

Ananas Glutenfrei Maisfrei Eifrei

Fisch u Fleisch am Ende dieser Sammlung

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 + Nährstoffe).

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	16
Fleisch	20
Pikantes.....	6

Inhaltsverzeichnis

Ananas Glutenfrei Maisfrei Eifrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1

Backwaren	2
Käse Obst Kuchen M F.....	2
Quark Obst Kuchen M F.....	4
Pikantes.....	6
Exotischer Reis M S F.....	6
Hirse Gemüse mit Samen S F Vegan.....	7
Kichererbsen Curry II F Vegan.....	8
Kichererbsen Auflauf scharf F Vegan.....	9
Quark Auflauf Mehmänak M S F.....	11
Sauerkraut Auflauf F.....	12
Sauerkraut Bratlinge M F.....	14
Sauerkraut bzw Ananaskraut Vegan.....	14
Zucchini Auflauf S F.....	15
Fisch.....	16
Ananas Curry Lachs M F.....	16
Ananas Kichererbsen Suppe S F.....	18
Limburger Käse Auflauf M S F.....	19
Fleisch.....	20
Ananas Dessert M F.....	20
Hinweis M.....	21
Hinweis S.....	21
Hinweis F.....	22
Hinweis.....	22

Backwaren

Käse Obst Kuchen M F
Glutenfrei u Eifrei

26 cm Ringform mit Backpapier



Boden

100 g Buchweizen gemahlen
200 g Naturreis mit gemahlen
0,5 TI Koriander mit gemahlen
1 Prise Salz
80 g Zucker
2 gestrichene TI Backpulver
80 g Margarine, laktosefrei
100 g Rotwein, trocken, 14 %

Belag

1 Ananas geschält

500 g Magerquark

400 g süße Sahne

100 g Zucker
1 Prise Salz
120 g Naturreis gemahlen
60 g Buchweizen mit gemahlen
0,5 TI Koriander mit gemahlen
300 g TK Kirschen, saure, o Zucker o Stein
100 g Kokosraspel, ca
50 g Mandeln gehobelte, ca

alle Zutaten für den Boden zusammen verrühren lassen,
in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nas-
sen Esslöffelrücken verteilen und einen kleinen Rand bilden,
Ananas schälen, den Kern rausstechen, in Scheiben schneiden, den Teig-
boden damit belegen, (den übrigen Rest, mit geschlagener Sahne als
Dessert, verwenden),
Beiseite stellen oder in den Kühlschrank stellen,
von Magerquark bis einschließlich Koriander schaumig schlagen lassen,
diese Masse nun auf den Teig gießen, glatt schütteln, TK Kirschen (nicht
angetaut) auf den Kuchen verteilen, ein wenig eindrücken, auf den Kir-
schen zur Hälfte die gehobelten Mandeln, auf die andere Seite Kokosraspel
verteilen,
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelpro-
be.

27.06.2010 Eigenes Rezept, Hans

Quark Obst Kuchen M F

Glutenfrei + Eifrei



Boden:

400 ml Wasser
200 g Kokosnuss geraspelt
1 Prise Salz + Vollrohrzucker
100 ml Wasser
2 gut gehäufte El Speisestärke

Füllung:

1,5 Pfund Quark 0,5 %
200 g Feigen, soft
200 g Naturreis Mittelkorn gem
0,5 TI Bourbon Vanillepulver
1,5 TI Backpulver
1 Prise Salz + Zucker
1 frische Ananas
1 rote Pampelmuse

2 TK Kirschen

Boden Zubereitung:

400 ml Wasser zum kochen bringen, 200 g Kokosnuss einstreuen, kochen lassen bis es leicht duftet.

Das in 100 ml Wasser aufgelöste Mondamin dazu + ca 120 sek rührend kochen lassen, dickt schnell.

Alles in eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben, glattstreichen.

Füllung Zubereitung:

1 Pfund Quark in die Rührschüssel geben, Reis gem + Vanillepulver, Backpulver je eine Prise Salz + Zucker,

Feigen klein schneiden + den Rest Quark in ein hohes Gefäß geben, + mit dem elektrische Pürierstab pürieren, (mit dem Quark macht es sich besser als die Feigen solo).

Diesen Brei auch in die Rührschüssel geben, verrühren lassen, Ananas mit dem Schäler schälen, harte Seele entfernen, bis auf eine Scheibe, alles kleinwürfeln.

Falls der Teig zu zäh ist, den aufgefangenen Ananassaft + evtl ca 100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu geben, aber damit warten bis die Ananasstücke untergerührt sind, nicht das es zu dünnflüssig wird, richtet sich nach dem Reifegrad der Ananas.

