

Reis Fleisch + Kuchen Gelatine Glutenfrei u 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.

Index nicht aktiv

Fleisch	2
Fleisch Kuchen Gelatine	15

Inhaltsverzeichnis

Reis Fleisch + Kuchen Gelatine Glutenfrei u Eifrei	1
Hinweis I	1
Index nicht aktiv	1
Inhaltsverzeichnis	1
Fleisch	2
Fleischkäsetopf F	2
Hack Reis Auflauf Atbasar M F	3
Hühnermagen F	4
Lauchauflauf Petropavlovskij M F	5
Limburger Frikadelle mit Ingwerreis M F	6
Pfannkuchen Auflauf mit Linsen F	7
Pfannkuchen	8
Pikante Reissuppe Jizzax F	9
Rinderherz F	10
Rotwein Muffeins pikant F	11
Vollkorn Muffeins III F	12
Wirsing Reis Topf M F	13
Fleisch Kuchen Gelatine	15
Hüttenkäse Torte M F	15
Käse Sahne Torte M F	17
Käse Sahne Torte II M F	19
Bitte bedenkt	21
Hinweis Sojasoße	21
Hinweis Curry	22
Hinweis F	22
Hinweis	22
Hinweis M	22

Fleisch

Fleischkäsetopf F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei
2 Portionen

Kochtopf



0,5 Tasse Naturreis ca 80 g
1 Tasse Wasser

100 g TK Paprikastreifen

300 g Fleischkäse

2 cl Balsamico Bianca

2 cl Tamari

Reis ins kochende Wasser geben und ca 35-40 min kochen und ca 10 min quellen lassen,

Paprikastreifen leicht andünsten (auftauen)

Fleischkäse in kleine Stücke schneiden,

alle Zutaten zusammen vermischen und gleich servieren.

Falls ein Reis vom Vortag, bitte diesen in die heißen Paprikastreifen vermischen und leicht erhitzen, danach Topf von der Hitze und die übrigen Zutaten zugeben und vermischen, nicht mehr aufkochen.

Eigenes Rezept Montag, 18. Februar 2008 Hans60

Hack Reis Auflauf Atbasar M F

Glutenfrei + Eifrei



2 Tassen Wasser
1 Tasse Naturreis Mittelkorn

300 g Rinderhack

1 Zwiebel

250 g Quark 0,5 %

Salz

5 Pfefferkörner gemörsert

1 Prise Vollrohrzucker

5 cm Ingwer

130 g ca Paprikaschote

2 cl Balsamico Bianca

2 cl Tamari (Sojasoße)

Butter für 3 feuerfeste ein Liter Schüsseln

3 Kiwi

3 TI Preiselbeerenkompott (a Glas)

Paprikagranulat

Den Naturreis ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, + ca 35 min kochen, + ca 10 min ausquellen lassen.

Rinderhack mit kleingeschnittener Zwiebel + klein gewürfelte Paprikaschote sowie den klein gewiegten Ingwer + Quark mit einander vermengen, mit Salz + Pfeffer + Tamari + Essig gut würzen.

Den fertigen Reis untermischen + in drei ausgebutterte feuerfeste ein Liter Schüsseln geben, glattstreichen.

Kiwi schälen + in Scheiben schneiden + auf den Teig verteilen, in die Mitte Jeder Form, einen Teelöffel Preiselbeerenkompott geben.

Paprikagranulat auf den Auflauf streuseln.

Deckel drauf + in den kalten Backofen bei 170°C Unluft ca 40-60 min backen.

Eigenes Rezept, Montag, 13. November 2006 Hans60

Hühnermagen F

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

Kochtopf

3 Portionen



2 l kochendes Wasser
300 g TK Suppengemüse
1 großes Lorbeerblatt
0,5 Apfel
12 Pfefferkörner gemörsert
30 g Ingwer klein geschnitten

750 g Hühnermagen

Kräutersalz

1 Tasse Naturreis ca 160 g
2 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma

Ins Wasser TK Suppengemüse, Lorbeerblatt, 0,5 Apfel ohne Stiel und Blüte, 12 gemörserten Pfeffer und den Ingwer aufkochen lassen, vom Hühnermagen Fett und evtl die Magenhaut (gelb) entfernen, dazu geben, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen und weich kochen lassen (ca 120 min) mit Kräutersalz abschmecken.

