

# Aepfel Auflauf Glutenfrei u Vegetarisch

## Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reform Margarine, das Original.

## 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.

## Inhaltsverzeichnis

Aepfel Auflauf Glutenfrei u Vegetarisch .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Auflauf .....	2
Apfel Auflauf o Kuchen F Vegan .....	2
Apfel Hirsekörner Auflauf 2 Ei M F.....	3
Apfel Tofu Auflauf II 4 Ei F.....	4
Gefüllte Paprika Zalairskiy F .....	6
Gefüllte Paprikaschoten F Vegan.....	7
Gefüllte Paprikaschoten X F Vegan .....	9
Gemüseauflauf Qadamgäh F .....	10
Käse Mais, Auflauf 1 Ei M F.....	11
Linsen- Currygratin M F.....	13
Qal`eh Zangi Paprikauflauf M F.....	15

Rote Bete Hirsekörner Auflauf 2 Ei M F.....	17
Hinweis M .....	18
Hinweis Ei .....	19
Hinweis Vegan .....	19
Hinweis Sojasoße.....	19
Hinweis Curry .....	19
Hinweis Tomatenketchup.....	19
Hinweis F .....	20

## Auflauf

Apfel Auflauf o Kuchen F Vegan

Glutenfrei Eifrei + Milchfrei

2 Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen



200 g Tofu naturell  
 1 kg Äpfel  
 100 g Zucker  
 1 Prise Salz

1 Zitrone Saft und Fleisch  
300 g Maiskörner, kein Popkorn, mahlen  
100 g Rum 54 %  
Margarine zum ausfetten  
Sonnenblumenkerne

Tofu mit Gabel zerkleinern,  
Äpfel um den Griebsch rum raspeln  
Zitrone auspressen, Kerne entfernen, Fleisch mit verwenden,  
Maiskörner, kein Popkorn, mahlen,  
Rum dazu und alles gut vermanschen, und  
In die ein- ausgefetteten Auflaufformen drücken, Sonnenblumenkerne  
drauf verteilen, evtl ein wenig in den Teig drücken, Deckel drauf, in  
Den kalten Backofen bei 130°C Umluft, ca, 70-80 min backen, es sollte am  
Boden sprudeln,  
warm oder kalt servieren, für 2 gute Esser, evtl auch drei,  
sehr sättigend

eigenes Rezept, Montag, 6. Oktober 2008 Hans60

### Apfel Hirsekörner Auflauf 2 Ei M F

Glutenfrei  
2-3 Portionen

2 eineinhalb Liter Auflaufformen mit Deckel



1 Tasse ca 160 g Hirsekörner  
2 Tassen Wasser

2 Eiweiß

1 Prise Salz  
50 g Zucker

## 2 Eigelb

3 Ei Wasser  
1 Prise Salz  
50 g Zucker

## 250 g Magerquark

10 Pfefferkörner gemörsert  
3 Äpfel ca 450 g  
0,5 TI Zimt mahlen  
1 Zitrone, Saft davon  
100 g Maiskörner, kein Popkorn, mahlen, ( oder anderes )  
Fett für die Auflaufformen  
2 TI Preiselbeeren a.d. Glas, trennen

160 g Hirsekörner mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in 2 Tassen kochendes Wasser, die Hirsekörner geben, Hitze auf kleinste Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 5-7 min , das Wasser ist jetzt nur noch als Blasen zu sehen, Hitze ausstellen, ca 10 min bei geschlossenen Deckel, auf der noch heißen Platte, ausquellen, Hirsekörner ist dann trocken und fast weiß, Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig schlagen, dann 50 g Zucker rein, und steif schlagen lassen, beiseitestellen, Eigelb mit Prise Salz und 50 g Zucker und 3 Ei Wasser, fast weiß cremig schlagen lassen, Quark, sowie die fertige ( noch heiße ) Hirsekörner sowie den gemörserten Pfeffer, Zitronensaft und Zimt, drei Äpfel um den Griebsch rum grob raspeln, dazu und gut verrühren lassen, weil es noch ziemlich dünn ist, noch ca 100 g mahlen Maiskörner, kein Popkorn, dazu und alles ca 3 min auf Mittelstufe verrühren lassen, das steife Eiweiß, mit einem Holzlöffel (Holzquirl ) unter den Quark Hirsekörner Mischung unterheben, und in die zwei eingefettete Auflaufformen verteilen, glattstreichen, und in die Mitte noch, je einen TI Preiselbeeren geben, Deckel schließen.  
in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 50 min backen.

