

Limburger Glutenfrei Maisfrei Eifrei

Hinweis Wein u Säfte

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

Hinweis I

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

Bitte bedenkt

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

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

Hinweis Margarine

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

Index nicht aktiv

Auflauf	2
Diverses	8
Fisch	17

Inhaltsverzeichnis

Limburger Glutenfrei Maisfrei Eifrei	1
Hinweis Wein u Säfte	1

Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf	2
Gemüseauflauf IV M F	2
Gemüseauflauf Nagajbaskij M F	4
Kartoffelgratin mit schwarzen Bohnen M F	5
Paprikaschoten gefüllt M F	7
Diverses	8
Muffeins Limburger M F	8
Eine fiese schnelle Suppe M F	9
Kartoffel-Apple-Pfanne M F	10
Käsebrot V M F	11
Kichererbsen Suppe M F	13
Möhrenkuchen Petropavlovskij M F	14
Muffeins Limburger M F	15
Spritzgebäck VI Limburger M F	16
Fisch	17
Frutti di Mare Auflauf M S F	17
Kabeljaufilet im Chinakohlmantel F	19
Kartoffel Thunfisch Auflauf M F	20
Limburger Käse Auflauf M S F	22
Hinweis M	23
Hinweis S	23
Hinweis F	23
Hinweis	24

Auflauf

Gemüseauflauf IV M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen



160 g Buchweizen = 1 Tasse
2 Tassen Wasser
300 g TK Suppengemüse
250 g Wasser ca
15 schwarze Oliven (Lake)
100 g Erdnüsse blanchiert

500 g Magerquark

150 g Naturreis gemahlen
40 g Ingwer feingehackt
1 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
Margarine zum ausfetten der Formen

100 g Limburger 7 %

2 TI Preiselbeeren a d Glas trennen

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten, und mahlen, (Mandelmühle)
Buchweizen abspülen und in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, und ca 12-20 min, je nach Art, mit geschlossenen Deckel leise kochen lassen, ist das Wasser unterhalb der Oberfläche des Buchweizens, Hitze ausstellen, und ausquellen lassen, ist dann schön trocken und körnig.

TK Suppengemüse, knapp mit Wasser, bedeckt, zugedeckt, bei kleiner Hitze ca 20-30 min kochen lassen, oder bis Wasser verkocht,
in eine große Schüssel geben, den fertigen Buchweizen, gemahlene Erdnüsse, 15 Oliven etwas gehackt, Quark, feingehackten Ingwer, Zucker und Salz, gemahlene Naturreis alles miteinander vermengen,

in zwei ausgefettete Auflaufformen geben, glatt streichen, Limburger in Scheiben auf den Teig verteilen, ein mal ohne Käse obenauf, in die Mitte der Form je 1 TI Preiselbeeren geben, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 175°C Heißluft ca 50-55 min backen, sollte gut sprudeln.

Eigenes Rezept Samstag, 27. März 2010 Hans

Gemüseauflauf Nagajbaks kij M F

Glutenfrei + Eifrei + eigenes Rezept

2 Portionen



2 Ei Sonnenblumenkerne
1 Ei Senfkörner
0,5 TI Schwarzkümmel
5 Pfefferkörner

250 g TK gemischtes Gemüse
250 g Möhren fein raspelt

50 g Amaranth gem
150 g Naturreis gem
100 g Buchweizen gem

1 TI Kurkuma
1 TI Salz + Vollrohrzucker

200 g Limburger 40 %

400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Fett für die Formen

100 g Gauda Mittelalt geraspelt ca
Paprikagranulat

2 EI Sonnenblumenkerne, 1 EI Senfkörner, 0,5 TI Schwarzkümmel+ 5 Pfefferkörner rösten und mahlen,
50 g Amaranth gem +150 g Naturreis gem, +100 g Buchweizen gem + 1 TI Kurkuma +1 TI Salz + Vollrohrzucker alles zusammen vermischen, Limburger zerteilen und mit ca 400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser verrühren lassen, TK Gemüse + geraspelte Möhren dazu geben.

In zwei ausgefettete a 1 Liter feuerfeste Formen geben, glattstreichen, mit geraspelten Käse und Paprikagranulat bestreuen, in den vorgeheizten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 50-60 min backen.

Sonntag, 20. Mai 2007 Hans60

Kartoffelgratin mit schwarzen Bohnen M F

Glutenfrei





Zutaten für 4 Portionen

200 g Bohnen, getrocknete schwarze

400 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 Pfefferschote(n)

1 TL Thymian

1 Lorbeerblätter

3 Gewürznelken

400 g Kartoffeln

375 g Mozzarella

450 ml Sahne

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die schwarzen Bohnen 8 Stunden (oder über Nacht) in der Gemüsebrühe einweichen.

