

Ingwer Pikant Glutenfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Hier 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, das Original.

Inhaltsverzeichnis

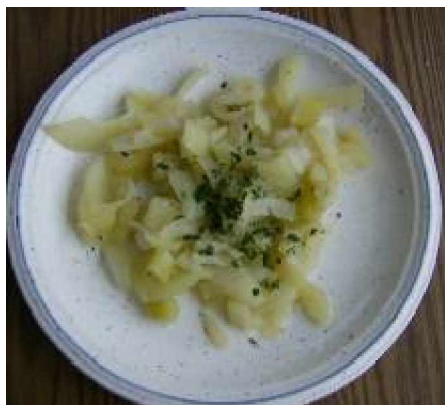
Ingwer Pikant Glutenfrei.....	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Pikant	2
Fenchel Gemüse F Vegan	2
Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk F Vegan.....	3
Gemüse Salat F Vegan.....	4
Gemüsepfanne F	5
Gurkenpfanne mit Tofu M F.....	6
Hirse Gemüse mit Samen F Vegan.....	7
Kartoffel Möhren Pfanne F	9
Kartoffel Möhren Topf F Vegan.....	10

Kartoffel Pizza Asgabad 6 Ei M F	10
Kartoffelpuffer Farimän 3 Ei M F	13
Veränderung F	13
Kartoffelsuppe Baharden (M) F	14
Kartoffelsuppe Baharden (M) F	15
Kichererbsen Koteletts F Vegan	16
Kichererbsencurry mit Mango M F	17
Kohlrouladen mit Walnüsse F Vegan	19
Kokosnuss Speise F Vegan	20
Linsen Gemüse Curry F Vegan	21
Möhren Ingwer Suppe M F	22
Pikante Mangosoße F	24
Pikante Reissuppe Jizzax F Vegan	25
Sauer scharf Süß F Vegan	26
Scharfe Gemüse Ingwer Suppe M F	27
Tofu in Rotwein Sahnesauce M F	28
Tomaten Kichererbsen Suppe II F Vegan	30
Waffeln aus Möhren F Vegan	31
Würziges Blumenkohl Curry M F	32
Bitte bedenkt	33
Hinweis Sojasoße	33
Hinweis Curry	34
Hinweis F	34
Hinweis	34
Hinweis M	34
Hinweis Ei	34
Hinweis Vegan	35

Pikant

Fenchel Gemüse F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



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

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

Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan
2-3 Portionen



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 Tl gekörnte Gemüsebrühe
Wasser

30 g Ingwer fein gehackt
5 Pfefferkörner gemörsert
1 Tl Korianderkörner gemörsert
4 El 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 El 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 El 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

Gemüse Salat F Vegan

Glutenfrei



Salat

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

evtl Soße, nach Geschmack

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

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

22.4.2007 Hans

Gemüsepfanne F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 Portionen



80 g Zwiebeln
150 g Paprikaschote
1 El Öl
30 g Ingwer
200 g TK grüne Bohnen
1 TI Bohnenkraut
300 g Kohlrabi
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
250 ml Wasser
200 g Pell Kartoffeln gewürfelt
Kräutersalz evt

80 g Schafskäse (70 %)

Sonnenblumenkerne

200 g TK Bohnen, 1 TI Bohnenkraut und 300 g gewürfelten Kohlrabi in 250 ml Wasser mit 1 TI gekörnte Gemüse ca 20 min kochen, Zwiebeln klein würfeln in Öl glasig dünsten, kleingeschnittene Paprika und Ingwer dazu, ca 10 min mit dünsten, dann zu den Bohnen geben, 5 min kochen, gewürfelte Pellkartoffeln, Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken, zum Gemüse zufügen und mit Kräutersalz, falls nötig abschmecken, heiß servieren mit Sonnenblumenkerne drüberstreuen.

