

# Ingwer frisch II Glutenfrei Vegetarisch

## Hinweis

Es sind alle von mir getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

## Index nicht aktiv

Auflauf.....	3
Backwaren.....	35
Pikant .....	66

## Inhaltsverzeichnis

Ingwer frisch II Glutenfrei Vegetarisch .....	1
Hinweis.....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Auflauf .....	3
Auflauf Nikshar 3 Ei F.....	3
Auflauf o Kuchen Shemsh 2 Ei M F .....	5
Chinakohl Bulung` ur Jomboy M.....	7
Chinakohl Bulung` ur Jomboy M F Veränderung .....	8
Gemüseaufauflauf Qadamgäh F Vegan.....	9
Reis Waffeln Farimän F Vegan.....	11
Gemüseaufauflauf II F Vegan .....	12
Gemüseaufauflauf mit Roquefort M F .....	13
Gemüseaufauflauf Petropavlovskij F.....	14
Kalat Auflauf 2 Ei .....	16
Kalat Auflauf II F .....	17
Kartoffel Quark Auflauf mit Sonnenblumenkernen 2 Ei M F....	18
Lauch Auflauf Bayätz 3 Ei M .....	20
Linsen- Currygratin M .....	21
Linsen- Currygratin F Vegan Veränderung .....	22
Möhren Auflauf Ahmad Abad 2 Ei M .....	25
Möhren Auflauf Ahmad Abad 2 Ei F Veränderung .....	26
Möhren Auflauf Nokju ( 3 Ei ) .....	27
Möhren Auflauf Nokju F Veränderung .....	28
Polenta Vakil Abad F .....	30
Qal` eh Zangi Paprikaauflauf M .....	31
Qal` eh Zangi Paprikaauflauf M F Veränderung.....	32

Quark Auflauf Mehmänak M F .....	33
Backwaren .....	35
Amaranth Mais Buchweizen Brot 2 Ei F .....	35
Auflauf Shemsh 2 Ei M F .....	36
Bananen Kuchen mit Ingwer M .....	37
Bananen Kuchen mit Ingwer, Veränderung M F .....	38
Bananen Nusskuchen 4 Ei M F .....	40
Bazman Mohn Muffins Vegan .....	41
Hüttenkäsekuchen Qorako`l 7 Ei M F .....	42
Ingwer Brot Chenäran M F .....	43
Ingwer Brot Chenäran M F als Muffeins .....	44
Ingwer Brot Chenäran M F mit Trockenhefe .....	45
Kartoffelkuchen Sarlavuk 4 Ei M .....	46
Kokosnusskuchen Goek-Tepe 4 Ei M F .....	47
Kokosnusskuchen Goek-Tepe 4 Ei M F Veränderung .....	48
Marmor Mokkakuchen F Vegan .....	49
Marmorkuchen ( Mohn ) 4 Ei M F .....	50
Marmorkuchen Jangel`skij 4 Ei M F .....	52
Möhren Kuchen Kabutarkhän Vegan .....	53
Möhren Kuchen Kabutarkhän F Vegan, Veränderung .....	54
Pfannkuchen Auflauf mit Linsen M F .....	55
Pfannenkuchen – Veränderung F Vegan .....	56
Rote Linsen Vegan .....	57
Quark Nuss Kuchen M F .....	57
Rotweinkuchen Dashli-Borum F Vegan .....	58
Rotweinkuchen Dashli-Borum F Vegan Veränderung .....	60
Schoko Möhrenkuchen 4 Ei F .....	60
Schokoladen Kuchen 8 Ei M F .....	62
Schokoladen Kuchen 8 Ei M F Veränderung .....	63
Zitronenkuchen 4 Ei ( M ) F .....	64
Pikant .....	66
Bazman Mohn Muffins F Vegan .....	66
Bohnen Bratlinge F Vegan .....	67
Bratlinge IX F Vegan .....	69
Buchweizen Bratlinge III oder Auflauf F Vegan .....	70
Buchweizen kochen F Vegan .....	72
Hirse kochen F Vegan .....	73
Buchweizen-Quark-Bratlinge-Klöße M F .....	74
Fenchel Gemüse F Vegan .....	75
Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk F Vegan .....	76
Gemüse Auflauf Ei M F .....	77
Gemüse Bratlinge .....	79
Gemüse Salat F Vegan .....	80
Gemüseauflauf Petropavlovskij F .....	81
Hirse Bratlinge 3 Ei F .....	82
Kartoffel Möhren Topf F Vegan .....	83
Kartoffel Pizza Asgabad 6 Ei M .....	84
Kartoffel Pizza Asgabad 6 Ei M F Veränderung .....	86

Kartoffelbratlinge M F .....	88
Kartoffelkuchen Sarlavuk 4 Ei M (F) .....	89
Kartoffelkuchen Sarlavuk 4 Ei M F Veränderung .....	90
Kartoffeln Bratlinge F Vegan .....	91
Kartoffelpuffer Farimän 3 Ei M .....	92
Kartoffelpuffer Farimän 3 Ei M F Veränderung .....	92
Kartoffelsuppe Baharden F Vegan .....	93
Kichererbsen Koteletts F Vegan .....	95
Kichererbsencurry mit Mango M .....	96
Kichererbsencurry mit Mango M F Veränderung .....	97
Kohlrouladen mit Walnüsse F Vegan .....	98
Kokosnussspeise F Vegan .....	100
Linsen Gemüse Curry F Vegan .....	101
Möhren Ingwer Suppe M F .....	102
Als Hauptmahlzeit M F .....	103
Pikante Bratlinge F .....	104
Pikante Mangosoße F Vegan ungekocht .....	105
Pikante Reissuppe Jizzax F Vegan .....	106
Polenta Vakil Abad F .....	107
Sauer scharf Süß Vegan .....	108
Sauer scharf Süß F Vegan Veränderung : .....	109
Scharfe Gemüse Ingwer Suppe M F .....	110
Tofu in Rotwein Sahnesauce M .....	111
Tofu in Rotwein Sahnesauce M Veränderung F .....	112
Hinweis M .....	113
Hinweis Ei .....	114
Tipps fürs backen ohne Eier .....	114
Hinweis Fleisch .....	114
Hinweis Sojasoße .....	114
Hinweis Curry .....	115
Hinweis, Zutaten .....	115
Hinweis Tomatenketchup .....	115
Geräucherten Fisch + Fleisch .....	115
Hinweis F .....	115

## Auflauf

### Auflauf Nikshar 3 Ei F

glutenfrei / kuhmilchfrei / eigenes Rezept

3 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



Zutaten für 4 Portionen

4 EL Sesam +

1 TL Senfkörner, gelbe +

6 Körner Pfeffer +

1 TL Kurkuma, - 2 TL geröstet, bis der Sesam springt, dann mahlen

1 Tasse/n Buchweizen, ganz

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

2 Tasse/n Wasser, kochendes

375 ml Wasser

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

500 g Möhre(n), gewürfelt

500 g Lauch, in Ringe

10 g Ingwer, klein geschnitten

2 Banane(n), gewürfelt

1 Apfel, geraspelt

2 Chilischote(n), eingelegte rote Piri Piri klein geschnitten

1 TL Salz (Gewürzsalz)  
1 TL Salz, bis 2 TL  
10 EL Naturreis, gemahlen (Mittelkorn)

3 Ei

250 g Ziegenkäse / mittelalten Gouda, geraspelt  
125 ml Gemüsebrühe, gekörnte  
Fett, für die Formen

## Zubereitung

Sesam bis Kurkuma anrösten, abkühlen + mahlen.  
Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, Hitze klein stellen. Wenn der Wasserspiegel in der Masse ist, ausstellen, quellen lassen, wird trocken + körnig. Möhren anköcheln, nach ca. 5 min den Lauch beigeben, Möhren sollen bissfest sein. (Man kann den Ingwer beigeben, ich lasse es bleiben.)  
Bis auf 125 g Käse, alle Zutaten vermischen, auch den rohen Ingwer, ist mir intensiver, der Geschmack, wenn er nicht bei den Möhren mitkocht, Geschmackssache.  
Alles in die eingefetteten feuerfesten Formen geben, mit dem restlichen Käse bestreuen. In den kalten Backofen, bei 170°C Umluft ca. 30 min backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen bei ca. 190°C + ca. 18-20 min backen.  
Hinweis: Der Reis bindet gut die Flüssigkeiten, deshalb verwende ich ihn oft in Aufläufen. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
09.06.05 Hans60

**Auflauf o Kuchen Shemsh 2 Ei M F**  
glutenfrei / eigenes Rezept

3 a 0,75 l Auflaufformen mit Deckel



Zutaten für 3 Portionen

1 Tasse/n Buchweizen, ganz in  
2 Tasse/n Wasser, kochendes geben, ausquellen lassen  
250 g Gemüse TK, (z.B. Erbsen, Mais, Möhren)  
2 handvoll Lauch, TK in  
1 EL Margarine, ungehärteter, leicht anbräunen

### 500 g Quark (Magerquark)

2 Chilischote(n), rote, eingelegte Piri Piri, klein schneiden  
10 EL Mais +  
2 TL Kreuzkümmel +  
1 TL Kümmel +  
1 TL Koriander, ganz +  
10 Körner Pfeffer +  
2 TL Senfkörner, gelbe +  
1 EL Basilikum mahlen  
1 EL Oregano, gerebelt  
2 TL Salz (Gewürzsalz)  
2 Prisen Rohrzucker

### 2 Ei(er)

3 EL Balsamico  
180 g Käse, Gouda (Mittelalt) grob geraspelt  
Paprikapulver

## Zubereitung

Alle trockenen Zutaten verrühren, dann die feuchten drunter geben, vermischen + in 3 a 0,75 l ausgefettete feuerfeste Formen geben, glatt streichen + mit reichlich geraspeltem Gouda bedecken.

Darüber noch Paprikagranulat geben. In den kalten Backofen bei 160° Umluft 40 min backen oder Ober- + Unterhitze vorheizen ca. 180-190° ca. 25-30 min backen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

26.07.05 Hans60

## Veränderung Montag, 18. Dezember 2006

Anstelle von

2 Chilischoten + 2 TL Kreuzkümmel,

1 rote Peperoni eingelegte + 2 TL Schwarzkümmel, sowie

6 cm Ingwer fein gewiegt.

Lg

## Chinakohl Bulung` ur Jomboy M

glutenfrei + Eifrei

## 3 a 0,75 l Auflaufformen mit Deckel

Ca 800 g Pellkartoffeln

0,5 TL Kümmel ganz

Milch

Butter

Salz

Muskatnuss

Wasser

1 TL gekörnte Gemüsebrühe

70 g klein gewiegte Ingwer

1 Chinakohl

4 Pfefferkörner gemörser

2 Orangen filetiert

1 TL Gewürzsalz

200 g Schaf- o Ziege- o. **Kuh Feta**

3 Ei Sonnenblumenkerne geröstet

4 cl grauer Burgunder

Rapsöl

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Kartoffeln in Schale + 0,5 TI Kümmel, gar kochen, abschrecken mit kalt Wasser, pellen, mit Salz, reichlich Butter, Muskatnuss frisch gerieben, + Milch stampfen.

Chinakohl klein schneiden, in 1 Topf, den Boden gut mit Wasser bedecken, gekörnte Brühe dazu, ein wenig auflösen lassen, den Kohl + Ingwer rein, dünsten, bis sich der Kohl fast halbiert hat.

Abseihen, Flüssigkeit aufheben,

Kohl mit gewürfelten Feta, gemörserten Pfeffer, Sonnenblumenkerne, + klein geschnittene Apfelsine, Gewürzsalz + Wein vermischen.

In vier mit Rapsöl ein/ausgepinselten 0,75 l feuerfeste Schüsseln, den Kartoffelbrei + darauf dann das Gemüse geben, die abgeseihte Brühe darüber gießen, Deckel drauf.

In auf 180°C vorgewärmten Backofen geben+ ca 25-30 min backen.

13.4.06 Hans60

Chinakohl Bulung` ur Jomboy M F Veränderung

Glutenfrei u Eifrei

3 a 0,75 l Auflaufformen mit Deckel





Apfel statt Apfelsine,  
Gemüsebrühe mit 2 Ei Balsamico de Modena, statt Wein  
Ungehärtete Margarine statt Öl.

Mittwoch, 7. November 2007 Hans60

Gemüseaufkraut Qadamgäh F Vegan

Waffel ( Eisen ) +  
4 a 0,75 l Auflaufformen mit Deckel



1 Portion Reis Waffeln Farimän mit, siehe nächstes Rezept

1 TI Gewürzsalz

3 rote Bete ca 300 g

3 Möhren ca 300 g

ca 350 g Blumenkohl

ca 350 g Kohlrabi

ca 250 g Paprikaschote

10 g Ingwer klein gewürfelt

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

100 ml Wasser

### Soße:

ca 200 g Paprikaschote

500 g Tomaten

10 g Ingwer klein gewürfelt

ca 200 g Apfel

100 ml Wasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

ca 4 El Balsamico Bianca

ca 3 El Tamari

ca 1,5 El Vollrohrzucker

ca 1- 2 TI Gewürzsalz

### Zubereitung

Rote Bete bis Paprika würfeln oder stifteln, in Wasser ca 20 min bissfest dünsten.

### Für die Soße

Von Paprika bis Apfel nur vierteln , in gekörnte Brühe 5 min kochen, + mit elektrischen Pürierstab sämig pürieren, + von Essig bis Gewürzsalz süß sauer abschmecken.

In vier 0,75 l feuerfeste ( runde ) Formen, je 1 Reiswaffel legen, Gemüse darauf verteilen, als Abschluss wieder eine Reiswaffel, und darüber die Soße geben.

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

Bei Ober- + Unterhitze ca 190°C vorheizen + ca 15 - 20 min backen.

Wenn die Zutaten noch heiß - warm sind .

**Hinweis:** die Zutaten sind küchenfertig gewogen.

Setze voraus , das jeder weiß, das Obst + Gemüse gereinigt werden muss.

Zubereitungszeit ca 1 h  
Ruhezeit des Waffelteiges 30 min

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. September 2005

Reis Waffeln Farimän F Vegan

Glutenfrei Eifrei u Milchfrei

### 1 Waffeleisen



Zutaten für 8 Portionen

200 g Natiurreis, Mittelkorn, gemahlen  
50 g Sonnenblumenkerne, gemahlen  
½ TL Koriander, gemahlen  
½ TL Senfkörner, gemahlen  
½ TL Rohrzucker  
½ TL Salz  
400 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges  
Öl (Rapsöl)

Vom Reis bis Senfkörner zusammen mahlen, Salz + Zucker drunter vermischen, dann kohlensäurehaltiges Mineralwasser, gut verrühren. 30 min ruhen lassen

Schöpflöffelweise den Teig in das heiße Waffeleisen geben, welches mit Rapsöl ein wenig bestrichen wurde. Bei mir dauerte 1 Waffel 7 min.

Hinweis: Sehr gut geeignet als Brotersatz. Lässt sich auch gut ergänzen, süß evtl. mit Vollrohrzucker + Bourbon Vanillezucker, sowie auch pikant. Belegen ist auch ohne Probleme möglich.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

03.12.05 Hans60

Mittwoch, 23. August 2006

**Gemüseaufkraut II F Vegan**

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Portionen

**2 a 1 l Auflaufformen mit Deckel**



70 g Sonnenblumenkerne

500 ml Sojadrink naturell o Wasser

150 g Mais gem

1 TL Salz

200 g TK Erbsen

100 g TK Paprikastreifen

20 g Ingwer fein gehackt

2 Ei Tamari

Fett für die Auflaufformen

Paprikagranulat

Sonnenblumenkerne in einer heißen trocknen Bratpfanne leicht rösten,

150 g Mais gem und Salz in kalte Sojadrink bzw Wasser rührend ca 2 min kochen, ca 2 min quellen lassen, Erbsen, Paprika, Ingwer, Sonnenblumenkerne, einrühren, mit Tamari pikant abschmecken, in zwei eingefettete ein Liter Auflaufformen füllen, glattstreichen, mit Paprikagranulat ein wenig bestreuen, Deckel schließen. In den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept, Montag, 10. November 2008 Hans60

### [Gemüseaufauflauf mit Roquefort](#) M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 Auflaufformen a 1,5 L mit Deckel



500 g Pellkartoffeln frisch

2 Ei Butter

1 TI Salz

Muskatnuss frisch gerieben

1 St Lauch mit grün ca 200 g

2 Ei Olivenöl

200 g Möhren BIO

20 g Ingwer kleingeschnitten

50 g Sesamsaat ungeschält

50 g Erdnüsse blanchierte,

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

2 x wenig Gauda geraspelt

Butter für die Auflaufformen

100 g Roquefort

Kartoffeln mit Schale kochen, abschrecken, pellen, gleich durch die Presse drücken mit 2 El Butter, 1 Ti Salz und Muskatnuss frisch gerieben, vermischen,  
Lauch mit grün in kleine Scheiben schneiden und in heißem 2 El Olivenöl kurz dünsten,  
in die zwei ausgebutterten Auflaufformen aufteilen,  
ein wenig Gauda raufraspeln,  
Erdnüsse kurz trocken rösten, grob mahlen, +  
Ingwer klein hacken, +  
Möhren raspeln, sowie BIO Sesamsaat, Salz und Zucker vermischen und auf den Lauch/Gauda verteilen, nun wieder ein wenig Gauda draufraspeln,  
die Quetschkartoffeln teilen, und zwei Fladen formen und auf die Möhren legen, sollte diese bedecken,  
den Roquefort mit einem nassen Teelöffel Flöckchenweise drauf verteilen.  
Deckel schließen, bleibt saftiger,  
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 40 min backen, muss sprudeln.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 14. Mai 2009 Hans60

Gemüseaufkraut Petropavlovskij F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

Zwei a 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel





500 g Pellkartoffeln  
Kümmel

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

**50 g Ziegenkäse geraspelt**  
5 Pfefferkörner gemörserzt  
1 TL Kräutersalz  
0,5 Tasse kochendes Wasser  
0,25 TL gekörnte Gemüsebrühe

**100 g Ziegenkäse geraspelt**  
Paprikagranulat

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

Kartoffeln mit Kümmel kochen, abschrecken, pellen, in Scheiben schneiden, den Boden der feuerfeste Schüsseln damit bedecken, sollte was übrig bleiben, würfelförmig schneiden, dann in die noch kommende Gemüsemasse in eine separate Schüssel geben, dazu Paprikaschote da können ein paar Kerne mit bei bleiben, fein wiegen. Sonnenblumenkerne rösten, ca die Hälfte davon fein mahlen, die andere Hälfte ganz lassen, sowie

In der noch heißen Pfanne 1 TL ungehärtete Margarine den TK Lauch kurz anbraten, gibt einen guten Geschmack, zum Gemüse geben.

