

## Tofu Pikant **Glutenfrei**

Nur Vegetarisch

### 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 **Margarine**

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

### Inhaltsverzeichnis

Tofu Pikant <b>Glutenfrei</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Pikant</b> .....	2
Apfel Auflauf o Kuchen F Vegan .....	3
Apfel Tofu Auflauf II 4 Ei F .....	4
Bratlinge, pikant F Vegan .....	5
Buchweizen Bratlinge F Vegan .....	6
Buchweizen Bratlinge III oder Auflauf F Vegan .....	7
Buchweizen mit Paprika und Tofu I F Vegan .....	9
Buchweizen Möhren Bratlinge F Vegan .....	11
Gefüllte Paprikaschoten F Vegan .....	12
Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk F Vegan .....	13
Gefüllte Paprikaschoten X F Vegan .....	15
Gefüllte Tomaten I F Vegan .....	16
Gemüse Auflauf II a F Vegan .....	18

Gemüse Reis Auflauf F .....	19
Gemüseauflauf u Bratlinge F Vegan .....	21
Gemüsebratlinge V F Vegan .....	23
Gemüsebratlinge VI F Vegan.....	24
Gurkenpfanne mit Tofu M F.....	25
Hirse Gemüse mit Samen F Vegan.....	26
Kaltschale F Vegan.....	27
Kartoffel Möhren Topf F Vegan.....	28
Kartoffel-Tofu-Klößchen 2 Ei M F.....	29
Kichererbsen Eintopf F Vegan .....	30
Klopse II F Vegan .....	31
Kohlrabi Auflauf F Vegan.....	32
Misch- Masch F Vegan.....	33
Möhrenbratlinge F Vegan.....	34
Möhrentopf F Vegan.....	36
Muffins XXXII Sauerkraut F Vegan.....	37
Reis Tofu Bratlinge Vegan F .....	38
Rosenkohleintopf F Vegan.....	39
Sauerkraut Bratlinge F Vegan .....	40
Shaqu Gemüseauflauf 3 Ei M F .....	41
Tofu Bratlinge I F Vegan .....	43
Tofu Bratlinge II F Vegan.....	43
Tofu Bratlinge III F Vegan .....	45
Tofu Erbsen Bratlinge F Vegan .....	46
Tofu Hirse Bratlinge F Vegan.....	47
Tofu Hirse Bratlinge II F Vegan.....	47
Tofu in Rotwein Sahnesauce M F.....	49
Tofu Kartoffelgulasch F Vegan .....	50
Tofu Paprika Bratlinge F Vegan.....	52
Tofu rote Linsen Bratlinge F Vegan .....	53
Tofuschnitzel mit Reis F Vegan .....	54
Tomaten Kichererbsen Suppe II F Vegan .....	55
Wirsingkohl Auflauf F Vegan.....	56
Yekdär Rosenkohl II F Vegan.....	57
Veränderung Vegan .....	58
Veränderung F Vegan.....	59
Zucchini Auflauf F Vegan.....	59
Hinweis M .....	61
Hinweis Ei .....	61
Vegan = nichts vom Tier .....	61
Hinweis F .....	61
Hinweis.....	61

Pikant

## Apfel Auflauf o Kuchen F Vegan

Glutenfrei Eifrei + Milchfrei  
2 Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen



200 g Tofu naturell  
1 kg Äpfel  
100 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 Zitrone Saft und Fleisch  
300 g Mais gem  
100 g Rum 54 %  
Margarine zum ausfetten  
Sonnenblumenkerne

Tofu mit Gabel zerkleinern,  
Äpfel um den Griebsch rum raspeln  
Zitrone auspressen, Kerne entfernen, Fleisch mit verwenden,  
Mais mahlen,  
Rum dazu und alles gut vermanschen, und  
In die ein- ausgefetteten Auflaufformen drücken, Sonnenblumenkerne  
drauf verteilen, evtl ein wenig in den Teig drücken, Deckel drauf, in

Den kalten Backofen bei 130°C Umluft, ca, 70-80 min backen, es sollte am Boden sprudeln,  
warm oder kalt servieren, für 2 gute Esser, evtl auch drei,  
sehr sättigend

eigenes Rezept, Montag, 6. Oktober 2008 Hans60

### Apfel Tofu Auflauf II 4 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei

3 Auflaufformen mit Deckel



1 kg Äpfel

4 Ei trennen

100 g Zucker trennen

2 Prisen Salz

2 Ei heißes Wasser

0,5 TI Vanillepulver

1 guter Schuss Rum 54 % ODER 1 x Zitronensaft

400 g Tofu naturell

200 g Mais gem

0,5 Tüte Backpulver

Fett zum einreiben der Auflaufformen

Eiweiß mit eine Prise Salz schaumig, weiß schlagen lassen, dann langsam 50 g Zucker einrieseln und steif schlagen lassen, Beiseitestellen.  
Eigelb mit einer Prise Salz, 2 El heißes Wasser, 50 g Zucker, Vanillepulver und Rum oder Zitronensaft schaumig bis weiß cremig schlagen lassen, zerbröckelten Tofu dazu und mit einem elektrischen Pürierstab fein pürieren, sowie den Mais mit Backpulver gemischt begeben und gut vermischen lassen, dazu  
Äpfel um den Griebsch herum raspeln, gut verrühren lassen, und den steifen Eischnee mit einem Holzlöffel unterheben.  
In drei eingefetteten feuerfeste Schüsseln geben, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 140 - 160°C Umluft ca 50 – 70 min backen,

Tipp.

Evtl mit einer Vanillesoße den heißen Auflauf servieren, auch geschlagene süße Schlagsahne ist nicht zu verachten

eigenes Rezept, Dienstag, 7. Oktober 2008 Hans60

Bratlinge, pikant F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

Bratpfanne

Ca 20 St



200 g Tofu naturell  
1 Limette Abrieb u Saft u Fleisch  
100 g TK Paprikastreifen  
1 TI TK 8 Kräutermischung

80 g Naturreis, roh gewogen  
4 cl Tamari  
1 TI Schabziegerklee  
1 Msp Paprikagranulat  
2 EI Würzhefeflocken  
500 ml Wasser  
80 g Mais grob gem  
2 TI Salz  
1 Prise Zucker  
10 Pfefferkörner gemörsert  
150 g Mais gem  
evtl Knoblauch, wer darf  
evtl Buchweizen gem, als Panade  
Fett zum braten

1 Tasse Wasser zum kochen bringen, die 80 g Naturreis, einstreuen, und gut 35 min kochen u ca 10 min ausquellen lassen, oder vom Tag vorher, 80 g Mais ins kalte Wasser mit Salz u Zucker einrühren und ca 2 min rührend kochen lassen,  
Tofu zerkrümelt oder zerdrücken, Paprikastreifen kleinschneiden, in eine Schüssel geben, den fertigen Reis und Mais dazu, sowie Alle anderen Zutaten, bis einschließlich Mais gem, vermischen, 30 min ziehen lassen,  
entweder in kochende Salzwasser, Ei weise den Teig ins Wasser, gleiten lassen, und auf kleiner Hitze gar ziehen lassen, nur lösen die sich fast bis zur Hälfte auf, das Wasser kann man gut als Suppe verwenden.  
Oder man gibt sie ins sehr heiße Fett, Ei weise, vorsichtig diese sind sehr weich, locker, zerfallen, wenn man grob wird, kleben schnell fest, aber wenn diese sich in der Pfanne, beim schütteln, bewegen, ist es Zeit diese umzudrehen, bzw fertig,  
man kann diese auch vorsichtig im Mehl wenden, dann braten.

## Buchweizen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei

12 Stück



100 g Buchweizen (  $\frac{3}{4}$  Tasse )  
1,5 Tassen Wasser  
1 Handvoll TK Lauch  
100 g TK Paprikastreifen  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Majoran, getrocknet  
200 g Mais gem  
8 Pfefferkörner mit gem  
200 g Tofu  
1 Prise Zucker  
200 g Wasser

Fett zum braten

Buchweizen in 1,5 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze runterstellen, nach ca 10-15 min, wenn der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche ist, Hitze ausstellen, und ca 10 min ausquellen lassen.  
Lauch + Paprikastreifen klein hacken,  
Knoblauchzehe kleinschneiden,  
Tofu mit einer Gabel zerdrücken,  
alle Zutaten bis einschließlich Zucker ,200 g Wasser gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken , kleine Bällchen mit nassen Händen formen, ins heiße Fett geben, mit einem Pfannenwender flach drücken, Hitze reduzieren, von beiden Seiten braten ca 8-12 min pro Seite.

