

# Ingwer Pikant Glutenfrei u Vegan

## 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

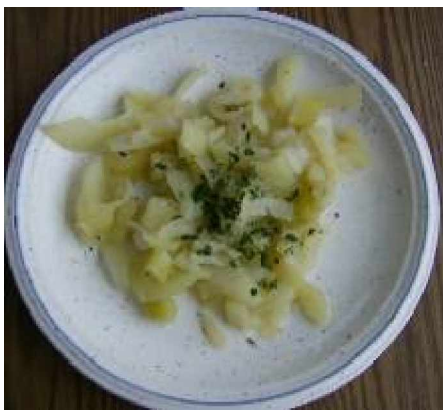
Ingwer Pikant Glutenfrei u Vegan .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Pikant</b> .....	<b>2</b>
Fenchel Gemüse F Vegan .....	2
Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk F Vegan.....	2
Gemüse Salat F Vegan.....	4
Hirse Gemüse mit Samen F Vegan.....	5
Kartoffel Möhren Topf F Vegan.....	6
Kichererbsen Koteletts F Vegan .....	7
Kohlrouladen mit Walnüsse F Vegan .....	8
Kokosnusspeise F Vegan .....	10
Linsen Gemüse Curry F Vegan.....	11
Pikante Mangosoße F Vegan .....	12
Pikante Reissuppe Jizzax F Vegan.....	13

Sauer scharf Süß F Vegan .....	14
Tomaten Kichererbsen Suppe II F Vegan .....	15
Waffeln aus Möhren F Vegan.....	17
Bitte bedenkt .....	18
Hinweis Sojasoße.....	18
Hinweis Curry.....	18
Hinweis F .....	18
Hinweis.....	19
Hinweis Vegan.....	19

## 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 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 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

### 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 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

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 TI 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

[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

[Pikante Mangosoße](#) F Vegan

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

[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,

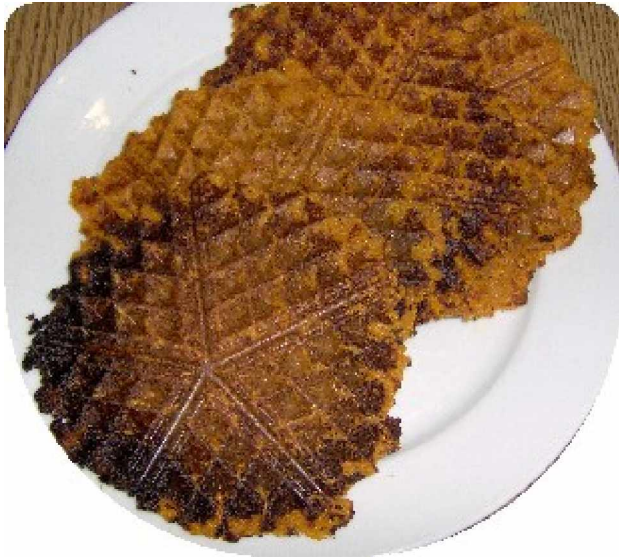
Zwiebel kleinschneiden in heißen Öl anbraten, kleingeschnittenen Knoblauch kurz mit braten, mit einer Gabel fein zerdrückten Tofu dazu, und solange mit braten lassen bis der Tofu leicht gelbbraun wird, in die Suppe geben, sowie auch

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 El Buchweizen ( oder anderes Vollgetreide ) gemahlen  
1 Prise Zucker  
Fett, Margarine laktosefrei

Kartoffeln u Möhren fein geraspelt und mit elektr Pürrierstab 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

### 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 Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Mittwoch, 7. April 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

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