

Topinambur **Glutenfrei** **Vegan**

Hinweis Wein u Saft

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

Hinweis **Margarine**

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

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.

Inhaltsverzeichnis

Topinambur Glutenfrei Vegan	1
Hinweis Wein u Saft	1
Hinweis Margarine	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Inhaltsverzeichnis	1
Boskop Topinambur Auflauf F Vegan	2
Bratlinge aus Gemüse F Vegan	3
Buchweizen Bratlinge III oder Auflauf S F Vegan	4
Gemüse Auflauf II a S F Vegan	5

Linsen Bratlinge F Vegan	7
Möhren Topinambur Bratlinge F Vegan	8
Topinambur Apfel Linsen Bratlinge F Vegan	9
Topinambur Buchweizen Bratlinge F Vegan	11
Topinambur Kokosraspel Bratlinge F Vegan	12
Topinambur Möhren Linsen Bratlinge F Vegan	13
Topinambur Sauerkraut Backlinge o Bratlinge F Vegan	15
Topinambur Tofu Backlinge o Bratlinge S F Vegan	16
Topinamburbrot III F Vegan	17
Hinweis Vegan	18
Hinweis Sojasoße	18
Hinweis Curry	19

Boskop Topinambur Auflauf F Vegan

Glutenfrei Vegan

2 x 2 l Auflaufform mit Deckel

3-4 Personen, sehr sättigend



links ohne, rechts mit Deckel



- 1 Kg ca Boskop
- 500 g ca Topinambur
- 200 g Kokosnusssraspel
- 11 El Apfel + Birnen Brand 38 %
- 130 ml Ahornsirup
- 220 g Linsen, rot, mahlen
- 1 TI Gelbwurzel (Kurkuma) mit mahlen

1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver für 500 g Mehl
Margarine, laktosefrei
Preiselbeeren a d Glas

Boskop halbieren, Stiel und Blüte entfernen, sollte jemand Probleme mit Jod haben, dann eben die Kerne auch entfernen, fein raspeln in ein Haarsieb, damit der Apfelsaft gleich abläuft, da es ganz Frisches, direkt vom Baum, waren,
ca 500 g Topinambur, schälen, Möhrenscheiber, auch feinraspeln, Kokosnussraspeln leicht bräunen, in einer trocknen Bratpfanne, anschließend mit einem Pürierstab, pürieren bis ein wenig das Eigenfett austritt, alles in eine Rührschüssel geben, Rührhaken leicht laufen lassen, Brand und Ahornsirup dazu gießen, trockne Zutaten vermischen, dazurieseln lassen und gut 3-4 min auf Höchstgeschwindigkeit laufen lassen.
Auflaufformen einfetten, Teigmasse einfüllen glatt streichen, in die Mitte noch Esslöffel- oder Teelöffel Preiselbeeren geben, wer will Deckel schließen, bleibt saftiger.
In den kalten Backofen bei 180°C ca 60 min backen. Nadelprobe.

Eigenes Rezept Sonntag, 27. November 2011 Hans

Bratlinge aus Gemüse F Vegan

Glutenfrei u Vegan

11 Stück ca



170 g Buchweizenkörner = 1 Tasse
2 Tassen Wasser
120 g ca Pastinaken
20 g Petersilienwurzel
170 g Topinambur
50 g TK Lauch
Salz
20 Pfefferkörner gemörsert

1 Prise Rohrohrzucker
2 El Balsamico Bianco
180 g Buchweizenkörner mahlen
65 g ca Sonnenblumenkerne mit mahlen
Bratfett

in zwei Tassen kochendes Wasser 1 Tasse Buchweizenkörner geben, aufkochen, Hitze reduzieren, wenn das Wasser unterhalb der Körner ist, meist ca 5-20 min, je nach Sorte, Hitze ausstellen, Deckel schließen, ca 10 min quellen lassen, sind dann körnig u trocken, dies dann in eine große Schüssel geben, dazu Pastinaken, Petersilienwurzel, Topinambur fein raspeln (Küchenmaschine), mit TK Lauch, Zucker, Salz, Essig, gemahlene Buchweizen und Sonnenblumenkerne vermischen, kleine Bratlinge formen und gleich abbraten, nicht lange stehen lassen, ziehen sonst Wasser.

