

Bergkaese **Glutenfrei** Eifrei

Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet
+ oder auch selber zusammen gestellt worden.
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft (+ auch Geschmack).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet,
kann, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Index nicht aktiv

Diverses.....	2
Fisch.....	15

Inhaltsverzeichnis aktiv

Bergkaese Glutenfrei Eifrei	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis aktiv.....	1
Diverses.....	2
Auflauf Posht Bädäm M F	2
Auflauf Posht Bädäm M S F Veränderung	3
Fladen- oder Pfannenbrot VIII M F	4
Gefüllte Paprika Kargala M F.....	5
Käsebrot M F.....	6
Lauch Pfannkuchen M F.....	7
Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln S F.....	9
Pikante Käseplätzchen II M F.....	10
Pikante Quark Muffins M F	12
Polenta Akjar F	13
Fisch	15
Kartoffel Thunfisch Auflauf M F.....	15

Mais Fisch Auflauf Kr. Kut M F	16
Seelachs Auflauf Veränderung M S F	18
Hinweis M	19
Hinweis S	19
Hinweis F	19
Hinweis.....	20

Diverses

Auflauf Posht Bädäm M F

glutenfrei / eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 4 Portionen

- 1 Tasse Naturreis (Mittelkorn) in
- 2 Tassen Wasser, kochend ca 40 min kochen
- 0,5 EL Gemüsebrühe, gekörnte in
- 250 ml Wasser, kochend geben, dann dazu:
- 2 Paprikaschote(n), klein gewürfelt +
- 2 Aubergine(n), klein gewürfelt +
- 2 EL Curry
- 1 EL Kurkuma, gemischt + alles ca. 5 min dünsten.
- 4 EL Sonnenblumenkerne +
- 1 EL Kreuzkümmel +
- 2 Chilischote(n), rote trockene, rösten
- 3 EL Kokosraspel dazu + mahlen

250 g Bergkäse, grob raspeln

- 1 TL Salz (Gewürzsalz)
- 2 Banane(n), gewürfelt druntermischen
- Öl, Rapsöl oder anderes Fett

200 g Käse, mittelalten Gouda

- Paprika - Granulat

Zubereitung

Den gekochten Reis, angedünstetes Gemüse, sowie angeröstete + mahlen. Ölsaat vermischen, den (ganzen ?) Bergkäse dazu + die Bananenstücke + zusammen vermischen, in ausgefettete feuerfeste Formen geben. Mit 100 –250 g mittelaltem Gouda, grob geraspelt, das Ganze abdecken. Paprikagranulat drüber streuen. Ab in den kalten Backofen bei 160° Umluft ca. 35- 40 min backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen ca. 180° + ca. 25- 30 min backen.

PS: Wer den Gouda nicht drauf streut, dann bitte mit Deckel backen, trocknet sonst aus.

Veränderung: Man kann auch Bergkäse durch mittelalten Gouda ersetzen, dann ca. 100 g mit in das Gemüse + den Rest, ca. 150 g, oben auf streuen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

23.08.05 Hans60

Auflauf Posht Bädäm M S F Veränderung



2 TL Curry o Salz anstelle 2 EI,
1 EL Schwarzkümmel anstatt Kreuzkümmel,
250 g Ziegenkäse statt Bergkäse,

200 g Esrom anstelle mittelalten Gauda,

dazu noch
50 g feingewiegten Ingwer

2 EL Tamari,
2 EL Balsamico Atelco,

Paprika Granulat vergessen

In drei 0,75 l feuerfeste Schüsseln,
eine ohne Esrom, dafür mit Deckel,

eine 1,0 l feuerfeste Schüssel.

Hans

Fladen- oder Pfannenbrot VIII M F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

8 Stück



50 g Naturreis mahlen
350 g Buchweizen mit mahlen
1 TI Schwarzkümmel mit mahlen
0,5 TI Kreuzkümmel mit mahlen
0,5 TI Paprikagranulat mit mahlen
1 TI Kaffeebohnen mit mahlen
1 TI Salz
1 Prise Zucker
1 Knoblauchzehe fein gehackt

50 g Bergkäse geraspelt

600 ml Wasser
Öl

trockne Zutaten vermischen, Wasser beifügen und ca 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, 30 min Ruhen lassen, nochmals durchrühren
Öl in den Bratpfannen heiß werden lassen, Hitze reduzieren (1 Stufe ca), Öl entsorgen, den Teig Schöpfkellenweise in die heißen Bratpfannen geben, leicht schräg halten, damit der zähe Teig etwas verläuft und ohne Fett den Teig von beiden Seiten braten, werden ca 1-2 cm dick.