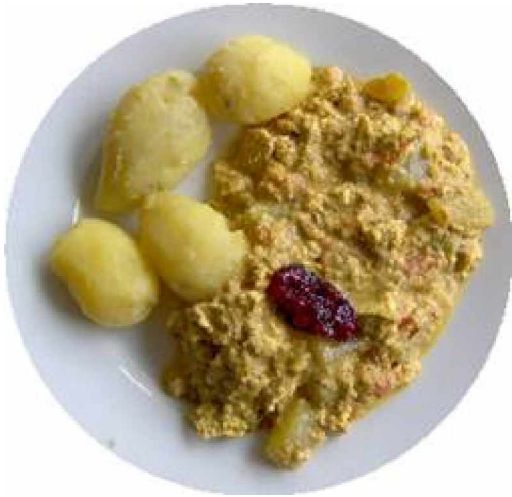
Eigenes Rezept Mittwoch, 10. Juni 2009

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 darunterrühren, 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 Tl gekörnte Gemüsebrühe
250 ml Wasser
1 Tl 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

Kartoffel Möhren Pfanne F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Backpapier und Deckel

4 Portionen



300 g Kartoffeln
300 g Möhren
30 g Ingwer
300 g Maisgrieß
1 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

250 ml Wasser

Kartoffeln u Möhren schälen und fein raspeln, Ingwer klein hacken, Ziegenkäserolle kleinschneiden mit Salz u Zucker u Maisgrieß gut vermengen, zum Schluss noch das Wasser zugeben, vermischen und in eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Bratpfanne geben, glatt drücken, von den Rändern ein wenig entfernen, damit der Deckel besser drauf geht, Deckel schließen,

Auf eine kalte Kochplatte stellen, auf Mittelstufe ca 45-60 min backen. Bratpfanne leicht ankippen u mit dem Backpapier von der Bratpfanne ziehen.

Montag, 15. Juni 2009 Hans

Kartoffel Möhren Topf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

3 Portionen



750 ml Wasser
1 gehäufter TI 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 Pizza Asgabad 6 Ei M F

glutenfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 12 Portionen

Für den Teig:

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

3 Eigelb

60 g Kartoffelmehl, bis 100 g

Für den Belag:

- ¼ Tube/n Tomatenmark
- 1 kg Tomate(n)
- 1 Glas Oliven (140 g), grüne mit Paprika gefüllt, klein gewiegt

150 g Ziegenfeta

3 Ei(er)

3 Eiweiß

250 g Käse, Ziegenkäse (Rolle)

Milch

1 TL Salz (Gewürzsalz)
1 EL Kartoffelmehl, gehäuft
300 g Käse (mittelalten Gouda), reichlich, oder mehr

Zubereitung

Backofen auf 200°C vorheizen.

Teig:

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

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

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

Belag:

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

12.01.06 Hans60

Veränderung

Schwarze Oliven in Lake, an Stelle grüne Oliven,
200 g Limburger fettarm, statt 250 g Ziegenkäse (Rolle) in kleine Würfel geschnitten, und auf die schwarzen Oliven verteilt
Bergkäse statt Mittelalten Gauda geraspelt
20 g Ingwer fein gehackt sowie
2 El TK Kräutermischung in die Feta – Milch Mischung.

Hans60, Mittwoch, 12. Dezember 2007

Kartoffelpuffer Farimän 3 Ei M F

Zutaten für 16 Portionen

250 g Kohlrabi

750 g Kartoffeln

200 g Ziegenkäse oder mittelalten Gouda geraspelt

250 g Quark (Magerquark)

3 große Ei(er)

¼ Muskat, gerieben

100 g Frühlingszwiebel(n), klein geschnitten

30 g Ingwer, küchenfertigen

2 TL Salz

2 EL Sojasauce oder Tamari

200 g Maiskörner +

6 Körner Pfeffer, gemahlen

Olivenöl oder Rapsöl

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

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

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

01.11.05 Hans60

Hallo Zusammen

Veränderung F



Geraspelte Kartoffeln + Kohlrabi, in einem feuchten Leinentuch ausgedrückt, Flüssigkeit weg, Kartoffelstärke wieder zugefügt.
Maiskörner gem durch Buchweizenkörner gem ersetzt.
Anstelle Puffer wurden es Bratlinge,
die noch in Buchweizenmehl gewendet wurden.
Gebraten wurden sie OHNE Fett.

