

Ananas Backwaren Glutenfrei u Sojafrei 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.

Hinweis Margarine

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

Index

Backwaren	2
Fisch	21
Pikantes	13

Inhaltsverzeichnis

Ananas Backwaren Glutenfrei u Sojafrei u Kuh Milchfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Backwaren	2
Ananaskuchen mit Kokosstreusel 5 Ei F	2

Kokos Ananas Kuchen 4 Ei F	3
Mais Pfannkuchen, für Armira F	5
Rezept I F Vegan.....	5
Rezept II F Vegan	5
Rezept III F Vegan.....	6
gedeckter Maispfannenkuchen F.....	7
Obsttorte II Zaksy F Vegan	8
Sharon Torte F Vegan.....	10
Pikantes	13
Falsche Lasagne F Vegan	13
Gemüseauflauf Kr. Jar 3 Ei F	15
Kichererbsen Auflauf scharf F Vegan	17
Kichererbsen Curry II F Vegan.....	18
Sauerkraut Auflauf F.....	19
Sauerkraut bzw Ananaskraut Vegan	21
Fisch	21
Seelachsauflauf Georgijevka F	21
Hinweis Ei	23
Hinweis Vegan	23
Hinweis F	23
Hinweis Margarine	23

Backwaren

Ananaskuchen mit Kokosstreusel 5 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



Für den Teig

- 350 g Mais gem
- 1 Tüte Backpulver,
- 170 g Vollrohrzucker
- 1 Prise Salz

0,5 TI Vanillepulver,

5 Ei

200 g zerlassene, abgekühlte ungehärtete Margarine ,
100 ml ca Ananassaft,
1 frische Ananas

Streusel

125 g. abgekühlte ungehärtete Margarine,
150 g. Mais gem
80 g Vollrohrzucker,
1 Prise Salz
80 g Kokosraspel +
100 g Haselnüsse feingeschrotet ODER
(120 g. Kokosraspel insgesamt)

Alle Teigzutaten in eine Schüssel und gründlich zu einem Teig verrühren lassen. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegtes Backblech/ Fettpfanne gießen und glattstreichen.

Ananas schälen + die harte Seele entfernen, den Saft auffangen, in Scheiben und den Teig damit belegen.

Die Zutaten für die Streusel verkneten und über den Kuchen Streuseln.
Backtemperatur 190°C, vorgeheizt [Backzeit ca. 30 min.](#)

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

Samstag, 4. August 2007 Hans60

Kokos Ananas Kuchen 4 Ei F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei





Für den Guss

3 Eiweiß

1 Prise Salz
80 g Vollrohrzucker
80 g Kokosnussraspel

Belag

1 frische Ananas

Teig

3 Eigelb

1 Ei

4 El heißes Wasser
1 Prise Salz
170 g ungehärtete Margarine
100 g Vollrohrzucker
0,5 Tl Vanillepulver
120 g Kokosnussraspel
170 g Mais gem

Eiweiße mit einer Prise Salz weiß schlagen, dann langsam den Zucker einrieseln und sehr steif schlagen lassen, Beiseitestellen.

Ananas von Schale + Seele befreien.

Eigelbe mit dem Ei, Prise Salz und heißem Wasser und Zucker schaumig bis weiß cremig schlagen lassen, Margarine begeben, weiter rühren lassen, Mais mahlen und mit Kokosnuss und Vanillepulver vermischen und einrieseln lassen und gut verrühren 3-6 min auf Mittelstufe wäre nicht schlecht.

In der Zwischenzeit eine 26 cm Ring- oder Springform mit Backpapier ausfüllen, den fertigen Teig rein und glattstreichen, Ananascheiben nach

sehen, ob die Seele ganz entfernt ist, sonst mit Küchenmesser nachschneiden, mit den Scheiben den Kuchenteig bedecken.
Kokosnussraspeln mit einem Holzlöffel unter den steifen Eischnee mischen, und Esslöffelweise diese Eischneemasse auf das Obst verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 60 min backen, Nadelprobe. Da die Oberfläche dann noch sehr hell ist, die Hitze auf ca 150 - 160°C stellen und noch ca 10-15 min nachbacken..