Die Bohnen dann mit der Zwiebel, Knoblauchzehe, Pfefferschote, Thymian, dem Lorbeerblatt und den Gewürznelken bei schwacher Hitze 1 1/2 Stunden kochen. Danach die überflüssige Brühe abgießen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln, anschließend in eine Auflaufform schichten. Mit den Bohnen und dem Mozzarella bedecken und mit der Sahne übergießen. Im Backofen bei 200 Grad 40 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

08.01.03 Christy

Änderung

Pellkartoffeln statt rohe.

Die Hälfte mit Limburger und Mozzarella

Dienstag, 11. Dezember 2007

Hans60

Paprikaschoten gefüllt M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Pfund Pellkartoffeln
0,5 TI Kümmel
Butter
Salz
Muskatnuss frisch gerieben

Evtl heiße Milch

3 Paprikaschoten
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

1 Pfund Quark 0,5 %
3-4 Ei TK 8 Kräutermischung
1 TI Gewürzsalz evtl mehr
1 Prise Vollrohrzucker

200 g Limburger 40 %

Butter zum ausfetten der feuerfesten Formen

Pellkartoffeln mit Kümmel weich kochen, abschrecken, pellen + Butter, Salz, Muskatnuss quetschen, evtl heiße Milch zugeben.

Von den Paprikaschoten, den Deckel kurz unter der Blüte abschneiden, das innere rausholen, + im kochendem Wasser bissfest kochen.

Die Deckel klein wiegen, mit Quark, Salz, Zucker + TK Kräutermischung, vermengen. In die fertig gekochten Paprikaschoten die Quarkmischung einfüllen.

In die eingefetteten Schüsseln eine kleine Schicht Quetschkartoffeln einfüllen, 1 oder 2 gefüllten Schoten reinstellen, drum rum, mit

Kartoffelbrei ausfüllen, damit sie nicht umfallen, nicht bis zum Rand.

Dann wird auf den Kartoffelbrei noch den in Scheiben geschnittenen Limburger gelegt.

Jetzt einen Hohlraumdeckel oder einfach noch eine feuerfeste Schüssel, verkehrt rum draufstellen.

Im kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen.

Ganz unten in den Backofen die Fettpfanne reinstellen, falls die Schüsseln zu voll sind, kann es überkochen....

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. Februar 2007 Hans60

Diverses

Muffeins Limburger M F

Glutenfrei + Eifrei





50 g Amaranth gem
100 g Naturreis gem
150 g Buchweizen gem

0,5 TL Paprikagranulat
1 Tüte Backpulver
1 TL Vollrohrzucker
1 TL Salz

250 g Quark (Magerquark)

200 g Limburger 40 %

250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Butter zum ausfetten des Muffeinsblech (12 Mulden)

Zubereitung

Amaranth, Reis, Buchweizen, Paprikagranulat, Salz, Backpulver + Zucker gut vermischen, Quark + den in Stücke geschnittenen Käse sowie das Wasser zugeben + alles zu einem geschmeidigen Rührteig verrühren lassen.

Den Teig Esslöffelweise in die ausgefetteten Muffeinsmulden geben. In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-45 min backen, Nadelprobe, ca 10 min in den Formen lassen , zum verfestigen, ein Küchensbrett drauflegen, und alles zusammen umdrehen, dann fallen sie nicht raus, dabei können sie sonst schnell auseinander gehen, denn richtig fest sind diese erst wenn sie abgekühlt sind.

Eigenes Rezept Samstag, 19. Mai 2007 Hans60

[Eine fiese schnelle Suppe](#) M F

Glutenfrei u Eifrei

4 Portionen



2 Tass Natur Reis, in
4 Tass Wasser kochen, (evtl Vortag)

1 l Milch

3 Limburger

6 Pfefferkörner

0,5 l Milch warm machen , den in dicke Scheiben geschnittenen
Limburger , rein, rühren, bis er sich fast auf gelöst hat, den Rest mit ei-
nem elektrischen Rührstab.

Die restliche Milch, + den gekochten Reis dazu, sowie den gemörserten
Pfeffer, bis kurz vorm kochen, rühren, geht schnell.

Heiß servieren.