50 g Ziegenkäse geraspelt.  
Möhren und Ingwer schälen mit den entkernten Zucchinihälften zusammen fein raspeln lassen, auch dazu geben.

Pfeffer sowie Salz darunter mischen.

In eine halbe Tasse kochendes Wasser die Brühe auflösen, und unter das Gemüse vermischen, und auf den Kartoffeln in den Schüsseln verteilen.

100 g Ziegenkäse geraspelt drauf geben, und darüber noch das Paprika-  
granulat , Vorsicht scharf. Deckel schließen.

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

Eigenes Rezept Mittwoch, 18. April 2007 Hans60

### Kalat Auflauf 2 Ei

glutenfrei, eigenes Rezept

Kochtopf +  
2 a 1 l Auflaufformen mit Deckel

Zutaten für 3 Portionen

1 Tasse/n Naturreis, ( Mittelkorn)  
2 Tasse/n Wasser, kochendes  
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte  
Wasser  
250 g Möhre(n), gewürfelt  
100 g Erbsen, TK  
1 Maiskolben, ca 300 g , Körner lösen  
10 g Ingwer, klein gewürfelt  
1 Ei Tomatenmark

### 2 Ei

3 Ei Kokosraspel, leicht angeröstet  
2 Chilischote(n) (rote Piri Piri), eingelegte, klein geschnitten  
200 g Ziegenkäse, grob geraspelt  
1 TL Kurkuma, der Farbe wegen  
6 Ei Naturreis, ( Mittelkorn) +  
1 TL Senfkörner, gelbe mit  
5 Körner Pfeffer, mit  
1 TL Kreuzkümmel, mahlen  
1 TL Salz  
1 TL Kräutersalz, ca.  
Fett, für die Formen

### Zubereitung

Reis im kochenden Wasser ca. 40 min kochen.  
Wasser zum Kochen bringen, 0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe + Möhren,  
Erbsen, dazugeben, ca. 5 min kochen, sollten mit Wasser bedeckt sein,

dann 2/3 Ingwer + Maiskörner sowie Tomatenmark dazugeben + bissfest garen.

Alle Zutaten, außer Gouda, miteinander vermischen + in drei feuerfeste ein L Schüsseln einfüllen. Mit 100 g Gouda bedecken. In den kalten Backofen, ca. 45 min bei 170° min mit Umluft backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca. 190°, ca. 30 min goldbraun backen. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.06.05 Hans60

### Kalat Auflauf II F

glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei  
eigenes Rezept

vier ein L Auflaufformen mit Deckel



Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse/n Naturreis, ( Mittelkorn)  
2 Tasse/n Wasser, kochendes  
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte  
250 g Möhre(n), geraspelt  
100 g TK Erbsen,  
200 g TK Mais Körner  
10 g Ingwer, klein gewürfelt

1 Ei Tomatenmark  
3 Ei Kokosraspel, leicht angeröstet  
2 Chilischote(n) (rote Piri Piri), eingelegte, klein geschnitten

### 200 g Ziegenkäse, grob geraspelt teilen

1 Prise Vollrohrzucker  
1 TL Kurkuma, der Farbe wegen  
6 Ei Naturreis gem, ( Mittelkorn)  
1 TL Senfkörner, gelbe gem  
5 Körner Pfeffer gem,  
1 TL Kreuzkümmel, mit mahlen  
1 TL Salz  
1 TL Kräutersalz, ca.  
Fett, für die Formen  
0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe  
300 ml kochendem Wasser

### Zubereitung

Reis im kochenden Wasser ca. 40 min kochen.

Erbsen + Mais + Möhren in klein wenig Wasser auftauen, leicht dünsten, und mit

gekochten Reis in eine Schüssel, Kokosraspel + Tomatenmark + Ingwer vermischen, ca 100 g geraspelten Ziegenkäse + Chilischoten geschnitten dazu.

Reis+ Senfkörner + Pfeffer + Kreuzkümmel zusammen mahlen, Zucker, Kurkuma + Kräutersalz dazu, gut vermischen und mit der Reis-Gemüsemasse gut vermischen.

In vier ausgefettete ein Liter feuerfeste Schüsseln verteilen, mit dem Rest geraspelten Ziegenkäse bestreuen.

Gekörnte Gemüsebrühe im heißen Wasser auflösen + über das Reis Gemüsegemisch gießen, sollte höchstens 1- 1,5 cm hoch drin sein.

Deckel drauf, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 45 min backen, sollte ein wenig sprudelnd kochen.

Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.06.05 Hans60

07.06.07 Hans60

Kartoffel Quark Auflauf mit Sonnenblumenkernen 2 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch



## 2 Auflaufformen a 1,5 l mit Deckel

2 Portionen

50 g Sonnenblumenkerne

50 g Erdnüsse blanchierte

300 –400 g Pellkartoffeln

50 g Zwiebel, rote

1 Ei Butter zum braten

20 g Ingwer fein gehackt

250 g Magerquark

200 g Schmand o saure Sahne

2 Ei

1 TL Kräutersalz

1 Prise Zucker

1 TL Salz

1 TL Kümmel gemörsernt

15 Stangen Schnittlauch in Ringe schneiden

Butter zum ausbuttern der Auflaufformen

100 g Käse geraspelt

Etwas Paprikapulver

Sonnenblumenkerne, trocken rösten, ebenso die Erdnüsse,

Auflaufformen ausbuttern,

kalte Pellkartoffeln in Scheiben schneiden und die Böden der Auflaufformen belegen,

etwas geraspelten Käse drauf geben,

Zwiebel klein schneiden in Butter Gold gelb braten, kurz bevor fertig, den kleingehackten Ingwer dazu, dies in Quark, Schmand, 2 Ei, Zucker, Kräutersalz u Schnittlauch geben, verrühren, auf die Kartoffeln – Käse, verteilen, den übrigen geraspelten Käse drauf geben, ein wenig Paprikapulver drüber streuen, Deckel schließen, bleibt saftiger,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 40-45 min backen.

Mittwoch, 13. Mai 2009 Hans

Lauch Auflauf Bayätz 3 Ei M

Glutenfrei

Drei 1 l Auflaufformen mit Deckel

3 Portionen

200 g Mais gem, / Polenta

600 ml Wasser + Milch

1 TL Salz+

1 TL Butter/ Margarine

2 Pfd Lauch, in Ringe geschnitten

40 g Ingwer , klein gewiegt o gerieben

100 g Ziegenkäse grob geraspelt, o Mittelalter Gauda,

3 Ei

500 g Mager Quark

2-3 TL Salz

2 TL Kurkuma, nicht nur der Farbe wegen

Fett für die feuerfeste Formen

3 feuerfeste Schüsseln oder andere

Mittelalten Gauda, geraspelt , zum bedecken+

Paprikagranulat

Wasser mit Milch + Salz + Butter aufkochen, runter von der Hitze, diese auch ausstellen, Mais einröhren, rauf auf die heißen Platte, Deckel drauf, ca 10 min quellen lassen.

Alle Zutaten bis Kurkuma, zusammen vermanschen/ vermischen, die etwas abgekühlte Polenta, ( verbrennt man sich sonst die Hände) drunter geben.

Alles in drei ausgefettete 1 L feuerfeste Schüsseln geben, glatt streichen, reichlich mit geraspelt Käse ( ca 150 -200 g , wie jeder mag. ) + mit Paprikagranulat vorsichtig drüber geben.

In den kalten Backofen, 160° Umluft 50 min backen, oder

Mit Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 190° + ca 30 -40 min backen.

Es schmeckt heiß + auch kalt

Eigenes Rezept, Dienstag, 5. April 2005 Hans60.

### Linsen- Currygratin M

Glutenfrei + Eifrei + ( bedingt Kuh Milchfrei )

#### 3 a 1 | Auflaufformen mit Deckel

250 g Linsen rote

Öl

1 TL gekörnte Gemüsebrühe

250 ml Wasser

Kräutersalz

1-2 TL Curry (Brecht, weil o Salz, mehr Kräuter, wenn anderes noch 1TL Kurkuma zugeben)

2-3 Ei Weißwein/ 1 Ei Zitronensaft

100 g Cashewkerne/Mandeln

1 TL Öl

1 Zwiebel Frühlingszwiebel

#### 20 g Butter

3 cm Ingwerwurzel

1 Ananas

1 Apfel

100 g TK Paprikaschote Streifen

3-5 schwarze Oliven in Lake, o. mehr

#### Für die Soße

30 g Butter

40 g Mais feingemahlen

300 ccm guten trockenen Weißwein/Wasser

#### 100-150 g Sahne

1,5 TL Currysüppchen ohne Salz, wenn mit Salz 1 TL Kurkuma dazu.

Kräutersalz

#### Butter

#### Ziegenkäse geraspelt bei Bedarf

Die Linsen waschen + in Öl ca 5 min anbraten , Wasser mit Hefebreihe dazu ca 10 –20 min, Salz, Curry + Weißwein/Zitronensaft , wenn Flüssigkeit verdunstet, sind sie fertig.

Knoblauchzehe + Ingwerwurzel sehr fein schneiden + zu den gekochten Linsen.

Inzwischen die Cashewkerne/ Mandeln in einer Pfanne mit dem Öl goldbraun rösten und grob hacken, und zu den Linsen geben,

Die Butter aufschäumen lassen + die gewürfelte Zwiebel darin goldbraun rösten + zu den Linsen geben.

In der noch heißen Pfanne die TK Paprikastreifen geben, zum auftauen, zu den Linsen geben.

Ananas längst halbieren. Mit einem kleinen Messer etwa 1 cm vom Rand entfernt ringsum einschneiden, dann das saftige Fruchtfleisch mit dem Messer/ kleinen Löffel herauslösen + 300-400 g zu den Linsen geben, den Strunk nur verwenden wenn er nicht holzig ist.

Apfel in kleine Würfel schneiden oder um den Griebsch herum raspeln.  
und

Nach Belieben, Oliven entsteinen,(nehme Steinlose in Wasser) zerkleinern  
Drei 1 l Auflaufform fetten + die Linsenmasse hinein geben.

Für die Soße die Butter aufschäumen lassen, das Mehl dazugeben + bei mittlere Hitze unter Rühren kurz anschwitzen. Dann den Topf vom Herd nehmen, das Wasser, Wein, + Sahne einrühren. Den Topf wieder auf den Herd zurück stellen + die Sauce unter rühren leicht eindicken. Curry + Kräutersalz einrühren, abschmecken.

Die Sauce über die eingeschichteten Zutaten gießen.

Den Gratin mit Deckel schließen auf der mittleren Schiene des kalten Backofens bei ca 170°C Umluft ca 30 min backen, bis die Masse köchelt.

Setze voraus, das jeder weiß, das alle Zutaten, erst küchenfertig gemacht werden ( putzen, waschen, schälen).

## [Linsen- Currygratin F Vegan Veränderung](#)

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



mit Ziegenkäse



ohne Käse

### 3 a 1 | Auflaufformen mit Deckel

250 g Linsen rote

Öl

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

250 ml Wasser

Kräutersalz

1-2 TI Curry (Brecht, weil o Salz, mehr Kräuter, wenn anderes noch 1TI Kurkuma zugeben)

2-3 EI Weißwein/ 1 EI Zitronensaft

100 g Cashewkerne/Mandeln

1 TI Öl

1 Zwiebel Frühlingszwiebel

20 g Margarine

3 cm Ingwerwurzel

1 Ananas

1 Apfel

100 g TK Paprikaschote Streifen

3-5 schwarze Oliven in Lake, o. mehr

Für die Soße

30 g Margarine

40 g Mais feingemahlen

300 ccm guten trockenen Weißwein/Wasser

1,5 TL Currysüppchen ohne Salz, wenn mit Salz 1 TL Kurkuma dazu.

Kräutersalz

Margarine

Die Linsen waschen + in Öl ca 5 min anbraten, Wasser mit Hefebrühe dazu ca 10 –20 min, Salz, Curry + Weißwein/Zitronensaft, wenn Flüssigkeit verdunstet, sind sie fertig.

Knoblauchzehe + Ingwerwurzel sehr fein schneiden + zu den gekochten Linsen.

Inzwischen die Cashewkerne/ Mandeln in einer Pfanne mit dem Öl goldbraun rösten und grob hacken, und zu den Linsen geben,

Die Butter aufschäumen lassen + die gewürfelte Zwiebel darin goldbraun rösten + zu den Linsen geben.

In der noch heißen Pfanne die TK Paprikastreifen geben, zum auftauen, zu den Linsen geben.

Ananas längst halbieren. Mit einem kleinen Messer etwa 1 cm vom Rand entfernt ringsum einschneiden, dann das saftige Fruchtfleisch mit dem Messer/ kleinen Löffel herauslösen + 300-400 g zu den Linsen geben, den Strunk nur verwenden wenn er nicht holzig ist.

Apfel in kleine Würfel schneiden oder um den Griebsch herum raspeln.  
und

Nach Belieben, Oliven entsteinen, (nehme Steinlose in Wasser) zerkleinern  
Drei 1 l Auflaufform fetten + die Linsenmasse hinein geben.

Für die Soße die Margarine aufschäumen lassen, das Mehl dazugeben + bei mittlere Hitze unter Rühren kurz anschwitzen. Dann den Topf vom Herd nehmen, das Wasser, Wein einrühren. Den Topf wieder auf den Herd zurück stellen + die Sauce unter rühren leicht eindicken. Curry + Kräutersalz einrühren, abschmecken.

Die Sauce über die eingeschichteten Zutaten gießen.

Den Gratin mit Deckel schließen auf der mittleren Schiene des kalten Backofens bei ca 170°C Umluft ca 30 min backen, bis die Masse köchelt.

Butter durch ungehärtete Margarine ersetzen

Wein kann durch Wasser ersetzt werden.

Falls jemand kleinere Schüsseln nimmt, bitte ganz unten im Backofen die Fettpfanne rein, kann dann überkochen, ist besser zum saubermachen.

PS

Rote Linsen , brauchen nicht eingeweicht werden, wenn man sie erst in Fett anbratet, dann die Flüssigkeit dazu, sind sie in knapp 20 min gar, sie verlieren ihre rote Farbe + werden gelb, behalten aber ihre Form,  
Hans60 , 18.10.2004

Möhren Auflauf Ahmad Abad 2 Ei M

Glutenfrei

3 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

3 Portionen

200 g Mais gem / Polenta

600 ml Wasser + Milch

1 TI Salz

2 TI Kurkuma

1 TI ungehärtete Margarine

1 Pfd Möhren grob geraspelt

100 g Mittelalt Gauda / Ziegenkäse, grob geraspelt

2 Handvoll TK - Lauch

30 g Ingwer klein geschnitten

4 Ei Balsamico Bianca

4 Ei Tamari / Sojasoße

evtl 100 g Mais gem / Polenta

ca 150 g Mittelalt Gauda, grob geraspelt

2 Ei

Paprikagranulat

Fett

3 a ein l feuerfeste Schüsseln.

Wasser + Milch + Kurkuma + Salz + Margarine zum kochen bringen, die Hitze ausstellen, Topf darunter nehmen, mit einem Schneebesen, den Mais klumpenfrei einrühren.

Den Topf wieder auf die Hitze stellen , Deckel drauf. Ausquellen lassen. Meist 10-20 min.

( da ich den Mais unmittelbar vor dem Gebrauch mahle, kann es bei gekaufter Polenta, zu anderen Ergebnissen führen, als hier beschrieben. Auch in Betreff der Kochzeit )

In die etwas abgekühlte Polenta 100 g Gauda, geben. Sowie das Gemüse, Gewürze + Eier. Sollte die Masse zu dünn sein, noch trockenen Mais , unterheben.

In 3 ausgefettete feuerfeste Schüsseln geben, glatt streichen.

Mit Käse reichlich bedecken + Paprikagranulat vorsichtig drüber geben.

