

## Käse

### Index

Backwaren .....	124	Parmesan.....	203
Diverse Sorten .....	131	Pecorino.....	211
Diverses - Herstellen .....	139	PS .....	217
Feta .....	94	Sbrinz.....	215
Gorgonzola .....	177	Schafskäse Vegetarisch.....	8
Jogurt .....	179	Schimmelkäse .....	216
Kuh- Schaf- + Ziege- Feta .....	148	Teil Vegetarisch .....	124
Mozzarella .....	180	Ziegenkäse Vegetarisch .....	66

### Inhaltsverzeichnis

Käse.....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Schafskäse Vegetarisch .....	8
Ei .....	8
Armenisches Omelette mit Mazun      10 Ei .....	8
Auberginen Gebackene, mit Grünkern 2 Ei .....	9
Auberginenfrikadellen 3 Ei Schafskäse GF .....	10
Auberginenröllchen mit Schafskäse .....	10
Auflauf mit Schafskäse      5 Ei      GF.....	11
Bratling mit Käsecreme      2 Ei      S .....	12
Gebratener Schafskäse      2 Ei.....	13
Gefüllte Spinattomaten 1 Eigelb GF .....	13
Gemüse 3 Ei Terrine      S .....	14
Griechisches Brot gefüllt      5 Ei .....	14
Kartoffel-Pizza I      1 Ei      GF .....	15
Kartoffelpuffer mit Feta II      2 Ei      GF .....	16
Kartoffelpuffer mit Sauce tartare      2 Eigelb.....	17
Käse Kartoffel- Kuchen      5 Ei.....	18
Mücver (Zucchini-Reibekuchen) 4 Ei.....	19
Omeletts mit Schafskäse      8 Ei      V GF.....	19
Palatschinken Reznaj      3 Ei.....	20
Salat mit Schafskäse .....	21
Schafskäse Auberginenfrikadellen      3 Ei      GF .....	21
Schafskäse, Spinat-Bällchen 2 Ei      GF.....	22
Schafskäse, Zucchini      2 Ei      V GF .....	23
Schafskäse-Röllchen      2 Ei .....	24
Tomaten-Schafskäse- Auflauf 3 Ei GF .....	25

Zucchini-Reibekuchen 4 Ei S.....	26
Ohne Ei.....	26
Aubergine Gefüllte, überbackene , .....	26
Aubergine Gemüse.....	27
Auberginen-Auflauf GF S.....	28
Auberginen-Röllchen mit Schafskäse GF .....	29
Bohnen- Kartoffel-Auflauf GF.....	29
Bunte Paprikaschoten "Provencal" S.....	30
Chicorée mit Schafskäsefüllung .....	31
Eingelegte Tomaten mit Oliven und Schafskäse .....	32
Fleischtomate "Tricolore" GF S.....	32
Gebackene Tomaten auf Rucola.....	33
Gebackener Schafskäse.....	33
Gefüllte Rote Bete GF.....	34
Gefüllte Tomaten (Schafskäse) .....	35
Gefüllte Tomaten I GF .....	35
Gefüllte Tomaten mit Schafskäsecreme .....	36
Gefülltes Fladenbrot, vegetarisch .....	36
Gemüse Auflauf.....	37
Gemüse Pie mit Schafskäse.....	38
Geschmorte Pesto Tomaten GF S.....	39
Unser Tipp.....	40
Griechische Reispfanne.....	40
Griechische Reispfanne II.....	41
I.....	41
Griechischer Bauernsalat I .....	42
Griechischer Kartoffeltopf.....	43
Griechischer Salat mit Feta .....	44
Hirtensalat (Coban salatasi) - Türkei .....	44
Falsche Kapern aus Löwenzahn und Gänseblümchen .....	45
Käserouladen, .....	46
Kirschtomaten, Gefüllte GF S.....	46
Linsenfanne mit Zucchini GF S.....	47
Maissalat mit Schafskäse .....	47
Mediterraner Gemüsetopf .....	48
Nudelaufwurf mit Schafskäse (2 P).....	49
Trenette mit Pesto GF.....	50
Peperoni mit Mais-Käse-Füllung GF .....	50
Pfannkuchenrolle mit Käse - Dipp .....	51
Pikante Käsecreme.....	52
Pizza 4 Käsesorten.....	53
Pizza ultimo .....	54
Sardellenfilet, Gemüsenudeln ( Schafskäse ) GF .....	55
Schafkäse püriert.....	56
Schafkäse überbacken.....	56
Schafskäse Creme GF.....	57
Schafskäse Penne-Salat.....	58
Schafskäse Pfanne GF .....	58

Schafskäseauflauf Auberginen- .....	59
Tomaten - Schafskäse - Gratin .....	60
Tomaten - Schafskäse - Platte mit Croutons .....	61
Tomaten mit Schafskäse .....	61
Tomaten mit Schafskäse I GF .....	61
Tomaten mit Schafskäse II GF .....	62
Tomatenpfanne mit Bohnen GF .....	63
Weißkrautkruste auf Kartoffel GF Feta .....	64
Weizensalat auf türkische Art .....	64
Zucchini-Tortillas .....	65
Zucchinipfanne GF .....	65
Ziegenkäse Vegetarisch .....	66
Ei .....	66
Avocadonudeln mit Shiitake- Pilzen 2 Ei .....	66
Ziegenkäseravioli 7 Eigelb .....	67
ohne Ei .....	68
Antipasti- Mix .....	68
Arabischer Salat mit Ziegenkäse GF .....	69
Artischocken mit leckeren Dip Z .....	70
Auberginensöße auf Nudeln .....	71
Brokkoli-Rahmsuppe Überbacken .....	71
Eingelegter Schafskäse .....	72
Eingelegter Ziegenkäse .....	73
Eingelegter Ziegenkäse GF .....	73
Farfalle mit Ziegenkäse .....	74
Gebackene Äpfel mit Ziegenkäse .....	74
Gebackene Äpfel mit Ziegenkäse .....	75
Gebackene Eiertomaten GF .....	75
Gebratener Ziegenkäse mit Trauben .....	76
Gefüllte Cocktailtomaten GF .....	76
Gemüse- Couscous mit Dip Z .....	77
Geräucherter Ziegenkäse GF .....	78
Kartoffel- Steinpilz- Gratin GF .....	78
Kartoffeln mit Ziegenkäse und Orangensauce .....	79
Käserouladen, .....	79
Lachs- Ziegenkäse - Creme .....	80
Marinierter Ziegenkäse auf Eichblattsalat .....	80
Nudeln mit Auberginensöße .....	81
Ofen - Süßkartoffeln mit Ziegenkäse - Quark GF .....	82
Pizza Malibu .....	83
Quarkcreme mit Basilikum .....	83
Rucolasalat mit Ziegenfrischkäse .....	84
Salat mit Ziegenkäse (oder Fetakäse) GF .....	84
Saute von dicken Bohnen mit roten Zwiebeln und Ziegenkäse .....	85
Tagliatelle mit Auberginensöße .....	86
Tomate Chèvre Basilique GF Z .....	86
MEINE TIPPS DAZU .....	87
Tomatensalat mit Ziegenkäse .....	88

Überbackener Ziegenkäse GF .....	89
Ziegenfrischkäse in Zucchinirollchen.....	89
Zusammen gestellt <a href="http://www.hans-joachim60.de">www.hans-joachim60.de</a> , 27.11.2004.....	90
Ziegenkäse - .....	90
Ziegenkäse - Pfifferling - Terrine GF .....	91
Ziegenkäse im Brickteig gebacken .....	92
Ziegenkäse Tomaten Auflauf .....	92
Ziegenkäse, mit Rettich - Carpaccio .....	93
Zucchini-Toasts S .....	93
Feta .....	94
Antipasti mit Feta .....	94
Basilikum - Tofu - Mousse.....	95
Champignonpfanne mit Fetakäse .....	95
Fenchel Fladen .....	95
Feta (Schafskäse) auf Tomaten und Zwiebeln.....	97
Feta, Gefüllte Zucchini/ Rondini .....	97
Feta-Käse, Pasta a la Greco .....	98
Fetakäse, Zucchini Blüten 1 Eigelb .....	99
Fetakiaufauf mit Tomaten .....	100
Fetapfanne.....	100
Gebackener Feta mit Tomaten.....	101
Gefüllte Rote Bete GF .....	101
Gefüllter Blätterteig mit Feta .....	102
Gemüse Auflauf /Kuchen 2 Ei GF.....	103
Gratinierter Tomaten mit Fetakäse.....	103
Griechische Bohnen mit Kartoffeln und Tomaten.....	104
Griechische Kartoffelpfanne.....	105
Griechischer Bauernsalat I .....	105
Griechischer Salat mit Feta .....	106
Gurken-Tomaten-Salat mit Schafskäse 1 Ei .....	107
Kartoffelaufauf 4 Ei GF.....	108
Kartoffelkuchen/ Backlinge/Bratlinge.....	109
Kartoffeln, griechische Art Feta.....	109
Kartoffelpuffer - Rösti 4 Ei GF.....	110
Kartoffelpuffer / Reibekuchen/ Backling mit Käse 2 Ei GF.....	110
Kartoffelpuffer mit Feta 3 Ei GF .....	111
Kartoffelpuffer mit Feta 3 Ei GF.....	112
Kartoffelpuffer mit Feta 2 2 Ei GF.....	112
Käse Kuchen 1 Ei GF.....	113
Käsekuchen / Auflauf 2 Ei GF .....	114
Kichererbsen mit roten Zwiebeln und Feta käse GF .....	115
Knödelspieße GF.....	116
Lauchaufauf mit Nudeln 1 Ei GF.....	117
Nudelaufauf mit Schafskäse (2 P).....	117
Omelett mit Bohnen 4 Ei GF.....	118
Paprikaschoten, Feta Käse GF.....	119
Schmortomaten mit Feta .....	119
Sommerlicher Bohnensalat mit Nüssen .....	120

Tomaten - Hirse - Suppe mit Feta GF .....	120
Tomatenauflauf Griechischer .....	121
Tomatensalat Viva Italia GF .....	122
Weißkrautkruste auf Kartoffel GF Feta .....	122
Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de , 27.11.2004.....	123
Feta Zwiebeltortilla mit Käse1 Ei.....	123
Diverse Käse .....	123
Teil Vegetarisch .....	124
Backwaren .....	124
Fladen mit Schafskäsefüllung .....	124
Griechisches Brot gefüllt 5 Ei.....	124
Nudeltorte 4 Ei .....	125
Schafskäse-Oliven- Muffins 1 Ei.....	126
Strudelscheiben mit Käse 2 Ei.....	127
Schafskäseröllchen.....	128
Tortilla mit Paprikasauce 1 Ei.....	129
Walnussbrot mit Käse und Rosinen .....	130
Diverse Sorten.....	130
Herstellung von Käse Teil 2.....	130
Brinsenkäse .....	130
Camembert Herstellung.....	131
Fromage Fort .....	132
Kartoffelkäse Herstellung .....	133
Käse nach Litauer Art.....	134
Kochkäse Belgischer.....	134
Kochkäse Herstellung 1 Eigelb .....	135
Kümmelkäschen .....	135
Mascarpone.....	136
Sauermilchkäse Herstellung .....	136
Sperkäse oder Trockenkäse.....	137
Diverses - Herstellen .....	138
Butter selber machen .....	139
Die einfache Herstellung von Quark.....	139
Emmentaler Käseauflauf 1 Ei.....	139
Frischrahmkäse selbst gemacht .....	140
Hausmacher Bauernhandkäse.....	140
Käse .....	141
Käse selbstgemacht ( mit Lab ) .....	141
Käse-Soße 1 Eigelb .....	142
Käsesoße mit Röstzwiebeln 1 Eigelb .....	142
Kochkäse .....	143
Liptauer Käse .....	144
Mozzarella selbst gemacht .....	144
Oabatzter 1 Ei.....	145
Odenwälder Brennkäse (Kochkäse) 1 Ei.....	145
Quark selbstgemacht.....	145
Rupfkäse .....	146
Selbstgemachter Frischkäse .....	147

Kuh- Schaf- + Ziege- Feta.....	147
Antipasti mit Feta .....	147
Basilikum - Tofu - Mousse.....	148
Champignonpfanne mit Fetakäse .....	149
Fenchel Fladen .....	149
Feta (Schafskäse) auf Tomaten und Zwiebeln.....	150
Feta, Gefüllte Zucchini/ Rondini .....	151
Feta-Käse, Pasta a la Greco .....	151
Fetakäse, Zucchini Blüten 1 Eigelb .....	152
Fetakiauflauf mit Tomaten .....	153
Fetapfanne.....	154
Gebackener Feta mit Tomaten.....	154
Gefüllte Rote Bete GF .....	155
Gefüllter Blätterteig mit Feta .....	156
Gemüse Auflauf /Kuchen 2 Ei GF.....	156
Gratinierter Tomaten mit Fetakäse.....	157
Griechische Bohnen mit Kartoffeln und Tomaten.....	158
Griechische Kartoffelpfanne.....	158
Griechischer Bauernsalat I .....	159
Griechischer Salat mit Feta .....	160
Gurken-Tomaten-Salat mit Schafskäse 1 Ei .....	161
Kartoffelauflauf 4 Ei GF .....	162
Kartoffelkuchen/ Backlinge/Bratlinge.....	162
Kartoffeln, griechische Art Feta.....	163
Kartoffelpuffer - Rösti 4 Ei GF.....	163
Kartoffelpuffer / Reibekuchen/ Backling mit Käse 2 Ei GF .....	164
Kartoffelpuffer mit Feta 3 Ei GF .....	165
Kartoffelpuffer mit Feta 3 Ei GF.....	165
Kartoffelpuffer mit Feta 2 2 Ei GF.....	166
Käse Kuchen 1 Ei GF.....	167
Käsekuchen / Auflauf 2 Ei GF .....	168
Kichererbsen mit roten Zwiebeln und Feta käse GF .....	169
Knödelspieße GF .....	170
Lauchauflauf mit Nudeln 1 Ei GF.....	170
Nudelauflauf mit Schafskäse (2 P).....	171
Omelett mit Bohnen 4 Ei GF .....	172
Paprikaschoten, Feta Käse GF.....	172
Schmortomaten mit Feta .....	173
Sommerlicher Bohnensalat mit Nüssen .....	174
Tomaten - Hirse - Suppe mit Feta GF .....	174
Tomatenauflauf Griechischer .....	175
Tomatensalat Viva Italia GF .....	175
Weißkrautkruste auf Kartoffel GF Feta .....	176
Feta Zwiebeltortilla mit Käse 1 Ei .....	177
Gorgonzola.....	177
Bunte Gemüse - Lasagne .....	177
Fussili mit Gorgonzola-Sauce.....	178
Gorgonzola- Dip .....	178

Jogurt .....	179
Aubergine Gefüllte, überbackene , .....	179
Mozzarella .....	180
Mozzarella selbst gemacht .....	180
Gefüllte Paprikaschoten, .....	180
Gefüllte Tomaten    GF M .....	181
Gefüllte Tomaten in Käsesoße .....	182
Kartoffelpizza Margherita    3 Ei GF .....	182
Kartoffelpuffer,    GF .....	184
Kartoffelpuffer, Vegetarisch, Mexikanisch .....	184
Kartoffelquiche mit Mozzarella    2 Ei .....	185
Kirschtomaten gefüllt .....	186
Kürbisgratin .....	187
Mozzarella mit Tomaten .....	187
Mozzarella - Tomaten .....	188
Mozzarella - Tomaten - Salat .....	188
Mozzarella mit Tomaten .....	189
Mozzarella Salat mit Roten Linsen GF .....	189
Mozzarella Tomaten Suppe GF .....	190
Mozzarella Tomaten Toast .....	191
Mozzarella- Zucchini-Salat .....	192
Mozzarellaspieße Marinierte .....	192
Penne Tomaten - Mozzarella .....	193
Pizza 4 Käsesorten .....	194
Pizza Mortale .....	194
Reibekuchen Italienische .....	195
Salsa alla Sorrentina    GF M .....	196
Tomate mit Mozzarella .....	196
Tomate Mozzarella mit Rucola    GF .....	197
Tomaten - Basilikum Kaltschale .....	197
Tomaten - Mozzarella .....	198
Tomaten - Mozzarella - Sterne .....	198
Tomaten - Mozzarella Auflauf .....	199
Tomaten mit Mozzarella und Kräuterpesto .....	199
Tomaten - Mozzarella Salat .....	200
Tomaten- Gratin mit Mozzarella    GF .....	201
Tomatensalat mit Mozzarella I .....	202
Tomatensalat mit Mozzarella II .....	202
Zucchini Tomaten Toast .....	203
Parmesan .....	203
Gefüllte Paprikaschoten, .....	203
gefüllte Zucchini .....	204
Gnocchi con Ricotta    1 Ei .....	205
Muschelnudeln mit Spinat und Tomaten .....	205
Muskat - Sahne - Sauce mit Tomaten .....	206
Tomaten - Crostini .....	206
Tomaten aus der Folie    GF .....	207
Tomaten mit Zucchini-Käse-Füllung    3 Ei GF .....	208

Tomatengnocchi 1 Ei .....	208
Tomatensuppe mit Käseklößchen .....	209
Zucchini-Käse-Füllung 3 Ei GF .....	210
Pecorino .....	211
Bruschetta mit Tomaten und Pecorino .....	211
Hirse-Lauchauflauf 3 Ei GF .....	211
Kutscher - Nudeln .....	212
Pecorino Klößchen 2 Ei .....	213
Pesto mit grünen Bohnen .....	214
Spaghetti mit Tomaten, Oliven und Kräutern .....	214
Sbrinz .....	215
Tomaten mit Sbrinz Füllung GF .....	215
Schimmelkäse .....	216
Apfel-Käse-Aufstrich .....	216
PS .....	217

## Schafskäse Vegetarisch

### Ei

#### Armenisches Omelette mit Mazun 10 Ei

Portion: 4

1 kg Auberginen; gewürfelt  
 500 g Kürbis; gewürfelt  
 500 g Grüne Bohnen; gekocht

#### 10 Eier

100 g Butter  
 1 Tas. Kräuter; gehackt,  
 es eignen sich Basilikum, Petersilie, Bohnenkraut, Korianderkraut

MAZUN 1 Pk. Saure Sahne  
 ¼ Tas. Kefir  
 100 g Schafskäse; gerieben

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Auberginen-, Kürbiswürfel und Bohnen zusammen mischen und in eine Auflaufform geben.

Die Eier verquirlen und über die Gemüseschicht gießen.

Das Omelette im Backofen backen, bis die Eimasse gestockt ist und anfängt, leicht zu bräunen.



Saure Sahne, Kefir und Schafskäse vermischen und zusammen durch ein Sieb streichen. Zu dem Omelette reichen.

## Auberginen Gebackene, mit Grünkern 2 Ei

Portion/en: 6

- 3 Auberginen; (ca. 900g)
- 1 Zitrone; Saft davon
- 250 g Grünkernschrot
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 3 El Öl; (1)
- 2 El Öl; (2)
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Tl Koriander; gemahlen
- 1/2 Tl Kardamom; gemahlen
- 1/2 Tl Kreuzkümmel; gemahlen
- 1 Prise Chilipulver
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 Bund Dill
- 100 g Emmentaler oder Gouda; gerieben
- 150 g Milder Schafskäse
- 2 lg Eier
- Öl für die Form
- 1 kg Fleischtomaten
- 2 El Tomatenmark
- 1 Bund Schnittlauch

Die Auberginen waschen, Stielansätze abschneiden, die Früchte längs halbieren. Etwa 1,5 cm vom Rand entfernt das Fruchtfleisch aus den Hälften herauslösen, klein würfeln. Die Hälften und das ausgelöste Fleisch sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit es hell bleibt.

Grünkernschrot mit der Brühe verrühren, langsam aufkochen, bei ganz schwacher Hitze 20 bis 30 Minuten ausquellen lassen.

Inzwischen zwei der Zwiebeln und die Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln, bzw. durch die Presse drücken. In einer Pfanne in Öl (1) glasig werden lassen. Das gewürfelte Auberginenfleisch zugeben, mit den Gewürzen und feingehacktem Dill abschmecken. Gründlich mit der der Grünkerngrütze verrühren. Reibkäse und den klein gewürfelten Schafskäse, anschließend auch die Eier einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auberginenhälften mit dieser Mischung füllen. In eine gefettete

feuerfeste Form oder auf das Backblech setzen, im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 40 Minuten backen.

Inzwischen die Tomaten blanchieren, häuten und grob hacken. Die dritte Zwiebel abziehen, klein würfeln und in einem Topf im restlichen Öl (2) anschwitzen. Tomaten und das Tomatenmark einrühren, bei mittlerer Hitze im offenen Topf einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Auberginenhälften mit der Tomatensauce servieren, Schnittlauchröllchen aufstreuen.

Vollwertküche, gesund nahrhaft und natürlich

Erfasser: Elisabeth 30.01.1996

### Auberginenfrikadellen 3 Ei Schafskäse GF

Zutaten für 4 Portionen

4 große Aubergine(n)

3 Ei(er)

4 EL Schafskäse, geriebener

50 g Semmelbrösel

2 EL Kapern

2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

1 Bund Petersilie

#### ZUBEREITUNG

Man schält die Auberginen, schneidet sie in große Würfel, kocht sie gut in Salzwasser und schüttet sie auf einem Sieb ab. Nachdem die Auberginen abgekühlt sind, presst man das verbliebene Wasser heraus, püriert sie grob in eine Schüssel und bereitet zusammen mit den Eiern, Semmelbröseln, Schafskäse, den feingehackten Kapern, gepressten Knoblauchzehen und feingehackter Petersilie einen Teig, den man mit Salz und Pfeffer würzt. Nun formt man, mit Hilfe von zwei Esslöffeln, mandelförmige Frikadellen, so groß wie eine Handfläche. Man wendet sie in Mehl und bäckt sie in reichlich heißem Olivenöl aus.

25.4.04 Angelika2603 CK

### Auberginenröllchen mit Schafskäse

Portion: 8

2 Auberginen

100 g Schafskäse  
200 g Körniger Frischkäse  
2 El Joghurt  
1 Bd. Glatte Petersilie  
; schwarzer Pfeffer

#### FÜR DIE MARINADE

2 Zitronen  
1 Bd. Thymian  
100 g Schwarze Oliven  
Salz  
200 ml Olivenöl

Zitronen auspressen. Thymian von den Stielen zupfen. Oliven entsteinen und in Streifen schneiden. Mit Salz und Olivenöl mischen. 3 bis 4 Stunden ziehen lassen.

Auberginen putzen und längs in dünne Scheiben schneiden. In der Marinade 2 Stunden ziehen lassen.

Schafskäse zerdrücken. Frischkäse und Joghurt unterrühren. Petersilie fein hacken und zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auberginenscheiben abtropfen lassen. Je 1 Teelöffel Käsefüllung draufgeben. Auberginen aufrollen und mit Holzspießen zustecken. Ca. 10 Minuten grillen. Dabei mit der Marinade bepinseln.

#### Auflauf mit Schafskäse 5 Ei GF

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg vollreife Eiertomaten  
2 EL Butter / ungehärtete Margarine  
je 1/2 TL getrockneter Oregano und Basilikum  
etwas getr. Thymian  
1 Knoblauchzehe  
500 g milder Schafskäse  
4 EL Sauerrahm  
5 Eier  
Salz  
Pfeffer  
1 EL Knoblauchöl

So wird's gemacht:

Die Tomaten überbrühen, häuten, in große Stücke teilen und in eine

gefettete Form legen. Mit den Kräutern bestreuen. Den Backofen auf 225 Grad vorheizen. Knoblauch abziehen, hacken. Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und mit Sauerrahm, Knoblauch und Eiern mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und über den Tomaten verteilen. Mit dem Knoblauchöl beträufeln. Etwa 20 Min. überbacken, bis die Ei-masse stockt und goldgelb wird. Dazu passt frisches Fladenbrot.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten  
Backzeit: ca. 20 Minuten.

### Bratling mit Käsecreme 2 Ei S

2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
4 TL Pflanzenöl  
300 g weiße Bohnen (Konserven)  
300 g braune Bohnen (Konserven)  
1/2 Bund glatte Petersilie  
1 TL geriebener Ingwer

#### 2 Eier

6 EL Mehl  
6 TL gerösteter Sesam  
Salz  
Pfeffer  
90 g Schafskäse  
250 g Magermilch Joghurt  
1/2 Bund Lauchzwiebeln  
1 rote Paprikaschote

Zwiebeln in Ringe schneiden und Knoblauch zerdrücken. 1 Teelöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und beides darin andünsten. Bohnen abtropfen lassen, mit Zwiebeln und Knoblauch in eine Schüssel geben und alles pürieren. Petersilie hacken und mit Ingwer, Eiern, Mehl und Sesam unter die Bohnenmasse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliches Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Aus der Masse kleine Bratlinge formen und im heißen Öl rundherum anbraten. Für die Creme Schafkäse zerdrücken und mit Joghurt verrühren. Lauchzwiebeln in Ringe und Paprikaschote in feine Würfel schneiden. Gemüse unter die Schafkäsecreme heben und mit Pfeffer abschmecken. Pikante Bratlinge mit Schafkäsecreme servieren.

Pro Person 8,5 Points

## Gebratener Schafskäse 2 Ei

( Beyaz Peynir Tavasi )

Türkei

Zutaten:

200 g magerer Schafskäse

### 2 Eier

ca. 150 g Semmelbrösel

Salz, Pfeffer,

4 Zitronenscheiben

1 Dillstängel

Öl für die Fritüre

Zubereitung:

Den Schafskäse unter fließendem kaltem Wasser abspülen und vorsichtig in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Eier in einem tiefen Teller mit Salz und Pfeffer verklopfen. Die Käsescheiben zuerst in Ei und dann in den Semmelbröseln wenden und im heißen Öl herausbacken. Mit Zitronenscheibe und Dillsträußchen garnieren. Kann kalt oder warm gegessen werden.

## Gefüllte Spinattomaten 1 Eigelb GF

2 Port.

2 große Fleischtomaten,

1 Paket Blattspinat (TK, 300 g),

1/8 Liter süße Sahne,

1 Eigelb,

80 Gramm Schafskäse,

Salz,

Pfeffer,

geriebene Muskatnuss,

1 Knoblauchzehe,

1 Stiel Basilikum,

etwas Butter

Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen, halbieren und aushöhlen. Blattspinat ausdrücken und grob zerschneiden. Schafkäse in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und pressen. 4 Blätter Basilikum als Garnierung übriglassen, 2-3 Blätter fein hacken. Tomatenfruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

Zubereitung:

Süße Sahne, Eigelb, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Knoblauch

und geschnittenes Basilikum verrühren, Spinat und Käse unter die Süße-Sahne-Mischung mengen. Tomaten in eine gebutterte Auflaufform setzen. Mit der Spinatmischung füllen. Ca. 15 Minuten bei 200 Grad backen. Auf Tellern anrichten und mit den gewürfelten Tomatenstückchen und einem Basilikumblatt garnieren.

Beilage:  
Knusprigen Toast mit etwas Olivenöl beträufeln.

### Gemüse 3 Ei Terrine S

800 g Kartoffeln  
Salz  
250 g Brokkoli  
200 g Möhren

#### 3 Eier

75 g Schafskäse (45 % Fett i. Tr.)  
200 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)  
2 EL Schnittlauchringe  
1 TL abgeriebene Schale  
1 unbehandelte Zitrone  
Pfeffer  
Muskatnuss, gerieben  
100 g Mais (Dose)

Kartoffeln in kochendem Salzwasser 20 Minuten garen. Brokkoli in Röschen teilen und Möhren in Scheiben schneiden, beides kurz in Salzwasser blanchieren. Eier, Schafskäse und Gemüsebrühe pürieren. Schnittlauchringe zugeben. Ei-Masse mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. In eine mit Alufolie ausgelegte Kastenform im Wechsel Eier-Masse, Brokkoli, Mais und Möhren einfüllen. Terrine im Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) 40 Minuten stocken lassen. 10 Minuten ruhen lassen, stürzen und warm oder kalt in Scheiben geschnitten mit Kartoffeln servieren.

Pro Portion 5 Points

### Griechisches Brot gefüllt 5 Ei

Portion/en: 4

Teig:

250 g Roggenvollkornmehl  
250 g Weizenvollkornmehl  
1 TI Kräutersalz  
0.5 Pk. Joghurt oder saure Milch  
1 Würfel Hefe  
1 TI Honig  
1 Ei Pflanzenöl

Füllung:

5 Eier  
100 g Oliver (grün oder schwarz,  
; evtl. 50% mehr)  
Kräutersalz  
Pfeffer  
frische oder getrocknete  
; Kräuter, z.B. Salbei,  
; Oregano, Estragon  
1 Knoblauchzehe (evtl. 2)  
150 g Schafskäse (nach Geschmack mehr)  
Öl (zum Beträufeln)

Aus den Teigzutaten einen Hefeteig kneten, zur Kugel formen und zuge-  
deckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Teig auf einer bemehlten Fläche  
zu einem Rechteck ausrollen, darauf die geschälten hartgekochten Eier  
längs hintereinander sowie Oliven, Gewürze, Knoblauch und den gewürf-  
elten Schafskäse gleichmäßig verteilen. Alles mit Öl beträufeln. Teig an den  
Seiten etwas einschlagen, dann zu einer Rolle formen. Auf ein gebuttertes  
Blech legen, nochmals etwas gehen lassen. Bei 200 Grad etwa 45 Minuten  
im Backofen backen.

Variation: Den Teig nur aus Weizenmehl zubereiten, zu einem runden oder  
ovalen Laib formen, diesen 40 Minuten vorbacken. Dann die Oberfläche  
mit Eigelb einpinseln, die Oliven und Käsewürfel hineindrücken, Kräuter  
darüber streuen und das Brot noch mal 10 Minuten in den Ofen schieben.

Quelle: Barbara Rütting  
Mein neues Kochbuch - Schlemmereien aus der Vollwertküche  
Mosaik Verlag, 1984  
Erfasser: Edwin 30.01.1996

[Kartoffel-Pizza I](#) 1 Ei GF

Portion: 4

1.5 kg Kartoffeln; mehlig kochende  
Salz  
1 Ei

1 Ei Speisestärke  
10 El Olivenöl; kaltgepresstes  
2 Tl Rosmarinnadeln; gehackte  
750 g Fleischtomaten  
300 g Schafkäse; milde Sorte- nehmen  
100 g Oliven; schwarz, entsteint, geviertelt  
2 El Oregano; gerebelt  
100 g Parmesan; gerieben  
Pfeffer; schwarz, a.d.M.

muss sagen da kann man noch viel Variieren ;-)

Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser kochen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Salz, Ei und Speisestärke verkneten.

Ofen auf 250 Grad vorheizen.

Backblech mit zwei El. Olivenöl bestreichen und mit Rosmarinnadeln bestreuen. Kartoffelmasse auf dem Backblech gleichmäßig auseinander drücken. Kartoffelboden im vorgeheizten Ofen auf der 2. Einschubleiste von unten 20 Minuten backen, herausnehmen.

Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Boden mit den Tomatenscheiben belegen. Schafkäse, Oliven, Oregano und Parmesan darüber verteilen. Restliches Olivenöl darüber träufeln.

Bei 225 Grad im vorgeheizten Ofen auf der 2. Einschubleiste von unten weitere 25-30 Minuten backen.

[Kartoffelpuffer mit Feta II](#) 2 Ei GF

8.3.03

27.06.2003

20.8.03

Veränderung nach Annemaries Rezept

1600 g Kartoffeln +  
2 kl Zwiebeln mit Küchenmaschine reiben  
ein bisschen durch ein Tuch pressen, Flüssigkeit aufheben, nicht weggießen

160 Kichererbsen mit



Pfeffer +  
Senf fein mahlen dazu geben, ebenso  
2 Eier +  
1 ½ Päckchen ca. 400 g Quark +  
200 g Feta mit einer Gabel zerdrückt +  
2 Handvoll ger Käse alles miteinander vermischen + mit  
Kräutersalz +  
1 TI Schabziegekleesamen würzen +

Esslöffelweise , entweder in Öl/Fett braten oder  
Auf ein mit Backpapier ausgelegten Blech bei ca 190 ° Umluft, 30 min  
+ nach Gefühl

dazu  
Tomatensauce

500 g Tomaten heiß überbrühen, klein schneiden  
+ in dem ausgedrückten Kartoffelwasser kochen +  
mit Kräutersalz +

Delikater +  
Majoran +  
Pfeffer +  
1 TI Honig  
wenn fertig, durch ein Sieb passieren.

Und oder  
Rohes Apfelkompott

## Kartoffelpuffer mit Sauce tartare

2 Eigelb

Für 4 Personen  
Zutaten: 3 große Kartoffeln, mehlig  
80 g Schafskäse, gewürfelt  
1 Eigelb  
1 TL Senf, scharf  
Salz Pfeffer Muskat  
SAUCE TARTARE  
1 Eigelb  
1 TL Senf, scharf  
4 EL Olivenöl  
4 EL Sonnenblumenöl  
1 EL Petersilie, gehackt  
1 kleine Essiggurke  
Salz Pfeffer  
Zubereitung

: Die rohen Kartoffeln reiben und mit dem Eigelb vermischen. Dann mit Salz, Pfeffer, Senf und Muskat abschmecken. Die Hälfte der Kartoffelmasse in eine Teflonpfanne mit Öl geben und mit dem Ausbacken beginnen. Den Schafskäse gleichmäßig darauf verteilen. Die andere Hälfte der Kartoffelmasse darüber geben und festdrücken. Einige Minuten braten lassen und dann umdrehen. Auf dieser Seite braten lassen bis der Puffer schön goldbraun ist. Für die Sauce das Eigelb und den Senf mit einem Schneebesen verrühren und langsam die Öle zugeben. Wenn die nötige Dicke erreicht ist, die Petersilie und die gehackte Essiggurke dazumischen und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce zu den Kartoffelpuffer reichen.

### Käse Kartoffel- Kuchen 5 Ei

Zutaten:

150 g Mehl

100 g Speisequark (20 %)

100 g Butter

Salz, Pfeffer

für die Füllung:

500 g Kartoffeln

Salz

5 Eßl. warme Milch

40 g Butter

4 Eier

200 g Schafskäse

100 g Mehl

2 Eßl. gem. Kräuter

Salz

Pfeffer

Muskatnuss, frisch gerieben

1 Ei

Zubereitung:

Die erstgenannten Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Den Teig ausrollen, mehrmals zusammenfalten und wieder ausrollen. Diesen Vorgang zwei - bis dreimal wiederholen und den Teig dann etwa 20 Min. ruhen lassen. Danach wieder ausrollen, zusammenlegen und kühl stellen. Kartoffeln in Salzwasser garen, pellen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Warme Milch und Butter zugeben und zu einem Püree verarbeiten. Eier verquirlen und mit Käse, Mehl, Kräutern und Gewürzen unterarbeiten. 2/3 des zuerst gefertigten Teiges auf den Boden einer gefetteten Springform (24 cm Ø) ausrollen, dabei einen Rand von 3 cm hochziehen. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen und die Kartoffelmasse darauf verteilen. Den restlichen Teig ausrollen, drauflegen und mit verquirltem Ei bestreichen. Den Kartoffel - Käse - Kuchen heiß servieren.

Back-/Kochzeit: ca. 50 Min. bei 180 ° im vorgeheizten Backofen.  
Tipp/Serviervorschlag: Dazu schmeckt ein spritziger Weißwein.

### Müçver (Zucchini-Reibekuchen) 4 Ei

1 kg Zucchini  
2 Zwiebeln  
150 g Schafskäse  
1 c Mehl  
4 Eier  
2 Bund Dill  
1/2 TL ; Pfeffer  
1 c Olivenöl  
; Salz

Die Zucchini schälen und reiben. Die geriebenen Zucchini, die Eier, den Käse, die geriebenen Zwiebeln, die sehr klein gehackten Spitzen des Dill, den Pfeffer, das Salz und das Mehl zusammengeben und alles sehr gut durchmischen. Das Olivenöl in der Pfanne gut erhitzen. Von der Zucchini-Masse jeweils einen guten Esslöffel in das heiße Öl geben. Wenn eine Seite gebraten ist, die Reibekuchen wenden. Mit einer Siebkelle die beidseitig goldbraun gebackenen Reibekuchen aus der Pfanne nehmen, gut abtropfen lassen (Küchentuch) und servieren, nachdem alle auf diese Weise gebacken wurden.

In den Teig kann man nach Geschmack andere Gemüsesorten zugeben. Wir haben z.B. Karotten ausprobiert.

Über die Reibekuchen, gibt man eine Soße, die lediglich aus frischem Joghurt und Knoblauch (Menge nach Geschmack) besteht.

### Omeletts mit Schafskäse 8 Ei V GF

+ Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
2 Zucchini  
1 gelbe Paprika  
250 g Tomaten  
8 Eier  
1 EL Senf  
100 g gerieb. Käse (z. B.. Appenzeller)

Salz  
Pfeffer  
3 EL Öl  
250 g Schafskäse  
2 Minzezweige  
4 EL Butter oder Margarine

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, fein hacken. Das Gemüse waschen und putzen, jeweils in Würfel teilen.
2. Eier, Senf und geriebenen Käse verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse im erhitzten Öl ca. 10 Min. dünsten. Den Schafskäse zerbröckeln.
3. Minze abrausen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Pro Omelett 1 EL Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen, je ein Viertel der Eimasse darin stocken lassen, wenden.
4. Jeweils ein Teil Gemüse, Schafskäse und Minze auf ein Viertel der Pfannkuchen geben. Erst zur Hälfte, dann noch einmal zusammenklappen.

Zubereitung: ca. 35 Minuten

### Palatschinken Reznaj     3 Ei

220 g Mehl  
Salz

#### 3 Eier

375 ml fettarme Milch  
1 Stange Lauch  
500 g Champions  
50 ml Gemüsebrühe (1 Prise Instant)  
Pfeffer  
Paprikapulver  
1/2 Bund Petersilie  
60 g Schafskäse  
200 g Cocktailtomaten

Mehl sieben, mit 1 Prise Salz mischen und mit Eiern und Milch verquirlen. Teig ca. 20 Minuten ruhen lassen. Bratfolie in einer Pfanne erhitzen. 1/4 Teig darauf geben, goldgelb backen, wenden und von der anderen Seite backen. Nacheinander 4 Palatschinken backen und warm stellen. Für die Füllung Lauch in Ringe und Champions in Scheiben schneiden. Gemüse unter Rühren fettfrei anbraten, mit Brühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und ca. 5 Minuten dünsten. Petersilie fein hacken,

Käse zerkrümeln und Tomaten halbieren. Championgemüse mit Petersilie und Käse bestreuen und kurz erhitzen. Palatschinken mit der Füllung anrichten, mit Tomaten und nach Wunsch mit Lauchstreifen garniert servieren.

Pro Person 6 Points

### Salat mit Schafskäse

Zutaten für 4 Personen:

500 g Zucchini  
Salz  
350 g Tomaten  
1 Bund Lauchzwiebeln  
80 g schw. Oliven  
150 g Bel Paese oder Schafskäse  
2 EL Balsamico-Essig  
Pfeffer  
Salz  
6 EL Olivenöl  
1 Bund Basilikum

Zubereitung:

1. Zucchini abbrausen, putzen. Mit einem Gemüsehobel der Länge nach in dünne Scheiben teilen. In sprudelnd kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren. Eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Die Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und das Grün in feine Ringe schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in eine große Schüssel geben. Oliven zufügen und alles sorgfältig mischen. Schafskäse darüber bröckeln.
3. Essig, Pfeffer und Salz verrühren. Öl unterschlagen. Das Dressing über den Salat träufeln. Das Basilikum abbrausen und trockenschütteln. Salat mit den Blättchen garnieren.

Zubereitung: ca. 20 Minuten

### Schafskäse Auberginenfrikadellen

3 Ei GF

Zutaten für 4 Portionen

4 große Aubergine(n)  
3 Ei(er)  
4 EL Schafskäse, geriebener  
50 g Semmelbrösel  
2 EL Kapern

2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt  
1 Bund Petersilie

#### ZUBEREITUNG

Man schält die Auberginen, schneidet sie in große Würfel, kocht sie gut in Salzwasser und schüttet sie auf einem Sieb ab. Nachdem die Auberginen abgekühlt sind, presst man das verbliebene Wasser heraus, püriert sie grob in eine Schüssel und bereitet zusammen mit den Eiern, Semmelbröseln, Schafskäse, den feingehackten Kapern, gepressten Knoblauchzehen und feingehackter Petersilie einen Teig, den man mit Salz und Pfeffer würzt. Nun formt man, mit Hilfe von zwei Esslöffeln, mandelförmige Frikadellen, so groß wie eine Handfläche. Man wendet sie in Mehl und bäckt sie in reichlich heißem Olivenöl aus.

25.4.04 angelika2603 CK

#### Schafskäse, Spinat-Bällchen 2 Ei GF

Zutaten für 4 Portionen:

600 g mehligkochende Kartoffeln  
200 g Spinat  
200 g Zucchini  
3 Zwiebeln  
2 EL Butter oder Margarine  
140 g Schafskäse  
2 Eier  
1 Bund gehackter Kerbel  
2 TL Kräutersalz  
Muskatnuss  
schwarzer Pfeffer  
2 EL geh. Haselnüsse

So wird's gemacht:

Kartoffeln in Salzwasser kochen. Spinat waschen, grob zerpfücken. Zucchini schälen, raspeln. Zwiebeln pellen, würfeln, in Butter oder Margarine glasig dünsten. Spinat zugeben, zusammenfallen lassen. Käse zerkrümeln, mit Zucchini und Eiern mischen. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln abgießen, schälen, durch die Presse drücken. Mit Spinat, Zucchini- und Gewürzmischung mischen. Bällchen formen und in eine gefettete Auflaufform setzen. Mit Nüssen bestreuen und 30 Min. backen. Dazu schmeckt Kohlrabi-Möhren-Gemüse und eine Pilzsoße.

Zubereitung: etwa 30 Min.  
Backzeit etwa 30 Min.

Schafskäse, Zucchini 2 Ei V GF

Herrlich würzig durch Schafskäse und Oregano

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

75 g Bulgur oder Langkornreis

Salz

4 Zucchini

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

3 Zweige Oregano

Pfeffer

250 g Schafskäse

2 Eier

#### ZUBEREITUNG

1. Bulgur in ca. 250 ml kochendes leicht gesalzenes Wasser einrühren. Topf vom Herd ziehen und Bulgur ca. 30 Min, quellen lassen. Oder den Reis nach Packungsangabe garen. 2. Zucchini abbrausen und putzen. Längs halbieren. das Fruchtfleisch Herausschaben, dabei einen Rand stehen lassen. Das Fruchtfleisch

hacken. Zwiebel abziehen, würfeln und im Öl anrösten. Gehackte Zucchini zufügen. Knoblauch abziehen, dazupressen. Oregano abbrausen, Blättchen abzupfen, zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen . Bulgur bzw. Reis abgießen und unterheben. Alles 5 Min. dünsten.

3. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Käse zerbröckeln. mit den Eiern mischen und unter die Zucchini Bulgur- Masse ziehen in die ausgehöhlten Zucchini geben und im Ofen ca. 25 Min. backen. Nach Wunsch mit Zitrone und Kräutern garnieren. Dazu schmeckt ein Joghurt-Dip.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Person ca. 330 kcal, Eiweiß: 18 g., Fett: 22 g, Kohlenhydrate; 16 g

#### EXTRAINFO

Bulgur ist geschroteter Weizen, der besonders auf dem Balkan sehr beliebt ist. Mit Gemüse, Nüssen oder Rosinen kann man das Getreide geschmacklich immer wieder lecker abwandeln.

Lisa Nr. 31/03

## Schafskäse-Röllchen 2 Ei

mit Bulgur und grünen Bohne

Für DIE Röllchen

- 300 g Milder Schafskäse
- 100 g Weißbrot; entrindet
- 4 Ei Obstessig
- 4 Ei Olivenöl

### 2 Eier

- ; Salz
- ; Pfeffer
- 1 TI Kreuzkümmel
- 1 TI Rosenpaprika
- Cayennepfeffer
- 3 Ei Paniermehl
- 4 Ei Öl; zum Ausbraten

### Für DEN BULGUR

- 2 Grüne Peperoni; frisch
- 1 Ei Öl
- 300 g Bulgur (vorgekochter und geschroteter Weizen)
- 1 l Gemüsebrühe
- ; Salz
- 1 TI Edelsüß-Paprika
- 1 TI Rosenpaprika
- 1 Zitrone
- den Saft davon
- die Schale davon
- 1 Bund Glatte Petersilie

### Für DAS Bohnengemüse

- 500 g Breite grüne Bohnen
- 2 Zwiebeln
- 500 g Tomaten
- 3 Ei Öl
- ; Salz
- 2 TI Zucker
- 1/4 l ; Wasser (1)

Frau aktuell erfasst von: I. Benerts 21.08.97



Schafskäse grob würfeln, in eine Schüssel geben, pürieren. Weißbrot würfeln, mit Essig und Olivenöl einweichen, zum Käse geben. Eier untermischen, alles mit dem elektrischen Mixstab fein zermusen.

Schafskäse mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer abschmecken. Paniermehl untermischen, Masse ca. 30 Minuten kühl stellen.

Inzwischen Peperoni entkernen, abspülen, in feine Ringe schneiden. Öl erhitzen und Peperoniring 2 bis 3 Minuten andünsten. Den Bulgur zugeben und 2 bis 3 Minuten mitdünsten, dabei rühren. Gemüsebrühe angießen, mit Salz und Paprika würzen.

Bulgur bei kleiner Hitze 35 bis 40 Minuten köcheln. Vor dem Servieren mit Zitronensaft abschmecken und Zitronenzesten untermischen. Petersilienblättchen darüber streuen.

Bohnen vorbereiten, halbieren. Zwiebeln fein würfeln. Tomaten abziehen, grob würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten. Tomaten, grüne Bohnen zugeben, mit Salz und Zucker würzen, Wasser (1) angießen, 20 bis 30 Minuten garen.

Restliches Öl erhitzen. Mit nassen Händen aus dem Schafskäse-Püree Röllchen formen (ca. 6x2 cm). 2 bis 3 Minuten rundherum goldbraun braten.

Die Schafskäseröllchen mit Bulgur und Bohnengemüse servieren.

### Tomaten-Schafskäse- Auflauf 3 Ei GF

400 g Schafskäse  
500 g Tomaten  
2-3 Eier  
1 Becher Sahne  
Basilikum  
Pfeffer  
Salz  
Muskat(je nach Geschmack)

Schafskäse in schmale Scheiben schneiden, Tomaten ebenfalls und in einer gefetteten kleinen Auflaufform abwechselnd eine Schicht Tomaten eine Schicht Schafskäse usw. aufschichten. Die Eier mit der Sahne verquirlen, alle Gewürze untermischen und über den Auflauf verteilen, im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 °C so lange backen bis sich eine goldfarbene Kruste gebildet hat. Mit etwas frischem Basilikum garnieren und servieren.

TIP: Reichen sie Basmatireis dazu und evtl. ein Gläschen Lambrusco!

## Zucchini-Reibekuchen 4 Ei S

6 Portionen

1 kg Zucchini  
2 Zwiebeln  
150 g Schafskäse  
1 c Mehl

### 4 Eier

2 Bund Dill  
1/2 TI ; Pfeffer  
1 c Olivenöl  
; Salz

- Nach: Türkische Küche Gepostet: Andreas Kraut 02.06.95

Die Zucchini schälen und reiben. Die geriebenen Zucchini, die Eier, den Käse, die geriebenen Zwiebeln, die sehr klein gehackten Spitzen des Dill, den Pfeffer, das Salz und das Mehl zusammengeben und alles sehr gut durchmischen. Das Olivenöl in der Pfanne gut erhitzen. Von der Zucchini-Masse jeweils einen guten Esslöffel in das heiße Öl geben. Wenn eine Seite gebraten ist, die Reibekuchen wenden. Mit einer Siebkelle die beidseitig goldbraun gebackenen Reibekuchen aus der Pfanne nehmen, gut abtropfen lassen (Küchentuch) und servieren, nachdem alle auf diese Weise gebacken wurden.

