

## Käse Glutenfrei Maisfrei Eifrei

Hier nur Vegetarisch

### Hinweis Wein u Säfte

Inzwischen gibt es ja durchaus vegetarische und auch Vegane Weine und auch Säfte. Die Winzer stellen sich auf die Wünsche der Kunden auch ein.

### 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 nicht aktiv

Bergkäse.....	2
Frischkäse.....	6
Gorgonzola .....	12
Raclette Käse .....	18
Schimmelkäse.....	20

## Inhaltsverzeichnis

<b>Käse Glutenfrei Maisfrei Eifrei .....</b>	<b>1</b>
Hinweis Wein u Säfte .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	2
<b>Bergkäse .....</b>	<b>2</b>
Auflauf Posht Bädäm M F .....	2
Veränderung M S F.....	4
Fladen- oder Pfannenbrot VIII M F .....	4
Fladenbrot VIII M F.....	5
<b>Frischkäse.....</b>	<b>6</b>
Exotischer Reis M S F (Ziege) .....	6
Käse Bananen Kaffee Kuchen M F .....	8
Käse Obst Torte Berezova M F.....	9
Käse- Obstkuchen M F.....	11
Käsekuchen II M F ohne Boden .....	11
<b>Gorgonzola.....</b>	<b>12</b>
Kascha Pikante Plätzchen M F .....	13
Käse Hirse Auflauf M F .....	13
Pikante Käseplätzchen II M F.....	15
Plätzchen pikant I F.....	16
<b>Raclette Käse .....</b>	<b>18</b>
Käse Hirse Auflauf M F .....	18
Möhren Hirse Auflauf III M F .....	19
<b>Schimmelkäse .....</b>	<b>20</b>
Topinambur mit Schimmel Käsesoße M F .....	20
Hinweis M .....	21
Hinweis S .....	22
Hinweis F .....	22
Hinweis.....	22

## Bergkäse

**Auflauf Posht Bädäm M F**  
glutenfrei / eifrei / eigenes Rezept



#### Zutaten für 4 Portionen

- 1 Tasse Naturreis ( Mittelkorn ) in
- 2 Tassen Wasser, kochend ca 40 min kochen
- 0,5 EL Gemüsebrühe, gekörnte in
- 250 ml Wasser, kochend geben, dann dazu:
- 2 Paprikaschote(n), klein gewürfelt +
- 2 Aubergine(n), klein gewürfelt +
- 2 EL Curry
- 1 EL Kurkuma, gemischt + alles ca. 5 min dünsten.
- 4 EL Sonnenblumenkerne +
- 1 EL Kreuzkümmel +
- 2 Chilischote(n), rote trockene, rösten
- 3 EL Kokosraspel dazu + mahlen

#### 250 g Bergkäse, grob raspeln

- 1 TL Salz (Gewürzsalz)
- 2 Banane(n), gewürfelt daruntermischen
- Öl, Rapsöl oder anderes Fett

#### 200 g Käse, mittelalten Gouda

Paprika - Granulat

#### Zubereitung

Den gekochten Reis, angedünstetes Gemüse, sowie angeröstete + gem. Ölsaat vermischen, den (ganzen ?) Bergkäse dazu + die Bananenstücke + zusammen vermischen, in ausgefettete feuerfeste Formen geben. Mit 100 –250 g mittelaltem Gouda, grob geraspelt, das Ganze abdecken.

Paprikagranulat drüber streuen. Ab in den kalten Backofen bei 160° Umluft ca. 35- 40 min backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen ca. 180° + ca. 25- 30 min backen.

PS: Wer den Gouda nicht drauf streut, dann bitte mit Deckel backen, trocknet sonst aus.

Veränderung: Man kann auch Bergkäse durch mittelalten Gouda ersetzen, dann ca. 100 g mit in das Gemüse + den Rest, ca. 150 g, oben auf streuen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

23.08.05 Hans60

## Auflauf Posht Bädäm

Veränderung M S F



2 Tl Curry o Salz anstelle 2 El,  
1 El Schwarzkümmel anstatt Kreuzkümmel,  
250 g Ziegenkäse statt Bergkäse,  
200 g Esmom anstelle mittelalten Gauda,

dazu noch  
50 g feingewiegten Ingwer

2 El Tamari,  
2 El Balsamico Atelco,

Paprika Granulat vergessen

In drei 0,75 l feuerfeste Schüsseln,  
eine ohne Esmom, dafür mit Deckel,  
eine 1,0 l feuerfeste Schüssel.