In kalten Backofen bei 160° Umluft 30-40 min backen

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen , auf ca 180°C , ca 20 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch 06.04.05 Hans60

**Möhren Auflauf Ahmad Abad 2 Ei F Veränderung**

Glutenfrei u Kuhmilchfrei



**3 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel**

200 g Mais gem / Polenta

600 ml Wasser u Sojadrink gemischt oder pur

1 TI Salz

2 TI Kurkuma

1 TI ungehärtete Margarine

500 g TK Suppengemüse

**100 g Ziegenkäse**, grob geraspelt

2 Handvoll TK - Lauch

30 g Ingwer klein geschnitten

4 Ei Balsamico Bianca

4 Ei Tamari / Sojasoße

evtl 100 g Mais gem / Polenta

ca 150 g Ziegenkäse, grob geraspelt

2 Ei

Paprikagranulat

Fett

## Zubereitung

röhre jetzt in die kalte Sojadrink/Wasser Kurkuma + Salz + Margarine den Mais ein und wenn es anfängt zu kochen, Hitze ausschalten, röhrend ca 2-3 min kochen, ca 5 min quellen lassen, dann, etwas angetaute Suppengeküse und Lauch einröhren, Ingwer, Balsamico Bianca sowie Tamari und ca 100 g Ziegenkäse geraspelt und die Eier, sowie noch 50 g Mais gem, bedingt durch den Ziegenkäse ist es von Vorteil größere Auflaufformen zu nehmen, so ca 1,5 l, diese einfetten, die Masse gut auf alle verteilen, mit reichlich Ziegenkäse bedecken, Paprikagranulat verteilen, und die Deckel schließen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 40-50 min backen, ohne Deckel wird der Ziegenkäse hart und trocken, die Aufläufe werden im allgemeinen jetzt saftiger, können aber bei den kleineren Formen, auslaufen....

die Backzeit verlängert sich um ca 10 min, es sollte gut sprudeln in den Schüsseln

Sonntag, 12. April 2009 Hans60

## Möhren Auflauf Nokju ( 3 Ei )

Glutenfrei / Kuhmilchfrei

3 a 1 l feuerfeste Formen mit Deckel

3 Portion

2 Tassen kochendes Wasser +

1 Tasse Natur- Reis ( Mittelkorn ) ca 40 min gekocht.

1 Pfd Möhren klein gewürfelt in

250 ml Wasser mit

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe bissfest gekocht.

4 EI Sonnenblumenkerne angeröstet +

10 EI Natur- Reis ( Mittelkorn ) +

1 TL gelbe Senfkörner zusammen gemahlen.

7 ( ca 100 g ) Feigen , klein gewürfelt

2 ( 250 g geschält gewogen ) Bananen gewürfelt,

**100 g Ziegenkäse grob geraspelt**

2 Ei Tamari / Sojasoße

**3 Ei**

1 TL Kurkuma, der Farbe wegen,

40 g Ingwer klein gewiegt / gerieben.

Soße evtl gekörnte Gemüsebrühe

Fett für die Formen

**100 g Ziegenkäse grob geraspelt**

4 Ei gehobelte Mandeln geröstet

Zeit ca 40 min, ohne kochen

Alle Zutaten bis auf 1 x Ziegenkäse + gehobelte Mandeln vermischen, + in drei ausgefettete feuerfeste Schüsseln einfügen, glatt streichen, evtl noch heiße gekörnte Gemüsebrühe an den Rand geben, sollte höchstens 1- 1,5 cm hoch stehen.

mit Ziegenkäse bedecken + drauf die gerösteten Mandeln geben.

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

Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca 180°C + ca 20 min backen

10.03.2005

**Möhren Auflauf Nokju F Veränderung**

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

**Kochtopf +**

**3 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel**



2 Tassen kochendes Wasser +  
1 Tasse Natur- Reis ( Mittelkorn ) ca 40 min gekocht.

1 Pfd Möhren klein geraspelt

4 Ei Sonnenblumenkerne angeröstet +  
10 Ei Natur- Reis ( Mittelkorn ) +  
1 TI gelbe Senfkörner zusammen gemahlen.

7 ( ca 100 g ) Feigen , klein gewürfelt  
2 ( 250 g geschält gewogen ) Bananen gewürfelt,

**100 g Ziegenkäse grob geraspelt**

2 Ei Tamari / Sojasoße  
1 TI Kurkuma, der Farbe wegen,  
40 g Ingwer klein gewiegt / gerieben.  
Soße evtl gekörnte Gemüsebrühe

Fett für die Formen

**100 g Ziegenkäse grob geraspelt**  
4 Ei gehobelte Mandeln geröstet

Zeit ca 40 min, ohne kochen

Alle Zutaten bis auf 1 x Ziegenkäse + gehobelte Mandeln vermischen, + in drei 1,5 l ausgefettete feuerfeste Schüsseln einfügen, glatt streichen, evtl noch heiße gekörnte Gemüsebrühe an den Rand geben, sollte höchstens 1- 1,5 cm hoch stehen.

mit Ziegenkäse bedecken + drauf die gerösteten Mandeln geben.

Deckel schließen

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

500 g Möhren nicht gewürfelt, sondern fein geraspelt, dadurch fiel das bissfest kochen weg.

2 Eier ließ ich weg.

Gehobelte Mandeln waren aus, sie wurden gemahlen.

Es wurden damit 4 Portionen, bedingt durch die nicht gekochten Möhren.

Freitag, 8. Juni 2007, Hans

### Polenta Vakil Abad F

glutenfrei / kuhmilchfrei / Eifrei

drei 1 l feuerfeste Formen mit Deckel



Zutaten für 4 Portionen

300 g Mais, gem. in  
1 Liter Wasser, kochend mit  
1 TL Salz, einrühren, + auf der ausgeschalteten Hitze, ausquellen lassen.  
400 g Möhre(n), zerhackt  
180 g Paprikaschote(n), zerhackt  
30 g Ingwer, zerhackt

200 g Ziegenkäse, grob geraspelt  
4 EL Sojasauce (Tamari)  
Fett, für die Formen

## Zubereitung

Von Möhren bis Ingwer und Tamari alles zusammen vermischen, ausgequollenen Mais drunter vermischen.  
In drei ausgefettete feuerfeste Formen, geben, Deckel drauf. Ab in den kalten Backofen bei 160°C Umluft, 30 min backen oder Ober- + Unterhitze vorheizen ca.180° + ca.18- 20 min backen, sollte etwas sprudeln.  
Dazu Salat der Saison.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
20.06.05 Hans60  
24. April 2007 Hans60

## Qal` eh Zangi Paprikaauflauf M glutenfrei / eifrei

drei 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

Zutaten für 3 Portionen  
250 g Möhre(n), geraspelt  
30 g Ingwer, klein gewiegt  
250 g Paprikaschote(n), Spitze rote, klein geschnitten  
7 Feigen, klein geschnitten  
2 Äpfel, um den Griebsch rum grob geraspelt, klein geschnitten  
2 Chilischote(n) (eingelegte Piri Piri), klein geschnitten

50 g Käse, mittelalten Gouda, geraspelt

800 g Quark (mager)  
1 TL Kurkuma  
100 g Sojabohnen +

100 g Maiskörner, ( kein Popkorn ) zusammen mahlen  
1 Prise Rohrzucker  
1 Prise Salz  
6 EL Balsamico, dunkel  
Fett, für die Form

150 g Käse, mittelalten Gouda geraspelt  
Paprikapulver

### Zubereitung

Die Zutaten von Möhren bis Balsamico dunkel vermischen. In 3 ausgefettete feuerfeste Formen geben, 150 g mittelalten Gouda geraspelt, drüber geben + ein wenig mit Paprikagranulat bestreuen.  
In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 60 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen, 180°- 190°C ca. 40 – 45 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
30.06.05 Hans60

Qal` eh Zangi Paprikaauflauf M F Veränderung  
glutenfrei / eifrei

drei 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



mit Ziegenkäse + mit Deckel gebacken



ohne Käse + ohne Deckel gebacken

Zutaten für 3 Portionen

250 g Möhre(n), geraspelt

30 g Ingwer, klein gewiegt

100 g TK Paprikastreifen

7 Feigen, klein geschnitten

2 Äpfel, um den Griebsch rum grob geraspelt, klein geschnitten

2 Chilischote(n) (eingelegte Piri Piri), klein geschnitten

200 g Kohlrabi geraspelt ( ein Rest )

50 g Ziegenkäse geraspelt

800 g Quark (mager)

1 TL Kurkuma

100 g rote Linsen gem +

100 g Maiskörner, ( kein Popkorn ) zusammen mahlen

1 Prise Rohrzucker

1 Prise Salz

6 EL Balsamico, dunkel

Fett, für die Form

150 g Ziegenkäse geraspelt

Paprikapulver

### Zubereitung

Die Zutaten von Möhren bis Balsamico dunkel vermischen. In 3 ausgefettete feuerfeste Formen geben, 150 g mittelalten Gouda geraspelt, drüber geben + ein wenig mit Paprikagranulat bestreuen. Deckel schließen. In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 60 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen, 180°- 190°C ca. 40 – 45 min backen.

beim backen wird Ziegenkäse trocken und hart, daher die Deckel schließen, Backzeit ist das gleiche.

Das dunkle, ohne Käse und ohne Deckel gebacken.

Das helle, mit Ziegenkäse und geschlossener Deckel

Freitag, 21. März 2008 Hans60

Quark Auflauf Mehmänak M F

Glutenfrei

3 a 1 l Auflaufformen mit Deckel



Zutaten für 3 Portionen

500 g Quark (Magerquark)

400 g Kartoffeln

400 g Sauerkraut

300 g Feta-Käse, griechischen ( Ziege- + Schaf )

1 Ananas

20 g Ingwer, küchenfertigen

85 g Oliven, grüne mit Paprika

2 EL Balsamico, Condimento Bianco

2 EL Sojasauce (Tamari)

Ziegenkäse oder mittelalten Gouda

Paprika - Granulat

Kartoffeln fein raspeln. Sauerkraut grob wiegen. Feta würfeln.

Ingwer + Oliven fein wiegen. Käse grob raspeln. Von Magerquark bis Tamari miteinander vermischen + in drei mit Olivenöl eingefettete feuerfeste Formen geben. Mit Käse bedecken + mit Paprikagranulat bestreuen. In den kalten Backofen bei ca. 160°C Umluft ca. 50 min backen.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C + 35-40 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

02.11.05 Hans60

## Backwaren

**Amaranth Mais Buchweizen Brot 2 Ei F**

Glutenfrei u Milchfrei

**24 cm Kastenbackform mit Backpapier**



200 g Amaranth gem  
200 g Mais mit gem  
100 g Buchweizen mit gem  
1 Tüte Backpulver  
2 TL Salz  
1 TL Zucker  
10 g Ingwer fein gehackt

**2 Ei**

3 Ei Leinensaft  
400 g kohlensäurehaltiges Mineral Wasser  
3 Ei Bio Sonnenblumenöl  
1 Ei Balsamico Bianca  
Backpapier f 24 cm Kastenbackform  
Olivenöl

Alle trocknen Zutaten gut vermischen, Wasser und Essig dazu und gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, danach erst das Öl, dieses dann nochmals ca 2 min rühren lassen, in eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform geben, glatt streichen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Unterhitze mit Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe, Oberfläche mit Olivenöl einpinseln, vorsichtig das Backpapier entfernen, die übrigen Seiten mit Olivenöl einpinseln, ganz abkühlen vor dem anschneiden, ein Sägemesser eignet sich am besten.

Eigenes Rezept Donnerstag, 30. April 2009 Hans60

**Auflauf Shemsh 2 Ei M F**

glutenfrei / eigenes Rezept

**3 a 1 l feuerfeste Formen mit Deckel**



Zutaten für 3 Portionen

1 Tasse/n Buchweizen, ganz in

2 Tasse/n Wasser, kochendes geben, ausquellen lassen

250 g Gemüse TK, (z.B. Erbsen, Mais, Möhren)

2 handvoll Lauch, TK in

1 EL Margarine, ungehörteter, leicht anbräunen

**500 g Magerquark**

2 Chilischote(n), rote, eingelegte Piri Piri, klein schneiden

10 EL Mais +

2 TL Kreuzkümmel +

1 TL Kümmel +

1 TL Koriander, ganz +

10 Körner Pfeffer +

2 TL Senfkörner, gelbe +  
1 EL Basilikum mahlen  
1 EL Oregano, gerebelt  
2 TL Salz (Gewürzsalz)  
2 Prisen Rohrzucker

**2 Ei**

3 EL Balsamico

**180 g Gouda mittelalt grob geraspelt**

Paprikapulver

### Zubereitung

Alle trockenen Zutaten verrühren, dann die feuchten drunter geben, vermischen + in 3 a 0,75 l ausgefettete feuerfeste Formen geben, glatt streichen + mit reichlich geraspeltem Gouda bedecken.

Darüber noch Paprikagranulat geben. In den kalten Backofen bei 160° Umluft 40 min backen oder Ober- + Unterhitze vorheizen ca. 180-190° ca. 25-30 min backen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

26.07.05 Hans60

### Veränderung Montag,

18. Dezember 2006

Anstelle von

2 Chilischoten + 2 TL Kreuzkümmel,  
1 rote Peperoni eingelegte + 2 TL Schwarzkümmel, sowie  
6 cm Ingwer fein gewiegt.

### Bananen Kuchen mit Ingwer M

Glutenfrei + Eifrei

**26 cm Ring bzw Springform mit Backpapier**

5 Bananen

**1 kg Magerquark**

200 g Mandeln gem.

5 gehäufte Ei Kakaopulver

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
150- 200 g Vollrohrzucker  
 $\frac{1}{4}$  TL Meersalz  
2 Tassen Mais gem. (Polenta ) ca 300 g

4 cm frischen Ingwer feingehackt

100 g Rosinen , in  
**Rum 54 % oder Rotwein**,(zur Not auch in Wasser) 24 h eingelegt  
1 guten Schuss Rum

### Schokostreusel

Backpapier für eine 26 cm Ø Springform

Bananen zu Mus quetschen + alle Zutaten bis Ingwer damit gut vermischen, dann die abgetropften Rosinen unterheben.+ 1 guten Schuss Rum + in eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Ø Springform gießen, glatt streichen, + mit Schokoladenstreusel, bedecken .

Bei 160 °C Umluft OHNE vorheizen ca 70- 90 min backen + 60 min im ausgeschalteten Ofen lassen , dann auf ein Kuchengitter, Backpapier Vorsichtig entfernen auskühlen lassen.....26.05.2004

PS

Wer den Kuchen , mehr in Richtung Torte haben will, der nehme nur ca 8-10 Ei Mais gem.,  
Ingwer, ist nicht jedermanns Geschmack, kann man auch mit den Saft einer halben Zitrone ersetzen.

[Bananen Kuchen mit Ingwer, Veränderung M F](#)

[26 cm Ring bzw Springform mit Backpapier](#)





Sonntag, 6. Januar 2008

600 g (5) Bananen

**1 kg Quark 0,5 %**

200 g s Mandeln gem +

10 bittere Mandel mit gem

100 g bittere Schokolade 85 % gem ( Mandelmühle ) \*

0,5 TI Vanillepulver

200 g Vollrohrzucker

0,25 TI Salz

8 EI Mais ( 150 g ) gem

30 g Ingwer fein gehackt

100 g Rosinen

**guten Schuss Rum 54 %**

25 g bittere Schokolade 85 % gem ( Mandelmühle )

eine 26 cm Ringform –Springform

Backpapier dafür

Bananen in Stücke brechen in eine Rührschüssel geben und rühren lassen + alle anderen Zutaten bis Ingwer langsam dazu geben, und zum Schluss noch die Rosinen. + 1 guten Schuss Rum + in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Springform gießen, glatt streichen, + mit gem Schokolade bedecken.

Bei 140 °C Umluft OHNE vorheizen ca 70- 90 min backen + 60 min im ausgeschalteten Ofen lassen , dann auf ein Kuchengitter, Backpapier erst entfernen wenn der Kuchen abgekühlt ist.

\*

Anstelle von Kakaopulver + Schokostreusel,

100 + 25 g, bittere Schokolade 85 % gem ( Mandelmühle )

und es kamen noch 10 bittere Mandeln gem dazu, sonst ist alles wie oben angegeben.

Sonntag, 6. Januar 2008 Hans60

## Bananen Nusskuchen 4 Ei M F

Glutenfrei + eigenes Rezept

26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform



### 4 Ei

1 Prise Salz  
0,25 TL Bourbon Vanillepulver  
100 g Vollrohrrohrzucker

### 1 kg Quark 0,5 %

20 g Ingwer fein gewiegt  
4 Bananen Leopardenart  
200 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth gem  
150 g Naturreis gem  
2 Tüten Backpulver

### 150 g Butter

200 g Haselnuss geröstet + feingehackt  
100 g Zitronat feingehackt

Eier mit Salz, Zucker + Vanille schaumig rühren lassen,  
Quark und Ingwer, Bananen in ca 3-4 cm dicke Stücke dazu geben,  
Getreide mit Backpulver vermischt untermischen lassen, danach erst die  
Butter, in der Zwischenzeit die Nüsse mit dem Zitronat zusammen Fein-  
haken und auch noch untermischen, das ganze jetzt auf Mittelstufe gut 3-5  
min rühren lassen.

In eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen,  
in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 100 min backen.