In den Teig kann man nach Geschmack andere Gemüsesorten zugeben. Wir haben z.B. Karotten ausprobiert.

Über die Reibekuchen, gibt man eine Soße, die lediglich aus frischem Joghurt und Knoblauch (Menge nach Geschmack) besteht.

## Ohne Ei

### Aubergine Gefüllte, überbackene ,

2 Portionen

1 lg Aubergine

- 5 Eiertomaten
- 2 Zwiebeln, kleingehackt
- 5 Mittlere Champignons
- 100 g Schafskäse
- 100 ml Brühe, Gemüse- o. Rinder-  
Olivenöl
- 4 sm Karotten, in kleinen Würfeln
- 3 sm Zehen Knoblauch
- Hot Pfeffer Sauce
- Salz, Pfeffer
- Paniermehl, n. Belieben
- Einige Scheiben Maasdamer  
; nach Belieben

Aubergine halbieren, aushöhlen, sodass ein Rand von etwa 0,5-1 cm bestehen bleibt. Auberginenhälften einsalzen und  $\frac{1}{2}$  h stehen lassen, danach gut abwaschen. In kochendem Wasser die Auberginenhälften 5 min garen lassen, abgießen und abschrecken. Das ausgehöhlte Auberginenfleisch klein würfeln, die Champignons putzen und klein schneiden. Olivenöl erhitzen und Karotten, Auberginen, Pilze und durchgepressten Knoblauch darin gut anbraten. Mit Pfeffer, Hot Sauce und Salz abschmecken. Mit dem kleingewürfelten Schafskäse vermischen und die Auberginenhälften damit füllen. Eventuell die Füllung mit etwas Paniermehl vermischen.

Tomaten waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen, Tomaten hinzufügen und mit der Brühe aufgießen. Bis auf die Hälfte

einkochen lassen. Salzen und pfeffern.

Eine flache Auflaufform mit der Tomatensauce füllen, die Auberginen Darauf setzen und nach Belieben mit ein paar Scheiben Maasdamer belegen. 20 min im 200-220C heißem Ofen überbacken.

Mit Brot servieren.

Rezept von M. Sommer erdacht, ausprobiert und für lecker befunden.

### Aubergine Gemüse

- 2 lg Auberginen  
; Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Schafskäse
- 5 Thymian-Stiele, frisch
- 5 El Olivenöl
- 600 g Tomatensauce natur

- ; Salz
- ; Pfeffer, frisch gemahlen

Aubergine in Scheiben schneiden und salzen, 15 Minuten ziehen lassen. Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken, Schafskäse in kleine Würfel schneiden, Thymianblätter von den Stielen zupfen. Aubergine mit Papier trocken tupfen, Öl erhitzen, Aubergine goldgelb anbraten und herausnehmen. Knoblauch anbraten. Aubergine, Thymian, Tomatensauce zufügen. Unter Rühren aufkochen lassen, Schafskäse dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Auberginen-Auflauf      GF S

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Makkaroni
- Salz
- 500 g Auberginen
- 100 g Lauchzwiebeln
- 8-10 EL Olivenöl
- 1 Packung (200 g) passierte Tomaten
- 1/8 l Gemüsebrühe (Instant)
- Pfeffer
- 150 g Schafskäse
- 1/2 Töpfchen Rosmarin
- ca. 50 g Mehl
- 3 große Fleischtomaten
- 40-50 g grüne Oliven mit Mandelkernen gefüllt
- Fett für die Form

Zubereitung

1. Makkaroni in ca. 5 cm lange Stücke brechen und in Salzwasser ca. 8 Minuten kochen. Anschließend abgießen. kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Inzwischen Auberginen putzen, waschen. in dicke Scheiben schneiden. Scheiben nebeneinander legen, salzen und mit Küchenpapier bedecken.
3. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. 1-2 EL Öl erhitzen und Lauchzwiebeln darin andünsten. 1 EL Zwiebelringe herausnehmen. Tomaten und Brühe zu den restlichen Zwiebeln geben, aufkochen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln mit Soße mischen.
4. Käse würfeln. Rosmarin waschen und, bis auf eines zum Garnieren, hacken.
5. Auberginen trockentupfen, in Mehl wenden. Etwas Öl in einer

Pfanne erhitzen. Auberginen darin portionsweise unter Wenden goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.  
6. Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Hälfte von Auberginen, Tomaten, Schafskäse, Oliven und Rosmarin in eine gefettete Form geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln darauf verteilen. Mit restlichem Gemüse, Käse und Oliven belegen. Danach mit Rosmarin, Salz, Pfeffer und Lauchzwiebelringen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 Minuten backen. Mit Rosmarin garnieren.  
Arbeitszeit etwa 45 Min.  
Garzeit etwa 45 Minuten

### Auberginen-Röllchen mit Schafskäse GF

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Tomaten  
1 Zwiebel  
3 EL Olivenöl  
2 große Auberginen  
2 große Zucchini  
Salz  
Pfeffer  
Saft einer Zitrone  
4 Knoblauchzehen  
je 1/2 Bund Basilikum und Thymian  
100 g Schafskäse  
2 EL Butter oder Margarine  
125 ml Gemüsebrühe

So wird es gemacht

Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten, würfeln, entkernen. Zwiebeln pellen, hacken, in 1 EL Öl glasig dünsten. Tomaten zugeben, 5 Min. garen, würzen. Auberginen, Zucchini waschen, längs in dünne Scheiben teilen. In Salzwasser mit Zitronensaft 1 Min. blanchieren, abkühlen lassen. Je 1 Zucchini- auf 1 Auberginenscheibe legen, pfeffern. Knoblauch pellen, pressen, darauf streichen. Kräuter abzupfen, Käse zerkrümeln, beides darauf geben. Aufrollen, fixieren. In 2 EL Öl und Butter oder Margarine anbraten, 3-5 Min. mit der Brühe schmoren. Mit Tomatensoße servieren.

Zubereitung: etwa 40 Min.

### Bohnen- Kartoffel-Auflauf GF

Ca 800 g Kartoffeln schälen, in nicht zu dünne Scheiben schneiden und 10 Minuten in Salzwasser kochen.

300 g frische grüne Bohnen putzen und in Salzwasser ca. 10 Minuten dünsten.

300 g Tomaten in Scheiben schneiden

2 Zwiebeln in Ringe schneiden und in 2 EL Olivenöl andünsten.

200 g Schafskäse in kleine Würfel schneiden.

1 Bund Petersilie fein hacken, mit  
150 g Creme fraiche  
100 g Sahne sowie  
Salz und Pfeffer verrühren.

Kartoffelscheiben, Tomaten, Bohnen und Zwiebel in eine flache, gefettete Auflaufform schichten. Die Creme fraiche -Masse als Kleckse über den Auflauf verteilen. Schafskäsewürfel überstreuen.

Bei 200 Grad 20 Minuten backen.

### Bunte Paprikaschoten "Provencal" S

6 St Paprikaschoten (bunt)  
1 St Zucchini (klein)  
1 St Zwiebel  
1 Z Knoblauch  
200 g Schafskäse  
2 EL Speiseöl  
100 g Reis  
250 ml Langguth Medinet rouge  
250 ml Gemüsebrühe  
1 Prise Salz  
1 Prise Ostmann Pfeffer schwarz gemahlen  
2 TL Ostmann Kräuter der Provence  
30 g Paniermehl

Paprikaschoten halbieren, putzen und waschen. Zwei Paprikaschoten in Würfel schneiden. Zucchini waschen und putzen, Zwiebel und Knoblauch

abziehen, Zucchini und Zwiebel würfeln, Knoblauch zerdrücken. Schafskäse fein zerdrücken.

Öl erhitzen, Reis darin anrösten, Gemüse dazugeben und anschwitzen. Jeweils 150 Milliliter Medinet und Brühe angießen, 15 Minuten garen, die Hälfte des Schafskäses dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken.

Elektro-Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Gemüse-Reismischung in die Paprikaschotenhälften füllen und in eine Auflaufform setzen. Restlichen Schafskäse und Paniermehl mischen, Paprikaschoten damit bestreuen, restlichen Medinet und Gemüsebrühe aufgießen und etwa 30 Minuten garen (Elektro- und Erdgasbackofen 200 Grad, Gas Stufe 4, Umluft 180 Grad). Nach Wunsch mit knusprigem Baguette servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Energie 387 kcal/1624 kJ

Eiweiß 25 g

Fett 19 g

Kohlenhydrate 28 g

Ballaststoffe 12 g

Mineralstoffe 45 g

## Chicorée mit Schafskäsefüllung

Für 4 Personen

500 g Chicorée

etwas Gemüsebrühe

Füllung

1/2 Zwiebel, gewürfelt

60 g rote Linsen

1 TL Tomatenmark

200 ml Wasser

1 Lorbeerblatt

50 g Schafskäse, grob zerkrümelt

50 g Magerquark

40 g getrocknete Pflaumen, fein gewürfelt

4-6 EL Vollkornbrösel

1 Zehe Knoblauch, fein geschnitten

1 EL Thymian

1/2 TL Meersalz

Pr. Pfeffer

Zwiebelwürfel, Linsen und Tomatenmark in der trockenen Pfanne kurz andarrenden, Wasser aufgießen, Lorbeerblatt zugeben, aufkochen und zuge- deckt auf der zurückgeschalteten Herdplatte etwa 10 Minuten köcheln. Anschließend 20 Minuten nachquellen lassen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 180°C vorheizen. Chicoréestauden put- zen, waschen, halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden.

Die restlichen Zutaten für die Füllung mit der gequollenen Linsenmasse vermengen und abschmecken. Masse auf die Chicoréehälften verteilen und diese in eine gefettete Auflaufform setzen. Gemüsebrühe angießen. Deckel auflegen und Chicorée bei 180 Grad etwa 25-30 Minuten schmo- ren. Die letzten 10 Minuten den Deckel abnehmen und den Chicorée Farbe annehmen lassen

[www.naturkost.de](http://www.naturkost.de)

## Eingelegte Tomaten mit Oliven und Schafskäse

Zutaten für 4 Portionen  
250 g Tomate(n) (Cocktailtomaten)  
300 g Schafskäse  
4 Zweig/e Thymian  
4 Zehe/n Knoblauch  
3 EL Oliven, grün  
3 EL Oliven, schwarz  
125 ml Öl (Olivenöl)  
Salz  
Pfeffer, frisch gerieben

### ZUBEREITUNG

Tomaten waschen, trocken tupfen und vorsichtig die Stielansätze entfer- nen. Feta in kleine Würfel schneiden. Thymian in kleinere Stücke teilen. Knoblauchzehen abziehen und in feine Scheiben schneiden. In ein gut ge- reinigtes (Glas-) Gefäß Tomaten, Schafskäse, Knoblauch, Oliven und Thymian locker gemischt füllen. Olivenöl, Salz und Pfeffer verquirlen und über die Zutaten gießen, so dass diese vollständig bedeckt sind. An einem kühlen Ort mind. 2 Tage ruhen lassen. Vor dem Servieren nochmals vor- sichtig mit Pfeffer würzen. Hält sich bis zu einer Woche frisch.

## Fleischtomate "Trikolore" GF S

Zutaten für 4 Portionen:  
4 große Fleischtomaten,  
1 kleine Zucchini,



50 g Schafskäse,  
1 kleine Scheibe Weißbrot,  
1 EL Olivenöl,  
Bunter gewürzter Pfeffer,  
Würzmischung

Zubereitung: Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden und mit einem Löffel

aushöhlen. Zucchini putzen, waschen und mit Schafskäse würfeln. Bei dem

Weißbrot die Rinde entfernen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Brotwürfel darin rösten. Zucchini-, Schafskäse- und Weißbrotwürfel mischen, mit buntem gewürztem Pfeffer würzen und in die Tomaten füllen. In eine Aluschale geben, Deckel wieder aufsetzen und grillen.

Tomaten mit Würzmischung bestreuen und nach Wunsch mit einem Dip servieren.

104 Kalorien/Portion

### Gebackene Tomaten auf Rucola

Zutaten für 1 Portionen

1 Pck. Rucola

100 g Schafskäse

250 g Tomate(n), klein geschnitten oder halbierte Cherry-Tomaten

1 EL Zucker, braun

3 EL Olivenöl

3 EL Balsamico

Die kleingeschnittenen oder halbierten Tomaten und den gewürfelten Schafskäse in eine Auflaufform geben, darüber Zucker, Olivenöl und Essig geben, nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Basilikum etc. würzen (Knoblauch schmeckt sicher auch sehr gut). Das Ganze bei 180° ca. 20 min in den Backofen geben. Salat waschen und auf Tellern verteilen. Dann den Schafskäse und die Tomaten über den Salat geben

### Gebackener Schafskäse

Herzhaftes Gericht

Zutaten für 1 Portionen

1 Scheibe/n Schafskäse, (eingelegt, wenn möglich)

2 EL Öl (Oliven)

2 EL Kräuter, der Provence oder getrocknetes Basilikum

2 Tomate(n)

- 1.5 Paprikaschote(n), rot oder gelb
- 1 Peperoni, milde
- 1.5 Zwiebel(n)

#### ZUBEREITUNG

Den Schafskäse in eine feuerfeste Form legen, Olivenöl, Salz und Pfeffer sowie die Kräuter darüber verteilen, Tomaten achteln, Zwiebeln und Paprika klein würfeln und über dem Schafskäse, oder drum herum verteilen, als letztes Peperoni klein schneiden und ebenfalls zufügen. 20 Min. bei 200°C in den Backofen schieben danach mit Baguette oder Weißbrot servieren.

VORSICHT! Heiß und man wird süchtig!

6.8.01 Christine 17      CK

#### Gefüllte Rote Bete      GF

Portion/en: 1

Für 1 Person

- 2 Rote Bete a ca 200-250 g
- 40 g Buchweizen
- 1/4 l Gemüsebrühe
- 1 Bund Dill
- Pfeffer
- 40 g Schafskäse
- 50 g Creme fraiche
- Salz

Rote Bete enthält neben den wertvollen Autocyanen und Vitaminen auch relativ viel Nitrat. Sie sollten sie deshalb möglichst nicht nochmals aufwärmen. Für Schwangere ist das Wurzelgemüse besonders gut verträglich.

Rote Bete waschen und putzen. Buchweizen und Gemüsebrühe in einen Schnellkochtopf geben. Einen Siebeinsatz auf Füßchen Darüber stellen und die Rote Bete hineinlegen. Bei Normalstufe etwa 30 Minuten garen. Den Topf abdampfen lassen. Rote Bete und Körner herausnehmen und abkühlen lassen. Rote Bete mit einem Kartoffelausstecher innen aushöhlen. Den Schafskäse mit der Hälfte Creme fraiche, den feingehackten Dillspitzen und etwas Pfeffer pürieren, mit den Körnern mischen und in die Rote Bete füllen. In eine Auflaufform setzen und im Abstand von etwa 15 cm unter den Grill schieben. 10 Minuten grillen, bis die Füllung heiß ist. Inzwischen das ausgehöhlte Rote-Bete-Fleisch mit der restlichen Creme fraiche pürieren und erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den

gefüllten Roten Beten reichen.

(Ca. 595 kcal bzw. 2479 kJ).

Tipp: Bleiben von der Roten Bete Reste übrig, kann man sie in Würfel schneiden und mit saurer Sahne als Salat anrichten.

\* Für Schwangere und Stillende: Gesunde Hauptmahlzeit  
(aus der Elternzeitschrift 12/90,  
Gepostet von: Eva-Dorothea Bilgic

### Gefüllte Tomaten (Schafskäse)

Zutaten für 4 Portionen

8 Tomate(n)

400 g Schafskäse

2 EL Crème fraiche

1 Zehe/n Knoblauch

viel Oregano

etwas Pfeffer

500 g Tomate(n), passierte

#### ZUBEREITUNG

Die Tomaten aushöhlen, Fruchtfleisch aufbewahren; Schafskäse mit der Gabel zerdrücken, mit dem Oregano, Pfeffer und Creme fraiche mischen. Diese Masse in die Tomaten füllen, gut festdrücken. Fruchtfleisch klein schneiden und mit den passierten Tomaten (mit Oregano, Salz, Pfeffer abschmecken) in eine gefettete Auflaufform geben, die gefüllten Tomaten in die Soße setzen. bei 250 Grad ca. 10 Min. in den vorgeheizten Ofen geben. Dazu Reis.

### Gefüllte Tomaten I GF

Zutaten für 4 Portionen:

4 Fleischtomaten,

250 g Spinat,

1 TL Olivenöl,

150 g Schafskäse,

1 Zwiebel,

2 Knoblauchzehen,

1 EL Olivenöl,

2 EL Italienische Kräuter,

2 EL Pinienkerne,

10 g Butter

Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen. Fleischtomaten waschen, einen Deckel abschneiden, das Fruchtfleisch herausnehmen und in kleine Würfel schneiden.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. In einem Topf Olivenöl heiß werden lassen. Den Spinat in Portionen nacheinander darin dünsten, ca. 1 Min., bis er zusammenfällt. Auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, in feine Würfel schneiden. In einem Topf Olivenöl heiß werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Spinat etwas klein schneiden, mit dem Tomatenfruchtfleisch und dem Schafskäse zugeben und mit Italienische Kräuter würzen und abschmecken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und zugeben. Die Tomaten innen nochmals mit Italienische Kräuter würzen, mit dem Spinat füllen, in eine mit Butter eingefettete Auflaufform geben und im Backofen ca. 30 Min. backen. 220°

## Gefüllte Tomaten mit Schafskäsecreme

Zutaten für 4 Portionen

350 g Schafskäse

200 g Sahne

2 Zehe/n Knoblauch

1.3 kg Cherrytomate(n)

1 TL Thymian

200 ml Öl (Olivenöl)

150 g Oliven, grüne

Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken. So viel Sahne untermischen, bis eine spritzfähige Creme entsteht. Knoblauch schälen, durch die Presse drücken und untermischen. Mit Pfeffer würzen.

Tomaten putzen, waschen und einen Deckel abschneiden. Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen. Käsecreme in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen. Tomaten damit randvoll füllen.

Tomaten und Thymian eine Schale geben. Mit Öl beträufeln und gut durchziehen lassen. Mit Oliven anrichten.

## Gefülltes Fladenbrot, vegetarisch

Zutaten für 2 Portionen

50 g Schafskäse  
50 g Hüttenkäse  
2 Tomate(n)  
½ Salatgurke(n)  
½ Paprikaschote(n), gelb, klein  
10 Oliven, schwarz, entsteint  
1 TL Öl (Olivenöl)  
1 EL Essig (Weinessig)  
½ TL Pizzagewürz  
2 Blätter Eisbergsalat  
½ Fladenbrot

#### ZUBEREITUNG

Schafs- und Hüttenkäse zerbröckeln und vermischen. Die Tomaten waschen und achteln. Die Gurke waschen, schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschote waschen, Kerne und Scheidewände entfernen, klein würfeln. Die Oliven in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit dem Käse in ein Schüssel geben. Das Öl, den Essig und die Gewürze verrühren und unter das Gemüse mengen. Die Salatblätter waschen und trocken schleudern. Das Fladenbrot halbieren und so einschneiden, dass Taschen entstehen. Die Salatblätter hineinschieben und das Gemüse hineinfüllen.

Pro Portion: 420 kcal, 55 g KH, 14 g Fett, 30 % Fettkalorien

#### Gemüse Auflauf

Zutaten für 4 Personen:

1,25 kg Kartoffeln,  
Salz,  
Pfeffer  
250 g Porree (Lauch)  
250 g Möhren  
250 g Champignons  
1 Zwiebel  
2 EL Öl,  
1/2 TL getr. Thymian  
1 1/2 EL Tomatenmark  
1/8 l Rotwein  
3/8 l Gemüsebrühe (Instant )  
3 EL heller Soßenbinder  
¼ l Milch,  
1 EL Butter  
geriebene Muskatnuss  
50 g Creme fraiche  
75 g Schafskäse

1. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Porree halbieren und in Streifen schneiden. Möhren fein würfeln. Pilze in Scheiben schneiden, Zwiebel würfeln.

2. Öl erhitzen, Zwiebeln, Möhren und Pilze darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Tomatenmark, Porree und Knoblauch zufügen, kurz andünsten. Mit Wein und Brühe ablöschen. Soßenbinder einrühren, aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln lassen.

3. Kartoffeln abgießen und zerstampfen. Milch und Fett erhitzen, unter die Kartoffelmasse rühren. Mit Salz und Muskat würzen. Püree in eine gefettete Auflaufform streichen, Gemüse in die Mitte geben. Creme fraiche und Schafskäse darauf verteilen. im heißen Ofen (E - Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C 25 - 30 Minuten backen.

Zubereitungszeit 1 1/4 Stunden

Pro Portion 450 kcal/1 890 kJ

Eiweiß 14 g

Fett 19 g

Kohlenhydrate 49 g

Fit.

Senföle im Porree regen die Gallentätigkeit an

Extra:

Noch 100 g gewürfelten Sellerie mitschmoren

Tina Nr. 16/03

## Gemüse Pie mit Schafskäse

Zutaten für 4 Portionen

1,25 kg Kartoffeln

Salz

1 Stange Porree (Lauch)

250 g Möhren

250 g Champignons

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 - 3 EL Öl

Pfeffer

1/2 TL getr. Thymian

1 1/2 EL Tomatenmark

1/8 l trockener Rotwein

3/8 l Gemüsebrühe (Instant )

2 - 3 EL heller Soßenbinder

1/4 l Milch

15 g Butter  
Muskat  
50 g Creme fraiche  
75 g Schafskäse

#### Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. in wenig kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.
2. Porree in Streifen, Möhren in Würfel und Pilze in Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln. Knoblauch hacken. Öl erhitzen, Zwiebeln, Möhren und Champignons darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
3. Tomatenmark, Porree und Knoblauch unterrühren. Wein und Brühe angießen, 1 - 2 Minuten köcheln. Mit Soßenbinder binden. Salzen und pfeffern.
4. Kartoffeln abgießen, Milch erhitzen, mit Butter zu den Kartoffeln geben, zerstampfen. Mit Salz und Muskat würzen.
5. Püree in eine gefettete Auflaufform geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Gemüse in die Mulde geben. Creme fraiche als Kleckse darauf setzen. Käse zerbröseln und darüber streuen. Bei 200 °C 25 - 30 Minuten backen.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunden

Pro Portion ca. 450 kcal E 14 g, F 19 g, KH 49 g

Mini Nr. 43/03

#### Geschmorte Pesto Tomaten GF S

Zutaten für 4 Portionen

20 g Pinienkerne  
2 Töpfe Basilikum  
2 Knoblauchzehen  
20 g geriebener Parmesan  
100 ml Olivenöl  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
1 kg Fleischtomaten  
1 Gemüsezwiebel  
100 g Schafskäse  
ca. 50 g schwarze Oliven

#### Zubereitung

1. Pinienkerne rösten. Basilikum, bis auf etwas, grob hacken. Mit Knoblauch, Pinienkernen und Parmesan im Universalzerkleinerer feinhacken. 70 ml Öl, Salz und Pfeffer darunter schlagen.

2. Tomaten vierteln. Zwiebel in Spalten schneiden und in 30 ml Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Tomaten in das heiße Öl geben und zugedeckt 6- 8 Minuten schmoren. Einmal wenden und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Zwiebeln und Pesto vorsichtig unter die Tomaten heben. Schafskäse zerbröckeln und mit den Oliven über die Tomaten streuen. Zugedeckt ca. 3 Minuten weiterschmoren. Pesto- Tomaten mit Basilikum garnieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Pro Portion ca. 420 kcal E 11 g, F 35g, KH 13g

### Unser Tipp

Noch schneller geht's wenn Sie 100 g fertiges Pesto aus dem Glas für die Tomaten verwenden. Reichen Sie Fladenbrot oder Baguette dazu.

Mini Nr. 34/03

### Griechische Reispfanne

Für 1 Person

60 g Reis

1 Brühwürfel

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 TL Öl

1 1/2 Paprika

Oregano, Salz, Pfeffer, scharfer Paprika

150 g Tomate

45 g Schafskäse

Reis in dem Brühwürfel kochen. Zwiebel und den Knoblauch würfeln und in dem Öl andünsten. Paprika in Stücke schneiden und dazu geben. Würzen und dann den Reis dazu. Tomaten in Scheiben darauf legen. Käse darüber bröckeln und etwas unterrühren, bis der Käse zu schmelzen beginnt. Abschmecken und servieren.

Pro Portion 7 Points



## Griechische Reispfanne II

Für 1 Person

60 g Reis  
1 Brühwürfel  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Öl  
1 1/2 Paprika  
Oregano, Salz, Pfeffer, scharfer Paprika  
150 g Tomate  
45 g Schafskäse

Reis in dem Brühwürfel kochen. Zwiebel und den Knoblauch würfeln und in dem Öl andünsten. Paprika in Stücke schneiden und dazu geben. Wurzeln und dann den Reis dazu. Tomaten in Scheiben darauf legen. Käse darüber bröckeln und etwas unterrühren, bis der Käse zu schmelzen beginnt. Abschmecken und servieren.

Pro Portion 7 Points

I

Zutaten für 2 Portionen  
150 g Reis (Nurreis)  
1 Lorbeerblätter  
300 ml Gemüsebrühe oder Wasser  
2 m.- große Zwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
2 EL Öl (Olivenöl)  
1 Paprikaschote(n), grün  
1 Paprikaschote(n), gelb  
200 g Tomate(n), reife oder aus der Dose  
100 g Schafskäse, griechischer  
Chili oder ersatzweise Cayennepfeffer  
Thymian  
Oregano  
Basilikum  
Salz (Kräutersalz)

### ZUBEREITUNG

Den Reis mit dem Lorbeerblatt über Nacht in der Brühe einweichen. Am nächsten Tag den Reis in der Einweichflüssigkeit bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten kochen, bis der Reis aufgequollen ist. Das Lorbeerblatt herausnehmen. Inzwischen die Zwiebel schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und feinhacken. 1 EL Olivenöl und

1 EL Wasser in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig braten. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Chili, Kräuter und Kräutersalz zu den Zwiebeln geben und kurz durchbraten. Den Reis unter das Gemüse mischen und nochmals abschmecken. Die Tomaten würfeln und auf dem Reis verteilen. Den Schafkäse darüber bröckeln und mit etwas Olivenöl beträufeln. Das Gericht 5 Minuten ziehen lassen und mit Basilikum bestreuen.

## Griechischer Bauernsalat I

Portion/en: 4

Als Mahlzeit für 4 Personen

- 1 grüne Paprikaschote
- 1/2 Salatgurke
- 1 lg Zwiebel
- 6 Tomaten
- 1/2 Knoblauchzehe
- 150 g Schafkäse
- 50 g schwarze Oliven
- 1/2 TI getrockneter Rosmarin
- 1 Msp getrockneter Oregano
- 1/2 TI Salz
- 1/2 TI Zucker
- 2 EI Rotwein
- 5 EI Olivenöl
- 2 Zweige frisches Basilikum

Paprikaschote halbieren, ausputzen, waschen, trocknen, in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden, Ringe halbieren. Salatgurke waschen, abtrocknen, ungeschält in nicht zu kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, abtrocknen und achteln. Die Salatschüssel  
Salatzutaten in der Schüssel mischen.

[Das ist der Grund, warum ich den Salat noch nie gemacht habe: Rezepte bei denen man den Zutaten für den Bruchteil einer Sekunde den Schatten einer anderen Zutat zeigen soll, sind nicht so mein Ding. Entweder kommt in den Salat Knoblauch, dann kommt er aber direkt rein, oder es kommt gar keiner rein. Ich will doch nicht die Schüssel auslecken müssen, um den vollen Geschmack zu bekommen )]

Nun gut, weiter:

Die vorbereiteten Salatzutaten in der Schüssel mischen.

Rosmarin und Oregano rebeln, mit dem Salz, Zucker und Rotwein

verrühren. Das Olivenöl dazugeben, verrühren. Diese Salatsauce unter die Salatzutaten heben. Den Salat bei Raumtemperatur ca. 10 Min. durchziehen lassen.

Basilikum waschen, abtropfen lassen, klein schneiden. Schafskäse in gleich große Würfel schneiden. Oliven kalt abbrausen, abtropfen lassen. Salat vor dem Servieren mit dem Basilikum, Käse und den Oliven bestreuen.

Gepostet von: Thomas Weidenfeller 26.02.1996

## Griechischer Kartoffeltopf

Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Petersilie  
2 TL Salz  
Pfeffer  
Oregano  
800 g Kartoffeln, festkochend  
3 EL Öl  
1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)  
250 g Zucchini  
250 g Tomate(n)  
200 g Schafskäse  
150 g Schmand  
100 g Sahne

### ZUBEREITUNG

Petersilie waschen und fein hacken. Salz mit Pfeffer, Oregano und Petersilie mischen.

Das Gemüse waschen und die geschälten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Kartoffeln darin anbraten, mit einem Teil der Würzmischung bestreuen und im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze schmoren.

Die geschälte und kleingewürfelte Zwiebel auf die Kartoffeln geben und wieder würzen.

Zucchini in Scheiben schneiden, in den Topf geben und würzen.

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, etwa 1 Minute ziehen lassen, die Haut abziehen, vierteln, Stielansätze und Kernchen entfernen. Fruchtfleisch auf dem Gemüse verteilen und in ca. 20 Minuten garen.

Den Käse mit Schmand und Sahne verrühren, auf dem Gemüse verteilen und nochmals 5 bis 10 Minuten erhitzen.

## Griechischer Salat mit Feta

Zutaten (für 4 Personen):

4 Tomaten  
1 Salatgurke  
2 Zwiebeln  
1 grüne Paprika  
200 g Feta  
1 Glas schwarze Oliven (360 g)  
Oregano  
0,1 l Olivenöl  
3 EL roter Weinessig  
Salz und Pfeffer

Das Gemüse putzen und waschen, die Zwiebeln schälen. Tomaten in Achtel, die Gurke in Scheiben, die Zwiebeln in Ringe schneiden. Paprika halbieren, Kerne und die weißen Trennwände entfernen. Paprika in Ringe schneiden, Feta in mundgerechte Stücke zerbröckeln. Die Oliven abtropfen lassen. Alles auf vier großen Salattellern anrichten und mit frisch gezupften Oregano- Blättchen würzen. Aus Olivenöl, rotem Weinessig, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und über den Salat geben.

Guten Appetit wünscht Griseldi

## Hirtensalat (Coban salatasi) - Türkei

1 sm Kopf römischer Salat  
2 lg Freilandtomaten  
2 sm Feste Gärtnergurken  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
4 Peperoni; mild oder scharf  
1 lg Bund glatte Petersilie  
3 El Olivenöl, kaltgepresst  
1 Zitrone; den Saft davon  
-Salz  
-Pfeffer; frisch gemahlen

ZUM GARNIEREN

50 g Schwarze Oliven  
50 g Schafskäse

Wie in vielen anderen südlichen Ländern wird auch in der Türkei Salat als Vorspeise serviert.

Von dem Salat die äußeren harten Blätter und den Strunk abschneiden. Die inneren zarten Blätter gründlich waschen und trockenschütteln. Die Blätter abtrennen, in Streifen schneiden und in eine Salatschüssel geben. Die Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze herausschneiden. Die Tomatenhälften würfeln und die Würfel in die Schüssel geben. Die Gurken schälen und klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Zum Salat geben. Die Stiele und Stielansätze von den Peperoni abschneiden, die Schoten längs halbieren. Die Kerne und Rippen entfernen. Die Schoten waschen und in Streifchen schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Alles zu den übrigen Salatzutaten geben.

Aus dem Öl, dem Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und über den Salat gießen. Alles gut durchmischen und auf einer Platte anrichten.

Die Oliven auf dem Salat verteilen. Zuletzt den Schafskäse fein reiben und über den Salat streuen.

Einstufung durch die Autorin: Gelingt leicht

Pro Portion 770 kJ/180 kcal, Zubereitungszeit 30 Minuten

### [Falsche Kapern aus Löwenzahn und Gänseblümchen](#)

Ergiebigkeit: 1 Portion

Blütenknospen v. Löwenzahn -- und/oder -- Gänseblümchen

1/2 TL , Salz

25 ml Kräuteressig

Zubereitung:

Noch geschlossene Blüten von Gänseblümchen und/oder Löwenzahn mit Salz bestreuen und ein paar Stunden stehen lassen. Den Kräuteressig aufkochen und die Knospen kurz aufwallen lassen. Den Essig dann absieben und ein zweites Mal aufkochen. Zusammen mit den Blütenknospen in ein kleines Schraubglas füllen und gut verschließen.

Nach einigen Tagen den Essig erneut aufkochen und wieder zu den Knospen geben. Kühl und dunkel lagern.

Nach ca. zwei Wochen kann man die falschen Kapern probieren. Tipp: Für die bekannten Königsberger Klopse sind diese falschen Kapern viel zu schade. Die kleinen Gänseblümchen-Kapern schmecken pikant und passen zu würzigen Salaten mit Schafskäse, während man die großen Löwen-

zahn-Kapern wie Oliven auf einem Vorspeiseteller anbieten kann. Sie passen zu gekochten Eiern und Senfsaucen ebenso, wie zu Fisch.  
Vielen Dank liebe Kräuterfee. Nun sehe ich Rasenmähen mit ganz anderen Augen  
die Gartenfee

### Käserouladen,

Zutaten für 4 Portionen

1 große Zucchini

1 Aubergine(n)

Schafskäse

Ziegenfrischkäse

Kräuter, frische, Basilikum, Knoblauch

Olivenöl

### ZUBEREITUNG

Schafskäse und Ziegenkäse mit allerlei frischen Kräutern und Knoblauch mischen, Basilikum nicht vergessen. Längs dünn aufgeschnittene, große, dicke Aubergine und Zucchini mit Olivenöl leicht einpinseln und in eine Rillenpfanne ohne Fett oder auf den Rost legen (gibt schöne braune Grillstreifen). Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Käse auf diese Steifen geben, einrollen, im Kühlschrank schön kalt stellen, als Riesenroulade aufschneiden, auf Salat anrichten. Man kann auch kleine Rouladen draus rollen und z.B. Kartoffelecken dazu reichen.

13.12.03 moschkito CK

### Kirschtomaten, Gefüllte GF S

500 g Kirschtomaten

100 g Schafkäse

100 g Quark

2 EL Sauerrahm

Cayennepfeffer,

Kräutersalz

2 EL Pinienkerne, geröstet

Außerdem:

Rucola zum Anrichten

1. Tomaten waschen und einen kleinen Deckel abschneiden. Tomaten mit einem Teelöffel aushöhlen.

2. Käse und Quark pürieren, mit Kräutersalz und Cayennepfeffer abschmecken. Masse in die Tomaten füllen und mit Pinienkernen bestreuen. Auf Rucola anrichten und mit Pinienkernen garniert servieren. Dazu passt Rose und Weißwein (z. B. Viala Rose und Blanches).

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

## Linsenpfanne mit Zucchini GF S

Zutaten für 4 Portionen

4 Blätter Salbei  
2 EL Öl (Sonnenblumenöl)  
1 EL Liebstöckel, gehackter  
1 Frühlingszwiebel(n)  
2 reife Tomate(n)  
200 g Blattspinat, frischer  
½ TL Saucenbinder  
1 kleine Zucchini  
1 Paprikaschote(n), gelbe  
1 Tasse/n Linsen, rote  
1 TL Thymian, frischer  
10 Blätter Basilikum  
100 g Schafskäse  
1 Zehe/n Knoblauch  
Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Salbei fein schneiden und mit Zucchini- und Paprikawürfeln anbraten. Nach etwa zwei Minuten die Linsen und die fein gehackten Kräuter zugeben. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, Knoblauch durch die Presse drücken, zugeben und weitere zwei Minuten glasig dünsten. mit zwei Tassen Wasser ablöschen. Die Tomatenwürfel unterheben und zirka 10 Minuten auf kleinster Flamme garen. Den Spinat und Basilikum unterheben und etwa zwei Minuten zusammenfallen lassen. Bindemittel darüber streuen, verrühren und mit den übrigen Zutaten abschmecken.

19.7.04 Zuckerbacher CK

## Maissalat mit Schafskäse

Portion/en: 4

150 g Palbohnen; (oder weiße,  
getrocknete Bohnen, über  
Nacht eingeweicht)  
1/4 l ; Wasser  
4 Maiskolben  
Vollmeersalz  
2 Rote Zwiebeln  
6 El Obstessig  
; Pfeffer a. d. Mühle  
6 El Olivenöl  
1 Bund Glatte Petersilie  
1 Bund Bohnenkraut  
50 g Schafskäse  
50 g Schwarze Oliven

Die Palbohnen in dem Wasser zugedeckt bei milder Hitze ca. 30 Minuten garen (eingeweichte Trockenbohnen mit doppelter Menge Wasser 1 1/2 Stunden garen).

Die Maiskolben putzen und in kochendem Wasser ca. 8 Minuten garen.

Die Bohnen und den Mais salzen. Die Zwiebeln pellen und würfeln. Obstessig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Die Zwiebelwürfel unterrühren.

Die lauwarmen Bohnen mit der Bohnenbrühe dazugeben und 15 Minuten ziehen lassen.

Die Kräuter abspülen und trockenschütteln, die Blätter von den groben Stielen zupfen. Die Maiskörner von den Kolben streifen.

Kräuter und Mais zu den Bohnen geben. Alles mischen und mit Salz und eventuell mit Essig abschmecken.

Den Schafskäse würfeln und mit den schwarzen Oliven unter den Salat mengen.

Dazu passt geröstetes Knoblauchbrot.

\* Quelle: Erfasst: Barbara Furthmüller  
30.12.1995

## [Mediterraner Gemüsetopf](#)

Man nehme:



1 Aubergine  
4 Paprika rot und gelb  
2 - 3 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 EBl. Olivenöl  
400 Gramm Schafskäse oder Feta (eingelegt oder nicht, je nach Geschmackssache)  
2 feste Tomaten  
1 - 2 Zucchini  
Oliven. ob eingelegt, grün oder schwarz und Menge ist egal - wie es Euch am besten schmeckt  
Kräuter der Provence TK  
Semmelbrösel  
Butter, Pfeffer, Salz  
ZUBEREITUNG

Aubergine - in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, auf Küchentrepp legen und salzen... 15 Min. ziehen lassen  
Paprika - Spalten in der gleichen Dicke schneiden  
Zwiebeln - in dünne Ringe schneiden  
Knoblauchzehen zerdrücken  
Olivenöl bei 600 Watt im geschlossenen Behälter 3 Min. in der Mikrowelle aufheizen  
Das Gemüse in den Topf und bei 600 Watt 15 Min im geschlossenen Behälter in der Mikrowelle garen  
Schafskäse würfeln  
Tomaten würfeln  
Zucchini in dünne Scheiben  
Das alles mit in den Topf geben, dazu eine halbe Packung Kräuter der Provence aus dem Tiefkühlfach, bisschen Salz und Pfeffer, alles vermengen....  
Darüber 2 - 3 EBl. Semmelbrösel und darauf Butterflöckchen

Im Backofen bei 180 ca 30 Min. überbacken.  
Dazu mach ich meistens Reis und Kräuterquark, oder Kräuterquark, Brötchen und Kräuterbutter.....

SCHMECKT NACH MEHR!!!! UND NACH URLAUB... ganz toll dazu, ein Glas Rotwein  
die Mengen kann man auch nach Geschmack variieren, bzw. bei Gästen einfach mehr machen

### [Nudelaufbau mit Schafskäse \(2 P\)](#)

160 g Vollkornnudeln  
1-2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen  
2 gelbe Paprika  
2 Zucchini  
2 TL Olivenöl  
½ - ¾ Tetrapack stückige Tomaten  
100-150 g Schafskäse (milden korsischen Feta)  
Salz, Pfeffer, Rosmarin

Nudeln sehr knapp garen. Zwiebeln und Knoblauch hacken und im Öl weich dünsten. Paprika in mundgerechte Stücke schneiden, Zucchini in Scheiben schneiden. Beide Gemüse in die Pfanne geben und andünsten. Tomaten dazu, alles knapp garen. Abschmecken. Gemüse und Nudeln mischen und in eine (ungefettete) Auflaufform geben. Alles mit Schafskäse belegen.

Den Nudelauflauf bei 200 Grad auf mittlerer Schiene 30 Min. leicht bräunen.

### Trenette mit Pesto GF

Portion/en: 4

40 Basilikumblätter (frische)  
5 Knoblauchzehen  
40 g. Pinienkerne  
1/2 TI Salz  
1 Ei Parmesankäse, frisch gerieben  
1 Ei Schafskäse, frisch gerieben  
8 El Olivenöl  
500 g. Trenette (sehr dünne, flache Spaghetti)

Die Basilikumblätter waschen, trocken tupfen und mit den geschälten Knoblauchzehen sorgfältig zermahlen.

Nach und nach Salz, Pinienkerne sowie den Käse hinzufügen.

Alles gut verrühren, dabei ständig das Olivenöl auf die Masse träufeln lassen.

Dieses cremige Gemisch mit einigen Löffeln vom Kochwasser der Nudeln verdünnen.

Mit dieser Sauce die bissfest gekochten Trenette übergießen.

Gepostet von Joachim M. Meng 12.03.1996

### Peperoni mit Mais-Käse-Füllung GF

4 md Peperoni

3 Tomaten  
1 md Zwiebel  
3 Ei Öl  
1 a 280 g-Dose Maiskörner  
; Salz  
; Pfeffer  
200 g Feta;  
200 ml Creme fraiche  
80 g Tilsiter; gerieben -- oder Raclettekäse

Den Ofen auf 230 Grad vorheizen.

Die Peperoni waschen, trocknen und auf ein Blech legen. In der Mitte des 230 Grad heißen Ofens unter 3- bis 4maligem Wenden so lange backen, bis die Haut Blasen wirft. Herausnehmen und in ein gut verschließbares Geschirr oder in eine Pfanne mit gut schließendem Deckel geben und 5 bis 10 Minuten stehen lassen.

Während die Peperoni backen, die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Im Öl hellgelb dünsten. Tomaten und Maiskörner beifügen und alles 5 bis 10 Minuten offen kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen.

Die Haut der Peperoni abziehen und von den Früchten am Stielansatz einen Deckel abschneiden. Die Kerne herausholen. Die Peperoni in eine kleine Gratinform stellen.

Den Feta klein würfeln und unter die Mais-Tomaten-Mischung geben. Diese in die Peperoni füllen. Die Creme fraiche verrühren und Darüber geben und alles mit Tilsiter oder Raclettekäse bestreuen. Die Peperoni mit den weggeschnittenen Deckeln belegen und im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 15 bis 20 Minuten backen.

### [Pfannkuchenrolle mit Käse - Dipp](#)

Zutaten für 4 Portionen  
4 m.- große Ei(er)  
¼ Liter Milch  
Salz und Pfeffer, weißer  
150 g Mehl  
½ TL Backpulver  
200 g Spinat  
1 Zehe/n Knoblauch  
75 g saure Sahne

75 g Schafskäse oder Fetakäse  
1 Bund Schnittlauch  
½ Paprikaschote(n), rote  
1 EL Butter / Margarine

#### ZUBEREITUNG

Eier, Milch und Salz verrühren. Mehl und Backpulver mischen, unterrühren. Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.

Spinat in feine Streifen schneiden. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse direkt in die saure Sahne drücken. 50 g Schafskäse fein zerbröseln und unterrühren. Schnittlauch in feine Röllchen, Paprika in Würfel schneiden. Schnittlauch und Paprika, bis auf jeweils 1 Teelöffel zum Garnieren, unter die Käsecreme heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fett portionsweise in einer Pfanne ( ca. 24 cm ) erhitzen. Aus dem Teig darin nacheinander 4 Pfannkuchen backen, dabei jeweils mit etwas Spinat bestreuen. Pfannkuchen aufrollen und schräg dritteln. Mit dem Käse- Dipp anrichten. Übrigen Schafskäse zerbröseln. Pfannkuchenrollen mit Schafskäse, restlichem Schnittlauch und den Paprikawürfeln bestreuen.

29.1.04 Anja1968 CK

#### Pikante Käsecreme

(Haydari) - Türkei  
Vorspeise, Kalt, Käse, Türkei  
4 Portionen

200 g Schafskäse; türkischer  
- oder bulgarischer  
175 g Sauerlicher Joghurt  
1 Bund Glatte Petersilie  
1 TI Pul biber; (\*)  
- (Plättchenpaprika)  
1 TI Nane; (\*)  
- (getrocknete Minze)  
2 Knoblauchzehen

#### ZUM GARNIEREN

2 Peperoni; mild oder scharf

Erika Casparek-Türkkan Türkisch kochen / GU Abgetippt: Ulli Fetzer  
- 2: 246/1401.62 - 16.08.94

(\*) Erhältlich in türkischen Spezialgeschäften

Cremes sind ein fester Bestandteil des türkischen Vorspeisenangebots.  
Haydari wird mit frischem Weißbrot gegessen.

Den Schafskäse in einem Suppenteller mit einer Gabel fein zerdrücken. Den Joghurt dazugeben und alles zu einer feinen Creme verarbeiten.

Die Petersilie waschen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen und einige davon zum Garnieren beiseite legen. Die anderen fein hacken. Die Petersilie zu der Käsecreme geben. Die Minze mit dem Plättchenpaprika in die Creme streuen.

Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse zu der Creme drücken. Alle Zutaten gründlich mischen und die Creme auf einem flachen Teller anrichten.

Die Peperoni waschen. Die Stiele mit den Stielansätzen abschneiden. Die Schoten samt den Kernen schräg in Scheibchen schneiden und rund um die Käsecreme verteilen. Diese mit der restlichen Petersilie garnieren.

: Gelingt leicht - Schnell

Pro Portion 570 kJ/140 kcal, Zubereitungszeit 20 Minuten

## Pizza 4 Käsesorten

1 Blech

### PIZZATEIG

400 Gramm Weizen-Vollkornmehl  
1 Pack. Weinstein-Backpulver  
3 Essl. Olivenöl

Je 1,5 TL Meersalz und Brotgewürz (Anis, Fenchel,  
-- Koriander, Kümmel)

150 Gramm Quark  
125 ml Wasser; ca.

### BELAG

500 ml Passierte Tomaten  
2 Essl. ???

Pizzagewürz (Oregano, Basilikum  
Rosmarin, Thymian)

### Kräutersalz

375 Gramm Mozzarella in Scheiben  
250 Gramm Zerdrückter Schafkäse  
200 Gramm Geriebener Gouda  
200 Gramm Geriebener Bergkäse

Schrot und Korn Erfasst \*RK\* 17.10.04 von mamje

1 Zutaten zu einem Teig verkneten, gefettetes Blech damit auskleiden und mit einer Gabel mehrmals einstechen.

2 Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Heißluft 180 °C) etwa 10 Minuten vorbacken.

3 Tomatensauce auf dem Teig verstreichen und würzen.

4 Käsesorten auf der Sauce verteilen.

5 Pizza in 15 bis 20 Minuten fertig backen.

### Pizza ultimo

Zutaten für 4 Portionen

1 Würfel Hefe

1 TL Zucker

250 g Mehl

60 g Margarine oder Butter

½ TL Salz

1/8 Liter Milch

1 EL Olivenöl

2 Zehe/n Knoblauch, gepresst

70 g Tomatenmark

200 g Tomate(n), aus der Dose oder frische

½ TL Paprikapulver

3 TL Kräuter, (Oregano, Basilikum, Majoran, Thymian, Rosmarin...)

1 TL Salz

Pfeffer

große Zwiebel(n)

Tomate(n), frisch

Paprika, frisch/TK

Mais, aus der Dose

Erbsen, (TK)

m.- große Zucchini

Champignons

Käse, (Gouda, Feta, Mozzarella, ...)