Dazu / danach Salat der Saison

Eigenes Rezept, Donnerstag, 21. April 2005

Hans60

[Kartoffel-Apfel-Pfanne](#) M F

Glutenfrei + Eifrei

28 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel

2 Portionen



3 Kartoffeln 600 g
3 Äpfel 450 g
1 Zwiebel 80 g
1 Knoblauchzehe
200 g gekochter Naturreis
5 Pfefferkörner gemörsert
50 g Rosinen
150 g Naturreis gem
2 TI Kräutersalz

200 g Limburger 9 %

Bio Sesamsaat
28 cm Bratpfanne mit Deckel
Backpapier dafür

Kartoffeln, Äpfel und Zwiebel feinraspeln,
Knoblauch fein hacken,
Limburgerkäse kleinwürfeln,
28 cm Bratpfanne mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten von Kartoffeln bis Limburger zusammen vermischen und in die mit Backpapier ausgelegte 28 cm Bratpfanne geben, glattstreichen, mit Bio Sesamsaat bestreuen, Deckel schließen.

Auf eine kalte Herdplatte setzen, auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen stellen, und ca 60 min backen.

Eigenes Rezept, Montag, 7. Januar 2008 Hans60

Käsebrod V M F

Glutenfrei u Eifrei

35 cm Brotbackform mit Backpapier



650 g Naturreis mahlen
250 g Buchweizenkörner mahlen
1 TI Zucker
2-3 TI Salz
2 Tüten Trockenhefe f je 500 g Mehl
0,25 TI Paprikagranulat

1 l Milch

400 g Limburger Käse

Olivenöl

Limburger etwas klein schneiden, in ein hohes Gefäß geben mit Milch auffüllen, und fein pürieren und mit der restlichen Milch in eine Rührschüssel der Küchenmaschine gießen

Trockene Zutaten vermischen, der Milch- Käsemischung zugeben, gut 3-5 min auf Höchststufe verrühren lassen,
in die mit Backpapier ausgefüllte 35 cm Brotbackform gießen, zugedeckt mit einem feuchten Leinentuch, an einem warmen Ort gehen lassen, es füllt diese Form fast in der gesamten Höhe aus,
in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft ca 90 min backen, aus der Backform ziehen und Vorsichtig das Backpapier entfernen und rund herum mit Olivenöl einstreichen und nochmals in den Backofen bei ca 130°C Heißluft ca 30 min backen.

Man kann dieses Brot vorsichtig von unten her mit einem Sägemesser gut lau anschneiden.

Eigenes Rezept Donnerstag, 18. November 2010 Hans

Kichererbsen Suppe M F

Glutenfrei u Eifrei

2-3 Portionen



250 g Kichererbsen roh
Wasser
2 Lorbeerblätter
1 TI Kurkuma
0,5 TI Paprikagranulat
1 TI Salz
1 Prise Zucker

200 g Limburger Käse
(Preiselbeeren a d Glas)

Kichererbsen spülen

Mit reichlich Wasser bedecken, ca 24 h, stehen lassen, lasse meist noch 1 Tag mehr, irgend etwas kommt immer dazwischen, mit frischem Wasser, sollte sehr gut bedeckt sein, 2 Lorbeerblätter, 1 TI Kurkuma, Paprikagranulat und Zucker ca 50 –60 min kochen lassen, Lorbeerblätter möglichst entfernen, mit einem elektr Pürierstab Erbsen zerkleinern, können ruhig noch ein paar Erbsen ganz bleiben, den kleingeschnittenen oder gebrochenen Limburger und ein TI Salz, reicht, kurz aufkochen, Vorsicht wenn zu wenig Wasser dran ist/war, blubbert es nicht wenig.

mit einem Klacks Preiselbeeren Heiß servieren.

Eigenes Rezept Samstag, 13. November 2010 Hans

Möhrenkuchen Petropavlovskij M F

Glutenfrei + Eifrei + eigenes Rezept



100 g Amaranth gem
250 g Naturreis gem
150 g Buchweizen gem
0,5 TI Paprikagranulat
1 TI Zucker
1 TI Salz
1 TI Kräutersalz
1,5 Tüten Backpulver
100 g Nüsse gem
1 TI Kurkuma

200 g Quark

200 g Limburger 40 %

400 g Möhren feingeraspelt
300 – 350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Blumenkohlrösschen

Amaranth, Reis, Buchweizen, Granulat, Zucker, Salz + Kräutersalz, Backpulver, Nüsse + Kurkuma, der Farbe wegen gut vermischen, Quark sowie den geteilten Limburger + die Möhren dazu + gut verrühren lassen, und langsam das Wasser dazu geben, sollte wie ein Rührteig werden.

In eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattstreichen, in die Mitte + fast außen ein paar (bissfest) Blumenkohlrösschen mit dem Kopf nach oben in den Teig abschließend, stecken.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 85 min backen, Nadelprobe.