Eigenes Rezept Montag, 13. Juli 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Gefüllte Paprika Kargala M F
Glutenfrei + Eifrei + Vegetarisch
3 Portionen



1,5 Tassen Buchweizen
3 Tassen Wasser
1 TI Kräutersalz

6 Paprikaschoten

400 g Frischkäse, Doppelstufe

100 g süße Sahne

100 g Bergkäse

1 TI Kräutersalz
1 Prise Vollrohrzucker
50 g TK 8 Kräutermischung
250 ml kochendes Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
4 EI Buchweizen mahlen

Fett für feuerfeste Formen

Buchweizen abspülen in 3 Tassen kochendem Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, wenn der Wasserspiegel unterhalb der Buchweizen ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen.

Paprikaschoten den Deckel so abschneiden, das die Schoten nur minimal aus den Auflaufformen oben raus sehen.

Nur die abgeschnittenen Schoten ca 10 min kochen lassen.

Schotendeckel kleinschneiden und mit den fertig ausgequollenen Buchweizen und ca 1 TI Kräutersalz mischen.

Frischkäse, Sahne, kleingewürfelten Bergkäse, 4 EI mahlen Buchweizen, TK Kräuter vermengen + damit die Schoten füllen.

Drei 1 l feuerfeste Schüssel ausfetten, den Boden mit dem Buchweizenkörner – Paprikagemisch, bedecken, die gefüllten Schoten reinstellen, + mit Buchweizenkörnergemisch rundherum auf- ausfüllen, so das diese Schoten nicht mehr umfallen, können. Die aufgelöste Gemüsebrühe ca 1-1,5 cm hoch, in die Schüsseln gießen.

Deckel schließen, ab in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 45-50 min backen, es sollte leicht sprudeln kochen.

Mittwoch. 13.6.07 Hans60

Käsebrod M F

Glutenfrei u Eifrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



450 g Mais mahlen
1 Tüte Backpulver
1 TI Salz
1 Msp Zucker

450 g Bergkäse geraspelt o Mittelalten Gauda

600 -700 ml Milch

die trocknen Zutaten vermischen, den geraspelten Käse dazu, verrühren lassen, sowie die Milch dazu geben, es soll wie ein Rührteig werden, lieber etwas mehr, geht besser auf, ca 3-5 min rühren lassen, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Backform gießen, schütteln, damit sich der Teig gut verteilt.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 60 – 70 min backen, Nadelprobe, nach ca 20-30 min oder später die Form entfernen, Backpapier aber erst nach dem abkühlen.

PS

Mit Backpulver bleibt das Brot länger frisch bzw haltbar, als mit Hefe, jedenfalls bei Glutenfreiem Getreide.

Eigenes Rezept, Dienstag, 27. Mai 2008 Hans60

Lauch Pfannkuchen M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

24 cm Bratpfanne mit Backpapier und Deckel

1 Portion evtl für zwei



Teig

60 g Margarine
1 Prise Zucker
0,5 TI Kräutersalz
120 g Naturreis mahlen
0,25 TI Koriander mit mahlen
70 g Mandeln oder Nüsse mahlen (Mandelmühle)
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Belag

0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe
120 g Wasser ca
2 El Essig
1 Zitrone, Saft und Fleisch
5 Pfefferkörner gemörsert
500 g Lauch

60 g Bergkäse geraspelt

Zutaten für den Teig zusammen vermischen und in eine 24 cm mit Backpapier ausgelegte Bratpfanne geben, verteilen mit einem Esslöffelrücken, auch den Rand ein wenig mit hochziehen, für ca 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank stellen.