Fladen- oder Pfannenbrot VIII M F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

8 Stück



50 g Naturreis gem  
350 g Buchweizen mit gem  
1 TI Schwarzkümmel mit gem  
0,5 TI Kreuzkümmel mit gem  
0,5 TI Paprikagranulat mit gem  
1 TI Kaffeebohnen mit gem  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
1 Knoblauchzehe fein gehackt

50 g Bergkäse geraspelt

600 ml Wasser  
Öl

trockne Zutaten vermischen, Wasser beifügen und ca 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, 30 min Ruhen lassen, nochmals durchrühren  
Öl in den Bratpfannen heiß werden lassen, Hitze reduzieren ( 1 Stufe ca ), Öl entsorgen, den Teig Schöpfkellenweise in die heißen Bratpfannen geben, leicht schräg halten, damit der zähe Teig etwas verläuft und ohne Fett den Teig von beiden Seiten braten, werden ca 1-2 cm dick.

Eigenes Rezept Montag, 13. Juli 2009 Hans

Fladenbrot VIII M F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

8 Stück



50 g Naturreis gem  
350 g Buchweizen mit gem  
1 TI Schwarzkümmel mit gem  
0,5 TI Kreuzkümmel mit gem  
0,5 TI Paprikagranulat mit gem  
1 TI Kaffeebohnen mit gem  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
1 Knoblauchzehe fein gehackt

50 g Bergkäse geraspelt

600 ml Wasser  
Öl

trockne Zutaten vermischen, Wasser beifügen und ca 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, 30 min Ruhen lassen, nochmals durchrühren  
Öl in den Bratpfannen heiß werden lassen, Hitze reduzieren ( 1 Stufe ca ), Öl entsorgen, den Teig Schöpfkellenweise in die heißen Bratpfannen geben, leicht schräg halten, damit der zähe Teig etwas verläuft und ohne Fett den Teig von beiden Seiten braten, werden ca 1-2 cm dick.

Eigenes Rezept Montag, 13. Juli 2009

Frischkäse

Exotischer Reis M S F (Ziege)

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.

### Käse Bananen Kaffee Kuchen M F

Glutenfrei + Eifrei

26 cm Ringform o Springform mit Backpapier



200 g s Mandeln gem  
10 bittere Mandeln mit gem

1 Kg Quark 0,5 %

400 g Frischkäse 4 %

50 g Kaffeebohnen gem

1 Prise Salz

90 g Naturreis gem

150 g Vollrohrzucker + 50 g

550 g Bananen ca

26 cm Ringform o Springform

Backpapier dafür

26 cm Backform mit Backpapier auslegen, Boden + Rand.

Mandeln süße und bittere zusammen mahlen.

Kaffeebohnen mahlen,

Naturreis mahlen,

Bananen pürieren,

und alle Zutaten zusammen verrühren lassen, abschmecken, je nach Reifegrad der Bananen, noch Zucker zutun.

Alles in die mit Backpapier ausgefüllte Backform gießen, in den

Kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 100 min backen.

Ca 30-40 min in der Form lassen, den Ring runter lassen, und ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.



Eigenes Rezept, Sonntag, 30. Dezember 2007 Hans60

## Käse Obst Torte Berezova M F

Glutenfrei + Eifrei

1 Ringform 26 cm Ø mit Backpapier dafür



### Boden

100 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth gem  
50 g Naturreis gem  
1 Prise Salz  
50 g Vollrohrzucker  
80 g ungehärtete Margarine o Butter  
100 –150 ml weißer Burgunder  
1 TI Balsamico Bianca

### Füllung

300 g Datteln in  
Rum 54 %

1 Kg Quark 0,5 %

200 g Hüttenkäse ( gekörnter Frischkäse )

150 ungehärtete Margarine o Butter

100 g Buchweizen gem

150 g Vollrohrzucker

500 g rote Johannisbeeren ca

## Zubereitung

Datteln entkernen, mit Rum bedecken, 2 h bis Tage, abseihen.

