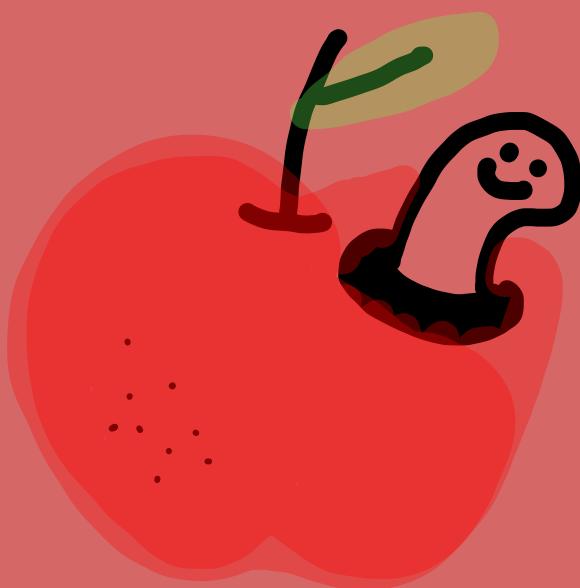


Rezeptebuch

von Marek



Glutenfreie Crêpes

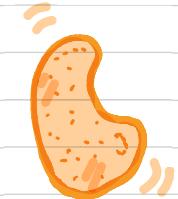
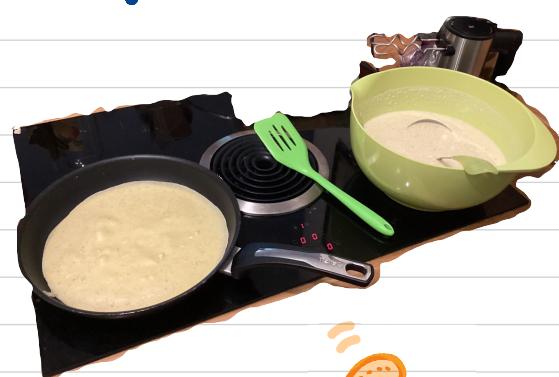
von Opa Günter

Menge für 2 - 3 Personen

Grundmischung (250g)

170g Hirse ▲ }
40g Milchreis } wird gemahlen
40g Mais ▲ } zu Mehl

2 TL Flohsamenschalen ☺



Zur Grundmischung kommen...

4 Eier 〇〇

50g geschmolzene Butter / Backmagarine



500g Milch ☺

1/2 TL Salz ☺

1 EL Vanillezucker ☺ //



bei Bedarf noch 1/2 Fläschchen
Rum-Aroma ☺



Cashewmozzarella

Zutaten:

- 100g Cashewkerne/-bruch ☺
- 2 EL Flohsamenschalen 🍪,
- 2 EL Zitronensaft 🍋 ☺,
- 200ml Wasser 🚢
- Pfeffer, Salz ⚡

- 1) Flohsamenschalen + 200ml Wasser mischen, Cashewkerne in einem anderen Gefäß mit Wasser einweichen, dann alles 2 Stunden stehen lassen 
- 2) Alles in einen Mixer machen, am besten als erstes die Cashewkerne wegen Verkleben, danach in den Kühlschrank und innerhalb weniger Tage verbrauchen



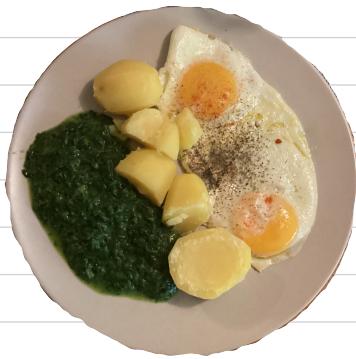
Kartoffeln



→ 13 min



- 1) Schälen, zerkleinern, waschen, in Druckkochtopf
- 2) Wasser bis sie halb bedeckt sind
- 3) Deckel drauf und warten, bis Druck drauf ist
- 4) Wenn Druck: 13 Min kochen lassen



Bohnen - Mangold - Feta - Pfaune

Bohnen - Mangold - Feta - Pfanne



Zutaten für 3 Portionen

500 g Bohnen, weiße Riesenbohnen aus der Dose	300 g Feta-Käse	1 Zwiebel
500 g Mangold, (zur Not geht auch Spinat)	3 Zehen Knoblauch	50 g Oliven, schwarze (entsteint)
200 ml Gemüsebrühe	3 EL Olivenöl	3 EL Zitronensaft
████████ Pfeffer	Thymian	100g Tomatenmark

2 EL Öl und 2 EL Zitronensaft und 1 gepresste Knoblauchzehe, sowie ██████████ Pfeffer mischen. Den Fetakäse in Würfel schneiden und in der Marinade wälzen. Dann in einer Pfanne mit der Marinade knusprig braten (sehr heiße Temperatur).