Eigenes Rezept 29.12.2012 Hans

[Buchweizen Bratlinge III oder Auflauf](#) S F Vegan
Glutenfrei und Vegan

[7 Bratlinge und ein Auflauf](#)



200 g Tofu naturell
1 El Schabzigerklee Samen
1 El Kräutersalz

3 bis 5 El Tamari

1 Tasse (160 g) Buchweizenkörner
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 El Ingwer kleingeschnitten
300 g Buchweizenkörner 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 ausstellen , 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 gemahlene 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, glattstreichen, 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

[Gemüse Auflauf II a S F Vegan](#)

Glutenfrei und Vegan

[2 Auflaufformen mit Deckel](#)



200 g Tofu naturell

1 El Schabzigerkleesamen
1 El Kräutersalz

3 El Tamari

160 g Hirsekörner (1 Tasse)
heißes Wasser
2 Tassen kochendes Wasser
0,25 TI Kurkuma

600 g ca Topinambur
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
ca 1 l Wasser

200 g Petersilienwurzel
200 g Möhren
200 g Maiskörner gem **
2 rote Chilischoten mit gem
0,5 TI Zucker
Salz zum abschmecken
Margarine Flöckchen
Fett zum ausfetten der Formen

Tofu fein zerdrücken und mit Schabzigerkleesamen, Kräutersalz und Tamaris vermischen, ziehen lassen.

Hirse mit heißem Wasser abspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, ins kochende Wasser Kurkuma und Hirse geben, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel drauf, ca 8 min kochen lassen, dann ist Wasser fast verschwunden, Hitze ausstellen und ca 10 min quellen lassen, ist danach schön trocken und körnig,

Topinambur schälen (Möhrenschräler) mit gekörnter Gemüsebrühe in ca 1 l Wasser geben, bissfest bis weich kochen lassen, ca 20 min, je nach Größe der Knollen, rausnehmen, Brühe aufheben.

Petersiliewurzel mit Möhren zusammen raspeln, Zucker, fertige Hirse sowie Tofu dazu, alles gut vermischen, nun noch den gem Mais mit Chili, dazu, alles vermengen und auf den

In zwei ausgefettete feuerfeste Schüsseln den Boden mit den Topinambur belegen, verteilen, ca 3 El von der Kochbrühe drüber geben, und einige Margarineflöckchen drauf setzen, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln.

** wer dies statt als Auflauf, Bratlinge machen will , sollte statt 200 g Mais gem, 300 g Mais gem, nehmen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 16. Oktober 2008, Hans60

Linsen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei, Vegan

12 Stück



250 g ca Topinambur

250 g ca Clementinen o Schale
140 g Vollkornreis = 1 Tasse
2 Tassen Wasser
300 g rote Linsen mahlen
20 Pfefferkörner mit mahlen
2 rote Chilischoten mit mahlen
2 Nelken mit mahlen
2 TI Salz
1 Prise Zucker
Öl zum braten

In 2 Tassen kochendes Wasser eine Tasse Naturreis ca 35 min auf kleiner Hitze kochen und noch 10 min ausquellen lassen und Topinambur, wenn aus dem eigenen Garten, reicht, es nur gründlich abbürsten und waschen, sonst sollte man ihn schälen, feinraspeln in der Küchenmaschine und Clementinen pürieren und Trocknen Zutaten vermischen zu der feuchten Masse geben, gut vermischen, Bratlinge formen, und im heißen Öl, bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Mittwoch, 21. Dezember 2011 Hans

Möhren Topinambur Bratlinge F Vegan
Glutenfrei u Vegan

10 Stück ca, Mittelgroß





150 g Vollkornreis = 1 Tasse
2 Tassen Wasser
250 g Möhren feinraspeln
40 g Ingwer mit feinraspeln
250 g ca Topinambur mit feinraspeln
50 g TK Lauch, ca
1 TI Kapern kleine,
2-3 TI Kräutersalz
1 Prise Rohrohrzucker
200 g Buchweizenkörner feinmahlen
Bratfett

1 Tasse Vollkornreis in 2 Tassen Wasser geben, und bei reduzierter Hitze ca 35 min kochen, und ca 10 min ausquelle lassen, ergibt ca 480 g, Möhren, Topinambur und Ingwer feinraspeln, da sehr saftig, ein wenig ausdrücken, auffangen, vielleicht wieder zugeben, sonst eben trinken, zusammen mit dem Reis, TK Lauch, erst ein mal 2 TI Salz, Zucker und gemahlene Buchweizen gut vermischen, abschmecken eventuell noch 1 TI Kräutersalz zugeben, vermischen, Bratlingen mit feuchten Händen formen, sind sehr saftig bzw weich, Bratfett erhitzen, Bratlinge reinlegen, evtl mit einem Pfannenwender platt drücken, bei reduzierter Hitze von beiden Seiten leicht bräunen.

Bratzeit ca 3-5 min von jeder Seite.

