

Schafskäse Glutenfrei u Kuh Milchfrei

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.....	16

Inhaltsverzeichnis aktiv

Schafskäse Glutenfrei u Kuh Milchfrei.....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis aktiv.....	1
Diverses.....	2
Gefüllte Pfannkuchen Aksu-Ajuly F.....	2
Gemüse Gratin Symkent	3
Gemüseauflauf Sadovje F.....	4
Gemüsebacklinge Neyshäbur 7 Ei F.....	6
Gemüsepfanne F.....	7
Hirse Bratlinge 3 Ei F.....	8
Kartoffel Rösti Qeshah II 3 Ei F.....	9
Maisbratlinge 2 Ei F.....	10
Paprika Hirse Auflauf F.....	11
Paprika mit Amaranth Füllung F.....	12
Tomatensalat F.....	13
Yekdär Rosenkohl F.....	14

Zucchini Hormud F	15
Fisch.....	16
Seelachsauflauf Georgijevka F	16

Diverses

Gefüllte Pfannkuchen Aksu-Ajuly F

Glutenfrei



1- 1,5 Pfannkuchen Rezept
z.B. I oder II, oder andere

Füllung:

150 g TK Mais Paprikagemisch
2 EI ungehärtete Margarine / Butter

150 g Schafs- oder Ziegenkäsefeta
ungehärtete Margarine / Butter für die Formen

Soße:

500 g rote Paprikaschoten mit einigen Kernen
2 EI ungehärtete Margarine / Butter
1 Knoblauchzehe
250 ml guten Wein
1 Schuss Balsamico Bianca
1 TI Gewürzsalz

Zubereitung:

TK Mais Paprikagemisch in 2 EI Butter dünsten/auftauen +

Schafs- oder Ziegenkäsefeta mit einer Gabel zerdrücken + Zusammen mischen.

Drei 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit ungehärtete Margarine / Butter ausfetten.

Ca 1 El davon auf einen Pfannkuchen, am Anfang legen, zusammen rollen, das letzte Ende nach unten aufs Gesicht legen, es passen drei bis vier in jede Form.

Soße Zubereitung:

Paprikaschoten in Stücke schneiden, einige Kerne drin lassen, mit 2 El Butter andünsten, mit Wein ablöschen, Gewürzsalz + 1 Schuss Balsamico Bianca dazu geben, + ca 20 min dünsten lassen. Mit einem elektrischen Pürierstab zerkleinern + mit Salz + Essig abschmecken, evtl noch Wein zugeben, falls die Soßenmenge nicht reicht, sieht Mann / Frau.

Die Soße über die gerollten Pfannkuchen gießen.

Deckel drauf + ab in den kalten Backofen, ganz unten die Fettpfanne rein, falls es aus/überläuft, lässt sich besser reinigen, bei 160°C Umluft ca 35-50 min backen, je nachdem ob die Pfannkuchen noch warm waren/sind.

Veränderung: bevor oder nach Zugabe der Soße noch 1-2 Scheiben Schafs- oder Ziegenkäse drauf legen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 6. September 2006 Max&Bella

Gemüse Gratin Symkent



Glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei
4 Portionen

1200 g Pellkartoffeln (vorwiegend festkochend)
Muskatnuss frisch gerieben, n Geschmack
1 TI Salz
1 TI Gewürzsalz
500 g Filetbohnen
1 El getrocknetes Bohnenkraut

150 g Ziegen- o Schafsfeta

500 g Möhren
1 El Butter o mehr

ca 300 g Ziegenkäse grob geraspelt

1 El Tamari
1 El Balsamico Bianco
Paprikagranulat

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel
Rapsöl dafür

Pellkartoffeln durch die Presse, oder quetschen, (können auch vom Vor-
teig sein) reichlich frisch geriebenen Muskatnuss + mit Salz + Gewürzsalz
abschmecken.

Die vier feuerfesten Schüsseln mit Rapsöl einstreichen, die Kartoffelmasse
den Boden + den Rand bedecken lassen.

Filetbohnen ganz lassen, reinigen, + mit Bohnenkraut bissfest kochen,
abgießen, Brühe aufheben.

Bohnen auf die Kartoffeln geben.

