

## Kichererbsen Auflauf u Glutenfrei

### 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.

### Hinweis Margarine

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

### Inhaltsverzeichnis

Kichererbsen Auflauf u Glutenfrei .....	1
Hinweis I .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Auflauf .....	2
Gefüllter Eierkuchen 3 Ei M F .....	2
1. Veränderung, ohne Ei.....	3
2. Veränderung, mit Ei .....	3
Gemüseauflauf u Bratlinge F Vegan .....	4
Kartoffelauflauf 4 Ei M .....	6
Kichererbsen Auflauf, scharf F Vegan .....	7
Reis Paprika Auflauf F Vegan .....	8
Kichererbsen Pfannkuchen Vegan F .....	9
Zucchini Auflauf F Vegan.....	11
Hinweis I .....	12
Bitte bedenkt .....	12
Hinweis M .....	13
Hinweis Ei .....	13
Hinweis Vegan .....	13
Hinweis Curry.....	13
Hinweis F .....	13
Hinweis.....	13

## Auflauf

Gefüllter Eierkuchen 3 Ei M F

Glutenfrei / Veränderung ohne Ei



Zutaten für 2- 4 Portionen

0,5 Liter Milch

¼ Liter Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

¼ Liter Kefir

200 g Buchweizen, gemahlen

100 g Reis, gemahlen

100 g Amaranth, gemahlen

100 g Kichererbsen, gemahlen

3 Ei(er)

Prise Salz + Zucker

n. B. Butter /Margarine/Öl

¼ Liter süße Sahne

2 Eigelb

100 g Käse, gerieben

Prise Salz + Zucker

25 g Käse, gerieben

Paprika, geschroteten

Kräutersalz

0,5 TL Schabziger, gemahlen

Pfeffer

Zubereitung

Milch, Selters, Kefir, Buchweizen, Amaranth, Kichererbsen mit den 3 Eiern + den 2 Eiweiß, Salz + Zucker verrühren, ca. 30 min Ruhen lassen. nur beim ersten, die Pfanne mit Butter/Margarine/Öl einfetten, Teig braten/backen warm stellen.

Für die Füllung, Sahne, Eigelb, Kräutersalz, Pfeffer, Zucker+ Salz schaumig rühren, 100 g geriebenen Käse dazu. eine Auflaufform einfetten, 1 Eierkuchen reinlegen, mit etwas Masse bestreichen, wieder 1 Eierkuchen usw. bis alles aufgebraucht, mit einem Eierkuchen abschließen, mit 25-50 ger. Käse + Paprika bestreuen. Im Backofen bei 170 Grad Umluft ca. 15-30 min backen. Man kann natürlich jede Menge andere Füllungen, süße + pikante verwenden.

## 1. Veränderung, ohne Ei

500 ml Milch

250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

300 ml Joghurt

200 g Buchweizen gem

100 g Naturreis ( Mittelkorn ) gem

100 g Amaranthkörner gem

100 g Kichererbsen gem

je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

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

## 2. Veränderung, mit Ei

500 ml Milch

250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

300 g Magerquark

200 g Buchweizen gem

100 g Naturreis ( Mittelkorn ) gem

100 g Amaranthkörner gem

### 3 Ei

je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

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

Vorsichtig beim backen, die, mit Eier werden sehr schnell zu dunkel.

### Füllung

Da mir der Halva Grießkuchen ein wenig verunglückt ist, zu weich, habe ich dort noch ne Menge Rum 54 % + weniger Mineralwasser, das ganze schmierfähig gemacht, + damit die Eierkuchen bestrichen, in feuerfeste 0,75 l Schüsseln, + im kalten Backofen zugedeckt 20 - 30 min mit Umluft bei ca 160°C, gebacken.

Sowie TK Gewürz Spinat mit 1 TL in Wasser aufgelöst einmal aufgekocht. Diese Masse dann auch auf die Einzelnen Eierkuchen gestrichen, als oberste Schicht, Spinat, in feuerfeste 0,75 l Schüsseln, + im kalten Backofen zugedeckt 20 - 30 min mit Umluft bei ca 160°C, gebacken.

