

Naturreis 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

Naturreis Pikant Glutenfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Pikant	2
Dampfnudel mit Backpulver F Vegan.....	2
Gemüse Salat F Vegan.....	3
Gemüsebraten mit Currysoße 2 Ei M F.....	4
Gemüsetopf süß u sauer F Vegan.....	6
Kerman Waffeln F Vegan.....	7
Veränderung	8
Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan.....	9
Kokoscreme Kuchen VII scharf u süß u sauer F Vegan	11

Milch Natur Reis mit Zucker u Zimt u brauner Butter M F.....	12
Mürbeteig V F Vegan	13
Pikante Käseplätzchen M F.....	15
Pikante Käseplätzchen II M F.....	16
Pikante Reissuppe Jizzax F Vegan.....	17
Plätzchen salzig II F Vegan.....	19
Plätzchen, salzig F Vegan.....	20
Reis mit Maronen M F.....	21
Sauer scharf Süß F Vegan	22
Veränderung :.....	23
Yekdär Rosenkohl II F Vegan.....	23
Veränderung Vegan	24
Veränderung F Vegan.....	25
Zitronencreme M F.....	26
Hinweis M	27
Hinweis Ei.....	27
Vegan = nichts vom Tier	27
Hinweis F.....	27
Hinweis.....	27

Pikant

Dampfnudel mit Backpulver F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Portionen





100 g Buchweizen gemahlen
100 g Naturreis gemahlen
3 TI Zucker
1 Prise Salz
2 gestrichene TI Backpulver
0,5 TI Vanillepulver
200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

trockne Zutaten vermischen, Wasser dazu und gut drei min auf Mittelstufe verrühren lassen.

Einen Kochtopf mit Wasser zum kochen bringen, Hitze reduzieren, muss aber weiterkochen,

Ein Haarsieb mit Backpapier ausfüllen, den Teig darauf gießen, glattstreichen, das Sieb jetzt in/ auf den Kochtopf hängen, das Sieb muss über den Wasserspiegel hängen, den Teig mit einem Deckel abdecken, ca 30-35 min,

Die „Nudel“ aus dem Sieb auf einen Teller legen, ca 10 min Ruhen lassen, zum verfestigen,

mit einem Sägemesser in nicht zu dünne Scheiben schneiden, heiß servieren.

Dazu gibt es Vanillesoße oder gebräunte Margarine (laktosefrei).

Eigenes Rezept Donnerstag, 31. Dezember 2009 Hans

Gemüse Salat F Vegan

Glutenfrei

2 - 3 Portionen



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

Gemüsebraten mit Currysoße 2 Ei M F



Zutaten für 4 Portionen

250 g Reis (Natur-Reis)

Meersalz

1 m.-große Möhre(n)

½ Bund Lauchzwiebel(n)

125 g Käse (mittelalter Gouda)

2 Ei(er)

100 g Quark (Magerquark)

50 g Haselnüsse, gehackte

3 EL Vollkornbrösel

Pfeffer, weißer a d M

etwas Muskat, gerieben

1 Bund Petersilie

1 Bund Schnittlauch

30 g Butter /Margarine

1.5 EL Curry ohne Salz

20 g Mehl / Buchweizenmehl

500 ml Milch

Reis in kochendem Salzwasser ca. 30 min garen. Möhre grob raspeln.

Lauch in Ringe schneiden, Käse fein reiben. Reis abgießen, abtropfen lassen. Mit Gemüse, Käse, Eiern, Quark, Nüssen + Paniermehl verkneten. Mit Salz, Pfeffer + Muskat würzen. Mit angefeuchteten Händen einen länglichen Braten formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E- ca. 200 C/ Gas: Stufe 3) ca. 45 min backen. Kräuter waschen trocken schütteln + (bis auf etwas zum Garnieren) fein wiegen, mit dem restlichen Käse vermischen + 15 min vor Ende der Garzeit auf dem Braten verteilen. Fett in einem Topf zerlassen, Curry + Mehl goldgelb darin anschwitzen. Mit Milch unter Rühren ablöschen + ca, 5 min köcheln lassen, mit Salz + Pfeffer würzen.