Eigenes Rezept 28.10.2012 Hans

[Topinambur Apfel Linsen Bratlinge](#) F Vegan
Glutenfrei, Getreidefrei, Vegan

8 Stück



nicht blühende *

800 g ca Topinambur
700 g ca Boskop
200 g rote Linsen mahlen
20 Pfefferkörner mit mahlen
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
Öl zum braten

Topinambur, wenn aus dem eigenen Garten, reicht, es nur gründlich abbürsten und waschen, sonst sollte man ihn schälen, feinraspeln in der Küchenmaschine auf ein Leinentuch, Äpfel, Blüte und Stiel entfernen, falls jemand mit Jod, Probleme hat, dann bitte auch das Gehäuse und die Kerne entfernen und mit dem groben Raspel, reiben lassen, Leinentuch jetzt um alles rumlegen, Zipfel nach oben, fest halten, und Leinentuch drehen, Saft auffangen, wenn man meint ist genug rausgelaufen, Tuch öffnen und alles in eine große Schüssel geben, trockne Zutaten vermischen, und dazu geben und mit den Händen alles gut vermengen, dabei merkt man gleich ob eventuell zu trocken, dann vom ausgedrückten Saft noch zugeben, Bratlinge formen, mit nassen Händen, im heißen Öl bei reduzierter Hitze von beiden Seiten bräunen, des öfteren umdrehen.

* blühende, sind die Knollen, bräunlich, Erntezeit schon früher

Eigenes Rezept Donnerstag, 3. November 2011 Hans

Topinambur Buchweizen Bratlinge F Vegan
Glutenfrei Vegan

19 Stück, Mittelgroß
Bratlinge o Backlinge



160 g Vollkornreis = 1 Tasse
1 TI Kurkuma
2 Tassen Wasser

150 g Kartoffeln feinraspeln
200 g Möhren mit feinraspeln
35 g Ingwer mit feinraspeln
550 g Topinambur mit feinraspeln
120 g Lauch fein gewiegt / gehackt
alle 5 geschält gewogen,
100 g Sonnenblumenkerne geröstet, gemahlen (Mandelmühle)
2 EI Kräutersalz

1 TI Rohrohrzucker
300 g Buchweizenkörner mahlen, zum binden
100 g Rotwein, Trocken 13,5 % **
Bratfett o Backpapier

1 Tasse Vollkornreis mit 1 TI Kurkuma u 2 Tassen Wasser zum kochen bringen, Hitze reduzieren, Deckel schließen, 35 min kochen, Hitze ausstellen, ausquellen ca 10 min, in eine große Schüssel geben.
Kartoffeln, Möhren, Ingwer u Topinambur feinraspeln, in einen Leinentuch die Flüssigkeit rausdrücken, trinken, ergibt ca 100 g, (oder es lassen), dann dafür den Rotwein ** zugießen, entweder oder, wird sonst zu dünn, Lauch, Sonnenblumenkerne, Zucker, Salz u Buchweizen gemahlen, gut vermischen, Bratlinge o Backlinge formen, im heißen Bratfett, von beiden Seiten ca 5 min pro Seite, oder auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen, mit anderen Backwaren zusammen abbacken.

Eigenes Rezept 10.11.2012 Hans

Topinambur Kokosraspel Bratlinge F Vegan
Glutenfrei u Vegan

16 Stück ca, mittelgroß





730 g Tobinambur
30 g Ingwer
100 g Kokosraspel
1 TI Kurkuma
100 g Sonnenblumenkerne rösten u mahlen
50 g TK Lauch
150 g Vollkornreis = 1 Tasse
2 Tassen Wasser
200 g Buchweizenkörner mahlen, zum binden
3 TI Kräutersalz
1 Prise Rohrohrzucker
4 El Balsamico de Modena
Bratfett

1 Tasse Vollkornreis in 2 Tassen Wasser bei reduzierte Hitze ca 35 min kochen, Hitze ausstellen und noch ca 10 min quellen lassen, in eine große Schüssel geben

Topinambur mit Ingwer fein raspeln, dazu, Kokosraspel mit Kurkuma in einer trocknen Pfanne leicht bräunen, dazu, gemahlene Sonnenblumenkerne, TK Lauch, Kräutersalz u Zucker und Essig dazu, vermengen, abschmecken, eventuell nachwürzen, Bratlinge mit feuchten Händen formen, im heißen Bratfett bei reduzierter Hitze ca 4-6 min von beiden Seiten bräunen.

Eigenes Rezept 04.11.2012 Hans

[Topinambur Möhren Linsen Bratlinge](#) F Vegan
Glutenfrei, Getreidefrei, Vegan

15 Stück



500 g ca Topinambur
300 g ca Möhren
300 g Bananen o Schale.
30 Oliven schwarz, in/aus Lake, o Stein

200 g rote Linsen mahlen
20 Pfefferkörner mit mahlen
2 TI Gelbwurz mit mahlen
2 TI Salz
1 Prise Zucker
2 TI Curry ohne Salz (Reformhaus)
Öl (BIO Sonnenblumen) zum braten

Topinambur, schälen, feinraspeln mit der Küchenmaschine
Möhren schälen, mit feinraspeln mit Küchenmaschine, +
Bananen mit einer Gabel zerdrücken +
Schwarze Oliven fein hacken, +
in eine große Schüssel geben,
trockne Zutaten vermischen, und dazu geben und mit den Händen alles
gut vermengen, kleine Bratlinge formen, im heißen Öl bei reduzierter Hit-
ze von beiden Seiten bräunen, des öfteren umdrehen, Vorsichtig sehr
weich.