Die übrig gebliebenen Eierkuchen wurden mit dieser süßen Masse + noch mit geschlagene süße Sahne, zum Kaffee vertilgt.

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  
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

### Kartoffelauflauf 4 Ei M

1300 g Kartoffeln, gewaschen + fein geraspelt ( Küchenmaschine)

250 - 300 g Äpfel um den Griebisch geraspelt

1 Zwiebel ca 100 g ,fein gewürfelt

3 x 150 g Feta , Ziege/Schafskäse fein gewürfelt

0,25 Muskatnuss gerieben oder mehr

2 TI Kräutersalz +

2 TI Meersalz

300 g Kichererbsen + oder mehr, je nachdem wie „neu“ die

3- 5 Pfefferkörner mit gemahlen , oder mehr,

Kartoffeln sind

20- 30 schwarze steinlose Oliven, fein gewiegt / geschnitten

1 Dose geschälte Tomaten, püriert +

1 TI Kräutersalz+

4 Eier zusammen verrühren

Von Kartoffeln bis Kichererbsen zusammen , manschen.

Tomaten Eier Mischung dazu.

6 Jenaglasschüsseln ausfetten , ( Olivenöl)

da rein verteilen , + wer darf , kann noch obendrauf

100 - 200 g Gauda geraspelt rauf streuen+

mit Paprika Pulver bestreuen .

+ ca 50- 60 min bei 180°C Umluft ohne vorheizen backen,  
schmeckt auch kalt

Kichererbsen Auflauf, scharf F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Kichererbsen 24 h einweichen

5 a 1 l Auflaufformen mit Deckel  
5-6 Portionen



500 g Kichererbsen roh ( ergibt ca 1200 g gekocht )  
Wasser, öfter wechseln

2 El Curry ohne Salz  
2 El Kurkuma  
2 TI Senfkörner gem  
1 TI Kreuzkümmel gem  
3 rote trockne Chilischoten

250 g Möhren feinraspeln  
2 Knoblauchzehen mit raspeln  
2 TI Kräutersalz  
Salz  
1 Prise Zucker  
250 g Weintrauben  
1 kg Ananas mit Schale gewogen  
150 g Kichererbsen gem ( als Bindemittel )  
5 Pfefferkörner mit mahlen  
1 o 2 Bananen  
Fett für Auflaufformen mit Deckel

Kichererbsen 24 h einweichen, wobei das Wasser des öfteren gewechselt werden sollt.

Kichererbsen mit frischen Wasser ca 2- 3 cm über den Kichererbsen stehen, ( ich nahm einen 6 l Kochtopf ) trockene Chilischoten mit rein, sowie das angerösteten Gewürze wie , Curry, Kurkuma , sowie den gem Senfkörner u Kreuzkümmel, gut 60 min kochen, Kochwasser bis auf einen kleinen Rest , abseihen, aufheben.

Kichererbsen mit einem elektr. Pürierstab, oder im Mixer ? fein pürieren, können ruhig noch welche ganz bleiben, alles in eine große Schüssel umfüllen, lässt sich besser drin, mengen,

die feingeraspelte Möhren samt Knoblauch, und Kräutersalz unterheben, die geschälte Ananas in kleine mundgerechte Stücke geschnittenen sowie die Weintrauben unterheben, jetzt mit Salz kräftig abschmecken, 150 g Kichererbsen und 5 Pfefferkörner fein mahlen, unterrühren.

In die eingefetteten Auflaufformen verteilen,

Mitte aufmachen, die Banane/n reinlegen, mit Teig zudecken, das abgeseite Kochwasser in die Formen gießen, so 1-2 cm hoch sollte schon sein.

in den kalten Backofen bei ca 140 °C ca 60 min backen, leicht sprudelnd.