Bohnen abgießen und abspülen. Mangold putzen und klein schneiden. Zwiebel in Würfel schneiden. 2 Zehen Knoblauch pressen. Oliven halbieren.

Alles zusammen in eine zweite, hohe Pfanne tun und mit Olivenöl ein paar Minuten dünsten. Dann die Gemüsebrühe dazugeben, das Tomatenmark einröhren und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis sich die Flüssigkeit reduziert hat. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Zitronensaft abschmecken.

Die gebratenen Fetakäsewürfel auf die Mangold-Bohnen-Pfanne geben und die Pfanne auf einem Untersetzer auf den Tisch zum Servieren stellen.

Dazu ein schöner Rotwein und ein frisches Fladenbrot.

Hafer Cookies Bauckhof (12 Kekse)

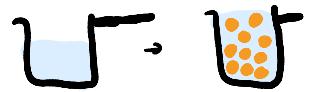
Grundmischung 200g dazu

100g 50% Haferflocken
40g Rohrzucker
30g Reismehl
30g Maismehl
½ TL Vanille
1 Prise Salz

50g Sojajoghurt / 1 Ei
80g Margarine



Alles zusammenmixen und mit 190°C backen.



Chefkoch: Gekochte Kartoffelknödel Spessarter Art

Link: <https://www.chefkoch.de/rezepte/2428671383067403/Gekochte-Kartoffelknoedel-Spessarter-Art.html?portionen=4>

Zutaten für 4 Personen:

1.067 g Kartoffel(n), geschält gewogen

1,33 Ei(er)

1,33 TL, gestr. Salz

200 g Kartoffelmehl

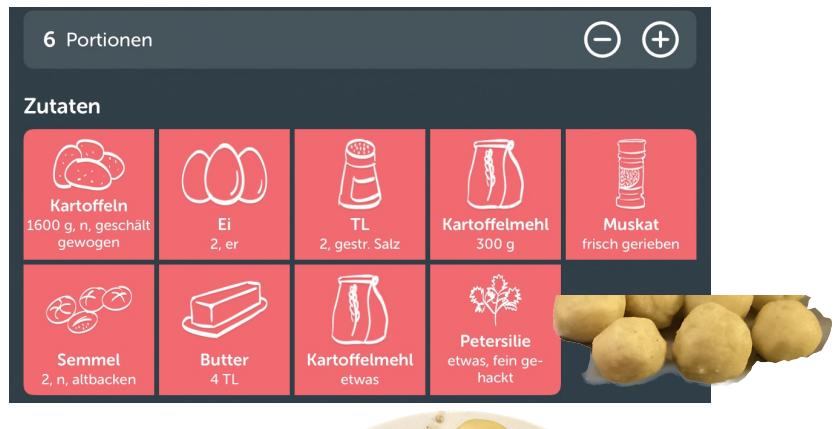
Muskat, frisch gerieben

1,33 Semmel(n), altbacken

2,67 TL Butter

etwas Kartoffelmehl

etwas Petersilie, fein gehackt



Zubereitung:

⌚ Arbeitszeit ca. 40 Minuten, Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten, Gesamtzeit ca. 1 Stunde 20 Minuten ⌚

Die Kartoffeln in Stücke schneiden und in Salzwasser weich kochen, abgießen und sofort durch die Kartoffelpresse drücken. Lauwarm abkühlen lassen, mit Ei, Salz, Muskatnuss und dem Kartoffelmehl zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Brötchen in kleine Würfel schneiden und in 1 TL Butter knusprig rösten.

Hände anfeuchten und etwas Knödelmasse entnehmen, leicht flachdrücken und einige Croutons hineingeben, zusammendrücken und schöne runde Knödel formen. Fortfahren, bis die Masse aufgebraucht ist. Ergibt ca. 7 Knödel.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, die Knödel nochmals leicht in Kartoffelmehl wälzen und in das kochende Wasser gleiten lassen. Hitze zurücknehmen und 20 Min. sieden lassen. Achtung! Nicht kochen, sonst zerfallen sie.

