

Schafskäse Glutenfrei Maisfrei Eifrei Kuh Milchfrei

Hinweis Wein u Säfte

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

Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft (+ auch Geschmack + Nährstoffe).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reformmargarine, das Original

Inhaltsverzeichnis

Schafskäse Glutenfrei Maisfrei Eifrei Kuh Milchfrei.....	1
Hinweis Wein u Säfte.....	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Pikant	2
Gemüse Gratin Symkent S F.....	2
Gemüsepfanne F	3

Paprika Hirse Auflauf S F	4
Paprika mit Amaranth Füllung F.....	6
Tomatensalat F	7
Hinweis S.....	7
Hinweis F	7
Hinweis.....	8

Pikant

Gemüse Gratin Symkent S F

Glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei

4 Portionen

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel



1200 g Pellkartoffeln (vorwiegend festkochend)

Muskatnuss frisch gerieben, n Geschmack

1 TI Salz

1 TI Gewürzsalz

500 g Filetbohnen

1 El getrocknetes Bohnenkraut

150 g Ziegen- o Schafsfeta

500 g Möhren
1 El Butter o mehr

ca 300 g Ziegenkäse grob geraspelt

1 El Tamari

1 El Balsamico Bianco
Paprikagranulat

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln

Rapsöl dafür

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

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

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

Bohnen auf die Kartoffeln geben.

Feta würfeln, darüber geben,

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

Je 1 El Tamari + Balsamico in jede Schüssel sprühen.

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

Darüber noch Paprikagranulat geben.

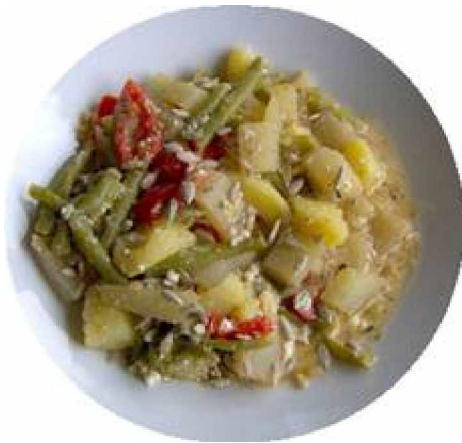
In den kalten Backofen bei ca 160° Umluft ca 35 min backen,
(Käse zerläuft nicht)

eigenes Rezept. Freitag, 5. Mai 2006

Gemüsepfanne F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 Portionen



80 g Zwiebeln
150 g Paprikaschote
1 El Öl
30 g Ingwer
200 g TK grüne Bohnen
1 TI Bohnenkraut
300 g Kohlrabi
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
250 ml Wasser
200 g Pell Kartoffeln gewürfelt
Kräutersalz evt

80 g Schafskäse (70 %)
Sonnenblumenkerne

200 g TK Bohnen, 1 TI Bohnenkraut und 300 g gewürfelten Kohlrabi in 250 ml Wasser mit 1 TI gekörnte Gemüse ca 20 min kochen, Zwiebeln klein würfeln in Öl glasig dünsten, kleingeschnittene Paprika und Ingwer dazu, ca 10 min mit dünsten, dann zu den Bohnen geben, 5 min kochen, gewürfelte Pellkartoffeln, Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken, zum Gemüse zufügen und mit Kräutersalz, falls nötig abschmecken, heiß servieren mit Sonnenblumenkerne drüberstreuen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 10. Juni 2009 Hans

Paprika Hirse Auflauf S F
Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



1 Tasse Hirse
kochendes Wasser
2 Tassen Wasser

100 g Lauch
2 El Öl

1 Pfund Paprikaschoten, Kleinwiegen

0,5 Pfund milder Schafskäse geraspelt

1 TI Paprikagranulat
1,5 TI Kräutersalz

3 cl Tamari (Sojasoße)

3 cl Madeira

Fett für zwei 1 L feuerfeste Schüsseln
120-200 g kochendes Wasser+
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, +
In 2 Tassen kochendem Wasser Hirse 1 x aufkochen, Hitze kleinstellen,
nach ca 12 min ausstellen, ausquellen lassen.

Lauch in Ringe schneiden + im heißen Öl kurz dünsten.

Die Paprikaschoten Kleinwiegen.

Gekochte Hirse , Lauch, Paprikaschoten, Käse Gewürze sowie Tamari +
Madeira vermischen.

In zwei ausgefettete feuerfeste Schüsseln geben, die gekörnte Brühe im
Wasser aufgelöst, über den Auflauf gießen, sollte ca 1-1,5 cm unter der
Oberfläche sein.

Deckel drauf , im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 50 min backen.

Paprika mit Amaranth Füllung F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei



2 Auflaufformen mit Deckel
2 Portionen

4 rote Paprikaschoten
3 EL Erbsen
Hefestreuwürze
130 g Amaranth
250 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
Salz
3 Pfefferkörner gemörsert
1 Prise Zucker
1 Prise Schabzigerklee

100 g Roquefort o Schafskäse,
0,5 Tasse Gemüsebrühe trennen

Amaranth in 250 ml kochende Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe geben und circa 20-25 Minuten garen.

Von den 4 Paprikaschoten die Deckel abschneiden. Die Kerne entfernen und Paprika in kochendem Salzwasser circa 5 Minuten blanchieren.

Die Deckel der Schoten klein hacken und Erbsen mit Hefestreuwürze Salz und Schabzigerklee würzen, unter den fertigen Amaranth

Die Masse in die Paprikaschoten füllen.

In eine gefettete, feuerfeste Form setzen, mit je einer halben Tasse Gemüsebrühe angießen, Deckel schließen, bleibt saftiger, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft und ca 30 Minuten backen.

Tomatensalat F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



6 Tomaten ca 650 g
2 x 1 Prise Vollrohrzucker
0,5 TI Salz
Pfeffer gemörsert

200 g Schafsfeta oder Ziegenrolle

Basilikum frisch oder 1 TI getrockneter
10 schwarze Oliven (Lake)
2 x 4 El guten trockenen Weißwein
2 x 1 El Olivenöl
TK Kräuter

Tomaten Blüten entfernen, in Scheiben und ein mal quer schneiden, auf zwei tiefe Teller verteilen, Pfeffer, Salz + Zucker und Basilikum drüberstreuen.

Käse und Oliven in kleine Stücke, auf die Tomaten verteilen.

Je 4 El Weißwein und 1 El Olivenöl vermischen und über jeden Teller geben, darauf noch TK Kräuter geben.

Sonntag, 5. August 2007 Hans60

Hinweis S

Soja oder Tofu oder Tamari im Rezept

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Dienstag, 4. September 2012

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de