Sonntag, 6. Mai 2007 Hans60

### Bazman Mohn Muffins Vegan

glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei

1 Muffeinsblech mit 12 Mulden



Zutaten für 15 Portionen

1 Handvoll Lauch, TK, klein geschnitten  
1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt  
1 Möhre(n), geraspelt  
40 g Ingwer, klein gewiegt oder gerieben  
200 g Kidneybohnen +  
100 g Naturreis, ( Mittelkorn ) +  
60 g Buchweizen, ganz +  
1 TL Senfkörner, gelbe +  
1 TL Kreuzkümmel +  
5 Körner Pfeffer +  
50 g Mohn, alles zusammen mahlen  
1 Prise Rohrzucker  
1 Prise Salz  
1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)

410 g Mineralwasser, ca 460 ml , kohlensäurehaltiges  
3 EL Sojasauce (Tamari)  
Fett, für die Formen/ Muffinsblech

### Zubereitung

Alle trockenen Zutaten vermischen. Wasser mit Tamari zu der Mehlmi- schung geben, verrühren, sollte wie ein sehr dünner Rührteig sein, lieber ein paar Tropfen mehr. Lauch bis Ingwer vermischen, unter den Teig he- ben. In eingefettete Muffinsmulden, (Blech ) 1 guten Ei geben. In den kal- ten Backofen, bei 160°C Umluft, 30 min backen, bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C ca 16- 20 min backen. Sie reißen an der Oberfläche etwas ein, Zeichen von zuwenig Flüssigkeit, aber tut dem Geschmack keinen Abbruch. Sehr sättigend. Dazu Salat der Saison, ein Wein oder Traubensaft macht es auch.

### Hinweis:

Mohn alles zusammen mahlen = kann auch Sesamsaat oder Leinsaat oder Sonnenblumenkerne sein. Dadurch erspare ich mir Ei + zusätzliches Fett + zusätzliches pflanzliches Bindemittel.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

19.06.05 Hans60

Montag, 30. April 2007

**Hüttenkäsekuchen Qorako` I 7 Ei M F**

Glutenfrei

**26 cm Ø Springform**



**7 Ei getrennt**

**800 g Hüttenkäse**

**2 x 1 Prise Salz**

250 g Vollrohrzucker  
40 g Ingwer fein gewiegt  
200 g Mandeln gem  
8 Ei Buchweizenkörner +  
1 Ei Korianderkörner gem.  
4 cl Rum 54 %

1 a 26 cm Ø Springform +  
Backpapier dafür

7 Ei trennen, Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.  
Alle anderen Zutaten miteinander verrühren, steife Eiweiß drunterheben,  
so das keine Eischnee außerhalb des Teiges zu sehen ist, wird sonst zu  
dunkel beim backen.  
In mit dem Backpapier ausgelegte Springform gießen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70 min backen,  
Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 170- 180°C + ca 50- 60 min ba-  
cken.

#### Bemerkungen:

Der Kuchen sieht ein wenig anders aus, Hüttenkäse noch sichtbar,  
der Ingwer + der Koriander bringt eine ganz interessante Geschmacksno-  
te, leider verliert sich der Rum, na ja , "Mann" kann ja nicht alles haben.  
Der Kuchen reißt ein wenig ein, fiel aber nicht so ein , wie sonst, + noch  
fast heiß bis warm , war es kein Problem ihn anzuschneiden, essen sowie-  
so nicht.

Sogar ohne Sahne, war es ein Gedicht.

Eigenes Rezept 31.10.05

#### Ingwer Brot Chenäran M F

glutenfrei / eifrei / nussfrei

#### 30 cm Kastenbackform mit Backpapier

Zutaten für 1 Portionen  
300 g Buchweizen, ganz +  
100 g Amaranth, ganz +  
200 g Maiskörner,( kein Popkorn ) +  
100 g Naturreis, ( Mittelkorn) +  
2 TL Kümmel, ganz +  
2 TL Koriander, ganz mahlen

1.5 TL Salz  
½ TL Rohrzucker  
2 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)  
3 EL Sonnenblumenkerne  
3 EL Sesam, ungeschält  
3 EL Leinsamen, ganz  
40 g Ingwer, geschälten

### 250 ml Kefir

Mineralwasser, kohlensäurehaltiges  
Sonnenblumenkerne, ODER  
Sesam  
1 Tasse/n Wasser

### Zubereitung

Buchweizen bis Koriander zusammen mahlen. Alle trockenen Zutaten dazu + vermischen. Kohlensäurehaltiges Mineralwasser + Kefir auf 700 g auffüllen, evtl. mehr, dazu geben, es muss wie ein Rührteig werden/sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit, dann geht der Teig besser auf. Wie viel Flüssigkeit gebraucht wird, richtet sich stark nach dem Alter des Getreide. Habe feststellen können, dass frisch gemahlener Mais sehr viel aufnimmt. ( Deshalb nehme ich Mais auch nicht als Panade)

In mit Backpapier ( auch beschichtete Backformen) ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen. Sonnenblumenkerne oder Sesamsaat oben auf den Teig geben, leicht andrücken. In kalten Backofen mit einer Tassen Wasser bei 160°C Umluft 70 min backen. Nadelprobe.

Länger backen bringt nichts außer, dass die Kruste hart wird.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°-190°C + ca. 45-60 min backen. Aus dem Backofen, auf ein Kuchenrost, abkühlen lassen, dann das Backpapier entfernen, wird das Backpapier vorher entfernt, wird meist die Kruste hart.

Brot platzt oben auf, auch wenn ich das Brot einkerbe, ist bei glutenfrei, nicht so einfach, weil er eben sehr flüssig ist, der Teig. Spielt aber geschmacklich keine Rolle.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

27.10.05 Hans60

Ingwer Brot Chenäran M F als Muffeins

1 Muffeinsblech a 12 Mulden



Muffeinsmulden einfetten, Teig einfüllen, in den kalten Backofen bei 160°C Umluft 35-45 min backen. Nadelprobe.

Ingwer Brot Chenäran M F mit Trockenhefe

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



Anstelle von Kefir. 300 g Joghurt ,  
statt 2 Tüten Backpulver , 1,5 Tüten Trockenhefe,  
Olivenöl

nachdem der Teig in einer 30 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gegossen wurde, bei warmer Zimmertemperatur ca 60- 90 min ru-

hen gelassen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 70 min backen,  
Bitte ganz unten in den Backofen die Fettpfanne reinstellen, der Teig kann, lief raus laufen

Nadelprobe,  
die Oberfläche mit Olivenöl einstreichen,  
ca 15 min in der Form lassen, am Backpapier anfassen und das Brot auf ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig entfernen, und die übrigen Seiten mit Olivenöl einpinseln.

Eigenes Rezept Samstag, 9. Mai 2009 Hans60

### Kartoffelkuchen Sarlavuk 4 Ei M

4 Portionen

#### 26 cm Ø Springform mit Backpapier

1 Kg Kartoffeln  
250 g Möhren

400 Feta ,

#### 4 Ei

300 g Maiskörner ( kein Popkorn )  
Muskatnuss die Reste  
1 TL Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
30 g Ingwer klein gewiegt  
Liebstöckel, Blätter davon klein gewiegt  
1 a 26 cm Ø Springform  
Backpapier dafür

Kartoffeln + Möhren fein raspeln.

Feta in Stücke brechen + mit den Eiern in ein hohes Gefäß, + zusammen pürieren.

Maiskörner mit den Resten der Muskatnüsse ( die man mit der Hand nicht mehr reiben kann, ich nahm drei) zusammen mahlen.

Alle Zutaten zusammen fügen + vermischen, ich nehme eine Hand, dazu. Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Springform geben, bisschen glatt drücken.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft 60 min backen. Mann sieht es . Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180- 190°C + ca 40 - 50 min backen.

Bei mir/uns gab es dazu was süßes, z.B. rohes Apfelmus + Ahornsirup + Preiselbeeren , jeder nach Geschmack.

Kann mir vorstellen das es auch als Auflauf geht, + oder als Puffer.

Donnerstag, 6. Oktober 2005

**Kokosnusskuchen Goek-Tepe 4 Ei M F**

Glutenfrei

**26 cm Springform/ Ringform mit Backpapier**

Zutaten für 1 Portionen

**200 g Kuvertüre, bittere, geraspelt**

200 g Kokosraspel, mittel

500 g Mais, gemahlen

220 g Rohrzucker

1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

1 Prise Salz

50 g Ingwer, klein gewiegt

10 g Hefe, Trockenhefe f. 500 g Mehl

**4 Ei(er), trennen**

1 Prise Salz

**1 Liter Milch, ca.**

**2 cl Rum, 54 %**

Kuvertüre auf einer rechteckigen Gemüseraspel grob raspeln.

Bis einschließlich Trockenhefe alle trockenen Zutaten gut vermischen.

Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelb mit ca. 1 l Milch auffüllen und verrühren und zu den trockenen Zutaten geben, unterrühren, muss wie ein Rührteig werden.

Steifgeschlagenes Eiweiß darunter heben, sollte kein Eischnee an der Oberfläche sichtbar sein. ( Verbrennungsgefahr, wird zu dunkel beim Backen).

Die Suppe ( Teig ) jetzt in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ø Springform gießen. Darüber jetzt den Rum gießen.

In den mit 40 °C ( Licht an und ein wenig mehr ) vorgewärmten Backofen auf ein Rost stellen. Ca 1 h stehen lassen. Gehen nicht möglich, der Teig zu feucht. Vorsichtshalber die Fettpfanne ganz unten in den Backofen, falls es aus- oder überläuft.

Bei Umluft 160°C ca. 60- 70 min backen. Bei Ober- + Unterhitze den Kuchen aus dem Backofen, mit einem feuchten Tuch abdecken, die Fettpfanne entfernen + auf ca. 180 - 190 °C vorheizen, dann ca. 45- 55 min backen. Nadelprobe.

Den Kuchen ca. 10 min noch in der geschlossenen Springform lassen.

Öffnen + vorsichtig mit und am Backpapier auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen. Erst dann Backpapier entfernen.

Ich lasse den Kuchen immer auf dem Backpapier, schneide diese, meist mit einem Tomatenmesser, + gehe dann mit einem Tortenheber drunter und hebe diese auf einen Kuchenteller.

Serviert wird meist noch mit Vanillezucker, geschlagener süßer Sahne.

Zubereitungszeit ca. 30 min - 12 Stücke -Stehzeit ca. 1 h.

Hinweis: Dadurch, dass ich Kuvertüre anstelle von Backkakao nehme, wird der fertige Kuchen nicht so trocken. Könnte mir vorstellen, diesen Kuchen statt mit Hefe auch mit Backpulver zu backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

11.01.06 Hans60

03.07.2006 16:10 Kommentar von Hans60

[Kokosnusskuchen Goek-Tepe](#) 4 Ei M F Veränderung

26 cm Springform mit Backpapier



Habe

Anstelle Hefe, 1 Tüte Backpulver.

3 Ei eingelegte Rosinen, **Rum 54 %** ( lange )

genommen.

Hans

[\*\*Marmor Mokkakuchen F Vegan\*\*](#)

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

**26 cm Ø Ringform mit Backpapier**



150 g Bio Sesam geröstet & gem

400 g Naturreis gem

100 g Kichererbsen gem

1 Prise Salz

150 g Vollrohrrohrzucker

0,25 TL Bourbon Vanillepulver

1,5 Tüten Backpulver

100 g ungehärtete Margarine

500 g Bananen, Leopardenart möglichst

300 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser, trennen

100 g Haselnüsse geröstet & gehackt

100 g Orangeat mit gehackt

30 g Ingwer fein gewiegt

3 Ei Kaffeebohnen frisch gem

Rum 54 % evtl

Sesam rösten + mahlen,  
Reis + Kichererbsen zusammen mahlen,  
Salz + Backpulver dazu, alles gut vermischen, Margarine dazu, + die Bananen pürieren auch dazu geben, und vermischen lassen, Wasser langsam rein gießen, die Menge richtet sich auch dem Volumen der Bananen je nach Reifegrad, brauchte ca 200 ml.  
Eine 26 cm Ø Ringform mit Backpapier ausfüllen und ca 2/3 des Teiges reingießen, glatt streichen .

Zu dem restlichen Teig nun noch die gemeinsam fein gehackten Haselnüsse & Orangeat sowie den frisch gem Kaffee untermischen lassen, dadurch dass diese Zutaten trocken sind, jetzt noch Wasser langsam zugießen, Mann / Frau sieht den Sättigungsgrad ca 100 – 150 ml, evtl noch einen guten Schuss Rum zugeben.

Diesen Mischung rundherum auf den Teig in der Ringform geben, mit einer Gabel leicht spiralförmig unterheben.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe

Sonntag, 13. Mai 2007 Hans60

Marmorkuchen ( Mohn ) 4 Ei M F

Glutenfrei

26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform





200 g Mohn gem

250 ml Milch

1 Prise Salz

1 Ei Honig

1 Zitrone Saft davon + Fleisch

50 g Rosinen

4 Ei

200 g Vollrohrrohrzucker

1 Prise Salz

80 g Mandeln gem

100 g Butter

30 g Ingwer fein gewiegt

300 g Hirse gem

50 g Amaranth gem

150 g Buchweizen gem

1 Tüte Backpulver

300 ml Milch

den gem Mohn mit einer Prise Salz und Milch Rührend kochen, runter von der Hitze, Honig, Saft und Fleisch der Zitrone und Rosinen zugeben, und vermischen.

4 Eier mit 1 Prise Salz und 200 g Zucker schaumig bzw cremig rühren lassen, 80 g gem Mandeln und Butter beigeben und gut vermischen lassen, danach die Milch und das mit Backpulver gemischte gem Getreide beigeben + gut 4 min auf Mittelstufe rühren lassen.

Eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, den Mohn darauf geben und mit einer Gabel spiralförmig unter den Teig ziehen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe

Eigenes Rezept, Montag, 30. April 2007 Hans60

Marmorkuchen Jangel` skij 4 Ei M F

Glutenfrei

26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform



4 Ei

1 Prise Salz

200 g Vollrohrzucker

400 g Naturreis gem

100 g Amaranth gem

250 g Butter

50 g Haselnüsse gem

1,5 Tüte Backpulver

0,5 TL Bourbon Vanillepulver

380 ml Milch

30 g Ingwer fein gewiegt

50 g Haselnüsse geröstet + gem

3 gut gehäufte Ei Kaffee gem ( Türkischer oder Italienischer )

50 g Vollrohrzucker  
4 cl Rum 54 % Oder

4 cl Milch

Eier mit Salz und Zucker und 0,5 TL Bourbon Vanillepulver schaumig bis weiß cremig schlagen, Butter in Würfel sowie 50 g Haselnüsse gem beigegeben, verrühren lassen, Backpulver mit Reis und Amaranth gem mischen und mit Milch in die Rührschüssel beigegeben sowie noch den feingewiegten Ingwer, gut 4-6 min auf Mittelstufe rühren lassen. Ca 2/3 des Teiges in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen , glatt streichen .

**Marmor:**

Geröstete und gem Haselnüsse, 3 Ei gut gehäufte Ei Kaffee gem und 50 g Zucker vermischt in das letzte Drittel Teiges einstreuen, verrühren lassen, weil es jetzt zu trocken sein wird, noch Rum dazu.

Diesen Teigmischung auf den Teig in der Ringform gleichmäßig verteilen, gießen, mit einer Gabel spiralförmig den unteren hellen Teig vermischen. In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 75 –85 min backen, Nadelprobe. Ca 20 min in der Form lassen, zum verfestigen, dann vorsichtig den Ring runterlassen, und abkühlen lassen.

Eigenes Rezept, Freitag, 20. April 2007 Hans60

**Möhren Kuchen Kabutarkhän Vegan**  
glutenfrei / milchfrei / eifrei

Zutaten für 15 Portionen

200 g Mandel(n), süße +  
20 Mandel(n), bittere zusammen rösten +  
300 g Buchweizen, ganz +  
150 g Naturreis, ( Mittelkorn ) +  
50 g Amaranth, ganz, zusammen mahlen  
220 g Rohrzucker, abschmecken  
1 Prise Salz  
1 TL Vanille - Pulver (Bourbon) ODER  
3 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)  
2 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)  
30 g Ingwer +  
300 g Möhre(n), fein geraspelt ( Küchemaschine ) +  
1 Zitrone(n) - Schale, abgeriebene

700 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

Alle Zutaten vermischen, erst dann das Wasser unterrühren, alles in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen.

In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 110 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180° - 190°C + ca. 70 - 80 min backen. Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig raus gleiten lassen + ca. 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann, oder auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

**BITTE DIESEN KUCHEN ERST ANSCHNEIDEN; WENN ER GANZ ERKALTET IST.**

Hinweis: Nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinem Buchweizenteig, das Ganze nicht so trocken.

Hinweis : Kohlensäurehaltiges Mineralwasser gibt beim Rühren Kohlensäure frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlensäure wird eingeschlossen + hebt beim Backen den Teig in die Höhe.

Zum anschneiden hat sich das Tomatensägemesser als am besten herausgestellt, ich kann „sägen“/ schneiden, nicht drücken, der ist eben mit Vorsicht zu behandeln, damit es nicht zerbröckelt, was ja bei noch sehr warmem Kuchen leicht passieren kann. Wobei gerade Backwaren mit Reis sich erst festigen, wenn sie kalt sind. Aber Reis saugt auch viel Flüssigkeit auf, was gerade bei glutenfrei, viel mehr vorhanden ist, als bei „normalem“ Mehl. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.07.05 Hans60

[Möhren Kuchen Kabutarkhän F Vegan, Veränderung](#)



20 g bittere Schokolade 70 % obendrauf geraspelt, vorm backen.