Tipp

Topinambur lassen sich gut als Beilage verwenden, kochen wie Salzkartoffeln, aber nur mit einer Prise Salz, geht sehr schnell, wenn die Oben schwimmen sind sie schon weich, dann schnell raus, aus dem Wasser, sonst hat man Mus Suppe

Eigenes Rezept Montag, 7. November 2011 Hans

Topinambur Sauerkraut Backlinge o Bratlinge F Vegan
Glutenfrei u Vegan

Backblech mit Backpapier o
Bratpfanne



1150 g Topinambur ca, geschält gewogen
85 g Ingwer geschält gewogen
500 g Sauerkraut
120 g Lauch kleinschneiden
40 g Balsamico Bianka
1 El Kräutersalz bei Bedarf
1 Prise Rohrohrzucker
400 g Linsen rot, mahlen, zum binden
Bratfett b. Bedarf

Topinambur ernten, waschen, schälen, abwiegen, mit Ingwer feinraspeln, da die Knollen sehr saftig, empfiehlt es sich, die geraspelten in einem Leinentuch Saft ausdrücken, auffangen (später trinken, sehr scharf, bedingt durch den frischen Ingwer, 0,33 l Saft,), in eine große Schüssel geben, eventuell den Sauerkraut auch mit ausdrücken, Lauch kleinschneiden, dazu, Essig dazugeben, trockne Zutaten verrühren, auch dazu, gut vermengen, Backlinge formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, und unten in den Backofen, darüber (1 Reihe höher) Brot oder Kuchen bei 150°C Heißluft ca 80-90 min mit backen, oder im heißen Bratfett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten bräunen, Vorsichtig, sehr weich, der Teig

eigenes Rezept 08.11.2012 Hans

Topinambur Tofu Backlinge o Bratlinge S F Vegan
Glutenfrei u Vegan

Backblech mit Backpapier o
Bratpfanne



950 g Topinambur ca
300 g Äpfel saure

200 g Tofu naturell
6 El Balsamico Bianka
2 El Kurkuma gemahlen
1 El Kräutersalz
1 Prise Rohrohrzucker
250 g Linsen rot, mahlen, zum binden
Bratfett b. Bedarf

Topinambur ernten, waschen, schälen, abwiegen, feinraspeln, da die Knollen sehr saftig, empfiehlt es sich, die geraspelten Knollen etwas auszudrücken, zwischen 2 Handballen, Saft auffangen, in eine große Schüssel geben, Äpfel mit feinraspeln,
Tofu mit einer Gabel zerdrücken, Essig dazugeben, trockne Zutaten verrühren, auch dazu, gut vermengen, Backlinge formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, und unten in den Backofen, darüber (1 Reihe höher) Brot oder Kuchen bei 150°C ca 80-90 min mit backen, oder im heißen Bratfett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten bräunen, Vorsichtig, sehr weich, der Teig

eigenes Rezept 07.11.2012 Hans

Topinamburbrot III F Vegan
Glutenfrei u Vegan

24 cm Kastenbackform mit Backpapier



490 g Topinambur ca
300 g Buchweizenkörner mahlen
200 g Vollkornreiskörner mit mahlen
1 TI Basilikum mit mahlen
2 TI Salz

1 TI Rohrohrzucker
1 Tüte Trockenhefe f 500 g Mehl
300 g Wasser ca

Zubereitung

Trockne Zutaten vermischen in eine Rührschüssel einer Küchenmaschine geben,

Topinambur ernten, waschen, schälen, abwiegen, feinraspeln u feinpürieren dazugeben verrühren lassen, damit der Teig besser aufgeht noch ca 300 g Wasser dazu gießen, alles nun ca 5-7 min auf Mittelstufe rühren lassen, in eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, in ein Backofen stellen, Hitze auf 50°C Ober- u Unterhitze ca 60 min Ruhen lassen, geht gut auf.

Bei ca 150°C Heißluft ca 70- 90 min backen, Nadelprobe, eventuell weniger

PS. Da ich Brote Topinamburbrot II + III und ein Backblech mit Backlinge Topinambur mit backte, waren 90 min gerade richtig.

Das Brot auf den Kopf legen und dann, kann lau angeschnitten werden

nach einer Idee.

<http://www.chefkoch.de/rezepte/1565851264069957/Topinamburbrot.html>

07.11.2012 Hans

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

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.

Donnerstag, 24. Januar 2013

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de