Eigenes Rezept Dienstag, 27. Januar 2009 Hans60

## Apfel Tofu Auflauf II 4 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei

## 3 Auflaufformen mit Deckel



1 kg Äpfel

#### 4 Ei trennen

100 g Zucker trennen

2 Prisen Salz

2 El heißes Wasser

0,5 TI Vanillepulver

1 guter Schuss Rum 54 % ODER 1 x Zitronensaft

400 g Tofu naturell

200 g Maiskörner, kein Popkorn, mahlen

0,5 Tüte Backpulver

Fett zum einreiben der Auflaufformen

Eiweiß mit eine Prise Salz schaumig, weiß schlagen lassen, dann langsam 50 g Zucker einrieseln und steif schlagen lassen, Beiseitestellen.

Eigelb mit einer Prise Salz, 2 El heißes Wasser, 50 g Zucker, Vanillepulver und Rum oder Zitronensaft schaumig bis weiß cremig schlagen lassen, zerbröckelten Tofu dazu und mit einem elektrischen Pürierstab fein pürieren, sowie den Maiskörner, kein Popkorn, mit Backpulver gemischt beigegeben und gut vermischen lassen, dazu

Äpfel um den Griebsch herum raspeln, gut verrühren lassen, und den steifen Eischnee mit einem Holzlöffel unterheben.

In drei eingefetteten feuerfeste Schüsseln geben, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 140 - 160°C Umluft ca 50 – 70 min backen,

Tipp.

Evtl mit einer Vanillesoße den heißen Auflauf servieren,  
auch geschlagene süße Schlagsahne ist nicht zu verachten

eigenes Rezept, Dienstag, 7. Oktober 2008 Hans60

### Gefüllte Paprika Zalairskiy F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

3 Portionen



2 Tassen Hirsekörner  
4 Tassen Wasser  
6 Paprikaschoten  
3 kleine Delikatess Gurken  
0,5 Apfel  
0,5 Banane

200 g Ziegenkäse ( Rolle ) teilen

Kräutersalz

3 kleine Delikatess Gurken  
0,5 Apfel  
0,5 Banane  
Paprikaschotendeckel fein gewiegt  
Kräutersalz  
2-3 cl Balsamico Bianca  
Fett für drei feuerfeste Schüsseln  
100-150 g Ziegenkäse geraspelt, mehr oder weniger  
Paprikagranulat

Hirsekörner mit kochendem Wasser abspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen,

nach ca 9 min Hitze ausstellen, (Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche) ausquellen lassen. Wird schön trocken + körnig bzw weiß.

Von den Paprikaschoten die Deckel so abschneiden, das sie nicht aus der feuerfesten Schüsseln raus sehen.

Diese Schoten ca 20 min mit Wasser bedeckt, kochen lassen.

2 Tassen gekochte Hirsekörner in eine Schüssel geben, einen halben geschälten Apfel in kleine Stücke, Banane in kleine Würfel, sowie die Gurken in kleine Ringe / Stücke schneiden, mit Kräutersalz, vermischen.

Ziegenkäserolle längst + quer schneiden, so das in jede Schote, ein Teil senkrecht reinpasst, um den Käse herum die Obst/Hirse Mischung, rein drücken, und je zwei aufrecht stehende Schoten in die eingefetteten feuerfeste Schüsseln geben.