Salami

Schinken

Ananas, aus der Dose

### ZUBEREITUNG

TEIG: Zucker zur Hefe geben und warten, bis diese flüssig ist und anfängt zu schäumen.

Mehl, Margarine, Öl, Salz, Kräuter, Hefe und Milch zusammengeben und durchkneten (Handrührmaschine mit Knetharken). Backblech mit Olivenöl einreiben, den Teig darauf ausrollen und bei 50°C im Backofen 10-15 min aufgehen lassen. Dann 15-20 min bei 170°C (E-Herd) vorbacken.

SOßE: Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch anbraten und Tomatenmark & Dosentomaten, hinzufügen, aufkochen. Mit Kräutern, Paprikagewürz, Salz & Pfeffer würzen. Gleichmäßig auf den vorgebackenen Teig streichen.

BELAG: Die Menge der Belagzutaten habe ich mit Absicht weggelassen, das kann sich jeder nach eigenem Geschmack zusammensuchen.

Zwiebeln, Tomaten, Paprika, Zucchini, Champignons, Salami, Schinken, Ananas in Scheiben, Streifen oder Stücke schneiden. Pizza mit allem Gemüse gleichmäßig belegen. Oberste Schicht ist natürlich der Käse.

Schinken & Käse nicht direkt aufeinander legen, sondern mindestens zwei andere Schichten dazwischen, sonst könnten beim Erhitzen giftige Nitrosamine entstehen!

Pizza bei 180°C (E-Herd) 20-30 Min backen, oder bis der Käse goldbraun wird und die Zwiebeln nicht mehr roh aussehen.

Vegetarier lassen einfach das Fleisch weg. Die Belag Zusammensetzung kann jeder nach eigenem Geschmack variieren.

31.12.03 Kaddi J            CK

## Sardellenfilet, Gemüsenudeln ( Schafskäse )    GF

Sizilianische

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

2 Paprikaschote(n), gelb und grün

500 g Aubergine(n)

2 Zwiebel(n)

4 Zehe/n Knoblauch

75 g Oliven, schwarze

75 g Oliven, grüne

8 Sardellenfilet(s)

50 g Kapern

6 EL Olivenöl

1 Dose/n Tomate(n), (850 gr)

600 g Nudeln (Spaghetti)

100 g Schafskäse (Pecorino)

Salz und Pfeffer

Basilikum, frisches

## ZUBEREITUNG

Paprika putzen, waschen und vierteln. Im vorgeheizten Backofen 15-20 Minuten rösten bis die Haut schwarze Blasen wirft. In eine Plastiktüte ge-

ben und abkühlen lassen. Die Auberginen putzen, waschen, würfeln und mit ca. 1/2 TL Salz bestreuen. Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Oliven grob hacken. Basilikum waschen, trocken tupfen und hacken. Sardellen hacken. Kapern abtropfen lassen. Paprika häuten und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl andünsten. Auberginen abtupfen, mit Tomaten samt Saft zugeben. Bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 10 Minuten mitdünsten. Paprika, Oliven, Sardellen, Kapern und Basilikum zufügen. Pfeffern und alles zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren lassen.

Nudel abkochen. Abgießen, gut abtropfen lassen. Nudel mit Soße und geriebenem Käse anrichten.

4.3.04 Katie CK

### Schafkäse püriert

4 Portionen

250 g Schafkäse  
200 g Joghurt natur; oder Türk. Ömür  
1 Gelbe Paprika  
1 Rote Paprika  
1 sm Salatgurke  
1 Bund Petersilie  
1 TI Paprikamark  
1 TI Paprikapulver  
1/2 Zehe Knoblauch  
1/4 c Olivenöl

- Nach NORDTEXT - 12.03.95 Erfasst: Ulli Fetzer

Den Schafskäse mit dem Joghurt pürieren oder mit der Gabel zerdrücken und in den Joghurt rühren.

Paprika, Gurke und Petersilie ganz klein schneiden, Knoblauch pressen und zusammen mit den Gewürzen und dem Olivenöl in die Joghurt-Käsemischung geben. Alles kräftig durchrühren und mit Fladenbrot servieren.

### Schafkäse überbacken

1 Portion



2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
4 Tomaten  
¼ Bund Basilikum  
¼ Bund Oregano  
1 TL Pflanzenöl  
Salz, Pfeffer  
45 g Schafkäse  
1 Scheibe Vollkorntoastbrot

Knoblauchzehen und Zwiebeln in feine Würfel, Tomaten in Spalten schneiden und Kräuter fein hacken. Eine kleine Auflaufform mit Öl ausstreichen. Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin verteilen, mit Tomaten belegen, mit Kräutern bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schafkäse zerkrümeln und Auflauf damit bestreuen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) ca. 10 Minuten überbacken und mit geröstetem Toastbrot servieren.

Pro Portion 4 Points

### Schafskäse Creme GF

Zutaten für 1 Portionen

200 g Schafskäse  
100 g Butter, weich - oder etwas weniger, nach Belieben  
5 EL Sahne  
etwas Oregano  
1 EL Tomatenmark  
2 Zehe/n Knoblauch

### ZUBEREITUNG

Alles gut vermischen - dazu z. B. Fladenbrot oder Baguette

Auch prima fürs Kalte Büffet.

Anstatt Butter kann man auch gutes kalt gepresstes Olivenöl verwenden (auf die Sahne dann aber auch verzichten). Man gibt so viel Olivenöl hinzu, bis eine cremige Masse entstanden ist. Der Geschmack ist zwar etwas herzhafter/würziger (weiß nicht so richtig, wie ich es ausdrücken soll).

Schmeckt aber wirklich lecker!!

am besten eignet sich für dieses Rezept ein cremiger Schafskäse. Ich habe es mit dem ganz normalen Feta gemacht, und die Creme war sehr krümelig. Auch durch intensives Rühren konnte ich die Krümel nicht auflösen. Beim nächsten Mal werde ich es mit einer weicherem Schafskäse-Sorte probieren.

Geschmeckt hat es trotzdem sehr gut!

7.5.02 1234 CK

### Schafskäse Penne-Salat

2 Portionen

120 g Penne, trocken  
Salz  
1 Salatgurke  
60 g Schafkäse  
1 rote Paprikaschote  
1 gelbe Paprikaschote  
1 Knoblauchzehe  
½ Bund Petersilie  
2 EL Joghurt-Dressing  
150 g Magermilch-Joghurt  
1 Prise Kreuzkümmel  
1 Spritzer Zitronensaft  
Pfeffer  
5 schwarze Oliven ohne Kern

Penne in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Gurke entkernen und mit Schafkäse und Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Petersilie, bis auf einige Blätter zum Garnieren, hacken. Joghurt-Dressing mit Joghurt verrühren und mit Kümmel, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Penne mit Gurken-, Schafkäse- und Paprikawürfeln, Oliven, gehackter Knoblauchzehe und Petersilie vermengen und Dressing unterziehen. Penne-Salat mit Petersilienblättern garniert servieren.

Pro Portion 6,5 Points

### Schafskäse Pfanne GF

Zutaten für 4 Portionen  
1 kg Kartoffeln  
2 EL Olivenöl  
je 1/2 rote, gelbe und grüne Paprikaschote  
1 Knoblauchzehe  
1 kleine Gemüsezwiebel  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
Gyros - Gewürzsalz  
3 - 4 Stiele Thymian

50 g schwarze Oliven  
200 g Schafskäse  
Chilischote und Kräuter zum Garnieren

### Zubereitung

1. Kartoffeln gründlich waschen und in Spalten schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin unter gelegentlichem Wenden ca. 15 Minuten goldbraun braten.

2. Paprikaschoten längs in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die Gemüsezwiebel in feine Streifen schneiden. Zwiebeln, Paprika und Knoblauch ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Kartoffelspalten geben und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Gyrosgewürz würzen.

3. Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Thymian und Oliven ca. 3 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Kartoffeln geben. Schafskäse zerbröckeln, über die Pfanne streuen und servieren. Mit Chilischote und Kräutern garnieren,

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten  
Pro Portion ca. 370 kcal E 15 g , F 15 g, KH43g

Wer auf eine Fleischbeilage nicht verzichten möchte, serviert Gyros (gibt's fertig gewürzt beim Fleischer) dazu.

### Schafskäseauflauf Auberginen-

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Kartoffeln,  
500 g Möhren,  
Salz,  
1 Aubergine,  
150 ml Milch,  
20 g Butter oder Margarine,  
Pfeffer, abgeriebene Muskatnuss,  
2 Knoblauchzehen,  
4 EL Olivenöl,  
175 g Schafskäse,  
1 Chilischote,  
1/2 Töpfchen Basilikum

### Zubereitung:

Kartoffeln schälen und vierteln. Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden. Beides in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Aubergine putzen und in dünne Scheiben schneiden. Schwach salzen. Stehenlassen, bis das Gemüse Wasser zu ziehen beginnt. Kartoffel-Gemüsegewasser abgießen. Milch und Fett zum Gemüse geben. Mit einem Kartoffelstampfer oder einem kräftigen Schneebesen alles zu einem glatten Brei zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin anbraten, herausnehmen. Auberginenscheiben mit Küchenpapier trockentupfen und im Knoblauchfett bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Schafskäse in Scheiben schneiden. Chilischote der Länge nach einritzen, Kerne entfernen, Schote waschen und in dünne Ringe schneiden. Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Eine Auflaufform ausfetten, Kartoffelbrei einfüllen. Abwechselnd Auberginenscheiben und Schafskäse einschichten. Chiliringe, Knoblauch und Basilikumblättchen über den Auflauf streuen. Auflauf kurz unter den Grill schieben, bis der Schafskäse leicht zu bräunen beginnt. Evtl. mit Chilischoten und frischem Basilikum garnieren. Zubereitungszeit ca. 1 Stunde, Pro Portion ca. 490 Kalorien Guten Appetit Vera

## Tomaten - Schafskäse - Gratin

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Tomate(n), frische Strauchtomaten

800 g Schafskäse

1 m.- große Zwiebel(n)

3 Frühlingszwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch

Salz und Pfeffer

Öl (Olivenöl)

Basilikum (möglichst viel und frisch)

### ZUBEREITUNG

Die Tomaten waschen, Tomaten, Zwiebeln und Käse in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Tomate, Frühlingszwiebeln, Zwiebeln, Knobi, Käse, usw. in einer Auflaufform schichten.

Mit Salz und großzügig mit Pfeffer und Basilikum würzen und Olivenöl übergießen.

Den Ofen auf 200° vorheizen und den Tomaten-Schafskäse-Auflauf, für 20-30 Minuten bei Umluft, knusprig backen lassen.

Am besten zu Fladenbrot genießen!

## Tomaten - Schafskäse - Platte mit Croutons

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Eisbergsalat
- 400 g Tomate(n)
- 250 g Schafskäse
- 4 Scheibe/n Toastbrot
- 150 g Joghurt (Vollmilchjogurt)
- 1 TL Zucker
- 4 EL Zitronensaft

### ZUBEREITUNG

Den Salat verlesen und waschen. Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Den Schafskäse würfeln. Den Toast in Würfel schneiden und in einer Pfanne anrösten. Salatblätter 4 auf Tellern anrichten, Tomatenscheiben und Schafskäsewürfel darauf legen, die Toastbrotwürfel darüber geben. Aus Joghurt, Zucker, Zitronensaft und Gewürzen nach Geschmack das Dressing zubereiten und darüber löffeln.

## Tomaten mit Schafskäse

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Tomate(n)
- 400 g Schafskäse
- 2 Zwiebel(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- etwas Thymian
- etwas Basilikum
- etwas Pfeffer
- etwas Kräutersalz

### ZUBEREITUNG

Tomaten und Schafskäse in Scheiben schneiden und abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und darüber geben. Mit Thymian, Basilikum, Pfeffer und Kräutersalz bestreuen und für 20 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen geben. Dazu passt gut Fladenbrot, Baguette, Chiabatta oder ähnliches.

## Tomaten mit Schafskäse | GF

- 4 mittelgroße Fleischtomaten
- 120 g milder Schafskäse
- 6 grüne Oliven

6 schwarze Oliven  
1 EL Öl  
Salz  
Pfeffer

1. Tomaten waschen, einen flachen Deckel abschneiden, mit einem Teelöffel aushöhlen.
2. Schafskäse würfeln, Oliven vierteln, beides mit Öl, Salz und Pfeffer abschmecken und in die Tomaten füllen.
3. Bis zum Servieren kalt stellen.

## Tomaten mit Schafskäse II GF

2 Personen

1 Zwiebel  
100 Gramm Frische Champignons  
Zitronensaft  
1 El . Butter / ungehärtete Margarine  
Salz  
Pfeffer  
1 Prise/n Muskatpulver  
1 Prise/n Cayennepfeffer  
2 El . Gehackter Schnittlauch  
150 Gramm Sahne  
2 groß. Fleischtomaten  
100 Gramm Schafskäse  
Basilikumzweige zum Garnieren

Die Champignon mit einem feuchten Tuch abreiben Die Zwiebel in feine Würfel, die Champignons in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebeln und die Champignons in der zerlassenen Butter / ungehärtete Margarine 5 Minuten andünsten, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer kräftig würzen. Die Petersilie und den Schnittlauch unter die Masse ziehen und die Sahne angießen. Alles gut mischen und in eine Auflaufform geben. Den Backofen auf 225°C vorheizen. Die Tomaten waschen, halbieren und die Hälften auf die Champignons setzen. Den Schafskäse in Scheiben schneiden, über die Tomaten legen und die Auflaufform auf dem mittleren Rost im Backofen stellen. 20 Minuten überbacken. Die Tomaten mit dem Basilikumzweigen garniert servieren.

## Tomatenpfanne mit Bohnen GF

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Zwiebeln  
2- 3 Knoblauchzehen  
1 kg Tomaten  
3- 4 Stiele Oregano  
6 EL Olivenöl  
1 Dose weiße italienische Bohnen (425 ml)  
150 g schwarze Oliven  
Salz,  
Pfeffer  
200 g Schafskäse  
nach Belieben Oregano und Basilikum

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Tomaten waschen ,und vierteln. Den Oregano waschen. Trockenschütteln und grob hacken. 5 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Oregano zufügen und bei mittlerer Hitze 12- 15 Minuten unter Wenden garen.

2. Bohnen auf ein Sieb gießen. kurz mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Bohnen und Oliven unter die Tomaten heben. weitere 4- 5 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Schafskäse zerbröseln. Tomatenpfanne mit restlichem Olivenöl beträufeln und mit dem Käse bestreuen. Nach Belieben mit Oregano und Basilikum garniert servieren.

Dazu passt geröstetes Knoblauchbrot.

### EXTRA TIPP

Wer es etwas würziger mag und das Gericht raffiniert verfeinern möchte, sollte am besten Pecorino, einen italienischen Schafskäse, verwenden.

Zeitaufwand: ca. 30 Minuten,

Nährwert- . pro Portion  
ca. 1680 kj/400 kcal,  
E 15 g,  
F 29 g,  
KH 20 g

## Weißkrautkruste auf Kartoffel GF Feta

4 große Kartoffeln  
1/8 Stück Weißkraut  
1 Zwiebel  
1 TL Majoran, gerebelt  
1/2 Bund Petersilie, fein geschnitten  
1 EL Semmelbrösel  
200 g Feta  
Pfeffer und Salz  
Butter,  
Olivenöl

Die Kartoffeln kochen und pellen. Das Weißkraut und die Zwiebel in sehr feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Butter die Zwiebeln kurz anschwitzen. Das Weißkraut zugeben, mit etwas Pfeffer und Salz würzen und bei geringer Hitze das Kraut anrösten. Das Kraut ist fertig, wenn es aussieht wie goldbraun geröstete Zwiebeln. Zum Schluss Majoran und die Petersilie untermischen.

Die gekochten Kartoffeln der Länge nach halbieren, mit einem Löffel etwas aushöhlen und die beim Aushöhlen gewonnenen Kartoffelstücke mit dem Kraut mischen.

Die Semmelbrösel in einer Pfanne mit Butter anrösten. Die Krautmasse in die Kartoffeln füllen, mit den Semmelbröseln bestreuen und unter der Grillschlange kurz gratinieren.

In der Zwischenzeit den Feta in 1 cm starke Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer würzen und ebenfalls unter der Grillschlange kurz wärmen.

## Weizensalat auf türkische Art

4 Portionen

200 g Weizen  
400 ml ;Wasser  
1 TL ;Kräutersalz  
4 El Zitronensaft  
4 El Weißweinessig  
8 El Olivenöl  
160 g Sommerzwiebel mit Grün  
6 El Petersilie  
4 El Pfefferminzblättchen  
3 mittel Knoblauchzehen  
600 g Fleischtomaten  
200 g Schafkäse



; schwarzer Pfeffer  
1/2 Kopf Eissalat  
; einige Pfefferminzblättchen zum Garnieren

Den Weizen kalt abspülen und in dem Wasser 6-12 Stunden quellen lassen.

Den Weizen bei schwacher Hitze etwa 40-50 Minuten kochen. Anschließend noch ca. 30 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte ausquellen lassen, bis die Körner aufspringen.

Inzwischen das Salz mit dem Zitronensaft und dem Essig verrühren, bis es aufgelöst ist. Das Öl nach und nach darunter schlagen. Die Sommerzwiebel sehr fein würfeln. Das Zwiebelgrün in feine Ringe schneiden. Den Weizen in eine Schüssel geben. Die Vinaigrette, die Zwiebel und die Kräuter untermischen. Die Knoblauchzehen zum Salat pressen. Alles gut mischen und den Salat 30 Minuten durchziehen lassen. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte des Schafkäses zerbröckeln und beides unter den Salat geben. Den Salat mit Pfeffer abschmecken.

Den Eissalat zerteilen und eine flache Schüssel damit auslegen. den Salat hineinfüllen. Mit dem restlichen Schafkäse und Pfefferminzblättchen garnieren.

## Zucchini-Tortillas

1 Packung Tortillas,  
2 Zucchini, in Streifen,  
60 g frische Champignons, in Scheiben  
3 Tomaten, gewürfelt,  
1 TL Basilikum,  
1/2 TL Knoblauchpulver,  
4 EL Schafskäse, zerkrümelt,

Zucchini und Pilze in einer Pfanne leicht garen. Flüssigkeit abgießen. Tomaten, Gewürze, Knoblauch und Käse einrühren. Die Mischung ca. 5 Min. kochen lassen. In der Zeit die Tortillas nach Packungsangaben erwärmen. Mischung auf den Tortillas verteilen.

## Zucchini-Pfanne GF

Zutaten für 4 Personen:  
2 Knoblauchzehen  
3 Stiele frischer Thymian

800-900 g Zucchini  
6 El. Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
1 große Zwiebel  
50 g getrocknete Tomaten (in Öl)  
80 g entsteinte schwarze Oliven  
150 g Schafskäse

Zubereitung:

1. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein hacken. Thymian hacken. Zucchini putzen und schräg in Scheiben schneiden.
2. 2-3 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zucchini darin unter Wenden ca. 5 Minuten schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen, aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen.
3. Zwiebel grob würfeln. Tomaten und Oliven in Streifen schneiden. Den Schafskäse zerbröseln. Zucchini fächerförmig in 4 ofen-feste Förmchen legen und mit Tomaten, Oliven, Schafskäse und Zwiebeln bestreuen. Mit restlichem Olivenöl beträufeln und unter dem vorgeheizten Grill 5-8 Minuten gratinieren.

Zubereitungszeit/Arbeitszeit ca. 40 Minuten.

## Ziegenkäse Vegetarisch

Ei

Avocadonudeln mit Shiitake- Pilzen 2 Ei

Nudeln-

- 1 reife Avocado; geschält, Kern entfernt
- 1 TI Zitronensaft; frisch -gepresst
- 2 groß/e Eier
- 470 g Mehl
- 0,5 TI ; Salz
- 1 El Sahne (nach Bedarf)

Sauce---

- 2 El Olivenöl
- 185 g frische Shiitake-Pilze; Stiel entfernt und Hüte in Würfel geschnitten
- 180 ml (Hühner)brühe
- 1 TI frische Thymianblätter; fein gehackt, ersatzweise

0,5 Tl getrockneter Thymian; -zerrieben  
; schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
2 Eiertomaten; in Würfel -geschnitten  
3 El Butter  
125 g milder Ziegenfrischkäse; in Stücke zerteilt

Zum Garnieren

30 g Pinienkerne; geröstet

(\* ) Avocadonudeln mit Shiitake- Pilzen, Tomaten, Ziegenkäse und Pinienkernen

Für den Nudelteig das Avocadofleisch mit dem Zitronensaft pürieren. Die Eier zugeben und gründlich verrühren. In einer großen Schüssel Mehl und Salz vermengen, die Avocado-Eier-Mischung zugeben und zu einem glatten Teig

verarbeiten. Falls der Teig zu trocken ist, etwas Sahne untermischen. Den Teig 5 Minuten durchkneten, bis er glatt und geschmeidig ist. 1 Stunde ruhen lassen. Durch die Walzen der Nudelmaschine drehen und dünn ausrollen, mit dem Spezialaufsatz zu Bandnudeln schneiden.

Für die Sauce das Olivenöl in einer schweren Pfanne erhitzen, die Pilze hineingeben und 1 Minute bei hoher Temperatur braten. Die Brühe zugießen

und aufkochen lassen. Thymian, Pfeffer, Tomaten, Butter und Ziegenkäse zugeben, kurz köcheln lassen und den Käse unter Rühren schmelzen. Die Pfanne vom Herd nehmen.

Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser in 2-3 Minuten al dente kochen. Abseihen, abtropfen lassen und mit der Sauce vermengen. Portionsweise auf Teller verteilen und, mit Pinienkernen bestreut, servieren.

## Ziegenkäseravioli 7 Eigelb

mit Kräuteröl und Tomatenscheiben

Portion/en: 4

Teig

250 g Mehl

## 6 Eigelbe

10 ml Öl

1 Prise ; Salz

-Füllung-

100 g Ziegenkäse (Saint- More)

## 1 Eigelb

50 ml Sahne

--Kräuteröl

- 40 ml Olivenöl
- 1 TL Rosmarin ; feingehackt
- 1 TL Thymian ; feingehackt
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Fleischtomaten
- 1 Prise ; Salz
- ; Pfeffer

Die Zutaten für den Nudelteig zu einem glatten Teig verarbeiten, in Klarsichtfolie einschlagen und 4-5 Stunden ruhen lassen.

Den Nudelteig dünn ausrollen. Ziegenkäse in 4 ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Für das Kräuteröl die genannten Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Ziegenkäse auf die Teigbahnen legen, Eigelbe mit flüssiger Sahne vermengen, die Räume zwischen dem Käse damit bestreichen. Das Ganze mit einer weiteren Teigbahn belegen, fest andrücken und mit einem Ausstechring

die Ravioli ausstechen. In gut gesalzenem Wasser die Ravioli 5-6 Minuten köcheln lassen.

Die Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, in Eiswasser rasch abkühlen lassen und die Haut abziehen. Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und auf vier Teller verteilen.

Die fertigen Ravioli darauf anrichten, mit dem Kräuteröl übergießen und servieren.

Reinhard Schneider 2: 2476/17.25 16.12.95

\*\* Gepostet von Reinhard Schneider 30.01.1996

ohne Ei

Antipasti- Mix

- 1 Fenchelknolle
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL heller Balsamico-Essig
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Wasser

1 TL Senf  
Salz, Pfeffer  
Einige Tropfen flüssiger Süßstoff  
4 TL gehackte Nüsse  
½ Bund Basilikum  
300 g Möhren  
100 ml Balsamico-Essig  
100 ml Brühe  
1 TL Zucker  
1 EL Oregano  
120 g Ziegenkäse (Rolle)  
1 Knoblauchzehe  
2 TL Olivenöl  
2 EL Zitronensaft  
2 EL heller Balsamico-Essig  
4 EL Gemüsebrühe (1 Prise Instant)  
4 TL Honig  
1 EL gehackter Thymian  
einige Stängel Petersilie

Für das Fenchelcarpaccio den harten Fenchelstrunk entfernen und Knolle in Scheiben hobeln. Olivenöl mit Essig, Zitronensaft, Wasser und Senf verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Fenchelscheiben mit Sauce beträufeln, mit Nüssen und Basilikumblättchen bestreuen und ca. 2 Stunden marinieren lassen. Für die Karotten-Antipasti Möhren in dünne Scheiben schneiden. Essig und Brühe aufkochen lassen, Zucker und Möhren zufügen, ca. 10 Minuten garen und im Sud abkühlen lassen. Mit Pfeffer würzen und mit Oregano bestreuen. Für die Ziegenkäse- Antipasti Käse in 4 Scheiben schneiden. Knoblauch zerdrücken und in Olivenöl glasig dünsten, Zitronensaft, Essig, Brühe, Honig und Thymian zufügen und einmal aufkochen lassen. Sud über die Käsescheiben geben und ca. 2 Stunden ziehen lassen. Ziegenkäse- Antipasti mit Petersilie garniert servieren.

Pro Portion 5 Points

## Arabischer Salat mit Ziegenkäse

GF

Zutaten für 4 Portionen

1 Avocado(s)  
400 g Birne(n)  
1 TL Honig  
1 Kopf Salat  
1 EL Essig (Obstessig)  
2 EL Öl (Olivenöl)

125 g Rosinen  
Salz  
200 g Käse (Ziegenkäse)

#### ZUBEREITUNG

Den gewaschenen Salat zerteilen, in eine Schüssel geben, Birne, Avacado und Käse klein schneiden, mit den Rosinen zum Salat geben.

Öl, Essig, Honig gut vermischen, salzen über den Salat geben.

Gut mischen  
Weißbrot passt gut dazu.

19.8.02 Skadel CK

#### Artischocken mit leckeren Dip Z

4 rundköpfige Artischocken  
2 unbehandelte Zitronen  
3 Liter Salzwasser  
Saft einer Limette  
150 g Magermilch-Joghurt  
2 EL saure Sahne  
Salz, Pfeffer  
Einige Tropfen flüssiger Süßstoff  
45 g Ziegenkäse (ersatzweise Schafkäse)  
3 schwarze Oliven  
3 EL Magerquark  
4 EL fettarme Milch  
½ Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer  
1 TL Kräuter der Provence  
1 Fleischtomate

Stiele der Artischocken abschneiden, untere trockene Blätter entfernen und die Blatt-spitzen mit einer Schere kürzen. Die Zitronen in Scheiben schneiden, ins kochende Salzwasser geben und die Artischocken bei mittlerer Hitze ca. 35 bis 40 Minuten darin garen. Die Artischocken sind gar, wenn sich die mittleren Blätter leicht herausziehen lassen. Für den Limetten-Joghurt-Dip Limettensaft mit Joghurt und saurer Sahne glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Für den Ziegenkäse- Dip Käse zerdrücken und Oliven fein würfeln. Beides mit Quark und Milch verrühren, Knoblauchzehe hineinpressen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Für den Salsa- Dip Tomate kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten und mit dem Paprika in feine Würfel schneiden. Mit Balsamico-Essig vermischen und mit Salz, Pfeffer, Rosmarin, Cayennepfeffer

fer, Paprikapulver und Süßstoff pikant abschmecken. Die Artischocken warm servieren, Blatt für Blatt auszupfen und in die Dip tauchen.

Pro Portion 2 Points

### Auberginensauce auf Nudeln

2 Portionen

- 5 Tomaten (etwa 400 g)
- 1 mittel Aubergine (400 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 El Olivenöl
- 4 Stiele Rosmarin
- 4 Stiele Thymian
- 1 sm Bund glatte Petersilie
- 1,5 El Kapern
- 30 g Walnusskerne  
; Salz und Pfeffer
- 2 El Balsamessig
- 2 El Roter Portwein
- 200 g Tagliatelle (breite Bandnudeln)

Tomaten häuten und würfeln. Aubergine abspülen trocken tupfen und den Stielansatz entfernen. Aubergine in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken Kräuter abzupfen und hacken. Auberginenwürfel in einer Pfanne im heißen Öl knusprig braten. Tomaten und Knoblauch dazugeben und unter Rühren etwa drei Minuten weiterbraten. Kräuter, Kapern und grob gehackte Walnusskerne unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Essig und eventuell Portwein abschmecken. Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, auf einem Sieb abgießen und kurz abspülen. Die Nudeln mit der Auberginensauce auf Tellern anrichten.

Sie können ein bisschen frischen milden Ziegenkäse darüber streuen.

Nährwerte: pro Portion ca. 740 Kalorien, 33 g Fett

### Brokkoli-Rahmsuppe Überbacken

Portion/en: 2

- 2 El Öl
- 1 sm Schalotte
- 1 sm Knoblauchzehe
- 100 ml Weißwein (trocken)

250 ml Gemüsebrühe  
1 Pk. TK- Rahm-Brokkoli  
Salz  
Weißer Pfeffer  
2 El Geröstete Pinienkerne  
2 Scheibe Vollkorn-Toastbrot  
; getoastet  
80 g Milder Ziegenkäse; grob  
Geraspelt

Öl in einem Topf erhitzen. Feingewürfelte Schalotte sowie zerdrückte Knoblauchzehe zufügen und glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und Gemüsebrühe auffüllen. Rahm-Brokkoli zufügen. 10 Minuten köcheln lassen und mit einem Pürierstab pürieren. Durch ein feines Sieb streichen und abschmecken.

Zwischenzeitlich den Rest Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Pinienkerne und den feingewürfelten Vollkorntoast leicht bräunen. Brokkoli-Rahmsuppe in zwei feuerfeste Suppenteller füllen. Toast und Pinienkerne darüber streuen und mit geraspelttem Ziegenkäse belegen. Kurz unter dem vorgeheizten Grill überbacken.

Tipp: Bei großem Appetit schmeckt zur Brokkoli-Rahmsuppe ein Baguettebrötchen.

Pro Portion ca. 647 kcal bzw. 2174 kJ.

Die Aktuelle 4/94

Stephanie 06.02.1996

### Eingelegter Schafskäse

Zutaten für 4 Portionen  
2 Zehe/n Knoblauch  
1 Zweig/e Rosmarin  
3 Stiele Oregano  
3 Lorbeerblätter  
70 g Tomate(n), getrocknete  
1 TL Pfeffer - Körner  
500 g Schafskäse, in Stücken  
500 ml Öl (Oliven)  
50 g Pinienkerne

### ZUBEREITUNG

Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden. Kräuter waschen, gut trockenschütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Tomaten eventuell



etwas kleiner schneiden. Pfeffer zerstoßen. Vorbereitete Zutaten und Käse (auch Ziegenkäse) in ein verschließbares Glas füllen. Mit Olivenöl auffüllen, so dass alle Zutaten bedeckt sind. Glas verschließen und mindestens 2 Tage kühl ziehen lassen (nicht im Kühlschrank). Mit gerösteten Pinienkernen bestreut servieren. Dazu schmeckt frisches Baguette.

31.8.01 Sonja\*

CK

### Eingelegter Ziegenkäse

Zutaten für 2 Gläser (a ca. 600 ml Inhalt)

40 g Cranberrie (amerikanische Preiselbeeren; oder Wild-Preiselbeeren im eigenen Saft)

75 g Zucker

2 Zweige Rosmarin

4 Zweige Thymian

10 runde Ziegenkäse-Taler (a ca. 40 g)

4 Lorbeerblätter

10 Walnusskerne

6 Gewürznelken

6 Kardamomkapseln

350-400 ml Olivenöl

Zubereitung

Cranberrie, 100 ml Wasser und Zucker aufkochen. Vom Herd nehmen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Rosmarin und Thymian waschen und trocken tupfen. Ziegenkäse mit Rosmarin, Thymian, Lorbeer, Walnüssen, Nelken, Kardamom und abgetropften Cranberrie in die Gläser füllen. Mit Öl aufgießen, bis alles bedeckt ist.

Kühl stellen und ca. 3 Tage ziehen lassen.

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Bella Nr. 49/03

### Eingelegter Ziegenkäse GF

Zutaten für 4 Portionen

4 kleine Ziegenfrischkäse

2 Zehe/n Knoblauch

1 Zweig/e Rosmarin

einige Thymian - Zweige

1 Lorbeerblatt

5 Pfeffer - Körner, schwarze

5 Pfeffer - Körner, weiße

3 Wacholderbeeren

Olivenöl, kalt gepresstes, zum Aufgießen

## ZUBEREITUNG

Die kleinen Ziegenkäse, abgezogene, halbierte Knoblauchzehen, gewaschene Kräuter und Gewürze in ein Glasgefäß (z.B. großes Einmachglas) schichten. Mit Olivenöl auffüllen. An einem kühlen, dunklen Ort 2 Tage ziehen lassen.

Dazu schmeckt Baguette und grüner Salat.

8.7.04 Nell1 CK

## Farfalle mit Ziegenkäse

2 Portionen

2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
2 TL Pflanzenöl  
120 g Farfalle, trocken  
Salz  
45 g Ziegenfrischkäse (50 % Fett i. Tr.)  
Pfeffer  
2 Tomaten  
2 Bund Rucola  
2 TL gehackte Walnüsse  
2 EL geriebener Parmesan

Knoblauch und Zwiebel fein hacken und in erhitztem Öl glasig dünsten. Farfalle in kochendem Salzwasser bissfest garen. Nudeln abtropfen lassen, eine Tasse Kochwasser dabei auffangen. Wasser zu den Zwiebeln geben, Ziegenkäse darin schmelzen und kräftig mit Pfeffer abschmecken. Tomaten entkernen, in feine Würfel schneiden und zufügen. Rucola von den Stielen befreien und fein hacken. Nudeln zur Sauce geben, nochmals kurz erhitzen und mit Rucola, Nüssen und Parmesan bestreut servieren.

Pro Portion 7 Points

## Gebackene Äpfel mit Ziegenkäse

Zutaten für 4 Portionen  
4 Äpfel, herbsäuerliche  
150 g Ziegenfrischkäse  
100 g Quark  
2 EL Käse (Emmentaler), gerieben  
2 EL Pinienkerne  
Kräutersalz

## ZUBEREITUNG

Äpfel längs halbieren und Kerngehäuse großzügig entfernen.  
Ziegenkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Quark gut vermischen. Emmentaler und Pinienkerne hinzufügen. Mit Kräutersalz abschmecken.

Käsemasse in die Apfelhälften füllen und bei 220°C 15-20 Min. backen.  
Dazu passt ein Blattsalat.

30.4.02 Maharet

CK

## Gebackene Äpfel mit Ziegenkäse

Zutaten für 4 Portionen

4 Äpfel, herbsäuerliche  
150 g Ziegenfrischkäse  
100 g Quark  
2 EL Käse (Emmentaler), gerieben  
2 EL Pinienkerne  
Kräutersalz

## ZUBEREITUNG

Äpfel längs halbieren und Kerngehäuse großzügig entfernen.  
Ziegenkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Quark gut vermischen. Emmentaler und Pinienkerne hinzufügen. Mit Kräutersalz abschmecken.

Käsemasse in die Apfelhälften füllen und bei 220°C 15-20 Min. backen.  
Dazu passt ein Blattsalat.

30.4.02 Maharet

CK

## Gebackene Eiertomaten GF

mit Kräuter - Ziegenkäse - Kruste

Zutaten für 4 Portionen

6 Tomate(n) (Eiertomaten, auch Kochtomaten genannt)  
150 g Käse (Ziegenkäse - Ziegenrolle)  
3 EL Kräuter, TK 8 Kräuter o. ital. Kräuter  
1 Zehe/n Knoblauch, gepresst  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
Zucker

## ZUBEREITUNG

Tomaten halbieren und die Innenseiten mit Olivenöl bestreichen. Je eine Prise Salz, Pfeffer, Zucker darüber streuen und mit der Schnittfläche nach oben in eine feuerfeste Schale legen. Im Backofen bei 175° ca. 30 Min. backen, bis die Tomaten weich und etwas angetrocknet sind. Den Ziegenkäse mit den Kräutern vermengen und je einen Klecks auf jede Tomate gebe. Im Backofen überbacken, bis der Käse verlaufen ist. Das dauert ca. 5-7 Minuten.  
Dazu reicht man Baguette oder Ciabatta-Brot.

26.3.04 Regina07 CK

### Gebratener Ziegenkäse mit Trauben

Zutaten für 4 Portionen  
300 g Käse (Ziegenkäse), geraucht  
300 g Weintrauben, blau  
8 Scheibe/n Baguette  
4 EL Olivenöl  
Pfeffer aus der Mühle  
Rucola (Rauke) als Garnitur

#### ZUBEREITUNG

Käse in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Trauben waschen, halbieren und entkernen. Das Brot auf vier Teller verteilen. Öl erhitzen und den Käse von beiden Seiten hellbraun braten, auf die Brotscheiben legen. Pfeffern. Trauben in dem heißen Öl schwenken und auf den Broten anrichten. Mit Rauke garnieren.

18.2.04 Barcelona2002 CK

### Gefüllte Cocktailtomaten GF

mit Parmesanhippen an kleinem Salat

250 g Parmesan, frisch geraspelt  
3 EL frischer Thymian, fein geschnitten  
200 g Ziegenfrischkäse  
2 EL Sahne  
2 EL Schnittlauchröllchen  
1 EL Basilikum, fein geschnitten  
24 Kirschtomaten  
etwas grüner Salat  
etwas Essig  
etwas Olivenöl

Salz,  
Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft auf 175 Grad) und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den geraspelten Käse zu 24 kleinen Kreisen auf dem Backpapier verteilen und mit der Hälfte des Thymians bestreuen. Das Blech in den Ofen schieben und den Käse ca. 5 Minuten schmelzen lassen. Herausnehmen, etwas auskühlen lassen und vorsichtig vom Papier ziehen.

Den Ziegenfrischkäse mit Sahne, dem restlichen Thymian und den anderen Kräutern verrühren und mit Pfeffer und Salz würzen.

Je 6 Tomaten sternförmig einschneiden, etwas auseinander drücken und mit einem Klecks Käsecreme füllen. Die Tomaten kreisförmig auf Teller setzen und eine Parmesanhippe in die Käsecreme stecken.

Dazu etwas grünen Salat anrichten und diesen mit einer Essig-Öl-Marinade beträufeln.

## Gemüse- Couscous mit Dip Z

120 g Instant- Couscous, trocken

1 kg Gemüse-Mix (TK)

Salz

1 Knoblauchzehe

375 g fettarmer Joghurt

30 g Ziegenfrischkäse (60% Fett i. Tr.)

60 g Frischkäse (30% Fett i. Tr.)

1 EL Zitronensaft

150 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)

3 TL gehackter Koriander

Pfeffer

1 TL Currypulver

2 TL Petersilie (TK)

Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Gemüse-Mix in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Für den Koriander - Dip Knoblauch zerdrücken, mit Joghurt, Ziegenfrischkäse, Frischkäse, Zitronensaft und 3 EL Brühe verrühren. Koriander unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse und Couscous mischen, restliche Brühe angießen, Currypulver und Petersilie unterrühren, kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse- Couscous mit Koriander- Dip servieren.

Pro Person 3,5 Points

## Geräucherter Ziegenkäse GF

auf Tomaten - Olivenkompott

Zutaten für 2 Portionen

2 Scheibe/n Käse, (von einer Ziegenkäserolle)

1 kl. Glas Oliven, grüne ohne Stein

10 Kirschtomate(n)

30 g Pinienkerne

1 TL Rauchsatz

Olivenöl

### ZUBEREITUNG

Tomaten würfeln und Oliven in Scheiben schneiden.

Pinienkerne anrösten und mit den Oliven und Tomaten vermengen. In 2 kleine, feuerfeste Formen füllen und je eine Scheibe Ziegenkäse oben drauf legen. Mit dem Rauchsatz bestreuen ( ca. je ein 1/2 TL ) Mit Olivenöl übergießen und bei 220° Oberhitze für 10 Minuten überbacken.

Unkompliziertes Gericht, dass selbst Ziegenkäse-Hassern schmeckt.

25.6.04 Hella Wahnsinn

CK

## Kartoffel- Steinpilz- Gratin GF

Sie benötigen für 4 Personen:

2 1/2 Knoblauchzehen

1 1/2 EL Butter / Margarine

6-7 Stiele Thymian

400 g Steinpilze

800 g Kartoffel

Jodsalz

frisch gemahlener Pfeffer

200 g Schlagsahne

130 g Ziegen-Frischkäse

130 ml Milch

Zubereitung

Knoblauch abziehen, zerdrücken und mit weicher Butter / Margarine und einem Teelöffel Thymianblättchen verrühren. Drei ofenfeste Gratinförmchen mit der Thymian Butter / Margarine einfetten. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und auf dem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben in Salzwasser zwei Minuten sprudelnd kochen lassen (blanchieren). Auf ein Sieb gießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Auf ein Küchentuch geben und etwa zehn Minuten trocknen lassen. Kartoffeln und Pilze in den Gratinförmchen verteilen. Salzen und pfeffern. Sahne, Frischkäse und Milch verrühren und über die Kartoffeln gießen. Je einen Thymianstiel obendrauf setzen und im vorge-

heizten Backofen bei 200 Grad, Umluft 170 Grad, Gas Stufe 3 etwa 35 Minuten backen.

## Kartoffeln mit Ziegenkäse und Orangensauce

Zutaten für 4 Portionen

- 6 Kartoffeln, á 120g
- 1 Zehe/n Knoblauch, in dünnen Scheiben
- 70 g Tomate(n), getrocknete in Öl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Orange(n), unbeh.
- 1 TL Speisestärke
- 1 TL Pfeffer - Körner, eingelegt. grüne
- 1 EL Olivenöl
- 4 Käse (junge, rund Ziegenkäse z.B. Picodon oder Pelardon)
- 12 Blätter Salbei
- Salz

### ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen, waagrecht halbieren, in Salzwasser 15 Min. gar kochen lassen, abgießen. Tomaten abtropfen und in feine Streifen schneiden.

2 EL Tomatenöl erhitzen, Knobi und Tomaten darin andünsten. Gemüsefond zugeben, 5 Min. bei geringer Hitze offen kochen lassen. 10cm Orangenschalen abschälen und in feine Streifen schneiden. 4 EL Orangensaft von der ausgepressten Orange abnehmen, darin die Stärke anrühren, das ganze zum Fond geben.

Danach die feinen Orangenschalenstreifen und die Pfefferkörner zufügen. Eine Auflaufform mit den Kartoffeln füllen, die Ziegenkäse waagrecht in drei Scheiben schneiden, die Kartoffeln damit belegen. Die Tomatensauce darüber verteilen. Je ein Salbeiblatt auf die Käsescheiben legen. Bei 180 Grad Umluft 10-15 Min. überbacken.

31.01.04    Katzelsau                    CK

## Käserouladen,

Zutaten für    Portionen

- 1 große Zucchini
- 1 Aubergine(n)
- Schafskäse
- Ziegenfrischkäse
- Kräuter, frische, Basilikum, Knoblauch
- Olivenöl

## ZUBEREITUNG

Schafskäse und Ziegenkäse mit allerlei frischen Kräutern und Knoblauch mischen, Basilikum nicht vergessen. Längs dünn aufgeschnittene, große, dicke Aubergine und Zucchini mit Olivenöl leicht einpinseln und in eine Rillenpfanne ohne Fett oder auf den Rost legen (gibt schöne braune Grillstreifen). Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Käse auf diese Streifen geben, einrollen, im Kühlschrank schön kalt stellen, als Riesenroulade aufschneiden, auf Salat anrichten. Man kann auch kleine Rouladen draus rollen und z.B. Kartoffelecken dazu reichen.

13.12.03 moschkito CK

## Lachs- Ziegenkäse - Creme

Zutaten für 6 Portionen

225 g Käse, milder, weicher Ziegenkäse  
3 EL saure Sahne  
1 EL Wodka  
3 EL Schnittlauch, klein geschn.  
2 EL Gurke(n), süßsaure fein gewürfelte  
3 EL Kapern, grob gehackte  
1 EL Orange(n) - Schale, fein geriebene  
60 g Lachs, geräuchert, fein gewürfelt  
Pfeffer, schwarzer

## ZUBEREITUNG

Ziegenkäse, Sahne und Wodka verrühren, Schnittlauch, Kapern, Orangenschale und Pfeffer unterheben und abschmecken, evtl nachwürzen. Zuletzt den Lachs unterheben. 1-2 Std. im Kühlschrank ziehen lassen. Schmeckt besonders lecker auf getoastetem Brot oder als Gemüsedipp

11.1.04 aloha\_cg CK

## Marinierter Ziegenkäse auf Eichblattsalat

Zutaten für 4 Portionen

4 kleine Ziegenfrischkäse (pro Portion 50g)  
1 Zweig/e Rosmarin  
3 Zweig/e Thymian  
2 Lorbeerblätter  
3 Körner Piment  
10 Körner Pfefferschote, eingelegte grüne  
10 Körner Pfefferschote, rote



2 Chilischote(n) oder 3, frisch  
½ Liter Öl (Olivenöl)  
1 Eichblattsalat  
40 g Walnüsse, für den Salat  
2 EL Essig (Weinessig), für den Salat  
Salz und Pfeffer, für den Salat  
2 Tropfen Süßstoff oder 3, für den Salat  
2 EL Öl (Olivenöl), für den Salat

#### ZUBEREITUNG

Den Ziegenkäse zusammen mit Kräutern und Gewürzen in ein Glas schichten, mit dem Olivenöl begießen, gut verschließen. Kühl stellen und 1-2 Tage durchziehen lassen.

Salat in mundgerechte Stücke pflücken. Walnusskerne grob hacken. Eingelegten Ziegenkäse aus dem Öl heben, abtupfen und jedes Stück in 3 Stücke teilen. Mit dem Salat und Walnüssen auf Tellern anrichten. Einige Pfefferkörner darüber verteilen.

Essig mit Salz, Süßstoff, Pfeffer und Öl (von der Marinade) kräftig verrühren und über den Salat träufeln.

Beilage: Bauernbrot oder Pellkartoffeln

26.1.02 Hobbykoechin      CK

#### Nudeln mit Auberginensoße

2 Portionen

5 Tomaten (etwa 400 g)  
1 mittel Aubergine (400 g)  
1 Knoblauchzehe  
4 EL Olivenöl  
4 Stiele Rosmarin  
4 Stiele Thymian  
1 sm Bund glatte Petersilie  
1,5 EL Kapern  
30 g Walnusskerne  
; Salz und Pfeffer  
2 EL Balsamessig  
2 EL Roter Portwein  
200 g Tagliatelle (breite Bandnudeln)

Tomaten häuten und würfeln. Aubergine abspülen trocken tupfen und den Stielansatz entfernen. Aubergine in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken Kräuter abzupfen und hacken. Auberginenwürfel in einer Pfanne im heißen Öl knusprig braten.

Tomaten und Knoblauch dazugeben und unter Rühren etwa drei Minuten weiterbraten. Kräuter, Kapern und grob gehackte Walnusskerne unterrühren. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Essig und eventuell Portwein abschmecken. Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, auf einem Sieb abgießen und kurz abspülen. Die Nudeln mit der Auberginensauce auf Tellern anrichten.

Sie können ein bisschen frischen milden Ziegenkäse darüber streuen.