Hans

Kartoffelsuppe Baharden (M) F
glutenfrei / eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 3 Portionen

1 kg Pellkartoffeln

200 g Kokosraspel

½ Liter Wasser

Öl

2 Handvoll Lauch

100 g Ingwer, klein gewiegt

3 EL Pilze, getrocknete Waldpilze, gemischte ODER frische

2 Zweig/e Liebstöckel, gewiegt

1,5 Liter Wasser

1 Topf Basilikum, gewiegt

Salz / Gewürzsalz

1 EL Gemüsebrühe, gekörnte

evtl. Sauerrahm

Zubereitung

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

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
11.01.06 Hans60

Kartoffelsuppe Baharden (M) F
glutenfrei / eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 3 Portionen

1 kg Pellkartoffeln

200 g Kokosraspel

½ Liter Wasser

Öl

2 Handvoll Lauch

100 g Ingwer, klein gewiegt

3 EL Pilze, getrocknete Waldpilze, gemischte ODER frische

2 Zweig/e Liebstöckel, gewiegt

1,5 Liter Wasser

1 Topf Basilikum, gewiegt

Salz / Gewürzsalz

1 EL Gemüsebrühe, gekörnte

evtl. Sauerrahm

Zubereitung

Die Kartoffeln nach dem Pellen gleich durch die Presse.
Wasser kochen, Kokosflocken rein, aufkochen. Mit den Kartoffeln vermischen. Ca die Hälfte des Ingwer dazu.

Die andere Hälfte mit in Scheiben geschnittenem Lauch in Öl anbraten. Mit ca. 1,5 l Wasser auffüllen, Pilze + gekörnte Gemüsebrühe + Liebstöckel mitkochen, ca. 10 min bis sich das Aroma der Pilze entfaltet.

Kartoffel / Kokosflockenbrei rein + Basilikumgrün gewiegt. Aufkochen + mit Gewürzsalz abschmecken.

Jeder einen Ei oder mehr saure Sahne auf den Teller in die Suppe.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

11.01.06 Hans60

Kichererbsen Koteletts F Vegan

glutenfrei / eifrei / milchfrei

Zutaten für 4 Portionen



400 g Kichererbsen
2 Zwiebel(n)
3 Zehe/n Knoblauch

5 cm Ingwer, frische fein gewiegt oder 3 TL getrockneten
2 TL Koriander, ganz
5 Gewürznelken
2 TL Kardamom, ganz oder gem.
10 Pimentkörner
½ TL Kreuzkümmel oder 1 TL Kümmel +
3 cm Zimt - Stange
1 TL Chilipulver
1 TL Muskat (Muskatblüte)
1 TL Muskat, frisch gerieben
2 Peperoni, grüne, klein schneiden
1,5 TL Salz
1 Prise Zucker
3 Buchweizen, gemahlen, - 4 El
Öl

Zubereitung

Kichererbsen 10 –12 h einweichen. + durch den Wolf drehen. Zwiebeln + Knoblauch grob hacken, 5 cm Ingwer klein wiegen. Alle trockenen Gewürze im Mörser zerreiben (ich gab alles in die Getreidemühle).

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

Pfannen heiß werden lassen, Öl rein.

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

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

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

28.02.06 Hans60

Kichererbsencurry mit Mango M F

glutenfrei / Eifrei



Kichererbsencurry mit Mango

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

150 g Vollmilchjoghurt

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

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

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

: Pro Person ca. : 290 kcal
: Zubereitungs-.: 1 Stunde

Mit freundlichen Grüßen

Hans60 - 09.12.2003 - 19:46

Veränderung

Bin kein Freund mehr von Konserven...

200 g Kichererbsen 12-18 h einweichen, Wasser abgießen, mit 1 Lorbeerblatt in 750 ml Wasser ca 35-40 min kochen, Sellerie + 1 Möhre gewürfelt, sowie Ingwer + Zwiebel, Zimt, 1 TI Curry ohne Salz sowie gemörserter Kreuzkümmel und Koriander und ca 15 min kochen.

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

Samstag, 1. Dezember 2007, Hans60

Kohlrouladen mit Walnüsse F Vegan
Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1,8 kg Kohl *

Salz

350 g Kartoffeln

200 g Möhren

30 g Ingwer

150 g Lauch

100 g Walnüsse

5 Pfefferkörner gemörsert

1,5 TI Kräutersalz

130 ml kochendes Wasser ca
0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

Olivenöl

Walnüsse grob bis fein hacken,
Kartoffeln, Möhren und Ingwer schälen und zusammen fein raspeln.
Lauch reinigen, in Ringe schneiden und Kleinwiegen, den Pfeffer und Salz beifügen, zusammen vermischen.

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

Vom Kohl, den Mittelstrunk Flachscheiden.
Kohlblatt auf ein Arbeitsbrett legen, auf dem dicken Ende, eine kleine Handvoll Gemüsemasse geben, zusammen rollen, evtl die äußeren Blätter nach innen klappen.