100 g Buchweizen gem, 50 g Amaranth gem, 50 g Naturreis gem, 1 Prise Salz, 50 g Vollrohrzucker, 80 g ungehärtete Margarine / Butter, 100 ml weißer Burgunder und 1 TI Balsamico Bianca gut verrühren lassen, evtl noch 50 ml Burgunder zugeben, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform, den Teig geben, noch eine Lage Backpapier drauflegen, den Teig mit dem Handballen glattstreichen, auch der Rand sollte was abbekommen, in den Kühlschrank für ca 30 min.

## Füllung Zubereitung

1 Kg Quark 0,5 %, 200 g Hüttenkäse ( gekörnter Frischkäse ), 150 ungehärtete Margarine / Butter, 100 g Buchweizen gem, 150 g Vollrohrzucker und ca 3 El von den abgeseihten Rum, gut vermischen lassen

Die oberste Lage Backpapier entfernen, den Teigboden mit etwas Quarkmasse bedecken ( Menge nach Gefühl, oder die Quarkmasse in drei Teile teilen ), die abgeseihten Datteln ringförmig auf den Teig legen, ( blieb nichts davon übrig, nur 1 Kostprobe ), den 2 Teil Quarkcreme drauf, die Johannisbeeren entstielen, waschen, auf Küchenrolle etwas abtrocknen, ( einzuckern nicht nötig, alles andere ist süß ) auf die Quarkmasse geben, und der letzte Teil Creme drauf geben, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90 min backen. Ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Evtl mit Schlagsahne servieren.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 11. Juli 2007 Hans60

## Käse- Obstkuchen M F

Glutenfrei + Eifrei + Fettarm

26 cm Ringform mit Backpapier



800 g Hüttenkäse 0,4 % ( Frischkäse )

500 g Quark 0,5 %

1 Zitronenabrieb

250 g Vollrohrzucker evtl mehr

1 Prise Salz

5 Ei Naturreis gem

5 Ei Buchweizen gem

1 Ei Kokosnussmehl

evtl Milch begeben

ca 800 g Mandarinen

alle Zutaten ( außer Mandarinen ) zusammen vermischen, der Teig sollte zähfließend vom Löffel tropfen.

In eine 26 cm ganz mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen, die filetierten Mandarinen mit der schmalen Seite in den Käse drücken, so das nur noch der Rücken raus sieht.

in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90 min backen. Nach ca 15 min den Ring runter lassen und auskühlen lassen.

Eigenes Rezept Mittwoch 14.11.07 Hans60

## Käsekuchen II M F ohne Boden

Glutenfrei + Eifrei ( Buchweizen )

26 cm Ringform

8 Stück



200 g Frischkäse 4%

1 kg Quark 0,5 %

200 ml süße Sahne

1 Prise Salz

8 EI Buchweizen gem, ca 180 g

1 EI Koriander mit gem ODER

0,5 Zitronenabrieb, - Saft u - Fleisch

250 g Zucker

0,5 TI Vanillepulver

Backpapier

50-70 g angeröstete u grobgeschrotete Sonnenblumenkerne

Frischkäse, Quark und süße Sahne mit einer Prise Salz gut verrühren, Buchweizen mit Koriander gem, Zucker u Vanillepulver vermischen und zu der Quarkmischung dazu geben, und ca 3-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen,

in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring- Springform gießen, glatt schütteln, da rauf die angeröstete u grobgeschrotete Sonnenblumenkerne, verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft, ca 80-100 min backen, Nadelprobe o Gefühl.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 1. Mai 2008

Gorgonzola

## Kascha Pikante Plätzchen M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch



2 Tassen Wasser  
160 g Buchweizen  
10 Pfefferkörner mörsern  
250 g Möhren fein geraspelt  
100 g TK Lauch fein geschnitten  
0,5 El Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
4 El Kichererbsen ( 100 g ) gem

110 g Gauda geraspelt

(50 g Gorgonzola)

Buchweizen in einer trocknen Pfanne rösten,  
2 Tassen Wasser zum kochen bringen, Pfeffer und Buchweizen rein, Hitze reduzieren, ca 10-15 min, wenn der Wasserspiegel den Buchweizen erreicht hat, ausschalten, Deckel drauf, ausquellen lassen.

in eine Schüssel alle Zutaten zusammen bringen, da der Gauda nicht mehr ganz reichte, nahm ich Gorgonzola dazu,  
Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, mit nassen Händen eine Art Bouletten drauf legen ( ich kam mit einem Blech hin 9 Stück)

+ bei 170° C Umluft, ohne vorheizen, ca 30 min ab backen.