Den Lauch in nicht zu kleine Stücke schneiden, den Boden des Kochtopfes mit 120 g Wasser bedecken, Essig, 0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe, Zitronensaft und Fleisch rein, aufkochen, Lauch dazu, Hitze reduzieren und ca 10 –12 min zugedeckt kochen/dünsten,

den Lauch auf den Teigboden geben, verteilen und darüber nun den Käse raspeln, Deckel schließen, auf Stufe I von sechs Stufen 35 min backen, (wenn die Platte noch heiß vom Porree kochen war) sonst ca 5 min länger, bitte den Teig anfassen, er darf nicht mehr kleben, sonst noch etwas länger backen

Am Backpapier fassen und den Kuchen auf einen Teller ziehen, wenn drauf, einen anderen Teller langsam zwischen den Kuchen und Backpapier schieben, vielleicht ein wenig umständlich, aber so bleibt es eben ganz, fürs Auge.

Hinweis

Naturreis eignet sich besonders gut für den Boden, da es die Flüssigkeit gut auf nimmt

Eigenes Rezept Donnerstag, 6. August 2009 Hans

Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln S F

Glutenfrei + Eifrei, bedingt auch Kuhmilchfrei

3 Portionen



700 g Pellkartoffeln ca
1 TI Kurkuma mahlen
1 TI Kreuzkümmelsamen gemörsert
1 TI Koriander gemörsert
0,5 TI Chilipulver
2-4 EI Sonnenblumenöl Bio
300 g rote Linsen
500 ml Wasser
3 EI Kokosraspel
Margarine zum ausfetten von drei 1 l feuerfeste Schüsseln
6 Paprikaschoten
4 cl Balsamico Modena o Bianca

4 cl Tamari (Sojasoße)

Ziegenkäse evtl

Hüttenkäse evtl

Weißwein

Kartoffeln kochen, abschrecken, pellen,
drei ein Liter feuerfeste Schüsseln ein bzw ausfetten,
Paprikaschoten den Deckel knapp abschneiden, das weiße rausschneiden,
die Schoten ca 10 min blanchieren oder kochen, bissfest, abtropfen lassen,
Kreuzkümmel u Koriander mörsern mit Chili u Kurkuma u Kokosraspel
vermischen u kurz in der heißen Pfanne rösten, und raus, beiseite stellen,
in die heiße Pfanne, Öl, die roten gewaschenen Linsen braten, bis sie
leicht in eine andere Farbe wechseln, mit 500 ml Wasser ablöschen,
die angerösteten Gewürze zu geben, ca 20 min garen, mit Deckel, nach ca
der Hälfte der Kochzeit Balsamico u Tamari zugeben, verrühren, Deckel
weglassen, wenn Flüssigkeit verkocht sind sie fertig, bissfest,
Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden, in die ausgefetteten Schüsseln le-
gen, Paprikaschoten mit den Linsen füllen draufstellen, die übrig gebliebe-
nen Linsen dazu geben, je 1 TL Butter o Margarine obendrauf setzen,
und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel
schließen.

2. und oder in jede Schote einen rechteckigen langen Streifen von Ziegen-
käse in die Mitte der Linsen gefüllte Schote drücken, Kartoffelscheiben
zum festklemmen der Schoten, und darüber noch Ziegenkäse raspeln,
und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel un-
bedingt schließen, sonst trocknet der Ziegenkäse u wird hart.

3. und oder in jede Schote einen rechteckigen langen Streifen von Berg-
käse in die Mitte der mit Linsen gefüllte Schote drücken, Kartoffelscheiben
zum festklemmen der Schoten, und darüber noch Bergkäse raspeln,
und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel
nicht unbedingt erforderlich.

In den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 30 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 21. Mai 2008 Hans60

Pikante Käseplätzchen II M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

3 Backbleche mit Backpapier



250 g Erdnüsse blanchiert

600 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

200 g Schmand

500 g Naturreis mahlen

2 TI Koriander mit mahlen

2 TI Paprika Edelsüß

1 Prise Zucker

2-3 El Olivenöl

1 TI Salz

50 g Roquefort zerdrückt

470 g Gauda ca geraspelt o Bergkäse

170 g geschnittene schwarze Oliven 345er Glas

Erdnüsse leicht trocken rösten, mahlen,

Schmand mit etwas Wasser verdünnen und in restliche Wasser einrühren, dort nun Naturreis mit Koriander reinmahlen mit Paprikapulver, Zucker, und Olivenöl verrühren, und 30 min Ruhen lassen,

dann 1 TI Salz, zerdrückten Roquefort, geraspelten jungen Gauda, kleingeschnittene schwarze Oliven, vermengen,
auf drei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen und glattstreichen mit einem Kuchenschaber,
in den kalten Backofen, alle drei Bleche, bei ca 150°C Heißluft ca 40 –60 min backen, sollten goldbraun werden,
gleich, macht sich besser, in kleine Rechtecke schneiden, entweder gleich essen, oder abkühlen lassen, lassen sich gut einfrieren,
uns schmecken sie warm am besten, evt dann mit Microwelle erwärmen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 14. Mai 2009 Hans