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

Glutenfrei und Vegan

[7 Bratlinge und ein Auflauf](#)



- 200 g Tofu
- 1 Ei Schabzigerkleesamen
- 1 Ei Kräutersalz
- 3 bis 5 El 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 El 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 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

## Buchweizen mit Paprika und Tofu I F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 Tassen Buchweizenkörner ca 160 g  
Wasser  
2 Tassen Wasser  
1/2 Tl. Muskatnuss frisch gerieben  
1 Tl. Majoran  
1 Tl. Thymian

## Paprika Mischgemüse

450 g TK Paprikastreifen  
3-4 Tomaten ODER  
1 Dose ( 425 ml ) geschälte Tomaten  
1 TI Frugola  
3 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Paprikagranulat  
1 El Zuckerrübensirup  
1 Apfel geraspelt

## Tofubeilage

200 g Tofu  
3 El. Tamari  
Buchweizenmehl  
Salz  
Pfeffer  
Olivenöl

Den Buchweizen waschen und gut abtropfen lassen.

In 2 Tassen kochendes Wasser den Buchweizen geben, Hitze runterstellen, Gewürze begeben.

Vorsicht kocht in einem kleinen Topf schnell über.

Nach ca 15 min , wenn der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen, ausquellen lassen.

Tomatendose mit einer halben Menge Wasser ausspülen, Tomaten möglichst klein machen, ( Pfannenwender ) TK Paprikastreifen, Frugola, Pfeffer, Paprikagranulat und Apfel begeben, ein mal aufkochen und ca 5-10 min dünsten lassen, Zuckerrübensirup beifügen, sollte dann aber nicht mehr kochen.

Tofu in Scheiben schneiden und mit Tamari ca 30 min einlegen, ab und zu wenden.

Buchweizenmehl mit Pfeffer und Salz mischen, die Tofu drin wenden, und im heißen Olivenöl von beiden Seiten kurz braten ( Gefühlssache )

Den gebratenen Tofu zusammen mit dem Mischgemüse und Buchweizen heiß servieren.

Zubereitung ca. 40 Minuten

Eigenes Rezept Freitag, 28. Dezember 2007 Hans60

## Buchweizen Möhren Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan

1 Portion



1 Tasse Buchweizen ca 170 g  
2 Tassen Wasser  
300 g Möhren  
200 g Tofu naturel  
2 cl Tamari  
2 TI Chilipulver  
5 Pfefferkörner gemörsert  
1 Prise Vollrohrzucker  
4 cl Tamari  
150 g Buchweizen gem  
Tamari  
Olivenöl zum braten

Buchweizen abspülen, in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, wenn Wasser unterhalb der Wasseroberfläche ist, Hitze ausstellen, Deckel drauf, ausquellen lassen, ca 10-15 min, wird schön trocken + körnig.

Möhren fein raspeln.

Tofu in kleine Stücke schneiden mit 2 TI Chilipulver bestreuen und mit 2 cl Tamari für ca 20 min ruhen lassen, mit einem elektrischen Pürierstab pürieren,  
alle Zutaten bis das Olivenöl zusammen vermengen, zu einem Braten formen, evtl noch ein wenig Tamari drüberstreichen und für ca 10 min stehen lassen.  
Mit nassen Händen kleine Bratlinge formen und im heißen Öl auf Mittelhitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Donnerstag, 24. Januar 2008 Hans60

### Gefüllte Paprikaschoten F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei  
2-3 Portionen



200 g Tofu  
2 TI Vollrohrzucker  
4 El Tamari  
4 El Balsamico de Modena

1 Tasse Hirse ( 170 g )  
kochendes Wasser  
2 Tassen Wasser  
1 TI Kurkuma gem

6 Paprikaschoten ca 1 kg  
1 Apfel geraspelt  
1 Banane klein gewürfelt

ungehärtete Margarine zum einfetten von 2 ein Liter feuerfeste Schüsseln,  
mit Deckel.

Evtl Pfeffer, Paprikagranulat und Kräutersalz

**Trockner guter Weißwein**

Tofu klein würfeln und in eine Marinade aus Zucker und Tamari und Balsamico ca 30 min legen.

Hirse mit kochendem Wasser ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, anschließend in 2 Tassen kochendes Wasser mit 1 TL Kurkuma geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf, ca 10 min, dann ist Wasser unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 5-10 min.

Paprikaschoten, den oberen Deckel soweit abschneiden, dass diese Schoten in die Formen passen, im kochendem Wasser ca 10 min –15 min bissfest kochen, oder wie jeder es eben mag.

2 ein Liter feuerfeste Schüsseln, den Boden dünn mit gekochter Hirse auslegen,

die Deckel der Paprikaschoten sehr klein hacken, mit dem Tofu und Marinade und restliche Hirse sowie 1 geraspelten Apfel und klein gewürfelte Banane gut vermischen, evtl mit Pfeffer, Paprikagranulat und Kräutersalz pikant abschmecken, wir ließen es weg, .

Die Paprikaschoten damit füllen, und je drei in eine feuerfeste Schüssel stellen, den Rest der Mischung um die Schoten verteilen, so das diese nicht umfallen können.

Je einen guten Schuss Weißwein über/ in beide Schüsseln geben, Deckel schließen,

in den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 30 – 50 min backen, je nach dem wie warm/heiß das ganze noch ist.

Eigenes Rezept, Samstag, 29. Dezember 2007 Hans60

[Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk](#) F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan

2-3 Portionen





200 g Tofu naturell  
Tamari

1 Tasse Hirse , ca 180 g  
heißes Wasser  
2 Tassen Wasser  
1 TI Kurkuma gem  
1 Ei Kokosnuss geraspelt

6 Paprikaschoten  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
Wasser

30 g Ingwer fein gehackt  
5 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Korianderkörner gemörsert  
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 ausstellen, 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 Gemüse Mischung 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

## Gefüllte Paprikaschoten X F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

2 Portionen

2 feuerfeste Schüsseln mit Decke



2 Tasse/n kochendes Wasser

1 Tasse Hirse, ca 160 g

kochendes Wasser

0,25 TI Kurkuma

4 Paprikaschoten

200 g Tofu naturell

2 cl Balsamico de Modena

4 cl Tamari

1 Handvoll Frühlingszwiebelgrün in Röllchen

6 El Apfelmus, frisch

1 TI Salz

1 Prise Zucker

0,5 TI Paprikagranulat

Fett für 1 l feuerfeste Schüsseln  
Wasser

Tofu mit einer Gabel zerdrücken, mit Balsamico und Tamari beträufeln, ziehen lassen.

Hirse mit kochendem Wasser ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, ins kochende Wasser geben, einen Holzlöffel aufrecht in den Topf stellen, (kocht nicht über )Hitze reduzieren, auf Stufe 0,5 von drei möglichen Stufen, Deckel schließen, nach knapp 8-9 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen.

Paprikaschoten den oberen Deckel abschneiden, ( anderweitig verwenden, z.B Buchweizenbrot ), mit Wasser bedecken, gut 10 min kochen lassen, bissfest, abschrecken, abtropfen lassen,

Tofu mit Hirse , Handvoll Frühlingszwiebelgrün in Röllchen, Apfelmus, Salz , Zucker, Paprikagranulat vermischen, abschmecken evtl nachwürzen, in die Paprikaschoten einfüllen, jeweils 2 Schoten in eine ausgefettete feuerfeste Schüsseln stellen, die übrig gebliebene Füllmasse, rundherum jeweils verteilen, damit diese Dinger nicht umfallen, mit Wasser übergießen, so das es etwa 1 cm hoch in der Form steht, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30 min backen, sollte leicht sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, Dienstag, 19. August 2008 Hans60

### Gefüllte Tomaten | F | Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Auflaufform mit Deckel

2 Portionen





1 Tasse Hirse ca 160 g  
heißes Wasser  
2 Tassen Wasser  
evtl 1 Msp Kurkuma

200 g Tofu naturell  
0,5 TI Paprikagranulat  
3 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Kräutersalz  
4 Scheiben rote Bete a d Glas  
4 El Saft, rote Bete a d Glas  
Salz  
Margarine zum ausfetten  
4 Tomaten  
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe  
Wasser

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, diese Hirse ins kochende Wasser ( evtl mit Kurkuma ) , aufkochen, Hitze reduzieren, Vorsicht kocht über im kleinen Topf, Deckel schließen ca 2-4 min, dann ist Wasserspiegel innerhalb der Hirse , Hitze ausstellen, ca 10 min ausquellen lassen.