In der Zwischenzeit den Reis mit Kurkuma ca 35 min kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

Ca 2-3 El Reis auf einen tiefen Teller, die Hühnersuppe drüber, servieren. Pellkartoffeln wären auch nicht schlecht, statt Reis.

Eigenes Rezept, Samstag, 20. September 2008 Hans60

Lauchauflauf Petropavlovskij M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Tasse Naturreis

2 Tassen Wasser

6 Butterflöckchen

700 –800 g Lauch

2 Ei Gänsefett, zum dünsten

125 g Mozzarella

50 g Sonnenblumenkerne geröstet + gem

3 cl Tamari / Sojasoße

3 cl Aceto Balsamico di Modena

6 cl Milch

Butter für 2 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Reis in 2 Tassen Wasser ca 35 min kochen + ca 10 min quellen lassen.
Zwei, ein Liter große feuerfeste Schüsseln mit Butter ausstreichen, den Reis auf den Boden geben, glattstreichen, in jede Schüssel drei Butterflöckchen drauf verteilen.

Lauch in Stücke schneiden + in 2 Ei Gänsefett bissfest bis weich dünsten, oder bis sich das Volumen des Lauches auf ca die Hälfte reduziert hat, + auf den Reis/Butterflöckchen verteilen.

Mozzarella teilen, + in Stücke schneiden, + jede Hälfte in den Lauch der zwei Schüsseln drücken.

Den gem Sonnenblumenkerne drauf , gut verteilen.

Tamari, Balsamico + Milch vermischen + in die beiden Schüsseln verteilen, Deckel drauf + in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 7. März 2007 Hans60

Limburger Frikadelle mit Ingwerreis M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Tasse Naturreis
2 Tassen Wasser
30 g Ingwer kleingewiegt

200 g Rinderhack
20 g Ingwer kleingewiegt

150 g Quark 0,5 %
10 grüne Oliven mit Paprika, halbiert
6 Pfefferkörner gemörsert

100 g Limburger 40 % , gewürfelt
50 g Mais gem
Butter zum ausbraten.

Soße:

200 ml trocknen Weißwein
50 g Tomatenmark
1 Prise Salz + Zucker

Reis + Ingwer im Wasser ca 35 min kochen + 10 min quellen lassen.

Von Rinderhack bis Mais gem alle Zutaten zusammen vermengen,
in der heißen Butter vier handtellergröße Frikadellen braten.

Für die einfache Soße , guten trockenen Weißwein mit Tomatenmark ca 5
min kochen lassen.

Eigenes Rezept Freitag, 29. Dezember 2006 Hans60

Pfannkuchen Auflauf mit Linsen F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



4 a 1 | feuerfeste Schüsseln mit Deckel

ungehärtete Margarine zum einfetten

1 x Pfannkuchen

1 x rote Linsen

ca 200 g Ziegenkäse zum raspeln

ca 500 ml kochendes Wasser +

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

Paprikagranulat

150- 200 g roher Schinken in Scheiben, bei Bedarf

Alle Schüsseln einfetten,

bei zwei Schüsseln für Vegetaria:

Einen Pfannkuchen, 1 x Linsen drauf verteilen, insgesamt drei Pfannkuchen, als letzte Schicht wieder Linsen.

Bei den zwei anderen Schüsseln:

Pfannkuchen, Linsen, Pfannkuchen, den in Streifen geschnittenen rohen Schinken drauf verteilt, Pfannkuchen + Linsen als oberste Schicht.

Gekörnte Gemüsebrühe im kochendem Wasser auflösen, + in alle vier Schüsseln die Brühe zugießen sollte aber nicht mehr als ca 1,5 cm hoch sein.

Überall wird der Ziegenkäse drauf geraspelt, Menge nach Geschmack/ Bedarf, Paprikagranulat leicht drüberstreuen.

Deckel drauf , ohne Deckel wird der Käse hart, da er nicht gerade zum zerlaufen neigt.

Im kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 45-60 min backen.

Kommt drauf an, ob die Zutaten noch warm sind.

