

Naturreis 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

Naturreis Auflauf Glutenfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf	2
Dezhgi - Chicoree F	2
Gefüllte Paprika Krasnoscekova F	3
Gemüse Auflauf Ei M F	5
Gemüse Reis Auflauf F	6
Gemüseauflauf IV M F	7
Kichererbsen Auflauf 2 Ei M F	9

Kichererbsen Auflauf o Bratlinge F Vegan	10
Kichererbsen Auflauf, scharf F Vegan	11
Kohlrabi Auflauf F Vegan.....	13
Mais Gemüse Auflauf M F	14
Misch- Masch F Vegan	16
Möhren Mürbeteig Auflauf M F	16
Möhrenauflauf III 2 Ei M F	17
Reis Mais Gemüse Topf o Auflauf F Vegan	19
Reis Paprika Auflauf F Vegan	20
Reisauflauf serbischer Art M F	21
Rosenkohlaufauf F Vegan.....	24
Sauerkraut Auflauf F	25
Schafs- oder Ziegenkäse - Reis Auflauf 3 Ei M F	26
Hinweis M	28
Hinweis Ei	28
Vegan = nichts vom Tier	28
Hinweis F	29
Hinweis.....	29

Auflauf

Dezhgi - Chicoree F

glutenfrei + eifrei + kuhmilchfrei –

4 a 0,75 l Auflaufformen mit Deckel



Zutaten für 4 Portionen

1.5 Tasse/n Buchweizen, ganz / Naturreis in

3 Tasse/n Wasser, kochendes mit

1 TL Gemüsebrühe, gekörnte, geben

600 g Chinakohl

Gemüsebrühe, gekörnte

150 g Paprika, TK in Streifen

1 handvoll Lauch, TK in Röllchen
5 Körner Pfeffer +
1 TL Senfkörner, gelb, mörsern oder mahlen
2 EL Essig (Apfelessig)
250 ml Gemüsebrühe, gekörnte
2 EL Sojasauce / Tamari

200 g Käse, Ziegenkäse, grob geraspelt

evtl. Salz
Paprika

Zubereitung

Buchweizen in kochendes Wasser geben, Hitze runterstellen, auf 0,5 von drei möglichen Stufen, bis der Wasserspiegel nicht mehr zu sehen ist, die Hitze ausstellen, ausquellen lassen, (ca. 10 min) wird schön trocken. Den Chinakohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Chinakohl in etwas Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe zwei Minuten dünsten. Abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden.

Auf der noch heißen Kochplatte TK Paprika + Lauch antauen. Gemüse + Buchweizen mischen, ca. die Hälfte des Käses, Essig, Senf + Pfeffer + Tamari untermischen. In vier 0,75 l feuerfeste Schüsseln geben.

Die Gemüsebrühe drüber gießen, sollte so ca. 2 cm hoch sein. Den Rest geraspelten Ziegenkäse drauf verteilen + Paprikagranulat vorsichtig drüber geben.

Im , nicht vorgeheizt, Backofen 30 min bei 170°C, Umluft überbacken oder ohne Umluft bei ca. 190 –200° überbacken. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

10.05.05 Hans60

Veränderung

Chicoree anstatt Chinakohl

Gefüllte Paprika Krasnoscekova F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei + Vegetarisch

drei feuerfeste Schüsseln mit Deckeln



1,5 Tassen Naturreis
3 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma
1 El Balsamico Bianca
Paprikaschotendeckel
1 TI Kräutersalz

6 Paprikaschoten

1 Mango
1 Banane

150 g Ziegenkäse Rolle

50 g Lauch
5 Pfefferkörner gemörsert
2 El Tamari (Sojasoße)
1 Prise Vollrohrzucker
Sonnenblumenkerne

Evtl Ziegenkäse geraspelt

Fett für drei feuerfeste Schüsseln mit Deckeln

Reis mit Kurkuma in 3 Tassen Wasser ca 35 min kochen + 10 min ausquellen lassen, mit Essig, kleingeschnittenen Paprikaschotendeckel und Kräutersalz mischen.

Paprikaschoten den Deckel so abschneiden, dass die Schoten nicht über den Rand der feuerfesten Schüsseln sehen, wer will die Schoten 10 min ins kochende Wasser geben.

Mango, Banane, Ziegenkäserolle würfeln, Lauch kleinschneiden, gemörserten Pfeffer, Zucker + Tamari vermischen, falls diese Masse zu wenig erscheint, evtl vom gekochten Reis, was dazu nehmen, meist reicht es, in die abgekochten Schoten füllen, und Sonnenblumenkerne drüber geben. In ein Liter feuerfeste Schüsseln ausfetten, je zwei gefüllte Schoten reinstellen, den gemischten Reis drum herum verteilen, damit diese Dinge nicht umfallen, evtl die Schoten noch mit ein wenig geraspelteten Ziegenkäse bestreuen, Deckel drauf.

Im kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 35 min backen, braucht nur ein wenig sprudeln/ kochen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 6. Juni 2007 Hans60

Gemüse Auflauf Ei M F

Glutenfrei

2 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



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

Pro Portion 1 Ei

100 ml Milch

50 g Buchweizen gem
Gewürzsalz
1 TI Tamari (Sojasoße)
1 TI Balsamico di Modena

50 g Gauda geraspelt

Butter zum ausfetten der feuerfesten Formen

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,

Diesen dann in ausgefettete feuerfeste 1 Liter Schüssel geben,
Pro Portion die angegebenen Zutaten von Ei bis Essig vermischen, über
das Gemüse gießen, den geraspelten Käse drauf verteilen.
In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-50 min backen.

Wer will noch den Boden der Form mit Pellkartoffeln in Scheiben oder
auch gekochter Naturreis

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. April 2007 Hans60

Gemüse Reis Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

2 a 1,5 Auflaufformen mit Deckel

2-4 Portionen



200 g Tofu naturell
Tamari
Curry ohne Salz (Reformhaus)
20 g Ingwer

320 g Wasser = 2 Tassen
160 g Naturreis = 1 Tasse
130 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
300 g Möhren
150 g TK Erbsen
20 g Ingwer klein gehackt
4 Datteln klein geschnitten
Margarine

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

2 TI Preiselbeeren

Tofu klein würfeln, mit Tamari leicht beträufeln, 20 g Ingwer kleingehackt und Curry ohne Salz über den Tofu streuen.

In 2 Tassen kochendes Wasser, eine Tasse Naturreis geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen, nach ca 35 min Hitze ausstellen, Topf auf der Platte lassen und ca 10 min quellen lassen,

130 ml Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe zum kochen bringen, Möhren klein würfeln u 150 g TK Erbsen ins Wasser geben, klein geschnittene Datteln und 20 g klein geschnittenen Ingwer dazu, Hitze reduzieren, ca 10 bis 20 min leise kochen lassen, bis die Möhren weich bzw so wie gewünscht sind,

Tofu, Reis und Gemüse vermischen, in zwei mit Margarine eingefettete 1,5 l Auflaufformen füllen, glatt streichen, Ziegenkäserolle teilen, in gleichgroße Scheiben schneiden, auf das Gemüse verteilen und in die freie Mitte noch je 1 TI Preiselbeeren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 30-40 min backen, sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Montag, 6. Juli 2009

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

Kichererbsen Auflauf 2 Ei M F

Glutenfrei

1,5 l und 1 l Auflaufform mit Deckel



200 g Kichererbsen

1 Zwiebel(n)

1 TI Margarine

2 Ei(er)

150 g Magerquark

50 g Buchweizen gemahlen

100 g Naturreis gemahlen

1 EL Rosmarin, gehackte

2 Knoblauchzehe(n) feinhacken

Margarine zum ausfetten

Salz

1 Prise Zucker

13 Pfefferkörner gemörsert

50 g Gauda geraspelt

2 TI Preiselbeeren ad Glas, trennen

Zubereitung

Die Kichererbsen über Nacht einweichen, Wasser erneuern, und dann noch 40 Minuten kochen. Zwiebel würfelig schneiden, in Margarine anrösten und auskühlen lassen.

Die abgeseihten Kichererbsen abtropfen lassen und mit Eiern, Quark nicht zu fein pürieren. Gemahlene Getreide und Zwiebeln untermengen, Knoblauchzehen feinhacken, die Kräuter dazugeben, alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In zwei ausgefettete Auflaufformen verteilen, glatt streichen mit dem geraspelten Gauda leicht bedecken, in jede Mitte noch je ein TI Preiselbeeren, Deckel schließen,
in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 60 min backen, sollte drin sprudeln.

Sonntag, 14. Februar 2010 Hans60

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 El 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 abgeseihte 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

[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

Kohlrabi Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchefrei u Vegan

2 a 1,5 l Auflaufform mit Deckel



160 g Naturreis = 1 Tasse
320 ml Wasser = 2 Tassen
2 Ei Sonnenblumenkerne
500 g Kohlrabi
200 g Möhren
30 g Ingwer

200 g Tofu naturell
2 El Tamari
20 grüne Oliven feinhacken,
1 TI Kurkuma oder Curry ohne Salz
10 Pfefferkörner gemörsert
2 TI Kräutersalz oder mehr
1 Prise Zucker
120 g Buchweizen gem
Margarine, laktosefrei
2 TI Preiselbeeren a d G., trennen

Reis in 2 Tassen Wasser 35 min auf kleiner Hitze kochen, und 10 min nachquellen lassen,
Sonnenblumenkerne in einer trocknen Pfanne kurz rösten,
Kohlrabi u Möhren u Ingwer zusammen feinraspeln und 3 El abnehmen
zusammen mit Tamari und Tofu fein pürieren,
grüne Oliven fein hacken und zusammen vermengen mit Kurkuma, 10 Pfefferkörner, Kräutersalz, Zucker und Buchweizen gem, alle Zutaten vermischen,
in zwei eingefettete 1,5 l Auflaufformen füllen, glatt streichen, in die Mitte noch 1 TI Preiselbeeren a d G., Deckel schließen, in den kalten Backofen bei 160°C Heißluft 50 min backen.

Veränderung

Aus dieser Gemüsemasse Bratlinge formen und in heißen Fett von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Mittwoch, 28. Oktober 2009 Hans60

Mais Gemüse Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

3 a 1 l Auflaufformen mit Deckel



800 g Milch

120 g Mais gem
100 g Naturreis mit gem
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
0,5 TI Paprikagranulat
1 Prise Zucker
1 TI Kräutersalz
50 g TK Paprikastreifen

80 Ziegenkäse geraspelt oder anderen

1 Dose Mais 425er
250 g Bio Möhren geraspelt
3 El Leinensaat
Fett für die Auflaufformen

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

3 TI Preiselbeeren a d Glas

in die kalte Milch, Mais u Reis reinmahlen, und Rührend 4 min kochen lassen, Hitze ausstellen, gekörnte Gemüse Brühe, TK Paprikastreifen, Paprikagranulat, Zucker und Salz, dazu geben, runter von der Hitze, geraspelten Ziegenkäse, Maiskörner, geraspelte Möhren und Leinensaat dazu rühren, in drei ausgefettete Auflaufformen diese Masse verteilen, glattstreichen, den gut abgelagerten Ziegenkäserolle in 9 Scheiben aufschneiden, und in die drei Formen geben, in deren Mitte nun noch je 1 TI Preiselbeeren a d Glas.
Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 60 min backen, sollte gut sprudeln, weil die Formen so klein sind, kann es überlaufen, daher ganz unten in den Backofen die Fettpfanne legen.

Heiß servieren

Eigenes Rezept Sonntag, 19. April 2009 Hans

Misch- Masch F Vegan

Glutenfrei

3 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



1 Tasse Naturreis ca 160 g

2 Tassen Wasser

0,5 TI Kurkuma

200 g Tofu naturell

1 EI Margarine

300 g Sauerkraut klein geschnitten

10 Pfefferkörner gemörsert

6 EI Sonnenblumenkerne

Reis und Kurkuma ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen und ca 35 min kochen lassen, und ca 10 min quellen,

Tofu mit einer Gabel zerdrücken und in 1 EI Margarine etwas braten, Sauerkraut und Pfefferkörner dazu , alles vermengen, und in drei ausgefetteten Auflaufformen darüber die Sonnenblumenkerne verteilen.

In den kalten Backofen ca 20 min bei ca 140°C Umluft und ca 14 min noch übergrillen bei ca 200 °C

Eigenes Rezept, Mittwoch, 17. September 2008 Hans60

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 von sechs möglichen

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.

Möhrenauflauf III 2 Ei M F

Glutenfrei

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



160 g Naturreis = 1 Tasse
2 Tassen Wasser
500 g Möhren fein geraspelt

500 g Magerquark

100 g Gauda geraspelt

1 El Kräutersalz

1 Prise Zucker

12 Pfefferkörner gemörsert

100 g Naturreis gem

2 Ei

Margarine zum ausfetten

80 g Gorgonzola

1 TI Preiselbeeren a d G

Naturreis in zwei Tassen kochendes Wasser geben, zugedeckt auf kleiner Hitze ca 35 min kochen und 10 min auf der ausgestellten Kochplatte quellen lassen, alle Zutaten bis einschließlich Eier untermischen,

in zwei ausgefettete Auflaufformen die Teigmasse verteilen, glatt streichen, auf die eine Form den in Scheiben geschnittenen 80 g Gorgonzola in den Teig ein wenig reindrücken, bei der anderen Form 1 TI Preiselbeeren in die Mitte geben, beide Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160-170°C Heißluft ca 60-70 min backen, sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Dienstag, 3. November 2009 Hans60

Reis Mais Gemüse Topf o Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2-3 Portionen

2 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



2 Tasse/n Wasser
1 Tasse Naturreis , ca 160 g

750 ml Sojadrink naturell
1 TI Salz
1 Prise Zucker
120 g Mais gem
2 Msp Paprikagranulat
1 TI Schabziegerkleesamen
0,5 TI Kurkuma
300 g Möhren feingeraspelt
3 Blatt Salbei gehackt
10 cm Frühlingszwiebelgrün in Ringe geschnitten
2 x 1 TI Margarine
Fett zum ein-ausfetten der 2 ca 1 Liter feuerfeste Schüsseln.

Naturreis ins kochende Wasser geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen und ca 35 min kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

In den kalten Sojadrink, den Mais, Salz, Zucker, Paprikagranulat, Schabziegerkleesamen einrühren und gut 2 min Rührend kochen lassen.

In zwei eingefettete Auflaufformen geben, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 30 min backen

Reis Paprika Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

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 El Hefeflocken (Gewürzhefe)
0,5 El 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 El 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 El Hefeflocken, 0,5 El Schabziegerkleesamen u 1 Tl 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 El 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

Reisauflauf serbischer Art M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen

2- 4 Portionen





160 g Naturreis 1= Tasse
320 g Wasser = 2 Tassen
1 Zwiebel ca 80 g
2 Paprika ca 320 g
250 g Champignons
1 El Olivenöl
500 g Tomaten
1 TI Thymian
1 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker

200 g Schmand

1 TI gestrichener gekörnte Gemüsebrühe
Wasser
1 TI gestrichener Paprikapulver
Fett für Auflaufformen

100 g Gauda geraspelt, teilen

Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze auf kleinster Stufe Deckel schließen 35-40 min kochen, 5 min quellen lassen, kleingeschnittene Zwiebel in 2 El Öl hellbraun braten, kleingehackte Zwiebel und gewürfelter Paprika, ca 3 min halbweich dünsten, zu dem fertigen Reis geben, 1 TI Thymian drauf, im übrigen heißen Öl die in Scheiben geschnittenen Champignons ca 4-5 min anbräunen und ebenfalls zum Reis geben, mit 1 TI Paprikapulver und 1 Prise Zucker und 1 TI Kräutersalz abschmecken.

Tomaten Strunk entfernen und in Scheiben schneiden, Schmand, 1 TI gestrichenen gekörnte Gemüsebrühe und 1 TI gestrichener gekörnte Gemüsebrühe und soviel Wasser verrühren bis sie sämig wird. 2 a 1,5 l Auflaufformen einfetten,

Tomatenscheiben auf den Boden etwas geraspelten Käse und Soße dann die Reismasse und dies wiederholen bis alles verbraucht ist, zum Schluss sollte geraspelter Käse sein.

In den kalten Backofen bei ca 150° C Heißluft ca 40 min backen, sprudelnd.

Eigenes Rezept Dienstag, 2. Juni 2009

Reiskuchen scharf F Vegan

Als Auflauf

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



2 x 1,5 l Auflaufform mit Deckel

reicht für 4 Personen

1 Tasse Naturreis 160 g

2 Tasse/n Wasser

350 g TK Lauch

150 g TK Suppengemüse

ein wenig Wasser

2 Ei (30 g) Sesam, ungeschält +

1 TI Senfkörner +

1 TI Korianderkörner +

1 TI Kurkuma

1 TI Gewürzsalz anrösten

1 Tasse ca 160 g rote Bohnen gem

1 Tasse/n Maiskörner ca 160 g gem kein Popkorn

8 Ei Buchweizen ca 100 g gem .

1 Tüte Backpulver

1-2 TI Gewürzsalz

ca 1 TI Meersalz

1 Prise Zucker

30 g Ingwer fein gehackt

1 Dose Tomaten, stückige 425er
Margarine zum ausfetten

Reis ins kochende Wasser geben, Hitze ganz klein stellen, Deckel schließen und ca 40 min kochen, und noch 10 min ausquellen lassen,
TK Suppengemüse in wenig Wasser ca 10 min kochen nun den TK Lauch dazu, Hitze reduzieren, und weitere 20 min garen.
Von Sesam bis Gewürzsalz in einer heißen Pfanne rösten.

alle Zutaten zusammen vermischen, +
in zwei ausgefettete 1,5 l Auflaufformen geben, glatt streichen, Deckel schließen,

Im vorgeheizten Backofen bei 160°C Heißluft ca 60 min backen

Eigenes Rezept 23.10.2004,

eine ziemlich trockne Sache als Auflauf, ohne Eier,
der Ingwer, noch, passt sehr gut rein,
wir tranken einfach einen guten trocknen Rotwein dazu,

Veränderung Dienstag, 27. Oktober 2009

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

Sauerkraut Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 Auflaufformen a 1 L mit Deckel



80 g Naturreis
160 g Wasser
250 g Sauerkraut
150 g Ananas
3 EI schwarze Oliven, geschnitten, in Lake
10 Pfefferkörner gemörsert
3 EI Naturreis gem
Fett für die Auflaufformen

200 g frisch Ziegenkäserolle gut abgelagert

2 x 1 TI Preiselbeeren a d Glas

80 g Reis in 160 g kochendem Wasser geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf und ca 35 min kochen, und ca 10 min ausquellen lassen, Sauerkraut und Ananas klein schneiden, mit Reis, Oliven, Pfeffer sowie 3 EI gem Naturreis vermischen, in zwei eingefettete 1 L Auflaufformen verteilen, glattstreichen, den Ziegenkäse in ca 10 dickere Scheiben schneiden drauflegen, in die Mitte noch je 1 TI Preiselbeeren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 40-50 min backen

eigenes Rezept, Sonntag, 15. Februar 2009 Hans60

Schafs- oder Ziegenkäse - Reis Auflauf 3 Ei M F

glutenfrei, eigenes Rezept



Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse/n Naturreis, (möglichst)

2 Tasse/n Wasser

500 g Möhre(n) / Karotten, klein gewürfelt

1 TL Gemüsebrühe, gekörnte

Wasser

20 Oliven, (Lake), steinlose, geschnitten

250 g Mais, TK oder 1 Dose a 425 g

150 g Feta-Käse (Schaf o Ziege), klein gewürfelt

Für die Sauce:

3 große Ei(er)

2 TL Kräutersalz

5 EL Mais, oder Hirse, Buchweizen, gemahlen

6 Körner Pfeffer, a d M

Milch, bis auf 750 ml auffüllen

150 g Käse, grob geraspelten Gouda

Paprika - Granulat

Fett

Zubereitung

Natur - Reis in kochendes Wasser geben + ca. 40 min kochen, dann noch ca. 10 min auf ausgeschalteter, heißer Platte quellen lassen.

Gewürfelte Karotten, bis zur Hälfte mit Wasser bedeckt + mit gekörnter Brühe, kochen/ dünsten, so weich oder bissfest wie jeder es haben will. Flüssigkeit abgießen, aufheben (aus trinken).

Möhren + Reis, sowie Oliven + Maiskörner + Feta mischen + in ausgefettete Jenschüsseln verteilen. Vier 0,5 l Jenschüsseln oder besser noch 0,75 l.

Die Soße drübergießen, (bei dieser Zusammensetzung wird es ein wenig wie Souffle) + mit grob geraspeltem Gouda (48 %) bedecken. Ein wenig Paprikagranulat drüber geben.

Bei 160°C ohne vorheizen ca. 60 min backen, sonst mit ca. 180 C vorheizen, ca. 45 min goldbraun.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

08.03.05 Hans60

Veränderung

Möhren fein geraspelt und roh gelassen, statt gewürfelt + gedünstet, 200 g Limburger 9 % statt Ziegenkäse.

Hans60, Samstag, 8. März 2008

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

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Samstag, 10. April 2010