

# Gauda Diverses Glutenfrei u Sojafrei u Vegetarisch

## 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

Gauda Diverses Glutenfrei u Sojafrei u Vegetarisch .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Diverses .....	1
Chinakohlrouladen mit Reisfüllung M F .....	1
Gemüsebraten mit Currysoße 2 Ei M F .....	3
Mais Käse Suppe M F .....	4
Reis mit Maronen M F .....	5
Rotkohl Wirsingkohlrouladen, Grash M .....	6
Hinweis M .....	8
Hinweis Ei .....	8
Hinweis S .....	8
Hinweis F .....	9
Hinweis .....	9

## Diverses

Chinakohlrouladen mit Reisfüllung M F

Bandar- e- Moa` alen M F

glutenfrei / eifrei (Chinakohlrouladen mit Reisfüllung )

Zutaten für 4 Portionen

600 g Chinakohl

100 g Naturreis

2 EL Kokosraspel

2 EL Rosinen

1 EL Curry ohne Salz

1 TL Kurkuma

200 ml Gemüsebrühe, gekörnte

300 g Käse, mittelalter Gouda, in Scheiben schneiden ODER

Margarine, ungehärtete / Butterflocken

Natur Reis in Salzwasser kochen (ca. 40 min) und mit Curry + Kurkuma + Kokosnussraspel + Rosinen mischen.

Chinakohl waschen, Blätter in Salzwasser blanchieren, bis sie sich leicht zusammenrollen lassen.

Reismasse auf den Kohlblättern verteilen und zusammenrollen / klappen + je 2-3 in eine 0,5 bis 0.75 l feuerfeste Schüssel geben.

Mit Gemüsebrühe ca. 0,5 bis 1 cm aufgießen. Gouda in nicht zu dünne Scheiben schneiden + den Kohl damit belegen ODER mit ungehärteter Margarine / Butterflocken belegen.

Bei 220° C im Backofen 20 Minuten überbacken oder bei 170° C Umluft ohne vorheizen ca. 30 min überbacken

Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

09.05.05 Hans60

## Veränderung I



4 feuerfeste Schüsseln a 0,75 l

diese mit Rapsöl + eine kleine Schicht gekochten Reis.

zu dieser Füllmasse

Anstelle Rosinen, 1 rote Paprika fein gewiegt,

Anstelle 1 Ei Curry ohne Salz, nur 1 TL,  
1 TL Gewürzsalz +  
1 Schuss Balsamico Bianco dazu.

Den Gauda nicht in Scheiben, sondern grob geraspelt.  
Darauf Paprikagranulat.

Hans

Gemüsebraten mit Currysoße 2 Ei M F



Zutaten für 4 Portionen  
250 g Reis (Natur-Reis)  
Meersalz  
1 m.- große Möhre(n)  
½ Bund Lauchzwiebel(n)

125 g Käse (mittelalter Gouda)

2 Ei(er)

100 g Quark (Magerquark)

50 g Haselnüsse, gehackte  
3 EL Vollkornbrösel (Maiskörner o Buchweizenkörner grob mahlen)  
Pfeffer, weißer a d M  
etwas Muskat, gerieben  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Schnittlauch  
30 g Butter o Margarine  
1.5 EL Curry ohne Salz  
20 g Buchweizenmehl

500 ml Milch

Reis in kochendem Salzwasser ca. 30 min garen. Möhre grob raspeln. Lauch in Ringe schneiden, Käse fein reiben. Reis abgießen, abtropfen lassen. Mit Gemüse, Käse, Eiern, Quark, Nüssen + Paniermehl verkneten. Mit Salz, Pfeffer + Muskat würzen. Mit angefeuchteten Händen einen länglichen Braten formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E- ca. 200 C/ Gas: Stufe 3) ca. 45 min backen. Kräuter waschen trocken schütteln + (bis auf etwas zum Garnieren) fein wiegen, mit dem restlichen Käse vermischen + 15 min vor Ende der Garzeit auf dem Braten verteilen. Fett in einem Topf zerlassen, Curry + Mehl goldgelb darin anschwitzen. Mit Milch unter Rühren ablöschen + ca. 5 min köcheln lassen, mit Salz + Pfeffer würzen. Braten heraus nehmen + auf einem Brett anrichten. Mit übrigen Kräuter garniert servieren. Currysoße extra dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
10.09.03 Hans60

Hallo Zusammen

Dieses mal mit Buchweizenkörner gem  
an Stelle von Maiskörner gem.  
+ nur 2 TL Curry ohne Salz, anstatt 1,5 EL, reicht

Hans

Mais Käse Suppe M F  
Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2-3 Portionen



80 g Hirsekörner

160 g Wasser

750 ml Milch

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

220 g Maiskörner grob gemahlen

0,5 TI Paprikagranulat mit gemahlen

100 g Gauda geraspelt

1 TI Salz

Preiselbeeren a d Glas

Hirse heiß ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, in 160 g kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen nach ca 6-12 min, je nach Hirseart, Wasser muss in der Hirse fast nicht mehr sichtbar sein, Hitze ausstellen und ca 10-12 min auf der noch heißen Platte ausquellen, Kochtopf ausspülen, Milch einfüllen, Prise Zucker u Salz beifügen, den Mais mit Paprikagranulat reinmahlen lassen, rührend 2 min aufkochen, Topf von der Hitze, gekochte Hirse und geraspelten Gauda zugeben, verrühren, abschmecken mit 1 TI Salz, die Suppe dickt sehr schnell nach, zur Not noch heiße Milch beifügen heiß, mit Preiselbeeren in der Mitte, servieren.