2551 CK groß Speck

2549 Schüssel

2548 Speck

2550 emf

2552 emf

Pfannenkuchen

Veränderung, ohne Ei



2544

500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

500 ml Milch / Mineralwasser

200 g Buchweizen gem

100 g Naturreis (Mittelkorn) gem

100 g Amaranthkörner gem

100 g Kichererbsen gem

1 TI Schwarzkümmel mit gem

je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Milch bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

2543

2544 normal

2545 emf hell

2546 hell

Rote Linsen

3 El Olivenöl
500 g rote Linsen
1 l Wasser
40 g Ingwer kleingewiegt
1 Tl Kurkuma gem
1 Tl Kreuzkümmelsamen gemörsert
1 Tl Koriander gemörsert
0,5 Tl Chilipulver
3 cl Balsamico Bianca
3 cl Tamari (Sojasoße)

die gewaschenen Linsen ca 5 min im Öl braten, (damit werden sie nicht so schnell zu Muss)

die restlichen Zutaten bis Chili zugeben + weich kochen, nach ca der Hälfte der Kochzeit mit Essig + Tamari pikant abschmecken, je nachdem wie frisch die Linsen sind, bei mir waren sie schon nach knapp 10 min, gar.

Diese Linsen wurden als Füllung für eine Art gefüllte Eier/ Pfannkuchen verwendet

Samstag, 9. Dezember 2006

Pikante Reissuppe Jizzax F

glutenfrei / milchfrei / eifrei

Kochtopf



Zutaten für 3 Portionen
1,5 Tasse/n Naturreis, (ca 250 g) (Mittelkorn)
3 Tasse/n Wasser
50 g Ingwer, klein gewiegt
1 EL Curry, ohne Salz
100 g Kokosraspel
1 EL Gemüsebrühe, gekörnte

750 ml Wasser
Salz (Gewürzsalz)

Butter, für Veränderung I

1 Zwiebel(n)

100 g Speck, geräucherter magerer für Veränderung II

Zubereitung

Naturreis in kaltes oder kochendes Wasser geben, aufkochen, Ingwer dazu geben, Hitze herunter stellen, auf kleinster Wärme ca. 35 min kochen, dann ausschalten die Wärme + noch 10 min quellen lassen.

In einer trockenen, heißen Bratpfanne den Curry nach ca. 20 Sek. die Kokosraspel ein wenig verrühren, bis es anfängt leicht zu duften, sollte dabei aber nicht die Farbe wechseln. In den fertigen Reis geben und vermischen.

Wasser + gekörnte Gemüsebrühe dazu geben, aufkochen, mit Gewürzsalz abschmecken.

Veränderung I: 1 kleingeschnittene Zwiebel in Butter kross rösten, + in die fertige Suppe geben.

Veränderung II: 100 g geräucherter magerer Speck klein würfeln, kross braten. In die Suppe geben , dann aber Gewürzsalz weg lassen.

ca. 20 Minuten
12.04.06 Hans60

Rinderherz F

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

Kochtopf

3 Portionen



2 l kochendes Wasser
300 g TK Suppengemüse
1 großes Lorbeerblatt
0,5 Apfel
12 Pfefferkörner gemörsert
30 g Ingwer klein geschnitten

750 g Rinderherz (1 ganzes, Jungbullen)

Kräutersalz

1 Tasse Naturreis ca 160 g
2 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma

Ins Wasser TK Suppengemüse, Lorbeerblatt, 0,5 Apfel ohne Stiel und Blüte, 12 gemörserten Pfeffer und den Ingwer aufkochen lassen, vom Herz Fett und die Gefäßröhren entfernen, ob man es gleich in Mundgerechte Stücke schneidet, oder nachher, bleibt einem überlassen, ich ließ es ganz, dazu geben, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen und weich kochen lassen (ca 120 min) mit Kräutersalz abschmecken. In der Zwischenzeit den Reis mit Kurkuma ca 35 min kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

Ca 2-3 El Reis auf einen tiefen Teller, die Suppe und das Fleisch drüber, (so kann ich es besser Portionieren, drüber, servieren. Pellkartoffeln wären auch nicht schlecht , statt Reis.