13.03.2004

Sonntag, 8. November 2009 Hans

## Käse Hirse Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

20 cm Bratpfanne mit Deckel  
2 Portionen



50 g Hirse  
100 g Wasser

150 g Ziegenkäse geraspelt  
2 El Olivenöl

250 g Magerquark  
80 g Buchweizen gem  
1 TI Salz  
1 TI Zucker  
1 TI Paprikapulver  
1 TI Oregano  
1 Prise Rosmarin gem  
Butter für die Bratpfanne

3 Scheiben Raclette Käse  
1 El Preiselbeeren a d Glas

Hirse heiß abspülen um evt Bitterstoffe zu entfernen.  
In 1 Tasse ca 110 g, kochendes Wasser die Hirse aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen, nach ca 4 min Hitze ausstellen, Hirse quellen lassen, ca 10 min , dann ist Hirse trocken und fast weiß, und

in eine Rührschüssel geben, während des Rührens Ziegenkäse, Olivenöl, Quark, die trocknen Zutaten vermischt dazu, alles gut 2 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in eine ausgebutterte 20 cm Bratpfanne geben, glattstreichen, den Rand freilassen, Raclette Käsescheiben drauf verteilen, in die freie Mitte, einen Esslöffel Preiselbeeren a d Glas.

Deckel schließen, auf die kalte Kochplatte stellen, und auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 30 min hellbraun backen, der Auflauf lässt sich in der Pfanne hin und her bewegen, teilen und heiß servieren.

Eigenes Rezept Mittwoch, 18. März 2009

## Pikante Käseplätzchen II M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

3 Backbleche mit Backpapier



250 g Erdnüsse blanchiert

600 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

200 g Schmand

500 g Naturreis gem

2 TI Koriander mit gem  
2 TI Paprika Edelsüß  
1 Prise Zucker  
2-3 El Olivenöl

1 TI Salz

50 g Roquefort zerdrückt

470 g Gauda ca geraspelt

170 g geschnittene schwarze Oliven 345er Glas

Erdnüsse leicht trocken rösten, gem,

Schmand mit etwas Wasser verdünnen und in restliche Wasser einrühren, dort nun Naturreis mit Koriander reinmahlen mit Paprikapulver, Zucker, und Olivenöl verrühren, und 30 min Ruhen lassen, dann 1 TI Salz, zerdrückten Roquefort, geraspelten jungen Gauda, kleingeschnittene schwarze Oliven, vermengen, auf drei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen und glattstreichen mit einem Kuchenschaber, in den kalten Backofen, alle drei Bleche, bei ca 150°C Heißluft ca 40 –60 min backen, sollten goldbraun werden, gleich, macht sich besser, in kleine Rechtecke schneiden, entweder gleich essen, oder abkühlen lassen, lassen sich gut einfrieren, uns schmecken sie warm am besten, evt dann mit Microwelle erwärmen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 14. Mai 2009

## Plätzchen pikant I F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

### 1 Backblech mit Backpapier

Küchenmaschine wäre ideal

1 Spritzbeutel





200 g Naturreis gem  
100 g Buchweizen gem  
7 Pfefferkörner mit gem  
1 Prise Zucker  
1 TI Kräutersalz

#### 100 g Gorgonzola

20 g Ingwer ca feingehackt  
1 Knoblauchzehe mit fein gehackt  
150 g Deli Reform Margarine  
10 El Wasser

Alle trocknen Zutaten sowie Käse, Ingwer u Knoblauch vermischen, den Rührhaken laufen lassen nun die Margarine dazu, wenn alles gebunden ist nach und nach Esslöffelweise Wasser zugeben, sollte eine feine Homogene Masse sein, diese nun in den Spritzbeutel füllen, und Häufchen aufs Backblech mit Backpapier spritzen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 20 - 25 min backen.  
Wird nur ganz wenig leicht gebräunt.