Den Rest gekochte Hirsekörner, mit den leicht angedünsteten fein gewiegt Paprikaschotendeckel, 3 kleine Delikatess Gurken, + 0,5 Apfel + 0,5 Banane, Kräutersalz, 2-3 cl Balsamico Bianca gut vermischen, diese Masse jetzt um die stehenden Paprika verteilen, als Stütze, damit sie nicht umfallen.

Mit geraspelten Ziegenkäse gut abdecken, mit Paprikagranulat leicht bestreuen.

Deckel drauf, ohne Deckel trocknet der Käse aus + wird hart.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 min backen.

Hinweis. Wer es saftiger haben will.

Gieße ca 1 cm hoch, aufgelöste gekörnte Gemüsebrühe noch drüber, mehr nicht, kann sonst überlaufen, Vorsichtshalber die Fettpfanne ganz unten in den Ofen stellen

Donnerstag, 31. Mai 2007 Hans60

## Gefüllte Paprikaschoten F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

2-3 Portionen



200 g Tofu naturell

2 TI Vollrohrzucker

4 El Tamari

4 El Balsamico de Modena

1 Tasse Hirsekörner ( 170 g )

kochendes Wasser

2 Tassen Wasser

1 TI Kurkuma mahlen

6 Paprikaschoten ca 1 kg

1 Apfel geraspelt

1 Banane klein gewürfelt

laktosefreie Margarine zum einfetten von 2 ein Liter feuerfeste Schüsseln, mit Deckel.

Evtl Pfeffer, Paprikagranulat und Kräutersalz

Trockner guter Weißwein

Tofu klein würfeln und in eine Marinade aus Zucker und Tamari und Balsamico ca 30 min legen.

Hirsekörner mit kochendem Wasser ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, anschließend in 2 Tassen kochendes Wasser mit 1 TI Kurkuma geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf, ca 10 min, dann ist Wasser unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 5-10 min.

Paprikaschoten, den oberen Deckel soweit abschneiden, dass diese Schoten in die Formen passen, im kochendem Wasser ca 10 min –15 min bissfest kochen, oder wie jeder es eben mag.

2 ein Liter feuerfeste Schüsseln, den Boden dünn mit gekochter Hirsekörner auslegen,

die Deckel der Paprikaschoten sehr klein hacken, mit dem Tofu und Marinade und restliche Hirsekörner sowie 1 geraspelten Apfel und klein gewürfelte Banane gut vermischen, evtl mit Pfeffer, Paprikagranulat und Kräutersalz

pikant abschmecken, wir ließen es weg,.

Die Paprikaschoten damit füllen, und je drei in eine feuerfeste Schüssel stellen, den Rest der Mischung um die Schoten verteilen, so das diese nicht umfallen können.

Je einen guten Schuss Weißwein über/ in beide Schüsseln geben, Deckel schließen,

in den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 30 – 50 min backen, je nach dem wie warm/heiß das ganze noch ist.

Eigenes Rezept, Samstag, 29. Dezember 2007 Hans60



## Gefüllte Paprikaschoten X F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

2 Portionen

2 feuerfeste Schüsseln mit Decke



2 Tasse/n kochendes Wasser  
1 Tasse Hirsekörner, ca 160 g  
kochendes Wasser  
0,25 TI Kurkuma

4 Paprikaschoten  
200 g Tofu naturell  
2 cl Balsamico de Modena  
4 cl Tamari  
1 Handvoll Frühlingszwiebelgrün in Röllchen  
6 El Apfelmus, frisch  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
0,5 TI Paprikagranulat  
Fett für 1 l feuerfeste Schüsseln  
Wasser

Tofu mit einer Gabel zerdrücken, mit Balsamico und Tamari beträufeln, ziehen lassen.

Hirsekörner mit kochendem Wasser ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, ins kochende Wasser geben, einen Holzlöffel aufrecht in den Topf stellen, (kocht nicht über )Hitze reduzieren, auf Stufe 0,5 von drei möglichen Stufen, Deckel schließen, nach knapp 8-9 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen.