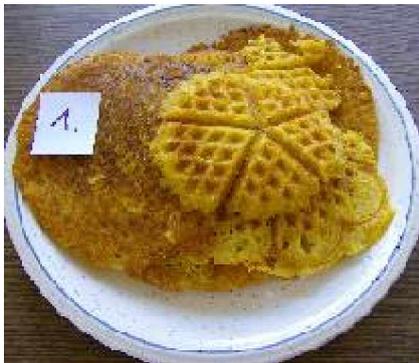
Nach einem Rezept von Kokos Apfel Kuchen 27.07.07 hauki CK

Sonntag, 29. Juli 2007 Hans60

Mais Pfannkuchen, für Armira F

Glutenfrei Ei- + Milchfrei

Rezept I F Vegan



250 g Mais gem
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
1 TI Salz
1 Prise Vollrohrrohrzucker
4 El Öl (Rapsöl)
Öl zum braten

Rezept II F Vegan



200 g Mais gem
50 g Kichererbsen gem
1 TI Salz
1 Prise Vollrohrzucker
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
4 El Öl (Rapsöl)
Öl zum braten

Rezept III F Vegan



200 g Mais gem
50 g Sonnenblumenkerne gem
1 TI Salz
1 Prise Vollrohrzucker
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Öl zum braten

Zubereitung

Alle Zutaten für jedes Rezept zusammen verrühren, aber das Öl zum Schluss begeben.

30 min quellen lassen, ab + zu umrühren.

Pfannen, nehme drei a 20 cm, erst heiß werden lassen, dann das Öl rein. Die Pfanne schräg halten + eine Schöpfkelle halb voll Teig, rauf geben, soll verlaufen, nicht zu dick, nicht ganz voll, die Hitze eine halbe Stufe zu-

rück stellen, von drei möglichen, so lange die erste Seite braten bis der äußere Rand hellbraun wird, + die Oberfläche nicht mehr glänzt, dann mit einem Pfannenwender vorsichtig vom Boden lösen, ist der Teig zu dick, bricht es, wenden, + noch 1- 2 min braten, den Puffer hin + her bewegen, damit er nicht ansetzt.

Die 2. Fuhre kann man auch ohne Fett braten, die Pfannen sind heiß genug, jeder wie er mag / kann.

Wenn das Fett verbrennt, werden die Pfannkuchen dunkel bis schwarz.

Den gleichen Teig kann man auch im Waffeleisen bereiten, dabei ist es aber angebracht nach jeder Waffel beide Seiten des Eisens ein zu ölen, die Backzeit war bei mir zwischen sieben + fünf min pro Stück.

Fazit :

Als eine Art Enchiladas sind sie nicht zu gebrauchen, das heißt, füllen + dann zusammen rollen, ist nicht möglich weder im heißen noch im kalten Zustand, sie brechen + krümeln.

Entweder sie so wie Pfannkuchen weiter verwenden, oder

In Auflaufformen, Pfannkuchen – Schicht was anderes + wieder Pfannkuchen usw.

Oder , nur eine Idee

gedeckter Maispfannenkuchen F



1 Pfannkuchen +

eine dicke Scheibe frische Ananas,

+ in die Mitte 1 TI Preiselbeeren,

drüber in Scheiben oder **geraspelten Ziegenkäse** + kurz im Backofen Grill bei 250°C überbacken

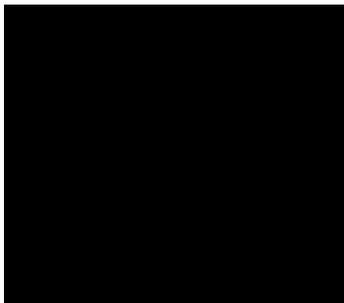
+ ein wenig Paprikagranulat drüber geben.

PS . es sind ca 6-8 Stück pro Rezept geworden

Gebe nur 1 Bild hier rein, denn sie sind alle was geworden, + sehen alle fast gleich aus

Hans
Donnerstag, 31. August 2006

Obsttorte II Zaksy F Vegan
Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Teig:

150 g Mais gem
50 g Kichererbsen gem
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
150 g ungehärtete Margarine
2-4 El warmes Wasser

Füllung:

1 frische Ananas
ca 4 Apfelsinen
250 ml Wasser
130 g Speisestärke
1 Prise Salz

Füllung Boden:

2 Mango
250 g Wasser
3 Nelken
100 ml Wasser
2 El Speisestärke
1 Prise Salz

Belag:

3 Bananen evtl mehr
1 frische gepresste Zitrone
TK Kirschen

Backofen auf ca 190°C vorheizen

Teig Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander verkneten, vom Wasser erst ein mal nur 2 El.
In eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform drücken,
ich nehme den Ring wieder raus, lege noch 1 Backpapier auf den Teig,
nehme ein Nudelholz + walze damit den Teig, so groß wie der Boden, +
danach auch noch über den Rand raus, den Boden samt Backpapier + Teig
wieder in die Rundform geben, den Boden + Rand gut andrücken. + für
30 min in den Kühlschrank stellen.
+ das obere Backpapier vorsichtig entfernen.

Backofen auf ca 190°C vorheizen

Füllung Zubereitung:

Ananas Boden + Kopf abschneiden, mit einem Ananasschäler heraus-
schneiden, Ananas in ein hohes Gefäß geben, + mit elektrischen Pürier-
stab pürieren, umfüllen in ein Liter Maß.
Die Apfelsinen in/ mit beiden Händen ein wenig drücken, + schälen, file-
tieren + in das hohe Gefäß geben mit elektrischen Pürierstab pürieren,
umfüllen zum Ananaspüree, sollten wenigstens 1 Liter sein, bei mir wur-
den es 1,25 Liter.
Diesen Obstpüree aufkochen, die in kaltem Wasser aufgelöste Speisestär-
ke rührend 120 min kochend dazu geben.
Runter von der Hitze.

Füllung Boden Zubereitung:

Mango schälen + in Stücke kleinschneiden, mit den Nelken kochen lassen, kommt auf den Reifegrad der Frucht an, wenn man das Gefühl hat, sie sind weich bis bissfest, die in kaltem Wasser aufgelöste Speisestärke rührend 120 min kochend dazu geben, meist dickt es schon vorher, dann eben runter von Hitze.

Belag:

Zitrone ausquetschen.

Bananen schälen + in ca 2 – 3 cm dicke Scheiben abschneiden, diese auf einen flachen Essteller der ca die Größe der Backform hat, stellen, mit dem Zitronensaft beträufeln.

Zubereitung:

in den vorgeheizten Backofen für ca 15 min den Boden backen.

Raus aus dem Ofen,

die Mangomasse auf den Boden verteilen, darauf

den Ananas- Apfelsinenbrei geben, glattstreichen,

in die Mitte der Füllung ca 5 TK Kirschen eindrücken,

die Bananenstücke in den Teig drücken, so das diese die gleiche Ebene haben wie die Füllung, dazwischen jetzt noch TK Kirschen in die Füllung drücken, sollen aber raus sehen.

Noch weitere 35 min backen, auf 190°C, bei Umluft reichen 150-160°C.

Abkühlen + sich verfestigen lassen, am besten über Nacht in den Kühlschrank, sollte aber vor dem servieren wenigstens 60 –90 min vorher raus genommen werden.

Hinweis: wer es süßer haben will, Honig oder Zucker zugeben, uns reicht die natürliche Süße der Früchte.

Eigenes Rezept, Dienstag, 21. November 2006 Hans60

Sharon Torte F Vegan

Glutenfrei



1 Biskuitboden z.B. VII siehe weiter unten

Füllung

5 Sharon gewürfelt
250 ml trockenen Weißwein
150 ml kaltes Wasser
1 gut gehäufter EI Speisestärke

Belag:

400 ml Wasser
100 g Kokosnuss geraspelte
150 ml kaltes Wasser
1 gut gehäufter EI Speisestärke

frische Ananas
einige TK Kirschen

1 Biskuitboden quer durch schneiden, + den Deckel mit der Schnittkante nach oben auf einen Tortenbodenteller oder auf den Boden der Ringform (schnittfeste) legen.

Sharon schälen, würfeln in ca 250 ml Wein ca 10 min kochen lassen, je nach Reifegrad der Früchte, das im kalten Wasser aufgelöste Mondamin dazu geben, + weitere 120 sek rührend kochen lassen, + ein wenig abgekühlt auf den Biskuit legen, glattstreichen, den ehemaligen Boden, jetzt den Deckel, mit der Schnittkante nach unten, auf die Früchte legen + ein wenig andrücken.