Nährwerte: pro Portion ca. 740 Kalorien, 33 g Fett

## Ofen - Süßkartoffeln mit Ziegenkäse - Quark GF

Zutaten für 4 Portionen

8 Batate(n), mögl. runde (Süßkartoffeln), á ca. 375 g

1 kg Meersalz, grobes weißes

½ Bund Thymian

2 Stiel/e Rosmarin

6 Lorbeerblätter

120 g Ziegenfrischkäse

500 g Quark (Magerquark)

Salz

Pfeffer, schwarzer aus der Mühle

1 Bund Basilikum

1 Zehe/n Knoblauch

40 g Pinienkerne

50 g Butter

50 g Honig, heller

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kartoffeln ungeschält waschen und trockenreiben. Das Salz auf einem Backblech ausbreiten. Thymian, Rosmarin und Lorbeer darin vergraben. Die Kartoffeln darauf setzen und im Ofen auf der 2. Leiste von unten 60 - 80 Minuten backen. Ziegenkäse durch ein feines Sieb streichen und mit Salz, Quark und grob gemahlenem Pfeffer glatt rühren.

Basilikum, bis auf einige Blättchen zum Garnieren, fein schneiden und unter den Quark mischen.

Für eine Honigbutter Knoblauch pellen und fein würfeln. Pinienkerne in einer Pfanne in der Butter goldgelb braten. Knoblauchwürfel kurz mit andünsten. Vor dem Servieren Honig und Orangenschale dazu geben, salzen und erhitzen.

Kartoffeln mit der Gabel in der Mitte aufbrechen, den Quark darauf verteilen, mit der Honigbutter beträufeln und mit Basilikumblättern garnieren.

## Pizza Malibu

Zutaten für 4 Portionen

500 g Pizzateig  
1 Glas Tomate(n), marinierte, getrocknete  
Öl (Olivenöl)  
3 EL Parmesan oder Romano , fein gerieben  
250 g Schafskäse oder Ziegenkäse  
½ Bund Minze, frisch  
4 EL Pinienkerne

### ZUBEREITUNG

Pizzateig ausrollen, entweder auf zwei Bleche oder zu vier individuellen Pizzen. Die eingelegten Tomaten darauf verteilen. Schafs- oder Ziegenkäse klein würfeln und auf die Pizzen streuen. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Minzeblättchen ebenfalls auf den Pizzen verteilen, ebenso die Pinienkerne. Parmesan oder Romano auf die frei gebliebenen Stellen streuen. Die Ränder und eventuell noch freie Stellen mit Olivenöl beträufeln. Pizzen in einen vorgeheizten Ofen schieben und bei 220 Grad 10 bis höchstens 15 Minuten backen. Eventuell das Blech wenden oder die Pizzen drehen, falls sie ungleichmäßig bräunen. Sofort servieren.

7.9.03 Liesbeth

CK

## Quarkcreme mit Basilikum

Zutaten für 6 Portionen

½ Zitrone(n)  
50 g Ziegenfrischkäse  
250 g Quark (Magerquark)  
100 ml Sahne  
1 Zehe/n Knoblauch gepresst  
Salz  
30 g Kürbiskerne  
1 EL Öl (Olivenöl)  
2 EL Öl (Olivenöl)  
Pfeffer  
Basilikum

### ZUBEREITUNG

Zitrone auspressen. Ziegenkäse, Quark, Sahne, Knoblauchzehe und die in 1 EL Olivenöl angerösteten, gesalzenen Kürbiskerne vermischen, die restlichen 2 EL Olivenöl untermischen, mit zerzupftem Basilikum und Pfeffer

nach Geschmack abschmecken. Einige Kürbiskerne für die Deko aufbewahren, ebenfalls ein Zweig Basilikum. Zu gerösteten Bauernbrotscheiben servieren.

22.4.02 Koelkast

CK

### Rucolasalat mit Ziegenfrischkäse

Zutaten für 6 Portionen

1 TL Thymian

3 EL Öl, Olivenöl kaltgepresst

Pfeffer, schwarzer, frisch gemahlen

6 Ziegenfrischkäse, runde à 40 g (z.B. Picandou)

300 g Rucola

4 EL Essig (Weißweinessig)

4 EL Öl (Walnussöl)

Salz

1 TL Senf (Dijon-Senf)

1 TL Honig

60 g Pinienkerne

#### ZUBEREITUNG

Den Thymian hacken, mit Öl und etwas Pfeffer verrühren. Den Ziegenkäse damit beträufeln und zugedeckt über Nacht marinieren lassen.

Den Salat waschen. Aus Essig, Öl, Salz, Senf und Honig ein Dressing rühren, abschmecken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Kurz vor dem Servieren den Salat mit dem Dressing mischen, auf Teller verteilen.

Die Ziegenkäse in einer Pfanne von jeder Seite 1 Minute braten. Auf den Salaten verteilen und am Schluss mit den Pinienkernen bestreut servieren.

18.10.03 Sivi

CK

### Salat mit Ziegenkäse (oder Fetakäse) GF

Zutaten für 4 Portionen

1 Zitrone(n), den Saft

2 EL Orangensaft

1 Prise Zucker

Salz und Pfeffer

6 EL Öl (Traubenkernöl)

4 Frühlingszwiebel(n)

2 Avocado(s)

125 g Erdbeeren

200 g Weintrauben

1 Mango(s)

2 Kiwi

1 Eichblattsalat

3 EL Schnittlauch, in Röllchen

4 Käse (französische Ziegenkäsetaler, à 40 g oder Fetakäse)

#### ZUBEREITUNG

2 EL Zitronensaft mit Orangensaft, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterschlagen.

Gemüse sowie Früchte abbrausen, putzen bzw. schälen. Zwiebeln in Ringe schneiden. Avocados halbieren, entsteinen, in Spalten schneiden, mit übrigen Saft beträufeln. Beeren halbieren, Trauben abzupfen. Mango halbieren, entsteinen, wie Kiwis in Scheiben schneiden. Salat abbrausen, putzen, trocken schleudern, zerpfücken.

Alle Zutaten mit dem Dressing und Schnittlauch vermengen, den Käse darüber bröckeln

23.9.02 Tshaka

CK

#### Saute von dicken Bohnen mit roten Zwiebeln und Ziegenkäse

Für 4 Personen

1 kg dicke Bohnen, ausgepalt, verlesen und die Haut entfernt

1 mittelgroße, geschälte und fein gehackte rote Zwiebel

2 EL Olivenöl

200 g Ziegenkäse

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Paprikapulver

Saute von dicken Bohnen mit roten Zwiebeln und Ziegenkäse -Vegetarisch und echt italienisch

In einem Hotelrestaurant außerhalb von Rom fragte ich einmal, ob dicke Bohnen auf der Speisekarte stünden. Kurz darauf wurde eine Platte mit frischen dicken Bohnen, noch in der Hülse, auf Eis gebettet aufgetragen. Bei uns bekommt man die Bohnen nicht so knackfrisch und zart. Deshalb empfehlen wir die Bohnenkerne unbedingt zu garen, um unliebsamen Magen- und Darmbeschwerden vorzubeugen.

1 Die ausgepalteten und verlesenen dicken Bohnen etwa 10-15 Minuten garen oder dämpfen, bis sie weich sind. Gründlich abgießen.

2 Die Zwiebel im Olivenöl etwa 5 Minuten andünsten, dann die Bohnen zugeben und nach Geschmack würzen. Gut umrühren.

3 Auf einem Teller anrichten, den in dünne Streifen geschnittenen Ziegenkäse über die Bohnen legen. Mit Paprikapulver bestäuben.

Das Häuten der hellgrünen dicken Bohnen (Saubohnen, Puffbohnen, Pferdebohnen) ist äußerst zeitaufwendig, lohnt sich aber, da die Haut zäh sein kann. Außerdem schmecken die Bohnenkerne gehäutet süßlicher.

## Tagliatelle mit Auberginensauce

2 Portionen

- 5 Tomaten (etwa 400 g)
- 1 mittel Aubergine (400 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 El Olivenöl
- 4 Stiele Rosmarin
- 4 Stiele Thymian
- 1 sm Bund glatte Petersilie
- 1.5 El Kapern
- 30 g Walnusskerne
- ; Salz und Pfeffer
- 2 El Balsamessig
- 2 El Roter Portwein
- 200 g Tagliatelle
- (breite Bandnudeln)

Tomaten häuten und würfeln. Aubergine abspülen trocken tupfen und den Stielansatz entfernen. Aubergine in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken Kräuter abzupfen und hacken. Auberginenwürfel in einer Pfanne im heißen Öl knusprig braten. Tomaten und Knoblauch dazugeben und unter Rühren etwa drei Minuten weiterbraten. Kräuter, Kapern und grob gehackte Walnusskerne unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Essig und eventuell Portwein abschmecken. Tagliatelle in reichlich Salzwasser bissfest kochen, auf einem Sieb abgießen und kurz abspülen. Die Tagliatelle mit der Auberginensauce auf Tellern anrichten.

Sie können ein bisschen frischen milden Ziegenkäse darüber streuen.

Nährwerte: pro Portion ca. 740 Kalorien, 33 g Fett

## Tomate Chèvre Basilique GF Z

Einfach zuzubereiten, dekorativ auf Büfett und Teller - und vor allem raffiniert im Geschmack.

Zutaten:

mittelgroße, reife Tomaten: 10

Ziegenfrischkäse: 200 Gramm

Crème fraiche: 200 Gramm

Basilikum: 0.5 Bund

Zitronen: 0.5

Salz: 1

Zucker: 1

getrockneter grüner Pfeffer: 1

Zubereitung:

Tomaten einige Stunden vor Verzehr oder am Vorabend vorbereiten: Gegenüber des Blüten-Ansatzes einen Deckel abschneiden und die Tomaten aushöhlen. Innen reichlich salzen und kopfüber abtropfen lassen, auch die Deckel.

Ziegenfrischkäse und Crème fraiche mit dem Handrühr-Gerät (nicht mit dem Schneidstab!) gründlich aber mit niedriger Drehzahl mischen und fein geschnittenen Basilikum sowie den Saft einer halben Zitrone zugeben. Je nach Ziegenkäse mit Salz, Pfeffer und evt. etwas Zucker abschmecken.

Die entwässerten Tomaten kurz vor dem Servieren mit dem Ziegenkäse füllen, evt. beim Schließen des Deckels ein Basilikum-Blättchen einfügen und servieren.

## MEINE TIPPS DAZU

Sehr dekorativ auf einem Büfett kann aber auch den Salatteller zieren oder zum Hauptgericht als Beilage zu Grillfleisch gereicht werden. Hier machen sich auch gefüllte Cocktail-Tomaten sehr gut.

Das Aushöhlen der Tomaten kann in größeren Mengen etwas mühsam werden, besonders, wenn die Früchte nicht ganz reif sind (was durch das Einsalzen weitgehend kompensiert wird). Bei kleineren Tomaten können kleine Aushöhl-Messer helfen, für große Tomaten lohnt es sich, einen Kaffee-Löffel anzuschärfen.

Als Ziegenkäse kann der offene verwendet werden (Ziegen-Quark), besser, weil würziger, aber ein klassisch runder, dessen Reifung je nach Geschmack mehr oder weniger fortgeschritten ist. In jedem Fall muss der Käse noch weich sein, um sich mit der Crème fraiche verbinden zu können.

Als Variante zum Ziegenkäse kann auch Feta verwendet werden, den Basilikum in dem Fall durch Thymian und Rosmarin ersetzen.

Vorsicht mit der Zitrone: sie ist sehr hilfreich für das Aroma, kann aber je nach Ziegenkäse und Crème fraîche die Crème zum Gerinnen bringen. Zur Sicherheit ein wenig Crème abzweigen und testen, ob die Zitrone vertragen wird.

Die Crème kann ohne weiteres auch schon am Vortag zubereitet und gut abgedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden. Nur das Befüllen sollte direkt vor dem Servieren geschehen - max. 2 Stunden zuvor.

Das Füllen der Tomaten geht bei größeren Früchten am besten mit zwei Kaffee-Löffeln. Beim Befüllen von Cocktail-Tomaten die Crème z.B. mit Milch etwas geschmeidiger machen und mit der Spritztüte in die Tomaten füllen.

Newsletter

## Tomatensalat mit Ziegenkäse

Zutaten für 4 Portionen

500 g Cherrytomate(n)

1 EL Essig (Weißweinessig)

2 EL Aceto Balsamico Bianco

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

5 EL Öl (Olivenöl)

1 Bund Schnittlauch

1 Bund Petersilie, glatte

4 Käse, Crottins de chèvres oder 2 Ziegentomme (ca. 400 g)

### ZUBEREITUNG

Tomaten halbieren und auf Tellern verteilen. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Essig, Salz, Pfeffer und Öl zu einer pikanten Vinaigrette verrühren.

Schnittlauch mit der Schere in feine Röllchen direkt dazu schneiden. Petersilie fein hacken und darunter rühren. Tomaten damit beträufeln.

Crottins oder halbiertes Tomme auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und in der Ofenmitte backen, bis der Käse "zu laufen" beginnt. Vorgang überwachen, je nach Reifegrad schmilzt der Käse schnell. Käse mit einem nassen Messer halbieren und auf den Tomaten anrichten. Sofort servieren.

Dazu passt ofenfrisches Baguette.

25.5.03 Desunmer

CK



## Überbackener Ziegenkäse GF

mit Tomatensalat und Bauernbrot  
äußerst lecker

Zutaten für 2 Portionen

- 4 Scheibe/n Käse (Ziegenkäse, nicht so dick geschnitten)
- Honig
- Thymian
- 4 Tomate(n)
- 1 Schalotte(n)
- 2 EL Öl (Olivenöl)
- 2 Scheibe/n Bauernbrot(e)
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Den Ziegenkäse in eine gefettete Auflaufform legen. Mit Honig und Thymian beträufeln. Im vorgeheizten Backofen (ca. 180°) geben, bis der Käse beginnt, braun zu werden.

Die Tomaten und die Schalotte in kleine Würfel schneiden und mischen. Mit Olivenöl, 1 EL Honig, Pfeffer und Salz würzen.

Wenn der Käse fertig ist, zusammen mit den Tomaten und dem Brot auf zwei Tellern verteilen und sofort servieren.

Äußerst lecker!!! Und schnell.

15.8.02 Katja CK

## Ziegenfrischkäse in Zucchinirollchen

auf Lauch-Tomatensalat

- 3-4 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Thymianblättchen
- 4 Tomaten
- 60 g Ziegenfrischkäse
- 50 g Mascarpone
- 1/2 EL Schnittlauchröllchen
- 1/2 EL Petersilie, fein geschnitten
- 1 Stange Lauch
- 3 EL Balsamico
- 1 TL Senf
- Olivenöl
- Salz,

Pfeffer

Die Zucchini längs in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl und einer angedrückten Knoblauchzehe die Scheiben von beiden Seiten braten und mit Thymianblättchen bestreuen.

Die

Scheiben sollen keine Farbe nehmen, sondern nur weich werden.

Zwei Tomaten enthäuten, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Ziegenfrischkäse mit Mascarpone, Tomatenwürfeln, Schnittlauch, etwas Thymian und Petersilie mischen. Die Käsemasse auf die abgekühlten Zucchinistreifen geben und aufrollen. (Evt. mit Zahnstochern fixieren.)

Den Lauch putzen, fein schneiden und kurz in Salzwasser blanchieren.

Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Balsamico mit Senf vermischen und mit einem Schneebesen langsam das Olivenöl (ca. 1/8 l) unterrühren. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Lauch darin marinieren.

Die restlichen Tomaten in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten, den marinierten Lauch darauf geben und die Zucchinirollchen obenauf setzen.

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) , 27.11.2004

### Ziegenkäse -

Päckchen auf einem Spiegel von Brunnenkresse

Goat's Cheese Parcels with Watercress Sauce

Zutaten für 4 Portionen

2 Blätter Teig (Filo Pastry - Frühlingsrollenblätter)

25 g Butter, geschmolzene

275 g Käse (Ziegenkäse)

Öl, zum Frittieren

Für die Sauce:

1 Bund Brunnenkresse

240 ml Natur-Joghurt

1 TL Zitronensaft

1 TL Honig, dünnflüssig

Salz

Pfeffer, schwarzer

### ZUBEREITUNG

Die Frühlingsrollenblätter in 8 gleich große Quadrate schneiden und mit einem feuchten Tuch abdecken, um ein Austrocknen während der weiteren Zubereitung zu verhindern.

Den Ziegenkäse in vier Scheiben schneiden.

Auf einer flachen Oberfläche jeweils ein Blätterquadrat mit etwas von der geschmolzenen Butter einpinseln, mit einem weiteren Quadrat bedecken, erneut mit geschmolzener Butter einpinseln.

Auf dieses doppelschichtige Teigquadrat eine Scheibe Ziegenkäse legen und die Ecken zusammenführen, zu einem Päckchen in Form eines Geldsacks formen. Erneut mit einem feuchten Tuch abdecken.

Mit den anderen Päckchen wiederholen, so dass insgesamt vier Päckchen entstehen.

Mit einem feuchten Tuch abgedeckt während der Zubereitung der Sauce zur Seite stellen.

Ofen auf 180°C vorheizen.

In der Zwischenzeit in einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser zum kochen bringen. Vier Zweige der Brunnenkresse zur späteren Dekoration zur Seite legen, den Rest drei Minuten im kochenden Wasser garen. Entnehmen und gut abtrocknen/soviel Wasser wie möglich ausdrücken.

Die Brunnenkresse und die restlichen Saucenzutaten in einem Mixer zerkleinern, bis sich eine einheitliche Masse gebildet hat.

Die pürierte Brunnenkressemasse in ein Pfännchen geben und sehr langsam erwärmen (nicht kochen, da die Masse sonst gerinnt!).

Nun die Ziegenkäse-Päckchen für zwei Minuten frittieren, bis der Teig kross und goldbraun ist, je nach Größe der Friteuse kann man auch mehrere zusammen frittieren.

Die Sauce auf vier Teller verteilen und je ein Ziegenkäse-Päckchen in die Mitte der Sauce platzieren, mit einem der zur Seite gelegten Zweige jeweils garnieren.

Sofort servieren.

1.1.04 Gyger            CK

## Ziegenkäse - Pfifferling - Terrine    GF

Zutaten für 10 Portionen

250 g Pfifferlinge (Eierschwammerl)

1 EL Zwiebel(n), gehackt

½ EL Butter

Salz und Pfeffer

40 g Butter

Salz (Kräutersalz)

200 g Schafskäse oder besser Ziegenkäse

1 EL Petersilie, gehackt

1 EL Schnittlauch, gehackt

## ZUBEREITUNG

Zwiebel in Butter anschwitzen und die Pfifferlinge (Eierschwammerl) begeben. Unter Rühren dünsten lassen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen. Butter mit Kräutersalz schaumig rühren, Ziegen- oder Schafskäse einrühren. Gehackte Petersilie, Schnittlauch und die Pfifferlinge darunter mischen. Masse in eine

mit Klarsichtfolie ausgelegte Terrinenform füllen und kalt stellen. Aus der Form stürzen. Mit heißem, feuchtem Messer in Scheiben schneiden, anrichten.

16.5.02 Christine Johanna

CK

### Ziegenkäse im Brickteig gebacken

Krustade de chevre

Zutaten für 2 Portionen

2 Stück Käse (Ziegenkäse, 5 cm Durchmesser, 1 cm dick)

1 EL Öl (Olivenöl)

Kräuter (herbe de Provence)

Teig (Brick- oder Filoteig vom Türkengeschäft)

#### ZUBEREITUNG

Käse mit „herbes de Provence“ bestreuen. Käse im Teig einrollen (nicht zu viel Teig verwenden). Olivenöl drauf und rein in den Ofen bis alles schön gebräunt ist.

16.10.03 Karlschramm

CK

### Ziegenkäse Tomaten Auflauf

CA. 30 MINUTEN

FUER 4 PORTIONEN

1/2 Baguette

4 Tomaten

Salz

200 g runder Ziegenkäse

6 EL MAZOLA Olivenöl extra virgen

1/2 Töpfchen Basilikum

1 Beutel KNORR CROUTINOS mit Walnuss und Sojakernen

1. Baguette in 12 Scheiben schneiden. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. Ziegenkäse in dicke Scheiben schneiden.

2. 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brot kurz darin von beiden Seiten anbraten, anschließend etwas abkühlen lassen. Brot, Tomaten und Ziegenkäse

in einer Auflaufform schichten. Mit restlichem Öl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen 200 °C (Gas: Stufe 3/Umluft: 175°C) ca. 10 Minuten backen.

3. Basilikumblätter waschen, einige Blätter zurückbehalten und die Restlichen in feine Streifen schneiden. CROUTINOS und Basilikumstreifen kurz vor dem Ende der Backzeit über den Auflauf streuen. Mit Basilikumblättern garnieren.

## Ziegenkäse, mit Rettich - Carpaccio

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Rettich, weißer
- Salz
- 1 TL Öl (Keimöl)
- 4 Käse (Ziegenkäse), kleine runde
- 2 EL Balsamico
- 4 EL Öl (Olivenöl)
- 1 EL Kapern
- Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Rettich waschen, schälen, in 4 etwas dickere, den Rest in dünne Scheiben schneiden. Die dünnen Scheiben salzen, ziehen lassen. Backofengrill vorheizen. Blech mit Alufolie auslegen, dünn mit Öl bestreichen. Ungesalzene, dicke Rettichscheiben darauf legen, jeweils mit 1 Ziegenkäse belegen. Unter Grill 4 Minuten überbacken. Den gesalzenen Rettich mit Küchentrepp abtupfen, auf 4 flache Teller verteilen. Mit Balsamico und Olivenöl beträufeln. Mit Kapern und Pfeffer bestreuen. Je 1 Rettichscheibe mit Käse dazugeben.

26.4.02 Skadel CK

## Zucchini-Toasts S

- 8 Scheiben Vollkorntoast
- 1 kg Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Kräuter der Provence
- Salz, Pfeffer
- 120 g Schafkäse

Toastscheiben vortoasten und auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech setzen. Zucchini raspeln, mit der zerdrückten Knoblauchzehe fettfrei düns-

ten und mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Toastscheiben hügelartig mit dem Gemüse belegen, mit zerbröckeltem Schafkäse bestreuen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas Stufe 3) ca. 10 Minuten überbacken.

Pro Portion 4 Points

## Feta

### Antipasti mit Feta

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Aubergine(n)
- 1 Zucchini
- 1 Paprikaschote(n), rote
- 5 EL Öl (Olivenöl)
- 1 TL Rosmarin
- 5 Blätter Salbei
- 1 Dose/n Champignons
- 200 g Feta-Käse
- 250 g Kirschtomate(n)
- 10 Blätter Basilikum
- 4 EL Balsamico
- 3 EL Gemüsebrühe
- 1 Prise Zucker
- 1 Zehe/n Knoblauch
- Pfeffer
- Salz

### ZUBEREITUNG

Aubergine in Scheiben schneiden und salzen, ca. 30 min. ziehen lassen, dann abspülen und in Würfel schneiden. Die Zucchini und den Paprika ebenfalls würfeln. Alles in Olivenöl anbraten. Salbei fein schneiden und mit dem Rosmarin zum Gemüse geben. Die Champignons (am besten die kleinen ganzen Köpfe, ansonsten vierteln) zugeben, alles ca. 5 min. dünsten. Etwas abkühlen lassen. Inzwischen Tomaten halbieren, Feta würfeln, Basilikum zerkleinern. Balsamico mit der Brühe mischen, Knoblauch dazupressen, Zucker, Salz und Basilikum dazugeben. Diese Marinade über das lauwarmer Gemüse geben, Feta und Tomaten unterheben und alles noch etwas durchziehen lassen. Man kann es im Kühlschrank einige Tage lagern, dabei wird es immer besser !!  
Dazu frisches Chiabatta oder Knoblauchbaguette !

12.11.03 mise en place CK

## Basilikum - Tofu - Mousse

Zutaten für 4 Portionen

3 EL Kürbiskerne  
1 Bund Basilikum  
2 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
100 g Tofu, (oder Quark oder Feta)  
1 EL Parmesan, frisch, gerieben  
Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Die Kürbiskerne mittelfein hacken. Basilikum grob hacken. Olivenöl, Zitronensaft und Basilikum glatt pürieren. Tofu zerkrümeln. Nach und nach mit den anderen Zutaten zu einer streichfesten Creme pürieren. Den Parmesan und mit den Kürbiskernen unter die Tofucreme rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

17.12.03 Loop

CK

## Champignonpfanne mit Fetakäse

1 P ca 1/2 BE

1/2 Glas (100 g) Feta,  
250 g kl. Champignons,  
1 ½ EL Olivenöl,  
je eine Msp. getr. Rosmarin und Thymian, Salz, Pfeffer,  
eine Fleischtomate

Käse abtropfen lassen (evtl. in kleinere Würfel schneiden). Champignons putzen und im heißen Öl ca. 10 Minuten braten. Die Kräuter darüber streuen. Käse zufügen und kurz erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomate putzen (dabei den Stielansatz entfernen) und in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Pilzen anrichten. Bratfett über die Tomatenscheiben geben. Evtl. mit Petersilie garnieren. Dazu schmeckt Bauernbrot. Der in Gläsern abgepackte Feta-Käse wird oft noch mit Kräutern und Peperoni gewürzt. Geben Sie beides mit zu den Champignons, denn sie bringen zusätzliches Aroma.

## Fenchel Fladen

Für 6 Stück Hefeteig:

300 g feines Weizenvollkornmehl  
1/2 Würfel Hefe (21 g)  
1 TL Schneekoppe Fruchtzucker  
100 g feine Haferflocken  
1 EL Schneekoppe Sonnenblumenöl  
1 TL Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor

Belag:

600 g Fenchel,  
200 ml Gemüsebrühe Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor  
Pfeffer,  
1 TL Fenchelsaat  
250 g vollreife Tomaten  
1 Knoblauchzehe  
125 g Creme fraiche  
Weizenvollkornmehl für die Arbeitsfläche  
150 g Fetakäse, zerkrümelt  
1 EL frische Thymianblättchen

Zubereitungszeit 125 Minuten

1. Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineinbröckeln. Fruchtzucker und 5 Esslöffel lauwarmes Wasser dazugeben und mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Abgedeckt 20 Minuten gehen lassen. 250 Milliliter lauwarmes Wasser, Haferflocken, Öl und Salz dazugeben und verkneten. Abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.

2. Fenchel waschen, putzen, halbieren, den Strunk entfernen und die Hälften in Scheiben schneiden. Brühe erhitzen. Fenchel darin 5 Minuten dünsten. Abtropfen lassen, mit Salz, Pfeffer und Fenchelsaat würzen. Die Tomaten abziehen, halbieren, von den Kernen befreien und würfeln. Knoblauch durchpressen, mit der Creme fraiche und 1 Prise Salz verrühren.

3. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 225 °C (Umluft 200 °C, Gas Stufe 4) vorheizen. Sechs Fladen ausrollen, auf das Blech legen. Knoblauch-Creme darauf streichen. Fenchel, Tomaten, Schafskäse und Thymian darüber streuen. Auf der untersten Schiene 20 bis 25 Minuten backen.

Pro Stück

1756/420 kJ/kcal

16 g Eiweiß

16 g Fett

47 g Kohlenhydrate

10 g Ballaststoffe

1 BE



## TIPP

Wer Fencheltee in Teebeuteln vorrätig hat, braucht nicht extra Fenchel-  
saat zu kaufen, sondern kann den Inhalt eines Teebeutels verwenden.

## Feta (Schafskäse) auf Tomaten und Zwiebeln

in der Pfanne gebacken

Zutaten für 1 Portionen

- 1 Scheibe/n Feta-Käse (Schafskäse)
- 4 Tomate(n) (Cocktail-Strauchtomaten)
- 1 m.- große Zwiebel(n)
- 1 Kräuterbutter
- 4 Zehe/n Knoblauch
- Salz und Pfeffer
- Basilikum

## ZUBEREITUNG

Zwiebel in Stücke schneiden (keine Würfel, etwas größer). Tomaten in 3-4 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln bei mittlerer Hitze kurz andünsten, 2-3 Min. Tomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Nicht zu geizig mit dem Salz, der Käse gibt kaum was ab. 2/3 des Knoblauchs gewürfelt zugeben. Die Scheibe Schafskäse in die Mitte legen, auf ein 'Zwiebelbett'. Tomaten ringsum anreihen. Rest Knobi auf den Schafskäse. Deckel auf die Pfanne. Bei schwacher Hitze weiter dünstennlassen. 5 Min. vor Ende (Festigkeit des Feta testen) dünne Scheiben der Kräuterbutter auf den Käse legen. Dazu passt frisches Baguette oder Toast. Mahlzeit.

## Feta, Gefüllte Zucchini/ Rondini

Menge: 4 Portionen

- 4mittl. Zucchini/ Rondini je ca. 150 g
- 2 Knoblauchzehen; bis 1/2 mehr
- 1 Bund Basilikum
- 3 Essl. Olivenöl
- 300 Gramm Feta - am Stück
- Pfeffer
- Paprika
- Salz

Gefüllte Zucchini/Rondini halbieren, mit Löffel aushöhlen. Die ausgehöhlten Gemüse leicht würzen. Das Ausgehöhlte hacken, in Schüssel geben. Knoblauch schälen, dazupressen. Basilikum fein

schneiden, Feta würfeln, beides zur Füllung geben und alles würzen. Füllung in die Gemüse geben und diese in Alufolien einpacken (sollten oben noch etwas offen sein). Auf dem nicht zu heißen Grill zirka 20 Minuten garen.

:Energie: 310 kcal

:Zeitbedarf : 50 Min.

## Feta-Käse, Pasta a la Greco

Zutaten für 4 Portionen

500 g Penne

125 g Feta-Käse

15 Oliven, grüne

2 TL Kapern

1 Bund Petersilie, glatte

1 TL Oregano, frisch

1 Peperoncini

2 Zehe/n Knoblauch

1 kleine Zwiebel(n), rote,

80 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Nudeln abkochen.

Die Petersilie waschen, trocknen und dann hacken. Einige Blättchen zur Deko beiseitelegen. Die Oliven vom Stein schneiden und fein hacken. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie, die Peperoncini, die Kapern und das Oregano mit einem großen Messer wiegen oder hacken, dann die Mischung in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazu drücken. Die Zwiebelringe und die Oliven dazu geben und alle Zutaten in der Schüssel vermengen. Jetzt das Olivenöl dazurühren. Zum Schluss den Feta dazu krümeln. Die Pasta abgießen und mit der Soße vermischen, abschmecken und mit Petersilienblättchen garnieren. Gleich servieren. Sollte die Soßenmischung zu dick sein, etwas vom Pastakochwasser dazu geben.

Das ist ein Rezept von Alfred Biolek. Uns ist es zuviel Olivenöl und wir haben festgestellt, dass man auch mit viel weniger Öl auskommt. Aber das ist Geschmackssache.

24.12.03 Katie CK

## Fetakäse, Zucchini Blüten 1 Eigelb

Nach griechischer Art mit Fetakäse zubereitet

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

30 g Rosinen  
2 cl Ouzo (griech. Anisschnaps)  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
150 g "Express Reis" (Packung)  
Salz,  
Pfeffer  
ger. Muskatnuss  
30 g Fetakäse  
1/2 TL abger. Zitronenschale  
8 Zucchini Blüten mit Fruchtansatz  
20 g Butter oder Margarine  
1 EL Mehl  
125 ml Milch  
1 Eigelb

### ZUBEREITUNG

1. Rosinen mit Ouzo beträufeln und ziehen lassen, Schalotte sowie Knoblauch abziehen, fein würfeln und im Öl glasig dünsten. Den Reis zufügen und darin erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Käse fein zerbröseln, mit der Zitronenschale unter den Reis heben und abkühlen lassen.

2. Backofen auf 210 Grad (Umluft 190 Grad) vorheizen. Zucchini abbrausen, an den Blüten festhalten und die Fruchtansätze für einige Sekunden in kochendes Wasser tauchen. Reis mit einem kleinen Löffel in die Blüten füllen, diese in eine gefettete Auflaufform legen.

3. Butter oder Margarine schmelzen, das Mehl einrühren. darin heiß rösten und mit der Milch ablöschen. Unter Rühren aufkochen lassen, vom Herd ziehen. Eigelb verquirlen und mit den eingeweichten Rosinen unter die heiße, nicht mehr kochende Bechamelsoße rühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatwürzen. Über den Zucchini verteilen. Auf der mittleren Schiene im Ofen in 15-20 Min. goldbraun backen. Evtl. mit Salbeiblüten bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 260 kcal, Eiweiß: 7 g, Fett: 15 g, Kohlenhydrate: 21 g

Lisa Nr. 25/03

## Fetakiauflauf mit Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Feta-Käse (Fetaki - Schafskäse, in Salzlake)
- 4 Fleischtomate(n)
- 4 große Pellkartoffeln
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch (ersatzweise Knoblauchsatz)
- 1 TL Gewürzmischung, italienische (oder Kräuter der Provence)
- 1 TL Salz
- 4 EL Öl
- 5 EL Sahne

### ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln kochen (kann schon einen Tag vorher geschehen), pellen und in Scheiben schneiden. Tomaten, Fetaki und Zwiebeln ebenfalls in Scheiben schneiden.

Nun die Kartoffeln, Tomaten, Fetaki und Zwiebeln dachziegelförmig in eine Auflaufform einlegen. Die Sahne mit dem Öl und den Gewürzen gut vermischen und über die Tomaten, Kartoffeln und Fetaki geben.

Im Ofen auf mittlere Schiene bei 200°Grad (Heißluft bei 180°Grad) 20 min. backen.

## Fetapfanne

vegetarisch, 5 Minuten-Pfanne

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Paprikaschote(n), rot
- 1 Paprikaschote(n), grüne
- 5 m.- große Kartoffeln
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 200 g Feta-Käse oder Schafskäse
- 200 g Tomate(n), geschälte (Dose)
- 50 ml Schmand oder Sahne
- ½ EL Olivenöl

### ZUBEREITUNG

Paprika und Kartoffeln würfeln, in Olivenöl anbraten. Den gepressten Knoblauch und die kleingeschnittenen Tomaten dazugeben und bei geringer Hitze ca. 20min. kochen (bis die Kartoffelwürfel gar sind!).

Den Käse mit einer Gabel zerdrücken oder in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Zum Schluss die Sahne dazugeben und einkochen lassen.

Evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer es scharf mag, gibt noch etwas Sambal Olek dazu.

Oder man gibt geraspelten Gouda zum Schluss dazu!

Ich habe es schon sehr oft gekocht, aber ich lasse meistens die Sahne ganz weg. Schmeckt dann auch sehr gut und hat weniger Kalorien.

### Gebackener Feta mit Tomaten

schnelles Abendbrot vegetarisch

Zutaten für 4 Portionen

4 Tomate(n)  
200 g Feta-Käse  
1 Zwiebel(n)  
Salz  
Pfeffer  
Öl

#### ZUBEREITUNG

Tomaten, Zwiebel und Feta klein schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Ein paar Tropfen Öl (sehr lecker mit Olivenöl) dazu und in eine Auflaufform geben. Dann ca. 10-15 min im Ofen backen. Bis der Fetakäse leicht braun wird.

!!!Achtung nicht jeder Feta wird braun manchmal zerläuft er auch!!!  
Dazu Knoblauchbaguette oder Toast! Super schnell und einfach!

### Gefüllte Rote Bete GF

Portion/en: 1

Für 1 Person

2 Rote Bete a ca 200-250 g  
40 g Buchweizen  
1/4 l Gemüsebrühe  
1 Bund Dill  
Pfeffer  
40 g Schafskäse  
50 g Creme fraiche  
Salz

Rote Bete enthält neben den wertvollen Autocyanen und Vitaminen auch relativ viel Nitrat. Sie sollten sie deshalb möglichst nicht nochmals aufwärmen. Für Schwangere ist das Wurzelgemüse besonders gut verträglich.

Rote Bete waschen und putzen. Buchweizen und Gemüsebrühe in einen Schnellkochtopf geben. Einen Siebeinsatz auf Füßchen Darüber stellen und die Rote Bete hineinlegen. Bei Normalstufe etwa 30 Minuten garen. Den Topf abdampfen lassen. Rote Bete und Körner

herausnehmen und abkühlen lassen. Rote Bete mit einem Kartoffelausstecher innen aushöhlen. Den Schafskäse mit der Hälfte Creme fraiche, den feingehackten Dillspitzen und etwas Pfeffer pürieren, mit den Körnern mischen und in die Rote Bete füllen. In eine Auflaufform setzen und im Abstand von etwa 15 cm unter den Grill schieben. 10 Minuten grillen, bis die Füllung heiß ist. Inzwischen das ausgehöhlte Rote-Bete-Fleisch mit der restlichen Creme fraiche pürieren und erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den gefüllten Roten Beten reichen.

(Ca. 595 kcal bzw. 2479 kJ).

Tipp: Bleiben von der Roten Bete Reste übrig, kann man sie in Würfel schneiden und mit saurer Sahne als Salat anrichten.

\* Für Schwangere und Stillende: Gesunde Hauptmahlzeit  
(aus der Elternzeitschrift 12/90,  
Gepostet von: Eva-Dorothea Bilgic

## Gefüllter Blätterteig mit Feta

(Tirópita)

Zutaten für 6 Portionen

1 Paket TK-Blätterteig

200 g Feta

100 ml Sahne

200 ml Milch

3 EL Mehl

Olivenöl

Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

1. Blätterteig aus der Packung nehmen und einzelne Stücke zum Auftauen auslegen. Feta ebenfalls aus der Packung nehmen und fein würfeln.

2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Mit einem Schneebesen das Mehl langsam einrühren. Zuerst die Sahne hinzugeben und gründlich umrühren. Dann nach und nach die Milch hinzugeben und ebenfalls gründlich umrühren, dass keine Klümpchen entstehen. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. Den Topf vom Herd nehmen und den Feta unterrühren.

3. Mit einem Löffel eine Portion der Fetamasse in die Mitte der unteren Hälfte eines Blätterteigblattes geben. Den Blätterteig umschlagen und die offenen Ränder mit einer Gabel ca. 1 cm zusammendrücken. Den

zusammengedrückten Rand umklappen und die gefüllten Blätterteige auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Olivenöl überstreichen und ca. 20 Minuten bei 160 Grad backen. Kurz abkühlen lassen und genießen.

Die gefüllten Blätterteige kann man prima zwischendurch verzehren.

## Gemüse Auflauf /Kuchen

2 Ei GF

100 g Sonnenblumenkerne angeröstet + gehackt

350 g TK Gemüse ( Blumenkohl, Brokkoli + Karotten) in

200 ml Wasser +

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe, aufgetaut+ angedünstet +

6 Steinpilzchampignon ohne Stiel, in Scheiben kurz mit dazu

5 Pfefferkörner+

1 El Senfkörner +

10 El Mais gemahlen+

in

0,5 l Milch mit

2 TI Kräutersalz+

2 große Eier vermischt.

2 eingefettete 0,75 l Jenaglasschüsseln,

das Gemüse eingefüllt

Milch + Eigemisch drüber gegossen darauf/ rein

150 g Schafs Feta gewürfelt

Je 10 kernlose schwarze Oliven (Lake) + mit

Ca 100 g geraspelten Gauda bedeckt

Bei 170°C Umluft ohne vorheizen , 60 min gebacken

Ca 10 min sich verfestigen lassen , dann servieren

Montag, 23. August 2004 Hans60

## Gratinierter Tomaten mit Fetakäse

Zutaten für 2 Portionen

6 Tomate(n) (je nach Größe und Hunger)

1 Pck. Feta-Käse (ob aus Schaf- oder Kuhmilch bleibt dem eigenen Geschmack überlassen)

Oregano

Käse (Gouda)

#### ZUBEREITUNG

Tomaten achteln und im Wechsel mit den kleingeschnittenen Feta in einer Auflaufform verteilen. Zwischendurch immer ein wenig Oregano streuen. Je nach Geschmack können natürlich auch noch andere Gewürze oder auch Zwiebeln verwendet werden.

Für zwei Personen machen sich auch kleine Portionsförmchen gut. Dann ab in den Ofen und backen, bis die Tomaten und der Käse eine leichte bräunliche Färbung annehmen und es gut duftet.

Kurz vor Schluss noch etwas Gouda obendrauf, zerlaufen lassen und fertig. Mit frischem Baguette oder Toast servieren.

Wer es etwas kalorienreicher verträgt, macht einfach einige Butterflöckchen obendrauf.

### Griechische Bohnen mit Kartoffeln und Tomaten

Fassolakia ladera

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Bohnen, junge grüne

150 ml Olivenöl

3 m.- große Zwiebel(n)

1 Chilischote(n), frische oder

½ TL Chili - Flocken, getrocknete rote

1 Bund Petersilie

3 m.- große Kartoffeln, geschält und in größere Stücke geschnitten

Salz und Pfeffer

2 Dose/n Tomate(n)

#### ZUBEREITUNG

Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Die Zwiebeln grob hacken und in der Hälfte des Olivenöl 3 Minuten dünsten. Die Petersilie, das von den Kernen befreite und gehackte Chili, und die Bohnen zufügen. alles gut vermischen. Salzen und Pfeffern. Die Kartoffeln darauf verteilen und nicht mehr umrühren. Die Tomaten darüber verteilen. Das restliche Olivenöl darüber gießen.

Die Hitze klein stellen und 45 Minuten garen. Zwischendurch mal nachsehen, ob genug Flüssigkeit vorhanden ist, eventuell etwas Brühe nachgießen. Den Topf von der Platte nehmen und etwas abkühlen lassen. Dazu passt Baguette und Feta Käse.

24.2.04 Mimaki CK



## Griechische Kartoffelpfanne

- 1 kg Kartoffeln
- 30 g Butterschmalz; (1)
- 20 g Butterschmalz; (2)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Rote Paprika
- 1 Gelbe Paprika
- 2 Stangen Lauch
- ; Salz
- ; Schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 150 g Feta- Käse
- 1 TI Thymian

Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Butterschmalz (1) in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin unter Wenden ca. 20 Minuten goldbraun braten. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Paprika und Lauch putzen und waschen. Paprika in grobe Streifen und Lauch in Ringe schneiden. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

Butterschmalz (2) in die Pfanne geben, Knoblauch und das Gemüse darin unter Wenden ca. 5 Minuten schmoren. Zum Schluss eventuell etwas Wasser zufügen und etwas köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Feta-Käse würfeln. Kartoffeln, Feta-Käse und Thymian in die Pfanne geben darin erhitzen.

Pro Portion ca. 410 kcal.

## Griechischer Bauernsalat I

Portion/en: 4

- 1 grüne Paprikaschote
- 1/2 Salatgurke
- 1 lg Zwiebel
- 6 Tomaten
- 1/2 Knoblauchzehe
- 150 g Schafskäse
- 50 g schwarze Oliven
- 1/2 TI getrockneter Rosmarin
- 1 Msp getrockneter Oregano
- 1/2 TI Salz
- 1/2 TI Zucker
- 2 El Rotwein
- 5 El Olivenöl

## 2 Zweige frisches Basilikum

Paprikaschote halbieren, ausputzen, waschen, trocknen, in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden, Ringe halbieren. Salatgurke waschen, abtrocknen, ungeschält in nicht zu kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, abtrocknen und achteln. Die Salatschüssel mit der halben Knoblauchzehe ausreiben. Die vorbereiteten Salatzutaten in der Schüssel mischen.

[Das ist der Grund, warum ich den Salat noch nie gemacht habe: Rezepte bei denen man den Zutaten für den Bruchteil einer Sekunde den Schatten einer anderen Zutat zeigen soll, sind nicht so mein Ding. Entweder kommt in den Salat Knoblauch, dann kommt er aber direkt rein, oder es kommt gar keiner rein. Ich will doch nicht die Schüssel auslecken müssen, um den vollen Geschmack zu bekommen :-)]

Nun gut, weiter:

Die vorbereiteten Salatzutaten in der Schüssel mischen.

Rosmarin und Oregano rebeln, mit dem Salz, Zucker und Rotwein verrühren. Das Olivenöl dazugeben, verrühren. Diese Salatsauce unter die Salatzutaten heben. Den Salat bei Raumtemperatur ca. 10 Min. durchziehen lassen.

Basilikum waschen, abtropfen lassen, klein schneiden. Schafskäse in gleich große Würfel schneiden. Oliven kalt abbrausen, abtropfen lassen. Salat vor dem Servieren mit dem Basilikum, Käse und den Oliven bestreuen.

Gepostet von: Thomas Weidenfeller, 26.02.1996

### Griechischer Salat mit Feta

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Tomaten
- 1 Salatgurke
- 2 Zwiebeln
- 1 grüne Paprika
- 200 g Feta
- 1 Glas schwarze Oliven (360 g)
- Oregano
- 0,1 l Olivenöl
- 3 EL roter Weinessig
- Salz und Pfeffer

Das Gemüse putzen und waschen, die Zwiebeln schälen. Tomaten in Achtel, die Gurke in Scheiben, die Zwiebeln in Ringe schneiden. Paprika halbieren, Kerne und die weißen Trennwände entfernen. Paprika in Ringe schneiden, Feta in mundgerechte Stücke zerbröckeln. Die Oliven abtropfen lassen. Alles auf vier großen Salattellern anrichten und mit frisch gezupften Oregano-Blättchen würzen. Aus Olivenöl, rotem Weinessig, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und über den Salat geben.

Guten Appetit wünscht Griseldis

[www.meine-kochecke.de.vu](http://www.meine-kochecke.de.vu)

## Gurken-Tomaten-Salat mit Schafskäse

1 Ei

Zutaten: (für 4 Personen)

500 g Tomaten

1 Salatgurke (ca. 450 g)

1 kleine Gemüsezwiebel

1 kleiner Pflücksalat

1 Bund Petersilie

100 ml Weißwein-Essig

Salz,

Pfeffer,

Zucker,

7 EL Öl

75 g schwarze Oliven

1 Packung Feta-Käse (200 g)

1 Ei (Größe M)

50 g Paniermehl

Zubereitung:

1. Die Tomaten in grobe Stücke und die Gurke in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln. Pflücksalat in mundgerechte Teile zupfen.

2. Petersilienblätter hacken, 3/4 davon mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 5 EL Öl drunter schlagen. Salat, Tomaten, Gurke, Zwiebel und Oliven mischen. Vinaigrette dazugeben, durchziehen lassen.

3. Feta in Rechtecke teilen. Ei verquirlen, und den Käse zuerst darin, dann in Paniermehl wenden. Restliches Öl erhitzen und die Stücke darin von jeder Seite etwa 1 Minute bei mittlerer Temperatur goldbraun braten. Den Gurken-Tomaten-Salat auf Tellern anrichten. Feta darauf setzen und mit dem Rest der gehackten Petersilie bestreut servieren. Dazu schmeckt zum Beispiel ein kräftiges Bauernbrot.

Zeitaufwand: ca. 40 Minuten

Extra-Tipp:

Wer es lieber etwas herzhafter mag, kann den Gurken-Tomaten-Salat anstatt mit Feta-Käse auch mit Putenfleisch zubereiten. Hierfür 300 g Putenschnitzel in feine Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Geflügelstücke darin unter Wenden goldbraun rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Fleisch auf dem Salat anrichten.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

ca. 1760 kJ/420 kcal,

Eiweiß: 15 g,

Fett: 31 g,

Kohlenhydrate: 17 g,

BE: ca. 1,4

(c) Vida Nr. 25/03

- Inge -

### Kartoffelauflauf                      4 Ei      GF

1300 g Kartoffeln, gewaschen + fein geraspelt ( Küchenmaschine)

250 - 300 g Äpfel um den Griebsch geraspelt

1 Zwiebel ca 100 g ,fein gewürfelt

3 x 150 g Feta , Ziege/Schafskäse fein gewürfelt

¼ Muskatnuss gerieben oder mehr

2 TI Kräutersalz +

2 TI Meersalz

300 g Kichererbsen +        oder mehr, je nachdem wie „neu“ die

3- 5 Pfefferkörner mit gemahlen , oder mehr,

Kartoffeln sind

20- 30 schwarze steinlose Oliven, fein gewiegt / geschnitten

1 Dose geschälte Tomaten, püriert +

1 TI Kräutersalz+

4 Eier zusammen verrühren

Von Kartoffeln bis Kichererbsen zusammen , manschen.

