

Apfel a Glutenfrei u Sojafrei 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.

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 Margarine

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

Index

Auflauf	2
Pfanne	8
Pikant	13

Inhaltsverzeichnis

Apfel a Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf	2
Gefüllte Paprika Zalairskiy F	2

Kichererbsen Möhren Ziegenkäse Auflauf F	4
Linsen- Currygratin M F.....	5
Pfanne	8
Kartoffel Apfel Pfanne M F	8
Kichererbsen Kokosnuss Ziegenkäse Bratlinge F	9
Mais Apfel Pfannenkuchen II F	10
Pfannkuchen XII Apfel F Vegan	12
Pikant	13
Apfel Grieß Klößchen M F	13
Apfel Käse Suppe F	14
Apfeldessert M F	15
Apfelkompott Vegan	16
Apfelmus mit Ingwer F Vegan.....	16
August bis April mein Abendessen F Vegan.....	17
Bayrisch Kraut F Vegan.....	17
Gefüllte Paprika Zalairskiy F	18
Kartoffel Apfel Pfanne M F	20
Linsen Currygratin M F.....	21
Möhren Ingwer Suppe M F	24
Sauerkraut Bratlinge III F Vegan.....	26
Zigeuner Soße F Vegan	27
Hinweis M	27
Hinweis S.....	28
Hinweis F	28
Hinweis.....	28

Auflauf

Gefüllte Paprika Zalairskiy F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei
3 Portionen



2 Tassen Hirse
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

Hirse 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 Hirse 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 Hirse, 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 bestreusen.

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

Kichererbsen Möhren Ziegenkäse Auflauf F
Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

2 a 2 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Kichererbsen einweichen 2-4 Tage



250 g Kichererbsen, Trockengewicht
Wasser
250 g Möhren

120 g Ziegenkäse

250 g Äpfel
3 El Sonnenblumenkerne ganz
1 TI Paprikagranulat
3 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
100 g Kichererbsen mahlen, zum Binden
50 g Kokosnus raspel
2 TI Kurkuma

50 g Ziegenkäse

Margarine, Laktosefrei

Kichererbsen waschen und mit ca der 3fachen Menge Wasser bedecken,
für ca 24 h, Wasser abgießen, feuchtes Leinentuch auf die Schüssel legen,

am Abend wieder für ca 12 h die Kichererbsen mit Wasser decken, Morgens wieder Wasser abgießen, Tuch drauf, und dies 2-4 Tage wiederholen, die Keime sollten gut sichtbar sein,

ich nehme die Küchenmaschine mit dem/ der feinen Gemüseraspel, für die gekeimten Kichererbsen, in eine größere Schüssel, je nachdem wie fein bzw noch etwas größere Teile der Kichererbsen sichtbar, wird es kurz mit einem elektrischen Pürierstab, püriert, dann noch die Möhren feingeraspelt,

120 g Ziegenkäse grob raspeln, (Gemüseraspel), die Äpfel um den Griebesch herum geraspelt (ich lasse die Schale dran), sowie 3 El Sonnenblumenkerne ganz, 1 TI Paprikagranulat, 3 TI Kräutersalz, 1 Prise Zucker
100 g Kichererbsen mahlen, zum Binden, 50 g Kokosnusstraspel und 2 TI Kurkuma alles miteinander vermischen, in zwei a 2 l eingefettete feuerfeste Schüssel geben, mit ca 50 g grob geraspelten Ziegenkäse bedecken, Deckel schließen, und in den kalten Backofen bei ca 180°C, 60 min backen, sollten Kochperlen sichtbar sein.

Hinweis

Diese Teigmasse eignet sich auch gut für Bratlinge, werden dann ca 14 Stück.