Die Kokosnuss in das kochende Wasser rührend reingeben + ca 120 –180 sek kochen, das im kalten Wasser aufgelöste Mondamin dazu geben, + weitere 120 sek rührend kochen lassen, + ein wenig abgekühlt den Rand + den Deckel damit einstreichen.

Die mit einem Ananasschäler geschälte + die Seele entfernte Ananas , Einn Ring in/auf die Mitte platzieren, die anderen halbierten Scheiben sternförmig drum rum legen, in die Mitte des Ringes eine Kirsche sowie den Rest auf der Torte verteilen. Nun einige Stunden, das ganze ruhen lassen.

PS: Zucker wurde nicht gebraucht, der Biskuit sowie die Früchte sind süß genug.

Biskuitboden VII , o BP, 6 Ei Glutenfrei



6 Ei trennen

180 g Vollrohrzucker
2 Prisen Salz
0,25 TI Bourbon Vanillepulver
120 g Naturreis Mittelkorn gem
80 g Speisestärke
80 g Kakaopulver kein Instant
2 Ei Butter

Backofen auf 180°C vorheizen.

6 Eiweiß mit einer Prise Salz fast steif schlagen, lassen, 90 g Zucker mit Vanillepulver einrieseln lassen, + ganz steif schlagen lassen.
Beiseite stellen.

6 Eigelb mit einer Prise Salz + Rest 90 g Zucker dickschaumig, bis es fast hellgelb ist schlagen lassen, dann die Butter zugeben + weiterschlagen lassen, bis es gut untermischt ist.

Steifgeschlagenes Eiweiß über das Eigelb geben +

Die restliche trockenen Zutaten vermischen + auf das Eiweiß geben + mit einem Holz Rührlöffel vorsichtig untermischen.

In die 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen.

+ im vorgeheizten Backofen bei 180°C auf der mittleren Schiebeleiste 25-30 min backen, Nadelprobe.

Bitte nicht in den ersten 20 min die Ofentür öffnen, könnte zusammen fallen.

Sollte 2-6 h ruhen , vor dem Durchschneiden, besser ist über Nacht ruhen lassen.

Ananas Diverses Glutenfrei u Sojafrei u Kuh Milchfrei Fehler!
Textmarke nicht definiert.

Hinweis.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Bitte bedenkt	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Hinweis Margarine	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Index	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Inhaltsverzeichnis	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Pikantes.....	13
Falsche Lasagne F Vegan	13
Gemüseauflauf Kr. Jar 3 Ei F	15
Kichererbsen Auflauf scharf F Vegan	17
Kichererbsen Curry II F Vegan	18
Sauerkraut Auflauf F	19
Sauerkraut bzw Ananaskraut Vegan	21
Fisch.....	21
Seelachsauflauf Georgijevka F	21
Hinweis Ei	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Hinweis Vegan	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Hinweis F	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Hinweis Margarine	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Hinweis.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Hinweis für Word	Fehler! Textmarke nicht definiert.

Pikantes

Falsche Lasagne F Vegan

Ca 3 Portionen





Teigplatten

Ca 12-14 Stück

200 g Buchweizenkörner +
100 g Amaranthkörner +
150 g Kichererbsen +
50 g Naturreis Mittelkorn +
0,5 TI Korianderkörner +
6 Pfefferkörner +
1 TI Kreuzkümmel gem

0,25 TI Vollrohrzucker
2 TI ca Gewürzsalz
1 Tüte a 17 g Weinsteinbackpulver

700 - 900 ml Kohlesäurehaltiges Mineralwasser
Olivenöl oder anderes

3- 4 a 20 cm Ø Bratpfannen

Von Buchweizen bis Kreuzkümmel zusammen mahlen.
Die anderen trockenen Zutaten dazu, vermischen.
Das Wasser unterrühren, sollte wie ein Eierkuchenteig werden.
10 min ruhen lassen.
Die Bratpfannen mit Öl sehr heiß werden lassen,
den Teig Schöpflöffelweise rein geben.
Nur bei der 1. Fuhre ist Öl erforderlich, dann sind die Pfannen so heiß,
kann man drauf verzichten.