Pikante Quark Muffins M F

glutenfrei, eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 12 Portionen

1 Handvoll Lauch, in Scheiben geschnittenen

1 EL Margarine / Deli oder anderes

1 Tasse/n Maiskörner, (kein Popkorn) +

1 Tasse/n Linsen, rote +

100 g Buchweizen, +

½ TL Kreuzkümmel, +

1 TL Senfkörner, gelbe +

1 TL Koriander, ganz +

6 Körner Pfeffer, zusammen mahlen
1 Prise Rohrzucker
1 TL Meersalz
1 TL Kräutersalz
1 Tüte/n Backpulver (17 g, Weinsteinbackpulver)

180 g Quark (Magerquark)

3 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

200 g jungen Gouda 48 %, o Bergkäse grob geraspelt

Fett, für die Muffinsformen / oder Papierförmchen

Zubereitung

1 Handvoll in Scheiben (evtl. kleiner) geschnittenen Lauch in 1 Ei Deli Margarine angedünstet, abgekühlt. Die trockenen Zutaten vermischen + dann den abgekühlten Lauch dazu. 180 g Magerquark mit 3 Tassen kohlenensäurehaltigem Mineralwasser vermischt + auch dazu geben. Zum Schluss den Gouda untermischen.

In ein ausgefettetes Muffins Blech (12 St) einfüllen + bei 160° C Umluft ohne vorheizen 30 min backen. Ohne Umluft ca. 180 -190 °C, vorheizen, ca. 20 min.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
13.03.05 Hans60

Veränderung

Anstelle jungen Gauda, Bergkäse.

1 Tasse Maiskörner hat ca 150 g ,
die gleiche Tasse hat bei rote Linsen 170 g.

Wer das ganze in einer elektrischen Küchenmaschine herstellt, benötigt weniger Wasser, meist 1 Tasse.

Mittwoch, 19. Dezember 2007

Mit freundlichen Grüßen
Hans

Polenta Akjar F

Glutenfrei + Eifrei + (Kuhmilchfrei bedingt)



300 g Mais mahlen
1 l Milch/ Wasser
1 TI Hefe-Gemüsebrühe

Rosmariennadeln kleinschneiden, teilen / oder andere
400 g Möhren
200 TK Paprikaschoten in Streifen
200 g TK Maiskörner
2 El Wasser
Kräuter Salz
8 Pfefferkörner gemörsert
200 g Limburger / Ziegenrolle
Fett für 4 ein Liter feuerfeste Formen
150 g Bergkäse / Ziegenkäse geraspelt
Paprikagranulat

Mais in kalte Milch/ Wasser einstreuen, rührend ca 240 sek kochen lassen
zwischendurch 1 TI Hefe-Gemüsebrühe + die Hälfte der Kräuter begeben,
Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, und
Paprika und Mais in etwas 2 El Wasser andünsten, und
Limburger / Ziegenrolle würfeln, und
Die andere Hälfte Kräuter, und
Möhren schälen, fein raspeln, zusammen vermischen.
vier ein Liter feuerfeste Formen ausfetten, die Teigmasse verteilen, glatt-
streichen, mit geraspelten Berg- oder Ziegenkäse bedecken und mit Pap-
rikagranulat leicht bestreuen.
Deckel drauf, sonst trocknet der Käse + wird hart.

In den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 50 min backen

PS:

Nehme lieber Milch statt Wasser, die Polenta wird geschmackvoller.

Wer Polentagrieß (gekauften) verwendet , bitte die Kochzeit des Herstellers/ Verpackung beachten, diese weicht enorm von meinen mahlen Mais ab.

