

# Kartoffeln Auflauf Glutenfrei Maisfrei Kuh Milchfrei

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

Inhaltsverzeichnis

Kartoffeln Auflauf Glutenfrei Maisfrei Kuh Milchfrei .....	1
Hier nur Vegetarisch .....	1
Hinweis Wein u Säfte .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1

Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Auflauf</b> .....	<b>2</b>
Gemüse Gratin Symkent S F .....	3
Gemüseauflauf F .....	5
Gemüseauflauf Petropavlovskij F .....	6
Gemüseauflauf V F Vegan .....	7
Kartoffel Käse Auflauf F .....	9
Veränderung F .....	9
Kartoffelauflauf F .....	10
Kartoffelauflauf mit Bananen F .....	11
Kohlrouladen mit Walnüsse F Vegan .....	12
Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln S F .....	14
Weißkrautauflauf S F .....	15
Hinweis Ei .....	17
Hinweis S .....	17
Hinweis F .....	17
Hinweis .....	17

## Auflauf

### Auflauf mit Nüsse M F

Glutenfrei + Eifrei + Vegetarisch



1 Knoblauchzehe  
 ungehärtete Margarine  
 Ca 500 g Pellkartoffeln  
 Je 1 Mandelmühle voll Haselnüsse, + Mandeln, + Sonnenblumenkerne  
 gem. + ohne Fett kurz angeröstet

**100 – 200 g Mittelalten Gauda geraspelt**

1 Dose geschälte Tomaten  
 Paprikagranulat  
 2 El Balsamico Bianco  
 Vollrohrzucker/Honig/Süßstoff je nach Geschmack  
 Kräutersalz

2 Auflaufformen mit zerdrückten Knoblauch ausreiben, mit ungehärtete  
Margarine ein- ausfetten.

Kartoffelscheiben rein + darüber

Mittelalten Gauda geraspelt dann gerösteten Ölsaaten,

Kartoffelscheiben usw,

bis alles verbraucht

Tomaten aufkochen pürieren, würzen mit

Essig+ Zucker

Salz+ Pfeffer + Paprikagranulat

Etwas einkochen lassen

Über den Auflauf +

Falls es einem zu trocken vorkommt, einfach noch guten Wein oder ge-  
körnte Gemüsebrühe drüber geben

ab in den Backofen

Ca 40 min bei 140°C Umluft backen

eigenes Rezept, 26.08.2004 Hans60

### Gemüse Gratin Symkent S F

Glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei

4 Portionen

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel





1200 g Pellkartoffeln ( vorwiegend festkochend )  
Muskatnuss frisch gerieben, nach Geschmack  
1 TI Salz  
1 TI Gewürzsalz  
500 g Filetbohnen  
1 El getrocknetes Bohnenkraut

150 g Ziegen- o Schafsfeta

500 g Möhren  
1 El Margarine o mehr

ca 300 g Ziegenkäse grob geraspelt

1 El Tamari

1 El Balsamico Bianco  
Paprikagranulat

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln

Rapsöl dafür

Pellkartoffeln durch die Presse, oder quetschen, ( können auch vom Vor-  
teig sein) reichlich frisch geriebenen Muskatnuss + mit Salz + Gewürzsalz  
abschmecken.

Die vier feuerfesten Schüsseln mit Rapsöl einstreichen, die Kartoffelmasse  
den Boden + den Rand bedecken lassen.

Filetbohnen ganz lassen, reinigen, + mit Bohnenkraut bissfest kochen,  
abgießen, Brühe aufheben.

Bohnen auf die Kartoffeln geben.

Feta würfeln, darüber geben,

Möhren in dünne Scheiben geschnitten + mit ca 100 ml Wasser + Butter  
bissfest bis weich dünsten, falls noch Saft im Topf, abgießen ( trinken).

Je 1 El Tamari + Balsamico in jede Schüssel sprühen.

Den Ziegenkäse grob raspeln + reichlich über die Schüsseln verteilen,  
sollte man, nur eine Auflaufform nehmen, dann eben weniger Käse.

Darüber noch Paprikagranulat geben.