Feta würfeln, darüber geben,

Möhren in dünne Scheiben geschnitten + mit ca 100 ml Wasser + Butter
bissfest bis weich dünsten, falls noch Saft im Topf, abgießen (trinken).

Je 1 El Tamari + Balsamico in jede Schüssel sprühen.

Den Ziegenkäse grob raspeln + reichlich über die Schüsseln verteilen,
sollte man, nur eine Auflaufform nehmen, dann eben weniger Käse.

Darüber noch Paprikagranulat geben, Deckel schließen

In den kalten Backofen bei ca 160° Umluft ca 35 min backen,
(Käse zerläuft nicht)

eigenes Rezept. Freitag, 5. Mai 2006

Gemüseauflauf Sadovje F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



250 g TK Mais
150 g TK Paprikastreifen
1 Tasse gekochter Naturreis
0,25 TI Paprikagranulat
500 g Tomaten (4)
Pfeffer
1 Blumenkohl
Salz + Zucker

200 g Schafsfeta

200 ml Wasser

150 g Ziegenkäse oder Schaf geraspelt

ungehärtete Margarine

2 feuerfeste Schüsseln mit Margarine ausfetten,

TK Gemüse mit ein wenig Wasser, auftauen, kurz kochen mit dem gekochten Reis + Paprikagranulat vermischen, in die Schüsseln verteilen,

Tomaten in Scheiben schneiden, drauf legen,

Blumenkohl in große Rosen teilen, in mit Salz + Zucker angereicherten kochenden Wasser, weich bis bissfest kochen, abgetropft auf die Tomatenscheiben legen,

Schafskäse in ca 200 ml Wasser pürieren, und in beide Schüsseln verteilen, geraspelten Käse über den Blumenkohl geben, Deckel schließen, sonst wird der Käse trocken + hart.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-50 min backen, sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Donnerstag, 16. August 2007 Hans60

Gemüsebacklinge Neyshäbur 7 Ei F



Ca 36 Stück

2000 g Kartoffeln
500 g Möhren
250 g Lauch in Ringe
1 Muskatnuss fast gerieben

450 g Feta Schaf + oder Ziege

7 Ei

1 l Gefäß
3 Backbleche
Backpapier dafür

Kartoffeln + Möhren fein raspeln (elektrische Küchenmaschine).Kartoffeln ausdrücken. Flüssigkeit auffangen, Flüssigkeit abgießen. Stärke mit den Möhren + Lauch, zu den Kartoffeln. Vermischen. Käse etwas klein machen + zusammen mit den Eiern mit einem elektrischen Pürierstab im Gefäß pürieren. In die Gemüsemasse geben + gut vermischen. Auf ca drei Backbleche die mit Backpapier ausgelegt sind , auf jedem Blech ca 12 Backlinge legen , etwas andrücken. In den kalten Backofen(alle drei zusammen) bei ca 180°C Umluft ca 60 min backen. Dazu passt alles z.B Kaltes ungekochtes Apfelkompott oder auch eine Tomatensoße

Eigenes Rezept, Mittwoch, 14. September 2005 Hans60

Hallo

Anstelle von Feta nahm ich Ziegenkäse geraspelt.

Gemüsepfanne F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 Portionen



80 g Zwiebeln
150 g Paprikaschote
1 El Öl
30 g Ingwer
200 g TK grüne Bohnen
1 TI Bohnenkraut
300 g Kohlrabi
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
250 ml Wasser
200 g Pell Kartoffeln gewürfelt
Kräutersalz evt

80 g Schafskäse (70 %)

Sonnenblumenkerne

200 g TK Bohnen, 1 TI Bohnenkraut und 300 g gewürfelten Kohlrabi in 250 ml Wasser mit 1 TI gekörnte Gemüse ca 20 min kochen, Zwiebeln klein würfeln in Öl glasig dünsten, kleingeschnittene Paprika und Ingwer dazu, ca 10 min mit dünsten, dann zu den Bohnen geben, 5 min kochen, gewürfelte Pellkartoffeln, Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken, zum Gemüse zufügen und mit Kräutersalz, falls nötig abschmecken, heiß servieren mit Sonnenblumenkerne drüberstreuen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 10. Juni 2009 Hans