Eigenes Rezept Samstag, 5. Juli 2008 Hans60

### Reis Paprika Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

### Zwei, ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

2 Portionen



2 Tassen Wasser

1 Tasse Naturreis ( ca 160 g )

0,5 TI Kurkuma

Wasser f einen Topfboden

750 g TK Paprikastreifen

50 g TK Mais

0,5 TI Paprikagranulat

3 EI Hefeflocken ( Gewürzhefe )

0,5 EI Schabziegerkleesamen

1 TI Kräutersalz

100 g Bio Sesamsaat leicht angeröstet u gem

6 Kichererbsen Pfannkuchen

Fett für zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

2 EI Sonnenblumenkerne

2 x 1 Schuss guten trockenen Rotwein

in zwei Tassen kochendem Wasser, eine Tasse Naturreis geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, ca 35 min leise kochen lassen, Hitze ausstellen, auf der Platte noch ca 10 min ausquellen lassen.

In einem Kochtopf den Boden mit Wasser bedecken, TK Paprika u Mais ca 5 min kochen lassen, pürieren, den ausgequellten Reis dazu geben, sowie 3 EI Hefeflocken, 0,5 EI Schabziegerkleesamen u 1 TI Kräutersalz u 100 g Bio Sesamsaat leicht angeröstet u gem, gut vermischen, abschmecken evtl noch nachwürzen.

In die ein – ausgefetteten 1 l feuerfeste Schüsseln , 1 Pfannkuchen legen, darüber das Gemüse , dies noch 2 x wiederholen, sodass jede Schüssel drei Pfannkuchen hat, die oberste Schicht sollte Gemüse sein, darauf je 1 EI Sonnenblumenkerne verteilen, und zum Schluss den Rotwein drüber gießen, sollte die Oberfläche bedecken, dies läuft dann an den Rändern nach unten, ergibt dann die Soße, oder einfacher gesagt, trocknet nicht so aus beim backen, Deckel schließen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln,

Bei Ober- u Unterhitze ca 30°C mehr, und vorheizen, Backzeit ca 35 min.

Eigenes Rezept Donnerstag, 10. Juli 2008 Hans60

[Kichererbsen Pfannkuchen](#) [Vegan](#) [F](#)

glutenfrei, ohne Ei, ohne Milch



Zutaten für 4 Portionen  
300 g Mehl (Kichererbsenmehl, Garbanzo)  
500 ml Wasser, kaltes  
2 EL Öl  
1 TL Salz

Die Zutaten sehr gut vermischen. Evt. mit dem Mixer, damit keine Mehlklümpchen bleiben.

Dann in sehr heißem Öl Pfannkuchen beidseitig braten.

Sie werden knuspriger als normale Pfannkuchen und eignen sich vor allem zu Fleisch- oder Salatspeisen als Brotersatz.

Geeignet für Glutenallergiker, Ei- und Milchintoleranz. S

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

22.02.07 Dialog

Habe kohlenstoffhaltiges Mineralwasser genommen und  
Musste 100 ml mehr zugeben.

Nur die ersten drei in Öl gebraten, die anderen dann ohne Fett,  
die Pfanne ist dann heiß genug, ( Hitze 2 ) siehe Foto links ohne Fett,  
rechts mit Fett,  
der etwas dunklere, da war die Hitze ( 3 ) zu hoch,

war ein prima Frühstück

Danke für das Rezept

Hans

## Hinweis

Bevor das Öl eingebracht wird, in diesem Fall, 4 cl Rum 54 % begeben, so ist auch mit süßes Belag, eine feine Sache, der typische Geschmack und Geruch von Kichererbsen verschwindet, wenn da gebraten oder gebacken ist

Habe in etlichen Backwaren, wo der Kichererbsenanteil sehr hoch war, schon Eierlikör, Kirschbrand, Obstbrand usw, es war überall der gleiche Erfolg.

Versucht es einfach...

Vielleicht auch für andere Interessant

Hans

## Zucchini Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4 a 1 | 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 Tl Schabzigerklee samen  
1 Tl Zimt gem  
0,5 Zwiebel klein gewürfelt  
300 g frische Ananas klein gewürfelt  
100 g Kokosnuss 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 , bedecken, 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 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

### 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

### Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

### 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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Mit freundlichen Grüßen

### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Fleisch +Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Dienstag, 6. April 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

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