Donnerstag 29. November 2007 Hans60

Pfannkuchen Auflauf mit Linsen M F

bedingt Kuhmilchfrei

Glutenfrei + Eifrei

4 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

ungehärtete Margarine zum einfetten

1 x Pfannkuchen

1 x rote Linsen

ca 200 g Ziegenkäse zum raspeln

ca 500 ml kochendes Wasser +

1 TL gekörnte Gemüsebrühe

Paprikagranulat

Alle Schüsseln einfetten,

bei zwei Schüsseln für Vegetaria:



Einen Pfannkuchen, 1 x Linsen drauf verteilen, insgesamt drei Pfannkuchen, als letzte Schicht wieder Linsen.

Bei den zwei anderen Schüsseln:



Pfannkuchen, Linsen, Pfannkuchen, drauf verteilt, Pfannkuchen + Linsen als oberste Schicht.

Gekörnte Gemüsebrühe im kochendem Wasser auflösen, + in alle vier Schüsseln die Brühe zugießen sollte aber nicht mehr als ca 1,5 cm hoch sein.

Überall wird der Ziegenkäse drauf geraspelt, Menge nach Geschmack/ Bedarf, Paprikagranulat leicht drüberstreuen.

Deckel drauf , ohne Deckel wird der Käse hart, da er nicht gerade zum zerlaufen neigt.

Im kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 45-60 min backen.

Kommt drauf an, ob die Zutaten noch warm sind.

### Pfannenkuchen – Veränderung F Vegan



500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

500 ml Mineralwasser

200 g Buchweizen gem

100 g Naturreis ( Mittelkorn ) gem

100 g Amaranthkörner gem

100 g Kichererbsen gem

1 TL Schwarzkümmel mit gem

je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Wasser bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

### Rote Linsen Vegan

3 El Olivenöl  
500 g rote Linsen  
1 l Wasser  
40 g Ingwer kleingewiegt  
1 TL Kurkuma gem  
1 TL Kreuzkümmelsamen gemörsernt  
1 TL Koriander gemörsernt  
0,5 TL Chilipulver  
3 cl Balsamico Bianca  
3 cl Tamari ( Sojasoße )

die gewaschenen Linsen ca 5 min im Öl braten, (damit werden sie nicht so schnell zu Muss )

die restlichen Zutaten bis Chili zugeben + weich kochen, nach ca der Hälfte der Kochzeit mit Essig + Tamari pikant abschmecken, je nachdem wie frisch die Linsen sind, bei mir waren sie schon nach knapp 10 min, gar.

Diese Linsen wurden als Füllung für eine Art gefüllte Eier/ Pfannkuchen verwendet

Samstag, 9. Dezember 2006 Hans60 eigenes Rezept

### Quark Nuss Kuchen M F

Glutenfrei + Eifrei

26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform



## Boden.

200 g Kokosnuss geraspelt  
400 ml Wasser  
200 ml Wasser  
40 g Speisestärke ODER  
1 Tüte Puddingpulver  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker

## Füllung:

300 g Haselnüsse gem  
6 bittere Mandeln gem  
200 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth gem  
50 g Naturreis gem  
2 El Koriander gem  
1 Prise Salz  
1 Tüte Backpulver  
0,25 Tl Bourbon Vanillepulver  
200 g Vollrohrzucker evtl mehr

500 ml Milch

2 Pfund Quark 0,5 %  
40 g Ingwer fein gewiegt.

Kokosnuss mit Salz + Zucker in 400 ml Wasser ca 3 min kochen,  
Speisestärke in 200 ml Wasser auflösen, + umrühren + reingießen + ca  
120 sek kochen lassen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben + glattstreichen.  
Alle Zutaten der Füllung zusammen vermischen + gut 4 min auf kleiner  
Stufe rühren lassen, abschmecken, evtl noch Zucker beigeben.  
Auf den Kokosnussboden geben + glatt streichen.  
In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 75-90 min backen, Nadelpro-  
be.  
Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180-190°C + ca 65- 80 min ba-  
cken, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Samstag, 24. Februar 2007 Hans60

Rotweinkuchen Dashli-Borum F Vegan  
Glutenfrei / Eifrei / Milchfrei

## 26 cm Ø Springform mit Backpapier

400 g reife Bananen  
50 g Ingwer geschält  
400 g Walnüsse  
400 g Maiskörner gem. ( kein Popkorn ) +  
100 g Buchweizenkörner gem. +  
1 TL Korianderkörner gem.  
1 Tüte Backpulver  
1 Prise Salz  
**600 ml le Rouge 11 % Trocken**  
6 TL flüssigen Süßstoff oder 300 g Zucker

1 a 26 cm Ø Springform  
Backpapier dafür

400 g sehr reife Bananen zu Mus püriert.  
Ingwer klein gewiegt. Beide sind küchenfertig gewogen.  
+ mischen.  
400 g Walnüsse klein/ fein gehackt, drunter geben.  
Mais, Buchweizenkörner sowie Korianderkörner zusammen mahlen,  
mit Salz + Backpulver gut verrühren, auch drunter geben.  
Dann den Rotwein dazu geben, vielleicht mehr oder auch weniger. Hängt  
von der Trockenheit des Getreides, ebenso von der Reife der Bananen.  
Es sollte wie ein Rührteig , lieber etwas mehr Wein, der Kuchen geht bes-  
ser auf. Den Süßstoff gebe ich immer erst am Schluss dazu.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 60 - 70 min backen.  
Nadelprobe.

Habe nach 60 min , noch 10 min nach backen lassen.  
ist aber nicht nötig, nur der Rand wird rund herum fester.

Bei Ober - + Unterhitze vorheizen auf ca 180 - 190° C,  
ca 45- 60 min backen. Nadelprobe.

Eigenes Rezept Samstag, 1. Oktober 2005 Hans60

### Hinweis:

Der Kuchen hat einen etwas ungewöhnlichen, fast scharfen Geschmack,  
ist nicht ganz so trocken , wie ein Rührteig, dafür sorgen alleine die Wal-  
nüsse. Wer darf, noch mit Bourbon Vanillezucker, geschlagene süße Sah-  
ne, servieren. Guten Appetit

Bitte bedenkt

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

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

[Rotweinkuchen Dashli-Borum F Vegan Veränderung.](#)

[26 cm Ø Springform mit Backpapier](#)



Die Walnüsse nicht ganz fein gehackt

125 g bittere Schokolade 70 % in kleine Stücke mit zu gegeben

Donnerstag, 15. Februar 2007

[Schoko Möhrenkuchen 4 Ei F](#)

Glutenfrei + Milchfrei

26 cm Ringform mit Backpapier



Zutaten:

125 ml Bio Sonnenblumenöl  
150 g Vollrohrzucker,  
1 TL Zimt gem  
1 Prise Salz

4 Ei

250 g Karotten, fein geraspelt  
Saft von 1/2 Orange  
375 g Mais gem  
1 Tüte Backpulver  
50 g bittere Schokolade 70 %, gerieben ( Mandelmühle )

Für den Guss:

125-150 g bittere Schokolade 70 %

Zubereitung:

Sonnenblumenöl mit Zucker und Salz und Zimt schaumig rühren. Die Eier nach und nach zugeben.

Die fein geraspelten Karotten und den Orangensaft zum Teig geben und unterrühren.

Mais gem mit dem Backpulver vermischen und nach und nach unter den Teig rühren,

geraspelte Schokolade unterheben.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgefüllte Ring- / Springform mit 26 cm Durchmesser füllen.

Im Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 140°C Umluft ca. 40 Minuten auf Sicht backen.

125-150 g bittere Schokolade 70 %

im Wasserbad schmelzen lassen. Den abgekühlten Kuchen aus der Form lösen, mit der aufgelösten Schokolade bestreichen.

Zubereitungsduer:

ca. 30 Minuten plus Back- und Abkühlzeit

## Hinweis

Den Kuchen mit 1 elektrischen Sägemesser anschneiden, der Schokoladenbezug ist sehr hart, könnte sonst splittern und sich vom Kuchen lösen.  
Hans60

Samstag, 15. Dezember 2007 Hans60

**Schokoladen Kuchen 8 Ei M F**

Glutenfrei

**26 cm Ringform mit Backpapier**

400 g s Mandeln gem.

ca 8 bittere Mandeln gem

270 g Vollrohrzucker

5 Ei Kakao Pulver (o. Zucker)

10 Ei Mais gem

2 x Prise Meersalz

**1000 g Mager Quark**

**8 Eier getrennt**

1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g )

**1 guten Schuss Rum 54 %**

alles zusammen gemischt, zum Schluss vorsichtig das steifgeschlagene Eiweiß drunter gehoben.

Es in eine mit Backpapier ausgelegtes 26 cm Ø , Springform gegossen, + bei 140° C Umluft ohne vorheizen , ca 130 min gebacken. Im ausgeschalteten Backofen 60 min gelassen , danach auskühlen lassen, Vorsichtig die Springform öffnen, Backpapier runter ziehen, + das ganze , vorsichtig , von dem Boden auf ein Kuchenteller ziehen, mit Papier, über Nacht sich verfestigen lassen.

28.07.2004 Hans60

Schokoladen Kuchen 8 Ei M F Veränderung

Glutenfrei

26 cm Ringform mit Backpapier



400 g s Mandeln gem.  
ca 8 bittere Mandeln gem  
0,25 TL Bourbon Vanillepulver  
40 g Ingwer klein gewürfelt  
3 Apfelsinen filetiert

270 g Vollrohrzucker trennen  
5 Ei Kakao Pulver (o. Zucker)  
10 Ei Mais gem  
2 x Prise Meersalz

1000 g Mager Quark

8 Eier getrennt

3 Ei Wasser  
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g )  
1 guten Schuss Rum 54 %

Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig, ca 130 g Zucker einrieseln lassen und steif schlagen lassen, beiseite stellen,  
Eigelb mit 1 Prise Salz, Wasser, 140 g Zucker cremig fast weiß schlagen lassen, alle anderen Zutaten dazu, verrühren, danach noch das steife Eiweiß unterheben.

in eine mit Backpapier ausgelegtes 26 cm Ø , Ringform gießen,  
die 3 Apfelsinen filetierten mit der dünnen Seite in den Teig drücken,  
trocknen nicht so aus, wenn nur der Rücken der Frucht raus sieht

+ bei 140° C Umluft/ Heißluft ohne vorheizen , ca 130 min gebacken. Im ausgeschalteten Backofen 60 min gelassen , danach auskühlen lassen,  
Vorsichtig die Ringform bzw Springform öffnen, mit dem Backpapier runter ziehen, + das ganze , vorsichtig , von dem Boden auf ein Kuchenteller ziehen, mit Papier, über Nacht sich verfestigen lassen.

Samstag, 2. Dezember 2006 Hans60

Zitronenkuchen 4 Ei ( M ) F

Glutenfrei

26 cm Ringform mit Backpapier



#### 4 Ei trennen

2 Prisen Salz trennen

200 g Vollrohrzucker trennen

2 Zitronen Abrieb, Saft und Fleisch

**200 g Butter**, oder ungehärtete Margarine

30 g Ingwer feingewiegt

100 g Haselnüsse gem

150 g Naturreis gem

50 g Amaranth gem

100 g Hirse gem

200 g Buchweizen gem

1,5 Tüten Backpulver

0,25 TL Bourbon Vanillepulver

**450 ml Eierlikör** oder **Milch**

4 Eiweiß mit 1 Prise Salz weiß schlagen, 100 g Zucker einrieseln lassen und steifschlagen lassen, beiseite stellen.

4 Eigelb mit 1 Prise Salz, 100 g Zucker schaumig bis cremig schlagen lassen, Butter in Würfeln dazu geben, sowie Ingwer, Haselnüsse und die Zitrone, das gem Getreide mit Backpulver und Vanillepulver vermischt, soviel Eierlikör oder Milch dazu geben, bis der Teig schön cremig ist, eben ein Rührteig, diesen dann noch gut 3-5 min auf Mittelstufe schlagen lassen. In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform gießen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 105 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Montag, 16. April 2007 Hans60

## Pikant

Bazman Mohn Muffins F Vegan  
glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei

1 Muffeinsblech mit 12 Mulden



Zutaten für 15 Portionen

1 Handvoll Lauch, TK, klein geschnitten  
1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt  
1 Möhre(n), geraspelt  
40 g Ingwer, klein gewiegt oder gerieben  
200 g Kidneybohnen +  
100 g Naturreis, ( Mittelkorn ) +  
60 g Buchweizen, ganz +  
1 TL Senfkörner, gelbe +  
1 TL Kreuzkümmel +  
5 Körner Pfeffer +

50 g Mohn, alles zusammen mahlen  
1 Prise Rohrzucker  
1 Prise Salz  
1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)  
410 g Mineralwasser, ca 460 ml , kohlensäurehaltiges  
3 EL Sojasauce (Tamari)  
Fett, für die Formen/ Muffinsblech

### Zubereitung

Alle trockenen Zutaten vermischen. Wasser mit Tamari zu der Mehlmi- schung geben, verrühren, sollte wie ein sehr dünner Rührteig sein, lieber ein paar Tropfen mehr. Lauch bis Ingwer vermischen, unter den Teig he- ben. In eingefettete Muffinsmulden, (Blech ) 1 guten Ei geben. In den kal- ten Backofen, bei 160°C Umluft, 30 min backen, bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C ca 16- 20 min backen. Sie reißen an der Oberfläche etwas ein, Zeichen von zuwenig Flüssigkeit, aber tut dem Geschmack keinen Abbruch. Sehr sättigend. Dazu Salat der Saison, ein Bier oder Traubensaft macht es auch. Hinweis: Mohn alles zusammen mahlen = kann auch Sesamsaat oder Leinsaat oder Sonnenblumenkerne sein. Dadurch erspare ich mir Ei + zu- sätzliches Fett + zusätzliches pflanzliches Bindemittel.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
19.06.05 Hans60  
Montag, 30. April 2007

### Bohnen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

### Bratpfanne

Ca 18 Stück





1 Zwiebel klein gewürfelt  
3- 5 cm Ingwer klein gewürfelt + in Öl andünsten dann dazu  
 $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  TL Schwarz- Kreuzkümmel gem.  
0,5 – 1 TL Koriander auch mahlen  
1 TL Senf gem +  
10-15 schwarzer Pfefferkörner mit mahlen , / a d M sowie  
2 TL Kräutersalz untermischen , paar min mit braten , gibt ein gutes Aroma.

200 g Mais gem  
50 Kidneybohnen gem  
50 g rote (türkische) Bohnen gem  
100 g Kichererbsen gem  
100 g Buchweizen gem  
100 g Mandeln , gem alles zusammen mahlen.  
1- 2 TL Meersalz

Gut vermischen mit dem Zwiebelgemisch +  
500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser , drunter heben .

Zwiebel + Ingwer klein schneiden und in Öl andünsten,  
Kümmel + Koriander + Pfefferkörner gem sowie 2 TL Kräutersalz in die Pfanne geben + gut 2 min mit braten.  
Zutaten von Mais bis einschließlich Wasser gut verrühren, das Angebratene dazu, gut verrühren, ca 10 min ruhen lassen.

Fett heiß werden lassen  
Mit nassen Händen vom Teig, kleine Kugeln formen, ins heiße Fett geben,  
Hitze auf Mittelhitze zurück nehmen, ca 3-5 min von jeder Seite braten,

Da die trocken sind, passt ein Salat dazu

Sonntag, 5. August 2007 Hans60

### Bratlinge IX F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

#### Bratpfanne

13 Stück ca



160 g Hirse ( 1 Tasse )

2 Tassen Wasser

100 g TK Paprikastreifen

100 g Zwiebel

1 Knoblauchzehe

10 g Ingwer fein gehackt

0,5 TL Paprikagranulat

300 g Mais gem

40 g Senfkörner mit gem

2 TL Kräutersalz

1 Prise Zucker

Salz zum abschmecken

300 ml Wasser ca

Öl zum braten

Hirse heiß ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, dann in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf 0,5 von drei möglichen Stufen, stellen, möglichst einen großen Löffel reinstellen, kocht dann nicht über, Deckel drauf, nach ca 7 min Hitze ausstellen, ausquellen ( ca 10 min ), TK Paprikastreifen ein wenig klein hacken, zur ausgequollenen Hirse geben, oder umgekehrt, alles in eine große Schüssel, Zwiebeln u Knoblauch u Ingwer klein schneiden, dazu geben, und vermischen,

Mais und Senf mahlen, mit Zucker und Kräutersalz vermischen, unter die Hirsemasse heben, mit bis zu 300 ml Wasser vermischen, ca 20 min ruhen lassen, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, ins heiße Fett, Hitze 1 Stufe runter stellen, mit einem Pfannenwender die Bällchen plattdrücken, von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 20. November 2008 Hans60

**Buchweizen Bratlinge III oder Auflauf F Vegan**  
Glutenfrei und Vegan

**Bratpfanne**  
**zwei 1 Liter Auflaufform mit Deckel**

7 Bratlinge und ein Auflauf





200 g Tofu

1 Ei Schabzigerkleesamen

1 Ei Kräutersalz

3 bis 5 Ei Tamari

1 Tasse ( 160 g ) Buchweizen

2 Tassen Wasser

100 g TK Paprikastreifen

50 g TK Lauch

100 g Möhren geraspelt

250 g Topinambur geraspelt

2 Chilischoten a d Glas kleingeschnitten

1 Prise Zucker

2 Ei Ingwer kleingeschnitten

300 g Buchweizen gem

Salz

Fett für Auflaufform und oder zum braten

Margarine Löffelweise

Tofu zerdrücken, mit Schabziegerkleesamen und Kräutersalz bestreuen, sowie Tamari drüberspritzen, vermischen, ruhen lassen, in 2 Tassen kochendes Wasser den Buchweizen geben, Hitze reduzieren, nach ca 8 min , wenn der Wasserspiegel unter der Oberfläche, Hitze ausschalten , Deckel drauf, ca 10 min ausquellen lassen, ist dann schön trocken und körnig.

