

Erdnuesse Auflauf Glutenfrei

Fisch u Fleisch ist alles separat

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 Original

Inhaltsverzeichnis

Erdnuesse Auflauf Glutenfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf	2
Gemüseauflauf IV M F	2
Gemüseauflauf mit Roquefort M F	3
Hirse Auflauf M F	4
Kartoffel Quark Auflauf mit Sonnenblumenkernen 2 Ei M F	6
Kichererbsen Auflauf o Bratlinge F Vegan	7
Möhren Hirse Auflauf M F	9
Möhren Hirse Auflauf III M F	11

Möhren Mürbeteig Auflauf M F	12
Rosenkohlaufauf F Vegan.....	13
Tomaten Hirse Auflauf F Vegan.....	15
Bitte bedenkt	16
Hinweis Sojasoße.....	16
Hinweis Curry.....	17
Hinweis F	17
Hinweis.....	17
Hinweis M	17
Hinweis Ei	17
Hinweis Vegan	17

Auflauf

Gemüseauflauf IV M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen



160 g Buchweizen = 1 Tasse
 2 Tassen Wasser
 300 g TK Suppengemüse

250 g Wasser ca
15 schwarze Oliven (Lake)
100 g Erdnüsse blanchiert

500 g Magerquark

150 g Naturreis gemahlen
40 g Ingwer feingehackt
1 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
Margarine zum ausfetten der Formen

100 g Limburger 7 %

2 TI Preiselbeeren a d Glas trennen

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten, und mahlen, (Mandelmühle)
Buchweizen abspülen und in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, und ca 12-20 min, je nach Art, mit geschlossenen Deckel leise kochen lassen, ist das Wasser unterhalb der Oberfläche des Buchweizens, Hitze ausstellen, und ausquellen lassen, ist dann schön trocken und körnig.

TK Suppengemüse, knapp mit Wasser, bedeckt, zugedeckt, bei kleiner Hitze ca 20-30 min kochen lassen, oder bis Wasser verkocht, in eine große Schüssel geben, den fertigen Buchweizen, gemahlene Erdnüsse, 15 Oliven etwas gehackt, Quark, feingehackten Ingwer, Zucker und Salz, gemahlene Naturreis alles miteinander vermengen, in zwei ausgefettete Auflaufformen geben, glatt streichen, Limburger in Scheiben auf den Teig verteilen, ein mal ohne Käse obenauf, in die Mitte der Form je 1 TI Preiselbeeren geben, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 175°C Heißluft ca 50-55 min backen, sollte gut sprudeln.

Eigenes Rezept Samstag, 27. März 2010 Hans

Gemüseauflauf mit Roquefort M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 Auflaufformen a 1,5 L mit Deckel



500 g Pellkartoffeln frisch

2 EI Butter

1 TI Salz

Muskatnuss frisch gerieben

1 St Lauch mit grün ca 200 g

2 EI Olivenöl

200 g Möhren BIO

20 g Ingwer kleingeschnitten

50 g Sesamsaat ungeschält

50 g Erdnüsse blanchierte,

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

2 x wenig Gauda geraspelt

Butter für die Auflaufformen

100 g Roquefort

Kartoffeln mit Schale kochen, abschrecken, pellen, gleich durch die Presse drücken mit 2 EI Butter, 1 TI Salz und Muskatnuss frisch gerieben, vermischen,

Lauch mit grün in kleine Scheiben schneiden und in heißem 2 EI Olivenöl kurz dünsten,

in die zwei ausgebutterten Auflaufformen aufteilen,

ein wenig Gauda raufraspeln,

Erdnüsse kurz trocken rösten, grob mahlen, +

Ingwer klein hacken, +

Möhren raspeln, sowie BIO Sesamsaat, Salz und Zucker vermischen und

auf den Lauch/Gauda verteilen, nun wieder ein wenig Gauda draufraspeln,

die Quetschkartoffeln teilen, und zwei Fladen formen und auf die Möhren legen, sollte diese bedecken,

den Roquefort mit einem nassen Teelöffel Flöckchenweise drauf verteilen.