Paprikaschoten den oberen Deckel abschneiden, ( anderweitig verwenden, z.B Buchweizenbrot ), mit Wasser bedecken, gut 10 min kochen lassen, bissfest, abschrecken, abtropfen lassen,

Tofu mit Hirsekörner , Handvoll Frühlingszwiebelgrün in Röllchen, Apfelmus, Salz , Zucker, Paprikagranulat vermischen, abschmecken evtl nachwürzen,  
in die Paprikaschoten einfüllen, jeweils 2 Schoten in eine ausgefettete feuerfeste Schüsseln stellen, die übrig gebliebene Füllmasse, rundherum jeweils verteilen, damit diese Dinger nicht umfallen, mit Wasser übergießen, so das es etwa 1 cm hoch in der Form steht, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30 min backen, sollte leicht sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, Dienstag, 19. August 2008 Hans60

### Gemüseauflauf Qadamgäh F



1 Portion Reis Waffeln Farimän mit  
1 TI Gewürzsalz

3 rote Bete ca 300 g  
3 Möhren ca 300 g  
ca 350 g Blumenkohl  
ca 350 g Kohlrabi  
ca 250 g Paprikaschote  
10 g Ingwer klein gewürfelt  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
100 ml Wasser

Soße:

ca 200 g Paprikaschote  
500 g Tomaten  
10 g Ingwer klein gewürfelt  
ca 200 g Apfel  
100 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
ca 4 El Balsamico Bianca  
ca 3 El Tamari  
ca 1,5 El Vollrohrzucker  
ca 1- 2 TI Gewürzsalz

## Zubereitung

Rote Bete bis Paprika würfeln oder stifteln, in Wasser ca 20 min bissfest dünsten.

## Für die Soße

Von Paprika bis Apfel nur vierteln , in gekörnte Brühe 5 min kochen, + mit elektrischen Pürierstab sämig pürieren, + von Essig bis Gewürzsalz süß sauer abschmecken.

In vier 0,75 l feuerfeste ( runde ) Formen, je 1 Reiswaffel legen, Gemüse darauf verteilen, als Abschluss wieder eine Reiswaffel, und darüber die Soße geben.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 30 min backen.  
Bei Ober- + Unterhitze ca 190°C vorheizen + ca 15 - 20 min backen.  
Wenn die Zutaten noch heiß - warm sind .

**Hinweis:** die Zutaten sind küchenfertig gewogen.  
Setze voraus , das jeder weiß, das Obst + Gemüse gereinigt werden muss.

Zubereitungszeit ca 1 h  
Ruhezeit des Waffelteiges 30 min

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. September 2005

Käse Mais, Auflauf 1 Ei M F

Glutenfrei – Vegetarisch – Bratpfanne

1 Bratpfanne 24 cm mit Deckel  
2 – 3 Portionen



1 Ei

200 g Magerquark

300 g Milch

200 g Limburger 9 %, gut abgelagert

150 g Maiskörner, kein Popkorn, mahlen

50 g Buchweizenkörner mit mahlen

100 g Kokosnuss geraspelt

1 TI Zucker

1 TI Salz

1 TI Curry ohne Salz

0,5 TI Paprikagranulat

1 Apfel ca 150 g

1 Dose Maiskörner, 425er

9 TK Kirschen

1 TI Preiselbeeren a d Glas

Backpapier für die Pfanne, wenn  
Teflon dann Butter

Ei, Quark, Milch und in Stückchen geschnittenerer Limburger verrühren  
lassen, alle trocknen Zutaten vermischen und begeben, weiterrühren, so-

wie 1 Apfel um den Griebsch rum grob raspeln und den Maiskörner, kein Popkorn, zugeben, alles ca 2 min auf Mittelstufe verrühren, in eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Bratpfanne gießen, außen rum, ca 9 TK Kirschen in den Auflauf drücken, in die freie Mitte noch die Preiselbeeren, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen ca 50 - 60 min langsam backen, ist der Teig, nicht glänzend, ist er fertig, man sieht es...