Den Boden der eingefetteten Auflaufform bedecken, Tofu zerdrücken oder in kleine Stücke brechen und in ein hohes Gefäß, sowie Pfefferkörner gemörsert, Kräutersalz, Rote Bete Scheiben und Saft dazu, mit einem elektr Pürierstab zu Creme verarbeiten, mit Salz kräftig abschmecken.

Von den Tomaten, an der Bltenseite einen Deckel abschneiden, vom Deckel die Blüte ringförmig rausschneiden.

Tomaten mit einem scharfen Küchenmesser die Innenwände, Stege, durchschneiden, mit einem Esslöffel das Innere , Kerne, Saft und die Stege entfernen, aufheben,

Tomaten mit der Tofucreme fllen und einen El voll obendrauf,

Tomatendeckel jetzt noch draufsetzen,

in ca 125 ml heißes Wasser die gekörnte Brühe auflösen, und drüber gießen,

stattdessen das Innere der Tomaten mit Salz, Pfeffer oder Paprikagranulat aufkochen, abschmecken, und drüber geben.

Deckel schließen, sonst trocknen die Hirsekörner aus und werden hart.

In den kalten Backofen bei ca 150°C ca 60 min backen, es muss am Boden gut sprudeln.

Eigenes Rezept Donnerstag, 23. Oktober 2008 Hans60

## Gemüse Auflauf II a F Vegan

Glutenfrei und Vegan

2 Auflaufformen mit Deckel



200 g Tofu naturell  
1 El Schabzigerklee Samen  
1 El Kräutersalz  
3 El Tamari

160 g Hirse ( 1 Tasse )  
heißes Wasser  
2 Tassen kochendes Wasser  
0,25 TL Kurkuma

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

200 g Petersilienwurzel  
200 g Möhren  
200 g Mais 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 Tamari 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 ( Möhrenschäler ) 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.

Petersilienwurzel 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

[Gemüse Reis Auflauf](#) F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

## 2 a 1,5 Auflaufformen mit Deckel

2-4 Portionen



200 g Tofu naturell  
Tamari  
Curry ohne Salz ( Reformhaus )  
20 g Ingwer

320 g Wasser = 2 Tassen  
160 g Naturreis = 1 Tasse  
130 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
300 g Möhren  
150 g TK Erbsen  
20 g Ingwer klein gehackt  
4 Datteln klein geschnitten  
Margarine

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

2 TI Preiselbeeren

Tofu klein würfeln, mit Tamari leicht beträufeln, 20 g Ingwer kleingehackt und Curry ohne Salz über den Tofu streuen.

In 2 Tassen kochendes Wasser, eine Tasse Naturreis geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen, nach ca 35 min Hitze ausstellen, Topf auf der Platte lassen und ca 10 min quellen lassen,

130 ml Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe zum kochen bringen, Möhren klein würfeln u 150 g TK Erbsen ins Wasser geben, klein geschnittene Datteln und 20 g klein geschnittenen Ingwer dazu, Hitze reduzieren, ca 10 bis 20 min leise kochen lassen, bis die Möhren weich bzw so wie gewünscht sind,

Tofu, Reis und Gemüse vermischen, in zwei mit Margarine eingefettete 1,5 l Auflaufformen füllen, glatt streichen, Ziegenkäserolle teilen, in gleichgroße Scheiben schneiden, auf das Gemüse verteilen und in die freie Mitte noch je 1 TI Preiselbeeren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 30-40 min backen, sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Montag, 6. Juli 2009 Hans

Gemüseauflauf u Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan



200 g Tofu naturell  
Tamari  
Balsamico Modena  
1 kg TK Suppengemüse

50 g TK Paprikastreifen  
Wasser  
5 Pfefferkörner gemörsert  
1 Prise Salz und Zucker  
Fett für zwei Auflaufformen  
2 Kichererbsen Pfannkuchen, (22.02.07 Dialog )  
Tomatenmark a d T

### Bratlinge

100 g Sonnenblumenkerne geröstet u gem  
100 g Leinensaat mit geröstet u gem  
50 g Senfsaat mit geröstet u gem  
50 g Kichererbsen gem  
Fett zum braten

Tofu in kleine Stücke schneiden und mit Tamari und Balsamico, zu gleichen Anteilen, bedecken, ca 30 min ziehen lassen, Soße dann abseihen, aufheben.

TK Gemüse u TK Paprikastreifen in ein wenig Wasser ca 10 min kochen, pürieren,

3 El von den gemischten gerösteten und gem Saaten, unter das Gemüse heben, pikant mit der abgeseihten Soße, sowie Salz u Zucker u Pfeffer würzen,

das Gemüse jetzt nach Augenmaß für 2 kleine eingefetteten Auflaufformen, abnehmen, die abgeseihten Tofustücke untermischen, und in die Auflaufformen geben, mit je einen Pfannkuchen abdecken, da wiederum ein wenig Tomatenmark drauf streichen, und mit Ölsaaten bedecken, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 140°C gut 35 min backen, sollte leicht sprudeln.

### Bratlinge

Den Rest Gemüse und die Ölsaaten gut vermischen, mit der abgeseihten Soße sehr pikant abschmecken die 50 g gem Kichererbsen untermischen, und mit nassen Händen Bratlinge formen, im sehr heißen Fett legen, die Hitze reduzieren, und von beiden Seiten braten.

Sowie der Auflauf und die Bratlinge wurden dunkel, bedingt durch Tamari u Balsamico u die gerösteten Ölsaaten.

Wurden 7 Stück

Ein paar aßen wir zum Auflauf, die anderen kalt, in den Rest der Soße, stipten wir die kalten Dinger.

Eigenes Rezept, Dienstag, 1. Juli 2008 Hans60

## Gemüsebratlinge V F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan

1 Portion



1 Tasse Hirse 180 g  
kochendes Wasser  
2 Tassen Wasser  
300 g TK Suppengemüse  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
Wasser  
4 cl Tamari  
1 TI Paprikagranulat  
200 g Tofu naturell  
1 bis 2 TI Kräutersalz  
1 Prise Vollrohrzucker  
2 El Balsamico de Modena  
150 g Hirse gem  
Olivenöl zum braten

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze reduzieren, wenn Wasserspiegel unterhalb der Wasseroberfläche, Hitze ausstellen, Deckel schließen, ausquellen lassen, ca 10 min.

TK Suppengemüse mit gekörnter Gemüsebrühe und etwas Wasser, bissfest bis weich dünsten lassen, oder Wasser verdunstet ist,

4 cl Tamari mit 1 TI Paprikagranulat vermischen und

Tofu in sehr kleine Würfel schneiden, darein für ca 30 min, legen, ab + zu wenden,

dann alle Zutaten bis einschließlich Hirse gem gut vermischen, kleine Bratlinge formen, im heißen Olivenöl auf Mittelhitze von beiden Seiten braten.

Schmecken warm und kalt.

Eigenes Rezept 26. Januar 2008 Hans60

## Gemüsebratlinge VI F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan



2 Tassen Wasser  
1 TI Kurkuma  
1 Tasse Naturreis ca 160 g

500 g TK Suppengemüse  
100 ml Wasser  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe

200 g Tofu naturell  
2 cl Tamari  
2 cl Balsamico di Modena  
100 ml Sojamilch evtl  
1 TI Chilipulver  
0,5 TI Salinensalz  
100 g Naturreis gem  
Öl zum braten

In 2 Tassen kochendes Wasser, Kurkuma und 160 g Naturreis geben, nach dem aufkochen Hitze reduzieren, und ca 35 min kochen, sowie noch ca 10 min quellen lassen.

TK Suppengemüse mit 1 TI gekörnte Gemüsebrühe und 100 ml Wasser, ca 10-15 min bissfest garen, oder bis Flüssigkeit verbraucht ist.

Tofu mit Essig und Sojasoße und Sojamilch und Chilipulver und 0,5 TI Salinensalz zusammen pürieren.

Reis, Gemüse und Tofubrei und 100 g Naturreis gem zusammen vermischen, Handteller große Bratlinge formen, und im heißen Öl auf Mittelstufe Langsam von beiden Seiten braten lassen.

Es wurden ca 14 Stück.