Gemüse

1 Maiskolben
1 Pfd Paprikaschoten gemischt
100 g Möhren
400 g Tomaten
1 Apfel
Gewürzsalz
Wasser
Evtl Kartoffelmehl

Raps- oder Olivenöl

Ziegenkäse

Paprikagranulat

Paprikaschoten würfeln.

Mais vom Kolben mit einem großen Löffel oder Küchenmesser.

Möhren + Apfel raspeln.

Tomaten Blüten entfernen, halbieren.

Kochtopf mit ca 0,5 cm hoch, Wasser zum kochen bringen, Paprikaschotenwürfel + Mais, rein, + ca 10 min kochen/dünsten.

Apfel + Möhren + Tomaten dazu , + ca 5 min kochen.

Alles pürieren, mit Gewürzsalz abschmecken.

Sollte es zu dünn geworden sein, 1 TI - 1,5 EI Kartoffelmehl in kalt Wasser einweichen + in das Gemüse einrühren + aufkochen.--

3 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Öl ausfetten.

Gemüsebrei dann Teigplatten abwechselnd einschichten, nach der 2. Teigplatte ein wenig geraspelten Ziegenkäse, dann wieder Gemüsebrei, bis alles verbraucht, die letzte Schicht sollte Gemüsebrei sein.

Darauf geraspelten Ziegenkäse, soviel wie jede / jeder mag,

Paprikagranulat drauf streuen.

In den kalten Backofen bei 160°C Grill/Umluft ca 30 min überbacken.

Dienstag, 2. August 2005 eigenes Rezept

Gemüseauflauf Kr. Jar 3 Ei F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei

2 Portionen





300 g TK Gemüse, z.B. Blumenkohl + Brokkoli + Möhren
100 g TK Mais
100 g TK Paprikastreifen
3 Frühlingszwiebel in Ringe
0,5 TI gekörnte Hefegemüsebrühe
2 Ei Mandeln und
2 Ei Sonnenblumenkerne geröstet + gem
0,5 frische Ananas in Stücke
10 Pfefferkörner gemörsert
2 TI Kräutersalz
100 g Mais gem
100 g Naturreis gem

3 Ei

200 g Schafsfeta

2 reife Bananen
Fett für 2 Auflaufformen

Ziegenkäse geraspelt

Das TK Gemüse und Frühlingszwiebeln mit etwas Wasser und gekörnte Brühe bissfest kochen,
Sonnenblumenkerne + Mandeln rösten und mahlen,
Ananas mit einem Schäler, Schale und Seele entfernen,
Mais und Reis mahlen evtl Pfeffer gleich mit, sonst Pfeffer mörsern,
Schafsfeta würfeln, alles mit den drei Eier, den rausgetretenen Saft der Ananas sowie das Gemüsekochwasser, falls nicht alles verkocht, zusammen vermischen, sollte es zu trocken sein, dann etwas Salzlake oder Wasser zugeben, mit dem Kräutersalz dann vorsichtig dazugeben, gewürfelte Bananen noch dazu geben,
zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln ausfetten, diese masse einfüllen, glattstreichen, noch ein wenig Ziegenkäse draufraspeln, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C ca 50-60 min backen.

Eigenes Rezept Montag, 23. Juli 2007 Hans60

Kichererbsen Auflauf scharf F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Kichererbsen 24 h einweichen

5 a 1 l Auflaufformen mit Deckel
5-6 Portionen



500 g Kichererbsen roh (ergibt ca 1200 g gekocht)
Wasser, öfter wechseln

2 El Curry ohne Salz
2 El Kurkuma
2 TI Senfkörner gem
1 TI Kreuzkümmel gem
3 rote trockne Chilischoten

250 g Möhren feinraspeln
2 Knoblauchzehen mit raspeln
2 TL Kräutersalz
Salz
1 Prise Zucker
250 g Weintrauben
1 kg Ananas mit Schale gewogen
150 g Kichererbsen gem (als Bindemittel)
5 Pfefferkörner mit mahlen
1 o 2 Bananen
Fett für Auflaufformen mit Deckel

Kichererbsen 24 h einweichen, wobei das Wasser des öfteren gewechselt werden sollt.

Kichererbsen mit frischen Wasser ca 2- 3 cm über den Kichererbsen stehen, (ich nahm einen 6 l Kochtopf) trockene Chilischoten mit rein, sowie das angerösteten Gewürze wie , Curry, Kurkuma , sowie den gem Senfkörner u Kreuzkümmel, gut 60 min kochen, Kochwasser bis auf einen kleinen Rest , abseihen, aufheben.