Heiß servieren

Eigenes Rezept, Donnerstag, 19. März 2009

Hans

### Linsen- Currygratin M F

Glutenfrei + Eifrei + (bedingt Kuh Milchfrei)



250 g Linsen rote  
Öl  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
250 ml Wasser

Kräutersalz

1-2 TI Curry (Brecht, weil o Salz, mehr Kräuter, wenn anderes noch 1TI Kurkuma zugeben)

2-3 El Weißwein/ 1 El Zitronensaft

100 g Cashewkerne o Mandeln

1 TI Öl

1 Zwiebel Frühlingszwiebel

20 g Butter

3 cm Ingwerwurzel

1 Ananas

1 Apfel

100 g TK Paprikaschote Streifen

3-5 schwarze Oliven in Lake, o. mehr

Für die Soße

30 g Butter

40 g Maiskörner, kein Popkorn, feinmahlen

300 ccm guten trockenen Weißwein o Wasser

100-150 g Sahne

1,5 TI Currypulver ohne Salz, wenn mit Salz 1 TI Kurkuma dazu.

Kräutersalz

Für drei feuerfeste Formen mit Deckel

Butter

Ziegenkäse geraspelt bei Bedarf

Die Linsen waschen + in Öl ca 5 min anbraten , Wasser mit Hefebrühe dazu ca 10 –20 min geben. Ebenso Salz, Curry + Weißwein/Zitronensaft , wenn Flüssigkeit verdunstet, sind die Linsen fertig, danach Knoblauchzehe + Ingwerwurzel sehr fein schneiden + zu den gekochten Linsen, geben.

Inzwischen die Cashewkerne/ Mandeln in einer Pfanne mit dem Öl goldbraun rösten und grob hacken, und zu den Linsen geben, Die Butter aufschäumen lassen + die gewürfelte Zwiebel darin goldbraun rösten + zu den Linsen geben. In der noch heißen Pfanne die TK Paprikastreifen geben, zum auftauen, und zu den Linsen geben.

Ananas mit einem Ananasschäler die harte Seele entfernen, und 300-400 g in kleine Stücke schneiden, und zu den Linsen geben.  
Apfel in kleine Würfel schneiden oder um den Griebsch herum raspeln.  
und  
Nach Belieben, Oliven entsteinen, (nehme Steinlose in Wasser) zerkleinern  
Drei 1 l Auflaufform fetten + die Linsenmasse hinein geben.

Für die Soße die Butter aufschäumen lassen, das Mehl dazugeben + bei mittlere Hitze unter Rühren kurz anschwitzen. Dann den Topf vom Herd nehmen, das Wasser, Wein, + Sahne einrühren. Den Topf wieder auf den Herd zurück stellen + die Sauce unter rühren leicht eindicken. Curry + Kräutersalz einrühren, abschmecken.

Die Sauce über die eingeschichteten Zutaten gießen.

Den Gratin mit Deckel schließen auf der mittleren Schiene des kalten Backofens bei ca 170°C Umluft ca 30 min backen, bis die Masse köchelt.

### Veränderung:

Sahne kann entfallen.

Butter durch ungehärtete Margarine ersetzen

Wein kann durch Wasser ersetzt werden.

Falls jemand kleinere Schüsseln nimmt, bitte ganz unten im Backofen die Fettpfanne rein, kann überkochen, ist besser zum saubermachen.

### PS

Rote Linsen , brauchen nicht eingeweicht werden.

Wenn man sie erst in Fett anbrätet, dann die Flüssigkeit dazu, sind sie in knapp 20 min gar, sie verlieren ihre rote Farbe + werden gelb, behalten aber ihre Form.