Hirse Bratlinge 3 Ei F

Glutenfrei u Kuhmilchfrei u Vegetarisch

Ca 15 Stück



240 g Hirse = 1,5 Tassen
3 Tassen kochendes Wasser

1 TI Gewürzsalz (Brecht)
6 Pfefferkörner gemörsert
30 g Ingwer klein gewiegt

3 Ei

4 El Maiskörner gemahlen
3 El feingehackte Erdnüsse oder Mandeln

70 g Roquefort *

ca 110 g grob geraspelten Ziegenkäse

Olivenöl u Margarine zum braten

Hirse, Eier , Pfeffer, Salz , Mais gem, Ingwer, Käse + Erdnüsse bzw Mandeln in eine große Schüssel geben, + vermischen.

Mit nassen Händen Bratlinge formen +

Pfannen mit Öl u Margarine erhitzen , Hitze etwas runter schalten,

Bratlinge ins heiße Fett, von beiden Seiten braten.

* bitte nicht mehr nehmen, der scharfe Geschmack des Roquefort übertönt sonst alles, statt dessen kann man auch nur ca 180 g Ziegenkäse geraspelt nehme.

Eigenes Rezept Samstag, 9. Mai 2009 Hans

Kartoffel Rösti Queshah II 3 Ei F



Zutaten für 3 Portionen

1 kg Kartoffeln, grob geraspelt

1 TL Salz (Gewürzsalz)

6 EL Kartoffelmehl, weniger oder mehr (alte/ neue Kartoffeln)

1 Paprikaschote(n), rote, gewürfelt

¼ TL Muskat, gerieben

150 g Feta-Käse, Schafs- o Ziegen, gewürfelt

150 g Käse, Ziegenkäse 50 % grob geraspelt

3 Ei(er)

3 EL Sojasauce, (Tamari)

4 EL Balsamico de Modena

Öl, Raps- oder Olivenöl

Von Kartoffeln bis Modena vermischen + in 3 ausgefettete Pfannen geben, glatt drücken, Deckel drauf + bei 1,5 von drei möglichen Stufen backen, ca. 45 - 60 min. Wenn es sich in Pfanne schütteln lässt, Deckel ab, passendes Brettchen drauf, umdrehen + vom Brett wieder in die Pfanne gleiten lassen, dann nach Gefühl ca. 10 -20 min backen, gleiche Stufe.

Dazu Salat der Saison. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

11.09.05 Hans60

Maisbratlinge 2 Ei F
Glutenfrei + Kuhmilchfrei



300 g TK Mais
100 g TK Paprikastreifen
etwas Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

200 g Mais gem
50 g Naturreis gem
5 Pfefferkörner mit gem

2 Ei

100 ml ca Wasser
1 Prise Vollrohrzucker
1 TI Kräutersalz
0,5 TI Paprikagranulat

200 g Schafsfeta

50 ml Wasser ca
Öl zum braten

Zubereitung

200 g Mais, 50 g Naturreis ,5 Pfefferkörner zusammen mahlen ,
Zucker + Salz + Paprikagranulat dazu, vermischen,
Eier + ca 100 ml Wasser dazu und verrühren,
Feta mit etwas Wasser zusammen pürieren, darunterrühren,
TK Gemüse mit ein wenig Wasser + gekörnte Gemüsebrühe aufkochen
bzw auftauen lassen, unter die Teigmischung geben, gut verrühren.
Fett sehr heiß werden lassen, Hitze auf Mittelhitze runterstellen, den Teig
Esslöffelweise ins heiße Fett geben, und von beiden Seiten braten, lassen.

Eigenes Rezept Dienstag, 14. August 2007 Hans60

Paprika Hirse Auflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



1 Tasse Hirse
kochendes Wasser
2 Tassen Wasser

100 g Lauch
2 Ei Öl

1 Pfund Paprikaschoten, Kleinwiegen

0,5 Pfund milder Schafskäse geraspelt

1 TI Paprikagranulat
1,5 TI Kräutersalz
3 cl Tamari (Sojasoße)
3 cl Madeira

Fett für zwei 1 L feuerfeste Schüsseln mit Deckel
120-200 g kochendes Wasser+
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, +
In 2 Tassen kochendem Wasser Hirse 1 x aufkochen, Hitze kleinstellen,
nach ca 12 min ausstellen, ausquellen lassen.
Lauch in Ringe schneiden + im heißen Öl kurz dünsten.
Die Paprikaschoten Kleinwiegen.
Gekochte Hirse , Lauch, Paprikaschoten, Käse Gewürze sowie Tamari +
Madeira vermischen.
In zwei ausgefettete feuerfeste Schüsseln geben, die gekörnte Brühe im
Wasser aufgelöst, über den Auflauf gießen, sollte ca 1-1,5 cm unter der
Oberfläche sein. Deckel schließen, bleibt saftiger,