Paprika und den Lauch klein hacken, mit den Möhren und Lauch sowie Chilischoten, Zucker und Ingwer und den durchgezogenen Tofu, gut vermischen, dann erst den gemahlten Buchweizen dazu, das bindet jetzt alles ab, sollte es jetzt wiederum zu trocken sein, ein bisschen Wasser zugeben,

eine oder auch zwei 1 Liter Auflaufform einfetten, den Teig einfüllen, glatt streichen , und ein paar Flöckchen Margarine drauf setzen , Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln,

oder den Teig teilen, die eine Hälfte für den Auflauf die andere Hälfte für aus dem Teig mit nassen Händen , Bratlinge formen, ins heiße Fett geben, mit einem Pfannenwender, etwas platt drücken, Hitze reduzieren, von beiden Seiten braun braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 16. Oktober 2008 Hans60

Buchweizen kochen F Vegan

Kochtopf



2 Tassen Wasser zum kochen bringen und 1 Tasse Buchweizenkörner zugeben, aufkochen, geht schnell, übern Rand, wenn es anfängt zu kochen einen Holzlöffel reinstellen und den Topf kurzfristig von der Hitze nehmen, damit es sich beruhigt, wieder auf die jetzt reduzierte Hitze stellen, den Löffel vorsichtshalber drin lassen, wenn das

Wasser unterhalb der Buchweizenoberfläche ist, Hitze ausschalten, Löffel raus, Deckel drauf, ausquellen lassen, wird schön trocken und körnig.

Hirse kochen F Vegan

Kochtopf



2 Tassen Wasser zum kochen bringen und 1 Tasse Hirse, die vorher mit heißem Wasser ausgespült wurde um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, zugeben, aufkochen, geht schnell, übern Rand, wenn es anfängt zu kochen einen Holzlöffel reinstellen und den Topf kurzfristig von der Hitze nehmen, damit es sich beruhigt, wieder auf die jetzt reduzierte Hitze stellen, den Löffel vorsichtshalber drin lassen, (meist nicht nötig, den Löffel drin lassen) **nach 5-6 min** Hitze ausschalten, nicht länger, egal wie viel Hirse genommen wird, noch 10 min auf der Platte lassen, zum ausquellen, Deckel drauf, ausquellen lassen, wird schön trocken und körnig.

**Bitte erst nach dem kochen salzen.**

Es gibt Hunderte von Kochrezepten für diese beiden Arten, habe etliche getestet, diese sind für meine Zwecke am besten geeignet.

Buchweizen-Quark-Bratlinge-Klöße M F

Glutenfrei + Eifrei

Bratpfanne  
Kochtopf

Ca 15 Stück



1 Tasse Buchweizenkörner ca 160 g

2 Tassen Wasser

5 Pfefferkörner gemörser

1 TL Chilipulver

150 g TK Paprikastreifen fein gewiegt

30 g Ingwer fein gewiegt

1 TL Salz oder mehr

**500 g Quark 0,5 %**

1 Tasse Buchweizenkörner gem ca 160 g

Buchweizenkörner gem evtl

Olivenöl ODER

Kochendes Salzwasser

2 Tassen Wasser zum kochen bringen und 1 Tasse Buchweizenkörner zugeben, aufkochen, geht schnell, übern Rand, wenn es anfängt zu kochen einen Holzlöffel reinstellen und den Topf kurzfristig von der Hitze nehmen, damit es sich beruhigt, wieder auf die jetzt reduzierte Hitze stellen, den Löffel vorsichtshalber drin lassen, wenn das Wasser unterhalb der Buchweizenoberfläche ist, Hitze ausschalten, Löffel raus, Deckel drauf, ausquellen lassen, wird schön trocken und körnig.

Paprikastreifen und Ingwer zusammen fein wiegen, zusammen mit Pfeffer, Chilipulver, Quark und gem Buchweizen vermischen, pikant abschmecken mit den Gewürzen.

Mit nassen Händen kleine Bratlinge formen im heißen Fett auf Mittelstufe von beiden Seiten braten,  
oder die Bratlinge nochmals in Buchweizen gem wälzen und dann braten,  
oder die Bratlinge als kleine Kugeln lassen und ins kochende Salzwasser geben, wenn diese oben schwimmen noch 15-25 min, je nach Größe, ziehen lassen.

Sie schmecken heiß und auch kalt,  
eine etwas süßliche sehr pikante Soße bei den als Klöße hergestellten,  
bei den gebratenen eignet sich jede ( selbstgemachte ) Soße.

Eigenes Rezept ,Mittwoch, 13. Februar 2008 Hans60

**Fenchel Gemüse F Vegan**

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

**Kochtopf**



700 g Fenchel  
Wasser  
0,25 TL gekörnte Gemüsebrühe  
20 g Ingwer feingewiegt

Fenchel putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.  
In Kochtopf geben, mit Wasser knapp zur Hälfte bedecken, gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer feingewiegt dazu, sollte wenigstens 20 min kochen, (wir mögen es weich ). Abseihen, auffangen, aus trinken, oder anderweitig verwenden, nur nicht weg gießen , sind alle Nährstoffe drin.

## Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan

2-3 Portionen

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



200 g Tofu naturell

Tamari

1 Tasse Hirse , ca 180 g

heißes Wasser

2 Tassen Wasser

1 TL Kurkuma gem

1 EI Kokosnuss geraspelt

6 Paprikaschoten

1 TL gekörnte Gemüsebrühe

Wasser

30 g Ingwer fein gehackt

5 Pfefferkörner gemörser

1 TL Korianderkörner gemörser

4 EI Kokosnuss geraspelt

3 Möhren, ca 100 g

**trocknen guten Weißwein**

2 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

ungehärtete Margarine zum ausfetten.

Tofu in kleine Stücke schneiden und mit Tamari betropfen, des öfteren wenden, für ca 30 min.

Eine Tasse Hirse im Haarsieb mit heißem Wasser ausspülen, damit evtl Bitterstoffe entfernt werden,

danach die Hirse in 2 Tassen mit Kurkuma und 1 Ei Kokosnuss kochendem Wasser geben, Hitze reduzieren, wenn der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche ist ( ca 8-10 min ), Hitze ausschalten, Deckel drauf ausquellen lassen, ca 10 min, dann ist die Hirse trocken, körnig und weiß, na ja , aufgeplatzt.

Paprikaschoten, die Deckel so abschneiden, das die Schoten aufrecht stehend in die feuerfeste Schüsseln, mit Deckel passen, ca 5-10 min im kochenden Wasser die Schoten geben, abtropfen lassen,

in eine große Schüssel, die Schotendeckel sowie den Ingwer fein hacken, gemörserten Pfeffer und Korianderkörner und 4 Ei Kokosnuss geraspelt, dazu,

Möhren fein raspeln,

abgetropften Tofu, gekochte Hirse dazu und alles vermischen, wer mag kann noch den abgetropften Tamari zugeben,

zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit ungehärtete Margarine ausfetten, mit ein wenig der Hirse Gemüsemischung den Boden bedecken, die Paprikaschoten mit dieser Mischung füllen und jeweils drei in eine Form stellen, die restliche Mischung drum herum verteilen,

in den Schüsseln außen um den Schoten den Wein gießen, sollte ca 1-2 cm hoch drin stehen.

Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, der Wein sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Sonntag, 13. Januar 2008 Hans60

Gemüse Auflauf Ei M F

Glutenfrei

2 a 1 l Auflaufformen mit Deckel





150 g Petersilienwurzel mit  
450 g Bio Möhren mit  
20 g Ingwer feingeraspelt  
150 g Lauch  
200 g Chicoree  
150 g TK oder frisch Paprikaschote  
2 Tassen gekochten Naturreis  
  
evtl Soße, nach Geschmack

#### Pro Portion 1 Ei

100 ml Milch  
50 g Buchweizen gem  
Gewürzsalz  
1 TL Tamari ( Sojasoße )  
1 TL Balsamico di Modena

50 g Gauda geraspelt

Butter zum ausfetten der feuerfesten Formen

Petersilienwurzel und Möhren sowie Ingwer fein raspeln, und  
Lauch in Ringe und Kleinwiegen, und  
Chicoree 2 x längst durchschneiden, dann quer in dünne Stücke, und  
Paprikaschoten in dünne Streifen,

Diesen dann in ausgefettete feuerfeste 1 Liter Schüssel geben,  
Pro Portion die angegebenen Zutaten von Ei bis Essig vermischen, über  
das Gemüse gießen, den geraspelten Käse drauf verteilen.  
In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-50 min backen.

Wer will noch den Boden der Form mit Pellkartoffeln in Scheiben oder  
auch gekochter Naturreis

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. April 2007 Hans60

### Gemüse Bratlinge

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

#### Bratpfanne

Ca 6 Stück



300 g TK Gemüse

100 g TK Lauch

ungehärtete Margarine

evtl ein wenig Wasser

1 TL Kräutersalz

10 g Ingwer fein gewiegt

150 g Ziegenfrischkäse

200 g rote Linsen gem + -

Sesamsamen zum panieren evt.

ungehärtete Margarine + Öl zum braten

Gemüse mit ungehärtete Margarine auftauen + andünsten, evtl ein wenig Wasser, sollten aber bissfest bleiben, abkühlen, in eine Schüssel geben. Ziegenkäse zerbröseln, sowie alle anderen Zutaten zum Gemüse geben + vermengen, je nach dem wie feucht der Käse ist, bindet sich alles zu einem Kloß, falls nicht kann man noch Esslöffelweise Gemüsebrühe oder Wasser zu geben.

Mit nassen Händen , Frikadellengroße Bratlinge formen, in Sesamkörner wälzen oder auch pur lassen, diese Dinger dann braten, angebracht wäre wenn die Hitze runter gestellt, dann werden sie nicht so schnell dunkel, wie bei mir z.B. die Vorderseite.

Eigenes Rezept Freitag, 12. Januar 2007 Hans60

**Gemüse Salat F Vegan**

Glutenfrei

2 - 3 Portionen

**Schüssel**



**Salat**

150 g Petersilienwurzel mit  
450 g Bio Möhren mit  
20 g Ingwer feingeraspelt  
150 g Lauch  
200 g Chicoree  
150 g TK oder frisch Paprikaschote  
2 Tassen gekochten Naturreis

evtl Soße, nach Geschmack

Petersilienwurzel und Möhren sowie Ingwer fein raspeln, und  
Lauch in Ringe und Kleinwiegen, und  
Chicoree 2 x längst durchschneiden, dann quer in dünne Stücke, und  
Paprikaschoten in dünne Streifen, sowie  
Naturreis dazu , gut vermischen. Servieren .

Wer will kann Soße nach Belieben dazu reichen, oder untermischen.  
Wir ließen ihn so, hat genug Eigengeschmack.

22.4.2007 Hans

## Gemüseauflauf Petropavlovskij F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

2 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



500 g Pellkartoffeln

Kümmel

1 TL ungehärtete Margarine

1 Paprikaschote fein gewiegt

100 g Sonnenblumenkerne leicht geröstet

1 TL ungehärtete Margarine

1 Handvoll TK Lauch 50-100 g ca

1 Zucchini ca 200 g

400 g Bio Möhren

20 g Ingwer

50 g Ziegenkäse geraspelt

5 Pfefferkörner gemörser

1 TL Kräutersalz

0,5 Tasse kochendes Wasser

0,25 TL gekörnte Gemüsebrühe

100 g Ziegenkäse geraspelt

Paprikagranulat

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

Kartoffeln mit Kümmel kochen, abschrecken, pellen, in Scheiben schneiden, den Boden der feuerfeste Schüsseln damit bedecken, sollte was übrig bleiben, würfelförmig schneiden, dann in die noch kommende Gemüsemasse in eine separate Schüssel geben, dazu

Paprikaschote da können ein paar Kerne mit bei bleiben, fein wiegen.

Sonnenblumenkerne rösten, ca die Hälfte davon fein mahlen, die andere Hälfte ganz lassen, sowie

In der noch heißen Pfanne 1 TL ungehärtete Margarine den TK Lauch kurz anbraten, gibt einen guten Geschmack, zum Gemüse geben.

50 g Ziegenkäse geraspelt.

Möhren und Ingwer schälen mit den entkernten Zucchinihälften zusammen fein raspeln lassen, auch dazu geben.

Pfeffer sowie Salz druntermischen.

In eine halbe Tasse kochendes Wasser die Brühe auflösen, und unter das Gemüse vermischen, und auf den Kartoffeln in den Schüsseln verteilen.

100 g Ziegenkäse geraspelt drauf geben, und darüber noch das Paprika-granulat , Vorsicht scharf. Deckel schließen.

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

Eigenes Rezept Mittwoch, 18. April 2007 Hans60

**Hirse Bratlinge 3 Ei F**

Glutenfrei u Kuhmilchfrei u Vegetarisch

**Bratpfanne**

Ca 15 Stück





240 g Hirse = 1,5 Tassen  
3 Tassen kochendes Wasser

1 TL Gewürzsalz ( Brecht )  
6 Pfefferkörner gemörsernt  
30 g Ingwer klein gewiegt

**3 Ei**

4 Ei Maiskörner gemahlen  
3 Ei feingehackte Erdnüsse oder Mandeln

**70 g Roquefort \***

**ca 110 g grob geraspelten Ziegenkäse**  
Olivenöl u Margarine zum braten

Hirse, Eier , Pfeffer, Salz , Mais gem, Ingwer, Käse + Erdnüsse bzw Mandeln in eine große Schüssel geben, + vermischen.  
Mit nassen Händen Bratlinge formen +  
Pfannen mit Öl u Margarine erhitzen , Hitze etwas runter schalten,  
Bratlinge ins heiße Fett, von beiden Seiten braten.

\* bitte nicht mehr nehmen, der scharfe Geschmack des Roquefort übertönt sonst alles, statt dessen kann man auch nur ca 180 g Ziegenkäse geraspelt nehme.

Eigenes Rezept Samstag, 9. Mai 2009

**Kartoffel Möhren Topf F Vegan**  
Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

**Kochtopf**

3 Portionen



750 ml Wasser  
1 gehäufter TL Gemüse Hefebrühe  
500 g Kartoffeln klein gewürfelt  
1 cm Ingwer klein gehackt  
300 g Möhren klein gewürfelt  
200 g Tofu Naturell, klein gewürfelt  
50 g Kokosnuss geraspelt  
1 TL Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
5 Pfefferkörner gemörsernt  
1 TL Oregano bzw wilder Majoran  
1 TL Basilikum

Wasser zum kochen bringen, alle anderen Zutaten der Reihenfolge nach, zu geben, aufkochen, Hitze reduzieren und ca 20-25 min kochen lassen, bis Kartoffeln weich sind.

Eigenes Rezept. Freitag, 11. Januar 2008 Hans60

Kartoffel Pizza Asgabad 6 Ei M  
glutenfrei / eigenes Rezept

1 Backblech mit Backpapier

Zutaten für 12 Portionen

Für den Teig:

1 kg Pellkartoffeln  
½ TL Kümmel  
2 EL Oregano, getrockneten  
Salz  
1 TL Salz (Gewürzsalz)

6 Körner Pfeffer, gemörser

**3 Eigelb**

60 g Kartoffelmehl, bis 100 g

**Für den Belag:**

1/4 Tube/n Tomatenmark

1 kg Tomate(n)

1 Glas Oliven (140 g), grüne mit Paprika gefüllt, klein gewiegt

150 g Feta-Käse, Ziegenfeta

**3 Ei(er)**

**3 Eiweiß**

250 g Käse, Ziegenkäse ( Rolle )

**Milch**

1 TL Salz (Gewürzsalz)

1 EL Kartoffelmehl, gehäuft

**300 g mittelalten Gouda** reichlich, oder mehr

**Zubereitung**

Backofen auf 200°C vorheizen.

**Teig:**

Die mit Kümmelsamen gekochten Pellkartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken, pellen + gleich durch die Presse drücken. Mit Gewürzen, Eigelb + Kartoffelmehl vermischen, sollte ein geschmeidiger Teig werden, die Menge des Kartoffelmehls richtet sich nach der Kartoffelart, ich komme meist mit ca. 70 g hin bei vorwiegend festkochend.

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, glatt streichen, nehme meist die nassen Hände, zum Schluss dann einen Teigschaber.

Backblech in den auf 200°C vorgeheizten Backofen auf die mittlere Schiene ca. 20-25 min backen.

**Belag:**

Auf den vorgebackenen Kartoffelteig mit einem Teigschaber ca. 0,25 Tube Tomatenmark streichen. Mit den in Scheiben geschnittenen Tomaten belegen. Die kleingewiegenen Oliven drauf verteilen. Mit reichlich grobgeraspelten Gouda bedecken.