Tomaten Eier Mischung dazu.

6 Jenaglasschüsseln ausfetten , ( Olivenöl)

da rein verteilen , + wer darf , kann noch obendrauf

100 - 200 g Gauda geraspelt rauf streuen+

mit Paprika Pulver bestreuen .

+ ca 50- 60 min bei 180°C Umluft ohne vorheizen backen,

schmeckt auch kalt

13.07.2004 eigene Zusammenstellung, Hans60

## Kartoffelkuchen/ Backlinge/Bratlinge

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

550 g Kartoffeln  
300 g Möhre(n)  
1 Zwiebel(n), gewiegt  
20 Oliven, gewiegt  
150 g Kichererbsen  
200 g Feta-Käse  
100 g Käse, ger. (Gouda)  
2 TL Kräutersalz  
1 TL Meersalz  
Pfeffer - Körner  
Senfkörner

### ZUBEREITUNG

Kartoffeln + Möhren fein raspeln, Zwiebeln + entkernte Oliven fein wiegen, Kichererbsen + Pfeffer-+ Senfkörner fein mahlen, Feta mit einer Gabel zerdrücken, Käse reiben, alles miteinander mischen, mit den Salzen pikant abschmecken.

Bratpfanne 24 cm einfetten, die Masse rein + glatt streichen, zudecken, + bei Stufe 1 oder 1,5 so lange backen, bis die Oberfläche nicht mehr klebt, flachen Teller drauf, umdrehen, den Teig in die Pfanne gleiten lassen, zudecken noch etwa 20 min backen. Oder kleine, handtellergroße Fladen formen + in Öl von beiden Seiten bräunen, nicht zu groß die Hitze einstellen. Oder auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech im Backofen bei mittlerer Hitze goldbraun backen.

19.9.03 Hans60 CK

## Kartoffeln, griechische Art Feta

Zutaten:

400 g Kartoffeln  
50 g Butterschmalz  
je 1 rote u. gelbe Paprikaschote  
1 Bund Lauchzwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
4 - 5 EBl. Wasser  
150 g Feta - Käse  
4 - 6 Stiele frischer od. 1 Teel. getr. Thymian  
Salz  
Zitronenpfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und in 30 g Butterschmalz unter Wenden 12 - 15 Min. goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Paprika in Streifen, Lauchzwiebeln in Ringe und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Restliches Butterschmalz in die Pfanne geben und alles ca. 5 Min. schmoren. Wasser zufügen und etwas einkochen lassen. Käse in Würfel schneiden, mit Thymian und Kartoffeln unterheben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Kartoffelpuffer - Rösti

4 Ei GF

1,8 Kg Kartoffeln geraspelt  
3 kleine Zwiebeln  
250 g Kichererbsen gem mit  
1 TL Senfkörner +  
5-7 Pfefferkörner  
4 Eier  
500 g mager Quark  
200 -300 g Gauda groß geraspelt  
2 x 200 g Feta  
Salz

Alles zusammen mischen, + entweder Schöpflöffelweise , in eine heiße Pfanne geben, oder auf Backpapier im Backofen, ca 60 min bei ca 160° C Umluft ohne vorheizen goldbraun backen.

Dazu frisch gekochtes Apfelkompott

13.05.2004 Hans

### Kartoffelpuffer / Reibekuchen/ Backling mit Käse 2 Ei GF

Zutaten für 12 Portionen  
1600 g Kartoffeln  
2 kleine Zwiebel(n)  
160 g Kichererbsen, fein gemahlene  
½ TL Senfkörner, gemahlen  
½ TL Pfeffer, gemahlen  
2 Ei(er)  
400 g Quark  
250 g Feta-Käse  
2 handvoll Käse, geriebener

1 TL Kräutersalz  
1 TL Schabziersamen , gemahlen

#### ZUBEREITUNG

Kartoffeln mit Zwiebeln in der Küchenmaschine reiben, (Scheibe 4) nicht zu fein, die Masse durch ein Leinentuch etwas auspressen, Flüssigkeit aufheben, nicht weggießen. Kichererbsen mit Senfkörner + Pfeffer fein mahlen, zu der Kartoffelmasse geben, sowie Eier, Quark, den zerdrückten Feta Käse, die Gewürze + die abgessene Kartoffelstärke alles miteinander gut vermischen. Mit 2 Esslöffel, die immer wieder in das Kartoffelwasser getaucht werden, esslöffelweise Häufchen auf das mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, + ein bisschen glatt streichen(mit Kartoffelwasser) ca. 30- 50 min, vorgeheizten Ofen bei ca. 190 Grad Umluft + nach Gefühl backen. Ergibt 3- 4 Backbleche. Oder esslöffelweise in heißen Fett/Öl braten.

5.9.03 Hans60 CK

#### Kartoffelpuffer mit Feta

3 Ei GF

4 Personen

Zutaten:

800 g fest kochende Kartoffeln, geschält  
250 g Feta, mit einer Gabel zerdrückt  
50 g Grieß  
3 Eier, verquirlt  
1 TL Salz  
Pfeffer  
Bratbutter oder Bratcrème

Sauce:

180 g Jogurt nature  
1 TL Zitronensaft  
1 EL Rucola, fein gehackt  
Salz

Zubereitung:

Kartoffeln an der Bircherraffel reiben, abtropfen lassen. Feta, Grieß, Eier Salz und Pfeffer zugeben, mischen.  
Esslöffelgrosse Portionen in Bratbutter oder Bratcrème bei mittlerer Hitze anbraten. Puffer leicht flachen drücken. Wenden, fertig braten, warm stellen, bis alle Puffer gebraten sind.  
Für die Sauce alle Zutaten verrühren, würzen.  
Puffer und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten, garnieren.

Dazu passt gemischter Salat.

### Kartoffelpuffer mit Feta 3 Ei GF

(für 4 Personen)

Zutaten:

800 g fest kochende Kartoffeln, geschält  
250 g Feta, mit einer Gabel zerdrückt  
50 g Hartweizengrieß----(Mais) o. Reis o. Hirse bindet die Flüssigkeit, na  
mal versuchen) Mais war gut Hans60  
3 Eier, verquirlt  
1 TL Salz  
Pfeffer  
Brat Butter / Margarine oder Bratcrème

Sauce:

180 g Jogurt nature  
1 TL Zitronensaft  
1 EL Rucola, fein gehackt  
Salz

Zubereitung:

Kartoffeln an der Bircherraffel reiben, abtropfen lassen. Feta, Grieß, Eier  
Salz und Pfeffer zugeben, mischen.  
Esslöffelgrosse Portionen in Brat Butter / Margarine oder Bratcrème bei  
mittlerer Hitze anbraten. Puffer leicht flachen drücken. Wenden, fertig bra-  
ten, warm stellen, bis alle Puffer gebraten sind.  
Für die Sauce alle Zutaten verrühren, würzen.  
Puffer und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten, garnieren.

Dazu passt gemischter Salat.

Ich denke, wenn Grieß nicht erlaubt ist, kannst Du anstelle von Grieß auch  
Buchweizenmehl verwenden, ist ja nur zum Binden der Kartoffeln.

### Kartoffelpuffer mit Feta 2

2 Ei GF

8.3.03

27.06.2003

20.8.03



Veränderung nach Annemarie`s Rezept

1600 g Kartoffeln +  
2 kl Zwiebeln mit Küchenmaschine reibenein bisschen durch ein  
Tuch pressen, Flüssigkeit aufheben, nicht weggießen

160 Kichererbsen mit  
Pfeffer +  
Senf feinmahlen dazu geben, ebenso  
2 Eier +  
1 ½ Päckchen ca. 400 g Quark +  
200 g Feta mit einer Gabel zerdrückt +  
2 Handvoll ger Käse alles miteinander vermischen + mit  
Kräutersalz +  
1 TI Schabziegekleesamen würzen +

Esslöffelweise , entweder in Öl/Fett braten oder  
Auf ein mit Backpapier ausgelegten Blech bei ca 190 ° Umluft, 30 min  
+ nach Gefühl  
dazu  
Tomatensauce

500 g Tomaten heiß überbrühen, klein schneiden  
+ in dem ausgedrückten Kartoffelwasser kochen +  
mit Kräutersalz +  
Delikater +  
Majoran +  
Pfeffer +  
1 TI Honig  
wenn fertig, durch ein Sieb passieren.

Und oder  
Rohes Apfelkompott

Käse Kuchen 1 Ei GF

50 g Sonnenblumenkerne +  
10 g Sesam angeröstet + fein gehackt  
250 ml Milch  
1 großes Ei  
150 g Quark

5 El Mais +  
5 Pfefferkörner gem  
1 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker alles zusammen verrühren

10 Oliven o Kern (Lake)  
75 g Schafs- Ziegen Feta kleingewürfelt  
50 g Gauda grob geraspelt  
100 g gekochten NT- Reis (möglichst)  
250 g TK - Gemüse ( z B Erbsen + Möhren + grüne Bohnen)  
dazu + untermischen +  
in eine gefettete Jenaglasschüssel füllen

darauf noch eine gute Schicht geraspelten Gauda  
+ mit Paprikagranulat bestreuen, Vorsicht sehr scharf

+ bei 160°C Umluft , ohne vorheizen, ca 60 min backen  
sonst ca 20 -40° mehr, mit vorheizen, dann ca 45 min goldbraun backen

### Käsekuchen / Auflauf

2 Ei GF

glutenfrei

50 g Kokosraspel, angeröstet + fein gehackt  
50 g Sonnenblumenkerne, angeröstet + fein gehackt

1 TI Senfkörner gem  
0,5 TI Korianderkörner gem  
0,5 TI Chilipulver  
1 TI Kurkuma  
5 Pfefferkörner gem  
1 TI Kräutersalz alles zusammen leicht angeröstet, bis es duftet.

100 g Steinchampignons, entstielt + in Scheiben geschnitten, + in  
1 TI Margarine / Butter angedünstet.

1 Tomate, in kleine Würfel geschnitten

2 große Eier  
250 g Quark  
ca 10 El Kefir /Jogurt schaumig rühren + dazu

150 g Schafs Feta , klein würfeln

200 g Gauda grob geraspelt , 50 + 150 g

30 kernlosen Oliven, 20 davon klein wiegen

100 g Mais gem  
50 g Sojabohnen gem

Fett für zwei 0,75 l Jenaglasschüsseln

zu den Ei / Quarkgemisch , Feta + 50 g Gauda sowie 20 klein geschnittenen Oliven mit Mais/Soja verrühren. Von Kokosraspel bis Tomate dazu, mischen .

dann in die eingefetteten zwei 0,75 l Jenaglasschüsseln, verteilen

2 x 5 ganze Oliven drauf stecken, + mit  
ca 150 g geraspelten Gauda bedecken +  
2 Prisen Paprikagranulat darauf

160 ° C Umluft ohne vorheizen, ca 60 min backen,  
ca 10 min in den Schüsseln lassen , zum verfestigen,  
Ränder mit einem Messer lösen + auf  
1 Teller stürzen  
heiß servieren.

21.08.2004

### Kichererbsen mit roten Zwiebeln und Feta käse GF

Rezept aus Kreta

Zutaten für 4 Portionen

150 g Kichererbsen, eingeweicht

3 Lorbeerblätter

3 Nelken

7 Knoblauch (Zehen)

2 Schalotte(n)

1 Bund Suppengrün mit Thymian

Staudensellerie

Salz

200 g Zwiebel(n), rote

150 ml Öl (Oliven)

1 EL Zucker

150 ml Essig

120 g Tomate(n) in Stücken

Zweig/e Koriander

120 g Feta-Käse

1 Orange(n), unbehandelt, die Schale in Streifen

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

3 Chilischote(n)

Zweig/e Petersilie

Minze

### ZUBEREITUNG

Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag in einen Topf geben mit 3 cm Wasser darüber bedecken. Lorbeer, Nelken,

eine Knoblauchzehe, geschälte Schalotten und Suppengrün begeben, salzen und etwa 30-40 Min. köcheln lassen. Kichererbsen müssen gut weich sein. Die roten Zwiebeln schälen und quer in feine Streifen schneiden. Restlichen Knoblauch schälen, Chilischoten halbieren, entkernen und fein hacken. Olivenöl erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und leicht glasieren. Salzen und mit Essig ablöschen- ca. 10 Min. köcheln. Tomatenstücke und abgetropfte Kichererbsen zugeben, gründlich vermengen und vom Herd nehmen. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzeln und zwei Drittel der grünen Enden entfernen- Zwiebeln mit einem Teil des Grüns in feine Ringe schneiden, andere Kräuter fein hacken. Kichererbsen in eine Schüssel geben mit Frühlingszwiebeln, Kräuter und Feta-Käse vermischen, mit Orangenschale bestreuen und etwa 1 Stunde marinieren lassen.

Mit frischgebackenen Weißbrot und leichtem Rotwein servieren.

13.4.01 Felix CK

### Knödelspieße GF

Zutaten für Portionen

200 g Zucchini

100 g Champignons

200 g Feta-Käse, fester

12 Tomate(n) (Cocktailtomaten)

5 EL Öl (Keimöl)

1 TL Kräuter der Provence

Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Gebraucht wir außerdem 1 Pkt. Semmelknödel im Kochbeutel (6 Stück) Semmelknödel nach Packungsanweisung zubereiten, aus den Kochbeuteln nehmen und abkühlen lassen. Zucchini waschen und Champignons putzen. Fetakäse längs halbieren. Zucchini, Champignons und Käse in Scheiben schneiden.

Knödel jeweils in 4-5 Scheiben schneiden. Abwechselnd Knödel-, Zucchini-, Champignon- und Käsescheiben auf einen Spieß stecken. Für jeden Spieß einen Knödel verwenden. Auf die Spießenden jeweils eine Cocktailtomate stecken.

Keimöl mit den Kräutern der Provence verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Jeden Spieß auf ein Stück Alufolie setzen, mit dem Kräuteröl beträufeln und die Alufolie an den oberen Enden verschließen.

Knödelspieße auf dem Grill oder im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad Celsius (Gas: Stufe 4 / Umluft: 200 Grad Celsius) 15-20 Minuten garen

## Lauchauflauf mit Nudeln

1 Ei GF

Zutaten (für 2 Portionen)

etwas Salz

200 g Makkaroni

300 g Lauch

schwarzer Pfeffer

200 g Tomaten

1 Peperoni

30 g schwarze Oliven

7 l Gemüsebrühe

1 EL Tomatenmark

1 TL frische Oreganoblättchen

(ersatzweise ½ TL getrockneter Oregano)

100 ml Milch 1,5 %

1 kleines Ei

100 g Feta

Zubereitung

Makkaroni in Salzwasser bissfest kochen. Lauch in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Lauchstücke in der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze etwa 5 Min garen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Nudeln abschütten und in eine große Auflaufform geben. Den Lauch draufgeben. Die Tomaten in Scheiben schneiden und diagonal und überlappend auf den Lauch legen. Die Peperoni klein schneiden und über die Tomaten geben. Die Oliven zwischen die Tomaten legen. Die Gemüsebrühe mit dem Tomatenmark und dem Oregano verquirlen und auf den Auflauf träufeln. Den Auflauf im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen. Die Milch und das Ei verquirlen, pfeffern (evtl. etwas Muskat) und über den Auflauf gießen. Den Schafskäse zerbröckeln und darüber streuen. Den Auflauf noch etwa 10 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion 620 kcal, 21g Fett, 30,48 Fett %

Bemerkung: Statt der Gemüsebrühe kann man auch als Sauce Tomatenpüree nehmen. Schmeckt auch ganz gut.

## Nudelauf mit Schafskäse (2 P)

160 g Vollkornnudeln

1-2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 gelbe Paprika

2 Zucchini  
2 TL Olivenöl  
½ - ¾ Tetrapack stückige Tomaten  
100-150 g Schafskäse (milden korsischen Feta)  
Salz, Pfeffer, Rosmarin

Nudeln sehr knapp garen. Zwiebeln und Knoblauch hacken und im Öl weich dünsten. Paprika in mundgerechte Stücke schneiden, Zucchini in Scheiben schneiden. Beide Gemüse in die Pfanne geben und andünsten. Tomaten dazu, alles knapp garen. Abschmecken. Gemüse und Nudeln mischen und in eine (ungefettete) Auflaufform geben. Alles mit Schafskäse belegen.

Den Nudelaufbau bei 200 Grad auf mittlerer Schiene 30 Min. leicht bräunen.

## Omelett mit Bohnen

4 Ei GF

2 Portionen

150 g Grüne Bohnen; frisch od. TK  
; Salz  
100 g Cocktail-Tomaten  
75 g Feta-Schafkäse  
4 Eier  
4 El Schlagsahne  
2 TI Frisch gemahlener Pfeffer  
4 TI Butterschmalz

### ZUM BESTREUEN

1 El Schnittlauchröllchen  
Grober schwarzer Pfeffer

Frische Bohnen putzen. Bohnen (frisch oder tiefgekühlt) in Salzwasser etwa zehn Minuten kochen. Auf einem Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Cocktail-Tomaten halbieren, Fetakäse zerbröckeln. Eier und Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer beschichteten Pfanne zwei Teelöffel Butterschmalz erhitzen und die Hälfte der Eiermasse hineingießen. Zwei Minuten braten, dann jeweils die Hälfte der anderen Zutaten darauf verteilen. Die Pfanne mit einem Deckel schließen und das Omelett weitere fünf Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen. Das erste Omelett aus der Pfanne lösen und warm halten. Das zweite Omelett genauso braten. Mit den Schnittlauchröllchen und grobem Pfeffer bestreuen.

Nährwerte: pro Portion ca. 450 Kalorien, 36 g Fett pro Portion ca. 450 Kalorien, 36 g Fett

## Paprikaschoten, Feta Käse GF

(vegetarisch)

Glutenfrei

Zutaten für 2 Portionen

- 3 Paprikaschote(n)
- 4 Scheibe/n Weißbrot
- 1 EL Öl (Olivenöl)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 200 g Feta-Käse
- 3 EL Schmand
- Salz
- Pfeffer
- Thymian
- Petersilie
- 1 EL Kapern
- 2 Dose/n Tomate(n) (Pizzatomaten)

### ZUBEREITUNG

Paprikaschoten waschen, Deckel abschneiden und aushöhlen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Weißbrot in Würfel schneiden und darin rösten, den Knoblauch dazupressen und kurz mitrösten. Feta würfeln, mit dem Schmand, Salz, Pfeffer, Thymian, Kapern und klein gehackter Petersilie mischen. Zuletzt die gerösteten Brotwürfel untermischen. Das Ganze in die Schoten füllen, Deckel draufsetzen und in eine Auflaufform stellen. Die Pizzatomaten mit Salz und Pfeffer würzen, um die Paprikaschoten verteilen und für ca. 45 Minuten bei 200 Grad in den Ofen. Vorsicht, die Schoten werden oben schnell dunkel (evtl. nach 20 Minuten mit Alufolie abdecken).

2.7.03 Claudia Weis CK

## Schmortomaten mit Feta

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Tomate(n)
- 1 kleine Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)
- 7 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund Basilikum
- 2 Zehe/n Knoblauch

150 g Schafskäse  
75 g Oliven  
Zucker

#### ZUBEREITUNG

Tomaten waschen und in Viertel schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. 2Eßl. Öl. in einer Pfanne erhitzen Zwiebel darin anrösten. Salzen und Pfeffern. aus der Pfanne nehmen. Tomaten bei kleiner Hitze offen 30 Min. schmoren, ab und zu durchrühren. Würzen. Knoblauch und Basilikum im Universalzerkleinerer fein hacken, mit 4-5 EL Öl mischen, unter die Tomaten heben. Zwiebel ebenfalls unterrühren. Feta zerbröseln und mit den entsteinten Oliven über die Tomaten streuen. Abgedeckt 3 Min schmoren. Abschmecken und mit frischen Fladenbrot servieren.

### Sommerlicher Bohnensalat mit Nüssen

#### Zutaten

250 g Wachsbohnen  
250 g Stangenbohnen  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
200 g Cocktailtomaten  
1 Glas Mungo- Bohnenkeimlinge  
1 Tl. Senf  
3-4 El. Essig  
Salz  
Pfeffer  
4 El. Öl (kein 20W50)  
50 g geröstete, grob gehackte Haselnusskerne  
1 El. gehackte Petersilie

#### Zubereitung

Bohnen putzen, waschen, in Salzwasser ca. 15 Minuten garen.  
Die Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Tomaten waschen, vierteln. Keimlinge abbrausen. Mit den Zwiebeln und Tomaten mischen.  
Senf, Essig, Salz und Pfeffer verrühren, Öl darunter schlagen, bis die Marinade cremig ist.  
Bohnen abgießen, ca. 3 El. Kochwasser auffangen. Bohnen mit dem Kochwasser zur Salatsoße geben. Gut durchziehen lassen.  
Alles zusammen mischen. Mit den Nusskernen und Petersilie bestreuen.  
-> Statt der Haselnüsse können auch gerösteter Speck oder Feta-Käse verwendet werden.

### Tomaten - Hirse - Suppe mit Feta GF

Zutaten für 10 Portionen



1 Zwiebel(n)  
5 EL Öl (Knoblauchöl)  
2 Zehe/n Knoblauch  
2 Dose/n Tomate(n), mit Saft á 850 g  
3 EL Honig  
3 EL Basilikum, die Blätter, geschnitten  
5 EL Hirse  
Salz  
Pfeffer  
400 g Feta-Käse

#### ZUBEREITUNG

Öl mit kleingeschnittener Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, Tomaten aus der Dose dazugeben. Tomaten etwas zerkleinern. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Gewaschene Hirse dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Basilikum hinzufügen. Vor dem Servieren würfelig geschnittenen Feta zugeben und in der Suppe erwärmen.

Dazu passt Chiabatta oder einfach nur Baguette.

24.5.02 Kessichen CK

#### Tomatenauflauf Griechischer

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Tomaten  
200 g Feta 10 % Fett  
1 TL Öl  
150 g Reis (roh)  
300 ml Wasser  
1 Btl. Maggi Fix für Tomaten-Zucchini Gratin

#### Zubereitung

Tomaten waschen, Blütenansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Feta in dünne Scheiben schneiden. Auflaufform mit Öl ausfetten. Ungekochten Reis einfüllen, Tomaten- und Feta- Scheiben dachziegelartig abwechselnd darüber schichten. Wasser erwärmen, Maggi Fix einrühren und aufkochen. Soße über den Auflauf gießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 40 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion: 415 kcal, 18g Fett, 39,04 Fett %

Bemerkung: Nährwerte basieren auf Feta mit 55 % Fett.

Meine Version dürfte LF sein.

## Tomatensalat Viva Italia GF

Zutaten für 4 Portionen

50 g Bohnen, weiße

Salz

1 Zweig/e Rosmarin

1 Zweig/e Thymian

1 EL Balsamico

Pfeffer

1 Zehe/n Knoblauch

6 EL Öl (Olivenöl extravergine)

8 Tomate(n) (San Marzano)

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel), weiße, in Ringe geschnitten

### ZUBEREITUNG

Am Vortag die Bohnen in einem Liter kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag das Wasser abschütten und die Bohnen mit 5 dl frischem Wasser aufkochen. Zugedeckt während ca. 45 Minuten bei kleiner Hitze weiterkochen. 15 Min. vor Ende der Garzeit salzen.

Die Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen und fein hacken. Die Thymianblättchen abzupfen. Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Den Knoblauch direkt dazupressen. Die Kräuter und das Öl beifügen, alles zu einer sämigen Vinaigrette verrühren.

Die Tomaten in Schnitze schneiden und auf Tellern anrichten. Die Zwiebelringe über die Tomaten verteilen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen und mit der Vinaigrette mischen. Über den Tomaten anrichten.

Tipp: Anstelle von Bohnen kann man Mozzarella - oder Feta-Würfeln nehmen. Beim Feta- Käse hat man die Wahl zwischen dem griechischen Original mit Schafkäse oder Feta aus Kuhmilch.

23.4.03 Lang51 CK

## Weißkrautkruste auf Kartoffel GF Feta

4 große Kartoffeln

1/8 Stück Weißkraut

1 Zwiebel

1 TL Majoran, gerebelt

1/2 Bund Petersilie, fein geschnitten

1 EL Semmelbrösel

200 g Feta

Pfeffer und Salz

Butter,

Olivenöl

Die Kartoffeln kochen und pellen. Das Weißkraut und die Zwiebel

in sehr feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Butter die Zwiebeln kurz anschwitzen. Das Weißkraut zugeben, mit etwas Pfeffer und Salz würzen und bei geringer Hitze das Kraut anrösten. Das Kraut ist fertig, wenn es aussieht wie goldbraun geröstete Zwiebeln. Zum Schluss Majoran und die Petersilie untermischen.

Die gekochten Kartoffeln der Länge nach halbieren, mit einem Löffel etwas aushöhlen und die beim Aushöhlen gewonnenen Kartoffelstücke mit dem Kraut mischen.

Die Semmelbrösel in einer Pfanne mit Butter anrösten. Die Krautmasse in die Kartoffeln füllen, mit den Semmelbröseln bestreuen und unter der Grillschlange kurz gratinieren.

In der Zwischenzeit den Feta in 1 cm starke Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer würzen und ebenfalls unter der Grillschlange kurz wärmen.

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) , 27.11.2004

### Feta Zwiebeltortilla mit Käse1 Ei

(für 1 Person)

Zutaten:

1 großes Ei (Klasse L),  
Salz,  
1 EL fein gehackte Petersilie,  
1 große rote Zwiebel,  
1 TL (10 g) Butter oder Margarine,  
30 g Feta

Zubereitung:

Das Ei mit dem Salz und der Petersilie verquirlen. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Butter oder Margarine zerlassen und die Zwiebelringe darin bei schwacher Hitze glasig und weich dünsten. Den Feta in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebelringe in der Pfanne flach drücken und mit den Feta Scheiben belegen. Sobald der Käse zu schmelzen beginnt, das Ei darüber gießen und bei schwacher Hitze in 6-7 Minuten stocken lassen.

(271 kcal/1138 kJ, 19,7 g Fett, 7,6 g Kohlenhydrate; Zubereitungszeit 25 Minuten)

### Diverse Käse

## Teil Vegetarisch

### Backwaren

#### Fladen mit Schafskäsefüllung

Portion/en: 4

500 g Dinkelvollkornmehl fein  
2 TI Meersalz  
250 g Schafskäse mild, weich  
160 ml Sonnenblumenöl kaltgepresst  
8 TI Honig  
300 ml Wasser

Das Mehl nach und nach mit dem Wasser und dem Meersalz zu einem geschmeidigen Teig kneten und diesen etwa 15 Minuten ruhen lassen. Den Teig danach in acht gleich große Stücke schneiden und diese zu Kugeln formen. In der Mitte jeder Kugel eine Vertiefung drücken und ein achtel des Schafskäses hineingeben. Die Teigkugel gut verschließen. Die Kugeln vorsichtig zu flachen Fladen drücken. Die Füllung darf nicht herausragen.

Pro Fladen 1/8 des Öls in die Pfanne geben, aufheizen und den Fladen unter Wenden darin knusprig braun ausbacken. Die gebackenen Fladen mit

Honig bestreichen und warm genießen.

-Trennkost (Falken-Verlag) -ISBN 3 8068 4498 4  
Erfasst: Arthur Heinzmann 31.03.1996

#### Griechisches Brot gefüllt 5 Ei

Vollwert

Portion/en: 4

Teig:  
250 g Roggenvollkornmehl  
250 g Weizenvollkornmehl  
1 TI Kräutersalz  
0.5 Pk. Joghurt oder saure Milch  
1 Würfel Hefe  
1 TI Honig  
1 Ei Pflanzenöl

Füllung

5 Eier  
100 g Oliver (grün oder schwarz,  
; evtl. 50% mehr)  
Kräutersalz  
Pfeffer  
frische oder getrocknete  
; Kräuter, z.B. Salbei,  
; Oregano, Estragon  
1 Knoblauchzehe (evtl. 2)  
150 g Schafskäse (nach Geschmack mehr)  
Öl (zum Beträufeln)

Aus den Teigzutaten einen Hefeteig kneten, zur Kugel formen und zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Teig auf einer bemehlten Fläche zu einem Rechteck ausrollen, darauf die geschälten hartgekochten Eier längs hintereinander sowie Oliven, Gewürze, Knoblauch und den gewürfelten Schafskäse gleichmäßig verteilen. Alles mit Öl beträufeln. Teig an den Seiten etwas einschlagen, dann zu einer Rolle formen. Auf ein gebuttertes Blech legen, nochmals etwas gehen lassen. Bei 200 Grad etwa 45 Minuten im Backofen backen.

Variation: Den Teig nur aus Weizenmehl zubereiten, zu einem runden oder ovalen Laib formen, diesen 40 Minuten vorbacken. Dann die Oberfläche mit Eigelb einpinseln, die Oliven und Käsewürfel hineindrücken, Kräuter darüber streuen und das Brot noch mal 10 Minuten in den Ofen schieben.

Quelle: Barbara Rütting Mosaik Verlag, 1984

## Nudeltorte 4 Ei

8 Stück

450 g Mehl

### 4 Eier

1 Zitrone; Saft davon  
; Salz  
100 ml ; Wasser  
1 Bund Dill  
1 Bund Petersilie  
8 Tomaten  
140 g Oliven  
100 g Butter  
3/8 l Milch  
300 g Schafskäse  
1/2 TL Paprikapulver

Fett; für die Form

Mehl in eine Schüssel sieben, Mulde eindrücken. Eier, Zitronensaft, Salz und Wasser hineingeben. Alles zu einem Teig verkneten. In Folie 30 min kühlen.

Teig ausrollen, mehrere Stücke in Größe der Auflaufform zurechtschneiden. Einzeln ca. 4 min in kochendem Salzwasser garen. Danach auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Dill, Petersilie, Tomaten waschen, Kräuter fein hacken, Tomaten in Scheiben schneiden. Oliven abtropfen lassen, feinblättrig schneiden.

Butter schmelzen, mit der Milch verquirlen. Zerbröckelten Schafskäse mit gehackten Kräutern und Paprikapulver verrühren. Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Auflaufform fetten.

Einen Teigboden in die Form legen, mit der Butter-Milch-Mischung einpinseln. Schafskäse, Tomaten und Oliven darauf verteilen. Weitere Teigböden auflegen, wie beim ersten Verfahren. Mit einem Teigboden abschließen. Mit restlicher Butter-Milch-Mischung bestreichen. Mit einer Gabel mehrmals in den Teig stechen. 35 min backen, heiß servieren.

### Schafskäse-Oliven- Muffins 1 Ei

Zutaten:

Fett oder Papierförmchen für die Backform  
je 50 g schwarze und grüne Oliven ohne Stein  
150 g Schafskäse  
250 g Mehl  
2 1/2 TI Backpulver  
1/2 TI Salz  
1 TI Kräuter der Provence

1 Ei

60 ml Olivenöl  
200 ml Buttermilch  
schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Muffinförmchen einfetten oder Papierförmchen hineinsetzen. Oliven und Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben, mit Salz, Kräutern, Oliven und Schafskäse verrühren. In einer anderen Schüssel das Ei mit Öl und

Buttermilch verquirlen, pfeffern und die Mehlmasse unterheben. Den Teig in die Muffinförmchen füllen, 20 bis 25 Minuten backen. Vor dem Herausnehmen aus der Form einige Minuten abkühlen lassen.

### Strudelscheiben mit Käse 2 Ei

(Kol böregi) - Türkei

20 Scheiben

30 g Butter  
150 ml Milch  
90 g Joghurt

### 2 Eier

200 g Schafskäse  
50 g Emmentaler; frisch gerieben  
1/2 Bund Dill  
1/2 Bund Petersilie  
1 TI Pul biber; (1)  
- (Plättchenpaprika)  
3 Ig Yufkablätter; (Strudelteig) Fertigprodukt - (2)  
1/2 EI Mehl  
1/8 l Sonnenblumenöl; zum Braten

- 2:246/1401.62 - 16.08.94

(1) In türkischen Spezialgeschäften erhältlich.

(2) In türkischen oder unter dem Namen Filla auch in griechischen Spezialgeschäften erhältlich.

Von den vielen herzhaften Strudelteig-Spezialitäten lässt sich dieses Börek besonders schnell herstellen. Es passt hervorragend zu Wein und zu Raki und ist in der Türkei auch als Vorspeise beliebt.

Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen, dann den Topf von der Kochstelle nehmen.

Die Hälfte der Milch, den Joghurt und die Hälfte der Eier darin verquirlen.

Den Schafskäse in einer Schüssel zerbröseln. Den Emmentaler dazugeben. Die Kräuter gründlich waschen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die Kräuter mit den restlichen Eiern, der restlichen

Milch und dem Plättchenpaprika zum Käse geben und alles zu einer Paste verkneten.

Die Packung mit dem Yufkateig öffnen und vorsichtig 3 Platten herausnehmen. Den Rest wieder in die Folie stecken und diese zukleben, damit die Teigplatten nicht austrocknen. Im Kühlschrank aufbewahren.

Die erste Yufka-Platte auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und die Butter-Milch-Eier-Mischung mit dem Pinsel auftragen - die Ränder nicht vergessen. Die zweite Platte darauf legen und ebenfalls gründlich einpinseln, so dass sie richtig nass ist. Die dritte Platte darauf legen und mit etwas weniger Flüssigkeit bestreichen. Die Käsepaste auftragen. Die Strudelblätter etwa 5 Minuten ruhen lassen, dann gleichmäßig und fest zusammenrollen. Vorsicht! Sie reißen leicht. Die Rolle mit der restlichen Butter-Milch-Eier-Mischung bestreichen. Weitere 5 Minuten ruhen lassen.

Eine Arbeitsplatte mit dem Mehl bestäuben. Mit einem sehr scharfen Messer 1 cm dicke Scheiben schräg von der Rolle abschneiden und auf die Platte legen.

Das Sonnenblumenöl etwa 1/2 cm hoch in eine Pfanne gießen, erhitzen und die Scheiben auf beiden Seiten darin schön goldbraun braten. Das Börek auf Küchentrepp legen und entfetten. Warm servieren.

## VARIANTE:

### Schafskäseröllchen

(Sigara böregi)

Noch bekannter als die Strudelteigscheiben sind mit Käse gefüllte Röllchen, die wie Zigarren aussehen. Sie werden aus den gleichen Zutaten hergestellt, nur anders verarbeitet.

Für die Röllchen ein großes rundes Yufkablatt auf einer Arbeitsfläche mit einem scharfen Messer über Kreuz vierteln und jedes Viertel (wie Tortenstücke) noch einmal in jeweils 3 Teile schneiden. Die Käsefüllung wie im Rezept beschrieben zubereiten. Eine Untertasse mit Wasser bereitstellen. Jeweils auf das breite Ende der Teigstücke etwas Käse geben und diese bis zur Spitze fest aufrollen. Die Spitze mit Wasser bepinseln und auf dem Röllchen festkleben. Auf diese Weise alle Teigstücke aufrollen und die "Zigarren" in der Pfanne in Öl rundum goldbraun braten. Sofort servieren.

: Raffiniert - Für Gäste

Pro Scheibe 540 kJ/130 kcal, Zubereitungszeit 45 Minuten.



## Tortilla mit Paprikasauce 1 Ei

Portion/en: 1

200 g Kartoffeln  
1 Ei  
3 El Milch  
1 Rote Paprikaschote  
Salz  
2 Tl Olivenöl  
6 El Tomatensaft  
10 Gefüllte grüne Oliven  
20 g Schafskäse

Für Schwangere und Stillende: Schnelle vegetarische Mahlzeit

Wenn Sie auf frische Paprika empfindliche reagieren, liegt das an der Schale: daher die geölte Schote rundherum grillen, bis die Haut Blasen wirft, leicht salzen, kurz unter ein Tuch legen und die äussere Haut abziehen. Nun können Sie die Schote gleich mit dem Tomatensaft pürieren.

Die Kartoffeln waschen und in der Schale in wenig Wasser garen. Pellen und abkühlen lassen. Das Ei mit Mehl und Milch verquirlen, nur leicht salzen. Die Paprikaschote waschen, teilen, Kerne, Stielansatz und Zwischenwände entfernen, Schote in kleine Würfel schneiden. In einem Topf die Hälfte des Öls erhitzen und die Paprikawürfel darin braten. Wenn die Paprika anfängt braun zu werden, mit dem Tomatensaft ablöschen und die gehackten Oliven zugeben. Die Sauce etwa 10 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Dann in einer beschichteten Pfanne das restliche Öl erhitzen, die in dünne Scheiben geschnittenen Kartoffeln einschichten und den Eierteig darüber verteilen. Braun backen, dann mit Hilfe eines glatten Deckels wenden. Den Schafskäse darüber streuen, Deckel auflegen und fertig backen. Auf einen Teller gleiten lassen und mit der Sauce begießen.

Tipp: Wer es eilig hat und sich nicht die Mühe machen will, Tortillas selber zu backen, kann auf fertige Tacos (gibt es in Lebensmittelabteilungen großer Kaufhäuser) zurückgreifen.

Pro Portion ca. 800 kcal.

Eltern 1/92

Gepostet von Stephanie Miede 31.03.1996

## Walnussbrot mit Käse und Rosinen

für ca. 750-800 g  
175 g Walnusskerne  
175 g Pecorino (italienischer Schafskäse)  
75 g Rosinen  
1 TI Gewürznelken  
1/8 l Rotwein  
100 ml Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
1 Würfel frische Hefe  
175 ml warmen Wasser  
500 g Mehl  
100 ml Olivenöl

Walnusskerne zerdrücken, Pecorino (italienischer Schafskäse) reiben, Rosinen klein schneiden. Gewürznelken im Mörser zerstoßen.

Die vorbereiteten Zutaten mit Rotwein, Olivenöl, Salz und Pfeffer über Nacht in einer Schüssel durchziehen lassen.

Am nächsten Tag Hefe in warmen Wasser auflösen. Mit Mehl und Olivenöl verkneten. An einem warmen Ort 30 Minuten ziehen lassen. Dann mit den eingeweichten Zutaten vom Vortag vermengen und gut durchkneten. Daraus einen Brotlaib formen. Auf der Oberseite ein Kreuz einschneiden. Auf der 2. Einschubleiste von unten im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3: Umluft 45 Minuten bei 200 Grad) 45 Minuten backen, die letzten 15 Minuten mit einer Alufolie abdecken. Das Brot lauwarm mit Rotwein servieren.

Gepostet von: Mario Reinartz 26.02.1996

## Diverse Sorten

Folgende von [hexenkueche.de](http://hexenkueche.de)

## Herstellung von Käse Teil 2

### Brinsenkäse

Zutaten:

8 bis 14 Liter Schafsmilch mit etwas Ziegenmilch-Zusatz  
Lab  
Salz

### Rezept:

Der Brinsenkäse ist in den Karpaten heimisch. In den mährisch-schlesischen Karpaten wurde er wie folgt hergestellt:  
Man verwendet zur Herstellung Schafsmilch, der jedoch ein kleiner Teil Ziegenmilch zugesetzt wird, indem auch meist pro 20 Melkschafe eine Milchziege gehalten wird. Von diesem Milchgemisch werden je ca. 8 bis 14 Liter in den Käsekessel getan und dort möglichst frisch mit Lab innerhalb etwa 10 Minuten zum Gerinnen gebracht. Die Zerkleinerung des Gerinnsels geschieht mit den Fingern und zwar in möglichst gründlicher Weise, um die Molken rasch zu entfernen. Ein Rühren findet nicht statt, sondern der Bruch wird nun sofort zu einem Klumpen geballt, wozu die Hände verwendet werden und in ein Tuch geschlagen, worauf man ihn zum Abtropfen aufhängt. Ist dies zum richtigen Grade geschehen, so wird der Bruchkuchen mit den Händen wieder zerkleinert, stark geknetet und während dem Kneten gesalzen. Dann wird der gesalzene Bruch in kleine hölzerne Fässchen oder auch in Holzkistchen von 8 cm Seitenlänge eingeschlagen, worin er ohne weitere Behandlung an einem kühlen und ziemlich trockenen Orte bis zur Reife stehen bleibt; d. h. bis er salbenartiger geworden ist und einen pikanten Geschmack bekommen hat.

### Camembert Herstellung

#### Zutaten:

2 Liter Milch  
5 Esslöffel Dickmilch, Buttermilch oder handelsüblicher Säurewecker  
1 Labtablette  
Weißschimmelkultur

#### Rezept:

Camembert ist ein Schimmelkäse, man benötigt zur Herstellung eine Pilzkultur. Diese kann fertig im Handel bezogen werden oder man schabt die Pilze (weißer Belag) von einem fertigen Camembert ab.  
Die Pilzkultur wird ca. 12 bis 18 Stunden vor der Verarbeitung mit etwas Wasser gemischt und in den Kühlschrank zur Reifung gestellt.  
Man erwärmt die pasteurisierte Milch auf 35° C und rührt die zerschlagene Dickmilch (oder Buttermilch oder Säurewecker) hinein. Die Milch lässt man dann in einer Wärmeisolierung eine Stunde zur Säuerung stehen. Danach gibt man die Pilzkultur dazu und erwärmt die Milch nochmals auf

ca. 33° C. Die Labtablette wird in etwas warmem Wasser aufgelöst und in die Milch eingerührt. Das Gefäß lässt man in der Wärmeisolierung nochmals eine Stunde ruhen.

Nach dieser Zeit ist die Bildung der Gallerte abgeschlossen. Zur Prüfung führt man die sog. Fingerprobe durch: Man nimmt dazu den kleinen Finger und schneidet wie mit einem Messer den Käse ein. Dann stellt man den Topf leicht schräg. Wenn durch den Schnitt ein Schatten entsteht, ist der Bruch fertig zur weiteren Bearbeitung. Wenn nicht, wartet man noch 15 Minuten.

Bei den folgenden Arbeitsschritten sollte darauf geachtet werden, dass der Käse nicht abkühlt, also die Wärmeisolierung weiter verwenden.

Die Gallerte schneidet man nun mit einem langen Messer oder mit der Käseharve in ca. 3 cm große Quadrate. Man lässt den Bruch jetzt 5 Minuten ruhen, damit sich die Molke absetzen kann. Danach hebt man mit einer Schöpfkelle den Bruch an und legt ihn auf die Seite. Wieder lässt man 5 Minuten ruhen und zerkleinert danach auf Walnussgröße. Wieder 5 Minuten warten und auf Erbsengröße zerkleinern. Nach weiteren 5 Minuten Ruhe wird die Molke abgeschöpft.

Der nächste Schritt ist die vollständige Entmolkung:

Die Bruchmasse wird in mit Tüchern ausgelegte Käseformen gegeben, die Tücher werden über dem Käse zusammengefaltet. Da der Käse von innen nach außen reift, sollte der Bruch nur etwa 4 cm hoch eingefüllt werden.

Der Käse bleibt jetzt 24 Stunden unter mehrmaligem Wenden stehen.

Nach 24 Stunden ist die Molke abgelaufen und der Käse kann gesalzen werden:

Dazu legt man den Käse in eine 18 bis 20%ige Salzlösung. Pro 100 g Käse rechnet man eine Einwirkzeit von 60 Minuten. Nach dieser Zeit nimmt man den Käse aus der Lösung heraus und lässt ihn an der Luft abtrocknen.

Als nächstes folgt die Reifung des Käses:

Zeigen sich erste weiße Schimmelspuren an der Oberfläche des Käses, so lässt man diesen in einem Reiferaum bei 18 bis 20° C 2 bis 3 Wochen reifen. Während dieser Zeit sollte der Käse alle zwei Tage gewendet werden.

Die Reifung geschieht bei ca. 95% Luftfeuchtigkeit. Als Reiferräume eignen sich gewässerte Tontöpfe oder Käseglocken aus Glas. Nach der Reifephase kann der Käse verzehrt werden. Luftdicht verpackt kann er im Kühlschrank einige Wochen aufbewahrt werden.

## Fromage Fort

### Zutaten:

Magerkäse

Salz, Pfeffer, Gewürze

Emmentaler oder Schweizerkäse

Rahm

1 Glas Wein oder Brantwein

## Rezept:

Dieses Rezept ist über 100 Jahre alt:

Die Bereitung dieses Käses ist sehr einfach und kann in jedem Haushalte selbst durchgeführt werden. Das Produkt ist sehr pikant und soll in Frankreich sehr beliebt sein.

Man nimmt guten Magerkäse und schneidet ihn in feine Scheiben. Welche Sorte Magerkäse dazu verwendet werden soll, wird nicht gesagt; jedoch kann man zweifelsohne alle möglichen dazu verwenden, wenn auch der Geschmack je nach denselben verschieden sein wird.

Von den Schnitten oder auch dem Gereibsel des Käses wird in einen Topf eine dünne Schicht aufgeschüttet, darauf Salz, Pfeffer und sonst beliebige Gewürze gestreut. Endlich fügt man noch ein wenig Gereibsel von Emmentaler oder Schweizerkäse hinzu und übergießt das Ganze mit etwas Rahm. Solche Schichten wiederholt man bis das Gefäß voll ist. Zum Schluss gießt man ein Glas Wein oder Branntwein hinein und bindet das Gefäß mit Papier zu. Binnen zwei bis drei Wochen ist der Käse reif; er soll dann hart, bröckelig geworden sein und einen stechenden Geruch, und scharfen, pikanten Geschmack haben.

## Kartoffelkäse Herstellung

Zutaten:

2,5 kg Kartoffelbrei

500 ml Sauermilch

Salz

## Rezept:

Man kocht Kartoffeln und schält diese nach dem Erkalten. Die Kartoffeln werden zu einem gleichmäßigen Brei gerieben. Zu 2,5 kg dieser Masse gibt man nun 500 ml Sauermilch und Salz nach Geschmack. Man knetet alles gut durch, deckt das Gefäß ab und lässt es je nach Jahreszeit 3 bis 4 Tage stehen. Nach dieser Zeit wird die Masse nochmals geknetet und zu kleinen Bällen geformt. Diese lässt man im Schatten trocknen. Dann legt man sie schichtweise in große Gefäße oder Fässer. Dort bleibt der Käse 14 Tage lang, je länger desto besser wird der Käse.

Dieser Käse hat den Vorteil, dass er nicht von Würmern befallen wird und dass er für viele Jahre frisch bleibt, wenn er an einem trockenen Ort und in gut verschlossenen Gefäßen aufbewahrt wird.

## Käse nach Litauer Art

Zutaten:

125 g Butter  
250 g Quark  
1 kleine Zwiebel  
2 Sardellen  
1/4 Teelöffel Salz  
1/2 Teelöffel Paprika  
1/2 Esslöffel Kapern

### Rezept:

Man rührt die Butter schaumig und schlägt den Quark dazu. Die Zwiebel und die Sardellen werden getrennt fein gewiegt und unter die Masse gezogen. Dann werden die restlichen Zutaten darunter gerührt.

## Kochkäse Belgischer

Zutaten:

Sauermilch  
Rahm  
Salz

### Rezept:

Dieser Käse wird auch Belgischer Sauermilchkäse genannt.

Das über 100 Jahre alte Rezept lautet wie folgt:

Die durch freiwillige Säuerung dick gewordene Milch wird abgerahmt und in einem Kessel auf ca. 55 bis 60° C erwärmt. Ist die Abscheidung der Molke vor sich gegangen, so hebt man den Quark in einem Tuche heraus und hängt dieses auf, so dass die Molke abtropfen kann. Ist der Quark trocken, so wird er möglichst fein mit den Händen zerrieben und in einen Topf gegeben, wo er täglich zweimal umgerührt wird, bis er in Folge eingetretener Gärungsprozesse weich und zäh geworden ist. Dies ist im Winter gewöhnlich in 10 bis 14 Tagen, im Sommer in 6 bis 8 Tagen der Fall; natürlich sind diese Zeiten von der Temperatur und der Feuchtigkeit des Aufbewahrungsraumes abhängig.