Kichererbsen mit einem elektr. Pürierstab, oder im Mixer ? fein pürieren, können ruhig noch welche ganz bleiben, alles in eine große Schüssel umfüllen, lässt sich besser drin, mengen,

die feingeraspelte Möhren samt Knoblauch, und Kräutersalz unterheben, die geschälte Ananas in kleine mundgerechte Stücke geschnittenen sowie die Weintrauben unterheben, jetzt mit Salz kräftig abschmecken, 150 g Kichererbsen und 5 Pfefferkörner fein mahlen, unterrühren.

In die eingefetteten Auflaufformen verteilen,
Mitte aufmachen, die Banane/n reinlegen, mit Teig zudecken,
das abgeseihete Kochwasser in die Formen gießen, so 1-2 cm hoch sollte schon sein.

in den kalten Backofen bei ca 140 °C ca 60 min backen, leicht sprudelnd.

Eigenes Rezept Samstag, 5. Juli 2008 Hans60

[Kichererbsen Curry II](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

4-10 Portionen



500 g Kichererbsen
Einweichwasser
1 El Curry ohne Salz
2 El Curcuma / Gelbwurz
2 TI Senfkörner gem
1 TI Kreuzkümmel gem
2 rote trockne Chilischoten
200 g Kokosnuss geraspelt, leicht gebräunt
0,25 ca frische Ananas in Stücke
Salz

Kichererbsen mit Wasser bedecken 12-24 std , das Wasser öfter wechseln.
Kichererbsen abspülen mit Wasser ausreichend bedecken, Chilischoten mit den gerösteten Gewürzen, aus Curry, Kurkuma, Senf – u Kümmel gem Ca 40-90 min kochen lassen.

Die Erbsen leicht pürieren , sollten aber noch ganze dabei sein, die Suppe wird dann schön cremig, Salzen, die gerösteten Kokosraspel beifügen, falls es jetzt zu dick ist das ganze, Wasser zugeben, aufkochen, abschmecken noch mal mit Salz, runter von der Hitze, Ananas begeben, untermischen, servieren.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 2. Juli 2008 Hans60

Sauerkraut Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 Auflaufformen a 1 L mit Deckel



80 g Naturreis
160 g Wasser
250 g Sauerkraut
150 g Ananas
3 El schwarze Oliven, geschnitten, in Lake
10 Pfefferkörner gemörsert
3 El Naturreis gem
Fett für die Auflaufformen

200 g frisch Ziegenkäserolle gut abgelagert

2 x 1 TI Preiselbeeren a d Glas

80 g Reis in 160 g kochendem Wasser geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf und ca 35 min kochen, und ca 10 min ausquellen lassen, Sauerkraut und Ananas klein schneiden, mit Reis, Oliven, Pfeffer sowie 3 El gem Naturreis vermischen, in zwei eingefettete 1 L Auflaufformen verteilen, glattstreichen, den Ziegenkäse in ca 10 dickere Scheiben schneiden drauflegen, in die Mitte noch je 1 TI Preiselbeeren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 40-50 min backen

eigenes Rezept, Sonntag, 15. Februar 2009 Hans60

Sauerkraut bzw Ananaskraut Vegan

1 kg frischen Sauerkraut, (Reformhaus)

1 frische Ananas

500 ml guten trockenen Weißwein

Salz,

1 Gewürznelke,

8 Pfefferkörner gemörsert

1 Lorbeerblatt,

3 Wacholderbeeren gemörsert

Sauerkraut evtl etwas Kleinwiegen + 1/3 Beiseitestellen,

Ananas in Stücke schneiden, mit Saft +

250-500 ml ca, guten trockenen Weißwein in einen großen Topf geben und mischen.

Gewürze zufügen.

10 min leise kochen lassen, von der Hitze nehmen + das letzte drittel Sauerkraut begeben + vermischen, servieren.

Hans60

Fisch

Seelachsauflauf Georgijevka F

Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei

3 a 1 | feuerfeste Schüsseln mit Deckel





1 Tasse Hirsekörner ca 160 g
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 o Butter für

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

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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis Margarine

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

Dienstag, 14. Juni 2011

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de