## Veränderung zum Auflauf

Reis, Gemüse und Tofubrei und 100 g Naturreis gem zusammen vermischen, und in drei 1 Liter feuerfeste mit Margarine ausgefettete Schüsseln geben, glattstreichen, überall noch ca 50 ml Sojamilch draufgießen, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 6. März 2008 Hans60

## Gurkenpfanne mit Tofu M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 Portionen als Einzelessen

4 Portionen als Beilage



100 g Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
30 g Ingwer klein gehackt

### 1 Ei Butter

50 g Erdnüsse o Haselnüsse gem  
200 g Tofu naturell  
0,25 TI Kreuzkümmel  
0,5 TI Curry ohne Salz ( Reformhaus )  
1 Salatgurke ca 500 g  
1 Ei Bio Sonnenblumenöl  
200 g Tomaten , ca 2 St

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

### 150 g Schmand

Kräutersalz

Zwiebel u Knoblauch u Ingwer klein hacken, in Butter goldgelb braten, Tofu mit einer Gabel zerdrücken u gem Erdnüsse und mit den Zwiebeln unter umwenden ca 5 min braten, die Gewürze mit rösten, diese Mischung aus der Pfanne, beiseite stellen, geschälte Gurke in ca 2 cm Stücke, dann in dem Öl rundherum anbraten, Tomaten würfeln und mit gekörnter Gemüsebrühe unter die Gurken mischen, ca 8 min zugedeckt, dünsten, Tofu mit Zwiebel Mischung dazu geben, Schmand darunterühren, mit Kräutersalz abschmecken.

Dienstag, 9. Juni 2009 Hans60

### Hirse Gemüse mit Samen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



160 g Hirse = 1 Tasse  
320 g Wasser = 2 Tassen  
280 g Möhren ca  
200 g Paprikaschote ca ,  
250 g Zucchini ca  
30 g Ingwer  
1 El Margarine u  
1 El Olivenöl  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
250 ml Wasser  
1 TI Kurkuma  
10 Datteln  
200 g Tofu naturell  
1 El Margarine  
300 g frische Ananas ca  
2 El Balsamico Bianca ca  
2 El Tamari ca zum abschmecken  
2 El Sonnenblumenkerne leicht geröstet  
2 El BIO Sesam leicht geröstet

Hirse heiß abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen,  
Hirse ins kochende Wasser geben, Hitze klein stellen, Deckel schließen,  
nach 6 min Hitze ausstellen, ca 10 min quellen lassen, ist dann schön trocken und körnig.

Möhren, Paprikaschote, Zucchini und Ingwer klein würfeln und mit Kurkuma in 1 El Margarine und Olivenöl anbraten, dabei die gekörnte Gemüsebrühe auflösen, mit 250 ml Wasser ablöschen und ca 15-20 min dünsten lassen bis die Möhren fast weich sind, kleingeschnittene Datteln, dann in das Gemüse geben, Tofu mit einer Gabel zerdrücken und in 1 El Margarine leicht bräunen, auch zum Gemüse, unterrühren, und den Topf von der Hitze nehmen, mit Balsamico Bianca und Tamari pikant abschmecken, kleingeschnittene Ananas dazu geben, nicht mehr aufkochen.  
Sonnenblumenkerne in einer trocknen Bratpfanne kurz rösten, entnehmen, dann den Sesam rein, aber sofort einen Deckel drauf.

Das Gemüse auf einen flachen Teller geben, in die Mitte drauf die gekochte Hirse und darüber, dann Sonnenblumenkerne mit Sesam gemischt, streuen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 11. Juni 2009 Hans

### Kaltschale F Vegan

Glutenfrei + Eifrei u Kuhmilchfrei



Ahornsirup  
1 Prise Salz  
Trocknen Rotwein 14 %  
200 g Tofu naturell

z.B.  
Rote Johannisbeeren, Handvoll  
Weintrauben  
0,5 Zitrone Saft davon  
1 Banane

Melone, Stücke

Kiwi

0,5 ca Ananas, samt Saft

evtl Ahornsirup

Und was man sonst noch hat an frische Früchte

Speisestärke \*

Tofu in kleine Würfel schneiden eine Prise Salz , und mit Ahornsirup gesüßten trocknen Rotwein übergießen, sollte schon ganz bedeckt sein, und durchziehen 60 min und oder mehr.

Früchte alle in eine passende Schüssel geben, Tofu samt Rotwein, dazu, gut vermengen, alles sollte jetzt bedeckt sein von der Flüssigkeit, wenn nicht entweder mit Rotwein oder Fruchtsaft oder Wasser auffüllen.

Die Flüssigkeit abseihen, abmessen, in einen Kochtopf geben und den evtl Zucker, zum kochen bringen, eine halbe Tasse kalten Saft abnehmen, darin die Speisestärke auflösen und in die kochende Flüssigkeit einrühren, 2 min kochen lassen,

diesen fertigen Saft jetzt über die Fruchtemischung gießen, sollte alles bedecken, erkalten lassen, noch ca 30 min in den Kühlschrank stellen, aber auch 20 min vor dem servieren wieder dort raus.

\* Speisestärke , sollte für 500 ml Saft, 20 g betragen, also ein halbe Tüte Puddingpulver

### Kartoffel Möhren Topf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

3 Portionen



750 ml Wasser

1 gehäufte 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 TI Kräutersalz  
5 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Oregano/ wilder Majoran  
1 TI 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-Tofu-Klößchen 2 Ei M F

Glutenfrei



300 g Kartoffeln  
200 g Tofu naturell

50 g Bergkäse geraspelt  
100 g Mais grob gem, als Grieß  
50 g Mais fein gem  
1 TI TK Kräuter  
2 Ei  
1 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
3 Prisen Muskatnuss frisch gerieben  
Salzwasser

Kartoffeln mit Schale kochen, abschrecken, pellen und durch die Presse drücken, auf einen flachen Teller verteilen und abkühlen lassen,

Tofu fein pürieren,  
beides mit den übrigen Zutaten bis einschließlich Muskatnuss gut vermischen, mit TROCKENEN Händen kleine Klößchen formen, und in leicht kochendes Salzwasser geben, ca 5 min ziehen lassen, schwimmen sie oben mit einem Schaumlöffel aus den Topf nehmen, nicht zu viele auf ein mal.

Tipp

bei nassen Händen zerfallen die Klößchen im Wasser

Donnerstag, 30. Juli 2009 Hans60

[Kichererbsen Eintopf](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4-6 Portionen



200 g Kichererbsen

Wasser

2 Lorbeerblätter

TK Beutel

200 g Tofu naturell

1 TI Curry ohne Salz oder Kurkuma

3 El Tamari ( Sojasoße)

250 g TK Paprikaschotenstreifen

0,5 Bund Frühlingszwiebeln nur grün

1 Liter Wasser ca

250 g Pellkartoffeln ca

1 TL Kreuzkümmel, gemörsert

1 Prise Chili

10 Pfefferkörner gemörsert

1 TI Zuckerrübensirup

1 Dose Tomaten in Stücke 425er  
Kräutersalz oder Tamari zum würzen evt

Kichererbsen 12-24 h in kaltes Wasser einlegen,  
mit frischem Wasser ca 1 l, und 2 Lorbeerblätter zugedeckt, ca 60 min lei-  
se kochen,  
in der Zwischenzeit Tofu in kleine Würfel schneiden und in den TK Beutel  
geben 1 TL Curry ohne Salz, dazu, kurz den Beutel über die Tofuwürfel zu-  
halten oder zubinden und das ganze schütteln, der Curry sollte überall  
drauf sein, nun die 3 EL Tamari dazu, Beutel zubinden, schütteln, und ab  
in den Kühlschrank, ab und zu den Beutel wenden.

Den Topf von der Hitze runter nehmen, möglichst Lorbeerblätter entfer-  
nen, Kichererbsen grob mit einem elektr Pürierstab pürieren,  
TK Paprikastreifen dazu, sowie  
das grüne von einem halben Bund Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden,  
und kalte Pellkartoffeln würfeln und gemörserten Pfefferkörner und ge-  
mörserten Kreuzkümmel, sowie Chilipulver in den Eintopf,  
Zuckerrübensirup und Tomatenstückchen mit unterheben, alles aufko-  
chen, erhitzen lassen, eingelegten Tofu mit Curry und Tamari dazu und ca  
10 min ziehen lassen,  
abschmecken, falls nötig, mit Kräutersalz oder Tamari kräftig würzen.  
Paprikastreifen und Zwiebelgrün sollten noch bissfest sein.

Eigenes Rezept Sonntag, 4. Oktober 2009 Hans60

## Klopse II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

24 Stück , fest und sehr sättigend



200 g Tofu naturell  
200 g Kichererbsen gem

3 El Tahin  
0,5 TI Paprikagranulat  
1 TI Kräutersalz  
2 cl Rum 54 %  
4 cl Tamari

Wasser evtl  
2 cl Essig, hell  
0,5 El gekörnte Gemüsebrühe  
1 Prise Zucker  
1 TI Salz

Wasser mit Essig, gekörnte Gemüsebrühe und Zucker zum kochen bringen, Hitze reduzieren auf Stufe 1 von drei möglichen Stufen, Tofu zerdrücken ( Kartoffelstampfer ) Alle anderen Zutaten dazu geben, gut vermischen, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, ins kochende Wasser geben, wenn sie oben schwimmen, noch ca 10-20 min.