Deckel schließen, bleibt saftiger,

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 40 min backen, muss sprudeln.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 14. Mai 2009

Hirse Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 L Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen



160 g Hirse = 1 Tasse
320 g Wasser = 2 Tassen
60 g Zwiebel
Öl
100 g Erdnüsse blanchiert
15 Pfefferkörner gemörsert
0,5 TI Paprikagranulat
100 g TK Paprikastreifen

100 g Gauda geraspelt

500 g Magerquark

4 El Tamari, Sojasoße
1 TI Zucker
1 TI Salz
100 g Hirse gemahlen,
Margarine zum ausfetten der Auflaufformen

Gauda geraspelt

2 El Preiselbeeren a d Glas, trennen

Hirse ausspülen,
das heißt, bevor die Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser kommt, mit heißem Wasser ausspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, es reicht die Hirse in ein Haarsieb geben, dann mit heißem Wasser überspülen, Hitze reduzieren, wenn Wasser unterhalb der Hirse Oberfläche ist, Hitze ausstellen, Deckel schließen, ca 10 – 15 min auf heißen Platten quellen lassen, dann ist Hirse fast weiß, trocken u schön körnig, in eine große Schüssel geben und Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, dazu Zwiebel klein würfeln und im heißen Öl leicht bräunen, dazu 15 Pfefferkörner gemörsert, Paprikagranulat, Paprikastreifen, 100 g geraspelten Gauda, Magerquark, Tamari, Zucker, Salz und gemahlene Hirse alles zusammen vermischen und in zwei ausgefetteten Auflaufformen verteilen, glatt streichen, mit geraspelten Gauda bestreuen, und darauf in die Mitte einen Esslöffel Preiselbeeren geben, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 60 min backen.
Eigenes Rezept Freitag, 25. Dezember 2009 Hans

Kartoffel Quark Auflauf mit Sonnenblumenkernen 2 Ei M F
Glutenfrei u Vegetarisch



2 Auflaufformen a 1,5 l mit Deckel
2 Portionen

50 g Sonnenblumenkerne
50 g Erdnüsse blanchierte
300 –400 g Pellkartoffeln
50 g Zwiebel, rote
1 Ei Butter zum braten
20 g Ingwer fein gehackt

250 g Magerquark

200 g Schmand o saure Sahne

2 Ei

1 TI Kräutersalz

1 Prise Zucker

1 TI Salz

1 TI Kümmel gemörsert

15 Stangen Schnittlauch in Ringe schneiden

Butter zum ausbuttern der Auflaufformen

100 g Käse geraspelt

Etwas Paprikapulver

Sonnenblumenkerne, trocken rösten, ebenso die Erdnüsse,
Auflaufformen ausbuttern,
kalte Pellkartoffeln in Scheiben schneiden und die Böden der Auflaufformen belegen,
etwas geraspelten Käse drauf geben,
Zwiebel klein schneiden in Butter Gold gelb braten, kurz bevor fertig, den kleingehackten Ingwer dazu, dies in Quark, Schmand, 2 Ei, Zucker, Kräutersalz u Schnittlauch geben, verrühren, auf die Kartoffeln – Käse, verteilen, den übrigen geraspelten Käse drauf geben, ein wenig Paprikapulver drüber streuen, Deckel schließen, bleibt saftiger,
in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 40-45 min backen.

Mittwoch, 13. Mai 2009 Hans

[Kichererbsen Auflauf o Bratlinge](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

24-36 h einweichen

2 a 1 l Auflaufformen mit Deckel



250 g Kichererbsen
Wasser zum einweichen

Wasser zum kochen
50 g TK Suppengemüse
Lorbeerblätter
1 TI Schwarzkümmel gemörsert

100 g Zwiebel
14 Pfefferkörner gemörsert
0,5 TI Paprikagranulat
1 EI Erdnussmus
1 Prise Zucker
1 TI Salz
80 g Kichererbsen gemahlen
80 g Naturreis mit gemahlen
Preiselbeeren a d Glas
Margarine laktosefrei

Kichererbsen mit dreimal soviel Wasser bedecken und ca 1,5 Tage einweichen, Wasser abgießen, Kichererbsen ausspülen, mit frischem Wasser welches ca 2 cm über den Erbsen stehen sollte, mit 50 g TK Suppengemüse, 1 TI Schwarzkümmel gemörsert sowie einige Lorbeerblätter gut 60 min zugedeckt auf kleiner Hitze kochen, wiederum etwas Wasser, der Boden des Topfes sollte noch gut 2-3 cm betragen, abseihen und aufheben, 100 g Zwiebel zerteilen und mit den Kichererbsen zusammen pürieren, braucht nicht so fein werden, die Frucht

sollte noch etwas zu erkennen sein, es sollte einen Mus ähnlich sein, evtl noch das abgeseigte Kochwasser zugeben, Pfefferkörner, Paprikagranulat, Erdnussmus, Zucker, Salz und die gemahlene Kichererbsen und Naturreis zugeben, gut vermischen, abschmecken, in zwei 1 l eingefettete Auflaufformen füllen und glatt streichen, in die Mitte Preiselbeeren a d Glas geben, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 60 min backen, sollte drin sprudeln,
ODER