In der Zwischenzeit die Petersilie fein hacken, restliche Butter schmelzen und leicht anbräunen lassen, die Petersilie darin schwenken und beiseitestellen.

Wenn die Knödel nach 20 Min. oben schwimmen sind sie gar. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in eine angewärmte Schüssel geben. Mit dem Butter-Petersiliengemisch beträufeln und servieren.

Wer keine Kräuter mag, kann anstelle etwas Paniermehl in der Butter rösten und über die Knödel geben, diese Variante schmeckt auch sehr lecker.

Glutenfreie mexikanische Wraps

Zutaten:

- 8 glutenfreie Tortillas oder selbstgemachte Tortillas
- 1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht: 250 g)
- 1 Dose Mais (Abtropfgewicht: 140 g)
- 200 g Feta
- 200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer und Chiliflocken nach Geschmack
- Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

- 1 Die Kidneybohnen und den Mais in ein Sieb schütten und unter fließendem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen.
- 2 Den Feta in kleine Würfel schneiden oder zerbröseln.
- 3 Den Joghurt mit dem Zitronensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.
- 4 Die Tortillas in einer Pfanne ohne Fett kurz erwärmen oder im Backofen bei niedriger Temperatur aufbacken.
- 5 Die Tortillas mit dem Joghurt bestreichen und mit den Bohnen, dem Mais und dem Feta belegen. Nach Belieben mit Petersilie bestreuen.
- 6 Die Tortillas aufrollen oder zusammenklappen und servieren.

Guten Appetit! 😊

Glutenfreie Tortillas aus Buchweizenmehl

Zutaten:

- 200 g Buchweizenmehl
- 300 ml Wasser
- Eine Prise Salz
- Öl zum Braten

Zubereitung:

- 1 Das Buchweizenmehl mit dem Wasser und dem Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen.
- 2 Eine Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Öl einfetten. Etwa eine Kelle Teig in die Pfanne geben und gleichmäßig verteilen. Den Teig von beiden Seiten goldbraun backen. Mit dem restlichen Teig wiederholen, bis alle Tortillas fertig sind.
- 3 Die Tortillas nach Belieben belegen und genießen.

Guten Appetit! 😊

PANCAKES

Für 15 – 20 Stück

200g helle glutenfreie Mehlmischung auf Maisbasis ([HIER](#) gibt's Infos zu Mehlmischungen auf Maisbasis)

45g Zucker

1 P. Vanillezucker

3 TL Backpulver

1 Prise Salz

200g Joghurt (ggf. laktosefrei)

50g Butter (ggf. laktosefrei); flüssig

4 Eier

Speiseöl zum Ausbacken

1. Mehl, Zucker, Vanillezucker, Backpulver und Salz in eine Rührschüssel geben und mischen.

2. Joghurt, Butter und Eier zugeben. Alle Zutaten gut verrühren und einen gleichmäßigen Teig herstellen. Bei Zimmertemperatur etwa 15 Minuten quellen lassen.

3. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und mit etwas Öl bepinseln. Nun jeweils knapp 2 EL Teig pro Pancake in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun braten. So fortfahren, bis der Teig aufgebraucht ist.

Ist im Rezept eine Mehlmischung auf MAISBASIS angegeben, so kann eines dieser Mehle zum Einsatz kommen:

- Bauck Universalmehlmischung
- Bauck Mehlmix Kuchen
- Hammermühle Mehlmix hell
- Rewe frei von Universalmehlmischung
- Schär Mix Brot
- Schär Mix C Kuchen & Kekse
- Schär Mix it Universal

Gebratener Reis mit Ei und Gemüse (asiatisch & vegetarisch)



Sina

Mein asiatisch gebratener Reis mit Ei und Gemüse ist einfach und schnell in der Pfanne zubereitet. Das Rezept ist vegetarisch und lässt sich gut abwandeln.