Kartoffeln o Naturreis und Kapernsoße

Eigenes Rezept Donnerstag, 14. August 2008 Hans60

### Kohlrabi Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 a 1,5 l Auflaufform mit Deckel



160 g Naturreis = 1 Tasse  
320 ml Wasser = 2 Tassen  
2 El Sonnenblumenkerne  
500 g Kohlrabi  
200 g Möhren  
30 g Ingwer  
200 g Tofu naturell

2 El Tamari  
20 grüne Oliven feinhacken,  
1 TI Kurkuma oder Curry ohne Salz  
10 Pfefferkörner gemörsert  
2 TI Kräutersalz oder mehr  
1 Prise Zucker  
120 g Buchweizen gem  
Margarine, laktosefrei  
2 TI Preiselbeeren a d G., trennen

Reis in 2 Tassen Wasser 35 min auf kleiner Hitze kochen, und 10 min nachquellen lassen,  
Sonnenblumenkerne in einer trocknen Pfanne kurz rösten,  
Kohlrabi u Möhren u Ingwer zusammen feinraspeln und 3 El abnehmen zusammen mit Tamari und Tofu fein pürieren,  
grüne Oliven fein hacken und zusammen vermengen mit Kurkuma, 10 Pfefferkörner, Kräutersalz, Zucker und Buchweizen gem, alle Zutaten vermischen,  
in zwei eingefettete 1,5 l Auflaufformen füllen, glatt streichen, in die Mitte noch 1 TI Preiselbeeren a d G., Deckel schließen, in den kalten Backofen bei 160°C Heißluft 50 min backen.

Veränderung

Aus dieser Gemüsemasse Bratlinge formen und in heißen Fett von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Mittwoch, 28. Oktober 2009 Hans60

Misch- Masch F Vegan  
Glutenfrei

3 a 1 l Auflaufformen mit Deckel



1 Tasse Naturreis ca 160 g  
2 Tassen Wasser  
0,5 TI Kurkuma

200 g Tofu naturell  
1 Ei Margarine

300 g Sauerkraut klein geschnitten  
10 Pfefferkörner gemörsert  
6 Ei Sonnenblumenkerne

Reis und Kurkuma ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen und ca 35 min kochen lassen, und ca 10 min quellen,  
Tofu mit einer Gabel zerdrücken und in 1 Ei Margarine etwas braten,  
Sauerkraut und Pfefferkörner dazu , alles vermengen, und in drei ausgefetteten Auflaufformen darüber die Sonnenblumenkerne verteilen.  
In den kalten Backofen ca 20 min bei ca 140°C Umluft und ca 14 min noch übergrillen bei ca 200 °C

Eigenes Rezept, Mittwoch, 17. September 2008 Hans60

## Möhrenbratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



Bratlinge

200 g Tofu naturell  
1 El Schabzigerkleesamen gem  
1 El Kräutersalz  
3 El ca Tamari

350 g Möhren ca  
8 Pfefferkörner gemörsert  
300 g Mais gem  
200 g Wasser  
Salz und oder Tamari  
Olivenöl zum braten

### Erdnusssoße

500 ml Sojadrink naturell  
1 Lorbeerblatt  
frisch geriebene Muskatnuss  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
0,5 Zwiebel gerieben  
1 TI Zucker  
1 Prise Salz  
100 g Erdnüsse blanchiert , fein gem

### Blumenkohl

Wasser  
1 TI Zucker  
1 TI Salz  
1 Msp Kurkuma

1 Blumenkohlkopf

### Bratlinge

13 Stück

Tofu mit einer Gabel zerdrücken, mit Schabziegerklee und Kräutersalz bestreuen, Tamari rüber geben, ziehen lassen.

Möhren fein raspeln,

Pfeffer mörsern ,

Mais mahlen,

alle Zutaten vermischen, Wasser zugeben, vermischen, abschmecken mit Salz oder Tamari, im heißen Olivenöl auf Mittelstufen von beiden Seiten braten.

## Pellkartoffeln

Pellkartoffeln aufsetzen, und gar kochen lassen, abschrecken und pellen

## Erdnussoße

Kochtopf kalt ausspülen, Sojadrink mit den übrigen Zutaten aufkochen, Hitze kleinstellen, und kochen lassen, die Soße eindicken lassen.

## Blumenkohl

Wasser mit Salz u Zucker u Kurkuma aufkochen, Blumenkohlkopf auseinander genommen rein geben, bissfest bis weich kochen lassen.

## Möhrentopf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei  
3 Portionen



200 g Tofu naturell,  
Tamari

750 ml Wasser  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
1 Handvoll TK Lauch  
5 Pfefferkörner gemörsert  
2 gehäufte TI wilder Majoran/Oregano  
50 g Rosinen / Sultaninen  
1 Kartoffel 150 g ca klein gewürfelt  
500 g Möhren klein gewürfelt  
2 Lorbeerblätter  
4 El Buchweizenkörner

Tofu klein würfeln und mit Tamari leicht begießen, und ca 30 min drin marinieren, des öfteren wenden. -

Wasser mit Gemüsebrühe, Pfeffer, Majoran, Rosinen und Lorbeerblätter, Kartoffeln und Möhren und Buchweizenkörner zum kochen bringen, Hitze reduzieren, Deckel schließen, für ca 20 min bis Möhren weich oder bissfest sind. Hitze ausstellen, Topf von der Hitze nehmen, Tofu samt Marinade begeben und ca 5 min ziehen lassen, nicht mehr aufkochen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 23. Januar 2008 Hans

### Muffins XXXII Sauerkraut F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech

12 Stück



200 g Tofu naturell  
50 g Zwiebel klein geschnitten  
1 Ei Margarine  
250 g Sauerkraut klein geschnitten  
0,5 Tl Gemüsebrühe  
250 g Buchweizen gem  
0,5 Tl Kümmel mit gem  
10 Pfefferkörner mit gem  
1 Prise Zucker  
0,5 Tüte Backpulver  
1-2 Tl Kräutersalz  
250 bis 350 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
Fett für die Mulden des Muffinsblech

Kleingeschnittene Zwiebel in ein Ei Margarine anbraten, und

Tofu mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern dazu geben und braten bis der Tofu etwas trocken und die Farbe ein wenig geändert hat, in eine Rührschüssel geben, kleingewiegten Sauerkraut, Gemüsebrühe, Kümmel, Buchweizen gem, Pfefferkörner, Zucker und 1,5 Tl Kräutersalz, alles zu einem Teig mischen, wie ein Rührteig in etwa, abschmecken mit Kräutersalz, Esslöffelweise ( 2 ) den Teig in die ausgefetteten Muffinsmulden geben. In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 35-45 min backen, Nadelprobe.

Möglichst ein Brett drauf legen, festhalten, umdrehen, Backblech entfernen, da die Muffins noch sehr weich sind, könnten sie sonst auseinanderbrechen,

Eigenes Rezept , Samstag, 23. August 2008 Hans60

### Reis Tofu Bratlinge Vegan F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan



200 g Tofu naturel  
Tamari

100 g TK Paprikastreifen  
300 g gekochter Naturreis

1 TI Kräutersalz  
3 EI Würzhefe  
1 TI Chilipulver  
0,45 TI Paprikagranulat  
100 g Kichererbsen gem  
Olivenöl zum braten

### Panade

Buchweizenmehl  
Bio Sesamsaat ( ungeschält )  
Pfeffer  
Salz

Tofu in sehr kleine Würfel schneiden, mit Tamari übergießen, ca 30 min marinieren.

In eine große Schüssel

Paprikastreifen klein hacken, alle anderen Zutaten bis Kichererbsen und den abgetropften Tofu, vermischen, sollte es zu trocken sein, die Marinade zugeben.

Mit nassen Händen Bratlinge formen, und in der zusammen vermischten Panade wenden.

Im heißen Öl, die Hitze dann ein wenig reduziert, die Bratlinge von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Montag, 14. Januar 2008 Hans60

### Rosenkohleintopf F Vegan

Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

200 g Tofu  
2 EL Tamari  
TK Gefrierbeutel

1 Beutel Rosenkohl  
1 kg Kartoffeln  
3 Möhre(n)  
1,5 EL Tomatenmark  
eine handvoll TK Lauch,  
noch Muskatnuss frisch gerieben.  
0,75 Liter Wasser  
2 TL Gemüsebrühe

Öl

### Zubereitung

Tofu geviertelt in ein TK Gefrierbeutel, Tamari dazu, zubinden den Beutel, ein wenig schütteln, so das sich drinnen der Tamari verteilt, und bis der Eintopf fertig, in den Kühlschrank gelegt, nach Ende der Kochzeit, den Tofu für 10 min in die Suppe, ziehen lassen, möglichst nicht mehr aufkochen.