Eigenes Rezept, Samstag, 20. September 2008 Hans60

Rotwein Muffeins pikant F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

18 Stück



450 g Putenbrustfilet

2 El Tomatenmark

250 g Bananen

3 TI Kräutersalz

1 Prise Zucker

350 g Rotwein trocken, 14 %

300 g Naturreis mahlen

200 g Buchweizen mahlen

1 Tüte Backpulver

1 TI Paprikagranulat

20 schwarzen Oliven klein hacken

2 El Kapern

Salz zum abschmecken

Margarine zum ausfetten der 1,5 Muffeinsbleche

Putenbrust würfeln, in einem hohen Gefäß fein pürieren, in eine Rührschüssel geben,

Bananen mit einer Gabel zerdrücken, dazu, Rührhaken langsam laufen lassen,

Kräutersalz, Zucker, Rotwein zugeben,

Naturreis und Buchweizen und Backpulver mit Paprikagranulat vermischen, und in die Rührschüssel langsam zugeben,

schwarze Oliven schneiden und mit den Kapern unterrühren lassen, mit Salz pikant abschmecken und noch ca 3 min auf Mittelstufe verrühren lassen.

In die ausgefetteten Muffeinsmulden, Esslöffelweise den Teig einfüllen,

in kalten Backofen bei ca 165°C Heißluft ca 45 min backen, Nadelprobe, die Muffeins entfernen, zum verzehren.

eigenes Rezept Mittwoch, 7. Juli 2010 Hans

Vollkorn Muffeins III F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

1 Muffeinsblech a 12 Portionen



125 g magerer Speck

150 g (1 Tasse) Kichererbsen gem
150 g (1 Tasse) Mais gem
150 g (1 Tasse) Naturreis gem
2 TI Koriander mit mahlen
100 g Erdnüsse blanchiert gem
2 TI Meersalz
0,25 TI Vollrohrzucker
1 TI Bockshornkleesamen gem
2 EI Hefeflocken
1 Tüte Weinsteinbackpulver

3- 4 (eher 4) Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Speck fein würfeln, kurz anbraten, abkühlen lassen.

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, fertigen Speck dazu, dann erst das Wasser, gut verrühren

1 Muffeinsblech, die Mulden gut mit Margarine ein bzw ausfetten, je 2 bis 3 EI Teig einfüllen.

Bei 150°C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen, abkühlen lassen.

Eignet sich auch als Frühstücksbrötchen, dann evtl Bockshornkleesamen weg lassen

31.05.2004 Hans

Samstag, 20. Dezember 2008

Wirsing Reis Topf M F

Glutenfrei und Eifrei

2-3 Portionen



160 g Naturreis (1 Tasse)
2 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma

Sahne Wirsing

Zutaten für 4 Portionen
900 g Wirsing ca
30 g Butter, (oder Margarine)
2 Handvoll Lauch in Ringe ODER 2 Zwiebel(n), fein gewürfelt
0,5 TI Zucker
250 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

100 ml Schlagsahne

Salz und Pfeffer
Frisch geriebenen Muskatnuss

300 g Putenbrust

Öl zum braten

Reis mit Kurkuma im Wasser aufkochen, Hitze kleinstellen, ca 35 min kochen und ca 10 min quellen lassen.

Wirsing vierteln, Strunk ausschneiden, in feine Streifen schneiden (Küchenmaschine)

Fett erhitzen, Lauch und Zucker darin andünsten, Wirsing dazugeben und kurz mitschmoren. Dann mit Wasser ablöschen + gekörnte Gemüsebrühe dazu, und 10 min offen im Topf köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Mit Salz, Pfeffer + geriebenen Muskatnuss abschmecken, wer will, das ganze leicht pürieren, Sahne zugeben,

Putenbrust würfeln im heißen Öl braten,
alles zusammen vermischen, und servieren

eigenes Rezept, Mittwoch, 24. September 2008 Hans60

Fleisch Kuchen Gelatine

Hüttenkäse Torte M F

Glutenfrei + Eifrei + eigenes Rezept



Boden :

100 g Mais gem
50 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem
1 Prise Salz
70 g Vollrohrzucker

100 g Butter

100 g Magerquark

0,5 Zitronenabrieb
1 Zitronen den Saft evtl

2 Ei Wasser evtl

Füllung:

12 Blatt Gelatine

250 ml Milch

100 g Vollrohrzucker

1 TI Bourbon Vanillepulver ODER

0,5 Zitronenabrieb

800 g Hüttenkäse (gekörnter Frischkäse)

600 g Schmand

Belag:

6 Blatt Gelatine

700 g TK Kirschen oder mehr

1- 2 Ei Vollrohrzucker

1 Prise Salz

2 cl Kirschwasser oder nur Wasser

Boden:

für den Boden alle Zutaten bis auf den Zitronensaft bzw Wasser zusammen verkneten/ rühren lassen, ergibt meist Krümel, um diese zu einen geschlossenen Teig, bitte noch 3-5 Ei Zitronensaft oder Wasser begeben. Eine 26 cm Ringform mit Backpapier ausfüllen.

Den Boden, sowie das Backpapier rausnehmen, darauf den Teig legen, mit einer Lage Backpapier abdecken, mit dem Handballen oder ein Nudelholz den Teig zurecht drücken. Den Boden mit den beiden Lagen Backpapier in die Form geben, nochmals den Teig richten, evtl auch den Rand, im Kühlschrank ca 60- 120 min ruhen lassen.

Jetzt lässt sich die obere Lage Papier gut abnehmen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30 min hellbraun backen, oder in den vorgeheizten 190°C Backofen, auf der mittleren Schiene 8-12 min backen.

Abkühlen lassen.

Die Gelatineblätter 10 min in kalten Wasser einweichen.

Einen trockenen kleineren Topf in einen größeren Topf mit kochendem Wasser hängen, die ausgedrückten Gelatineblätter in den kleineren Topf zum auflösen geben, umrühren, so lange im Topf lassen bis es eine klare „Suppe“ ist.

Von der Hitze nehmen.

Für die Käsesahne die Milch mit dem Zucker, Salz und Vanille Pulver unter ständigen Rühren aufkochen lassen. Von der Hitze nehmen + in die heiße aufgelöste Gelatine einrühren.

Die Milch kalt stellen.

Hüttenkäse und Schmand miteinander vermischen. Wenn die Milch zu erstarren beginnt, die vermischte Masse unterrühren.

Die Käsemischung auf den erkalteten Tortenboden gießen, glattstreichen.

TK Kirschen mit Kirschwasser, Zucker + Salz aufkochen, von der Hitze nehmen, die ausgedrückten Gelatineblätter einzeln zugeben, umrühren, + auflösen lassen, erkalten lassen, wenn es anfängt zu erstarren, auf die Torte geben, erkalten bzw erstarren lassen im Kühlschrank.

Geht verhältnismäßig schnell, weil beide Arten ja schon am erstarren sind.

Hinweis:

Wer keinen Alkohol nimmt beim aufkochen, kann auch mit weniger Gelatine auskommen

Freitag, 15. Juni 2007 Hans60

Käse Sahne Torte M F

Glutenfrei + Eifrei

26 cm Ringform mit Backpapier



Boden:

100 g Mais gem
50 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem ODER
200 g Mehl
1 Prise Salz
70 g Vollrohrzucker
0,5 Zitronenabrieb

120 g Butter

3 El Wasser

Füllung

250 ml Milch

100 g Vollrohrzucker

1 Prise Salz

1 Zitronenabrieb *

8 Blatt Gelatine

250 – 500 g süße Sahne

500 g Magerquark

0,5 Tasse Puderzucker ODER

25 g bittere Schokolade 70 % gerieben (Mandelmühle)

für den Boden alle Zutaten bis auf das Wasser zusammen verkneten/ rühren lassen, ergibt meist Krümel, um diese zu einen geschlossenen Teig, bitte noch 3-5 El Wasser begeben. Zu einem Kloß formen, in Backpapier einrollen + im Kühlschrank 120 min ruhen lassen.

Eine 26 cm Ringform mit Backpapier ausfüllen.

Den Boden, sowie das Backpapier rausnehmen, darauf den Teig legen, mit einer Lage Backpapier abdecken, mit dem Handballen oder ein Nudelholz den Teig zurecht drücken, den Boden mit den beiden Lagen Backpapier in die Form geben, nochmals den Teig richten, evtl auch den Rand, die obere Lage Papier abnehmen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30 min hellbraun backen, oder in den vorgeheizten 190°C Backofen, auf der mittleren Schiene 8-12 min backen.