Olivenöl erhitzen, und die Rouladen mit dem Ende des Blattes zuerst ins heiße Fett, von allen Seiten anbraten, sollte sich die Roulade aufrollen, nicht weiter tragisch, na dann wieder zusammen rollen,
2-3 Rouladen in drei oder vier a ein Liter eingefettete feuerfeste Form geben,
die gekörnte Brühe im kochendem Wasser auflösen, in die Schüssel gießen, der Boden sollte gut 1 cm hoch bedeckt sein. Deckel drauf.
Im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 70 min backen.

Oder

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

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

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

[Kokosnusspeise](#) F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



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

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

Eigenes Rezept Dienstag, 27. Februar 2007 Hans60

Linsen Gemüse Curry F Vegan
Glutenfrei



4 Portionen

150 g rote Linsen
1 EI Öl

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

Salz

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

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

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

zu den Linsen geben und nochmals circa 10 Minuten garen.

Mit 2-3 Esslöffeln Essig, Salz, abschmecken.

Mittwoch, 13. Mai 2009 Hans

[Möhren Ingwer Suppe](#) M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

3 Personen



300 g Karotten
1 Stange Lauch, nur grün
1 Tomate
1 Ei Puderzucker
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
500 g Wasser
1 Apfel
40 g Ingwer gehackt
½ TI Currypulver ohne Salz

200 g Schmand

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

Zubereitung

Suppe:

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

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

Als Hauptmahlzeit

160 g Hirse
320 g Wasser

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

Veränderung

Statt grün Porree , das Weiße oder 1 Zwiebel gehackt,
statt Schmand eben süße Sahne,
wer darf noch 1-2 Knoblauchzehen fein gehackt

eigenes Rezept Donnerstag, 30. April 2009

Pikante Mangosoße F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 Mango
5 cm Ingwer klein gewiegt
1 rote Pampelmuse
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
1 Tasse Weißwein oder Wasser
5 Pfefferkörner gemörsert
0,5 TI Kurkuma
1 Prise Salz + Vollrohrzucker

Mango + Pampelmuse schälen , entkernen +
im Wein alle obigen Zutaten dazugeben, ca 5-10 min kochen, je nach Reifegrad der Mango.
Alles mit einem elektrische Pürierstab zermusen, ergibt eine schöne sämige leicht bittere Soße.

Geeignet auch für Bratlinge aller Art.

eigenes Rezept, Sonntag, 17. Dezember 2006 Hans60

Pikante Reissuppe Jizzax F Vegan
glutenfrei / milchfrei / eifrei

Kochtopf u Bratpfanne



Zutaten für 3 Portionen

1,5 Tasse/n Naturreis, (ca 250 g) (Mittelkorn)

3 Tasse/n Wasser

50 g Ingwer, klein gewiegt

1 EL Curry, ohne Salz

100 g Kokosraspel

1 EL Gemüsebrühe, gekörnte

750 ml Wasser

Salz (Gewürzsalz)

1 Zwiebel(n)

Zubereitung

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

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

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

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

ca. 20 Minuten

eigenes Rezept 12.04.06 Hans60

Sauer scharf Süß F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

3 Portionen



1 Tasse Naturreis ca 140 g

2 Tassen Wasser

150 g gemischtes TK Gemüse, (z B Blumenkohl, Brokkoli, Möhren)
50 g TK Mais
2 Stangen Frühlingszwiebeln
3 cm frischen Ingwer
300 g roten Paprika
1 frische rote Chilischote nicht zu klein
2 Tomaten ca 150 g
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
ca 100 ml Wasser, wenn im Wok
ca 2 El Öl
6 El Balsamico Bianca
4 El Tamari
2 El Voll Rohrzucker
8 Pfefferkörner gemörsert

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

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

Eigenes Rezept ,Sonntag, 28. August 2005

Veränderung :

Anstelle Frühlingszwiebeln, 0,5 Stange Lauch.
Die Sojasoße begeben nachdem der Topf von der Hitze genommen wird.