Der Ring sollte gut 20 min noch dran bleiben, der Kuchen wird erst fest, wenn er abgekühlt ist.

Sonntag, 20. Mai 2007 Hans60

Muffeins Limburger M F

Glutenfrei + Eifrei



50 g Amaranth gem
100 g Naturreis gem
150 g Buchweizen gem

0,5 TL Paprikagranulat
1 Tüte Backpulver

1 TL Vollrohrzucker

1 TL Salz

250 g Quark (Magerquark)

200 g Limburger 40 %

250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Butter zum ausfetten des Muffeinsblech (12 Mulden)

Zubereitung

Amaranth, Reis, Buchweizen, Paprikagranulat, Salz, Backpulver + Zucker gut vermischen, Quark + den in Stücke geschnittenen Käse sowie das Wasser zugeben + alles zu einem geschmeidigen Rührteig verrühren lassen.

Den Teig Esslöffelweise in die ausgefetteten Muffeinsmulden geben.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-45 min backen, Nadelprobe, ca 10 min in den Formen lassen , zum verfestigen, ein Küchensieb drauflegen, und alles zusammen umdrehen, dann fallen sie nicht raus, dabei können sie sonst schnell auseinander gehen, denn richtig fest sind diese erst wenn sie abgekühlt sind.

Eigenes Rezept Samstag, 19. Mai 2007 Hans60

Spritzgebäck VI Limburger M F

Glutenfrei + Eifrei



100 g rote Linsen gem

150 g Buchweizenkörner gem

6 Pfefferkörner mit gem oder mörsern

100 g Butter

100 g Limburger Käse 40 %

1 Prise Salz + Zucker

1 Tl Kräutersalz
1 Knoblauchzehe
80 – 150 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Butter mit Limburger gut schaumig rühren lassen, die restlichen Zutaten außer das Wasser zugeben, + solange rühren lassen bis es ein geschlossener Kloß gebildet hat, erst dann das Wasser Tröpfchenweise zugeben, bis sich eine Rührteig ähnliche Teigmasse gebildet hat.

Diesen Teig in einen Spritzbeutel mit einer großen Tülle geben, + auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, Haufen, Größe nach Bedarf spritzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.

Sollte der Ofen schon heiß sein, reichen 12-15 min .

Wird erst richtig fest nach dem abkühlen, noch warm kann es auseinander bröseln.

Eigenes Rezept , Sonntag, 31. Dezember 2006 Hans60

Fazit :

Wer Butter verträgt, sollte es an stelle von Margarine nehmen, ist geschmackvoller

Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazugeben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

Fisch

Frutti di Mare Auflauf M S F

Glutenfrei / Eifrei



4 Tassen Wasser
1 TL Kurkuma
0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe
2 Tassen Buchweizen
500 g Möhren
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 cl Balsamico Bianca

2 cl Tamari (Sojasoße)

450 g TK Frutti di Mare

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln
Rapsöl

500 g Ziegenkäse grob raspelt

600 g Limburger oder mittelalt Gauda

Ca 200 ml gekörnte Gemüsebrühe
Kurkuma / geraspelten Paprika

Wasser mit Kurkuma + gek. Gemüsebrühe zum kochen bringen, Buchweizen rein, nach dem erneuten aufkochen Hitze klein stellen, ca 20 min, wenn der Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze aus stellen, ausquellen lassen, wird schön trocken + körnig.

Möhren fein raspeln.

Lauchzwiebeln in kleine Ringe.

Möhren + Zwiebeln in eine große Schüssel geben, Balsamico , Tamari sowie den Fisch miteinander vermischen, durch ziehen lassen, bis der Buchweizen fertig.

Ca 200 ml Brühe aus gekörnter Gemüsebrühe herstellen

Buchweizen in die mit Rapsöl eingestrichenen 0,75 l feuerfeste Schüsseln verteilen. Gemüse- Fisch- Mischung drauf geben.

Gemüsebrühe soll ca 1 cm hoch in den Schüsseln stehen.

Mit geraspelten Ziegenkäse, zerläuft meist nicht.

Geraspelten Paprika oder Kurkuma auf den Käse streuseln.

Außer bei mit Limburger, empfiehlt es sich mit Deckel zu backen.

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

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180/190°C.

Es sättigt ganz schön. Dazu gab es trockenen Rotwein.