Eignes Rezept Sonntag, 22. Mai 2011 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 o 1 El Zitronensaft
100 g Cashewkerne/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 Mais feingemahlen
300 ccm guten trockenen Weißwein/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 anbratet, 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

Pfanne

Kartoffel Apfel Pfanne M F

Glutenfrei + Eifrei

28 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel

2 Portionen



3 Kartoffeln 600 g
3 Äpfel 450 g
1 Zwiebel 80 g
1 Knoblauchzehe
200 g gekochter Naturreis
5 Pfefferkörner gemörsert
50 g Rosinen
150 g Naturreis gem
2 TI Kräutersalz

200 g Limburger 9 %

Bio Sesamsaat
28 cm Bratpfanne mit Deckel
Backpapier dafür

Kartoffeln, Äpfel und Zwiebel feinraspeln,
Knoblauch fein hacken,
Limburgerkäse kleinwürfeln,
28 cm Bratpfanne mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten von Kartoffeln bis Limburger zusammen vermischen und in die mit Backpapier ausgelegte 28 cm Bratpfanne geben, glattstreichen, mit Bio Sesamsaat bestreuen, Deckel schließen.
Auf eine kalte Herdplatte setzen, auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen stellen, und ca 60 min backen.

Eigenes Rezept, Montag, 7. Januar 2008 Hans60

Kichererbsen Kokosnuss Ziegenkäse Bratlinge F

Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

1 Auflauf a 1,5 l feuerfeste Schüssel mit Deckel
sowie 7 Bratlinge

250 g Kichererbsen, einweichen, zum Keimen bringen



250 g Kichererbsen Trockengewicht
Wasser
200 g Kokosnuss geraspelt, nicht zu fein
150 g Möhren
250 g Äpfel

100 g Ziegenkäse raspeln

3 TI Kurkuma
3 EI Sonnenblumenkerne ganz
80 g Kichererbsen mahlen,
3 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
eventuell Wasser

Ziegenkäse raspeln

Fett zum braten und zum ausfetten der Auflaufschüssel

Kichererbsen waschen, mit der 3fachen Menge Wasser bedecken, ca 12 h später, Wasser abgießen, Schüssel mit einem feuchten Leinentuch abdecken, nach ca 12 h dann wieder Wasser drauf usw bis die Keime gut sichtbar sind, fein pürieren, oder durch einen Fleischwolf drehen, oder durch die feine Gemüseraffel der Küchenmaschine, in eine große Schüssel, anschließend die Möhren fein raspeln, lassen,
100 g Ziegenkäse grob raspeln,
Äpfel um den Griebsch rum raspeln,
grobe Kokosnussraspel (grob ist wichtig, denn feine wird zu schnell schwarz u bitter, beim rösten) leicht bräunen in einer trocknen Bratpfanne, anschließend in einem hohem Gefäß etwas feiner pürieren, wer mag danach auch noch die Sonnenblumenkerne etwas anrösten,
Kurkuma, 80 g Kichererbsen mahlen, 3 TI Kräutersalz, 1 Prise Zucker alles zusammen vermengen, falls diese Masse jetzt schon zu trocken ist, noch Wasser untermengen, bindet besser, außerdem verbraucht die Kokosnussraspel viel Flüssigkeit, dies kann sich nach dem braten bzw nach dem backen, unangenehm bemerkbar machen, krümelt,
die Teigmasse jetzt teilen, die eine Hälfte in eine eingefettete feuerfeste Schüssel geben, glattstreichen, darauf noch ein wenig ca 30 g, Ziegenkäse raspeln, Deckel schließen, sonst wird der Ziegenkäse hart, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 80 min backen, sollte leicht sprudeln. Von der andere Hälfte, Bratlinge mit nassen Händen formen und in heißem Fett bei sehr stark reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Dienstag, 24. Mai 2011 Hans

Mais Apfel Pfannenkuchen II F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel



150 g Maisgrieß
70 g Mandeln oder Nüsse gem
80 g Honig
100 g Deli Margarine
80 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

450 g Äpfel ca
handvoll Sultaninen

Maisgrieß bis Mineralwasser gut verrühren, in eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Bratpfanne füllen, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig verteilen auch einen Rand bilden, für 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank stellen,

Äpfel schälen, entkernen, achteln, mit der schmalen Seite in den Teig drücken, in den Zwischenräumen noch die Sultaninen legen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, und 30 min auf Mittelstufe backen, der Teig sollte sich dann trocken anfühlen, sonst eben noch etwas länger backen, runter von der Hitze, kurz noch warten, und am Backpapier fassen und den Kuchen auf ein Kuchengitter ziehen, abkühlen lassen.