Sonntag, 24. Juni 2007 Hans60

Scharfe Gemüse Ingwer Suppe M F
Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

4 Portionen



1 l Wasser
400 g TK Suppengemüse
100 g Ingwer klein geschnitten
10 Pfefferkörner gemörsert
Muskatnuss frisch gerieben
2 El Tomatenmark a d Tube
1 TI wilder Majoran
1 TI Salz evtl mehr
1 TI Zucker
1 El gekörnte Gemüsebrühe
500 g Pellkartoffeln

200 g Schmand

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

Eigenes Rezept Donnerstag, 7. Mai 2009 Hans

[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 Knoblauch 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

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,

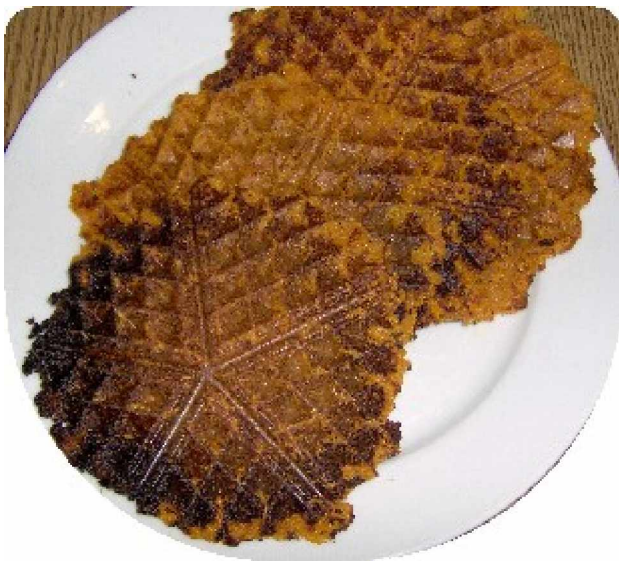
Zwiebel kleinschneiden in heißen Öl anbraten, kleingeschnittenen Knoblauch kurz mit braten, mit einer Gabel fein zerdrückten Tofu dazu, und solange mit braten lassen bis der Tofu leicht gelbbraun wird, in die Suppe geben, sowie auch

Lorbeerblätter, Kurkuma, Kreuzkümmel gemörsert, Tomatenmark und feingehackten Ingwer, 1 Prise Zucker begeben, 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.

Waffeln aus Möhren F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



4 Stück

500 g Möhren

300 g Kartoffeln
30 g Ingwer fein gehackt
0,5 TI Salz
6 Pfefferkörner gemörsert
Muskatnuss frisch gerieben
2 EI Buchweizen (oder anderes Vollgetreide) gemahlen
1 Prise Zucker
Fett, Margarine laktosefrei

Kartoffeln u Möhren fein geraspelt und mit elektr Pürierstab fein gerieben, durch ein Leinentuch Saft gedrückt, Salz, Zucker, Pfeffer, Muskatnuss und Buchweizen gemahlen, untermischen.

Die Masse müsste jetzt etwa die Konsistenz von festem Pfannkuchenteig haben. Wenn nicht, wird sie entweder mit etwas Mehl eingedickt oder mit etwas von dem aufgehobenen Kartoffelwasser verdünnt.

Waffeleisen vorheizen, beide Seiten mit Margarine bepinseln, bei jeder Waffel, Masse Portionsweise einfüllen und zu Waffeln ausbacken.

Waffeln brauchen auf nicht voller Hitze je 8-10 min, sollte die Waffel aufreißen, Deckel nochmals schließen, andrücken, meist reichen noch 2 min.

Donnerstag, 28. Januar 2010 Hans

Würziges Blumenkohl Curry M F
Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch



250 g Blumenkohl

250 g Pellkartoffeln , frisch
1 kleine Zwiebel klein gehackt
30 g Ingwer klein gehackt

1 El Butter

0,5 TI Curry ohne Salz (Reformhaus)

125 ml Milch

125 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
75 g TK Erbsen
Salz zum abschmecken

Pellkartoffeln kochen, abschrecken, pellen,
eine davon mit einer Gabel zerquetschen, die anderen klein würfeln,
Blumenkohl in kleine Röschen teilen.
Butter in einen Topf erhitzen, Zwiebel u Ingwer und Curry u Gemüsebrühe
darin anbraten, Blumenkohl kurz mit braten, Milch und Wasser gemischt
abschrecken und ca 15 min garen mit geschlossenen Deckel, dann die TK
Erbsen sowie die gewürfelten Kartoffeln dazu auch noch 3 min bei offenen
Topf kochen, damit die Flüssigkeit ein wenig einkocht, Hitze ausstellen
nun die gequetschte Kartoffel beifügen, ein wenig rühren und schon ist
das ganze gut gebunden.

Donnerstag, 4. Juni 2009 Hans60

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 Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.
Wasser +
Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

Hinweis Curry

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

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

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

Mittwoch, 7. April 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de