Bratpfannen heiß werden lassen, Margarine braun werden lassen, Hitze etwas reduzieren, und den Kichererbsenteig, Esslöffelweise rein geben, mit einem Pfannenwender etwas platt drücken, von beiden Seiten goldbraun braten, wenn die Teigoberfläche nicht mehr glänzt, Zeit zum umdrehen. Warmstellen bis alle fertig sind, und mit Preiselbeeren a d Glas servieren.

Pellkartoffeln, eine helle Soße wäre ideal, sowie Gemüse aller Art

Eigenes Rezept Samstag, 20. Februar 2010 Hans

Möhren Hirse Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

2-4 Portionen





160 g Hirse = 1 Tasse
heißes Wasser
320 g Wasser = 2 Tassen
500 g Möhren fein raspelt
100 g Erdnüsse blanchiert
13 Pfefferkörner gemörsert

500 g Magerquark

50 g Sonnenblumenkerne, ganz
50 g Ingwer klein gehackt
150 g Hirse gemahlen
0,5 TI Paprikagranulat
2 TI Salz
1 Prise Zucker

70 g Gauda raspelt

Margarine zum ausfetten der Formen

30 g Gauda raspelt

2 x 1 TI Preiselbeeren a d Glas

1 Tasse Hirse mit heißem Wasser abspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen,
2 Tassen Wasser zum kochen bringen, gespülte Hirse rein, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen, ca 6-12 min kochen, bis das Wasser die Oberfläche verlassen hat, Hitze ausstellen und ca 10-15 min quellen lassen, ist dann fast weiß, trocken und schön körnig, in eine Schüssel füllen, Möhren dazu, Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen (Mandelmühle) alle anderen Zutaten bis einschließlich 70 g Gauda vermischen, in zwei ausgefetteten 1,5 l Auflaufformen verteilen, glatt streichen, mit den restlichen Gauda bestreuen, in deren Mitte noch je 1 TI Preiselbeeren, Deckel schließen, (trocknet nicht aus, und es wird keine zusätzliche Soße benötigt) in den kalten Backofen bei ca 170°C ca 60-70 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept Mittwoch, 30. Dezember 2009 Hans

Möhren Hirse Auflauf III M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen



160 g Hirse = 1 Tasse

heißes Wasser

2 Tassen Wasser

50 g Ingwer

400 g Möhren

100 g Erdnüsse blanchiert

1 TI Salz

1 Prise Zucker

0,5 TI Paprikagranulat

100 g Gauda grob geraspelt

1 Dose stückige Tomaten 425er

100 g Hirse gemahlen

Margarine, laktosefrei, zum ausfetten

Raclettekäsescheiben, einige

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, in eine Schüssel geben,

Hirse mit heißem Wasser ausspülen um evt Bitterstoffe zu entfernen,

gespülte Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen, bis das Wasser unterhalb der Oberfläche (ca 8-15 min) Hitze ausstellen, auf der heißen Platte noch ca 10 min ausquellen lassen, ist dann trocken, körnig und fast weiß, dazu in die Schüssel geben, Ingwer und Möhren zusammen feinraspeln, sowie alle anderen Zutaten bis einschließlich 100 g gemahlener Hirse, gut vermischen, in zwei ausgefettete Auflaufformen füllen, glatt streichen, Raclettekäsescheibe verteilen, Deckel schließen, bleibt saftig, und es wird keine gesonderte Soße benötigt, in den kalten Backofen bei ca 170°C ca 50-60 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept Dienstag, 12. Januar 2010 Hans

Möhren Mürbeteig Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei

1 Bratpfanne 20 cm mit Deckel

2 Portionen



Vorbereitungszeit 20-30 min

Ruhezeit 20 min

Backzeit ca 60 min Stufe II

100 g Erdnüsse blanchiert, leicht geröstet, gem

300 g Möhren geraspelt

100 g Buchweizen gem

100 g Naturreis mit gem

0,5 TI Koriander mit gem

1 gute Msp gem Kardamom

1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

1 TI Salz

1 TI Zucker

0,5 TI Paprikagranulat

50 g Butter

300 g Magerquark

Butter für eine Bratpfanne

Alle Zutaten gut verrühren lassen, in eine ausgebutterte 20 cm Bratpfanne geben, glatt streichen

20 min kalt stellen

Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, und auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen ca 60 min langsam von unten backen, lässt sich der Auflauf in der Pfanne bewegen, evtl noch eine gleichgroße Bratpfanne drauf legen, und bei geschlossenen Deckel, 10 min backen, Hitze ausstellen und ca 8 min Nachwärme, auf der Kochplatte lassen, heiß servieren.

Rosenkohlaufauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

ca 2 Portionen





160 g Naturreis = 1 Tasse ca
2 Tassen Wasser
500 g Rosenkohl
Muskatnuss frisch gerieben
100 g Erdnüsse blanchiert
1 El Schabzigerklee
40 g Ingwer fein gehackt
1 TI gelbe Senfkörner gemörsert
1 Prise Zucker
1 Dose gestückelte Tomaten 425er
1 TI Salz
1 El Tamari
Margarine (laktosefrei) zum ausfetten
Erdnüsse blanchiert, geröstet u gemahlen, ca 30-50 g
2 El Preiselbeeren a d Glas, trennen

Naturreis in doppelte Menge Wasser, auf kleiner Hitze, zugedeckt ca 35 min kochen, Hitze ausstellen, auf der noch heißen Platte ca 10 min quellen lassen, in eine große Schüssel geben,
Rosenkohl, den Strunk kreuzweise einschneiden, oder teilen, mit frisch geriebener Muskatnuss und Wasser, braucht nur zur Hälfte bedeckt sein, bissfest oder weich kochen, auf kleiner Hitze zugedeckt, kochen, abseihen, Flüssigkeit aufheben, evtl wird es noch gebraucht, zu dem fertigen Reis, geben,
Tomaten dazu, vermischen,
150 g Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen (Mandelmühle), und 100 g zu der Reis, Gemüsemasse geben,
Ingwer, Zucker, Salz, Schabzigerklee, Senfkörner, Tamari unterrühren, abschmecken evtl noch Salz zugeben,
in zwei eingefettete Auflaufformen die Gemüsemasse verteilen, glattstreichen, falls es einen zu trocken erscheint noch ein wenig gekochtes Rosenkohlflüssigkeit rein gießen, mit gerösteten, gemahlene Erdnüsse leicht bedecken, in die Mitte nun noch je 1 El Preiselbeeren geben, Deckel schließen,

in den kalten Backofen, bei ca 180°C Heißluft ca 25-40 min backen, je nachdem wie heiß bzw warm alles noch ist, soll dann gut sprudeln.

Eigenes Rezept Mittwoch, 27. Januar 2010 Hans

Tomaten Hirse Auflauf F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2-3 Portionen

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



80 g Hirse = 0,5 Tasse
heißes Wasser
160 g Wasser = 1 Tasse
1 El Margarine, laktosefrei
100 g TK Lauch
1 El Oregano
1 El Basilikum
1 TI Kurkuma
40 g Ingwer fein gehackt
2 Dosen Tomaten, stückige, 425er
100 g Erdnüsse blanchiert
2 TI Salz
1 Prise Zucker

150 g Hirse gemahlen
Margarine zum ausfetten der Auflaufformen
2 El Preiselbeeren a d Glas, trennen

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, Mandelmühle, in eine große Schüssel geben, und
80 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, dann in eine Tasse kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, wenn Wasser innerhalb der Hirse, Hitze ausstellen, Deckel schließen und ca 10 – 15 min quellen lassen, ist dann trocken, Körnig und fast weiß, mit in die Schüssel geben,
Lauch in gut 1 El Margarine anbraten, Oregano und Basilikum dazu, verrühren nun noch Kurkuma gut 1 min mit braten, dazu geben,
fein gehackten Ingwer, Tomaten, Salz, Zucker und 150 g gemahlene Hirse, alles zusammen vermengen, abschmecken, ob...
in zwei ausgefettete Auflaufformen verteilen, glatt streichen, in deren Mitte jeweils 1 El Preiselbeeren a d Glas geben, Deckel schließen, bleibt saftig und es wird keine zusätzliche Soße benötigt.
In den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 60 min backen, sollte drin sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, Freitag, 1. 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 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

Donnerstag, 8. April 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de