Braten heraus nehmen + auf einem Brett anrichten. Mit übrigen Kräuter garniert servieren. Currysoße extra dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.09.03 Hans60

Hallo Zusammen

Dieses mal mit Buchweizenkörner gem
an Stelle von Maiskörner gem.
+ nur 2 TI Curry ohne Salz, anstatt 1,5 EI, reicht

Hans

Gemüsetopf süß u sauer F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Kochtopf

3 Portionen



2 Tasse/n kochendes Wasser
1 Tasse Naturreis
1 TI Kurkuma
1 EI Kokosnuss geraspelt

300 g Blumenkohl
250 g Fenchel
250 g Möhren
Wasser
1 TI Gemüsebrühe
200 g TK Erbsen
150 g TK Paprikastreifen
4 EI Kokosnuss geraspelt
4 cl Balsamico Bianca, trennen

6 EI Apfelmus ca
3 TI Kräutersalz
2 cl Tamari

150 g Bananen (Leopardenart)

Naturreis, Kurkuma und Kokosnuss geraspelt ins kochende Wasser geben, ca 35 min auf kleiner Hitze kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

Blumenkohl in Rösschen zerlegen,
Fenchel und Möhren kleinwürfeln mit Wasser bedecken, Gemüsebrühe sowie Erbsen und Paprikastreifen, sowie 2 cl Balsamico Bianca zugeben und bissfest oder weich garen lassen.

Falls noch Brühe vorhanden, abseihen, aufheben,
Gemüse mit gekochten Reis vermischen, Apfelmus, Kokosnuss und Kräutertersalz, sowie die abgeseigte Brühe untermischen, pikant würzen, mit Tamaris, Balsamico Bianca, zum Schluss noch die kleingeschnittenen reife Bananen unterheben.

Apfelmus, z.B.

Ca 500 g Äpfel, (unreife) vierteln, Stiel und Blüte entfernen, mit Wasser bedecken,
2 Nelken, und 1 Lorbeerblatt, einen Schuss Balsamico Bianca, kochen lassen, bis sich das Apfelfleisch von der Schale löst, runter von der Hitze, mit einem elektrischen Pürierstab alles zermusen, eine Prise Salz, und Zucker nach Geschmack zugeben.

Von diesem Apfelmus knapp die Hälfte, für den Gemüsetopf verwenden

Eigenes Rezept, Mittwoch, 6. August 2008 Hans60

[Kerman Waffeln](#) F Vegan

Glutenfrei u Milchfrei u Eifrei u Vegan



50 g Buchweizenkörner +

50 g Naturreis (Mittelkorn) +
50 g Hirse+
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker
1 Prise Salz
2 TI Vollrohrzucker ,
220 - 250 g Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Backpulver ist nicht notwendig, bei Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl,
sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 7 - 9 min , auf höchster Einstellung.
Schön knusprig.

Fazit

Sind alle was geworden, alle knusprig, habe auch versucht sie früher raus zu nehmen, ging meist daneben, also Ausdauer + Zeitschaltwecker.
Konnte mich auch nicht drauf verlassen, ob der Dampf alle war, es kam immer noch welcher, also auch „Gefühl“ ist dabei gefragt.

Eigene Rezepte, Mittwoch, 16. März 2005

Veränderung

Vanille Zucker + Zucker entfiel, stattdessen
0,5 TI Salz
1 Prise Zucker ,

Donnerstag, 28. Januar 2010 Hans

Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



Teigboden

80 g Kichererbsen gem
80 g Naturreis gem
80 g ungehärtete Margarine
1 Prise Salz
1 TI hellen Essig
4 El Wasser

Belag :

Gemüse aller Art
z.B.

1 Dose geschälte Tomaten (400 g) und
2 Dosen voll Wasser
0,5 Bund frische Möhren
1 Bund Frühlingszwiebel , nur das grüne
1 Suppengemüse (Sellerie, Lauch, Möhren u Petersilie)
1 P gekochte rote Bete
250 g Pellkartoffeln
1 Handvoll TK Suppengemüse
1 Handvoll TK Paprika in Streifen
250 g Sauerkraut
1 grüne Gurke
10 cm Tomatenmark a d T
0,5 TI Chili Pulver
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch

1 Prise Salz u Zucker

ODER

Ca 1 kg TK Suppengemüse
1 Dose geschälte Tomaten (400 g) und
2 Dosen voll Wasser
250 g Sauerkraut
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch
1 Prise Salz u Zucker
0,5 TI Chili Pulver

400 g Tofu, naturell
rote bete Saft o Tomatensaft
1,5 l Gemüsebrei,
Bio Sesamsamen zum abdecken.
150 g Naturreis gem
200 g Kokosnuss geraspelt

alle Zutaten des Teigboden zusammen verkneten lassen, dann kommt man mit der Flüssigkeit hin,
2 Lagen Backpapier ,dazwischen den Teig auf dem Kuchenblech ausrollen, mit Papier für ca 30 in den Kühlschrank,

in der Zwischenzeit, Kochplatte erhitzen, das Gemüse in der oben genannten Reihenfolge in einem Kochtopf geben bis Salz u Zucker.
Ca 10 min kochen lassen,
runter von der Hitze, das ganze pürieren, ergibt ca 2 l,
davon werden 1,5 l gebraucht, laue abkühlen lassen,
in die Rührschüssel geben.