Eigenes Rezept Freitag, 19. Februar 2010 Hans

Reis mit Maronen M F



4 Tassen Wasser

0,25 TI Kurkuma

2 Tassen Naturreis, Mittelkorn = a 160 g

500 g Maronen

80 g Butter

1 TI Gewürzsalz

200 ml heiße Milch

1 guten Schuss trocknen Weißwein

100 g mittelalten Gauda geraspelt

Wasser mit Kurkuma zum kochen bringen + 2 Tassen Naturreis ca 35 min kochen + ausquellen lassen.

:frische Maronen kreuzweise einschneiden, im Topf mit kaltem Wasser gerade bedecken und ab Siedepunkt 4 min kochen, abschrecken mit kalt Wasser, pellen, die gepellten Maronen gleich in ein wenig Wasser auf der heißen Platte kochen, während des Pellens.

Mit einem elektrischen Pürrierstab, pürrieren, bleiben einige kleine Maronenstücke drin, nicht tragisch.

Butter unterrühren, + die Milch dazu sowie 1 guten Schuss trocknen Weißwein.

Den ausgequollenen Reis mit den Maronenbrei vermischen.

Vor dem servieren den geraspelten Käse drüber geben, da alles noch heiß ist, zerläuft der Käse ein wenig, evtl kurz unter einen Grill stellen

Donnerstag, 5. Oktober 2006

## Rotkohl Wirsingkohlrouladen, Grash M

100 g Hirse (  $\frac{3}{4}$  Tasse Hirse + 1,5 Tas Wasser )

150 ml ; Wasser

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

400 g Tomaten

200 g Champignons ohne Stiel

200 g Zwiebeln/ Lauch

1 Knoblauchzehe

1 El Getrockneter Oregano

100- 300 g Emmentaler Käse o mittelalter Gauda o Ziegenkäse geraspelt

6 Körner Schwarzer Pfeffer gemörsert

Salz ( Gewürzsalz , v Brecht)

1 kg Rotkohl o Wirsingkohl

3 El Maiskeimöl

( 100 g Creme fraiche)

1 Bund Petersilie

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 30 Minuten

Die Hirse in einem Haarsieb mit (0,5 l kochendem Wasser überspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden.

Hirse in 1,5 Tasse, mit 1 TL gekörnte Gemüsebrühe kochendem Wasser geben. Vorsicht kocht über, Deckel drauf, Temperatur auf kleinste Stufe (0,5 von drei möglichen) + 12 min kochen, dann ausschalten, ca 10 min nachquellen lassen, bis alles Wasser weg. (ist dann schön trocken, die Hirse)

Die Tomaten häuten (kann, muss aber nicht) und würfeln, dabei die Stielansätze herausschneiden. Die Pilze putzen, Stiele entfernen, Gegebenfalls waschen und fein zerkleinern. Die Zwiebeln/Lauch und den Knoblauch schälen und hacken.

Die Tomaten, die Pilze, die Zwiebeln, den Knoblauch, den Oregano und dem Käse mit der gegarten Hirse vermischen.

Die Füllung mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Reichlich Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die welken äußeren Blätter des Rot/Wirsingkohls ablösen. Den Kohl in das sprudelnde kochende Wasser legen und 5 - 6 Minuten kochen, bis sich je Portion 2 Blätter leicht ablösen lassen. Das Wasser aufheben.

Den Kohlkopf herausnehmen, auf die Arbeitsfläche legen und etwas abkühlen lassen. Die Blätter am Strunk mit einem kleinem Messer abschneiden, flach schneiden, (habe die Stiele noch mit 1 Steakholzhammer, geklopft) Je Portion 2 Blätter vorsichtig ablösen und die dicken Rippen flach schneiden.

Die (je Portion 1) größeren Blätter nebeneinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten und die kleineren darauf legen. Die Füllung auf den Blättern verteilen. Die Blätter an den Seiten über der Füllung nach innen falten. Die Blätter nun wie Rouladen aufrollen und mit Küchengarn (kann, muss nicht) umwickeln.

\*)

Das Öl in einem breiten Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Bei einem Rezept für 4 Personen 1/8 l Kochwasser vom Kohl dazugießen, einmal aufkochen und die Rouladen zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten schmoren.

Den zerkleinerten Kohl um die Rouladen verteilen. Die Creme fraiche darüber geben. Die Rouladen erneut aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in weiteren 10 Minuten garen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, zerkleinern und über die Rouladen streuen.

Dazu passen Pellkartoffeln.

\*) habe in 4 Jenaglasschüsseln, (feuerfeste Schüsseln) ( a 0,75 l ) je 2 ungebundene Krautwickel gelegt, ein wenig Kohlkochwasser, so das sie ca 1/3 hoch bedeckt waren, gegossen.

Sowie 1 Tomate (hatte sie vergessen) geviertelt , je ein Teil mit rein, sowie den Rest Ziegenkäse auch aufgeteilt.

Deckel drauf.

Bei 170°C Umluft, ohne vorheizen ca 50 min,  
bei Normalhitze ca 20-30° mehr, dann mit vorheizen.

Den Rest Kohl , davon wird bei Rotkohl „ Februarsalat „  
mit heißer Orangen-Vinaigrette

+ bei Wirsing, ach das weiß ich noch nicht so genau, mal sehen worauf ich Lust habe.

+ weil der Ofen noch heiß ist wurde gleich  
Dattelbiskuit Kuchen, gebacken

13.01.2005 Hans60

#### 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 S

Soja, 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

Freitag, 20. Mai 2011

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