Nach durchgemachter Gärung wird der Teig mit saurem Rahme (und zwar drei Esslöffel voll auf 25 bis 30 kg Milch), dann auch mit Salz gemischt und in einen eisernen, verzinkten Kessel gebracht, der vorher mit Butter ausgestrichen wurde. Über einem schwachen Feuer wird die Masse so lange rasch gerührt, bis sie ganz gleichmäßig weich und fein geworden ist

und aussieht wie gekneteter Brotteig. Nun drückt man sie in mit feinem Leinen ausgelegte Formen und nimmt den Käse nach 24 Stunden wieder heraus.

Nach 8 Tagen hat der Käse die nötige Reife erlangt, um verzehrt werden zu können.

100 bis 120 kg saure Milch ergeben 3 kg reifen Käse.

## Kochkäse Herstellung 1 Eigelb

### Zutaten:

250 g Limburger Käse  
1 Esslöffel Margarine

### 1 Eigelb

1 Esslöffel Mehl  
1 bis 2 Teelöffel Kümmel  
1/8 Liter Milch

### Rezept:

Man lässt die Margarine in einem Topf heiß werden, schneidet den Limburger Käse in Stücke und gibt ihn dazu. Man rührt so lange, bis der Käse verlaufen und mit der Margarine gut gemischt ist. Das Ei wird nun mit Mehl, Milch und Kümmel zerschlagen und unter den Käse gerührt, bis die Masse beginnt, steif zu werden.

Der Käse wird nun in einen Steinguttopf gefüllt und nach dem Erkalten auf einen Teller gestürzt.

Soll der Käse milder werden, so verwendet man nur die Hälfte der angegebenen Menge des Limburger Käses.

## Kümmelkäsechen

### Zutaten:

Milch  
Salz  
Kümmel

### Rezept:

In vielen Gegenden Deutschlands wurde früher Kümmelkäsechen meist für den eigenen Verbrauch hergestellt. Die Bereitung ist die denkbar einfachste.

te. Man lässt die abgerahmte, saure Milch in einem Topfe auf dem Herde stehen bis sich der Quark zusammengezogen hat. Dann nimmt man diesen in Stücken heraus und hängt ihn zum Abtropfen in einem Tuche auf. Ist er trocken genug geworden, so knetet man ihn mit den Händen, wobei Salz und Kümmel hinzugemischt werden. Das Formen geschieht mit der Hand und werden die Käse entweder hoch oder flachzylindrisch, oft aber auch zu brotförmigen runden Laibchen gemacht. Die Käse sind dann sofort zum Genusse reif, werden später trocken und kreidig.

## Mascarpone

### Zutaten:

1 Liter süßer Rahm  
1/4 Teelöffel Weinsäure oder Zitronensäure

### Rezept:

Diese Käsesorte aus purem Rahm wird in Italien hergestellt. Man erhitzt in einem Kessel den Rahm auf 75° C und fügt dann die Weinsäure oder Zitronensäure zu, die in etwas Wasser aufgelöst wurde. Hierdurch gerinnt der Rahm. Man rührt nun ca. 10 Minuten. Das Gerinnsel schüttet man auf eine feine Leinwand oder ein Käsetuch, deren Enden man nach und nach immer mehr zusammendreht, um den Abfluß der Molke zu erleichtern. Sobald der Teig fest genug geworden ist, streicht man ihn in kleine Formen.

## Sauermilchkäse Herstellung

### Zutaten:

1 Liter dicke Sauermilch  
1 Teelöffel Butter  
1/4 Teelöffel Salz  
1 Esslöffel Rahm

### Rezept:

Dieses Rezept stammt aus den USA und ist über 100 Jahre alt. Man gibt die Sauermilch in einen Topf und erhitzt bis sich der Quark von der Molke abgeschieden hat. Nachdem die Sauermilch etwas abgekühlt ist, breitet man ein Käsetuch über einem Gefäß aus und schüttet die Milch in das Tuch. Man hebt nun die Ecken des Tuches hoch, zieht diese zusammen und drückt die Flüssigkeit aus dem Käse heraus. Den Käse gibt



man zusammen mit den restlichen Zutaten in ein kleines Gefäß und mischt mit einem Löffel zu einer glatten Masse. Man nimmt nun ein Teelöffel davon und rollt die Masse in der Hand zu einem Ball. Der Ball sollte ziemlich feucht sein, da er ansonsten leicht zerfällt. Wenn der Käse zu weich zur Bearbeitung ist, legt man ihn für eine Stunde an einen kühlen Platz. Der Käse kann natürlich auch ohne Formgebung serviert werden.

## Sperkäse oder Trockenkäse

### Zutaten:

Milch  
Salz

### Rezept:

Käse wie er vor über 100 Jahren in den Sennhütten der Alpen hergestellt wurde:

In dem östlichen Teile des bayrischen Alpengebirges, sowie in den angrenzenden Teilen Salzburgs und Tirols, sowie an anderen Orten der Alpen wird der sog. Sperkäse (von "sper" = trocken) gemacht, der jedoch in manchen Gegenden auch Sauerkäse, in anderen, wo absolut keine andere Fabrikation besteht, auch einfach mit "Käse" bezeichnet wird. Die Bereitung ist sehr einfach und geschieht meist sowohl im Sommer in den Alpen, als auch im Winter in den Heimaten der Täler. Besonders wo die Güter aus kleinen, verstreuten Wirtschaften bestehen, wird noch in vielen Teilen dieser Gebiete der Sperkäse gemacht und wird dies noch lange dauern, weil die Lage für Sammelkäsereien nicht günstig ist.

Die Milch wird in den meisten Fällen noch süß abgerahmt und zwar nach vierundzwanzig und sechsunddreißig Stunden; manchmal auch nach einer noch längeren Aufrahmzeit. Sofort nach dem Abrahmen kommt die Milch in den Kessel, der auf dem offenen Herde über schwachem Feuer hängt und bleibt nun dort bis sie geronnen ist, was je nach Aufrahmdauer, Witterung usw. kürzere oder längere Zeit dauert, meist jedoch mehrere Stunden in Anspruch nimmt. Um die Wärme des Feuers besser regulieren zu können, ist der Kessel an einem Kranen aufgehängt, der mit einem Hebel versehen ist, welcher gestattet, den Kessel höher oder niedriger zu stellen. Welch große Holzverschwendung dieses langsame Säuern involviert, braucht nicht erst gesagt zu werden; das Übel macht sich jedoch in diesen Gegenden wegen ihres Holzreichtums weniger bemerklich. Ist die Milch geronnen, so lässt man sie noch so lange stehen, bis der Quark sich zu einem Klumpen zusammengezogen hat und dann wird er mit einem durchlöcherten Schöpflöffel langsam in große Stücke zerteilt und nach kurzem Stehen mit demselben herausgenommen und in ein leinenes Tuch gebracht, das auf einem kleinen Rahmen muldenartig aufgehängt ist. Das

Ganze steht auf einem hölzernen Kübel, der die ablaufende Molke auf-fängt.

Nachdem der Quark genügend abgelaufen ist, wird er mit den Händen durchgearbeitet, dann mit der gewünschten Menge Salz vermischt, die sehr verschieden ist, und in Formen gefüllt. Diese sind aus Holz gemacht und durchlöchert. Sie sind rund. Die Größe der Formen ist sehr verschieden, im Durchschnitt dürften sie etwa 30 cm hoch und ebenso breit sein. Der Käse wird in den Formen einige Tage lang öfters gewendet; aber nicht mehr gesalzen und, sobald er die nötige Festigkeit gewonnen hat, herausgenommen und auf ein Brett gestellt, das über dem Herde angebracht ist. Dort bleiben die Käse meist bis zum Gebrauche stehen. Sie werden dabei sehr hart und erhalten eine hornige, von tiefen Rissen durchzogene Rinde, welche in der Dicke von oft über 1 cm ganz ungenießbar ist, weshalb der entstehende Abfall bei dieser Käsesorte oft ein ungemein großer ist. Das Innere bleibt kreidig und bröcklig und ist beinahe geschmacklos. Manchmal wird dem Teige ein wenig Kümmel zugesetzt, um dies zu verbessern. Die Bevölkerung zieht jedoch diesen Käse häufig jedem anderen vor. Die Abbildung zeigt das Innere einer Sennhütte, in welcher die Spermkäse fabri-ziert werden. Ich (Autor des alten Artikels) muss dabei bemerken, dass die Sennhütten gewöhnlich elende hölzerne Hütten sind, welche zum Kä-sen und zur Wohnung dienen, von Schmutz starren und weder ihnen noch ihren Bewohnern haftet etwas von der Poesie an, welche ihnen von Schriftstellern häufig zugeschrieben wird. Es gibt jedoch in einzelnen, sehr eng bemessenen Distrikten Ausnahmen von dieser Regel und die vorste-hende Abbildung einer Sennhütte in der Nähe von Kreuth in Oberbayern repräsentiert eine solche Ausnahme. Die Konstruktion der Hütte ist hier aus Holz; aber die Feuerung ist viereckig aus Ziegeln aufgemauert, außen weiß, innen mit roter Farbe sauber angestrichen. Die gemauerte Rück-wand ist wie ein Teil der Holzwand mit Kalk getüncht, was hübsch von den beinahe ebenholzscharzen, roh behauenen Balken der Hütte absticht. An der rechten Herdseite ist ein Zugloch angebracht, welches in der Mitte des Herdes mündet und dem Feuer Luft zuführt. Der Herd dient auch zum Trocknen der irdenen Milchschüsseln (Weitlinge) und anderer Geräte nach dem Putzen. Über dem Zugloch steht ein eiserner Bock, um das Brennholz zu stützen. Der Kessel hängt an einem drehbaren Kran, der wie schon bemerkt, das Heben und Senken des kupfernen Kessels gestattet. Daneben hängen die messingenen Schöpflöffel. In der Ecke steht der Mol-kenkübel mit dem Seihetuch und über dem Herde an der Decke und nahe am Zugloch, das der Ausweg für den Rauch ist, das Brett, welches die Kä-se trägt, die auf diese Weise nicht nur getrocknet, sondern auch geräu-chert werden. Am Herde endlich steht die Sennerin, welche das Stoßbut-terfass handhabt. In der dortigen Gegend besteht unter den Mädchen, die meist als Sennerinnen Dienste tun, eine Art von Konkurrenz, ihre Hütten möglichst sauber zu halten.

## Diverses - Herstellen

## Butter selber machen

ganz einfach zu machen.

500 g süße Sahne schlägt man mit dem Rührgerät über den Stand hinaus. nach einer gewissen Zeit bilden sich Butterflocken.

Weiterschlagen bis ein Butterklumpen entstanden ist.

Zuerst die übrige Flüssigkeit ablaufen lassen, dann diesen Butterklumpen in Eiswasser legen und immer wieder ausdrücken bzw. kneten bis keine Flüssigkeit aus der Butter austritt.

1 Teel. Salz in das Wasser (die Butter im kalten Wasser lassen) geben und kalt stellen. Schmeckt wie bei Oma, besonders auf dunklem Sauerteigbrot oder frischen Brötchen.

## Die einfache Herstellung von Quark

2 l Milch sauer werden lassen oder fertige 2 l Dickmilch kaufen.

1 Liter Milch gibt etwa 300 - 350 g Käsemasse (Quark)

(Man kann das sauer werden beschleunigen indem man 1 Esslöffel Zitronensaft an die Milch gibt und diese über Nacht stehen lässt)

man schätzt das natürliche dick werden der Milch dauert etwa 16 Stunden

### Zubereitung:

Die Dickmilch wird erhitzt (nicht zu heiß ca. 50 Grad C.), so dass sich die Molke von der Käsemasse trennt.

Abkühlen lassen und in einem feinen Sieb ca. 12 Stunden abtropfen lassen.

Man kann ein Leinentuch dafür nehmen oder eine Mullwindel.

Zur Weiterverarbeitung als Kuchenquark streicht man die abgetropfte Käsemasse durch ein feines Sieb. .... fertig

### TIP:

machen Sie Ihren Hausmacher Handkäse mal selbst.

## Emmentaler Käseauflauf 1 Ei

1000 g gekochte Pellkartoffeln

Butter zum Einfetten

200 g geriebener Emmentaler

500 ml Milch

1 Ei

Salz

1 EL gehackte Petersilie

1 Zwiebel

Pellkartoffeln abziehen und in Scheiben schneiden. Auflaufform einfetten, Kartoffelscheiben einschichten. Jede Schicht mit Käse bestreuen. Milch mit Ei, Salz und der Petersilie verquirlen. Zwiebel schälen, fein würfeln und dazugeben. Alles über die Kartoffeln geben. Letzte Schicht: geriebener Käse. Auflauf auf die untere Schiene des vorgeheizten Ofens schieben und 45 Minuten bei 200°C backen.

### Frischrahmkäse selbst gemacht

1/2 l Dickmilch oder 1/2 l Vollmilch dick werden lassen (\*)

1/4 l süße Sahne

Dickmilch und die Sahne in einen Topf gießen, nur leicht durchmischen, dann über Nacht

an einem warmen Platz stehen lassen bis zum Dickwerden. ( \*)man kann das Dickwerden der Vollmilch mit ein paar Tropfen Zitronensaft beschleunigen).

Molke ablaufen lassen.

Ergibt etwa 350 g Käse mit ca. 67% Fett.

Diesen Käse können Sie mit Gewürzen oder Kräutern verfeinern.

### Hausmacher Bauernhandkäse

#### Zutaten:

1 kg Quark,

30 Gramm Salz,

1/2 Esslöffel Kümmel

Der gut ausgepresste trockene Quark wird mit Salz und Kümmel gut vermischt und daraus ca. 14 kleine Bällchen geformt und flachgedrückt.

Diese werden auf ein Brett gesetzt und deckt sie mit einem Tuch ab.

Man lässt sie so lange stehen bis man einen Fingerabdruck nicht mehr sieht und die Oberfläche glasig ist.

Nun setzt man sie in einen Steinguttopf oder Porzellantopf und bedeckt sie mit einem essiggetränktem Tuch, das jeden Tag neu ausgewaschen werden muss und neu getränkt werden soll.

Bei einer größeren Menge Käschen ist ein umsetzen nach ca. 3-4 Tagen erforderlich.

Sobald die Käschen weich werden, ist der Reifegrad erreicht und können verwendet werden.

Reifezeit: Im Sommer ca. 5-6 Tage ; Im Winter: ca. 8 - 10 Tage

## Käse

Roquefort-Mayonnaise

½ Tasse Mayonnaise

2 EL Roquefort-Käse

2 EL Sahne oder Dosenmilch

1 RL Zitronensaft

Zubereitung:

Rühren Sie Käse mit Sahne oder Dosenmilch und Zitronensaft zu einem dicken Brei, den Sie gründlich unter die Mayonnaise heben, so dass sich alles gut vermischt.

## Käse selbstgemacht ( mit Lab )

Zutaten

21 l Milch, vom Bauern oder Rohmilch aus dem Supermarkt

1/4 l Buttermilch

6 g Flüssigen Labextrakt

Knoblauch

Pfeffer, grün

7 l ; Wasser (1), heiß

1 l ; Wasser (2)

200 g Salz

Zubereitung

Milch vom Bauern besorgen. Auf 30 Grad erwärmen. Buttermilch und Labextrakt einrühren. Zudecken, eine Stunde warm stehen lassen. Umrühren, etwa 7 Liter Molke abschöpfen. Dann Knoblauch und ein bisschen grünen Pfeffer einrühren. Heißes Wasser (1) (75 Grad) hinzugeben, umrühren. Ist die Käsmasse eingesunken, in ein Tuch einschlagen, dann in ein Plastiksieb geben. Masse kräftig drücken, wenden, erneut drücken. Aus Sieb herausnehmen, auf Holzteller legen und 60 Minuten mit 5 Kilo- Gewicht beschweren, um die Masse zu pressen.

Anschließend eine weitere Stunde lang das Gewicht auf 10 Kilo erhöhen. Den Käselaiab 22 Stunden auf Holzteller liegen lassen Danach in Salzlake (Wasser (2), Salz) tauchen. 24 Stunden drin lassen, einmal wenden.

Dann 3 Wochen auf Holzbrett reifen lassen. Käse täglich wenden. ( sehr sauber arbeiten)

Schimmel und Salzlake abbürsten.

Der reife Käse kann eingefroren werden.

\*

Quelle: Bild der Frau 16.1.95

### Käse-Soße 1 Eigelb

Zutaten:

1 kleine Zwiebel

3 EL Öl

2 EL Weizenvollkornmehl

¼ l Milch

¼ l Gemüsebrühe

Hefebrühe oder Wasser

Pfeffer, Muskat

Vollmeersalz

eventuell 1 Eigelb

75 g geriebener Hartkäse

(Gouda, Emmentaler) oder

1-2 Ecken Schmelzkäse

### Zubereitung:

Geschälte Zwiebel ganz fein hacken. Zwiebelchen, Öl und Mehl in einem Topf verrühren. Kalte Milch zugießen und bei mittlerer Hitze alles zu einer glatten Soße verrühren. Gemüsebrühe nach und nach zugießen. Geriebenen Hartkäse oder Schmelzkäse darin schmelzen lassen. Ist die Soße schön cremig, nach Belieben mit Pfeffer, Muskat und Vollmeersalz abschmecken

### Käsesoße mit Röstzwiebeln 1 Eigelb

Zutaten:

1 großes Stück Butter oder Margarine

2 gestrichene EL Mehl

½ l Fleisch- oder Würfelbrühe

125 g geriebener Emmentaler

Salz, weißer Pfeffer

1 große Zwiebel

½ Tasse Sahne,

## 1 Eigelb

### Zubereitung:

Zerlassen Sie die Butter oder Margarine in einer Kasserolle. Schneiden Sie die Zwiebel in kleine Würfel und rösten Sie sie darin goldgelb an. Fügen Sie dann das Mehl hinzu und rösten auch dieses darin goldgelb an. Nehmen Sie den Topf vom Feuer, und löschen Sie mit der Fleisch- oder Würfelbrühe ab. Stellen Sie den Topf zurück auf den Herd. Erhitzen Sie die Masse unter ständigem Rühren und lassen Sie sie 10 Minuten auf kleiner Flamme durchkochen. Nun nehmen Sie die Kasserolle endgültig vom Feuer. Rühren Sie den geriebenen Käse unter, und schmecken Sie sodann mit Salz und weißem Pfeffer ab. Verquirlen Sie das Eigelb in der Sahne und legieren Sie damit die Soße.

[www.onkelheinz.de](http://www.onkelheinz.de)

### Kochkäse

( Tante Marlene)

### Zutaten:

125 g Butter,  
1 P. Handkäse ( 200 g),  
1 Tl. Natron,  
1 Bierwürfelkäse m. Kümmel,  
1 Tl. Kümmel,  
500 g Magerquark,  
2- 3 El. Sahne.

### Zubereitung:

Butter auf kleiner Flamme verlaufen lassen, kleingeschnittenen Handkäse zugeben und schmelzen lassen.

Topf vom Herd nehmen und Natron einrühren. Bierwürfel zerkleinern und zugeben und schmelzen lassen.

Kümmel unterrühren, Magerquark zugeben und alles gut verrühren bis eine glatte Masse entstanden ist.

Topf vom Herd nehmen und Sahne und Salz unterarbeiten. " Fertig " man kann den Käse in kleine Portionen in Glasschüsselchen aufteilen.

## Liptauer Käse

### Zutaten:

250 g Sahnequark,  
100 g Butter,  
10 g geriebene Zwiebel,  
1 feingehackte Gurke ( süß-sauer),  
einige gehackte Kapern,  
1 Messerspitze Senf,  
etwas Kümmel und Salz,  
1 Prise Paprika, nach Bedarf etwas Milch.

### Zubereitung:

Den Quark mit den angegebenen Zutaten gut vermischen und falls die Masse etwas fest ist, mit etwas Milch verdünnen.

## Mozzarella selbst gemacht

### Zutaten und Zubereitung

2 l Milch,  
1 1/4 Labtabletten

### Herstellung:

Pasteurisierte Milch( aus dem Supermarkt) auf 73 Grad erhitzen und im Wasserbad auf 40 Grad abkühlen.

Wenn Sie Rohmilch verwenden auf 40 Grad erwärmen.

Die Labtabletten in lauwarmen Wasser auflösen und einrühren. Dann bei 40 Grad 1 Stunde in der Wärmeummantelung stehen lassen. Wenn die Masse fest ist mit einem Messer in kleine Stückchen schneiden ( Bruch) in einem Tuch die Molk ablaufen lassen.

Nach 1/2 Stunde den Käse im Tuch wenden,

Wenden: 2 mal im Stundentakt 3 mal im 3-Studentakt dann kleine Ballen herstellen ca. apfelgroß.

Lagerung: In einer Schüssel 1 Teelöffel Salz auflösen und den Käse darin einlegen. Im Kühlschrank hält er sich dann min. 1 Woche.

Falls keine Labtabletten zu erhalten sind nimmt man als Säuerungsmittel ca. 100 ccm Buttermilch.

Die Stockung dauert dann etwas länger.



## Oabatzter

1 Ei

(eine bayrische Spezialität)

### Zutaten:

1 Camembert ( 50% F.i.T.)  
1 kl. Zwiebel klein gehackt  
Paprika edelsüß zum Würzen  
etwas Kümmel  
15 - 30 g Butter  
1/4 Tasse helles Bier

### evt. 1 kleingehacktes gekochtes Ei

alles zerkleinern und vermischen, warm servieren  
mit Laugenbrezeln oder Semmeln.  
Laugenbrezelrezept auf der Brot und Brötchenseite

## Odenwälder Brennkäse (Kochkäse) 1 Ei

1 Pfund Käsmatte (500 g.) (Quark),  
1 Teelöffel Natron,  
Butter,

1 Ei,

Natron und Salz werden über die Käsmatte gestreut und gut eingemischt  
Nach 2 - 3 Stunden ist die Masse glasig geworden. Jetzt wird sie in einem  
Topf

vorsichtig erhitzt. Dabei muss dauernd gerührt werden. Kochkäse brennt  
leicht an.

Nach dem Erkalten wird ein Eigelb und etwas Butter untergerührt. Über  
den fertigen Käse kann man Kümmel streuen.

Die Odenwälder sagen Die bösesten Frauen machen den besten Brennkä-  
se (weil sie im Zorn besonders kräftig rühren).

## Quark selbstgemacht

(ausführliche Anweisung)

1 l Milch mit 3,5% Fett

1 l Dickmilch mit 3,5% Fett, ersatzweise Kefir

Milch und Dickmilch in ein flaches Gefäß geben. kurz durchrühren und nun  
über Nacht an einem warmen Ort (Nähe der Heizung, Ofen) stehen lassen.

Am nächsten Tag den Topf auf eine leicht vorgeheizte, abgeschaltete Herdplatte stellen oder in die Mitte des Backofens, der kurz auf 50 Grad aufgeheizt, dann wieder abgeschaltet wurde.

Die Milchmischung muss etwa 30 Minuten lang auf Körperwärme gebracht werden, damit sich der sogenannte "Bruch" - der Käsekörper - von der Molke trennt. Wird die Mischung zu heiß, gerät der Quark zum Kochkäse, wird trocken und bröckelig. Mit der Fingeprobe kann man selbst sehr leicht feststellen, wann die beste Bruchtemperatur erreicht ist. Jetzt auf keinen Fall mehr erwärmen.

Legen Sie ein Sieb mit einem feinen Mulltuch aus, das Sie vorher mit klarem Wasser gut ausgewaschen und danach ausgewrungen haben.

Nicht vergessen: das Sieb über einen Topf hängen.

Gießen Sie nun vorsichtig die geronnene Milchmasse in das Mulltuch. Lassen Sie die Molke völlig ablaufen.

Die Molke enthält übrigens wertvolle Stoffe, wird bei uns zur Schmelzkäsebereitung verwendet und in manchen Gegenden als Erfrischungsgetränk weiterverarbeitet: Ein Glas Molke mit 1 EL Zucker und dem Saft 1/2 Zitrone mischen.

Wenn die Molke abgelaufen ist, binden Sie das Mulltuch über der Quarkmasse zusammen und hängen es über dem Sieb auf. Oder decken Sie das Mulltuch über die Quarkmasse und beschweren sie mit einem Gewicht, damit sie fest wird und Form erhält.

Das dauert ca. 3 Stunden. Erst danach lösen Sie sie vorsichtig aus dem Tuch: etwa 300 g Quark haben Sie erhalten, ein duftendes, frisch-säuerliches Wertstück aus eigener Produktion, das köstlich schmeckt, aber auch - Vorsicht- mit etwa 24 Prozent mehr Fettgehalt hat als der gekaufte Magerquark.

Sie können den Fettgehalt um die Hälfte senken, wenn Sie fettarme Milch von 1,5 Prozent mit Dickmilch ansetzen. Die fettarme Milch müssen Sie eventuell etwas stärker erhitzen, damit sie gerinnt.

## Rupfkäse

### Zutaten:

2 Philadelphia Käse je 200 g

1 Camembert ( 50% F.i.T.)

250 g Butter

Salz, Pfeffer, Paprika

1 Zwiebel gehackt.

Den Käse mit der Butter mit einer Gabel zerdrücken.

Mit den Gewürzen abschmecken.

ca. 1 Stunde vor dem Verzehr die gehackte Zwiebel unterarbeiten.

Schmeckt gut zu Roggenbrot

## Selbstgemachter Frischkäse

Dieses ist ein einfaches Rezept um einen Frischkäse als Laib herzustellen der durch Auspressen der Molke eine fast schnittfeste Konsistenz hat. Den fertigen Käse kann man panieren und braten, man kann ihn aber auch mit Kräutern vermischen und als Brotaufstrich verwenden.

### Herstellung:

2 l Vollmilch  
1 1/2 Tassen frisch gepressten Zitronensaft  
1 Prise Salz

### Zum Pressen

eine Mullwindel oder ähnliches Tuch,  
2 Bretter, als Gewichte ein  
4 l Topf mit Wasser oder ein  
schwerer Stein .

Die Milch zu kochen bringen, dann den Zitronensaft zufügen und kurz aufkochen lassen. Es bilden sich Käseflocken. Die gesamte Masse in ein Sieb schütten welches mit der Mullwindel ausgelegt ist. Gut abtropfen lassen. Wenn die Masse abgekühlt ist nochmals ausdrücken.

Einen flachen Laib formen und in dem Tuch eingeschlagen zwischen 2 Holzbrettern mit einem schweren Stein oder Gewicht ca. 24 Stunden ruhen lassen.

Den Käse so lagern das die Flüssigkeit ablaufen kann.  
Fertig.

## Kuh- Schaf- + Ziege- Feta

### Antipasti mit Feta

Zutaten für 4 Portionen  
1 Aubergine(n)  
1 Zucchini  
1 Paprikaschote(n), rote  
5 EL Öl (Olivenöl)  
1 TL Rosmarin  
5 Blätter Salbei

1 Dose/n Champignons  
200 g Feta-Käse  
250 g Kirschtomate(n)  
10 Blätter Basilikum  
4 EL Balsamico  
3 EL Gemüsebrühe  
1 Prise Zucker  
1 Zehe/n Knoblauch  
Pfeffer  
Salz

#### ZUBEREITUNG

Aubergine in Scheiben schneiden und salzen, ca. 30 min. ziehen lassen, dann abspülen und in Würfel schneiden. Die Zucchini und den Paprika ebenfalls würfeln. Alles in Olivenöl anbraten. Salbei fein schneiden und mit dem Rosmarin zum Gemüse geben. Die Champignons (am besten die kleinen ganzen Köpfe, ansonsten vierteln) zugeben, alles ca. 5 min. dünsten. Etwas abkühlen lassen. Inzwischen Tomaten halbieren, Feta würfeln, Basilikum zerkleinern. Balsamico mit der Brühe mischen, Knoblauch dazupressen, Zucker, Salz und Basilikum dazugeben. Diese Marinade über das lauwarmer Gemüse geben, Feta und Tomaten unterheben und alles noch etwas durchziehen lassen. Man kann es im Kühlschrank einige Tage lagern, dabei wird es immer besser !!

Dazu frisches Chiabatta oder Knoblauchbaguette !

12.11.03 miseibe CK

#### Basilikum - Tofu - Mousse

Zutaten für 4 Portionen

3 EL Kürbiskerne  
1 Bund Basilikum  
2 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
100 g Tofu, (oder Quark oder Feta)  
1 EL Parmesan, frischer, gerieben  
Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Die Kürbiskerne mittelfein hacken. Basilikum grob hacken. Olivenöl, Zitronensaft und Basilikum glatt pürieren. Tofu zerkrümeln. Nach und nach mit den anderen Zutaten zu einer streichfesten Creme pürieren. Den Parmesan und mit den Kürbiskernen unter die Tofucreme rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

17.12.03 Loop

CK

## Champignonpfanne mit Fetakäse

1 P ca 1/2 BE

1/2 Glas (100 g) Feta,  
250 g kl. Champignons,  
1 ½ EL Olivenöl,  
je eine Msp. getr. Rosmarin und Thymian, Salz, Pfeffer,  
eine Fleischtomate

Käse abtropfen lassen (evtl. in kleinere Würfel schneiden). Champignons putzen und im heißen Öl ca. 10 Minuten braten. Die Kräuter darüber streuen. Käse zufügen und kurz erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomate putzen (dabei den Stielansatz entfernen) und in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Pilzen anrichten. Bratfett über die Tomatenscheiben geben. Evtl. mit Petersilie garnieren. Dazu schmeckt Bauernbrot. Der in Gläsern abgepackte Feta-Käse wird oft noch mit Kräutern und Peperoni gewürzt. Geben Sie beides mit zu den Champignons, denn sie bringen zusätzliches Aroma.

## Fenchel Fladen

Für 6 Stück Hefeteig:

300 g feines Weizenvollkornmehl  
1/2 Würfel Hefe (21 g)  
1 TL Schneekoppe Fruchtzucker  
100 g feine Haferflocken  
1 EL Schneekoppe Sonnenblumenöl  
1 TL Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor

Belag:

600 g Fenchel,  
200 ml Gemüsebrühe Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor  
Pfeffer,  
1 TL Fenchelsaat  
250 g vollreife Tomaten  
1 Knoblauchzehe  
125 g Creme fraiche  
Weizenvollkornmehl für die Arbeitsfläche  
150 g Fetakäse, zerkrümelt  
1 EL frische Thymianblättchen

Zubereitungszeit 125 Minuten

1. Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineinbröckeln. Fruchtzucker und 5 Esslöffel lauwarmes Wasser dazugeben und mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Abgedeckt 20 Minuten gehen lassen. 250 Milliliter lauwarmes Wasser, Haferflocken, Öl und Salz dazugeben und verkneten. Abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.

2. Fenchel waschen, putzen, halbieren, den Strunk entfernen und die Hälften in Scheiben schneiden. Brühe erhitzen. Fenchel darin 5 Minuten dünsten. Abtropfen lassen, mit Salz, Pfeffer und Fenchelsaat würzen. Die Tomaten abziehen, halbieren, von den Kernen befreien und würfeln. Knoblauch durchpressen, mit der Creme fraiche und 1 Prise Salz verrühren.

3. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 225 °C (Umluft 200 °C, Gas Stufe 4) vorheizen. Sechs Fladen ausrollen, auf das Blech legen. Knoblauch-Creme darauf streichen. Fenchel, Tomaten, Schafskäse und Thymian darüber streuen. Auf der untersten Schiene 20 bis 25 Minuten backen.

Pro Stück

1756/420 kJ/kcal

16 g Eiweiß

16 g Fett

47 g Kohlenhydrate

10 g Ballaststoffe

1 BE

TIPP

Wer Fencheltee in Teebeuteln vorrätig hat, braucht nicht extra Fenchelsaat zu kaufen, sondern kann den Inhalt eines Teebeutels verwenden.

## Feta (Schafskäse) auf Tomaten und Zwiebeln

in der Pfanne gebacken

Zutaten für 1 Portionen

1 Scheibe/n Feta-Käse (Schafskäse)

4 Tomate(n) (Cocktail-Strauchtomaten)

1 m.- große Zwiebel(n)

1 Kräuterbutter

4 Zehe/n Knoblauch

Salz und Pfeffer

Basilikum

ZUBEREITUNG

Zwiebel in Stücke schneiden (keine Würfel, etwas größer). Tomaten in 3-4 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln bei mittlerer Hitze kurz andün-

ten, 2-3 Min. Tomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Nicht zu geizig mit dem Salz, der Käse gibt kaum was ab. 2/3 des Knoblauchs gewürfelt zugeben. Die Scheibe Schafskäse in die Mitte legen, auf ein 'Zwiebelbett'. Tomaten ringsum anreihen. Rest Knobi auf den Schafskäse. Deckel auf die Pfanne. Bei schwacher Hitze weiter dünstennlassen. 5 Min. vor Ende (Festigkeit des Feta testen) dünne Scheiben der Kräuterbutter auf den Käse legen. Dazu passt frisches Baguette oder Toast. Mahlzeit.

### Feta, Gefüllte Zucchini/ Rondini

Menge: 4 Portionen

4mittl. Zucchini/ Rondini je ca. 150 g  
2 Knoblauchzehen; bis 1/2 mehr  
1 Bund Basilikum  
3 Essl. Olivenöl  
300 Gramm Feta - am Stück  
Pfeffer  
Paprika  
Salz

Gefüllte Zucchini/Rondini halbieren, mit Löffel aushöhlen. Die ausgehöhlten Gemüse leicht würzen. Das Ausgehöhlte hacken, in Schüssel geben. Knoblauch schälen, dazupressen. Basilikum fein schneiden, Feta würfeln, beides zur Füllung geben und alles würzen. Füllung in die Gemüse geben und diese in Alufolien einpacken (sollten oben noch etwas offen sein). Auf dem nicht zu heißen Grill zirka 20 Minuten garen.

:Energie: 310 kcal  
:Zeitbedarf : 50 Min.

### Feta-Käse, Pasta a la Greco

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Penne  
125 g Feta-Käse  
15 Oliven, grüne  
2 TL Kapern  
1 Bund Petersilie, glatte  
1 TL Oregano, frisch  
1 Peperoncini  
2 Zehe/n Knoblauch

1 kleine Zwiebel(n), rote,  
80 ml Olivenöl  
Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Nudeln abkochen.

Die Petersilie waschen, trocknen und dann hacken. Einige Blättchen zur Deko beiseitelegen. Die Oliven vom Stein schneiden und fein hacken. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie, die Peperoncini, die Kapern und das Oregano mit einem großen Messer wiegen oder hacken, dann die Mischung in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazu drücken. Die Zwiebelringe und die Oliven dazu geben und alle Zutaten in der Schüssel vermengen. Jetzt das Olivenöl dazurühren. Zum Schluss den Feta dazu krümeln. Die Pasta abgießen und mit der Soße vermischen, abschmecken und mit Petersilienblättchen garnieren. Gleich servieren. Sollte die Soßenmischung zu dick sein, etwas vom Pastakochwasser dazu geben.

Das ist ein Rezept von Alfred Biolek. Uns ist es zuviel Olivenöl und wir haben festgestellt, dass man auch mit viel weniger Öl auskommt. Aber das ist Geschmackssache.

24.12.03 Katie CK

#### Fetakäse, Zucchini Blüten 1 Eigelb

Nach griechischer Art mit Fetakäse zubereitet

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

30 g Rosinen  
2 cl Ouzo (griech. Anisschnaps)  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
150 g "Express Reis" (Packung)  
Salz,  
Pfeffer  
ger. Muskatnuss  
30 g Fetakäse  
1/2 TL abger. Zitronenschale  
8 Zucchini Blüten mit Fruchtansatz  
20 g Butter oder Margarine  
1 EL Mehl  
125 ml Milch  
1 Eigelb



## ZUBEREITUNG

1 . Rosinen mit Ouzo beträufeln und ziehen lassen, Schalotte sowie Knoblauch abziehen, fein würfeln und im Öl glasig dünsten. Den Reis zufügen und darin erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Käse fein zerbröseln, mit der Zitronenschale unter den Reis heben und abkühlen lassen.

2. Backofen auf 210 Grad (Umluft 190 Grad) vorheizen. Zucchini abbrausen, an den Blüten festhalten und die Fruchtansätze für einige Sekunden in kochendes Wasser tauchen. Reis mit einem kleinen Löffel in die Blüten füllen, diese in eine gefettete Auflaufform legen.

3. Butter oder Margarine schmelzen, das Mehl einrühren. darin heiß rösten und mit der Milch ablöschen. Unter Rühren aufkochen lassen, vom Herd ziehen. Eigelb verquirlen und mit den eingeweichten Rosinen unter die heiße. nicht mehr kochende Bechamelsoße rühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatwürzen. Über den Zucchini verteilen. Auf der mittleren Schiene im Ofen in 1520 Min. goldbraun backen. Evtl. mit Salbeiblüten bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 260 kcal, Eiweiß: 7 g, Fett: 15 g, Kohlenhydrate: 21 g

Lisa Nr. 25/03

## Fetakiauflauf mit Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

400 g Feta-Käse (Fetaki - Schafskäse, in Salzlake)

4 Fleischtomate(n)

4 große Pellkartoffeln

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch (ersatzweise Knoblauchsatz)

1 TL Gewürzmischung, italienische (oder Kräuter der Provence)

1 TL Salz

4 EL Öl

5 EL Sahne

## ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln kochen (kann schon einen Tag vorher geschehen), pellen und in Scheiben schneiden. Tomaten, Fetaki und Zwiebeln ebenfalls in Scheiben schneiden.

Nun die Kartoffeln, Tomaten, Fetaki und Zwiebeln dachziegelförmig in eine Auflaufform einlegen. Die Sahne mit dem Öl und den Gewürzen gut vermischen und über die Tomaten, Kartoffeln und Fetaki geben.

Im Ofen auf mittlere Schiene bei 200°Grad (Heißluft bei 180°Grad) 20 min. backen.

## Fetapfanne

vegetarisch, 5 Minuten-Pfanne

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Paprikaschote(n), rot
- 1 Paprikaschote(n), grüne
- 5 m.- große Kartoffeln
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 200 g Feta-Käse oder Schafskäse
- 200 g Tomate(n), geschälte (Dose)
- 50 ml Schmand oder Sahne
- ½ EL Olivenöl

### ZUBEREITUNG

Paprika und Kartoffeln würfeln, in Olivenöl anbraten. Den gepressten Knoblauch und die kleingeschnittenen Tomaten dazugeben und bei geringer Hitze ca. 20min. kochen (bis die Kartoffelwürfel gar sind!). Den Käse mit einer Gabel zerdrücken oder in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Zum Schluss die Sahne dazugeben und einkochen lassen. Evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer es scharf mag, gibt noch etwas Sambal Olek dazu. Oder man gibt geraspelten Gauda zum Schluss dazu! Ich habe es schon sehr oft gekocht, aber ich lasse meistens die Sahne ganz weg. Schmeckt dann auch sehr gut und hat weniger Kalorien.

## Gebackener Feta mit Tomaten

schnelles Abendbrot vegetarisch

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Tomate(n)
- 200 g Feta-Käse
- 1 Zwiebel(n)
- Salz
- Pfeffer
- Öl

### ZUBEREITUNG

Tomaten, Zwiebel und Feta klein schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Ein paar Tropfen Öl (sehr lecker mit Olivenöl) dazu und in eine Auflaufform geben. Dann ca. 10-15 min im Ofen backen. Bis der Fetakäse leicht braun wird.

!!!Achtung nicht jeder Feta wird braun manchmal zerläuft er auch!!!

Dazu Knoblauchbaguette oder Toast! Super schnell und einfach!

## Gefüllte Rote Bete GF

Portion/en: 1

Für 1 Person

2 Rote Bete a ca 200-250 g

40 g Buchweizen

1/4 l Gemüsebrühe

1 Bund Dill

Pfeffer

40 g Schafskäse

50 g Creme fraiche

Salz

Rote Bete enthält neben den wertvollen Autocyanen und Vitaminen auch relativ viel Nitrat. Sie sollten sie deshalb möglichst nicht nochmals aufwärmen. Für Schwangere ist das Wurzelgemüse besonders gut verträglich.

Rote Bete waschen und putzen. Buchweizen und Gemüsebrühe in einen Schnellkochtopf geben. Einen Siebeinsatz auf Füßchen Darüber stellen und die Rote Bete hineinlegen. Bei Normalstufe etwa 30 Minuten garen. Den Topf abdampfen lassen. Rote Bete und Körner herausnehmen und abkühlen lassen. Rote Bete mit einem Kartoffelausstecher innen aushöhlen. Den Schafskäse mit der Hälfte Creme fraiche, den feingehackten Dillspitzen und etwas Pfeffer pürieren, mit den Körnern mischen und in die Rote Bete füllen. In eine Auflaufform setzen und im Abstand von etwa 15 cm unter den Grill schieben. 10 Minuten grillen, bis die Füllung heiß ist. Inzwischen das ausgehöhlte Rote-Bete-Fleisch mit der restlichen Creme fraiche pürieren und erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den gefüllten Roten Beten reichen.

(Ca. 595 kcal bzw. 2479 kJ).

Tipp: Bleiben von der Roten Bete Reste übrig, kann man sie in Würfel schneiden und mit saurer Sahne als Salat anrichten.

\* Für Schwangere und Stillende: Gesunde Hauptmahlzeit  
(aus der Elternzeitschrift 12/90,  
Gepostet von: Eva-Dorothea Bilgic

## Gefüllter Blätterteig mit Feta

(Tirópita)

Zutaten für 6 Portionen

1 Paket TK-Blätterteig

200 g Feta

100 ml Sahne

200 ml Milch

3 EL Mehl

Olivenöl

Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

1. Blätterteig aus der Packung nehmen und einzelne Stücke zum Auftauen auslegen. Feta ebenfalls aus der Packung nehmen und fein würfeln.

2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Mit einem Schneebesen das Mehl langsam einrühren. Zuerst die Sahne hinzugeben und gründlich umrühren. Dann nach und nach die Milch hinzugeben und ebenfalls gründlich umrühren, dass keine Klümpchen entstehen. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. Den Topf vom Herd nehmen und den Feta unterrühren.

3. Mit einem Löffel eine Portion der Fetamasse in die Mitte der unteren Hälfte eines Blätterteigblattes geben. Den Blätterteig umschlagen und die offenen Ränder mit einer Gabel ca. 1 cm zusammendrücken. Den zusammengedrückten Rand umklappen und die gefüllten Blätterteige auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Olivenöl überstreichen und ca. 20 Minuten bei 160 Grad backen. Kurz abkühlen lassen und genießen.

Die gefüllten Blätterteige kann man prima zwischendurch verzehren.

## Gemüse Auflauf /Kuchen

2 Ei GF

100 g Sonnenblumenkerne angeröstet + gehackt

350 g TK Gemüse ( Blumenkohl, Brokkoli + Karotten) in

200 ml Wasser +

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe, aufgetaut+ angedünstet +

6 Steinpilzchampignon ohne Stiel, in Scheiben kurz mit dazu

5 Pfefferkörner+

1 El Senfkörner +

10 El Mais gemahlen+

in  
0,5 l Milch mit  
2 Tl Kräutersalz+  
2 große Eier vermischt.

2 eingefettete 0,75 l Jena-Glasschüsseln,  
das Gemüse eingefüllt  
Milch + Eigmisch drüber gegossen darauf/ rein  
150 g Schafs Feta gewürfelt  
Je 10 kernlose schwarze Oliven (Lake) + mit  
Ca 100 g geraspelten Gauda bedeckt

Bei 170°C Umluft ohne Vorheizen, 60 min gebacken

Ca 10 min sich verfestigen lassen, dann servieren

Montag, 23. August 2004 Hans60

### [Gratinierter Tomaten mit Fetakäse](#)

Zutaten für 2 Portionen  
6 Tomate(n) (je nach Größe und Hunger)  
1 Pck. Feta-Käse (ob aus Schaf- oder Kuhmilch bleibt dem eigenen Geschmack überlassen)  
Oregano  
Käse (Gouda)

#### ZUBEREITUNG

Tomaten achteln und im Wechsel mit den kleingeschnittenen Feta in einer Auflaufform verteilen. Zwischendurch immer ein wenig Oregano streuen. Je nach Geschmack können natürlich auch noch andere Gewürze oder auch Zwiebeln verwendet werden.

Für zwei Personen machen sich auch kleine Portionsförmchen gut. Dann ab in den Ofen und backen, bis die Tomaten und der Käse eine leichte bräunliche Färbung annehmen und es gut duftet.

Kurz vor Schluss noch etwas Gouda obendrauf, zerlaufen lassen und fertig. Mit frischem Baguette oder Toast servieren.

Wer es etwas kalorienreicher verträgt, macht einfach einige Butterflöckchen obendrauf.

### [Griechische Bohnen mit Kartoffeln und Tomaten](#)

Fassolakia ladera

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Bohnen, junge grüne

150 ml Olivenöl

3 m.- große Zwiebel(n)

1 Chilischote(n), frische oder

½ TL Chili - Flocken, getrocknete rote

1 Bund Petersilie

3 m.- große Kartoffeln, geschält und in größere Stücke geschnitten

Salz und Pfeffer

2 Dose/n Tomate(n)

#### ZUBEREITUNG

Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Die Zwiebeln grob hacken und in der Hälfte des Olivenöl 3 Minuten dünsten. Die Petersilie, das von den Kernen befreite und gehackte Chili, und die Bohnen zufügen. alles gut vermischen. Salzen und Pfeffern. Die Kartoffeln darauf verteilen und nicht mehr umrühren. Die Tomaten darüber verteilen. Das restliche Olivenöl darüber gießen.

Die Hitze klein stellen und 45 Minuten garen. Zwischendurch mal nachsehen, ob genug Flüssigkeit vorhanden ist, eventuell etwas Brühe nachgießen. Den Topf von der Platte nehmen und etwas abkühlen lassen. Dazu passt Baguette und Feta Käse.

24.2.04 Mimaki CK

#### Griechische Kartoffelpfanne

1 kg Kartoffeln

30 g Butterschmalz; (1)

20 g Butterschmalz; (2)

1 Knoblauchzehe

1 Rote Paprika

1 Gelbe Paprika

2 Stangen Lauch

; Salz

; Schwarzer Pfeffer, gemahlen

150 g Feta- Käse

1 TL Thymian

Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Butterschmalz (1) in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin unter Wenden ca. 20 Minuten goldbraun braten. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Paprika und Lauch putzen und waschen. Paprika in grobe

Streifen und Lauch in Ringe schneiden. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

Butterschmalz (2) in die Pfanne geben, Knoblauch und das Gemüse darin unter Wenden ca. 5 Minuten schmoren. Zum Schluss eventuell etwas Wasser zufügen und etwas köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Feta-Käse würfeln. Kartoffeln, Feta-Käse und Thymian in die Pfanne geben darin erhitzen.

Pro Portion ca. 410 kcal.

### Griechischer Bauernsalat I

Portion/en: 4

1 grüne Paprikaschote  
1/2 Salatgurke  
1 lg Zwiebel  
6 Tomaten  
1/2 Knoblauchzehe  
150 g Schafskäse  
50 g schwarze Oliven  
1/2 TI getrockneter Rosmarin  
1 Msp getrockneter Oregano  
1/2 TI Salz  
1/2 TI Zucker  
2 EI Rotwein  
5 EI Olivenöl  
2 Zweige frisches Basilikum

Paprikaschote halbieren, ausputzen, waschen, trocknen, in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden, Ringe halbieren. Salatgurke waschen, abtrocknen, ungeschält in nicht zu kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, abtrocknen und achteln. Die Salatschüssel mit der halben Knoblauchzehe ausreiben. Die vorbereiteten Salatzutaten in der Schüssel mischen.