Abkühlen lassen.

Für die Käsesahne die Milch mit dem Zucker, Salz und Zitronenabrieb unter ständigen Rühren aufkochen lassen. Von der Hitze nehmen.
Die Gelatine nach Vorschrift auflösen und in die Milch rühren.
Die Milch kalt stellen.
Die Sahne steif schlagen. Wenn die Milch zu erstarren beginnt, den Quark und die Schlagsahne unterrühren.
Die Quarkcreme auf den erkalteten Tortenboden gießen, glattstreichen.
Evtl geraspelte Schokolade drauf geben.

Oder nach dem Erkalten, bei Bedarf mit gesiebt Pulverzucker bestreuen.

In den Kühlschrank stellen zum Verfestigen, Form + Backpapier entfernen.

Veränderungen

Unter die Quarkcreme frische oder TK Beeren oder Kirschen mischen.
TK Beeren/ Kirschen so weit antauen, dass sie sich gut in der Quarkcreme verteilen; frische Früchte waschen + abtropfen lassen und einige min mit etwas Zucker bestreut stehen lassen.

*

wenn Beeren / Kirschen verwendet werden, dann nur 0,25-0,5 Zitronenabrieb nehmen.

Sonntag, 10. Juni 2007 Hans60

Käse Sahne Torte II M F

Glutenfrei + Eifrei



Boden:

50 g Mais gem

50 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem ODER
150 g Mehl
1 Prise Salz
70 g Vollrohrzucker

120 g Butter

3 El Wasser evtl mehr

Füllung

250 ml Milch

100 g Vollrohrzucker

1 Prise Salz

1 Zitronenabrieb

11 Blatt Gelatine

500 g süße Sahne

500 g Magerquark

Belag

100 g Quark

100 g s Sahne ca

2 TI Vollrohrzucker

1 Prise Salz

2 TI Kakao, kein Instant

für den Boden alle Zutaten bis auf das Wasser zusammen verkneten/ rühren lassen, ergibt meist Krümel, um diese zu einen geschlossenen Teig, bitte noch 3-5 El Wasser begeben.

Eine 26 cm Ringform mit Backpapier ausfüllen.

Den Boden, sowie das Backpapier rausnehmen, darauf den Teig legen, mit einer Lage Backpapier abdecken, mit dem Handballen oder ein Nudelholz den Teig zurecht drücken. Den Boden mit den beiden Lagen Backpapier in die Form geben, nochmals den Teig richten, evtl auch den Rand, im Kühlschrank bis 120 min ruhen lassen.

die obere Lage Papier abnehmen, in den kalten Backofen bei ca 150°C

Umluft ca 30 min hellbraun backen,

oder in den vorgeheizten 190°C Backofen, auf der mittleren Schiene 8-12 min backen.

Abkühlen lassen.

Für die Käsesahne die Milch mit dem Zucker, Salz und Zitronenabrieb unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Von der Hitze nehmen.
Die Gelatine nach Vorschrift auflösen und in die Milch rühren.
Die Milch kalt stellen.
Die Sahne steif schlagen. Wenn die Milch zu erstarren beginnt, den Quark und die Schlagsahne unterrühren.

Die Quarkcreme auf den erkalteten Tortenboden gießen, glattstreichen.

100 g Magerquark mit Sahne, Sahnig rühren,
1-2 TL Kakao unterrühren, + ca 2-3 EL aufgelöste, abgekühlte Gelatine unterrühren.
Die Kakaomasse rund um, auf den Quarkcreme gießen, + mit einer Gabel spiralförmig unterrühren, den Rest davon obenauf verteilen.

Evtl geraspelte Schokolade drauf geben.

Oder nach dem Erkalten, bei Bedarf mit gesiebt Pulverzucker bestreuen.

In den Kühlschrank stellen zum Verfestigen, Form + Backpapier entfernen.

Mittwoch, 13. Juni 2007 Hans60

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.

Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.
Wasser +
Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz,
sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze,
aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Hinweis M

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

Hinweis Ei

Das **Ei** in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,
Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Montag, 6. Dezember 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de