Diesen Quark- Ananasteig auf den Kokosnussboden gießen, glattstreichen. In die Mitte die beiseite gelegte Ananasscheibe geben, dort wiederum die TK Kirschen rein drücken.

Rundherum die filetierte rote Pampelmusenscheiben legen, ein wenig in den Teig drücken.

Evtl den Kuchen abdecken, + in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90 min backen.

Samstag, 16. Dezember 2006 eigenes Rezept Hans60

Pikantes

Exotischer Reis M S F

Glutenfrei + Eifrei



2 Tassen Wasser

2 Tassen trockenen Weißwein

2 Tassen Naturreis Mittelkorn

1 El Olivenöl

1 kleine Stange Lauch

3 cm Ingwer

1 Knoblauchzehe

1 Papaya

1 Kaki

2 Scheiben frische Ananas

6 Pfefferkörner gemörsert

0,5 Tl Curry ohne Salz

4 El Tamari (Sojasoße)

2 El Madeira

200 g süße Sahne

Kräutersalz

Pikanten Ziegenfrischkäse

Wasser + Wein mischen mit Reis aufkochen, Hitze kleinstellen, + ca 35 min leise köcheln lassen, sowie ca 10 min ausquellen.

Lauch + Knoblauchzehe sowie Ingwer fein wiegen, im heißen Öl glasig dünsten.

Papaya, Kaki + Ananas würfeln.

Den Lauch zum fertigen Reis geben, mit den Gewürzen abschmecken, Sahne hinzu, sowie das Obst unterheben.

Nur erwärmen nicht kochen.

Mit dem Ziegenkäse servieren. ODER

Exotischen Reis mit je eine gute Scheibe Ziegenkäse belegen, + kurz in den Grill zum überbacken bzw bis der Käse ein wenig läuft.

Hinweis:

Ohne den Käse eignet es sich auch als Beilage zu Fisch + Fleisch.

Hirse Gemüse mit Samen S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



160 g Hirse = 1 Tasse

320 g Wasser = 2 Tassen

280 g Möhren ca

200 g Paprikaschote ca ,

250 g Zucchini ca

30 g Ingwer

1 Ei Margarine u

1 Ei Olivenöl

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

250 ml Wasser

1 TI Kurkuma

10 Datteln

200 g Tofu naturell

1 Ei Margarine

300 g frische Ananas ca

2 Ei Balsamico Bianca ca

2 Ei Tamari ca zum abschmecken

2 Ei Sonnenblumenkerne leicht geröstet

2 El BIO Sesam leicht geröstet

Hirse heiß abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, Hirse ins kochende Wasser geben, Hitze klein stellen, Deckel schließen, nach 6 min Hitze ausstellen, ca 10 min quellen lassen, ist dann schön trocken und körnig.

Möhren, Paprikaschote, Zucchini und Ingwer klein würfeln und mit Kurkuma in 1 El Margarine und Olivenöl anbraten, dabei die gekörnte Gemüsebrühe auflösen, mit 250 ml Wasser ablöschen und ca 15-20 min dünsten lassen bis die Möhren fast weich sind, kleingeschnittene Datteln, dann in das Gemüse geben, Tofu mit einer Gabel zerdrücken und in 1 El Margarine leicht bräunen, auch zum Gemüse, unterrühren, und den Topf von der Hitze nehmen, mit Balsamico Bianca und Tamari pikant abschmecken, kleingeschnittene Ananas dazu geben, nicht mehr aufkochen. Sonnenblumenkerne in einer trocknen Bratpfanne kurz rösten, entnehmen, dann den Sesam rein, aber sofort einen Deckel drauf.

Das Gemüse auf einen flachen Teller geben, in die Mitte drauf die gekochte Hirse und darüber, dann Sonnenblumenkerne mit Sesam gemischt, streuen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 11. Juni 2009

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 Tl Senfkörner gem

1 Tl 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, abschme-
cken noch mal mit Salz, runter von der Hitze, Ananas beigeben, untermü-
ren, servieren.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 2. Juli 2008 Hans60

[Kichererbsen Auflauf scharf](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[Kichererbsen 24 h einweichen](#)

[5 a 1 | 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 TI 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 abgeseigte 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

Quark Auflauf Mehmänak M S F

Glutenfrei

3 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



Zutaten für 3 Portionen

500 g Quark (Magerquark)