Hans60 , 18.10.2004

Qal`eh Zangi Paprikaauflauf M F

glutenfrei / eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 3 Portionen

250 g Möhre(n), geraspelt

30 g Ingwer, klein gewiegt

250 g Paprikaschote(n), Spitze rote, klein geschnitten

7 Feigen, klein geschnitten

2 Äpfel, um den Griebesch rum grob geraspelt, klein geschnitten

2 Chilischote(n) (eingelegte Piri Piri), klein geschnitten

50 g Käse, mittelalten Gouda, geraspelt

800 g Quark (mager)

1 TL Kurkuma

100 g Sojabohnen +

100 g Maiskörner, ( kein Popkorn ) zusammen mahlen

1 Prise Rohrzucker

1 Prise Salz

6 EL Balsamico, dunkel

Fett, für die Form

150 g Käse, mittelalten Gouda geraspelt

Paprikapulver

### Zubereitung

Die Zutaten von Möhren bis Balsamico dunkel vermischen. In 3 ausgefettete feuerfeste Formen geben, 150 g mittelalten Gouda geraspelt, drüber geben + ein wenig mit Paprikagranulat bestreuen.

In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 60 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen, 180° - 190°C ca. 40 – 45 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

30.06.05 Hans60



## Veränderung

Statt Paprikaschote, Spitze rote, 100 g TK Paprikastreifen  
An stelle Sojabohnen, 100 g rote Linsen mahlen  
Anstatt mittelalten Gauda, **Ziegenkäse**  
Und noch 200 g Kohlrabi geraspelt ( ein Rest )

beim backen wird Ziegenkäse trocken und hart, daher die Deckel schließen, Backzeit ist das gleiche.

Das dunkle, ohne Käse und ohne Deckel gebacken.  
Das helle, mit Ziegenkäse und geschlossener Deckel

Freitag, 21. März 2008 Hans60

Rote Bete Hirsekörner Auflauf 2 Ei M F  
Glutenfrei

4 Auflaufformen 1 Liter mit Deckel



1 Tasse ca 160 g Hirsekörner  
2 Tassen Wasser

2 Eiweiß  
1 Prise Salz

50 g Zucker

### 2 Eigelb

1 Prise Salz

50 g Zucker

3 Ei Wasser

10 Pfefferkörner gemörsert

100 g Maiskörner mahlen oder anderes

### 250 g Magerquark

2 Äpfel ca 300 g

1 Zitrone den Saft davon

500 g gekochte rote Bete

Fett für die Auflaufformen

160 g Hirsekörner mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in 2 Tassen kochendes Wasser, die Hirsekörner geben, Hitze auf kleinste Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 5-7 min , das Wasser ist jetzt nur noch als Blasen zu sehen, Hitze ausstellen, ca 10 min bei geschlossenen Deckel, auf der noch heißen Platte, ausquellen, Hirsekörner ist dann trocken und fast weiß, Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig schlagen, dann 50 g Zucker rein, und steif schlagen lassen, beiseitestellen, Eigelb mit Prise Salz und 50 g Zucker und 3 Ei Wasser, fast weiß cremig schlagen lassen, Quark, sowie die fertige ( noch heiße ) Hirsekörner sowie den gemörserten Pfeffer, Zitronensaft, zwei Äpfel um den Griebsch grob raspeln, dazu und gut verrühren lassen, weil es noch ziemlich dünn ist, noch ca 100 g mahlen Maiskörner, kein Popkorn, dazu und alles ca 3 min auf Mittelstufe verrühren lassen, 500 g gekochte rote Bete klein schneiden und dazu geben, vermischen, das steife Eiweiß, mit einem Holzlöffel (Holzquirl ) unter den Quark Hirsekörner Mischung unterheben, und in die eingefettete Auflaufformen verteilen, glattstreichen, Deckel schließen. in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 50 min backen.

Eigenes Rezept 28.01.2009

### 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

## Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

## 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 Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Zusammen gestellt, [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de)

Freitag, 8. Oktober 2010