Eier + Eiweiß in ein Litermaß geben, grob zerkleinerten Feta + Ziegenkäse sowie Gewürzsalz mit einem elektrischen Pürierstab pürieren + auffüllen mit Milch auf ca. 1 l, sowie noch 1 guten Ei Kartoffelmehl einrühren + drüber gießen + mit Paprikagranulat bestreuen.

In den noch heißen Backofen geben. Bei 160°C Umluft ca. 40- 50 min backen. Bei Ober- + Unterhitze auf ca. 190 -200°C vorheizen + ca. 30- 35 min backen. Es schmeckt warm/heiß ebenso aber auch kalt.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

12.01.06 Hans60

Kartoffel Pizza Asgabad 6 Ei M F Veränderung

Glutenfrei

Backblech mit Backpapier



Für den Teig:

1 kg Pellkartoffeln  
½ TL Kümmel  
2 EL Oregano, getrockneten  
Salz  
1 TL Salz (Gewürzsalz)  
6 Körner Pfeffer, gemörser

3 Eigelb

60 g Kartoffelmehl, bis 100 g

Für den Belag:

1/4 Tube/n Tomatenmark  
1 kg Tomate(n)  
20 g Ingwer fein gehackt sowie  
150 g ca Schwarze Oliven in Lake, klein gehackt

150 g Ziegenkäsefeta

3 Ei(er)

3 Eiweiß

200 g Limburger fettarm,

Milch

1 TL Salz (Gewürzsalz)  
1 EL Kartoffelmehl, gehäuft  
300 g Bergkäse geraspelt oder mehr

### Zubereitung

Backofen auf 200°C vorheizen.

### Teig:

Die mit Kümmelsamen gekochten Pellkartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken, pellen + gleich durch die Presse drücken. Mit Gewürzen, Eigelb + Kartoffelmehl vermischen, sollte ein geschmeidiger Teig werden, die Menge des Kartoffelmehls richtet sich nach der Kartoffelart, ich komme meist mit ca. 70 g hin bei vorwiegend festkochend.

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, glatt streichen, nehme meist die nassen Hände, zum Schluss dann einen Teigschaber.

Backblech in den auf 200°C vorgeheizten Backofen auf die mittlere Schiene ca. 20-25 min backen.

### Belag:

Auf den vorgebackenen Kartoffelteig mit einem Teigschaber ca. 0,25 Tube Tomatenmark streichen. Mit den in Scheiben geschnittenen Tomaten belegen. Die kleingewiegteten Oliven drauf verteilen. Mit reichlich grobgeraspelten Bergkäse bedecken.

Eier + Eiweiß in ein Litermaß geben, grob zerkleinerten Ziegenkäsefeta sowie Gewürzsalz mit einem elektrischen Pürierstab pürieren + auffüllen mit Milch auf ca. 1 l, sowie noch 1 guten Ei Kartoffelmehl einrühren + drüber gießen + mit Paprikagranulat bestreuen.

In den noch heißen Backofen geben. Bei 160°C Umluft ca. 40- 50 min backen. Bei Ober- + Unterhitze auf ca. 190 -200°C vorheizen + ca. 30- 35 min backen. Es schmeckt warm/heiß ebenso aber auch kalt.

Hans60, Mittwoch, 12. Dezember 2007

**Kartoffelbratlinge M F**

Glutenfrei + Eifrei

**Bratpfanne**

2 Portionen = 6 Stück



500 g Kartoffeln  
200 g Möhren  
20 g Ingwer  
200 g Sauerkraut  
3 Pfefferkörner gemörsernt

150 g Quark 0,5 %

100 g Gauda, mittelalt, geraspelt  
Olivenöl zum braten

Kartoffeln fein raspeln, je nach Art, bitte in einen Leinentuch, Saft abdrücken, in eine Schüssel geben, Möhren + Ingwer zusammen fein raspeln

sowie Sauerkraut dazu mischen, Quark + feingeraspelten Gauda dazu, alles mit einander vermengen, mit nassen Händen Bratlinge formen und im heißen Öl auf Mittelstufe von beiden Seiten braten, bitte vorsichtig beim wenden.

Eigene Rezept Samstag, 2. Februar 2008 Hans60

### Kartoffelkuchen Sarlavuk 4 Ei M (F)

Glutenfrei

4 Portionen

26 cm Ø Springform ODER

4 a 1 l Auflaufformen mit Deckel

1 Kg Kartoffeln  
250 g Möhren

400 Feta ,

4 Ei

300 g Maiskörner ( kein Popkorn )  
Muskatnuss die Reste  
1 TL Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
30 g Ingwer klein gewiegt  
Liebstöckel, Blätter davon klein gewiegt  
26 cm Ø Springform  
Backpapier dafür

Kartoffeln + Möhren fein raspeln.

Feta in Stücke brechen + mit den Eiern in ein hohes Gefäß, + zusammen pürieren.

Maiskörner mit den Resten der Muskatnüsse ( die man mit der Hand nicht mehr reiben kann, ich nahm drei) zusammen mahlen.

Alle Zutaten zusammen fügen + vermischen, ich nehme eine Hand, dazu. Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Springform geben, bisschen glatt drücken.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft 60 min backen. Mann sieht es . Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180- 190°C + ca 40 - 50 min backen.

Bei mir/uns gab es dazu was süßes, z.B. rohes Apfelmus + Ahornsirup + Preiselbeeren , jeder nach Geschmack.

Kann mir vorstellen das es auch als Auflauf geht, + oder als Puffer.

Donnerstag, 6. Oktober 2005

Kartoffelkuchen Sarlavuk 4 Ei M F Veränderung

Glutenfrei

vier ein Liter Auflaufformen mit Deckel



1 Kg Kartoffeln

250 g Möhren

400 g Limburgerkäse fettarm.

4 Ei

300 g Maiskörner ( kein Popkorn )

Muskatnuss die Reste

1 TL Salz

1 Prise Vollrohrzucker

30 g Ingwer klein gewiegt

Liebstöckel, Blätter davon klein gewiegt

Fett zum ausfetten,

Käse , kräftigen , zum raspeln

Kartoffeln + Möhren fein raspeln.

Feta in Stücke brechen + mit den Eiern in ein hohes Gefäß, + zusammen pürieren.

Maiskörner mit den Resten der Muskatnüsse ( die man mit der Hand nicht mehr reiben kann, ich nahm drei) zusammen mahlen.  
Alle Zutaten zusammen fügen + vermischen, ich nehme eine Hand, dazu.

In vier ein Liter eingefettete Auflaufformen mit Deckel,  
Obendrauf noch geraspelten Käse zum schmelzen.  
In den kalten Backofen bei 150°C Umluft, 50 min mit Deckel.

Samstag, 12. Januar 2008 Hans60

### [Kartoffeln Bratlinge F Vegan](#)

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

#### [Bratpfanne](#)

Ca 8 Stück



1 kg Pellkartoffeln  
400 g Möhren  
30 g Ingwer  
120 g Lauch, das grün  
Muskatnuss gerieben  
2 TL Kräutersalz  
( Buchweizen ) Mehl als Panade  
Olivenöl

Pellkartoffeln heiß pellen und durch die Presse drücken.  
Möhren und Ingwer fein raspeln.  
Das Lauchgrün in Ringe schneiden dann fein wiegen.  
Reichlich Muskatnuss reiben und Kräutersalz dazu, alles gut vermengen,  
Handtellergröße ca 1 cm dicke Bratlinge formen im Mehl vorsichtig wälzen  
und im heißen Fett, auf Mittelstufe braten, Vorsicht beim reinlegen + beim  
rausnehmen, ich nahm zwei Pfannenwender.

Eigenes Rezept, Montag, 16. April 2007 Hans60

Kartoffelpuffer Farimän 3 Ei M

Ca 16 Stück

250 g Kohlrabi

750 g Kartoffeln

200 g Ziegenkäse oder mittelalten Gouda geraspelt

250 g Quark (Magerquark)

3 große Ei(er)

¼ Muskat, gerieben

100 g Frühlingszwiebel(n), klein geschnitten

30 g Ingwer, küchenfertigen

2 TL Salz

2 EL Sojasauce oder Tamari

200 g Maiskörner +

6 Körner Pfeffer, gemahlen

Olivenöl oder Rapsöl

Kohlrabi + Kartoffeln fein raspeln, alle Zutaten bis Pfefferkörner dazu geben + vermischen. Ein bis zwei Ei voll Teig im heißen Öl ausbraten. Die fertigen Puffer auf Küchenrollenpapier legen, damit das Brattfett dort rein ziehen kann.

Darauf, dann jeder was er will, z.B.: frischen Apfelmus, oder Vollrohrzucker, Zuckerrübenkraut oder eben auch naturbelassen, mit frischer Mayo auch was feines. Warm + kalt gut verträglich.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

01.11.05 Hans60

7. Juni 2006

Kartoffelpuffer Farimän 3 Ei M F Veränderung

Glutenfrei

Bratpfanne



250 g Kohlrabi

750 g Kartoffeln

200 g **Ziegenkäse** oder **mittelalten Gouda** geraspelt

**250 g Quark (Magerquark)**

**3 große Ei(er)**

¼ Muskat, gerieben

100 g Frühlingszwiebel(n), klein geschnitten

30 g Ingwer, küchenfertigen

2 TL Salz

2 EL Sojasauce oder Tamari

200 g Buchweizen gem +

6 Körner Pfeffer, gemahlen

Buchweizenmehl

Kohlrabi + Kartoffeln fein raspeln, alle Zutaten bis Pfefferkörner dazu geben + vermischen, Bratlinge formen die noch in Buchweizenmehl gewendet wurden.

Gebraten wurden sie OHNE Fett.

20.12.2006 Hans

**Kartoffelsuppe Baharden F Vegan**

glutenfrei u eifrei u Milchfrei

**Kochtopf**

Zutaten für 3 Portionen



1 kg Pellkartoffeln  
200 g Kokosraspel  
½ Liter Wasser  
Öl  
2 Handvoll Lauch  
100 g Ingwer, klein gewiegt  
3 EL Pilze, getrocknete Waldpilze, gemischte ODER frische  
2 Zweig/e Liebstöckel, gewiegt  
1,5 Liter Wasser  
1 Topf Basilikum, gewiegt  
Salz / Gewürzsalz  
1 Prise Zucker  
1 EL Gemüsebrühe, gekörnte

### Zubereitung

Die Kartoffeln nach dem Pellen gleich durch die Presse. Wasser kochen, Kokosflocken rein, aufkochen. Mit den Kartoffeln vermischen. Ca die Hälfte des Ingwer dazu. Die andere Hälfte mit in Scheiben geschnittenem Lauch in Öl anbraten. Mit ca. 1,5 l Wasser auffüllen, Pilze + gekörnte Gemüsebrühe + Liebstöckel mitkochen, ca. 10 min bis sich das Aroma der Pilze entfaltet. Kartoffel / Kokosflockenbrei rein + Basilikumgrün gewiegt. Aufkochen + mit Gewürzsalz abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
11.01.06 Hans60

Kichererbsen Koteletts F Vegan  
glutenfrei / eifrei / milchfrei

Zutaten für 4 Portionen

Kichererbsen 10 – 24 h einweichen

Bratpfanne



400 g Kichererbsen  
2 Zwiebel(n)  
3 Zehe/n Knoblauch  
5 cm Ingwer, frische fein gewiegt oder 3 TL getrockneten  
2 TL Koriander, ganz  
5 Gewürznelken  
2 TL Kardamom, ganz oder gem.  
10 Pimentkörner  
½ TL Kreuzkümmel oder 1 TL Kümmel +  
3 cm Zimt - Stange  
1 TL Chilipulver  
1 TL Muskat ( Muskatblüte )  
1 TL Muskat, frisch gerieben  
2 Peperoni, grüne, klein schneiden  
1,5 TL Salz  
1 Prise Zucker

3 Buchweizen, gemahlen, - 4 Ei  
Öl

### Zubereitung

Kichererbsen 10 – 24 h einweichen. + durch den Wolf drehen. Zwiebeln + Knoblauch grob hacken, 5 cm Ingwer klein wiegen. Alle trockenen Gewürze im Mörser zerreiben ( ich gab alles in die Getreidemühle ).

Grüne Peperoni klein schneiden. Alle Zutaten zusammen mischen, Buchweizen mahlen, soviel dazugeben, dass alle Flüssigkeit gebunden ist.

Pfannen heiß werden lassen, Öl rein.

16 runde Plätzchen aus dem Teig formen und diese Portionsweise in Öl knusprig braun braten.

**Hinweis:** Im Original Rezept wurden die Kichererbsen gekocht, leider war die Beschreibung, nicht sehr übersichtlich. So dass ich das „Kochen“ übersah. Habe dieses Rezept auch schon mit gekeimten Kichererbsen gefertigt, auch nicht gekocht.

Sie sind sehr sättigend.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
28.02.06 Hans60

### Kichererbsencurry mit Mango M

glutenfrei / Eifrei

350 g Sellerie  
2 Bund Lauchzwiebeln  
30 g Ingwer  
500 ml Gemüsebrühe  
1 Ei Curry  
240 g Kichererbsen; Dose

### 150 g Vollmilchjoghurt

1 TL Kreuzkümmel; Cumin  
0,5 TL Zimt  
Koriander; gemahlen  
Salz  
350 g Mango; reif  
0,5 Bund Koriander

Sellerie putzen, waschen, würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Stücke schneiden. Ingwer schälen, fein würfeln.  
Alles in die heiße Brühe geben, Curry zufügen und ca. 10 Minuten kochen.  
Abgetropfte Kichererbsen zugeben, weitere 10 Minuten kochen.

Topf vom Herd nehmen, Joghurt unterrühren. Abschmecken. Mangofrucht-fleisch in Spalten schneiden. Mit gehackten Koriander untermischen.

: Pro Person ca. : 290 kcal

: Zubereitungs-.: 1 Stunde

Hans60 - 09.12.2003 - 19:46

## Kichererbsencurry mit Mango M F Veränderung

200 g Kichererbsen 12-18 h einweichen

### Kochtopf



Bin kein Freund mehr von Konserven...

350 g Sellerie

2 Bund Lauchzwiebeln

30 g Ingwer

500 ml Gemüsebrühe

1 TL Curry ohne Salz ( Reformhaus )

200 g Kichererbsen

### 150 g Joghurt

1 TL Kreuzkümmel; Cumin

0,5 TL Zimt

Koriander; gemahlen

Salz

350 g Mango; reif

0,5 Bund Koriander

200 g Kichererbsen 12-18 h einweichen,

Wasser abgießen, mit 1 Lorbeerblatt in 750 ml Wasser ca 35-40 min kochen, Sellerie + 1 Möhre gewürfelt, sowie Ingwer + Zwiebel, Zimt, 1 TL Curry ohne Salz sowie gemörserten Kreuzkümmel und Koriander und ca 15 min kochen.

Runter von der Hitze, Mango gewürfelt, in mundgerechte Stücke und Joghurt 1,5 % dazu geben, verrühren und servieren.

Mit freundlichen Grüßen

Samstag, 1. Dezember 2007, Hans60

### Kohlrouladen mit Walnüsse F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

Kochtopf +  
flachen Schnellkochtopf oder  
drei oder vier a ein Liter Auflaufformen mit Deckel





1,8 kg Kohl \*

Salz

350 g Kartoffeln

200 g Möhren

30 g Ingwer

150 g Lauch

100 g Walnüsse

5 Pfefferkörner gemörser

1,5 TL Kräutersalz

1 Prise Zucker

130 ml kochendes Wasser ca

0,25 TL gekörnte Gemüsebrühe

Olivenöl

Walnüsse grob bis fein hacken,

Kartoffeln, Möhren und Ingwer schälen und zusammen fein raspeln.

Lauch reinigen, in Ringe schneiden und Kleinwiegen, den Pfeffer und Salz beifügen, zusammen vermischen.

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

Vom Kohl, den Mittelstrunk Flachschniden.

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

Olivenöl erhitzen, und die Rouladen mit dem Ende des Blattes zuerst ins heiße Fett, von allen Seiten anbraten, sollte sich die Roulade aufrollen, nicht weiter tragisch, na dann wieder zusammen rollen, 2-3 Rouladen in drei oder vier a ein Liter eingefettete feuerfeste Form geben,

die gekörnte Brühe im kochendem Wasser auflösen, in die Schüssel gießen, der Boden sollte gut 1 cm hoch bedeckt sein. Deckel drauf.  
Im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 70 min backen.

Oder

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

Die Soße kann man so verwenden.

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

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

15.4.2007 Hans

### Kokosnussspeise F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

#### Kochtopf + Mixer



900 ml Wasser  
200 g Kokosnuss geraspelt  
30 g Ingwer fein gewiegt  
0,25 TL Bourbon Vanillepulver  
100 g Banane  
evtl Zucker

Kokosnuss in Wasser ca 10 min kochen, in einem Mixer mit Ingwer + Vanille auf Mittelstufe gut 20 min mixen, dann die Banane dazu + nochmals gut mixen lassen. Abschmecken, evtl Zucker zugeben.  
In ausgespülte Tassentöpfe oder Dessertschalen geben, über Nacht abkühlen.