400 g Kartoffeln

400 g Sauerkraut

300 g Feta-Käse, griechischen Ziege- + Schaf

1 Ananas

20 g Ingwer, küchenfertigen

85 g Oliven, grüne mit Paprika

2 EL Balsamico, Bianco

2 EL Sojasauce (Tamari)

Ziegenkäse oder mittelalten Gouda

Paprika - Granulat

Kartoffeln fein raspeln. Sauerkraut grob wiegen. Feta würfeln.
Ingwer + Oliven fein wiegen. Käse grob raspeln. Von Magerquark bis Tamari miteinander vermischen + in drei mit Olivenöl eingefettete feuerfeste Formen geben. Mit Käse bedecken + mit Paprikagranulat bestreuen. In den kalten Backofen bei ca. 160°C Umluft ca. 50 min backen.
Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C + 35-40 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

02.11.05 Hans60

Zutaten für 3 Portionen

500 g Quark (Magerquark)

400 g Kartoffeln

400 g Sauerkraut

300 g Feta-Käse, griechischen (Ziege- + Schaf)

1 Ananas

20 g Ingwer, küchenfertigen

85 g Oliven, grüne mit Paprika

2 EL Balsamico, Condimento Bianco

2 EL Sojasauce (Tamari)

Ziegenkäse oder mittelalten Gouda

Paprika - Granulat

Kartoffeln fein raspeln. Sauerkraut grob wiegen. Feta würfeln.
Ingwer + Oliven fein wiegen. Käse grob raspeln. Von Magerquark bis Tamari miteinander vermischen + in drei mit Olivenöl eingefettete feuerfeste Formen geben. Mit Käse bedecken + mit Paprikagranulat bestreuen. In den kalten Backofen bei ca. 160°C Umluft ca. 50 min backen.
Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C + 35-40 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

02.11.05 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 Bratlinge M F
Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

8 Stück



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

100 g Gauda geraspelt

6 El Buchweizenkörner mahlen
Olivenöl zum braten

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 100 g Gauda, sowie 6 El gem Buchweizen vermischen.
Öl heiß werden lassen, auf Mittelhitze reduzieren, mit nassen Händen Bratlinge formen, ins Fett geben, von beiden Seiten braten

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

Zucchini Auflauf S F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

4 Portionen a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel



200 g Tofu Naturell
125 ml Tamari +
125 ml Balsamico Modena

160 g Naturreis (1 Tasse)
0,5 Tl Kurkuma
2 Tassen Wasser

350 g Zucchini grob geraspelt

1 El Koriander gem
1 El Kreuzkümmel gem
3 rote Chilischoten mit gem
1 Tl Schabzigerklee Samen
1 Tl Zimt gem
0,5 Zwiebel klein gewürfelt
300 g frische Ananas klein gewürfelt
100 g Kokosnuss geraspelt
Salz
1 Prise Zucker
300 g Kichererbsen angeröstet + gem
500 ml Wasser
Fett für vier 1 l feuerfeste Schüsseln

Tofu klein gewürfelt, und mit Tamari u Balsamico zu gleichen Teilen , bedecken, ziehen lassen (ca 30 min)
Nurreis u Kurkuma in 2 Tassen kochendem Wasser geben, Hitze kleinstellen, ca 35 min kochen und dann 10 min ausquellen lassen.
Beide Zutaten gebe man in eine große Schüssel, raspele Zucchini darüber, gebe die Gewürze sowie den Zucker darein, ebenso Zwiebel , Ananas und Kokosnuss, vermengen, gebe das Wasser dazu, und mit Salz kräftig würzen, dann erst das gem Kichererbsen, alles gut vermischen, und in den vier ausgefetteten feuerfeste Schüsseln verteilen, glattstreichen, Deckel schließen,
in den kalten Backofen bei ca 140°C ca 60 min backen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 6. Juli 2008 Hans60

Fisch

Ananas Curry Lachs M F





Zutaten für 3 Portionen

0,5 große Ananas

1 Apfel

2 El Kokosraspel

0,5 TI Curry ohne Salz

2 El (40 g) Butter

300 ml guten Weißwein

200 ml Sahne

0,5 Bund Frühlingszwiebeln

2 Lachs Filet ca 250 g Natur

2 Seelachsfilet ca 300 g Natur

Salz und Pfeffer

6 große Pellkartoffeln

Pellkartoffeln mit 0,5 TI Kümmel kochen.

Die geschälte halbe Ananas auf Würfel schneiden. In der Hälfte der Butter kurz andünsten, beiseite stellen.

Die in kleine Ringe geschnittenen Zwiebeln und den Apfel, um den Griebsch rum geraspelt, und mit den Kokosflocken und dem Curry in der anderen Hälfte der Butter andünsten.