Eigenes Rezept Sonntag, 14. Juni 2009

Pfannkuchen XII Apfel F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

20 cm Bratpfannen

5 Stück



100 g Naturreis mahlen
50 g Kichererbsen mahlen
100 g Hirse mahlen
50 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gemahlen
1 Prise Salz
2 TI Zucker
1 TI Zimt(Stange) mahlen
400 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2 EI Rum 54 %
2 Äpfel ca 300 g

trockne Zutaten vermischen, Wasser und Rum (nimmt den typischen Kichererbsengeschmack weg) dazu, gut verrühren und ca 30 min quellen lassen, umrühren, 2 Äpfel um den Griebsch herum geraspelt, unterrühren. Bratpfannen mit ein wenig Rapsöl benetzen, wenn heiß genug, Teig Schöpfkellenweise, mit oder ohne Deckel auf etwas reduzierter Hitze, wenn sich der Kuchen beim schütteln bewegen lässt oder wenn die Oberfläche des Pfannkuchens nicht mehr glänzt, mit einem Pfannenwender umdrehen, auch hier braten, bitte ab und zu die Pfanne schütteln, damit der Kuchen nicht ansetzt, nach dem ersten ist die Pfanne heiß genug, um die anderen ohne Fett braten zu können. sie schmecken heiß oder auch kalt

Eigenes Rezept Mittwoch, 3. Februar 2010 Hans

Pikant

Apfel Grieß Klößchen M F

Glutenfrei u Eifrei



750 ml Milch

50 g Butter

Salz

250 g Maisgrieß

60 g Mais gem

80 g Rosinen

2 säuerliche grüne Äpfel

500 ml Holunderbeersaft

80 g Zucker

1 Zitrone

Milch, Butter und Salz aufkochen, Grieß einrühren und unter Rühren etwa 8 bis 10 Minuten bei leichter Hitze quellen lassen. In den etwas abgekühlten Grieß die Eier nacheinander einrühren. Äpfel mit Schale grob raffeln und die Hälfte davon mit den Rosinen unter den Grieß rühren. Mit einem nassen Teelöffel Klößchen abstechen und in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben. Nach 3 bis 4 Minuten steigen sie an die Oberfläche und sind gar.

Holunderbeersaft mit einem halben Liter Wasser, Zucker und dünn abgeschälter Zitronenschale aufkochen. Schale dann entfernen, Zitronensaft und restlichen Apfel unterrühren und die Klöße in der Suppe servieren.

Sonntag, 2. Dezember 2007 Hans60

Apfel Käse Suppe F

Glutenfrei u Eifrei Kuhmilchfrei u Vegetarisch

3 - 4 Portionen



160 g Hirse (1 Tasse)
320 g Wasser (2 Tassen)

750 ml Wasser
1 El gekörnte Gemüsebrühe
1 Prise Salz und Zucker
450 g Äpfel ca
10 Pfefferkörner gemörsert

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

Preiselbeeren a d Glas evtl

160 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in 2 Tassen kochendes Wasser, die Hirse geben, Hitze auf kleinste Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 5 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, Hirse ist dann trocken und fast weiß,

750 ml Wasser mit 1 El gekörnte Gemüsebrühe, Pfeffer und 1 Prise Salz und Zucker zum kochen bringen, 3 Äpfel um den Griebsch rum, raspeln und mit den in Stücke geschnittenen Käse in die Brühe geben, wenn Käse aufgelöst, runter von der Hitze mit einem elektr Pürrierstab pürrieren, gekochte Hirse dazu, umrührend aufkochen, auf einem tiefen Suppenteller mit einem TI Preiselbeeren a d Glas in der Mitte servieren.

Veränderung
Statt Hirse Naturreis und oder
Statt Ziegenkäserolle, Limburger Käse.