Eigenes Rezept Dienstag, 27. Februar 2007 Hans60

Linsen Gemüse Curry F Vegan  
Glutenfrei

Bratpfanne +  
Kochtopf



4 Portionen

150 g rote Linsen  
1 EL Öl  
250 g Lauch oder 2 mittelgroße Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
20 ungehärtete Pflanzenmargarine  
0,5 TL Curry ohne Salz  
1 TL Kurkuma  
1 Prise Zucker  
800 ml heißes Wasser  
1 TL gekörnte Gemüsebrühe  
je 1 grüne und rote Paprikaschote  
2 TL Basilikum, trocken  
8 Pfefferkörner gemörserter  
10 g Ingwer  
2-3 EL Weinessig  
Basilikum  
Ingwerwurzel frisch gerieben, nach Geschmack  
Salz

1 EL Öl in Pfanne oder Kochtopf heiß werden lassen, gespülte Linsen kurz andünsten, durch das andünsten bleiben die Linsen in Form, sie werden dann gelb, mit 800 ml heißem Wasser ablöschen und gekörnte Gemüsebrühe dazu,

250 g Lauch in Scheiben schneiden und 2 Knoblauchzehen klein schneiden, in heißem Fett andünsten, mit einem halben Teelöffel Curry und einem Teelöffel Kurkuma überstäuben, abgelöschte Linsen dazu, ca 20 Minuten bei geringer Energiezufuhr garen,

Je eine rote und grüne Paprikaschote halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden, Ingwer klein hacken, mit Basilikum, Pfefferkörner

zu den Linsen geben und nochmals circa 10 Minuten garen.

Mit 2-3 Esslöffeln Essig, Salz, abschmecken.

Mittwoch, 13. Mai 2009 Hans

[Möhren Ingwer Suppe](#) M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

[Kochtopf + Pürierstab](#)

3 Personen



300 g Karotten

1 Stange Lauch, nur grün

1 Tomate

1 EL Puderzucker

1 TL gekörnte Gemüsebrühe

500 g Wasser  
1 Apfel  
40 g Ingwer gehackt  
½ TL Currysplver ohne Salz

### 200 g Schmand

1 TL Korianderkörner,  
5 Pimentkörner  
8 Pfefferkörner  
1/2 TL Zimtsplitter

### Zubereitung

Suppe:

Möhren raspeln,  
Lauch nur das Grüne fein schneiden,  
Tomate würfeln,

Puderzucker in einem großen Topf karamellisieren und das Gemüse ca die Hälfte des Ingwers dazu geben, unter Rühren etwas dünsten, gekörnte Gemüsebrühe dazu, dann mit dem Wasser ablöschen und 20 Minuten gerade so köcheln lassen (mit Deckel),  
den Apfel um den Griebsch rum raspeln,  
restlichen Ingwer und Curry (eher erst mal weniger) zu der Brühe geben.  
Die Gewürze mit dem Mörser zermahlen, die Suppe damit aromatisieren,  
runter von der Hitze, mit einem Pürierstab, pürieren, Schmand dazu, ver-  
rühren, servieren.

Als Hauptmahlzeit M F



mit Hirse

160 g Hirse  
320 g Wasser

Hirse mit heißem Wasser abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, in 320 g kochendes Wasser geben, Deckel schließen, Hitze 5 min auf kleinsten Stufe, dann ganz aus und noch ca 10 min auf der heißen Platte quellen lassen, ist dann fast weiß und trocken die Hirse, diese dann noch unter die Suppe geben, und verrühren, evtl nochmals erhitzen, aber NICHT mehr kochen.

## Veränderung

Statt grün Porree , das Weiße oder 1 Zwiebel gehackt,

**statt Schmand eben süße Sahne,**

wer darf noch 1-2 Knoblauchzehen fein gehackt

eigenes Rezept Donnerstag, 30. April 2009 Hans60

## Pikante Bratlinge F

glutenfrei Eifrei Kuhmilchfrei

Bratpfanne



2 Tasse/n Kichererbsen, mahlen , ca 320 g

1 Tasse/n Linsen, rote, mahlen , ca 160 g

100 g Buchweizen gem

½ TL Paprika - Granulat, mahlen

1.5 TL Meersalz

1 Tüte/n Backpulver

½ TL Schabziger - Kleesamen gem. oder mehr  
4 cm Ingwer klein gewiegt  
1 Paprikaschote(n), klein gewiegt  
500 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

200 g Ziegenkäse , grob gerieben, geraspelt  
1 Knoblauchzehe, frisch, nach Geschmack  
Buchweizen gem, als Panade

### Zubereitung

Alle trockenen Zutaten verrühren + mit Öl/Wasser gut vermischen, sollte wie ein geschmeidiger Rührteig sein, lieber ein paar Tropfen mehr, geht besser auf.

1 rote oder gelbe Paprika + Ingwer + Knoblauch klein gewiegt , darunter mischen ., + zugeben, und 200 – 300 g geriebenen Ziegenkäse oder anderen zugeben. Alles gut verrühren.

Mit nassen Händen Kugeln formen, ein wenig platt drücken + im Mehl wälzen, + ausbacken in Olivenöl  
Schmecken warm oder auch kalt.

Schabzigerkleesamen, gibt es in BRD meist im Reformhaus, unterstützt den Käsegeschmack, wird auch von der Lebensmittelindustrie viel benutzt um den Verbraucher vorzugaukeln, es wäre Käse vorhanden, oder billigen, aufzuwerten, kann für viele Dinge benutzt werden.

17.12.2006

### Pikante Mangosoße F Vegan ungekocht

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

### Halb Litergefäß



2 Mango  
5 cm Ingwer klein gewiegt

1 rote Pampelmuse  
1 TL gekörnte Gemüsebrühe  
1 Tasse Weißwein oder Wasser  
5 Pfefferkörner gemörsernt  
0,5 TL Kurkuma  
1 Prise Salz + Vollrohrzucker

Mango + Pampelmuse schälen , entkernen +  
im Wein alle obigen Zutaten dazugeben, ca 5-10 min kochen, je nach Reife-  
grad der Mango.

Alles mit einem elektrischen Pürierstab zermusen, ergibt eine schöne sämige leicht bittere Soße.

Geeignet auch für Bratlinge aller Art.

eigenes Rezept, Sonntag, 17. Dezember 2006 Hans60

**Pikante Reissuppe Jizzax F Vegan**  
glutenfrei / milchfrei / eifrei

**Kochtopf + Bratpfanne**

Zutaten für 3 Portionen



1,5 Tasse/n Naturreis, ( ca 250 g ) ( Mittelkorn )  
3 Tasse/n Wasser  
50 g Ingwer, klein gewiegt  
1 EL Curry, ohne Salz  
100 g Kokosraspel  
1 EL Gemüsebrühe, gekörnte  
750 ml Wasser  
    Salz (Gewürzsalz)  
1 Prise Salz  
1 Zwiebel(n)

## Zubereitung

Naturreis in kaltes oder kochendes Wasser geben, aufkochen, Ingwer dazu geben, Hitze herunter stellen, auf kleinster Wärme ca. 35 min kochen, dann ausschalten die Wärme + noch 10 min quellen lassen.

In einer trockenen, heißen Bratpfanne den Curry nach ca. 20 Sek. die Kokosraspel ein wenig verrühren, bis es anfängt leicht zu duften, sollte dabei aber nicht die Farbe wechseln. In den fertigen Reis geben und vermischen.

Wasser + gekörnte Gemüsebrühe dazu geben, aufkochen, mit Gewürzsalz abschmecken.

**Veränderung I:** 1 kleingeschnittene Zwiebel in Butter kross rösten, + in die fertige Suppe geben.

ca. 20 Minuten

eigenes Rezept 12.04.06 Hans60

## Polenta Vakil Abad F

glutenfrei / kuhmilchfrei / Eifrei

4 Portionen

4 a 1 l Auflaufformen mit Deckel



300 g Mais, gem. in  
1 Liter Wasser, kochend mit  
1 TL Salz, einrühren, + auf der ausgeschalteten Hitze, ausquellen lassen.  
400 g Möhre(n), zerhackt  
180 g Paprikaschote(n), zerhackt  
30 g Ingwer, zerhackt

**200 g Ziegenkäse, grob geraspelt**

4 El Sojasauce (Tamari)  
Fett, für die Formen

### **Zubereitung**

Von Möhren bis Ingwer und Tamari alles zusammen vermischen, ausgequollenen Mais drunter vermischen.  
In drei ausgefettete feuerfeste Formen, geben, Deckel drauf. Ab in den kalten Backofen bei 160°C Umluft, 30 min backen oder Ober- + Unterhitze vorheizen ca.180° + ca.18- 20 min backen, sollte etwas sprudeln.  
Dazu Salat der Saison.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
eigenes Rezept 20.06.05 Hans60  
24. April 2007 Hans60

**Sauer scharf Süß Vegan**  
Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

### **Kochtopf**

3 Portionen

1 Tasse Naturreis ca 140 g  
2 Tassen Wasser  
150 g gemischtes TK Gemüse, ( z B Blumenkohl, Brokkoli, Möhren)  
50 g TK Mais  
2 Stangen Frühlingszwiebeln  
3 cm frischen Ingwer  
300 g roten Paprika  
1 frische rote Chilischote nicht zu klein  
2 Tomaten ca 150 g

0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe  
ca 100 ml Wasser, wenn im Wok  
ca 2 EL Öl  
6 EL Balsamico Bianca  
4 EL Tamari  
2 EL Voll Rohrzucker  
8 Pfefferkörner gemörser

Reis in kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, + ca 35 min garen , aus stellen die Wärme , + auf der Platte ausquellen lassen, (kochte den Reis meist während des Frühstücks ).

In einen hohen Topf ca 100 ml Wasser geben, aufkochen, gekörnte Gemüsebrühe dazu, das kleingeschnittene + TK Gemüse zugeben+ Zucker , Essig + Tamari gemörserten Pfeffer, Hitze reduzieren, ca 10-15 min bissfest dünsten, je nach eigenen Geschmack. Den gelockerten Reis reingeben, 1 x umrühren + ca 5 min heiß werden lassen.

Eigenes Rezept ,Sonntag, 28. August 2005

Sauer scharf Süß F Vegan Veränderung :

Kochtopf



1 Tasse Naturreis ca 140 g  
2 Tassen Wasser  
150 g gemischtes TK Gemüse, ( z B Blumenkohl, Brokkoli, Möhren)  
50 g TK Mais  
0,5 Stange Lauch  
3 cm frischen Ingwer  
300 g roten Paprika  
1 frische rote Chilischote nicht zu klein  
2 Tomaten ca 150 g  
0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe  
ca 100 ml Wasser, wenn im Wok  
ca 2 EL Öl  
6 EL Balsamico Bianca

4 El Tamari, Sojasoße  
2 El Voll Rohrzucker  
8 Pfefferkörner gemörser

Reis in kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, + ca 35 min garen , aus stellen die Wärme , + auf der Platte ausquellen lassen, (kochte den Reis meist während des Frühstücks ).

In einen hohen Topf ca 100 ml Wasser geben, aufkochen, gekörnte Gemüsebrühe dazu, das kleingeschnittene + TK Gemüse zugeben+ Zucker , Essig + gemörserten Pfeffer, Hitze reduzieren, ca 10-15 min bissfest dünsten, je nach eigenen Geschmack. Den gelockerten Reis reingeben, 1 x umrühren + ca 5 min heiß werden lassen.

Tamari o Sojasoße beigeben nachdem der Topf von der Hitze genommen wird.

Sonntag, 24. Juni 2007 Hans60

Scharfe Gemüse Ingwer Suppe M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

Kochtopf + pürieren

4 Portionen



1 l Wasser  
400 g TK Suppengemüse  
100 g Ingwer klein geschnitten  
10 Pfefferkörner gemörser  
Muskatnuss frisch gerieben  
2 El Tomatenmark a d Tube  
1 Tl wilder Majoran  
1 Tl Salz evtl mehr  
1 Tl Zucker

1 EL gekörnte Gemüsebrühe  
500 g Pellkartoffeln

**200 g Schmand**

von Wasser bis einschließlich 1 EL gekörnte Gemüsebrühe ca 10-12 min kochen, Pellkartoffeln zufügen, alles pürieren, runter von der Hitze, Schmand untermischen und mit Salz pikant abschmecken.

Eigenes Rezept Donnerstag, 7. Mai 2009

**Tofu in Rotwein Sahnesauce M**

**Nicht Glutenfrei + Eifrei**

**Veränderung auf Glutenfrei siehe weiter unten**

Zutaten für 2 Portionen

350 g Tofu  
4 EL Sojasauce  
1 große Zwiebel(n)  
500 g Champignons  
2 Zehe/n Knoblauch  
Ingwer, frischer, 2 cm

**5 EL Butter**

3 EL Tomatenmark  
**125 ml Wein, rot, trocken**

**200 ml Buttermilch**

1 EL Basilikum, frisches, gehacktes  
2 EL Petersilie, frische, gehackte  
Salz  
Pfeffer  
350 g Bandnudeln

**Zubereitung**

Den Tofu in große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben, die Sojasauce darüber geben, alles unterheben und einige Zeit im Kühlschrank marinieren lassen.

Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, den Knoblauch mit einem breiten Messer zerdrücken und fein hacken, den Ingwer ebenfalls fein hacken.

Den Wok oder auch Pfanne erhitzen und 3 EL Butter darin schmelzen lassen. Die Zwiebelringe darin anschwitzen, Knoblauch und Ingwer in den Wok bzw. die Pfanne geben und kurz mit anbraten. Die Champignons zugeben und ca. 10 Minuten schmoren lassen, bis die Pilze weich sind. Die Zwiebel-Pilz-Mischung aus dem Wok (Pfanne) nehmen und beiseite stellen.

Den Wok oder die Pfanne wieder auf die Herdplatte stellen, die restliche Butter darin schmelzen lassen, den marinierten Tofu hineingeben und scharf anbraten. Die Zwiebel-Pilz-Mischung und das Tomatenmark zugeben, unterrühren und mit dem Wein und der Buttermilch angieße. Die Temperatur reduziere, mit Salz und Pfeffer würzen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Ab und zu vorsichtig umrühren.

In der Zwischenzeit die Nudeln al dente kochen. Anschließend durch ein Sieb abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Nudeln auf dem Teller anrichten, die Kräuter in die Sauce einrühren, nochmals abschmecken und die Sauce über die Nudeln geben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

04.03.04 Ginga

[Tofu in Rotwein Sahnesauce](#) M Veränderung F

Glutenfrei

Kochtopf



350 g Tofu würfeln

4 EL Tamari o Sojasauce

1 Stange Lauch mit grün, in Ringe schneiden

500 g Champignons in Scheiben schneiden

2 Zehe/n Knoblauch klein gehackt

Ingwer, frischer, 2 cm klein gehackt

1 EL Butter

3 EL Tomatenmark

125 ml Wein, rot, trocken 14 %

200 ml Jogurt

Tofu würfeln mit Tamari übergießen beiseite stellen,  
Lauch in Butter anbraten, Knoblauch sowie die Pilze u Pfeffer u Ingwer u Tomatenmark dazu alles ein paar min dünsten, runter von der Hitze, mit Rotwein ablöschen, Jogurt und abgetropften Tofu zugeben, mit dem Tamari pikant abschmecken, nicht mehr aufkochen lassen.

Freitag, 18. Januar 2008

### 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 ).

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

### Hinweis M

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

## Hinweis Ei

Das **Ei** in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,  
**Ei** Produkte + deren Anzahl, befinden

## Tipps fürs backen ohne Eier

Wer Eier nicht verträgt oder wegen Cholesterin meiden will, muss trotzdem nicht auf Kuchen verzichten. Mit „Dotterfrei“ (Fa. Natura) lässt sich Cholesterin sparen (allerdings nicht für Allergiker geeignet): 1 gehäuften Esslöffel mit 3-4 Esslöffeln warmem Wasser verrühren. 5 Minuten quellen lassen und nochmals umrühren.  
Ein Ei (und damit auch das Hühnereiweiß) lässt sich beim Backen auch so ersetzen:

1 EL Pflanzenöl + 1/2 EL Backpulver + 2 EL Wasser

2 Teelöffel Ei-Ersatz und 2-3 Esslöffel Flüssigkeit mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Vorsichtig unter den Teig heben.

1 Esslöffel Sojamehl unters Mehl mischen, plus 3-4 Esslöffel Flüssigkeit.

## Hinweis Fleisch

Habe auch die Rezepte mit Schinken , sowie Kassler + auch Speck , nicht entfernt,  
denn es gibt Fleischer + auch „einkaufen auf dem Bauernhof“  
die alles selber herstellen,  
+ ohne , die für Zöliakie, nicht erlaubten Zusatzstoffe arbeiten.  
Ist auch eine Sache des Vertrauens

Mit freundlichen Grüßen

Hans

## Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.

Wasser +

Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

## Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz, sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze, aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

## Hinweis, Zutaten

Musste einige Zutaten entfernen + oder ergänzen, so das die Rezepte Glutenfrei werden, finde so ist es besser als diese ganz zu entfernen

## Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

## Geräucherten Fisch + Fleisch

Hallo

habe die geräucherten Rezepte bei gelassen, es gibt auch Glutenfrei geräucherteren Fisch bzw Speck + rohen Schinken.

Denn ich habe hier das "Glück" einen Bauernhof + auch eine Räucherei in der Nähe zu haben, die dort frei, für uns so schädliche Zusatzstoffe räuchern.

Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

## Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

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

Samstag, 23. Mai 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans