

Erdnuesse Diverses 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 Diverses Glutenfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Diverses	2
Gurkenpfanne mit Tofu M F	2
Nougatcreme III z.B. F	3
Nougatcreme IV F Vegan	4
Nusscreme	4
Nusscreme II F Vegan	5
Pikante Mais Pfanne M F	5
Bitte bedenkt	6

Hinweis Sojasoße.....	7
Hinweis Curry.....	7
Hinweis F.....	7
Hinweis.....	7
Hinweis M.....	7
Hinweis Ei.....	8
Hinweis Vegan.....	8

Diverses

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 El 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 El 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

Nougatcreme III z.B. F



80 g Honig
3 El starker schwarzer Kaffee, ODER
1 El türkischen gem +
2 El Wasser,
2 El Wasser,
2 TI Kakao kein Instant
0,5 TI gem Vanille
0,5 TI Zimt
200 g Haselnüsse

Honig mit Kaffee + Wasser verquirlen.

Kakao, Vanille + Zimt beifügen.

Die Nüsse mit Mulinette mehlfein zerkleinern oder 2 x durch die Mandelmühle drehen.

Gründlich mit der Honigmischung verrühren.

Die Nougatmasse in einem Schraubglas aufbewahren.

Freitag, 15. September 2006

Nougatcreme IV F Vegan

Glutenfrei u Vegan u Nussfrei



200 g Erdnüsse blanchiert
2 EL Margarine zerlassen
100 g Puderzucker
100-200 ml Wasser
50 g Kakao
0,5 TL Vanillepulver
0,5 TL Zimt
1 Prise Salz

wer will noch 2 TI Kaffee gem

Zubereitung:

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten, abkühlen, fein mahlen, mit Zucker, Kakao, Zimt und Vanillepulver gut verrühren lassen, Margarine und Wasser langsam dazu geben, sollte eine zähe Masse ergeben

Hinweis: In einem Schraubglas kühl aufbewahren

Nusscreme

400 g Erdnüsse geröstet , geschält, gemahlen
250 g Haselnüsse geröstet, gem.
4 TI Carob
0,25 TI Vanille Pulver
4 EI ungehärtete Margarine / Deli
3 TI fester Honig , alles zusammen manschen, in Glas füllen , in Kühl-
schrank

29.11.2003 Hans60

Nusscreme II F Vegan

Glutenfrei, u Eifrei u Milchfrei



- Zutaten für 3 Portionen
100 g Haselnüsse (Haselnussmus!)
1 EL Sirup (Ahornsirup)
2 EL Margarine, ungehärtete
1 Prise Meersalz
1 TL Kakaopulver oder Carobpulver
1 Prise Vanille
1 Prise Zimt, gemahlen

Zubereitung

Vom Nussmus das eventuell obenauf schwimmende Öl abgießen und nach Entnahme des für den Aufstrich benötigten Nussmuses wieder zurück ins Glas geben, damit sich das Mus länger hält. Zusammen mit dem Ahornsirup, Salz, Margarine, Carob und den Gewürzen zu einer Creme verrühren. Die Nusscreme hält sich gut verschlossen an einem kühlen Ort mindestens sieben Tage.

30.11.03 Hans60 CK

Veränderung F

Anstelle von Nüsse, Erdnüsse kurz geröstet und gem,

Montag, 8. Dezember 2008 Hans

Pikante Mais Pfanne M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 20 cm Bratpfannen mit Deckel

3 Portionen



80 g ca 0,5 Tasse Hirse
160 g ca 1 Tasse Wasser
50 g Erdnüsse blanchiert gem
2 Chilischoten a d Glas, kleingeschnitten
100 g Naturreis gem
100 g Buchweizen mit gem
1 Dose Mais , 425er

200 g Magerquark

200 g Milch

0,25 Paprikagranulat
3 TI Kräutersalz zum abschmecken

Margarine zum ausfetten der Pfannen.

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, diese Hirse in 1 Tasse kochende Wasser, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen ca 4 min, dann ist Wasserspiegel innerhalb der Hirse , Hitze ausstellen, ca 10 min ausquellen lassen, alle anderen Zutaten bis Paprikagranulat vermischen und die fertige Hirse zusammen verrühren, mit Kräutersalz abschmecken, in zwei ausgefetteten 20 cm Bratpfannen verteilen, Deckel schließen, auf zwei kalte Kochplatten stellen bei Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 55 min backen, lässt sich der Kuchen in den Pfannen bewegen, eine gleichgroße Bratpfanne drüberstülpen, umdrehen, und nochmals bei geschlossenem Deckel ca 20 min backen.
Heiß servieren.

Eigenes Rezept, Sonntag, 15. März 2009 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