Fisch

Kartoffel Thunfisch Auflauf M F

Glutenfrei + Eifrei

Zutaten für 2 Portionen



600 g ca Pellkartoffeln

1 Dose Thunfisch, eigener Saft

250 ml Milch 1,5 %

200 g Limburger Käse 9 %

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
6 Pfefferkörner gemörsert,
Fett für die Formen
Bergkäse geraspelt, Menge nach Bedarf
1 TI ca, Kurkuma

Zubereitung

Zwei Auflaufformen, ein Liter, mit Fett ausfetten.

Kartoffeln pellen in Scheiben schneiden, eine Lage einschichten,
Thunfisch abseihen, auf die Kartoffeln verteilen,
in einen Topf die Milch, Pfeffer, Brühe und gewürfelten Limburger geben
und solange rühren, bis sich der Käse aufgelöst hat, verteilen, drüber gie-
ßen,

die nächste Lage Kartoffelscheiben, drauf,
mit geriebenen Bergkäse gut abdecken,
und mit Kurkuma drüber streuen.

In den kalten Backofen bei ca 160-170°C Umluft ca 30 min backen.

Hinweis:

Für 2 Auflaufformen ist ein Glas Milch 250 ml, ergibt eine Menge Soße, wir
lieben es so...

sollte jemand alles in eine Auflaufform schichten, eventuell die Soße/Milch
reduzieren.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 8. Mai 2008 Hans60

Mais Fisch Auflauf Kr. Kut M F





1 l Milch

2 Ei Butter

200 g Mais mahlen +

1 rote trockene Chilischote mit mahlen

0,25 TI Kurkuma

500 g TK Mais + Paprika

100 ml Wasser ca

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

400 g TK Seelachsfilet

2 cl Tamari (Sojasoße)

2 cl Balsamico Bianka

ungehärtete Margarine / Butter zum ausfetten der drei, ein Liter feuerfeste Schüsseln

150 g Bergkäse / mittelalten Gauda geraspelt

Paprikagranulat

In die kalte Milch rührend den mahlen Mais + Chilischote, Butter aufkochen, Kurkuma begeben, wenn es kocht, Hitze ausstellen, noch ca 5 min weiter rühren, Deckel drauf, ausquellen lassen.

Das TK Gemüse in dem kochendem Wasser mit der 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe geben, ca 5-10 min dünsten lassen (auftauen), Brühe abseihen + darin den in Stücke gebrochenen Fisch legen, + auf der mittlerweile ausgeschalteten Hitze ein wenig auftauen.

Den gekochten Mais in drei ausgefettete feuerfeste Schüsseln verteilen, den abgeseihten Fisch drauflegen, das Gemüse verteilen, wer will, noch ein wenig abgeseihete Brühe drüber geben, + mit dem geraspelten Käse bedecken. Paprikagranulat etwas drüber streuen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 35 min backen

Eigenes Rezept Donnerstag, 19. Oktober 2006, Hans60

Seelachs Auflauf Veränderung M S F

Glutenfrei u Eifrei

3 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

3 Portionen



500 g Pellkartoffeln

250 g TK Erbsen

250 g TK Lauch

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

700 g Fleischtomate(n)

4 Knoblauchzehe(n)

100 g Oliven, schwarze , in Scheiben

30 g Ingwer kleingehackt

750 g Fischfilet (Seelachs)

1 Zitrone(n), der Saft davon ODER

3 El Tamari

Olivenöl

Bergkäse

Zubereitung

Die Fleischtomaten vierteln.
Lauch in Ringe schneiden,
Erbsen
Knoblauchzehen klein hacken,
Oliven in Scheiben schneiden,
1 TI gekörnte Gemüsebrühe

Seelachs in Mundgerechte Stücke schneiden und mit Tamari oder dem Saft einer Zitrone beträufeln,
TK Lauch und TK Erbsen mit 1 TI gekörnte Gemüsebrühe ca 12 min mit ein wenig Wasser dünsten, abseihen, aufheben,
Knoblauchzehen gehackt, Tomaten geachtelt, Oliven, gehackten Ingwer begeben, vermengen,
Auflaufformen mit Margarine einstreichen, den Boden mit in Scheiben geschnittene Pellkartoffeln belegen,
Seelachs mit dem Gemüse vermischen und in die Auflaufformen verteilen, wer will noch geraspelten Bergkäse drüber streuen, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 40-50 min backen.

16.07.2009

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,
Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis S

Soja oder Tofu oder Tamari im Rezept

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 11. April 2013

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de