Der Rosenkohl wird der Strunk kreuzweise eingeschnitten. Handvoll TK Lauch in einen Topf mit heißem Öl gegeben.

Die Möhren werden auch geschält, in Scheiben geschnitten. Beides ebenfalls zufügen. Wenn man alles zusammen im Topf hat, gibt man Tomatenmark dazu, füllt mit dem Wasser auf und gibt die Gemüsebrühe hinzu. Das Ganze muss 10 Min. kochen.

Nun wird der Rosenkohl dazu gegeben. Bei schwacher Hitze alles ca. eine 20-30 min köcheln lassen, nach Ende der Kochzeit, den Tofu für 10 min in die Suppe, ziehen lassen, möglichst nicht mehr aufkochen, nach würzen ist meist nicht erforderlich

### Sauerkraut Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 Stück ca



200 g Tofu naturell  
50 g Zwiebel Klein geschnitten  
1 Ei Margarine  
250 g Sauerkraut  
0,5 TI Gemüsebrühe  
0,5 TI Kümmel gemörsert  
100 g Buchweizen gem  
10 Pfefferkörner gemörsert  
1-2 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
Öl zu braten

Kleingeschnittene Zwiebel in ein Ei Margarine anbraten, und Tofu mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern dazu geben und braten bis der Tofu etwas trocken und die Farbe ein wenig geändert hat, in eine Schüssel geben, kleingewiegten Sauerkraut, Gemüsebrühe, Kümmel, Buchweizen gem, Pfefferkörner, Zucker und 1 TI Kräutersalz, alles zu einem festen Teig mischen, abschmecken mit Kräutersalz, mit nassen Händen flache Bratlinge formen, im heißen Fett, braten, Hitze runter stellen, sonst werden dies zu dunkel.

Eigenes Rezept , Donnerstag, 24. Juli 2008 Hans60

Shaqu Gemüseauflauf 3 Ei M F  
Glutenfrei

3 a 0,75 l Auflaufformen mit Deckel



Zutaten für 3 Portionen  
300 g Lauch / Zwiebeln  
250 g Möhre(n), (Karotten)  
2 EL Margarine, ungehärtete / Butter  
1 EL Thymian, (getrocknet)  
1.5 Tasse/n Buchweizen (ganz), ca 300 g  
3 Tasse/n Wasser, kochendes  
0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte  
Salz  
5 Körner Pfeffer, gemörsert

3 Ei(er), trennen

200 ml süße Sahne

4 EL Buchweizen - Grütze, / grob geschrotet  
300 g Champignons  
Margarine, ungehärtete o Butter

50 g Käse, geraspelten Ziegenkäse/ anderen evtl

Fett, für die Form

Buchweizen mit 0,5 TL gekörnter Gemüsebrühe ins kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, bis der Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze abstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, bis alles Wasser auf gesogen ist, ist dann schön körnig.

Lauch in Scheiben/ Zwiebeln würfeln, Möhren putzen, in dünne Scheiben schneiden. Alles in Margarine mit Thymian 5 Min. dünsten. Zusammen vermischen. Eigelb und Sahne + Buchweizenschrot + Gewürze verquirlen, unter die Masse rühren.

3 feuerfeste 0,75 l Schüsseln ausfetten, gut die Hälfte, der Gemüsemasse, einfüllen. Von den Steinchampignons Stiele entfernen, halbieren + in Margarine kurz dünsten. + auf die Gemüsemasse legen.

Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen + unter den Rest der Gemüsemasse heben. Wer will, kann noch ca. 50 g geraspelten Ziegenkäse untermischen. Auf die Champignons geben, glatt streichen. In den kalten Backofen, 30 min bei 170°C Umluft backen. Oder mit vorheizen, Ober + Unterhitze ca. 15 Min. bei 200 Grad backen. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.05.05 Hans60

31. Mai 2006

## Tofu Bratlinge I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



200 g Tofu naturell  
1 Ei Margarine  
250 ml Gemüsebrühe evtl mehr  
100 g Mais gem  
1 Möhre feingeraspelt  
50 g Zwiebel kleingewürfelt  
Salz  
6 Pfefferkörner gemörsert  
0,5 TI Koriander gemörsert

Margarine zum braten

Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, die Margarine zerlassen und den Tofu unter rühren darin braten, bis er gelblich braun geworden ist, mit der Gemüsebrühe und dem Mais vermischen, Möhre u Zwiebel dazu und gut vermischen bis ein formbarer Teig entsteht mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken, Handteller große Bratlinge formen

In heißer Margarine legen, flachdrücken mit einem Pfannenwender, von allen Seiten braten

Eigenes Rezept, Mittwoch, 23. Juli 2008 Hans60

## Tofu Bratlinge II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

5 Stück



200 g Tofu naturell  
1 El Margarine laktosefrei  
1 Möhre feingeraspelt ca 70 g  
50 g TK Lauch  
7 Pfefferkörner gemörsert  
1 El Tamari  
1 El Balsamico de Modena  
1 TI Kräutersalz evtl mehr  
1 El Sonnenblumenkerne, ganz  
1 Prise Zucker  
100 g Buchweizen gem  
50 ml trockner Weißwein evtl mehr

Margarine zum braten  
5 TI Tamari

Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, die Margarine zerlassen und den Tofu unter rühren darin braten, bis er gelblich braun geworden ist, Lauch und Möhre, sowie gemörserten Pfeffer dazu, kurz mitbraten, Tamari u Balsamico de Modena, gemahlene Buchweizen, Sonnenblumenkerne, Prise Zucker, Kräutersalz, vermischen, und soviel Weißwein zugeben bis ein formbarer Teig entsteht, abschmecken, evtl noch Salz zugeben, Handteller große Bratlinge formen  
In heißer Margarine legen, flachdrücken mit einem Pfannenwender, braten, nach dem umdrehen, auf die gebratene Seite, je 1 TI Tamari raufträufeln,

Eigenes Rezept, Dienstag, 15. Dezember 2009 Hans60

## Tofu Bratlinge III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

7 Stück



200 g Tofu naturell  
1 El Kakaobutter o Margarine laktosefrei  
50 g Zwiebel fein gewürfelt  
100 g TK Paprikaschote in Streifen  
30 g Ingwer klein gehackt  
10 Pfefferkörner gemörsert  
4 El Tamari  
1 TI Kräutersalz evtl mehr  
1 Prise Zucker  
200 g Buchweizen gem  
100 ml trockner Weißwein evtl mehr

Kakaobutter o Margarine zum braten

7 x 0,5 TI Tamari

Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, die Kakaobutter o Margarine zerlassen und den Tofu unter rühren darin braten, bis er gelblich braun geworden ist,

Zwiebel u Paprikastreifen, sowie gemörserten Pfeffer dazu, kurz mitbraten, Tamari, gemahlene Buchweizen, gehackten Ingwer, Sonnenblumenkerne, Prise Zucker, Kräutersalz, vermischen, und soviel Weißwein zugeben bis ein formbarer Teig entsteht, abschmecken, evtl noch (Kräuter) Salz zugeben,

Handteller große Bratlinge formen

In heißer Kakaobutter o Margarine legen, flachdrücken mit einem Pfannenwender, braten,

nach dem umdrehen, auf die gebratene Seite, je 1 TI Tamari raufträufeln,

Eigenes Rezept, Mittwoch, 16. Dezember 2009 Hans60

Tofu Erbsen Bratlinge F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ca 11 Stück



80 g Kichererbsen  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 El Olivenöl  
1 Tl Schwarzkümmel gem  
0,5 Tl Curry ohne Salz ( Reformhaus )  
1 l Wasser  
1 Lorbeerblatt  
200 g Tofu naturell  
30 g Ingwer klein gehackt  
50 g Buchweizen gem, evt mehr  
1 Msp Chilipulver  
Kräutersalz  
Buchweizen gem  
Öl

Kichererbsen über Nacht, in reichlich Wasser einweichen, am nächsten Tag abgießen.