★★★★★ 5 from 33 votes

Für Bewertung Sterne anklicken

Pinnen

Drucken



VORBEREITUNG

ZUBEREITUNG

GESAMT

5 Min.

20 Min.

25 Min.



PORTIONEN

2 Portionen

KOCHUTENSILien

- **Pfanne ***

ZUTATEN

- 2 Pck. **Express Basmati-Reis (je 250 g) *** - oder 500 g gekochter Basmati-Reis vom Vortag
- 2 Karotten
- 1/2 Paprika - rot
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Eier
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 - 5 EL **Sojasoße ***
- 3 - 4 EL **Öl ***

ANLEITUNGEN

- 1 Karotten schälen und würfeln. Paprika entkernen, in dünne Streifen schneiden und ebenfalls würfeln.
- 2 In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und darin das Gemüse kurz auf hoher Hitze anbraten. Dann auf mittlere Hitze stellen.
- 3 Währenddessen die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und den Knoblauch pressen.
- 4 Die weißen bzw. hellgrünen unteren Zwiebelringe kurz mit anbraten. Das Gemüse beiseite schieben, die Eier in die freie Stelle der Pfanne schlagen und unter ständigem rühren zu kleinen Krümeln stocken lassen. Den Knoblauch hinzugeben und alles kurz miteinander verrühren.
- 5 Nun das restliche Öl und den Reis in die Pfanne geben. Die Express-Reis Packungen vorher gut durchkneten. So wird der Reis schön locker. Den Reis so lange anbraten, bis er weich ist.
- 6 Mit der Sojasoße abschmecken und kurz weiter braten, bis der Reis etwas knusprig ist. Zusammen mit den grünen Frühlingszwiebel-Ringen servieren.

TOFU ~~SCHWEINEFLEISCH~~ SÜSS-SAUER

150 g Ananas
100 ml Orangensaft
1 kleine Salatgurke
200 g kleine Tomaten
200 g ~~Schweinefilet~~
Tofu 1 EL Öl

1 EL glutenfreies Mango-chutney (aus dem Glas)

2 EL Apfelessig

1 TL Honig

1 EL glutenfreie Sojasauce

Salz

1 EL glutenfreie Speisestärke

Für 4 Personen

30 Min. Zubereitung

Nährwert pro Portion:

ca. 140 kcal

12 g Eiweiß

4 g Fett

11 g Kohlenhydrate

1 Die Ananas schälen, vom Strunk befreien und in kleine Stücke schneiden, dabei den Saft auffangen. Zum Orangensaft geben. Die Gurke schälen und längs halbieren. Mit einem Löffel die Kerne herauskratzen und die Gurke quer in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln und die Stielansätze entfernen.

2 Das Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen und das Fleisch darin ca. 3 Min. unter ständigem Rühren anbraten, dann an den Rand schieben.

3 Ananasstücke und Orangen-Ananas-Saft zum Fleisch geben und den Bratensatz unter Rühren loskochen. Die Gurke und die Tomaten dazugeben, den Pfanneninhalt kurz aufkochen lassen, anschließend alle Zutaten in der Pfanne miteinander vermischen.

4 Mangochutney, Essig, Honig und die Sojasauce dazugeben, das Gericht aufkochen lassen und mit Salz abschmecken. Stärke mit 2 EL kaltem Wasser glatt rühren und in die Pfanne geben. Den Pfanneninhalt so lange weiterköcheln lassen, bis die Sauce leicht gebunden ist. Das Geschnetzelte auf vier vorgewärmten Tellern anrichten und Basmati- oder Nurreis dazu servieren.

Spiegeleierkuchen

Author: Ute Primavesi

Ingredients

- Für den Teig:
 - 200 g Mehl (habe Kuchen-und Kekse Mischung von Schär genommen)
 - 200 g Zucker
 - 200g Butter
 - 4 Eier
 - 1/2 Pkg. Backpulver
- Für die Creme:
 - 1 Pkg. Vanillepudding kochen
 - 3 Becher Sauerrahm
 - 2 Dosen Pfirsiche

Instructions

1. Aus den Teigzutaten den Teig herstellen, auf ein Backbleck streichen und bei ca. 175°C (Umluft) ca. 8-10 Minuten vorbacken.
2. Pudding kochen, auskühlen lassen und vorsichtig mit dem Sauerrahm vermengen. Creme auf den vorgebackenen Teig verteilen und nochmal backen für ca. 15-20 Minuten.
3. Auskühlen lassen, Früchte drauf (mit Dosenpfirsichen schauts dann eben aus wie Spiegeleier, daher der Name) und mit klarem Tortengelee überziehen.