oder,

dann aber ca 2- 10 El Wasser weniger nehmen,  
Teig zwischen 2 Lagen Backpapier (Größe des Backbleches ) und mit dem Nudelholz den Teig ausrollen in den Backofen für ca 30 min stellen.  
Das oberste Backpapier lässt sich nun Problemlos entfernen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 15-25 min backen,  
gleich in Rechtecke oder Rauten schneiden, abkühlen lassen,

eigenes Rezept Sonntag, 15. November 2009 Hans

## Raclette Käse

Käse Hirse Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2 Portionen



50 g Hirse  
100 g Wasser

150 g Ziegenkäse geraspelt  
2 El Olivenöl

250 g Magerquark  
80 g Buchweizen gem  
1 TI Salz  
1 TI Zucker  
1 TI Paprikapulver  
1 TI Oregano  
1 Prise Rosmarin gem  
Butter für die Bratpfanne

3 Scheiben Raclette Käse

1 El Preiselbeeren a d Glas

Hirse heiß abspülen um evt Bitterstoffe zu entfernen.

In 1 Tasse ca 110 g, kochendes Wasser die Hirse aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen, nach ca 4 min Hitze ausstellen, Hirse quellen lassen, ca 10 min , dann ist Hirse trocken und fast weiß, und in eine Rührschüssel geben, während des Rührens Ziegenkäse, Olivenöl, Quark, die trocknen Zutaten vermischt dazu, alles gut 2 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in eine ausgebutterte 20 cm Bratpfanne geben, glattstreichen, den Rand freilassen, Raclette Käsescheiben drauf verteilen, in die freie Mitte, einen Esslöffel Preiselbeeren a d Glas.

Deckel schließen, auf die kalte Kochplatte stellen, und auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 30 min hellbraun backen, der Auflauf lässt sich in der Pfanne hin und her bewegen, teilen und heiß servieren.

Eigenes Rezept Mittwoch, 18. März 2009

Möhren Hirse Auflauf III M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen



160 g Hirse = 1 Tasse

heißes Wasser  
2 Tassen Wasser  
50 g Ingwer  
400 g Möhren  
100 g Erdnüsse blanchiert  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
0,5 TI Paprikagranulat

### 100 g Gauda grob geraspelt

1 Dose stückige Tomaten 425er  
100 g Hirse gemahlen  
Margarine, laktosefrei, zum ausfetten

### Raclettekäsescheiben, einige

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, in eine Schüssel geben,  
Hirse mit heißem Wasser ausspülen um evt Bitterstoffe zu entfernen,  
gespülte Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren,  
Deckel schließen, bis das Wasser unterhalb der Oberfläche ( ca 8-15 min )  
Hitze ausstellen, auf der heißen Platte noch ca 10 min ausquellen lassen,  
ist dann trocken, körnig und fast weiß,  
dazu in die Schüssel geben,  
Ingwer und Möhren zusammen feinraspeln, sowie alle anderen Zutaten bis  
einschließlich 100 g gemahlener Hirse, gut vermischen, in zwei ausgefettete  
Auflaufformen füllen, glatt streichen, Raclettekäsescheibe verteilen,  
Deckel schließen, bleibt saftig, und es wird keine gesonderte Soße benötigt,  
in den kalten Backofen bei ca 170°C ca 50-60 min backen, sollte leicht  
sprudeln.

Eigenes Rezept Dienstag, 12. Januar 2010 Hans

### Schimmelkäse

Topinambur mit Schimmel Käsesoße M F  
Glutenfrei u Eifrei

1-2 Portionen



500 g ca Topinambur

Wasser

1 TI Kurkuma

1 EI **Butter** o Margarine

1 EI gehäufte, Vollkornreis mahlen

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

Muskatnuss frisch gerieben

**150 g Schimmelkäse**

Petersilie klein hacken

Topinambur schälen (Möhrenschäler) mit Wasser und Kurkuma aufsetzen, sollte soviel sein, dass die Knollen gut bedeckt sind, dass diese dann die Möglichkeit haben, wenn sie gar sind, hoch zu steigen, je nach Größe der Knollen geht dies schnell, so um die 10 min, aus Reismehl und Butter eine Schwitze machen und mit soviel Topinambur-Wasser auffüllen, dass die Soße sämig wird, Prise Salz u Prise Zucker u Muskatnuss und Schimmelkäse, hinzufügen und mit dem Schneebesen durchschlagen.

Abgegossene Topinambur auf einen oder zwei Teller geben, mit der Käse-soße übergießen, mit gehackter Petersilie bestreuen.

Eigenes Rezept Sonntag, 13. November 2011 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, 12. Juni 2012

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