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, im heißen Öl glasig dünsten.  
Kichererbsen, Schwarzkümmel kurz anbraten, mit 1 l Wasser ablöschen, Lorbeerblatt zugeben, bei mittlerer Hitze ca 45 min garen, Lorbeerblatt entfernen, Erbsen abseihen, aufheben, Erbsen mit einem elektr Pürierstab oder in einem Mixer fein pürieren, in eine Schüssel geben, 30 g Ingwer klein gehackt, Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, Buchweizen gem, Gewürze und Salz gründlich vermischen und abschmecken, sollte es zu trocken sein, abgeseigte Brühe dazu, Bällchen oder Bratlinge formen, im Buchenweizen gem, wenden, im heißen Öl braten,

sie können auch frittiert werden.

Samstag, 4. Juli 2009

## Tofu Hirse Bratlinge F Vegan

1 Portion



100 g Hirse ( 0,5 Tasse )  
1,5 Tassen Wasser

200 g Tofu naturell  
3 gehäufte El Mostrich ( Senf )  
2 El Buchweizen gem  
1 El Kokosnuss geraspelt  
Salz und Pfeffer  
Öl zum braten

Hirse mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Ins kochende Wasser ( 1,5 Tassen ) geben, aufkochen, Hitze sehr kleinstellen, Deckel drauf, nach ca 8 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen , ca 10 min,  
Tofu mit einer Gabel zerdrücken und mit Mostrich vermengen, sowie alle anderen Zutaten dazu geben, vermischen, ca 8 Bratlinge draus formen, im heißen Fett, legen, mit dem Pfannenwenden ein bisschen flach drücken und auf Mittelhitze von beiden Seiten.

Passt zu vielen Möglichkeiten,  
wir aßen Naturreis und Bayrisch Kraut dazu.

## Tofu Hirse Bratlinge II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

16 Stück



160 g Hirse ( 1 Tasse )  
2 Tassen Wasser

150 g TK Paprikastreifen  
200 g Tofu naturell  
0,5 TI Paprikagranulat  
3 gehäufte El Mostrich ( Senf )  
4 El Buchweizen gem  
3 El Kokosnuss geraspelt  
4 cl Tamari  
2 TI Salz und  
10 Pfefferkörner gemörsert

Öl zum braten

Hirse mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden.  
Ins kochende Wasser ( 2 Tassen ) geben, aufkochen, Hitze sehr kleinstellen, Deckel drauf, nach ca 8 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen , ca 10 min,  
Tofu mit einer Gabel zerdrücken mit Paprikagranulat in einer trocknen Bratpfanne kurz rösten, Wasser verdampfen, in eine Schüssel,  
TK Paprikastreifen kurz antauen und klein hacken,

alle anderen Zutaten dazu geben, vermischen, mit nassen Händen ca 16 Bratlinge draus formen, im heißen Fett, legen, mit dem Pfannenwenden ein bisschen flach drücken und auf Mittelhitze von beiden Seiten, braten.

Schmeckt warm aber auch kalt

eigenes Rezept, Hans60, Montag, 1. Dezember 2008

## Tofu in Rotwein Sahnesauce M F

Glutenfrei + Eifrei



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 Knob-

lauch mit einem breiten Messer zerdrücken und fein hacken, den Ingwer ebenfalls fein hacken.

Den Wok oder auch Pfanne erhitzen und 3EL 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

## Veränderung

Sojasoße durch Tamari  
Zwiebeln ersetzt durch Lauch  
Buttermilch durch Jogurt  
Nudeln durch Buchweizen

Freitag, 18. Januar 2008

Tofu Kartoffelgulasch F Vegan

Vegan + Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

¾ Liter Gemüsebrühe, kräftige

300 g Tofu, mundgerechte Würfel

1 große Zwiebel(n), gehackt

2 Knoblauchzehe(n), fein gehackt

Öl

3 Tomate(n), gewürfelt, oder eine kleine Dose Tomaten

2 EL Tomatenpüree

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1 TL Paprikapulver, scharf

1 TL Salbei

1 TL Majoran

1 TL Basilikum

¼ TL Koriander, gemahlen

¼ TL Kümmelpulver

1 Prise Cayennepfeffer

100 ml Wein, rot

750 g Kartoffeln, mundgerechte Stücke

150 g Soja - Creme

## Zubereitung

In einem großen Topf den Tofu in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Zwiebel und Knoblauch in Butter oder Öl andünsten. Die Tomaten und Gewürze beifügen und die Sauce etwa 10 Minuten eindicken lassen. Den Rotwein beifügen und die Sauce weiter köcheln lassen.

Die Kartoffeln zum Tofu in die Gemüsebrühe geben. Diese nochmals aufkochen und die Tomatensauce einrühren. Alles zugedeckt köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Die Sojacreme einrühren.

Vor dem Servieren das Gulasch nochmals 10-15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

23.05.07 Barryfan

## Veränderung

Pellkartoffeln in Stücke genommen.

Mittwoch, 9. Januar 2008 Hans60

Tofu Paprika Bratlinge F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



200 g Tofu naturell  
1 El Margarine laktosefrei  
100 g TK Paprikastreifen  
50 g Ingwer fein gehackt  
1 Knoblauchzehe fein gehackt  
2 eingelegte Chilischoten fein gehackt  
15 schwarze Oliven fein gehackt  
1,5 Tl Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
1 Tl Kurkuma gemahlen  
50 g Sonnenblumenkerne  
120 g Buchweizen gemahlen  
Wasser  
Buchweizen gemahlen als Panade  
Kräutersalz  
Olivenöl zum braten

Tofu mit einer Gabel zerdrücken und mit einem Esslöffel Margarine leicht anbräunen, in eine Schüssel geben, und Paprikastreifen etwas zerhacken, dazu, sowie Sonnenblumenkerne in einer trocknen Pfanne leicht anbräunen und mahlen ( Mandelmühle ) und alle anderen Zutaten bis einschließlich 120 g Buchweizen gemahlen vermischen, ein wenig Wasser zugeben, soll ein formbarer Teig werden, daraus mit nassen Händen kleine Bratlinge formen, sollte es jetzt zu dünn ( schmierig ) sein, diese in mit Kräutersalz angereicherten gemahlene Buchweizen wenden, und im heißen Olivenöl, Hitze etwas reduziert, von beiden Seiten braten, Backzeit ca 10 min insgesamt.

Eigenes Rezept Freitag, 19. März 2010 Hans

## Tofu rote Linsen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

6 Stück



200 g Tofu naturell  
1 Ei Margarine laktosefrei  
100 – 150 ml Wasser evtl mehr  
200 g rote Linsen gemahlen gem  
1 Prise Zucker  
1 Möhre feingeraspelt ca 70 g  
50 g Zwiebel kleingewürfelt  
1 TI Kräutersalz evtl mehr  
6 Pfefferkörner gemörsert  
0,5 TI Koriander gemörsert

Margarine zum braten

Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, die Margarine zerlassen und den Tofu unter rühren darin braten, bis er gelblich braun geworden ist, Zwiebel und Möhre, sowie gemörserten Pfeffer und gemörserten Koriander dazu, kurz mitbraten, gemahlene rote Linsen, Prise Zucker, Kräutersalz, vermischen, und soviel Wasser zugeben bis ein formbarer Teig entsteht, abschmecken, evtl noch Salz zugeben, Handteller große Bratlinge formen In heißer Margarine legen, flachdrücken mit einem Pfannenwender, von allen Seiten braten

Eigenes Rezept, Donnerstag, 10. Dezember 2009 Hans60

## Tofuschnitzel mit Reis F Vegan

Glutenfrei u Vegan

### Bratpfanne



160 g Naturreis  
1 TI Kurkuma  
300 g TK Paprikastreifen  
1 rote trockne Chilischote  
Wasser  
Salz  
Pfeffer gemörsert  
Muskatnuss frisch gerieben  
2 Scheiben a 100 g Tofu naturell  
Tamari  
Buchweizen gem  
1 TI Schabziegerkleesamen  
(Kokosraspel )  
1 EI Margarine

Naturreis, 1 Tasse ca 160 g u Kurkuma in 2 Tassen kochendes Wasser geben, u ca 35 min auf kleiner Hitze garen, sowie 10 min ausquelle lassen.

TK Paprikastreifen mit roter Chilischote mit ein wenig Wasser ca 5 min kochen, salzen, und pürieren.

Tofu in zwei Scheiben schneiden und in, mit Tamari übergießen, ziehen lassen, so lange bis der Reis fertig gekocht ist

Buchweizen gem mit Muskatnuss, Pfeffer, Salz sowie Schabziegerkleesamen vermischen,

Tofuscheiben darin wälzen,)

Margarine erhitzen und Tofu von beiden Seiten braten.