In den kalten Backofen bei ca 160° Umluft ca 35 min backen,

( Käse zerläuft nicht )

eigenes Rezept. Freitag, 5. Mai 2006

### Gemüseauflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



400 g Pellkartoffeln  
1 kg Rosenkohl  
Muskatnuss gerieben  
1 Mango  
1 D geschälte Tomaten ( 480 g )

200 g Ziegenfeta

Salz

Pfeffer

Ziegenkäse geraspelt

Fett für 2-3 feuerfeste Schüsseln mit Deckel

2-3 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Fett ausstreichen,  
Pellkartoffeln pellen und in Scheiben schneiden, einschichten,  
Rosenkohl putzen und kreuzweise den Strunk einschneiden, in Salzwasser  
10-20 min bissfest bis weich kochen, wie es einem gefällt, abgießen, falls  
noch was da sein sollte, auf den Kartoffeln verteilen,  
Mango würfeln und drauf legen,  
Dose Tomaten mit Salz und Pfeffer Ziegenfeta pürieren, über das Gemüse  
verteilen,  
mit geraspelten Ziegenkäse bedecken, Deckel schließen,  
in den kalten Backofen bei ca 160-170°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 6. Dezember 2007 Hans60

## Gemüseauflauf Petropavlovskij F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



500 g Pellkartoffeln  
Kümmel  
1 TI ungehärtete Margarine  
1 Paprikaschote fein gewiegt  
100 g Sonnenblumenkerne leicht geröstet  
1 TI ungehärtete Margarine  
1 Handvoll TK Lauch 50-100 g ca  
1 Zucchini ca 200 g  
400 g Bio Möhren  
20 g Ingwer

### 50 g Ziegenkäse geraspelt

5 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Kräutersalz  
0,5 Tasse kochendes Wasser  
0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

### 100 g Ziegenkäse geraspelt

Paprikagranulat

Zwei a 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel, mit ungehärtete Margarine ausstreichen.

Kartoffeln mit Kümmel kochen, abschrecken, pellen, in Scheiben schneiden, den Boden der feuerfeste Schüsseln damit bedecken, sollte was übrig bleiben, würfelförmig schneiden, dann in die noch kommende Gemüsemasse in eine separate Schüssel geben, dazu Paprikaschote da können ein paar Kerne mit bei bleiben, fein wiegen. Sonnenblumenkerne rösten, ca die Hälfte davon fein mahlen, die andere Hälfte ganz lassen, sowie  
In der noch heißen Pfanne 1 TL ungehärtete Margarine den TK Lauch kurz anbraten, gibt einen guten Geschmack, zum Gemüse geben.  
50 g Ziegenkäse geraspelt.  
Möhren und Ingwer schälen mit den entkernten Zucchinihälften zusammen fein raspeln lassen, auch dazu geben.  
Pfeffer sowie Salz daruntermischen.  
In eine halbe Tasse kochendes Wasser die Brühe auflösen, und unter das Gemüse vermischen, und auf den Kartoffeln in den Schüsseln verteilen.  
100 g Ziegenkäse geraspelt drauf geben, und darüber noch das Paprika-Granulat , Vorsicht scharf. Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 min backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 18. April 2007 Hans60

## Gemüseauflauf V F Vegan

Glutenfrei u Sojafrei u Vegan

1 Portion = 3-4 Personen

2 Auflaufformen a 2 l mit Deckel

80 g Naturreis = 0,5 Tasse  
0,5 TI Kurkuma  
160 Wasser = 1 Tasse  
300 g Kartoffel, roh fein raspeln  
250 g Möhren fein raspeln  
250 g Sauerkraut klein hacken  
20 Oliven schwarz, o Stein, klein hacken  
80 g Sonnenblumenkerne rösten  
50 g Kichererbsen rösten u mahlen  
2 El Kokosraspel mit  
1 TI Kurkuma leicht rösten  
0,5 TI Paprikagranulat  
1 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
150 g Kokosnussmilch  
130 g Banane, ausgezogen gewogen  
Margarine, laktosefrei  
25 g Schokolade bittere 85 %, mahlen, Mandelmühle  
2 El Preiselbeeren a d Glas, teilen

Naturreis mit 0,5 TI Kurkuma und Naturreis ca 35 min auf kleiner Hitze kochen, Hitze ausstellen und 0 min ausquellen lassen, in eine große Schüssel geben,  
Kartoffeln und Möhren fein raspeln,  
Sauerkraut ein wenig ausdrücken, aufheben o trinken, fein hacken,  
Oliven fein hacken,  
Sonnenblumenkerne in einer trocknen Pfanne rösten, in der noch heißen Pfanne die Kichererbsen rösten, bis es gut duftet, Hitze ausstellen, nun noch Kokosraspel mit 1 TI Kurkuma leicht rösten, Hitze reicht noch, alles in die Schüssel mit begeben, vermischen, Paprikagranulat, Kräutersalz, Zucker, und Kokosmilch noch mit untermischen, dann die kleingeschnittene Banane zugeben, die Teigmasse in zwei ausgefetteten feuerfeste Schüsseln verteilen, festdrücken gemahlene Schokolade drüberstreuen, mit je 1 El Preiselbeeren in der Mitte des Auflaufes verzieren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 180°C Heißluft ca 45 min backen, sollte gut sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept Dienstag, 28. Juni 2011 Hans



## Kartoffel Käse Auflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei  
2-4 Portionen



1200 g Pellkartoffeln  
ungehärtete Margarine  
Salz  
Muskatnuss frisch gerieben

### 2 x 200 g Ziegenkäserolle

ungehärtete Margarine zum einfetten  
Paprikagranulat

Pellkartoffeln noch heiß durch die Presse drücken, mit Salz, Muskatnuss würzen, mit ungehärtete Margarine, Menge nach Geschmack, gut zu einem dicken Brei vermischen.

Zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit ungehärtete Margarine ausstreichen, eine Lage Kartoffelbrei auf den Boden und Rand drücken, eine Rolle Käse aufschneiden, diesen verteilen auf beide Schüsseln, den Rest Kartoffelbrei da rauf geben, festdrücken, und die andere Ziegenkäserolle aufgeschnitten drauf legen, mit Paprikagranulat etwas bestreuen, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 30 – 45 min backen, je nachdem wie warm der Kartoffelbrei noch war.

## Veränderung

Auch Limburgerkäse eignet sich gut, ist dann aber nicht mehr Kuhmilchfrei.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 30. Januar 2008 Hans60

## Veränderung F

200 g Limburger 9 % mittendrin  
200 g Gorgonzola obendrauf

### Kartoffelauflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

2-3 Portionen



1 kg Pellkartoffeln  
2 El ungehärtete Margarine, laktosefrei oder mehr  
1,5 TI Salz  
Muskatnuss frisch gerieben  
100 g Walnüsse gem  
250 g TK Suppengemüse  
180 g TK Paprikastreifen  
ungehärtete Margarine zum einfetten der Schüsseln

80 g Ziegenkäse geraspelt

Paprikagranulat

Pellkartoffeln noch heiß durch die Presse drücken, mit Margarine, Salz und Muskatnuss würzen, gem Walnüsse beimengen, und in zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln den Boden und den Rand bedecken, Suppengemüse und Paprikastreifen in einem Topf leicht andünsten, auftauen, und auf das Püree verteilen, den übrigen Rest des Kartoffelpüree draufgeben, glattstreichen, mit geraspelteten Ziegenkäse bedecken und mit Paprikagranulat leicht bestreuen, Deckel schließen, muss sein, sonst trocknet der Ziegenkäse und wird somit hart.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 30-40 min backen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 3. Februar 2008 Hans60

Kartoffelauflauf mit Bananen F

Glutenfrei u Eifrei u teils Kuhmilchfrei

2 Portionen



6-8 große Pellkartoffeln

3 El Sonnenblumenkerne angeröstet u geschrotet

2 kleine Bananen  
Fett zum einstreichen  
Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
50 g Ziegenkäse u Rotwein  
Kurkuma gem

Kartoffeln nach dem abschrecken, pellen, in dicke Scheiben, in zwei mit Fett eingestrichene 1 l feuerfeste Schüsseln , eine Lage Kartoffeln legen, ein wenig mit Kräutersalz würzen, Bananen quer schneiden, in jede Form eine legen, darauf die Sonnenblumenkerne angeröstet u geschrotet drauf verteilen, noch eine Lage Kartoffelscheiben drauf legen, auf der einen Form den geraspelten Ziegenkäse, Kurkuma drauf streuen, u ca 1,5 cm hoch Rotwein drübergießen, Deckel schließen, wichtig, Käse wird sonst hart u trocken.

In den kalten Backofen, bei ca 160°C Umluft ca 30 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 7. Mai 2008 Hans60

## Kohlrouladen mit Walnüsse F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1,8 kg Kohl \*

Salz

350 g Kartoffeln

200 g Möhren

30 g Ingwer

150 g Lauch

100 g Walnüsse

5 Pfefferkörner gemörsert

1,5 TI Kräutersalz

130 ml kochendes Wasser ca

0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

Olivenöl

Walnüsse grob bis fein hacken,  
Kartoffeln, Möhren und Ingwer schälen und zusammen fein raspeln.  
Lauch reinigen, in Ringe schneiden und Kleinwiegen, den Pfeffer und Salz beifügen, zusammen vermischen.

Kohl die äußeren Blätter und den Strunk entfernen, und 10-12 min im kochenden Salzwasser, abschrecken, die Blätter lösen, falls es Weiß- oder Wirsingkohl ist, auf ein Geschirrtuch legen zum abtropfen, ich habe Rotkohl gehabt, und diesen auf eine Seihe abtropfen lassen.

Vom Kohl, den Mittelstrunk Flachscheiden.

Kohlblatt auf ein Arbeitsbrett legen, auf dem dicken Ende, eine kleine Handvoll Gemüsemasse geben, zusammen rollen, evtl die äußeren Blätter nach innen klappen.