[Das ist der Grund, warum ich den Salat noch nie gemacht habe: Rezepte bei denen man den Zutaten für den Bruchteil einer Sekunde den Schatten einer anderen Zutat zeigen soll, sind nicht so mein Ding. Entweder kommt in den Salat Knoblauch, dann kommt er aber direkt rein, oder es kommt gar keiner rein. Ich will doch nicht die Schüssel auslecken müssen, um den vollen Geschmack zu bekommen :-)]

Nun gut, weiter:

Die vorbereiteten Salatzutaten in der Schüssel mischen.

Rosmarin und Oregano rebeln, mit dem Salz, Zucker und Rotwein verrühren. Das Olivenöl dazugeben, verrühren. Diese Salatsauce unter die Salatzutaten heben. Den Salat bei Raumtemperatur ca. 10 Min. durchziehen lassen.

Basilikum waschen, abtropfen lassen, klein schneiden. Schafskäse in gleich große Würfel schneiden. Oliven kalt abbrausen, abtropfen lassen. Salat vor dem Servieren mit dem Basilikum, Käse und den Oliven bestreuen.

Gepostet von: Thomas Weidenfeller, 26.02.1996

## Griechischer Salat mit Feta

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Tomaten
- 1 Salatgurke
- 2 Zwiebeln
- 1 grüne Paprika
- 200 g Feta
- 1 Glas schwarze Oliven (360 g)
- Oregano
- 0,1 l Olivenöl
- 3 EL roter Weinessig
- Salz und Pfeffer

Das Gemüse putzen und waschen, die Zwiebeln schälen. Tomaten in Achtel, die Gurke in Scheiben, die Zwiebeln in Ringe schneiden. Paprika halbieren, Kerne und die weißen Trennwände entfernen. Paprika in Ringe schneiden, Feta in mundgerechte Stücke zerbröckeln. Die Oliven abtropfen lassen. Alles auf vier großen Salattellern anrichten und mit frisch gezupften Oregano-Blättchen würzen. Aus Olivenöl, rotem Weinessig, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und über den Salat geben.

Guten Appetit wünscht Griseldis

[www.meine-kochecke.de.vu](http://www.meine-kochecke.de.vu)



Zutaten: (für 4 Personen)

500 g Tomaten  
1 Salatgurke (ca. 450 g)  
1 kleine Gemüsezwiebel  
1 kleiner Pflücksalat  
1 Bund Petersilie  
100 ml Weißwein-Essig  
Salz,  
Pfeffer,  
Zucker,  
7 EL Öl  
75 g schwarze Oliven  
1 Packung Feta-Käse (200 g)  
1 Ei (Größe M)  
50 g Paniermehl

Zubereitung:

1. Die Tomaten in grobe Stücke und die Gurke in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln. Pflücksalat in mundgerechte Teile zupfen.
2. Petersilienblätter hacken, 3/4 davon mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 5 EL Öl drunter schlagen. Salat, Tomaten, Gurke, Zwiebel und Oliven mischen. Vinaigrette dazugeben, durchziehen lassen.
3. Feta in Rechtecke teilen. Ei verquirlen, und den Käse zuerst darin, dann in Paniermehl wenden. Restliches Öl erhitzen und die Stücke darin von jeder Seite etwa 1 Minute bei mittlerer Temperatur goldbraun braten. Den Gurken-Tomaten-Salat auf Tellern anrichten. Feta darauf setzen und mit dem Rest der gehackten Petersilie bestreut servieren. Dazu schmeckt zum Beispiel ein kräftiges Bauernbrot.

Zeitaufwand: ca. 40 Minuten

Extra-Tipp:

Wer es lieber etwas herzhafter mag, kann den Gurken-Tomaten-Salat anstatt mit Feta-Käse auch mit Putenfleisch zubereiten. Hierfür 300 g Putenschnitzel in feine Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Geflügelstücke darin unter Wenden goldbraun rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Fleisch auf dem Salat anrichten.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

ca. 1760 kJ/420 kcal,  
Eiweiß: 15 g,  
Fett: 31 g,  
Kohlenhydrate: 17 g,  
BE: ca. 1,4

(c) Vida Nr. 25/03

- Inge -

## Kartoffelauflauf

4 Ei GF

1300 g Kartoffeln, gewaschen + fein geraspelt ( Küchenmaschine)  
250 - 300 g Äpfel um den Griebisch geraspelt  
1 Zwiebel ca 100 g ,fein gewürfelt  
3 x 150 g Feta , Ziege/Schafskäse fein gewürfelt  
¼ Muskatnuss gerieben oder mehr  
2 TI Kräutersalz +  
2 TI Meersalz  
300 g Kichererbsen + oder mehr, je nachdem wie „neu“ die  
3- 5 Pfefferkörner mit gemahlen , oder mehr,  
Kartoffeln sind  
20- 30 schwarze steinlose Oliven, fein gewiegt / geschnitten

1 Dose geschälte Tomaten, püriert +  
1 TI Kräutersalz+  
4 Eier zusammen verrühren

Von Kartoffeln bis Kichererbsen zusammen , manschen.  
Tomaten Eier Mischung dazu.

6 Jenaglasschüsseln ausfetten , ( Olivenöl)  
da rein verteilen , + wer darf , kann noch obendrauf  
100 - 200 g Gauda geraspelt rauf streuen+  
mit Paprika Pulver bestreuen .

+ ca 50- 60 min bei 180°C Umluft ohne vorheizen backen,  
schmeckt auch kalt

13.07.2004 eigene Zusammenstellung, Hans60

## Kartoffelkuchen/ Backlinge/Bratlinge

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen  
550 g Kartoffeln  
300 g Möhre(n)  
1 Zwiebel(n), gewiegt  
20 Oliven, gewiegt  
150 g Kichererbsen  
200 g Feta-Käse  
100 g Käse, ger. (Gouda)  
2 TL Kräutersalz  
1 TL Meersalz  
Pfeffer - Körner

Senfkörner

#### ZUBEREITUNG

Kartoffeln + Möhren fein raspeln, Zwiebeln + entkernte Oliven fein wiegen, Kichererbsen + Pfeffer-+ Senfkörner fein mahlen, Feta mit einer Gabel zerdrücken, Käse reiben, alles miteinander mischen, mit den Salzen pikant abschmecken.

Bratpfanne 24 cm einfetten, die Masse rein + glatt streichen, zudecken, + bei Stufe 1 oder 1,5 so lange backen, bis die Oberfläche nicht mehr klebt, flachen Teller drauf, umdrehen, den Teig in die Pfanne gleiten lassen, zudecken noch etwa 20 min backen. Oder kleine, handtellergroße Fladen formen + in Öl von beiden Seiten bräunen, nicht zu groß die Hitze einstellen. Oder auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech im Backofen bei mittlerer Hitze goldbraun backen.

19.9.03 Hans60 CK

#### Kartoffeln, griechische Art Feta

Zutaten:

400 g Kartoffeln

50 g Butterschmalz

je 1 rote u. gelbe Paprikaschote

1 Bund Lauchzwiebeln

2 Knoblauchzehen

4 - 5 Eßl. Wasser

150 g Feta - Käse

4 - 6 Stiele frischer od. 1 Teel. getr. Thymian

Salz

Zitronenpfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und in 30 g Butterschmalz unter Wenden 12 - 15 Min. goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Paprika in Streifen, Lauchzwiebeln in Ringe und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Restliches Butterschmalz in die Pfanne geben und alles ca. 5 Min. schmoren. Wasser zufügen und etwas einkochen lassen. Käse in Würfel schneiden, mit Thymian und Kartoffeln unterheben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Kartoffelpuffer - Rösti

4 Ei GF

1,8 Kg Kartoffeln geraspelt

3 kleine Zwiebeln  
250 g Kichererbsen gem mit  
1 TL Senfkörner +  
5-7 Pfefferkörner

#### 4 Eier

500 g mager Quark  
200 -300 g Gauda groß geraspelt  
2 x 200 g Feta  
Salz

Alles zusammen mischen, + entweder Schöpflöffelweise , in eine heiße Pfanne geben, oder auf Backpapier im Backofen, ca 60 min bei ca 160° C Umluft ohne vorheizen goldbraun backen.

Dazu frisch gekochtes Apfelkompott

13.05.2004 Hans60

#### Kartoffelpuffer / Reibekuchen/ Backling mit Käse 2 Ei GF

Zutaten für 12 Portionen  
1600 g Kartoffeln  
2 kleine Zwiebel(n)  
160 g Kichererbsen, fein gemahlene  
½ TL Senfkörner, gemahlen  
½ TL Pfeffer, gemahlen  
2 Ei(er)  
400 g Quark  
250 g Feta-Käse  
2 handvoll Käse, geriebener  
1 TL Kräutersalz  
1 TL Schabziersamen , gemahlen

#### ZUBEREITUNG

Kartoffeln mit Zwiebeln in der Küchenmaschine reiben, (Scheibe 4) nicht zu fein, die Masse durch ein Leinentuch etwas auspressen, Flüssigkeit aufheben, nicht weggießen. Kichererbsen mit Senfkörner + Pfeffer fein mahlen, zu der Kartoffelmasse geben, sowie Eier, Quark, den zerdrückten Feta Käse, die Gewürze + die abgegossene Kartoffelstärke alles miteinander gut vermischen. Mit 2 Esslöffel, die immer wieder in das Kartoffelwasser getaucht werden, esslöffelweise Häufchen auf das mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, + ein bisschen glatt streichen(mit Kartoffelwasser) ca. 30- 50 min, vorgeheizten Ofen bei ca. 190 Grad Umluft + nach

Gefühl backen. Ergibt 3- 4 Backbleche. Oder esslöffelweise in heißen Fett/Öl braten.

5.9.03 Hans60 CK

### Kartoffelpuffer mit Feta

3 Ei GF

4 Personen

Zutaten:

800 g fest kochende Kartoffeln, geschält

250 g Feta, mit einer Gabel zerdrückt

50 g Grieß

3 Eier, verquirlt

1 TL Salz

Pfeffer

Bratbutter oder Bratcrème

Sauce:

180 g Jogurt nature

1 TL Zitronensaft

1 EL Rucola, fein gehackt

Salz

Zubereitung:

Kartoffeln an der Bircherraffel reiben, abtropfen lassen. Feta, Grieß, Eier Salz und Pfeffer zugeben, mischen.

Esslöffelgrosse Portionen in Bratbutter oder Bratcrème bei mittlerer Hitze anbraten. Puffer leicht flachen drücken. Wenden, fertig braten, warm stellen, bis alle Puffer gebraten sind.

Für die Sauce alle Zutaten verrühren, würzen.

Puffer und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten, garnieren.

Dazu passt gemischter Salat.

### Kartoffelpuffer mit Feta 3 Ei GF

(für 4 Personen)

Zutaten:

800 g fest kochende Kartoffeln, geschält

250 g Feta, mit einer Gabel zerdrückt

50 g Hartweizengrieß----(Mais) o. Reis o. Hirse bindet die Flüssigkeit, na  
mal versuchen) Mais war gut Hans60  
3 Eier, verquirlt  
1 TL Salz  
Pfeffer  
Brat Butter / Margarine oder Bratcreme

Sauce:

180 g Jogurt nature  
1 TL Zitronensaft  
1 EL Rucola, fein gehackt  
Salz

Zubereitung:

Kartoffeln an der Bircherraffel reiben, abtropfen lassen. Feta, Grieß, Eier  
Salz und Pfeffer zugeben, mischen.  
Esslöffelgrosse Portionen in Brat Butter / Margarine oder Bratcrème bei  
mittlerer Hitze anbraten. Puffer leicht flachen drücken. Wenden, fertig bra-  
ten, warm stellen, bis alle Puffer gebraten sind.  
Für die Sauce alle Zutaten verrühren, würzen.  
Puffer und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten, garnieren.

Dazu passt gemischter Salat.

Ich denke, wenn Grieß nicht erlaubt ist, kannst Du anstelle von Grieß auch  
Buchweizenmehl verwenden, ist ja nur zum Binden der Kartoffeln.

[Kartoffelpuffer mit Feta 2](#)

2 Ei GF

8.3.03

27.06.2003

20.8.03

Veränderung nach Annemaries Rezept

1600 g Kartoffeln +  
2 kl Zwiebeln mit Küchenmaschine reibenein bisschen durch ein  
Tuch pressen, Flüssigkeit aufheben, nicht weggießen

160 Kichererbsen mit  
Pfeffer +  
Senf feinmahlen dazu geben, ebenso  
2 Eier +  
1 ½ Päckchen ca. 400 g Quark +  
200 g Feta mit einer Gabel zerdrückt +

2 Handvoll ger Käse alles miteinander vermischen + mit  
Kräutersalz +  
1 TI Schabziegekleesamen würzen +

Esslöffelweise , entweder in Öl/Fett braten oder  
Auf ein mit Backpapier ausgelegten Blech bei ca 190 ° Umluft, 30 min  
+ nach Gefühl  
dazu  
Tomatensauce

500 g Tomaten heiß überbrühen, klein schneiden  
+ in dem ausgedrückten Kartoffelwasser kochen +  
mit Kräutersalz +  
Delikater +  
Majoran +  
Pfeffer +  
1 TI Honig  
wenn fertig, durch ein Sieb passieren.

Und oder  
Rohes Apfelkompott

Hans60

## Käse Kuchen 1 Ei GF

50 g Sonnenblumenkerne +  
10 g Sesam angeröstet + fein gehackt  
250 ml Milch  
1 großes Ei  
150 g Quark

5 EI Mais +  
5 Pfefferkörner gem  
1 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker alles zusammen verrühren

10 Oliven o Kern (Lake)  
75 g Schafs- Ziegen Feta kleingewürfelt  
50 g Gauda grob geraspelt  
100 g gekochten NT- Reis (möglichst)  
250 g TK - Gemüse ( z B Erbsen + Möhren + grüne Bohnen)  
dazu + untermischen +  
in eine gefettete Jenaglasschüssel füllen

darauf noch eine gute Schicht geraspelten Gauda

+ mit Paprikagranulat bestreuen, Vorsicht sehr scharf

+ bei 160°C Umluft , ohne vorheizen, ca 60 min backen

sonst ca 20 -40° mehr, mit vorheizen, dann ca 45 min goldbraun backen

Hans60

Käsekuchen / Auflauf

2 Ei GF

glutenfrei

50 g Kokosraspel, angeröstet + fein gehackt

50 g Sonnenblumenkerne, angeröstet + fein gehackt

1 TI Senfkörner gem

0,5 TI Korianderkörner gem

0,5 TI Chilipulver

1 TI Kurkuma

5 Pfefferkörner gem

1 TI Kräutersalz alles zusammen leicht angeröstet, bis es duftet.

100 g Steinchampignons, entstielt + in Scheiben geschnitten, + in

1 TI Margarine / Butter angedünstet.

1 Tomate, in kleine Würfel geschnitten

2 große Eier

250 g Quark

ca 10 El Kefir /Jogurt schaumig rühren + dazu

150 g Schafs Feta , klein würfeln

200 g Gauda grob geraspelt , 50 + 150 g

30 kernlosen Oliven, 20 davon klein wiegen

100 g Mais gem

50 g Sojabohnen gem

Fett für zwei 0,75 l Jenaglasschüsseln

zu den Ei / Quarkgemisch , Feta + 50 g Gauda sowie 20 klein geschnittenen Oliven mit Mais/Soja verrühren. Von Kokosraspel bis Tomate dazu, mischen .

dann in die eingefetteten zwei 0,75 l Jenaglasschüsseln, verteilen

2 x 5 ganze Oliven drauf stecken, + mit

ca 150 g geraspelten Gauda bedecken +



2 Prisen Paprikagranulat darauf

160 ° C Umluft ohne vorheizen, ca 60 min backen,  
ca 10 min in den Schüsseln lassen , zum verfestigen,  
Ränder mit einem Messer lösen + auf  
1 Teller stürzen  
heiß servieren.

21.08.2004 Hans60

### [Kichererbsen mit roten Zwiebeln und Feta käse GF](#)

Rezept aus Kreta

Zutaten für 4 Portionen

150 g Kichererbsen, eingeweicht  
3 Lorbeerblätter  
3 Nelken  
7 Knoblauch (Zehen)  
2 Schalotte(n)  
1 Bund Suppengrün mit Thymian  
Staudensellerie  
Salz  
200 g Zwiebel(n), rote  
150 ml Öl (Oliven)  
1 EL Zucker  
150 ml Essig  
120 g Tomate(n) in Stücken  
Zweig/e Koriander  
120 g Feta-Käse  
1 Orange(n), unbehandelt, die Schale in Streifen  
1 Bund Frühlingszwiebel(n)  
3 Chilischote(n)  
Zweig/e Petersilie  
Minze

#### ZUBEREITUNG

Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag in einen Topf geben mit 3 cm Wasser darüber bedecken. Lorbeer, Nelken, eine Knoblauchzehe, geschälte Schalotten und Suppengrün begeben, salzen und etwa 30-40 Min. köcheln lassen. Kichererbsen müssen gut weich sein. Die roten Zwiebeln schälen und quer in feine Streifen schneiden. Restlichen Knoblauch schälen, Chilischoten halbieren, entkernen und fein hacken. Olivenöl erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und leicht glasieren. Salzen und mit Essig ablöschen- ca. 10 Min. köcheln. Tomatenstücke und abgetropfte Kichererbsen zugeben, gründlich vermengen und vom Herd nehmen. Von den Früh-

lingszwiebeln die Wurzeln und zwei Drittel der grünen Enden entfernen-  
Zwiebeln mit einem Teil des Grüns in feine Ringe schneiden, andere Kräu-  
ter fein hacken. Kichererbsen in eine Schüssel geben mit Frühlingszwie-  
beln, Kräuter und Feta-Käse vermischen, mit Orangenschale bestreuen  
und etwa 1 Stunde marinieren lassen.

Mit frischgebackenen Weißbrot und leichtem Rotwein servieren.

13.4.01 Felix CK

### Knödelspieße GF

Zutaten für Portionen

200 g Zucchini

100 g Champignons

200 g Feta-Käse, fester

12 Tomate(n) (Cocktailtomaten)

5 EL Öl (Keimöl)

1 TL Kräuter der Provence

Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Gebraucht wir außerdem 1 Pkt. Semmelknödel im Kochbeuteln (6 Stück)  
Semmelknödel nach Packungsanweisung zubereiten, aus den Kochbeuteln  
nehmen und abkühlen lassen. Zucchini waschen und Champignons put-  
zen. Fetakäse längs halbieren. Zucchini, Champignons und Käse in Schei-  
ben schneiden.

Knödel jeweils in 4-5 Scheiben schneiden. Abwechselnd Knödel-, Zucchini-  
, Champignon- und Käsescheiben auf einen Spieß stecken. Für jeden  
Spieß einen Knödel verwenden. Auf die Spießenden jeweils eine Cocktail-  
tomate stecken.

Keimöl mit den Kräutern der Provence verrühren, mit Salz und Pfeffer  
würzen.

Jeden Spieß auf ein Stück Alufolie setzen, mit dem Kräuteröl beträufeln  
und die Alufolie an den oberen Enden verschließen.

Knödelspieße auf dem Grill oder im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad  
Celsius (Gas: Stufe 4 / Umluft: 200 Grad Celsius) 15-20 Minuten garen

24.3.03 Fraudaktor CK

### Lauchauflauf mit Nudeln

1 Ei GF

Zutaten (für 2 Portionen)  
etwas Salz

200 g Makkaroni  
300 g Lauch  
schwarzer Pfeffer  
200 g Tomaten  
1 Peperoni  
30 g schwarze Oliven  
7 l Gemüsebrühe  
1 EL Tomatenmark  
1 TL frische Oreganoblättchen  
(ersatzweise ½ TL getrockneter Oregano)  
100 ml Milch 1,5 %  
1 kleines Ei  
100 g Feta

#### Zubereitung

Makkaroni in Salzwasser bissfest kochen. Lauch in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Lauchstücke in der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze etwa 5 Min garen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Nudeln abschütten und in eine große Auflaufform geben. Den Lauch draufgeben. Die Tomaten in Scheiben schneiden und diagonal und überlappend auf den Lauch legen. Die Peperoni klein schneiden und über die Tomaten geben. Die Oliven zwischen die Tomaten legen. Die Gemüsebrühe mit dem Tomatenmark und dem Oregano verquirlen und auf den Auflauf träufeln. Den Auflauf im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen. Die Milch und das Ei verquirlen, pfeffern (evtl. etwas Muskat) und über den Auflauf gießen. Den Schafskäse zerbröckeln und darüber streuen. Den Auflauf noch etwa 10 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion 620 kcal, 21g Fett, 30,48 Fett %

Bemerkung: Statt der Gemüsebrühe kann man auch als Sauce Tomatenpüree nehmen. Schmeckt auch ganz gut.

#### Nudelauflauf mit Schafskäse (2 P)

160 g Vollkornnudeln  
1-2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 gelbe Paprika  
2 Zucchini  
2 TL Olivenöl  
½ - ¾ Tetrapack stückige Tomaten  
100-150 g Schafskäse (milden korsischen Feta)  
Salz, Pfeffer, Rosmarin

Nudeln sehr knapp garen. Zwiebeln und Knoblauch hacken und im Öl weich dünsten. Paprika in mundgerechte Stücke schneiden, Zucchini in

Scheiben schneiden. Beide Gemüse in die Pfanne geben und andünsten. Tomaten dazu, alles knapp garen. Abschmecken. Gemüse und Nudeln mischen und in eine (ungefettete) Auflaufform geben. Alles mit Schafskäse belegen.

Den Nudelauflauf bei 200 Grad auf mittlerer Schiene 30 Min. leicht bräunen.

## Omelett mit Bohnen

4 Ei GF

2 Portionen

150 g Grüne Bohnen; frisch od. TK  
; Salz  
100 g Cocktail-Tomaten  
75 g Feta-Schafkäse  
4 Eier  
4 El Schlagsahne  
2 TI Frisch gemahlener Pfeffer  
4 TI Butterschmalz

### ZUM BESTREUEN

1 El Schnittlauchröllchen  
Grober schwarzer Pfeffer

Frische Bohnen putzen. Bohnen (frisch oder tiefgekühlt) in Salzwasser etwa zehn Minuten kochen. Auf einem Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Cocktail-Tomaten halbieren, Fetakäse zerbröckeln. Eier und Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer beschichteten Pfanne zwei Teelöffel Butterschmalz erhitzen und die Hälfte der Eiermasse hineingießen. Zwei Minuten braten, dann jeweils die Hälfte der anderen Zutaten darauf verteilen. Die Pfanne mit einem Deckel schließen und das Omelett weitere fünf Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen. Das erste Omelett aus der Pfanne lösen und warm halten. Das zweite Omelett genauso braten. Mit den Schnittlauchröllchen und grobem Pfeffer bestreuen.

Nährwerte: pro Portion ca. 450 Kalorien, 36 g Fett pro Portion ca. 450 Kalorien, 36 g Fett

Paprikaschoten, Feta Käse GF

(vegetarisch)

Glutenfrei

Zutaten für 2 Portionen

- 3 Paprikaschote(n)
- 4 Scheibe/n Weißbrot
- 1 EL Öl (Olivenöl)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 200 g Feta-Käse
- 3 EL Schmand
  - Salz
  - Pfeffer
  - Thymian
  - Petersilie
- 1 EL Kapern
- 2 Dose/n Tomate(n) (Pizzatomaten)

#### ZUBEREITUNG

Paprikaschoten waschen, Deckel abschneiden und aushöhlen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Weißbrot in Würfel schneiden und darin rösten, den Knoblauch dazupressen und kurz mitrösten. Feta würfeln, mit dem Schmand, Salz, Pfeffer, Thymian, Kapern und klein gehackter Petersilie mischen. Zuletzt die gerösteten Brotwürfel untermischen. Das Ganze in die Schoten füllen, Deckel draufsetzen und in eine Auflaufform stellen. Die Pizzatomaten mit Salz und Pfeffer würzen, um die Paprikaschoten verteilen und für ca. 45 Minuten bei 200 Grad in den Ofen. Vorsicht, die Schoten werden oben schnell dunkel (evtl. nach 20 Minuten mit Alufolie abdecken).

2.7.03 Claudia Weis                      CK

#### Schmortomaten mit Feta

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Tomate(n)
- 1 kleine Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)
- 7 EL Olivenöl
  - Salz und Pfeffer
- 1 Bund Basilikum
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 150 g Schafskäse
- 75 g Oliven
  - Zucker

#### ZUBEREITUNG

Tomaten waschen und in Viertel schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. 2Eßl. Öl. in einer Pfanne erhitzen Zwiebel darin anrösten. Salzen und Pfeffern. aus der Pfanne nehmen. Tomaten bei kleiner Hitze offen 30 Min. schmoren, ab und zu durchrühren. Würzen. Knoblauch und Basilikum im Universalzerkleinerer fein hacken, mit 4-5 EL Öl mischen,

unter die Tomaten heben. Zwiebel ebenfalls unterrühren. Feta zerbröseln und mit den entsteinten Oliven über die Tomaten streuen. Abgedeckt 3 Min schmoren. Abschmecken und mit frischen Fladenbrot servieren.

### Sommerlicher Bohnensalat mit Nüssen

#### Zutaten

250 g Wachsbohnen  
250 g Stangenbohnen  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
200 g Cocktailtomaten  
1 Glas Mungo- Bohnenkeimlinge  
1 Tl. Senf  
3-4 El. Essig  
Salz  
Pfeffer  
4 El. Öl (kein 20W50)  
50 g geröstete, grob gehackte Haselnusskerne  
1 El. gehackte Petersilie

#### Zubereitung

Bohnen putzen, waschen, in Salzwasser ca. 15 Minuten garen.  
Die Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Tomaten waschen, vierteln. Keimlinge abbrausen. Mit den Zwiebeln und Tomaten mischen.  
Senf, Essig, Salz und Pfeffer verrühren, Öl darunter schlagen, bis die Marinade cremig ist.  
Bohnen abgießen, ca. 3 El. Kochwasser auffangen. Bohnen mit dem Kochwasser zur Salatsoße geben. Gut durchziehen lassen.  
Alles zusammen mischen. Mit den Nusskernen und Petersilie bestreuen.  
-> Statt der Haselnüsse können auch gerösteter Speck oder Feta-Käse verwendet werden.

### Tomaten - Hirse - Suppe mit Feta GF

#### Zutaten für 10 Portionen

1 Zwiebel(n)  
5 EL Öl (Knoblauchöl)  
2 Zehe/n Knoblauch  
2 Dose/n Tomate(n), mit Saft á 850 g  
3 EL Honig  
3 EL Basilikum, die Blätter, geschnitten  
5 EL Hirse  
Salz  
Pfeffer  
400 g Feta-Käse

## ZUBEREITUNG

Öl mit kleingeschnittener Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, Tomaten aus der Dose dazugeben. Tomaten etwas zerkleinern. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Gewaschene Hirse dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Basilikum hinzufügen. Vor dem Servieren würfelig geschnittenen Feta zugeben und in der Suppe erwärmen.

Dazu passt Chiabatta oder einfach nur Baguette.

24.5.02 Kessichen CK

## Tomatenauflauf Griechischer

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Tomaten

200 g Feta 10 % Fett

1 TL Öl

150 g Reis (roh)

300 ml Wasser

1 Btl. Maggi Fix für Tomaten-Zucchini Gratin

Zubereitung

Tomaten waschen, Blütenansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Feta in dünne Scheiben schneiden. Auflaufform mit Öl ausfetten. Ungekochten Reis einfüllen, Tomaten- und Feta- Scheiben dachziegelartig abwechselnd darüber schichten. Wasser erwärmen, Maggi Fix einrühren und aufkochen. Soße über den Auflauf gießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 40 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion: 415 kcal, 18g Fett, 39,04 Fett %

Bemerkung: Nährwerte basieren auf Feta mit 55 % Fett.

Meine Version dürfte LF sein.

## Tomatensalat Viva Italia GF

Zutaten für 4 Portionen

50 g Bohnen, weiße

Salz

1 Zweig/e Rosmarin

1 Zweig/e Thymian

1 EL Balsamico

Pfeffer

1 Zehe/n Knoblauch

6 EL Öl (Olivenöl extra Vergine)

8 Tomate(n) (San Marzano)

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel), weiße, in Ringe geschnitten

#### ZUBEREITUNG

Am Vortag die Bohnen in einem Liter kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abschütten und die Bohnen mit 5 dl frischem Wasser aufkochen. Zugedeckt während ca. 45 Minuten bei kleiner Hitze weiterkochen. 15 Min. vor Ende der Garzeit salzen.

Die Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen und fein hacken. Die Thymianblättchen abzupfen. Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Den Knoblauch direkt dazupressen. Die Kräuter und das Öl beifügen, alles zu einer sämigen Vinaigrette verrühren.

Die Tomaten in Schnitze schneiden und auf Tellern anrichten. Die Zwiebelringe über die Tomaten verteilen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen und mit der Vinaigrette mischen. Über den Tomaten anrichten.

Tipp: Anstelle von Bohnen kann man Mozzarella - oder Feta-Würfeln nehmen. Beim Feta- Käse hat man die Wahl zwischen dem griechischen Original mit Schafkäse oder Feta aus Kuhmilch.

23.4.03 Lang51 CK

#### Weißkrautkruste auf Kartoffel GF Feta

4 große Kartoffeln  
1/8 Stück Weißkraut  
1 Zwiebel  
1 TL Majoran, gerebelt  
1/2 Bund Petersilie, fein geschnitten  
1 EL Semmelbrösel  
200 g Feta  
Pfeffer und Salz  
Butter,  
Olivenöl

Die Kartoffeln kochen und pellen. Das Weißkraut und die Zwiebel in sehr feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Butter die Zwiebeln kurz anschwitzen. Das Weißkraut zugeben, mit etwas Pfeffer und Salz würzen und bei geringer Hitze das Kraut anrösten. Das Kraut ist fertig, wenn es aussieht wie goldbraun geröstete Zwiebeln. Zum Schluss Majoran und die Petersilie untermischen.

Die gekochten Kartoffeln der Länge nach halbieren, mit einem Löffel etwas aushöhlen und die beim Aushöhlen gewonnenen Kartoffelstücke mit dem Kraut mischen.

Die Semmelbrösel in einer Pfanne mit Butter anrösten. Die Krautmasse in die Kartoffeln füllen, mit den Semmelbröseln bestreuen und unter der Grillschlange kurz gratinieren.



In der Zwischenzeit den Feta in 1 cm starke Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer würzen und ebenfalls unter der Grillschlange kurz wärmen.

## Feta Zwiebeltortilla mit Käse 1 Ei

(für 1 Person)

Zutaten:

1 großes Ei (Klasse L),  
Salz,  
1 EL fein gehackte Petersilie,  
1 große rote Zwiebel,  
1 TL (10 g) Butter oder Margarine,  
30 g Feta

Zubereitung:

Das Ei mit dem Salz und der Petersilie verquirlen. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Butter oder Margarine zerlassen und die Zwiebelringe darin bei schwacher Hitze glasig und weich dünsten. Den Feta in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebelringe in der Pfanne flach drücken und mit den Feta Scheiben belegen. Sobald der Käse zu schmelzen beginnt, das Ei darüber gießen und bei schwacher Hitze in 6-7 Minuten stocken lassen.

(271 kcal/1138 kJ, 19,7 g Fett, 7,6 g Kohlenhydrate; Zubereitungszeit 25 Minuten)

## Gorgonzola

### Bunte Gemüse - Lasagne

2 Fenchelknollen  
400 g Möhren  
1 Zucchini  
2 Stangen Staudensellerie  
2 TL Pflanzenöl  
Salz, Pfeffer  
italienische Kräuter  
8 Lasagneplatten, trocken  
400 g stückige Tomaten (Dose)  
50 g Gorgonzola  
500 ml fettarme Milch  
4 EL Frischkäse (30 % Fett i. Tr.)

2 EL heller Saucenbinder  
1 EL Basilikum, gehackt

Fenchel in Stücke, Möhren, Zucchini und Staudensellerie in Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Gemüse darin kurz andünsten und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Lasagneplatten, Tomaten und Gemüse abwechselnd in eine Auflaufform (24 x 28 cm) einschichten. Für die Sauce Gorgonzola würfeln, mit Milch erhitzen und Frischkäse einrühren. Saucenbinder einrühren, Sauce aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken. Sauce auf der Lasagne verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas Stufe 2) auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten überbacken.

Pro Portion 5,5 Points

### Fussili mit Gorgonzola-Sauce

2 Portionen

400 g Blattspinat (TK)  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Margarine  
250 ml fettarme Milch  
100 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instant)  
35 g Gorgonzola  
80 g Fussili, trocken  
Salz, Pfeffer  
1 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)  
Geriebene Muskatnuss

Blattspinat nach Packungsanweisung zubereiten. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Margarine glasig dünsten. Milch, Brühe und Käse zufügen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Fussili nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen. Sauce mit Saucenbinder binden. Spinat gut ausdrücken, zur Sauce geben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit den Nudeln servieren.

Pro Portion 5.5 Points

### Gorgonzola- Dip

#### Zutaten:

250 g Speisequark

½ Becher Dickmilch

100 g Gorgonzola

1 El Zitronensaft

Salz

Pfeffer

etwas Muskat

1 El grob gehackte Walnusskerne

Zubereitung:

Die Zutaten cremig rühren, dann die gehackten Nüsse unterziehen und mit einigen Walnussstückchen garnieren

## Jogurt

### Aubergine Gefüllte, überbackene ,

2 Portionen

1 lg Aubergine

5 Eiertomaten

2 Zwiebeln, kleingehackt

5 Mittlere Champignons

100 g Schafskäse

100 ml Brühe, Gemüse- o. Rinder-  
Olivenöl

4 sm Karotten, in kleinen Würfeln

3 sm Zehen Knoblauch

Hot Pfeffer Sauce

Salz, Pfeffer

Paniermehl, n. Belieben

Einige Scheiben Maasdamer

; nach Belieben

Aubergine halbieren, aushöhlen, sodass ein Rand von etwa 0,5-1 cm bestehen bleibt. Auberginenhälften einsalzen und ½ h stehen lassen, danach gut abwaschen. In kochendem Wasser die Auberginenhälften 5 min garen lassen, abgießen und abschrecken. Das ausgehöhlte Auberginenfleisch klein würfeln, die Champignons putzen und klein schneiden. Olivenöl erhitzen und Karotten, Auberginen, Pilze und durchgepressten Knoblauch darin gut anbraten. Mit Pfeffer, Hot Sauce und Salz abschmecken. Mit dem kleingewürfelten Schafskäse vermischen und die Auberginenhälften damit füllen. Eventuell die Füllung mit etwas Paniermehl vermischen.

Tomaten waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen,

Tomaten hinzufügen und mit der Brühe aufgießen. Bis auf die Hälfte

einkochen lassen. Salzen und pfeffern.

Eine flache Auflaufform mit der Tomatensauce füllen, die Auberginen darauf setzen und nach Belieben mit ein paar Scheiben Maasdamer belegen. 20 min im 200-220C heißem Ofen überbacken.

Mit Brot servieren.

Rezept von M. Sommer erdacht, ausprobiert und für lecker befunden.

## Mozzarella

### Mozzarella selbst gemacht

Zutaten und Zubereitung

2 l Milch,

1 1/4 Labtabletten

### Herstellung:

Pasteurisierte Milch( aus dem Supermarkt) auf 73 Grad erhitzen und im Wasserbad auf 40 Grad abkühlen.

Wenn Sie Rohmilch verwenden auf 40 Grad erwärmen.

Die Labtabletten in lauwarmen Wasser auflösen und einrühren. Dann bei 40 Grad 1 Stunde in der Wärmeummantelung stehen lassen. Wenn die Masse fest ist mit einem Messer in kleine Stückchen schneiden ( Bruch) in einem Tuch die Molk ablaufen lassen.

Nach 1/2 Stunde den Käse im Tuch wenden,

Wenden: 2 mal im Stundentakt 3 mal im 3-Studentakt dann kleine Ballen herstellen ca. apfelgroß.

Lagerung: In einer Schüssel 1 Teelöffel Salz auflösen und den Käse darin einlegen. Im Kühlschrank hält er sich dann min. 1 Woche.

Falls keine Labtabletten zu erhalten sind nimmt man als Säuerungsmittel ca. 100 ccm Buttermilch.

Die Stockung dauert dann etwas länger.

### Gefüllte Paprikaschoten,

Zutaten für 4 Portionen

1 große Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

2 EL Olivenöl

200 g Reis (Risottoreis, z.B. Arborio)

1 Zweig/e Rosmarin  
1 Zweig/e Thymian  
400 ml Gemüsebrühe, warm  
4 Paprikaschote(n)  
2 Tomate(n), getrocknet, in Öl eingelegt  
1 Bund Petersilie, glatt  
200 g Mozzarella  
4 TL Oliven - Paste, schwarz oder grün (aus dem Glas)  
50 g Parmesan, frisch gerieben  
Salz  
Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und beides darin goldbraun braten. Den Reis einrühren, kurz anschwitzen lassen, Rosmarinnadeln vom Zweig abstreifen, klein schneiden und zusammen mit den Thymianblättchen dazugeben. Dann die Brühe aufgießen und den Reis in 15-20 Minuten ausquellen lassen.

Den Reis leicht abkühlen lassen und den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Inzwischen die Paprikaschoten waschen, jeweils einen Deckel abschneiden und die Kerne auslösen, die Schoten ausspülen. Die getrockneten Tomaten fein würfeln. Die Petersilie waschen und fein schneiden. Den Mozzarella fein würfeln.

Die Olivenpaste, die Tomaten- und Mozzarellawürfel, den Parmesan und die Petersilie bis auf einen kleinen Rest in den Reis einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Reismasse in die Schoten füllen, die Deckel aufsetzen, die Schoten in eine Auflaufform setzen und auf den Boden der Form etwa 1 l heißes Wasser gießen.

Die Schoten im Backofen etwa 35 Minuten backen. Dann mit der restlichen Petersilie garnieren.

Zu den Schoten passen sehr gut eine Salsa verde oder eine Tomatensauce.

#### Gefüllte Tomaten GF M

Pomodori Ripieni al Forno Con Rucola e Mozzarella-

Zutaten für 8 Tomaten:

8 mittelgroße Tomaten  
2 Schalotten, klitzeklein  
1 Chilischote, scharf, klitzeklein  
3 Bund Rucola (ca. 350 g insges.)  
2 Kugeln Mozzarella (wenn möglich Büffelmozzarella)  
50 g Parmesankäse, gerieben

3 EL Paniermehl  
Olivenöl  
Pfeffer, Salz  
2 Knoblauchzehen  
Auflaufform  
Backzeit 200 Grad 15 Min.

Zubereitung:

Von den Tomaten einen Deckel abschneiden. Die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen, dabei Kerne und Strünke entfernen. Rucola von groben Strünken befreien, waschen, trocknen und grob in mundgerechte Stücke hacken. Schalotten, Chili und Knoblauch würfeln. In Olivenöl Schalotten und Knoblauch andünsten - Rucola dazu geben - alles fällt leicht zusammen. Chili, etwas Salz und schwarzen Pfeffer dazu - 3 Minuten köcheln - etwas auskühlen lassen. Tomaten mit je einer Scheibe Mozzarella füllen, Rucolagemüse dazu, mit Paniermehl und Parmesan bestreuen - Tomatendeckel darauf geben. Die Tomaten in eine Auflaufform geben, mit Olivenöl benetzen und bei 200 Grad 15 Minuten garen.

Idealer Begleiter: etwas Baguette, Rotwein und einen Löffel Joghurt.

### Gefüllte Tomaten in Käsesoße

Zutaten für 4 Portionen  
100 g Nudeln (Tortiglioni)  
8 Fleischtomate(n)  
200 ml Gemüsebrühe  
2 Kugel/n Mozzarella  
4 EL Öl (Olivenöl)

#### ZUBEREITUNG

Nudeln kochen. Von den Tomaten einen Deckel abschneiden und aushöhlen. Das Tomateninnere pürieren und mit einem Teil der Brühe auffüllen. Mozzarella fein würfeln. Nudeln mit Käse und Olivenöl vermengen, nach Geschmack würzen und in die Tomaten füllen. In eine offene Form setzen, mit restlicher Brühe übergießen und im vorgeheizten Ofen (E: 200 Grad, Gas: Stufe 3, Umluft: 180 Grad) ca. 20 Min. garen.

Kartoffelpizza Margherita 3 Ei GF

Für 6-8 Portionen

## Teig

200 g Sahne  
3 Eier  
1/4 TL Salz  
1/2 TL getrockneten Majoran  
100 g Parmesan  
1 kg mehligkochende Kartoffeln

## Belag

800 g geschälte Tomaten (Dose)  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
1/2 TL getrockneter Basilikum  
2 Knoblauchzehen  
300 g Mozzarella  
ca. 70 g Olivenöl

## für die Form

Butter

Den Backofen auf 210 Grad, den Heißlufttherd auf 190 Grad vorheizen.

Die Sahne mit den Eiern verquirlen. Das Salz, den Majoran und den Käse unterrühren. Die Kartoffeln auf der Rohkostreibe in die Eiersahne raffeln und gut untermengen. Den Teig eventuell nachsalzen.

Eine ausreichend große feuerfeste rechteckige Form mit Butter / Margarine ausfetten.

Den Teig in die Form füllen (er soll ca. 2 cm dick sein) und 20 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen.

Inzwischen die Tomaten abtropfen lassen und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken. Den Knoblauch durch die Presse in die Sauce drücken. Den Käse abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Zuerst die Tomatensauce, dann den Käse auf den Kartoffelboden verteilen. Den Käse salzen.

Die Pizza mit dem Öl beträufeln und in ca. 20 Minuten fertig backen.

Info: pro Portion 1800 kJ / 430 kcal; 18 g Eiweiß; 29 g Fett; 26 g Kohlenhydrate; 5 g Ballaststoffe

## Kartoffelpuffer, GF

Vegetarisch, Mexikanisch

1300 g Kartoffeln (Pell)  
; Salz  
1 Zwiebel  
2 El Öl  
125 g Mozzarella  
100 ml Achioteöl / anderes

Die Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in wenig Salzwasser weich kochen, das dauert, je nach Größe der Kartoffeln, 20-25 Minuten. Inzwischen die Zwiebel pellen und fein würfeln. Das Öl in eiserner Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun knusprig braten, dann beiseite stellen.

( Ich nahm lieber Pellkartoffeln , + dann durch die Presse Hans60 )

Die Kartoffeln abgießen und heiß durch die Presse drücken. Mit Salz und den gebratenen Zwiebeln vermischen. Die Masse zu einem festen Kloß zusammendrücken und etwas abkühlen lassen.

Den Mozzarella in 12-14 Würfel schneiden. Mit einem Esslöffel jeweils ein Stück Kartoffelteig abstechen, mit 1 Würfel Mozzarella füllen und flachdrücken. Auf diese Weise 12-14 gefüllte Puffer formen.

Das Achioteöl erhitzen. Die Puffer darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braun braten.

: A N M E R K U N G! - A N M E R K U N G! - A N M E R K U N G!  
: In Ecuador heißen diese Kartoffelpuffer "Llapingachos (das doppelte "ll" wird wie "j" ausgesprochen). Sie sind mit einem Salat ein vegetarischer Imbiss, passen aber auch gut zu Braten oder Gulasch. In Ecuador gehören sie unbedingt zur "Fritada".

:

: Zubereitungszeit: 75 Minuten

: Pro Portion: 7 g E, 22 g F, 28 g KH = 330 kcal (1400 kJ)

## Kartoffelpuffer, Vegetarisch, Mexikanisch

1300 g Kartoffeln  
; Salz  
1 Zwiebel  
2 El Öl  
125 g Mozzarella  
100 ml Achioteöl



Die Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in wenig Salzwasser weich kochen, das dauert, je nach Größe der Kartoffeln, 20-25 Minuten.

Inzwischen die Zwiebel pellen und fein würfeln. Das Öl in eiserner Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun knusprig braten, dann beiseite stellen.

Die Kartoffeln abgießen und heiß durch die Presse drücken. Mit Salz und den gebratenen Zwiebeln vermischen. Die Masse zu einem festen Klob zusammenrücken und etwas abkühlen lassen.

Den Mozzarella in 12-14 Würfel schneiden. Mit einem Esstöffel jeweils ein Stück Kartoffelteig abstechen, mit 1 Würfel Mozzarella füllen und flachdrücken. Auf diese Weise 12-14 gefüllte Puffer formen.

Das Achioteöl erhitzen. Die Puffer darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braun braten.

: A N M E R K U N G ! - A N M E R K U N G ! - A N M E R K U N G !  
: In Ecuador heißen diese Kartoffelpuffer "Llapingachos (das doppelte "ll" wird wie "j" ausgesprochen). Sie sind mit einem Salat ein vegetarischer Imbiss, passen aber auch gut zu Braten oder Gulasch. In Ecuador gehören sie unbedingt zur "Fritada".

:

: Zubereitungszeit: 75 Minuten

: Pro Portion: 7 g E, 22 g F, 28 g KH = 330 kcal (1400 kJ)

## Kartoffelquiche mit Mozzarella 2 Ei

Das brauche ich 8 Stücke

250 g kleine Kartoffeln  
5 Stängel Staudensellerie  
230 g Mehl Type 1050  
125 g kalte Butter  
1 Ei  
1 Prise Meersalz  
150 g Creme fraiche  
1 Ei  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer  
1 Bund Schnittlauch  
200 g Mozzarella

Pro Stück:

11 g Eiweiß,

28 g Fett,

25 g Kohlenhydrate,

395 kcal / 1650 kJ

Das mache ich

Kartoffeln als Pellkartoffeln garen, schälen, abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden.

Stangensellerie vorbereiten, in dünne Scheiben schneiden und ca. 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren. Mehl in eine Schüssel geben, die Butter in kleinen Würfeln, Ei und Salz untermischen. Alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Ca. 30 Minuten kühl stellen. Eine Springform fetten, den Teig ausrollen, hineinlegen und einen Rand drücken. Kartoffeln und Sellerie auf dem Teig verteilen.

Crème fraîche mit Ei, Salz, Pfeffer und geschnittenem Schnittlauch verrühren und darüber gießen. Den Mozzarella würfeln, auf der Quiche verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C ca. 35 Minuten backen.

Reformhaus Kurier 5/2003

### Kirschtomaten gefüllt

Zutaten für 35 Stück :

Salz

30 g Suppennudeln (Kleine Sternchen)

½ Bund Basilikum

40 g Mozzarella

4 El Pinienkerne

schwarzer Pfeffer

35 Kirschtomaten

Zubereitung:

Salzwasser aufkochen und die Nudeln darin nur knapp bissfest garen. In ein Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Das Basilikum kurz waschen und trockenschütteln. Sehr kleine Blättchen zum Garnieren beiseite legen, die restlichen fein hacken. Den Mozzarella klein würfeln. Die Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne goldgelb rösten. 35 Stück beiseite legen, die restlichen grob hacken. Das gehackte Basilikum mit dem Mozzarella, den gehackten Pinienkernen und den Nudeln vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten waschen, die Blättchen entfernen. Oben einen Deckel abschneiden, die Tomaten dann vorsichtig aushöhlen. Mit der Nudelmischung füllen, mit Basilikumblättchen und ganzen Pinienkernen garnieren.

## Kürbisgratin

Servings: 4

750 g Fleischtomaten  
1 lg Zwiebel  
2 El Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
2 Tl Thymian; frisch  
800 g Kürbis  
2 Mozzarella; a 150 g  
50 g Parmesan; frisch gerieben  
; Salz  
; Pfeffer  
; Fett für die Form

Die Fleischtomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und grob hacken, dabei von den Stielansätzen befreien.

Die Zwiebel Schälen und fein würfeln.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin etwa 2 Minuten dünsten. Die Tomaten hinzufügen. Den Knoblauch Schälen und dazupressen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig würzen und bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten kochen.