Dazu den Reis und Paprikapüree servieren,

Guten Appetit

03.07.2008

## Tomaten Kichererbsen Suppe II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



3 Portionen

150 g Kichererbsen

1 l Wasser

1 Lorbeerblätter

2 TL Kurkuma

2 TL Kreuzkümmel gemörsert

1 EL Tomatenmark a d T

40 g Ingwer

1 Prise Zucker

1 Dose fein gehackt, Tomaten ( 425er )

2 EL Olivenöl

100 g Zwiebel(n)

2 Knoblauchzehe(n)

200 g Tofu naturell

1 EL gekörnte Gemüsebrühe

Kräutersalz evtl

150 g Kichererbsen ca 24 h einweichen.

Einweichwasser entsorgen, mit einem Liter frischem Wasser die Kichererbsen zum kochen bringen, Hitze reduzieren, evtl Schaumbildung mit einem gelochten Schaumlöffel entfernen,

Zwiebel kleinschneiden in heißen Öl anbraten, kleingeschnittenen Knoblauch kurz mit braten, mit einer Gabel fein zerdrückten Tofu dazu, und solange mit braten lassen bis der Tofu leicht gelbbraun wird, in die Suppe geben, sowie auch

Lorbeerblätter, Kurkuma, Kreuzkümmel gemörsert, Tomatenmark und feingehackten Ingwer, 1 Prise Zucker beigeben, Deckel schließen, und ca 45 min leise kochen lassen,

die Dose Tomaten und 1 El gekörnte Gemüsebrühe rein, aufkochen, runter von der Hitze, mit einem elektr Pürierstab etwas pürieren, es sollten noch ein wenig die Erbsen erkennbar sein, abschmecken, evtl mit Kräutersalz nachwürzen.

## Wirsingkohl Auflauf F Vegan

Eifrei u Glutenfrei u Milchfrei u Vegan



- 1 Tasse Hirse
- 2 Tassen Wasser
- 1 Wirsingkohlkopf
- Wasser
- 1 Pfund TK Paprikastreifen
- 200 g Tofu naturell
- 4 El Tamari ( Art Sojasoße )
- 4 El Balsamico die Modena
- Fett
- 4 a 0,75 l feuerfeste Backformen mit Deckel
- Paprikagranulat

Die ausgespülte Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, ca 8 min auf kleiner Hitze, Ausstellen und 10 min ausquellen.

Den Wirsingkohl klein schneiden + in wenig Wasser dünsten, um das Volumen, des Kohls um ca die Hälfte, zu verringern, abtropfen lassen.

Die Paprikastreifen , 4 El Tamari sowie 4 El Balsamico mit untermischen, Die feuerfesten Schüssel mit Fett ausstreichen oder einpinseln, + die Gemüsemasse darin verteilen.

Obendrauf jetzt noch mit ein wenig Paprikagranulat bestreuen .

Deckel drauf, + im kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 5. November 2008, Hans60

## Yekdär Rosenkohl II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



2 Tassen kochendes Wasser  
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
1 Tasse Natur- Reis ( Mittelkorn )  
2 Pfund Rosenkohl halbiert, mit Muskat gedünstet,  
0,5 Pfund braune Champignons,  
1-2 El ungehärtete Margarine, laktosefrei , 3- 4 min angedünstet mit  
4 Pfefferkörner gemörsert.  
1 Tl gelbe Senfkörner +  
ca 9 Pfefferkörner gemörsert

Den Natur- Reis ca 35 min kochen, ausstellen, ausquellen lassen.  
Champignons , Stiele entfernen, in Scheiben + in heißer ungehärtete Margarine 3- 4 min andünsten.  
Rosenkohl halbieren, in wenig Gemüsebrühe+ frisch geriebene Muskatnuss bissfest garen. Wie es jeder mag.  
Alle drei Zutaten, vermischen ,  
Würzen mit Senf + Pfeffer + 0,25 - 0,5 Muskatnuss daran reiben, oder auch mehr.  
In die 4 gefetteten feuerfeste Schüsseln geben, + mit

Gemüsebrühe über gießen , ca 1 cm hoch ,  
Deckel drauf ab in den kalten Backofen  
+ ca 25 - 30 min ,bei 170°C Umluft backen  
oder  
bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 200°C , + ca 14 - 18 min backen.

Eigenes Rezept, Hans60, 16.02.2005

3 Tomaten gewürfelt, kurz gebraten in Margarine,

200 g Tofu naturell, zerdrückt, mit  
1 El Kräutersalz  
1 El Schabziegerkleesamen  
3 El Tamari kurz vermischt und in der noch heißen Pfanne kurz gebraten,  
die Gewürze ziehen besser ein,  
sonst wie oben.

Hans60 Sonntag, 23. November 2008

Veränderung **Vegan**

4 feuerfeste Schüsseln a 1 l mit Deckel

2 Tassen kochendes Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
1 Tasse Natur- Reis ( Mittelkorn )  
2 Pfund Rosenkohl halbiert, mit Muskat gedünstet,  
3 Tomaten gewürfelt  
1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit  
4 Pfefferkörner gemörsert.

200 g Tofu naturell, zerdrückt, mit  
1 El Kräutersalz  
1 El Schabziegerkleesamen  
3 El Tamari kurz vermischt und in der noch heißen Pfanne kurz gebraten,  
die Gewürze ziehen besser ein,

1 TI gelbe Senfkörner +  
ca 9 Pfefferkörner gemörsert

4 feuerfeste Schüsseln a 1 l + ungehärtete Margarine

ca 0,25 l gekörnte Gemüsebrühe

Den Natur- Reis ca 35 min kochen, ausstellen, ausquellen lassen.

3 Tomaten gewürfelt  
1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit

4 Pfefferkörner gemörsert.

200 g Tofu naturell, zerdrückt, mit

1 El Kräutersalz

1 El Schabziegerkleesamen

3 El Tamari kurz vermischt und in der noch heißen Pfanne kurz gebraten,  
die Gewürze ziehen besser ein,

Rosenkohl halbieren, in wenig Gemüsebrühe+ frisch geriebene Muskat-  
nuss bissfest garen. Wie es jeder mag.

Würzen mit Senf + Pfeffer + 0,25 - 0,5 Muskatnuss daran reiben, oder  
auch mehr.

In die 4 gefetteten feuerfeste Schüsseln geben, + mit

Gemüsebrühe über gießen , ca 1 cm hoch ,

Deckel drauf ab in den kalten Backofen

+ ca 25 - 30 min ,bei 170°C Umluft backen

oder

bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 200°C ,+ ca 14 - 18 min backen.

Sonntag, 23. November 2008

[Veränderung](#) [F](#) [Vegan](#)

**4 feuerfeste Schüsseln a 1 l mit Deckel**

3 Tomaten gewürfelt, kurz gebraten in Margarine,

200 g Tofu naturell, zerdrückt, mit

1 El Kräutersalz

1 El Schabziegerkleesamen

3 El Tamari kurz vermischt und in der noch heißen Pfanne kurz gebraten,  
die Gewürze ziehen besser ein,  
sonst wie oben.

Hans60 Sonntag, 23. November 2008

[Zucchini Auflauf](#) [F](#) [Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4 Portionen a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel



200 g Tofu Naturell  
125 ml Tamari +  
125 ml Balsamico Modena

160 g Naturreis ( 1 Tasse )  
0,5 TI Kurkuma  
2 Tassen Wasser

350 g Zucchini grob geraspelt  
1 El Koriander gem  
1 El Kreuzkümmel gem  
3 rote Chilischoten mit gem  
1 TI Schabzigerkleesamen  
1 TI Zimt gem  
0,5 Zwiebel klein gewürfelt  
300 g frische Ananas klein gewürfelt  
100 g Koksnuss geraspelt  
Salz  
1 Prise Zucker  
300 g Kichererbsen angeröstet + gem  
500 ml Wasser  
Fett für vier 1 l feuerfeste Schüsseln

Tofu klein gewürfelt, und mit Tamari u Balsamico zu gleichen Teilen , be-  
decken, ziehen lassen ( ca 30 min )  
Naturreis u Kurkuma in 2 Tassen kochendem Wasser geben, Hitze  
kleinstellen, ca 35 min kochen und dann 10 min ausquellen lassen.  
Beide Zutaten gebe man in eine große Schüssel, raspele Zucchini darüber,  
gebe die Gewürze sowie den Zucker darein, ebenso Zwiebel , Ananas und

Kokosnuss, vermengen, gebe das Wasser dazu, und mit Salz kräftig würzen, dann erst das gem Kichererbsen, alles gut vermischen, und in den vier ausgefetteten feuerfeste Schüsseln verteilen, glattstreichen, Deckel schließen,  
in den kalten Backofen bei ca 140°C ca 60 min backen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 6. Juli 2008 Hans60

#### 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

Vegan = nichts vom Tier

#### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

#### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 1. April 2010