Olivenöl erhitzen, und die Rouladen mit dem Ende des Blattes zuerst ins heiße Fett, von allen Seiten anbraten, sollte sich die Roulade aufrollen, nicht weiter tragisch, na dann wieder zusammen rollen,  
2-3 Rouladen in drei oder vier a ein Liter eingefettete feuerfeste Form geben,  
die gekörnte Brühe im kochendem Wasser auflösen, in die Schüssel gießen, der Boden sollte gut 1 cm hoch bedeckt sein. Deckel drauf.  
Im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 70 min backen.

## Oder

In den flachen Schnellkochtopf , im Locheinsatz legt man ca 5 – 7 Rouladen nebeneinander, unten ca 125 ml Wasser rein, und dann beim 2. Ring noch 20-25 min kochen, abdampfen.  
Die Soße kann man so verwenden.

\* Es reichen auch ca 1 kg, Kohl, nur dann sind die Blätter so klein + man muss dann 2 nebeneinander legen. Habe dann eben von den übriggebliebenen Rest, Krautkohl mit Feigen von 11.03.05 Matti, hergestellt.

Sollte jemand das Gemüse andünsten, dann muss die Menge erhöht werden.

### Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln S F

Glutenfrei + Eifrei, bedingt auch Kuhmilchfrei

3 Portionen



700 g Pellkartoffeln ca  
1 TI Kurkuma gem  
1 TI Kreuzkümmelsamen gemörsert  
1 TI Koriander gemörsert  
0,5 TI Chilipulver  
2-4 El Sonnenblumenöl Bio  
300 g rote Linsen  
500 ml Wasser  
3 El Kokosraspel  
Margarine zum ausfetten von drei 1 l feuerfeste Schüsseln  
6 Paprikaschoten  
4 cl Balsamico Modena o Bianca



4 cl Tamari (Sojasoße)

Ziegenkäse evtl

Weißwein

Kartoffeln kochen, abschrecken, pellen,  
drei ein Liter feuerfeste Schüsseln ein bzw ausfetten,  
Paprikaschoten den Deckel knapp abschneiden, das weiße rausschneiden,  
die Schoten ca 10 min blanchieren oder kochen, bissfest, abtropfen las-  
sen,  
Kreuzkümmel u Koriander mörsern mit Chili u Kurkuma u Kokosraspel  
vermischen u kurz in der heißen Pfanne rösten, und raus, beiseite stellen,  
in die heiße Pfanne, Öl, die roten gewaschenen Linsen braten, bis sie  
leicht in eine andere Farbe wechseln, mit 500 ml Wasser ablöschen,  
die angerösteten Gewürze zu geben, ca 20 min garen, mit Deckel, nach ca  
der Hälfte der Kochzeit Balsamico u Tamari zugeben, verrühren, Deckel  
weglassen, wenn Flüssigkeit verkocht sind sie fertig, bissfest,  
Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden, in die ausgefetteten Schüsseln le-  
gen, Paprikaschoten mit den Linsen füllen draufstellen, die übrig gebliebe-  
nen Linsen dazu geben, je 1 TI Margarine obendrauf setzen,  
und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel

2. und oder in jede Schote einen rechteckigen langen Streifen von Ziegen-  
käse in die Mitte der Linsen gefüllte Schote drücken, Kartoffelscheiben  
zum festklemmen der Schoten, und darüber noch Ziegenkäse raspeln,  
und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel un-  
bedingt schließen, sonst trocknet der Ziegenkäse u wird hart.

In den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 30 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 21. Mai 2008 Hans60

Weißkrautauflauf S F

Glutenfrei u Eifrei u ( Kuh Milchfrei )  
Zutaten für 2 Portionen

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

4 ca Pellkartoffeln  
Margarine zum ausfetten  
500 g Weißkohl  
trockner Weißwein  
Muskatnuss frisch gerieben  
1 Dose 425er Tomaten gewürfelt

80 g ca Ziegen Käse, geraspelt  
2-3 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
8 Pfefferkörner gemörsert

Tamari

## Zubereitung

Pellkartoffeln vom Vortag, o frisch gekocht, in Scheiben schneiden, den Boden der eingefetteten Auflaufformen bedecken  
Weißkohl hobeln, mit etwas Muskat in Weißwein bissfest bis weich garen, ca 40-60 min, garen,  
Weißkohl auf die Pellkartoffeln schichten, Dose gewürfelte Tomaten mit Gemörserten Pfeffer, Zucker und Kräutersalz kräftig würzen, in beiden Formen auf das Kraut verteilen, rund außen herum, Tamari träufeln.



Nun noch Ziegenkäse geraspelt drauf verteilen, Deckel schließen, bleibt saftig und der Ziegenkäse wird nicht hart.

Bei 180°C Heißluft ca 30-40 min backen, je nach dem ob die Kartoffeln noch heiß sind.

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

28.05.09 Kueki53

Montag, 14. Dezember 2009 Hans, etwas geändert

### Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, 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

Samstag, 9. Juni 2012

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