Mit dem Wein ablöschen und nach Bedarf reduzieren lassen, dann fügt man die Sahne hinzu, würzt mit Pfeffer und Salz und lässt die Soße noch einmal kurz aufkochen und gibt dann die Ananasstückchen hinzu.

Den Fisch, Naturbelassen, in zwei Pfannen in Butter kurz braten, nachdem umdrehen, ein wenig mit Pfeffer + Salz würzen.

Nach einer Idee, vom schmitzebilla 06.10.05 , Rezept

Lg

Mittwoch, 30. August 2006 Hans

mit den Pellkartoffeln, Fisch + Soße zusammen servieren

Ananas Kichererbsen Suppe S F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

3-4 Portionen



150 g Kichererbsen (trockene)
Wasser
1 Lorbeerblatt
400 g geschälte Tomaten, Dose
2 eingelegte scharfe Paprika
10 Pfefferkörner gemörsert
1 frische Ananas (Normalgröße)

200 g Seelachsfilet (kann auch weg bleiben)

evtl Salz
2 cl Balsamico Modena ca

4 cl Tamari ca

Kichererbsen 12-36 h mit Wasser bedecken,
das Einweichwasser abgießen und durch soviel frisches Wasser ersetzen,
dass die Erbsen gut bedeckt sind mit Lorbeerblatt ca 60 min weichkochen,
Lorbeerblatt entfernen,
Erbsen mit einem elekt Pürierstab leicht pürieren, nicht ganz fein, wenn
noch ein paar ganz sind, ist es auch ok.
Die Dose Tomaten, und mit ein mal Wasser füllen, mit pürieren,
10 Pfefferkörner gemörsert dazu,

1 Ananas entkernt (Schäler) in Mundgerechte Stücke schneiden u Saft dazu,
2 eingelegte scharfe Paprika klein schneiden, dazu,
200 g ca Seelachsfilet in Mundgerechte Stücke schneiden, dazu
1 x aufkochen, runter von der Hitze,
mit Balsamico und Tamari pikant abschmecken,
evtl Salz dazu.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 15. Mai 2008

Limburger Käse Auflauf M S F

Glutenfrei + Eifrei



1 Pfund Paprikaschoten

3 Pfund Quark 0,5 %

0,25 TI Paprikagranulat

0,5 Pfund Naturreis gem

12 Pfefferkörner gemörsert

3 cl Tamari (Sojasoße)

2 TI Gewürzsalz

1 Pfund Limburger 40 %

0,75 Pfund geräucherte Forellenfilet, ODER

anderen geräucherten Fisch

1 frische Ananas (mittelgroß)
5 TI Preiselbeerenkompott (Glas)

1 feuerfeste Schüssel
Butter zum einfetten der Form

(26 cm Rundform +
Backpapier dafür)

Zubereitung

Paprikaschoten Kleinwiegen

Limburger würfeln.

Geräucherten Fisch in Mundgerechte Stücke schneiden.

Ananas schälen, (Ananasschäler)

Von Paprikaschoten bis Gewürzsalz alle Zutaten gut vermengen,
Limburger + danach vorsichtig den Fisch unterheben.

In eine ausgebutterte feuerfeste Schüssel gießen,

(In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, habe keine
solch große feuerfeste Schüssel), glattstreichen.

In die Mitte eine ganze Scheibe Ananas, da herum dann die restlichen hal-
bierten Scheiben legen, + ein wenig in den Teig drücken.

Preiselbeeren in einem Rechteck um + in die Mitte der Ananas verteilen.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 65-75 min backen.

Zubereitung ca 60 min

Samstag, 11. November 2006, eigenes Rezept

Fleisch

Ananas Dessert M F

Glutenfrei + Eifrei + Resteverwertung



8 Blatt Gelatine

0,5 frische Ananas ca
weißer Burgunder

400 g süße Sahne

0,5 TI Bourbon Vanillepulver
1 Prise Salz
Vollrohrzucker evtl, nach Bedarf

Gelatine 10 min in kalten Wasser einweichen.

Rest Ananas pürieren, mit trockenen weißen Burgunder auf 500 ml zusammen auffüllen, und mit Salz rührend aufkochen, runter von der Hitze, die eingeweichten und ausgedrückten Gelatineblätter möglichst einzeln dazugeben und rührend auflösen lassen.

Kalt stellen, wenn es anfängt zu gelieren, die mit Vanillepulver, evtl auch Zucker, steifgeschlagene süße Sahne, mit einem Holzlöffel unterrühren.

In ausgespülte Gläser oder Dessertschalen, füllen, kalt stellen, fest werden lassen, geht schnell, dann.

Eigenes Rezept, Sonntag, 1. Juli 2007 Hans60

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

Montag, 19. September 2011

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de