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. Februar 2009

Apfeldessert M F

Glutenfrei u Eifrei



Zutaten für 1 Portionen

250 g Magerquark

200 g Joghurt

1 EL Honig

2 Äpfel

0,5 Tl. Vanillepulver o 1 Tüte Vanillezucker

1 Msp Zimt

125 ml süße Sahne

Zubereitung

Quark, Honig und Joghurt verrühren. Die Äpfel gut waschen und mit der Schale fein reiben, zur Topfenmasse hinzugeben. Vanillezucker und Zimt darunter rühren. Den Rahm steif schlagen, die Hälfte unter die Creme rühren. Creme in Glasschalen füllen und mit der restlichen Sahne verzieren. Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

22.10.04 betty_boop CK

23.02.2009 Hans

Apfelkompott Vegan

Gut als Füllung

3 Äpfel, den Griebesch entfernt, geachtelt, die Teile noch ein mal , durch,
3 Nelken
0.5 Zitrone , den Saft davon,
Wasser, das die Äpfel ca zur Hälfte bedeckt waren, auf kochen, da es kei-
ne Mürben , waren, so lange gekocht, bis sie halbwegs, weich waren ,
ausschalten , auf der Platten, auskühlen lassen,
evtl nach zuckern.

Guten Appetit

22.07.2004 Hans60

Apfelmus mit Ingwer F Vegan

Glutenfrei + Vegan



600 g Äpfel
500 ml Wasser
2 Nelken
1 Lorbeerblatt
ca 50 g Zucker
1 Prise Salz
30 g Ingwer klein geschnitten

Mus

Äpfel Blüte und Stiel entfernen, Vierteln, und mit den Zutaten ins Wasser geben, kochen lassen bis sich das Fruchtfleisch von der Schale löst, je nach Sorte 3-5 min oder länger, runter von der Hitze, möglichst die Gewürze entfernen, mit einem elektrischen Pürierstab fein pürieren,

August bis April mein Abendessen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

1 Rote Bete, längliche

1 Möhre(n)

1 Apfel und/oder

Kefir, und/oder

2 Zehe/n Knoblauch, und/oder

Sesam, geröstet + evtl. gemahlen

Sonnenblumenkerne, geröstet + evtl. gemahlen

Mandel(n), geröstet + evtl. gemahlen

Rote Bete + Möhre + Apfel fein bis grob raspeln, alles vermischen, gleich essen, zieht sonst Wasser.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

26.12.05 Hans60

Bayrisch Kraut F Vegan

Glutenfrei



Zutaten

3 kg Weißkohl,
120 g Margarine
1 Zwiebel,
3 TI Kümmel
3 Glas Weißwein (750 ml)
1 Apfel, geschält,
Salz
3 TI Zucker
Salz

Zubereitung

Den Kohl von den äußeren Blättern und dem Strunk befreien und fein hobeln. In der zerlassenen Margarine dünstet man erst die feingeschnittene Zwiebel glasig, gibt den Kümmel, kurz danach das Kraut dazu und dünstet es, kurz, mit Wein ablöschen. Den feingeschnittenen Apfel und Zucker dazugeben und Weichdünsten, Ist die Flüssigkeit eingekocht bei jungen (frischen) Kohl beträgt die Kochzeit gut 60 min, erst wenn Kraut gar ist, salzen, sonst braucht der Kohl fast doppelt solange würzt das Kraut mit Salz und Zucker und lässt es noch einmal kurz aufkochen.

Am nächsten Tag aufgewärmt schmeckt es noch besser

Hans60

Gefüllte Paprika Zalairskiy F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei
3 Portionen



2 Tassen Hirse
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

Hirse 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 Hirse 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 Hirse, 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

Kartoffel Apfel Pfanne M F

Glutenfrei + Eifrei
2 Portionen



3 Kartoffeln 600 g
3 Äpfel 450 g

1 Zwiebel 80 g
1 Knoblauchzehe
200 g gekochter Naturreis
5 Pfefferkörner gemörsert
50 g Rosinen
150 g Naturreis gem
2 TL Kräutersalz

200 g Limburger 9 %

Bio Sesamsaat

28 cm Bratpfanne mit Deckel

Backpapier dafür

Kartoffeln, Äpfel und Zwiebel feinraspeln,
Knoblauch fein hacken,
Limburgerkäse kleinwürfeln,
28 cm Bratpfanne mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten von Kartoffeln bis Limburger zusammen vermischen und in die mit Backpapier ausgelegte 28 cm Bratpfanne geben, glattstreichen, mit Bio Sesamsaat bestreuen, Deckel schließen.

Auf eine kalte Herdplatte setzen, auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen stellen, und ca 60 min backen.

Eigenes Rezept, Montag, 7. Januar 2008 Hans60

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/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 Mais feingemahlen
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 anbratet, 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

Möhren Ingwer Suppe M F
Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

3 Personen



300 g Karotten
1 Stange Lauch, nur grün
1 Tomate
1 Ei Puderzucker
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
500 g Wasser
1 Apfel
40 g Ingwer gehackt
½ TI Currypulver ohne Salz

200 g Schmand

1 TL Korianderkörner,
5 Pimentkörner
8 Pfefferkörner
1/2 TL Zimtsplitter

Zubereitung

Suppe:

Möhren raspeln,
Lauch nur das Grüne fein schneiden,
Tomate würfeln,

Puderzucker in einem großen Topf karamellisieren und das Gemüse ca die Hälfte des Ingwers dazu geben, unter Rühren etwas dünsten, gekörnte Gemüsebrühe dazu, dann mit dem Wasser ablöschen und 20 Minuten gerade so köcheln lassen (mit Deckel), den Apfel um den Griebsch rum raspeln, restlichen Ingwer und Curry (eher erst mal weniger) zu der Brühe geben. Die Gewürze mit dem Mörser zermahlen, die Suppe damit aromatisieren, runter von der Hitze, mit einem Pürierstab, pürieren, Schmand dazu, verrühren, servieren.

Als Hauptmahlzeit

160 g Hirse
320 g Wasser

Hirse mit heißem Wasser abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, in 320 g kochendes Wasser geben, Deckel schließen, Hitze 5 min auf kleinster Stufe, dann ganz aus und noch ca 10 min auf der heißen Platte quellen lassen, ist dann fast weiß und trocken die Hirse, diese dann noch unter die Suppe geben, und verrühren, evtl nochmals erhitzen, aber NICHT mehr kochen.

Veränderung

Statt grün Porree , das Weiße oder 1 Zwiebel gehackt,
statt Schmand eben süße Sahne,
wer darf noch 1-2 Knoblauchzehen fein gehackt

eigenes Rezept Donnerstag, 30. April 2009

Hans

Sauerkraut Bratlinge III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4 Stück



40 g Ingwer klein gehackt
15 schwarze Oliven o Stein (Lake) klein gehackt
250 g Sauerkraut klein gehackt
1 Apfel ca 200 g
120 g Buchweizen gemahlen
13 Pfefferkörner mit gemahlen
1 TI Salz
1 Prise Zucker
Öl zum braten

Apfel um den Griebsch rum geraspelt, Ingwer, Oliven, Sauerkraut, Salz u Zucker dazu, vermischen, Buchweizen und Pfeffer gemahlen, soviel dazu geben, dass ein formbarer Teig entsteht, ist noch weich u saftig, mit feuchten Händen, Bratlinge formen, im Rest vom Buchweizen, wenden, als Panade verwenden, im heißen Fett legen, Hitze reduzieren, und von beiden Seiten braten, einen Deckel auf die Bratpfanne legen.

Eigenes Rezept Freitag, 12. März 2010 Hans

Zigeuner Soße F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch



- 1 Zwiebel ca 90 g
- 2 El Margarine
- 500 g Paprika klein schneiden
- 20 Paprikakerne ca
- 1 Tl gekörnte Gemüsebrühe
- 150 g Apfel (1)
- 200 ml Wasser
- 1 Tl Zucker
- 1 Tl Salz
- 2 El Balsamico Bianca

Zwiebel klein schneiden in Margarine anbraten, Paprika ca 3 min mit braten , ablöschen mit 200 ml Wasser, gekörnte Gemüsebrühe dazu, Apfel um den Griebesch herum abraspeln sowie Zucker und Salz dazu und ca 10 min leise kochen lassen, runter von der Hitze, alles klein pürieren, Mit Bianca abschmecken.

Eigenes Rezept Mittwoch, 4. März 2009

Hans

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

Dienstag, 14. Juni 2011

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de