Eigenes Rezept, Sonntag, 25. Juni 2006

Kabeljaufilet im Chinakohlmantel F

als Auflauf

Glutenfrei / Eifrei / Milchfrei ohne den Zusatz



3 Tassen kochendes Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
1 TI Kurkuma
1,5 Tassen Buchweizenkörner

800 g Kabeljau

Salz
Pfeffer

8-12 Chinakohlblätter
0,5 El gekörnte Gemüsebrühe
Wasser

ca 60 g Möhren +
ca 100 g Zucchini ohne Kerne +
ca 80 g Sellerie
1 TI Gewürzsalz

ca 400 ml Gemüsebrühe (0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe)

Rapsöl
4 feuerfeste 1 l Schüsseln

Die abgespülten Buchweizenkörner in das kochende mit 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe + 1 Tl Kurkuma Wasser geben. Nach wieder aufkochen, die Hitze klein stellen, Deckel drauf ca 20 min, (außer den Buchweizen aus der Ukraine, der geht schneller), wenn der Wasserspiegel innerhalb des Getreide ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, dann ist er trocken + körnig.

Möhren, Sellerie + Zucchini klein raspeln + mit 1 Tl Gewürzsalz würzen oder mehr, Geschmacksache.

Die Chinakohlblätter, mit 0,5 El gekörnte Gemüsebrühe, ca 1 min blanchieren, in eine Seihe abtropfen lassen.

Buchweizenkörner auf vier 1 l feuerfeste eingefettete Schüsseln verteilen. 4 x 2 Chinakohlblätter (je nach Größe) nebeneinander, etwas überlappend legen, drauf den gewürzten Fisch, darauf das gewürzte Gemüse, + dann zusammen rollen, das Ende der Rolle, aufs Gesicht, auf den Buchweizen geben.

Mit Gemüsebrühe aufgießen, das es ca 1-1,5 cm hoch in der Schüssel steht, Deckel drauf, in den kalten Backofen bei ca 160°C ca 30-50 min backen.

PS.

Da ich noch einige blanchierte Chinakohlblätter übrig hatte, wurden dies mit je 2 Scheiben Limburger belegt + eingerollt, + neben der Fischrolle gelegt.

Kartoffel Thunfisch Auflauf M F

Glutenfrei + Eifrei

Zutaten für 2 Portionen





600 g ca Pellkartoffeln

1 Dose Thunfisch, eigener Saft 195 g

250 ml Milch 1,5 %

200 g Limburger Käse 9 %

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

1 Prise Zucker

6 Pfefferkörner gemörsert,

Fett für die 2 feuerfeste Formen

Bergkäse geraspelt, Menge nach Bedarf

1 TI ca, Kurkuma

Zubereitung

Zwei Auflaufformen, ein Liter, mit Fett ausfetten.

Kartoffeln pellen in Scheiben schneiden, eine Lage einschichten, Thunfisch abseihen, auf die Kartoffeln verteilen, in einen Topf die Milch, Pfeffer, Zucker, Brühe und gewürfelten Limburger geben und solange rühren, bis sich der Käse aufgelöst hat, verteilen, drüber gießen, die nächste Lage Kartoffelscheiben, drauf, mit geriebenen Bergkäse gut abdecken, und mit Kurkuma drüber streuen.

In den kalten Backofen bei ca 160-170°C Umluft ca 30 min backen.

Hinweis:

Für 2 Auflaufformen ist ein Glas Milch 250 ml, ergibt eine Menge Soße, wir lieben es so...

sollte jemand alles in eine Auflaufform schichten, eventuell die Soße/Milch reduzieren.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 8. Mai 2008 Hans60

Limburger Käse Auflauf M S F

Glutenfrei + Eifrei



1 Pfund Paprikaschoten

3 Pfund Quark 0,5 %

0,25 TI Paprikagranulat

0,5 Pfund Naturreis gem

12 Pfefferkörner gemörsert

3 cl Tamari (Sojasoße)

2 TI Gewürzsalz

1 Pfund Limburger 40 %

0,75 Pfund geräucherte Forellenfilet, ODER

anderen geräucherten Fisch

1 frische Ananas (mittelgroß)

5 TI Preiselbeerenkompott (Glas)

1 feuerfeste Schüssel

Butter zum einfetten der Form

(26 cm Rundform +
Backpapier dafür)

Zubereitung

Paprikaschoten Kleinwiegen

Limburger würfeln.

Geräucherten Fisch in Mundgerechte Stücke schneiden.

Ananas schälen, (Ananasschäler)

Von Paprikaschoten bis Gewürzsalz alle Zutaten gut vermengen,

Limburger + danach vorsichtig den Fisch unterheben.

In eine ausgebutterte feuerfeste Schüssel gießen,

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

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

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

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

Zubereitung ca 60 min

Samstag, 11. November 2006, eigenes Rezept

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis S

Soja oder Tofu oder Tamari im Rezept

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Sonntag, 12. August 2012

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de