Deckel drauf , im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 50 min backen.

Paprika mit Amaranth Füllung F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei



2 Auflaufformen mit Deckel

2 Portionen

4 rote Paprikaschoten
3 EL Erbsen
Hefestreuwürze
130 g Amaranth
250 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
Salz
3 Pfefferkörner gemörsert
1 Prise Zucker
1 Prise Schabzigerklee

100 g Roquefort o Schafskäse,

0,5 Tasse Gemüsebrühe trennen

Amaranth in 250 ml kochende Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe geben und circa 20-25 Minuten garen.

Von den 4 Paprikaschoten die Deckel abschneiden. Die Kerne entfernen und Paprika in kochendem Salzwasser circa 5 Minuten blanchieren.

Die Deckel der Schoten klein hacken und Erbsen mit Hefestreuwürze Salz und Schabzigerklee würzen, unter den fertigen Amaranth

Die Masse in die Paprikaschoten füllen.

In eine gefettete, feuerfeste Form setzen, mit je einer halben Tasse Gemüsebrühe angießen, Deckel schließen, bleibt saftiger, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft und ca 30 Minuten backen.

Tomatensalat F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



6 Tomaten ca 650 g
2 x 1 Prise Vollrohrzucker
0,5 TI Salz
Pfeffer gemörsert

200 g Schafsfeta oder Ziegenrolle

Basilikum frisch oder 1 TI getrockneter
10 schwarze Oliven (Lake)
2 x 4 El guten trockenen Weißwein
2 x 1 El Olivenöl
TK Kräuter

Tomaten Blüten entfernen, in Scheiben und ein mal quer schneiden, auf zwei tiefe Teller verteilen, Pfeffer, Salz + Zucker und Basilikum drüberstreuen.

Käse und Oliven in kleine Stücke, auf die Tomaten verteilen.
Je 4 El Weißwein und 1 El Olivenöl vermischen und über jeden Teller geben, darauf noch TK Kräuter geben.

Sonntag, 5. August 2007 Hans60

Yekdär Rosenkohl F



4 Portionen

2 Tassen kochendes Wasser
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe
1 Tasse Natur- Reis (Mittelkorn)
2 Pfund Rosenkohl halbiert, mit Muskat gedünstet,
0,5 Pfund braune Champignons,
1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit
4 Pfefferkörner gemörsert.

0,5 Pfund Ziegen- oder Schafskäse geraspelt

1 Tl gelbe Senfkörner +
ca 9 Pfefferkörner gemörsert

4 feuerfeste Schüsseln a 0,75 l + ungehärtete Margarine

ca 0,25 l gekörnte Gemüsebrühe

Den Natur- Reis ca 35 min kochen, ausstellen, ausquellen lassen.
Champignons , Stiele entfernen, in Scheiben + in heißer ungehärtete Margarine 3- 4 min andünsten.
Rosenkohl halbieren, in wenig Gemüsebrühe+ frisch geriebene Muskatnuss bissfest garen. Wie es jeder mag.
Alle drei Zutaten, vermischen ,
Würzen mit Senf + Pfeffer + 0,25 - 0,5 Muskatnuss daran reiben, oder auch mehr.
Den geraspelten Käse unter mischen.

In die 4 gefetteten feuerfeste Schüsseln geben, + mit Gemüsebrühe über gießen , ca 1 cm hoch ,
Deckel drauf ab in den kalten Backofen
+ ca 25 - 30 min ,bei 170°C Umluft backen
oder
bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 200°C , + ca 14 - 18 min backen.