Den Kürbis von den Kernen und der Schale befreien und das Fruchtfleisch in Würfel von etwa 1cm Kantenlänge schneiden. Die Kürbiswürfel unter die Tomaten mischen und etwa 10 Minuten mitgaren.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Den Parmesan unter das Gemüse mischen.

Eine Auflaufform ausfetten und das Gemüse hineinfüllen. Mit den Mozzarellascheiben belegen und im Backofen (Mitte) etwa 20 Minuten überbacken.

Pro Portion etwa 330 kcal.

## Mozzarella mit Tomaten

Zutaten für 3 Portionen  
1 Kugel/n Mozzarella  
4 Tomate(n), groß und fest  
Basilikum, frisch  
Salz  
Pfeffer  
Olivenöl  
Balsamico, hell

## ZUBEREITUNG

Tomaten waschen, in Scheiben schneiden (Strunk herausschneiden) und auf einem Teller anrichten. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die Tomatenscheiben legen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Olivenöl und Balsamico besprühen und mit den Basilikumblättern garnieren. Kurz anziehen lassen und servieren.

## Mozzarella - Tomaten

Zutaten für 6 Portionen

6 kleine Tomate(n)  
150 g Mozzarella  
2 EL Olivenöl, kalt gepresstes  
2 EL Essig (Wein-Essig)  
2 EL Mozzarella - Molke  
2 EL Basilikum - Blättchen, grob gehackte  
Salz und Pfeffer

Die Tomaten waschen, abtrocknen und von jeder Tomate einen Deckel abschneiden, die Tomaten aushöhlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Mozzarella fein würfeln. Öl, Essig und die Molke verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen, die Basilikumblättchen zugeben.

Die Mozzarella- Würfel in die Marinade geben und mindestens eine Stunde durchziehen lassen.

Die Mischung in die ausgehöhlten Tomaten füllen und mit Basilikumblättchen garniert servieren.

## Mozzarella - Tomaten - Salat

Zutaten für 4 Portionen

4 Tomate(n)  
600 g Mozzarella  
1 EL Oregano  
1 Bund Basilikum  
Öl (Olivenöl)  
Balsamico  
Pfeffer, schwarz  
Salz

Die Tomaten und den Mozzarella in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese auf einen flachen Teller nebeneinander verteilen, danach mit Olivenöl begießen und etwas Balsamico, danach mit Oregano, Salz und Pfeffer

bestreuen, ca. 10 Minuten ziehen lassen und vorm Servieren mit den frischen Basilikumblättern garnieren. Dazu geröstetes Brot, Toastbrot oder Baguette.

## Mozzarella mit Tomaten

Zutaten für 1 Portionen

- 2 Tomate(n)
- 1 Kugel/n Mozzarella, (125 g)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Öl (Olivenöl)
- 1 EL Balsamico
- Basilikum

### ZUBEREITUNG

Tomaten halbieren und in Scheibchen schneiden. Auf einem tiefen Teller (Suppenteller) überlappend anrichten. Etwas salzen und pfeffern. Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden und darüber verteilen. Mit frischem Basilikum - je nach Geschmack: mehr oder weniger - bestreuen und für 3 Minuten bei 750 Watt in die Mikrowelle stellen. Wenn der Käse geschmolzen ist mit Baguette oder Vollkornbrötchen und einem Gläschen trockenem Weißwein genießen! Ich esse es mindestens 1 x die Woche!

## Mozzarella Salat mit Roten Linsen GF

- 750 g kleine fest kochende Kartoffeln
- 250 g grüne Bohnen
- Salz
- 75 g rote Linsen
- 200 g Kirschtomaten
- 125 g Mozzarella - Kugeln
- 250 g Salatgurke
- 100 g kleine Gewürzgurken (Glas)
- 1 Bund Schnittlauch
- 3 - 4 EL Weißwein - Essig
- 1 TL grober Senf
- schwarzer Pfeffer
- 3 EL Öl

1. Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken und die Schale abziehen.

2. Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abtropfen und abkühlen lassen. Linsen in Salzwasser 5 - 8 Minuten kochen. Abtropfen lassen.

3. Tomaten vierteln. Mozzarella abtropfen lassen. Gurke vierteln und in Scheiben schneiden. Gewürzgurken in Scheiben schneiden.

4. Kartoffeln, Bohnen, Linsen, Tomaten, Mozzarella, Salat - und Gewürzgurken in einer Schüssel mischen.

5. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Essig und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl unterrühren. Schnittlauch unterrühren. Vinaigrette und Salatzutaten mischen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen. Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 45 Min. (ohne Wartezeit)

kcal/Stück: ca. 370 Fett/Stück: ca. 14 g

Avanti Nr. 29/03

## Mozzarella Tomaten Suppe GF

Zutaten für 6- 8 Personen

2 Knoblauchzehen

2 Zwiebeln

4 Tomaten

2 EL Olivenöl

1 EL Mehl

1 Dose (850 ml) Tomaten

1 l Gemüsebrühe

Salz,

Pfeffer

1 Lorbeerblatt

3 Platten (a 45 g) TK- Blätterteig

2 EL Pesto (aus dem Glas)

1 Töpfchen Basilikum

250 g Mini- Mozarellakugeln oder 2 große Kugeln (a 125 g)

1- 2 EL Balsamico- Essig

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und zerdrücken. Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden. Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden.

2. Öl in einem großen Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Frische Tomaten und Dosentomaten samt Saft und Brühe unter Rühren zufügen. Aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln lassen, dabeiiterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Lorbeer zugeben. Suppe zugedeckt noch ca. 20 Minuten köcheln lassen.

3. Blätterteig auftauen, dünn ausrollen und rund (ca. 6 cm Ø) ausschneiden. Mit Pesto bestreichen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C / Umluft: 200 °C / Gas: Stufe 4) 8- 10 Minuten backen.

4. Basilikum waschen und hacken. Mozzarella abtropfen lassen (große Kugeln in Stücke schneiden). Vor dem Servieren in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Pesto- Taler dazu servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Pro Portion ca. 210 kcal/880 kJ., Eiweiß 8 g, Fett 14 g, Kohlenhydrate 10 g

Bella Nr. 8/04

## Mozzarella Tomaten Toast

Eine saftige Variante aus der italienischen Küche.

1 Frühlingszwiebel

1 Pckg. Doppelrahmfrischkäse (62,5 g)

1 Eßl. Sahne

Salz

Pfeffer

4 Scheiben Vollkorntoast

1 Tomate

1 Kugel Mozzarella (125 g)

Zubereitungszeit: 10 Min.

Pro Portion etwa: 910 kJ/220 kcal

1. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden.

2. Den Doppelrahmfrischkäse in einer kleinen Schüssel mit der Sahne vermischen. Die Frühlingszwiebelringe unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Creme auf 2 Toastscheiben streichen. Die Tomate abbrausen, abtrocknen, vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden und abwechselnd mit den Tomaten auf die bestrichenen Toastscheiben legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die restlichen Toastscheiben darauf legen, diagonal durchschneiden und im Sandwich-Toaster 6 Min. toasten.

Würziger wird der Toast, wenn Sie statt Doppelrahmfrischkäse Sahnegorgonzola verwenden.

Aus dem Buch: Sandwich Toasts leicht gemacht

### Mozzarella- Zucchini-Salat

3 rote Paprikaschoten  
1 Zucchini  
1 Kopf Friseesalat  
3 TL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
2 TL Senf  
2 TL Honig  
2 EL Balsamico-Essig  
4 EL Tomatensaft  
Saft von 1 Orange  
1 EL gehackter Thymian  
Salz, bunter Pfeffer  
75 g Mozzarella

Paprikaschoten halbieren, mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im Backofen bei 225 Grad so lange backen, bis die Haut Blasen wirft. Paprika häuten und in Streifen schneiden. Zucchini in Scheiben schneiden und Friseesalat in Stücke zupfen. 2 TL Öl erhitzen und Zucchinis in Scheiben darin ca. 5 Minuten garen. Knoblauch zerdrücken und mit restlichem Öl, Senf und Honig verrühren. Essig, Tomaten-, Orangensaft und Thymian zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse und Mozzarella vermengen, mit Dressing beträufeln und vor dem Servieren ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Pro Portion 2 Points

### Mozzarellaspieße Marinierte

für 1 Person

1/2 Zucchini  
Salz  
Pfeffer



6 Silberzwiebeln (Konserve)  
6 Cocktailtomaten  
25 g kleine Mozarellakugeln  
einige Basilikumblätter  
1 TL Ketchup  
2 TL Balsamico-Essig  
1/2 TL Senf  
3 EL Brühe (1 Prise Instant)  
Oregano  
einige Tropfen flüssiger Süßstoff  
1 Brötchen

Zucchini in Würfel schneiden, in einer Pfanne auf Bratfolie von allen Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Silberzwiebeln abtropfen lassen und abwechselnd mit Zucchini, Tomaten, Mozzarella und Basilikum auf 2 Spieße stecken.

Ketchup mit Essig, Senf und Brühe verrühren und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Süßstoff abschmecken. Spieße in einen verschließbaren Behälter geben, mit Dressing beträufeln und bis zum Transport kalt stellen. Brötchen dazu verzehren.

Pro Person 3,5 Points

### Penne Tomaten - Mozzarella

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Tomate(n), geschälte, aus der Dose  
400 g Mozzarella  
500 g Penne  
Salz  
Basilikum

#### ZUBEREITUNG

Tomaten aus der Dose in einem Topf aufkochen und einreduzieren lassen sowie salzen (Dauer ca. 30 Minuten).

Nudeln gar kochen und den geschnittenen Mozzarella zu den Tomaten dazugeben. Die Soße ist fertig, wenn sie eine leicht weißliche Farbe annimmt und der Mozzarella vollständig geschmolzen ist. Am Ende mit Basilikum würzen.

(Entweder mit frischem Basilikum oder mit tiefgefrorenem. Von getrocknetem Basilikum aus der Packung ist abzuraten).

## Pizza 4 Käsesorten

1 Blech

### PIZZATEIG

400 Gramm Weizen-Vollkornmehl  
1 Pack. Weinstein-Backpulver  
3 Essl. Olivenöl

Je 1,5 TL Meersalz und Brotgewürz (Anis, Fenchel,  
-- Koriander, Kümmel)

150 Gramm Quark  
125 ml Wasser; ca.

### BELAG

500 ml Passierte Tomaten  
2 Essl. ???

Pizzagewürz (Oregano, Basilikum  
Rosmarin, Thymian)

Kräutersalz

375 Gramm Mozzarella in Scheiben  
250 Gramm Zerdrückter Schafkäse  
200 Gramm Geriebener Gouda  
200 Gramm Geriebener Bergkäse

Schrot und Korn Erfasst \*RK\* 17.10.04 von mamje

1 Zutaten zu einem Teig verkneten, gefettetes Blech damit auskleiden und mit einer Gabel mehrmals einstechen.

2 Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Heißluft 180 °C) etwa 10 Minuten vorbacken.

3 Tomatensauce auf dem Teig verstreichen und würzen.

4 Käsesorten auf der Sauce verteilen.

5 Pizza in 15 bis 20 Minuten fertig backen.

## Pizza Mortale

Katerkiller die 2.

Zutaten für 1 Portionen

1 Dose/n Tomate(n)  
1 Mozzarella  
1 Brot (Fladenbrot)  
1 EL Öl (Olivenöl)

1 Zehe/n Knoblauch

Parmesan, Oregano, Pfeffer, Salz

Oregano

Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Das Fladenbrot horizontal halbieren.

Die Dose Tomaten öffnen und durch ein Sieb gießen. Die Tomaten etwas zerkleinern. Die eine Hälfte des Brotes wird nun im Ofen geröstet bis sie leicht braun ist. Danach wird die Knoblauchzehe wie ein Radiergummi auf der krossen Oberfläche zerrieben.

Dann kommen die Tomaten darauf, etwas Parmesan wird nun darüber gestreut und mit Oregano, Salz und Pfeffer gewürzt. Die Mozzarella wird in dünne Scheiben geschnitten und über den Tomaten verteilt. Zum Schluss noch etwas Olivenöl darüber.

Jetzt wird alles noch so ca. 10- 15 Min. bei mittlerer Stufe gebacken.

Eine Pizza Calzone wird es, wenn man die zweite Brothälfte obenauf als Deckel legt.

## Reibekuchen Italienische

1 kleine Zucchini

Salz

Pfeffer

Oregano

8 Reibekuchen (TK)

2 EL geriebener Parmesan

600 g Wachsbohnen (Konserve)

300 g Cocktailtomaten

50 g Mozzarella

einige Basilikumblätter

2 EL Balsamico-Essig

6 EL Gemüsebrühe

2 TL Pflanzenöl

2 TL italienische Kräuter (TK)

1 TL Tomatenmark

1 TL Senf

1 TL Honig

Für die Reibekuchen Zucchini in Scheiben schneiden, salzen, ca. 10 Minuten ruhen lassen und mit Pfeffer und Oregano würzen. Reibekuchen auf Backfolie setzen, mit Zucchini-scheiben belegen und mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 12 Minuten

ten backen. Für den Salat Bohnen abtropfen lassen, Tomaten vierteln, Mozzarella in Stücke schneiden und mit Basilikum in eine Schüssel geben. Essig mit Brühe, Öl, Kräutern, Tomatenmark, Senf und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bohnensalat mit Dressing mischen und zu den Reibekuchen servieren.

Pro Person 5,5 Points

### Salsa alla Sorrentina GF M

1 Dose geschälte Tomaten (500 gr.)  
250 g Mozzarella  
1 Knoblauchzehe  
Basilikum  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

Parmesan, Grana Padana oder Pecorino Käse

Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und die Knoblauchzehe schälen und klein hacken. In einer Kasserolle Das Öl erhitzen und den Knoblauch darin anbraten. Die geschälten Tomaten zerdrücken und dazugeben. Einen Teil der Basilikumblätter (ganz oder in Streifen geschnitten) dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße fertig kochen.

Die Nudeln (es eignen sich gut: Fusilli oder Bucatini) al dente kochen. Die Nudeln abgießen, in die Soße geben, dann den Mozzarella darüber streuen, alles kurz mischen, auf die Teller geben - den Rest Soße darüber geben, mit ein paar Basilikumblättern und dem geriebenen Parmesan garnieren.

Guten Appetit!

### Tomate mit Mozzarella

1 Knoblauchzehe  
1 Bund Rucola  
3 TL Olivenöl  
2 EL geriebener Parmesankäse  
2 EL Gemüsebrühe (1 Prise Instant)  
Pfeffer Salz  
1 EL heller Balsamico-Essig  
1 Prise Zucker  
4 Tomaten  
1 Kugel Mozzarella (100 g)

Knoblauch zerdrücken, Rucolastiele entfernen, einige Rucolastiele entfernen, einige Rucolablätter für die Garnitur zur Seite legen, Rest klein schneiden und mit Olivenöl und Parmesan im Mörser zerreiben oder pürieren. Brühe und Pfeffer zufügen und mit Essig und Zucker abschmecken. Tomaten und Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, auf einem Teller anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Rucolapesto darüber geben und mit Rucolablättchen garniert servieren.

Pro Portion 2,5 Points

## Tomate Mozzarella mit Rucola GF

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

FÜR 4 PORTIONEN

1/2 Bund Rucola

4 Tomaten

2 Mozzarella- Kugeln (a 125 g)

250 g Baguette

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

6 EL Bio- Raps- Kernöl (z. B. Teutoburger Öle)

1. Rucola waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten vierteln, Mozzarella in Scheiben schneiden und mit den Tomatenstücken und den Rucola Blättern dekorativ auf 4 Tellern anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit 4 EL Rapsöl beträufeln.

2. Baguette in Scheiben schneiden, mit dem restlichen Öl bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 150 Grad auf beiden Seiten knusprig backen. Baguette zu dem Mozzarella- Tomaten- Salat servieren.

TIPP:

Hobeln Sie hauchdünne Scheiben Parmesan und streuen diese über den Salat, das gibt einen würzigeren Geschmack.

Pro Portion ca. 417 kcal, 11 g E, 25 g F, 37 g KH

Frau von Heute Nr. 10/04

## Tomaten - Basilikum Kaltschale

Zutaten für 4 Portionen

5 Tomate(n), reife

½ Bund Basilikum

1 Zehe/n Knoblauch (schon in feine Würfel geschnitten)  
¼ Liter Hühnerbrühe, kalte  
1 Pck. Mozzarella  
Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Zuerst die Tomaten waschen und den Strunk entfernen.  
Basilikum ebenfalls waschen und einmal grob zusammen hacken (aber noch die feinen Blätter an der Spitze aufheben, eignet sich wunderbar zum ausdekorieren!!!)  
Die Tomaten und den Basilikum in einem Mixer gut mixen! Je nach Konsistenzwunsch mit Fond aufgießen! Den kleingehackten Knoblauch dazu!  
Den Mozzarella in ca. 1/2 - 1cm große Würfeln schneiden!  
Die Kaltschale anrichten mit etwas Mozzarellawürfeln und mit dem feinen Basilikumblättchen ausgarnieren!

#### Tomaten - Mozzarella

- Platte mit Croutons

Zutaten für 4 Portionen

1 Eisbergsalat  
400 g Tomate(n)  
250 g Mozzarella  
4 Scheibe/n Toastbrot  
150 g Joghurt (Vollmilchjogurt)  
1 TL Zucker  
4 EL Zitronensaft

#### ZUBEREITUNG

Den Salat verlesen und waschen. Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Den Toast in Würfel schneiden und in einer Pfanne anrösten. Salatblätter 4 auf Tellern anrichten, Tomaten- und Mozzarellascheiben darauf legen, die Toastbrotwürfel darüber geben. Aus Jogurt, Zucker, Zitronensaft und Gewürzen nach Geschmack das Dressing zubereiten und darüber löffeln.

#### Tomaten - Mozzarella - Sterne

Zutaten für 4 Portionen

4 Tomate(n)  
etwas Mozzarella, geriebener  
etwas Basilikum  
etwas Olivenöl (Oregano- Olivenöl)  
etwas Salz

Gewürze, nach Geschmack ( z.B. Pfeffer )

#### ZUBEREITUNG

Die Tomaten waschen, den Strunk vorsichtig entfernen.  
Ein Backblech mit Backpapier auslegen oder eine feuerfeste Form bereitstellen.

Die Tomaten mit der Strunkseite nach oben auf ein Schneidebrett und Sternförmig einschneiden - Achtung! nicht ganz durchschneiden. Die aufgeschnittenen Tomaten auf die Backunterlage legen und aufspringen lassen.

Mit etwas Salz, gut Basilikum und Gewürzen nach Geschmack bestreuen. Den geriebenen Mozzarella darüber streuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C backen bis der Käse braun wird (oder nach Gusto).

Eignet sich gut als Beilage zu Fleischgerichten, ist aber auch Ideal pur mit den mittelalterlichen Brötchen!

#### Tomaten - Mozzarella Auflauf

Zutaten für 2 Portionen

3 Tomate(n)

1 Pck. Mozzarella

Kräuter, italienische

Öl

Salz

Pfeffer

3 Scheibe/n Toastbrot

1 Zehe/n Knoblauch

1 kleine Zwiebel(n)

#### ZUBEREITUNG

Tomaten in Scheiben schneiden, Mozzarella in Scheiben schneiden und halbieren. Toastbrot toasten und in eine gefettet Auflaufform legen. 2-3 EL Öl mit ital. Kräutern, gepressten Knobi und klein geschnittener Zwiebel mischen. 1/3 dieser "Soße" auf die Toastbrote geben.

Tomaten mit Mozzarella schichtweise (wie Dachziegel) auf das Toastbrot legen mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rest der "Soße" draufgeben. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 Grad 15-20 Min. backen.

#### Tomaten mit Mozzarella und Kräuterpesto

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Mozzarella  
4 Tomaten  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Basilikum  
2 EL Kapern (Glas)  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Sonnenblumenkerne  
8 EL Olivenöl  
Salz,  
weißer Pfeffer

So wird's gemacht:

1. Mozzarella mit dem Eierschneider in dünne Scheiben zerteilen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Mit Mozzarella belegen und portionsweise auf vier Tellern anrichten.
  2. Für das Pesto Petersilie und Basilikum kalt abbrausen und gut trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, zusammen mit Kapern, geschälten Knoblauchzehen, Sonnenblumenkernen und dem Olivenöl mit dem Stabmixer gut pürieren und cremig aufschlagen,
  3. Die Masse mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken und in Klecksen auf dem Mozzarella verteilen.
  4. Nach Wunsch jede Portion mit ein paar Basilikum und Petersilienblättchen sowie goldbraun gerösteten Sonnenblumenkernen garnieren. Essbare Blütenblätter zur Dekoration
- Zubereitung: ca. 20 Min.  
kJ/kcal. p. P.: 2.352/560

## Tomaten - Mozzarella Salat

Zutaten für 2 Portionen  
4 Tomate(n)  
1 Zwiebel(n)  
1 Kugel/n Mozzarella  
4 Blätter Basilikum, roter  
Balsamico  
Öl (Oliven oder beliebiges Öl)  
Pfeffer  
Salz

ZUBEREITUNG



Die Tomaten in runde feine Scheiben schneiden und mit dem Mozzarella auf Tellern anrichten. Die Zwiebeln und die geschnittenen Basilikumblätter darauf zerstreuen, mit Pfeffer aus der Mühle und Salz würzen. Mit dem Öl und Essig kurz vor dem servieren beträufeln und schon kann man diesen Salat genießen.

## Tomaten- Gratin mit Mozzarella GF und Zwiebeln

Für 4 Personen:

1,2 kg Tomaten \*  
Pfeffer, Paprika, Salz  
1-2 Knoblauchzehen oder 1/2 TL Knoblauchpulver  
150 g gelbe Peperoni \* (1 mittlere)  
120 g Zwiebeln \*  
1-2 EL Aceto Balsamico  
1/2 TL Oregano, getrocknet \*  
1 Kugel Mozzarella \* (150 g) z. B. LIFESTYLE  
100 g Greyerzer, gerieben  
1/2 Bund Basilikum, frisch

Zubereitung:

Von den Tomaten den Stielansatz herausschneiden, dann in ca. 5 mm dicke

Scheiben schneiden und in eine große Gratinform oder auf ein eckiges Blech verteilen. Tomaten mit Pfeffer, Paprika und Salz würzen.

Knoblauchzehen schälen, fein scheibeln, über die Tomaten geben (oder Knoblauchpulver darüber streuen).

Peperoni halbieren, entkernen, Zwiebeln schälen, beides in feine Streifen schneiden, ebenfalls über die Tomaten verteilen. Aceto darüber träufeln, mit

Oregano bestreuen, nochmals leicht pfeffern und salzen.

Ofen auf 200°C vorheizen.

Mozzarella halbieren, in dünne Scheiben schneiden, auf dem Gratin verteilen, zuletzt mit Reibkäse bestreuen.

Gratin in Ofenmitte schieben und während 30-40 Minuten backen.

Basilikum in Streifen schneiden, vor dem Servieren über den Gratin streuen.

Zusammen mit Knoblauch- oder Kräuterbrot servieren.

Für 2 Personen: Zutaten halbieren, kleinere Form verwenden.

Vorbereitungszeit: ca. 40 Minuten

Kochzeit: ca. 40 Minuten

### Tomatensalat mit Mozzarella I

1 Bund Rucola,  
4 Tomaten,  
1 Mozzarella,  
1 Zweig Basilikum, Balsamico-Essig,  
Olivenöl,  
Pfeffer,  
Salz

Auf einen Teller Rucola anrichten, die in Scheiben geschnittenen Tomaten darüber legen, zwischen die Tomatenscheiben Scheiben von Mozzarella schieben. Aus Essig, Salz, Pfeffer und Öl eine Marinade bereiten und darüber träufeln. Mit Basilikumblätter garnieren.

### Tomatensalat mit Mozzarella II

Zutaten  
600 Gramm Mozzarella  
1 Kilo Tomaten  
1 Bund Basilikum, frisch  
1 Bund Thymian, frisch  
1 Bund Salbei, frisch

VINAIGRETTE  
5 El Aceto Balsamico  
Salz  
Pfeffer, weiß  
8 El Olivenöl, kaltgepresst

Zubereitungsanweisungen  
Den Mozzarella abtropfen lassen und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und die Tomaten quer und Scheiben schneiden.  
Basilikum, Thymian und Salbei waschen, abtropfen und trockentupfen. Einige Zweige für die Dekoration beiseite legen. Die Blättchen von den restlichen Stielen zupfen und jeweils in separate Schüsselchen geben. Tomaten- und Mozzarellascheiben auf einem sehr großen Teller oder einer Platte abwechselnd überlappend anrichten. Die Platte mit den beiseite

gestellten Kräutersträußchen dekorieren.

Aceto Balsamico mit Salz und Pfeffer verrühren, bis das Salz sich aufgelöst hat. Öl unterschlagen. Die Vinaigrette gleichmäßig über Tomaten und Mozzarella verteilen.

Die Kräuter separat dazu reichen, so dass jeder den Salat nach Belieben variieren kann.

## Zucchini Tomaten Toast

Zutaten:

- 1 Zucchini
- 4 Tomaten
- 400g Mozzarella-Käse
- 4 Scheiben Bauernbrot
- Butter oder Margarine zum Bestreichen
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Kästchen Kresse

Zubereitung:

Die Zucchini und die Tomaten putzen und in Scheiben schneiden, den Mozzarella-Käse ebenfalls in Scheiben schneiden.

Das Brot mit Butter oder Margarine bestreichen und die Zucchini-Tomaten- und Mozzarellascheiben dekorativ darauf anrichten.

Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und unter dem Grill kurz überbacken. Den Zucchini-Tomaten-Toast herausnehmen, dekorativ anrichten, mit Kresse bestreuen und servieren.

## Parmesan

### Gefüllte Paprikaschoten,

Zutaten für 4 Portionen

- 1 große Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Reis (Risottoreis, z.B. Arborio)
- 1 Zweig/e Rosmarin
- 1 Zweig/e Thymian
- 400 ml Gemüsebrühe, warm
- 4 Paprikaschote(n)

2 Tomate(n), getrocknet, in Öl eingelegt  
1 Bund Petersilie, glatt  
200 g Mozzarella  
4 TL Oliven - Paste, schwarz oder grün (aus dem Glas)  
50 g Parmesan, frisch gerieben  
Salz  
Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und beides darin goldbraun braten. Den Reis einrühren, kurz anschwitzen lassen, Rosmarinnadeln vom Zweig abstreifen, klein schneiden und zusammen mit den Thymianblättchen dazugeben. Dann die Brühe aufgießen und den Reis in 15-20 Minuten ausquellen lassen.

Den Reis leicht abkühlen lassen und den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Inzwischen die Paprikaschoten waschen, jeweils einen Deckel abschneiden und die Kerne auslösen, die Schoten ausspülen. Die getrockneten Tomaten fein würfeln. Die Petersilie waschen und fein schneiden. Den Mozzarella fein würfeln.

Die Olivenpaste, die Tomaten- und Mozzarellawürfel, den Parmesan und die Petersilie bis auf einen kleinen Rest in den Reis einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Reismasse in die Schoten füllen, die Deckel aufsetzen, die Schoten in eine Auflaufform setzen und auf den Boden der Form etwa 1 l heißes Wasser gießen.

Die Schoten im Backofen etwa 35 Minuten backen. Dann mit der restlichen Petersilie garnieren.

Zu den Schoten passen sehr gut eine Salsa verde oder eine Tomatensauce.

#### gefüllte Zucchini

Zutaten für 4 Portionen

4 große Zucchini, od. 8 kleine  
1 große Zwiebel(n)  
2 Zehe/n Knoblauch  
3 Tomate(n), reife  
4 EL Öl (Olivenöl)  
4 Blätter Salbei, in Streifen geschnitten  
1 Lorbeerblätter  
1 TL Zucker  
2 EL Balsamico  
Pfeffer  
100 g Parmesan, gerieben

#### ZUBEREITUNG

Die Zucchini waschen, trocken tupfen, die Enden knapp abschneiden, längs halbieren und mit Teelöffel aushöhlen. Ausgeschabtes Fruchtfleisch fein hacken.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten häuten, entkernen, Fruchtfleisch klein schneiden

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel + Knoblauch glasig dünsten, Zucchini- und Tomatenfruchtfleisch dazu, leicht salzen. Kräuter, Zucker und Essig dazu und alles bei kleiner Hitze 20 min. schmoren. Masse mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und in die Zucchinihälften füllen. Backofen auf 200°C vorheizen.

Gefüllte Zucchini auf ein gefettetes Backblech setzen, mit Parmesan und restl. Öl bestreuen, 20-30 backen.

### Gnocchi con Ricotta 1 Ei

Zutaten für 2 Portionen:

1 P. TK-Spinat (300g)

40 g Butter

100 g Ricotta-Käse

#### 1 Ei

50 g Mehl

50 g geriebener Parmesan

Salz

Pfeffer

Muskat

Fett für die Form

Zubereitung:

Den Spinat auftauen lassen. Den Spinat gut auspressen und 1 Ei heißem Fett andünsten. Den Ricotta-Käse unterrühren und 5-7 Min. garen. Dann das Ei, das Mehl und ½ El Parmesan unterheben. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und abkühlen lassen. Salzwasser zum Kochen bringen. Von dem Teig mit 2 Esslöffeln Klöße abstechen und im Wasser 7 Min. gar ziehen lassen. Die Klöße herausnehmen und in eine gefettete Auflaufform legen. Das restliche zerlassene Fett darübergießen und den Käse darüberstreuen. Die Gnocchi im vorgeheizten Ofen kurz überbacken, bis der Käse zerlaufen ist.

### Muschelnudeln mit Spinat und Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

1 EL Pinienkerne

2 handvoll Spinat, frischer

150 g Tomate(n), getrocknete, in Öl

½ Bund Schnittlauch

400 g Nudeln  
Salz  
Pfeffer  
50 g Parmesan, am Stück

#### ZUBEREITUNG

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne anbräunen. Die Spinatblätter verlesen, waschen und putzen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, das Öl auffangen. Die Tomaten grob zerkleinern. Den Schnittlauch waschen und in längere Abschnitte zerteilen.

Die Nudeln nach Packungsanweisung garen.

Die Pasta mit dem Öl der Tomaten in einer großen vorgewärmten Schüssel vermischen. Spinat, Pinienkerne und Tomaten hinzufügen. Salzen und pfeffern. Kurz vor dem Servieren mit einem Kartoffelschäler feine Parmesanstreifen über die Nudeln hobeln und mit dem Schnittlauch verzieren.

### Muskat - Sahne - Sauce mit Tomaten

Zutaten für 4 Portionen  
1 Becher süße Sahne  
½ Becher Wein, weiß  
2 EL Öl (Olivenöl)  
4 Tomate(n)  
1 Bund Basilikum  
Muskat, frisch gerieben  
Salz und Pfeffer  
Parmesan

#### ZUBEREITUNG

Tomaten enthäuten, entkernen und würfeln. Basilikum in Blätter zupfen. Sahne und Wein Wasser in eine Pfanne geben - stark mit Muskat würzen. Tomatenfleisch dazugeben - alles salzen und pfeffern und die ganzen Basilikumblätter aufstreuen. Mit Nudeln servieren und mit frischem Parmesan bestreuen.

### Tomaten - Crostini

Zutaten für 4 Portionen  
2 große Fleischtomate(n)  
4 EL Parmesan, geriebener  
2 TL Pesto - Sauce aus dem Glas  
1 Stangenweißbrot(e)

3 EL Olivenöl

#### ZUBEREITUNG

Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, den Saft in einem Sieb etwas abtropfen lassen. Parmesan und Pesto-Sauce unter die Tomaten rühren.

Brot in 12 fingerdicke Scheiben schneiden, diese beidseitig mit Öl bepinseln und auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech legen. Tomatenmasse auf den Scheiben verteilen und leicht andrücken

Crostini im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen während zirka 8 Minuten in der Ofenmitte backen.

Heiß oder lauwarm servieren.

#### Tomaten aus der Folie GF

750 g Langkornreis, Salz  
100 g entsteinte schwarze Oliven, gehackt  
je 2 EL gehackte Petersilie und Basilikum  
75 g geriebener Emmentaler  
25 g geriebener Parmesan  
Salz,  
Pfeffer  
8- 12 große Tomaten

Außerdem:

Alufolie

Butter / ungehärtete Margarine zum Bestreichen

1. Reis nach Packungsanweisung garen, abtropfen lassen. Oliven, Kräuter und beide Käsesorten untermischen, salzen und pfeffern.

2. Tomaten waschen, eine Haube abschneiden. Tomaten mit einem Teelöffel aushöhlen. Mit der Reismischung füllen.

3. Ausreichend große Stücke Alufolie mit Butter / ungehärtete Margarine bestreichen, jeweils 1 Tomate hineinsetzen, den Deckel darauf setzen und Tomaten in die Folie wickeln. Auf dem Grill ca. 10 Min. garen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Garzeit ca. 10 Min.

## Tomaten mit Zucchini-Käse-Füllung 3 Ei GF

4 Port.

8 Tomaten  
1 klein. Zucchini  
2 Ei . Olivenöl  
1/2 Tl. getrockneter Thymian  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
3 Eier  
50 Gramm Parmesan  
250 Gramm Mascarpone  
Fett für die Form

Die Tomaten waschen und den Deckel abschneiden. Die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen, das Fruchtfleisch fein hacken. Den Zucchini putzen, waschen und würfeln.

Das Olivenöl erhitzen und die Zucchiniwürfel darin leicht andünsten. Die Tomatenstückchen und den Thymian dazugeben und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Eier trennen. Den Parmesan reiben und mit Mascarpone und Eigelb verrühren. Das Gemüse untermischen. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Zucchini-Käse-Masse ziehen. Die Masse in die Tomaten füllen.

Die Tomaten in eine gefettete feuerfeste Form setzen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten überbacken.

: Zub. Zeit : 30

## Tomatengnocchi 1 Ei

- Rezept für 4 Personen -

160 g getrocknete Tomaten in Olivenöl  
40 ml Olivenöl  
160 g Quark  
50 g Parmesan, gerieben  
120 g frische Weißbrotbrösel  
20 g Mehl  
1 Ei  
Salz  
Chili aus der Gewürzmühle

40 ml Olivenöl  
2 Knoblauchzehen, gehackt



- 1 Schalotte, gehackt
- 1 EL Petersilie, grob gehackt
- Salz, Pfeffer

Die Tomaten mit dem Olivenöl in einem Mixer fein mixen. Den Quark durch ein feines Sieb passieren, mit den Tomaten, dem Parmesan, Weißbrot, Mehl und Ei zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit Salz und Chili würzen. Aus dem Teig mit Hilfe eines Spritzbeutels auf eine bemehlte Arbeitsfläche dünne Röllchen spritzen, in ca. 1,5 cm lange Stücke schneiden und zu Gnocchi formen. In kochendes Salzwasser geben, einmal aufkochen und ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, kurz abschrecken und abtropfen lassen.

40 ml Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch und die Schalotten darin anbraten.

Die Gnocchi hinzufügen und kurz braten lassen. Petersilie zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Tomatensuppe mit Käseklößchen

Ca. 1 1/4 Stunden

Zutaten für 4 Personen

- 1 Bund Suppengrün
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 1 kg Tomaten
- 1/8 l Milch
- 1 TL Butter / ungehärtete Margarine
- 6- 7 EL Grieß
- 1 Kohlrabi
- 3 mittelgroße Möhren
- 1 Stange Porree (Lauch)
- je 1/2 Bund Petersilie und Basilikum
- 1 Ei (Gr. M)
- 30 g ger. Parmesan- Käse
- Salz,
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Suppengrün putzen bzw. schälen und waschen. Zwiebel schälen. Alles klein schneiden und im heißen Öl andünsten. Mit 1 1/4 l Wasser ablöschen. Aufkochen. Hälfte Tomaten waschen, vierteln, entkernen und zur Brühe geben. Ca. 30 Minuten köcheln.

2. Milch und Butter / ungehärtete Margarine aufkochen. Grieß unter Rühren einstreuen, vom Herd nehmen, quellen lassen.

3. Rest Tomaten überbrühen, Haut abziehen. Vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Rest Gemüse putzen bzw. schälen, waschen und in Stücke schneiden.

4. Kräuter waschen, hacken. Ei, Kräuter und Parmesan unter den Grieß rühren. Klößchen formen. In siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Brühe durch ein Sieb in einen Topf gießen, salzen, aufkochen. Gemüse, außer Tomaten, darin ca. 12 Minuten garen. Klößchen und Tomaten in der Suppe erhitzen, abschmecken.

Getränk. z. B. Weißwein- Schorle.

Wichtige Nährwert- Angaben

Pro Portion ca. 240 kcal/1 000 kJ

Eiweiß 14 g

Fett 6g

Kohlenhydrate 32 g

### Vital - Tipp:

Tomaten sind echte Schlankmacher - 100 Gramm haben nur 19 Kalorien!  
Außerdem stecken sie voller Vitamine.

Bella Nr. 33/03

### Zucchini-Käse-Füllung 3 Ei GF

4 Port.

8 Tomaten

1 klein. Zucchini

2 Ei . Olivenöl

½ Tl. getrockneter Thymian

Salz

Pfeffer aus der Mühle

3 Eier

50 Gramm Parmesan

250 Gramm Mascarpone

Fett für die Form

Die Tomaten waschen und den Deckel abschneiden. Die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen, das Fruchtfleisch fein hacken. Den Zucchini putzen, waschen und würfeln.

Das Olivenöl erhitzen und die Zucchiniwürfel darin leicht andünsten. Die Tomatenstückchen und den Thymian dazugeben und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Eier trennen. Den Parmesan reiben und mit Mascarpone und Eigelb verrühren. Das Gemüse untermischen. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Zucchini-Käse-Masse ziehen. Die Masse in die Tomaten füllen.

Die Tomaten in eine gefettete feuerfeste Form setzen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten überbacken.

:Zub. Zeit : 30

## Pecorino

### Bruschetta mit Tomaten und Pecorino

Zutaten für 2 Portionen

1 Brot (Chiabatta)

1 Zehe/n Knoblauch

6 Tomate(n)

100 g Käse (Pecorino)

Salz und Pfeffer

Basilikum

#### ZUBEREITUNG

Das Chiabatta Brot in ca. 1 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Pecorino reiben.

Jede Scheibe Brot toasten, dann mit Knoblauch einreiben. Zuerst die mit Salz, Pfeffer und Basilikum gewürzten Tomaten, dann den Käse darüber geben.

In den 200 Grad vorgeheizten Backofen solange backen, bis der Käse beginnt, braun zu werden.

### Hirse-Lauchauflauf 3 Ei GF

6 Personen

350 Gramm Hirse

750 ml Gemüsebrühe

2 Zwiebeln

2 Äpfel

1 Essl. Butter oder Margarine  
4 groß. Stangen Lauch  
150 ml Gemüsebrühe  
Etwas Frisch geriebene Muskatnuss  
100 Gramm Grob gehackte Walnüsse  
3 Eier  
150 ml Süße Sahne  
Kräutersalz  
100 Gramm Geriebener  
Pecorino oder Parmesan

Schrot und Korn Erfasst \*RK\* 17.10.04 von mamje

1 Hirse in 750 ml Gemüsebrühe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen.

2 Zwiebel und Äpfel würfeln. Fett erhitzen. Zuerst Zwiebeln, dann Äpfel darin andünsten.

3 Lauch in Ringe schneiden und in 150 ml Brühe 5 Minuten dünsten. Mit Muskat würzen.

4 Hirse in eine Auflaufform füllen. Mit Zwiebeln, Äpfeln, Lauch und Nüssen bedecken.

5 Eier mit Sahne und Salz verquirlen und über den Auflauf gießen.

6 Käse darüber streuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Heißluft 180 °C) 15 Minuten backen.

Tipp: So waschen Sie Lauch

Lauch der Länge nach von unten nach oben schlitzten. Lauchstange von den Schnittkanten her öffnen und Erde herausspülen

## [Kutscher - Nudeln](#)

Nudeln mit Tomaten-Basilikum

Zutaten für 6 Portionen  
750 g Nudeln (Spaghetti)  
6 reife Tomate(n)  
4 Zehe/n Knoblauch  
1 Prise Chili  
150 ml Öl (Olivenöl)  
125 g Käse (Ricotta oder Pecorino), gerieben

## ZUBEREITUNG

Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen.

Tomaten schälen und hacken und mit dem Saft der Tomaten in eine Schüssel geben. Den Knoblauch, Basilikum und Chiliflocken mit einer Prise Salz im Mixer zerkleinern und mit dem Olivenöl zu einer cremigen Paste verrühren. Jetzt die Tomaten und die Knoblauchpaste miteinander vermischen.

Nudeln abgießen (ein paar Löffel des Nudelwassers aufheben) und in eine Schüssel geben; geriebenen Käse dazugeben und mit dem aufgehobenen Nudelwasser übergießen.

Nudeln mit der Sauce verrühren und vor dem Servieren mit dem restlichen Käse bestreuen.

## Pecorino Klößchen            2 Ei

150 ml Milch

30 g Butter / ungehärtete Margarine

; Salz

80 g Mehl

2 Eier (L)

80 g Pecorino

1 Ei Basilikum; frisch gehackt

Die Kalbsknochen in reichlich kochendem Wasser blanchieren, in ein Sieb schütten und zuerst heiß, dann kalt abspülen. Danach die Knochen in einem großen Topf mit dem Wasser und Salz zum Kochen bringen. Eventuell

entstehenden Schaum mit der Schöpfkelle abschöpfen und die Hitze reduzieren, damit der Fond leise kocht. Nach 30 Minuten Kochzeit das grob

zerteilte Suppengrün, die Beinscheibe, die Zwiebeln, die Hälfte der Tomaten, die Lorbeerblätter und die Pfefferkörner in den Topf geben. Den Fond weitere 3 Stunden gerade über dem Siedepunkt kochen lassen.

Zwischendurch immer wieder den Schaum abschöpfen. Dann den Fond durch ein

feines Sieb passieren und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Das Rinderhack, die restlichen Dosentomaten, das Eiweiß und die Hälfte der Basilikumblätter vermischen und in die abgekühlte Brühe geben. Bei mittlerer Hitze langsam aufkochen lassen. Dabei darauf achten, dass die Consomme nicht sprudelnd kocht. Von der Kochstelle nehmen und 30 Minuten ziehen lassen. Dann die Consomme vorsichtig mit einer Suppenkelle durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb gießen (das muss ganz langsam geschehen, sonst wird die Consomme nicht klar!). Die Consom-

me eventuell mit etwas Salz abschmecken. Für die Klösschen die Milch mit der Butter / ungehärtete Margarine und etwas Salz aufkochen, das Mehl auf einmal dazuschütten und mit einem Kochlöffel so lange rühren, bis sich auf dem Topfboden ein weißer Belag bildet und sich die Masse als Kloß vom Topfboden löst. Den Kloß in eine Schüssel geben und 5 Minuten abkühlen lassen. Die Eier nacheinander unter die Masse rühren, den Pecorino auf der Haushaltsreibe fein reiben und mit dem gehackten Basilikum unter die Brandteigmasse heben. In einem flachen Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Mit einem Teelöffel von der Masse Klösschen abstechen, Portionsweise ins Wasser gleiten lassen und 4 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Die gegarten Klösschen mit der Schaumkelle herausheben und abschrecken. Gut abtropfen lassen. Die Fleischtomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und häuten.

Die Tomaten vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die restlichen Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Zum Anrichten die Klösschen in etwas Consomme erwärmen und mit den Tomatenwürfeln und den Basilikumstreifen in vorgewärmte Suppentassen geben, mit der heißen Suppe begießen.

### Pesto mit grünen Bohnen

2 Knoblauchzehen  
4 Bund Basilikum  
4 EL Pinienkerne  
4 EL geriebener Pecorino  
4 EL geriebener Parmesan  
8 TL Olivenöl  
8 EL Gemüsebrühe (1 Prise Instant)  
Pfeffer aus der Mühle  
800 g grüne Bohnen  
Salz  
480 g gegarte Spaghetti

Knoblauch zerdrücken und mit Basilikumblättern und Pinienkernen im Mörser zerreiben oder Pürieren. Käse, Öl und Brühe unterrühren und mit Pfeffer würzen. Bohnen in Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Spaghetti mit Pesto und grünen Bohnen servieren.

Pro Portion 6,5 Points

### Spaghetti mit Tomaten, Oliven und Kräutern

Zutaten für 4 Portionen

500 g Nudeln (Spaghetti)

3 EL Olivenöl

100 g Tomate(n), sonnengetrocknet, eingeweicht und gewürfelt

2 TL Chili - Flocken

4 Zehe/n Knoblauch, gehackt

400 g Tomate(n) (Tetrapack)

1 Bund Oregano, gehackt

3 Zweig/e Rosmarin, gehackt

Salz

Zucker

150 g Oliven, schwarze?, entsteint und in Ringen

170 g Käse (Pecorino), gerieben

## ZUBEREITUNG

Spaghetti al dente garen, Knoblauch in Olivenöl andünsten, Chiliflocken, Tomaten (sonnen getr.) und Oliven dazutun und etwas mitbraten. Tomaten einrühren und 7 Minuten köcheln lassen. Kräuter untermischen, Spaghetti in die Sauce tun, 1 Minute ziehen lassen und abschmecken. Vor dem Servieren mit Pecorino bestreuen.

## Sbrinz

### Tomaten mit Sbrinz Füllung GF

an Basilikum Vinaigrette

Für 4 Personen

4 mittelgroße Tomaten

Sbrinz- Füllung:

125 g Sbrinz, sehr fein gerieben

1 dl Milch

2 EL Milch

1 ½ Blatt Gelatine, in kaltem Wasser eingeweicht

1,5 dl Rahm, geschlagen

2 Stängel Stangensellerie

Basilikum-Vinaigrette:

1 EL Rotweinessig

3 EL Olivenöl

4 Zweige Basilikum, gehackt

2 schwarze oder violette Oliven, in feinste Würfelchen geschnitten

Salz, Pfeffer

1 Bei den Tomaten einen Deckel abschneiden, aushöhlen, innen salzen und umgekehrt 1 Stunde im Wasser ziehen lassen. Mit Haushaltspapier innen austupfen und in den Kühlschrank stellen.

2 Für die Füllung Sbrinz und Milch mischen, 1 Stunde stehen lassen. 2 EL Milch erwärmen und die gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Mit der Sbrinz-Masse mischen. Abkühlen lassen bis sie leicht dicklich wird und dann den Rahm darunter ziehen. Die Masse in die Tomaten füllen und einige Stunden kalt stellen.

3 Stangensellerie in feine Stücke schneiden und blanchieren, auskühlen lassen.

4 Für die Vinaigrette alle Zutaten mischen und den Stangensellerie damit marinieren.

5 Tomaten in zwei Hälften schneiden und mit dem Stangensellerie Salat servieren.

Tipp: Anstatt Sbrinz alten Schafkäse verwenden und noch einige Blättchen fein gehackte Minze dazugeben.

## Schimmelkäse

### Apfel-Käse-Aufstrich

8 Portionen

30 g Blauschimmelkäse (50 % Fett i. Tr.)

1 Apfel

1 TL Zitronensaft

3 EL Schmand

150 g Magerquark

2 EL Apfelsaft, ohne Zucker

Salz, Pfeffer

½ TL bunte Pfefferkörner

Blauschimmelkäse in Stücke und Apfel in feine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Käsestücke mit einer Gabel zerdrücken und mit Schmand, Quark und Apfelsaft verrühren. Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken, Apfelwürfel unterheben und mit buntem Pfeffer bestreut servieren.

Pro Portion 1 Points



PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie alle freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, bis 04.11.04 vom [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

[.aschra@t-online.de](mailto:.aschra@t-online.de)

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 27.11.2004