Eigenes Rezept, Hans60, 16.02.2005

Zucchini Hormud F

glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei



Zutaten für 4 Portionen
8 Stück Zucchini, ca 1 kg
Hefe - Flocken
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte
125 g Linsen, rote
½ TL Majoran, getrockneten
1 kleine Zwiebel(n), gewürfelt ODER
1 handvoll Porree, geschnitten
1 TL Margarine, ungehärtete o. Butter
1 Paprikaschote(n), rote/ gelbe, klein gewürfelt
Meersalz
Paprikapulver
4 Körner Pfeffer, gemörsert
Paprikapulver

250 g Ziegen- oder Schafskäse, geraspelt.

1 Tasse/n Hirse
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte
Fett, für die Formen

Zubereitung

Zucchini schälen, wer will, den oberen Deckel längs abschneiden, Kerne + Inneres entfernen + klein schneiden, beiseite stellen.

Zucchini eine halbe Min. in kochendem Wasser blanchieren. Abtropfen, mit Hefeflocken + Paprikapulver ausstreuen.

Zwiebel/Porree in Margarine andünsten, rote Linsen dazu, kurz mitdünsten.

250 ml heißes Wasser mit der gekörnten Brühe vermischen + Majoran dazu geben, Hitze runter schalten, knapp 10 min kochen, Wasser verdunstet, fertig, runter von Hitze.

Hirse in ein Haarsieb + mit kochendem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser/Brühe geben, aufkochen, Deckel rauf. Hitze auf 0,5 von drei möglichen Stufen, 12 min kochen, Hitze ausschalten + ausquellen, (knapp 10 min) ist dann schön trocken.

Zucchinideckel + Innerei + Paprikaschote vermischen, gemörserten Pfeffer + ein wenig Salz sowie die roten Linsen (sind jetzt gelb) vorsichtig unterheben + die Zucchini damit füllen.

4 Jenaglasschüssel o. ähnliche feuerfeste Formen ausfetten, die Böden der Formen mit Hirse bedecken, nicht zu dick. Je 2 Zucchini darauf, den Rest der Gemüsemasse drum rum verteilen.

Ca 500 ml Gemüsebrühe (Wasser + 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe) auf alle 4 Formen verteilen. Den geraspelten Käse drauf streuen + mit ein wenig Paprikagranulat bestreuen. Deckel drauf. In den kalten Backofen stellen, bei 200° C etwa 30 min, bissfest etwa 50 min, backen. Mit Umluft ca. 170 - 180° C etwa 30 min bissfest backen, etwa 50 min weich backen. Mit Petersilie bestreuen + in den Formen auf einem Teller servieren.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.05.05 Hans60

Fisch

Seelachsauflauf Georgijevka F

Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei



1 Tasse Hirsekörner (160 g ca)
heißes Wasser
2 Tassen Wasser
0,5 Kl Kurkuma

400 g Seelachs

ca 100 g Ziegenkäse geraspelt

3 Scheiben Ananas
300 g TK Mais Paprika Gemisch
4 El Kokosnus raspel
2 Kl Gewürzsalz

ca 100 g Schafskäse geraspelt

Paprikagranulat
Grauer Burgunder
Ungehärtete Margarine / Butter für
3 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Hirse mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Dann ins kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, 12 min kochen lassen auf kleiner Stufe, Hitze ausstellen + ausquellen lassen, meist 10 min, ist dann gut körnig + trocken.

In die drei 1 l feuerfeste ausgebutterten Schüsseln verteilen.

Darauf den Seelachs geben.

Je eine Scheibe frische Ananas drauflegen + mit Geriebenen Ziegenkäse bestreuen, Menge nach Bedarf.

TK Mais Paprika Gemisch mit Gewürzsalz + Kokosnus raspel vermischen + auf die Schüsseln verteilen, darüber

Geraspelten Schafskäse geben, Menge nach Bedarf.

Paprikagranulat drüber streuen.

Mit Burgunder übergießen, sollte wenigstens bis über die Hirse stehen.

Deckel drauf, muss sein, weil sonst die Oberfläche austrocknet + der Käse hart wird + ab in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 –60 min backen.

Eigenes Rezept, Freitag, 18. August 2006

Montag, 31. Januar 2011

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de

Mit freundlichen Grüßen

Hans