Tofu zerbröckeln, in einem Mixer mit Rote Betesaft zu einer cremigen Masse mixen, dazu geben , sowie
150 g Naturreis gem u
Kokosnuss gut zusammen, verrühren lassen

Die oberste Lage Backpapier entfernen, und die Masse in die Backform gießen , ein wenig hin u her schütteln, evtl glattstreichen, u mit Bio Sesam bestreuen,
damit der Kuchen nicht o trocken wird,

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 90 min backen.

Die übrig gebliebene als Soße für Nudeln, Reis oder Bratlinge verwenden

Schmeckt warm aber auch sehr gut kalt, sollte aber wenigsten 60 min vor dem Servieren aus den Kühlschrank genommen werden.

Eigenes Rezept, Dienstag, 10. Juni 2008 Hans60

Kokoscreme Kuchen VII scharf u süß u sauer F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

26 cm Ø Ringform mit Backpapier

8 Stück



Mürbeteig:

100 g Mais gem
100 g Naturreis gem
100 g ungehärtete Margarine
1 Prise Salz u Zucker
4 El Wasser
1 TI hellen Essig

Füllung

2 rote eingelegte Chilischoten
4 cl Tamari (Sojasoße)
4 cl Balsamico de Modena
400 g Tofu naturell

500 ml trockenen Weißwein (12,5 %) ca

200 g Kokosnuss geraspelt

Bund Frühlingszwiebel nur das Grüne

1 TI Curry ohne Salz

0,5 TI Chilipulver

150 g Naturreis gem

1 Scheibe Ananas klein gewürfelt

1 Kiwi klein gewürfelt

100 g Banane klein gewürfelt,

Bio Sesam u

Leinensaat

Für den Mürbeteig, aus den angegebenen Zutaten gut verrühren lassen, 26 cm Ring- Springform mit Backpapier ganz ausfüllen, den Boden sowie mit Backpapier raus nehmen, den Teig auf rauf legen, noch eine Lage Backpapier drauf, mit dem Nudelholz gleichmäßig verteilen, auch über den Rand hinaus, alle 4 Teile wieder in die Form legen, gut anpassen, und alles in den Kühlschrank, danach lässt sich das obere Backpapier gut entfernen.

Chilischoten, Tofu, Salz, Balsamico, Tamari sowie Weißwein in einen Mixer gut cremig schlagen lassen, umfüllen in die Rührschüssel, Zucker, Kokosraspel, das kleingeschnittene Frühlingszwiebelgrün, Curry, Chili, Ananas und Kiwi, 150 g Naturreis gem, sowie den Weißwein, ein wenig zurück halten, vielleicht wird es nicht gebraucht, es soll wie ein Rührteig werden, lieber etwas mehr, die kleingeschnittene Banane mit einem Holzlöffel vorsichtig unter heben. Die obere Lage Backpapier entfernen und die Füllung drauf gießen, Schüssel hin u her bewegen, damit der Teig überall hin läuft und glatt wird, Sesam u Leinensaat vermischen, auf der Oberfläche verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 130°C 100 –120 min backen, fest wird er erst, nach dem erkalten, dann auch erst Backpapier entfernen

eigenes Rezept Samstag, 14. Juni 2008 Hans60

Milch Natur Reis mit Zucker u Zimt u brauner Butter M F

Glutenfrei u Eifrei

Kochtopf u Bratpfanne

1-2 Portionen



160 g Naturreis = 1 Tasse
320 g Wasser = 2 Tassen

250 – 300 g Milch

1 Prise Salz

2 TI Zucker

Zimt gem nach Bedarf

Zucker nach Bedarf

1-2 El Naturreis gem o Speisestärke in
Milch aufgelöst

1-2 El Butter nach Geschmack

Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze ganz kleinstellen, Deckel schließen und ca 35-40 min garen, Hitze aus, ca 10 min quellen lassen,
nun die Milch draufgießen, nur soviel, dass der Reis bedeckt ist, Prise Salz und 2 TI Zucker beifügen, aufkochen,
da dieser Reis nicht so aufgeht (dickt) wie Milchreis,
1 oder 2 El Naturreis gem, (o Speisestärke) in kalter Milch auflösen, und rührend zur Suppe geben, aufkochen, geschlossenen Topf beiseitestellen, und nun die Butter ein mal gut aufschäumen lassen,
Naturreis in einen tiefen Essteller gießen, Menge von Zucker und Zimt, nach Geschmack über den Reis geben und die braune heiße Butter darüber geben.
Heiß servieren.

Eigenes Rezept Donnerstag, 9. April 2009

Mürbeteig V F Vegan

glutenfrei, eifrei, milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

50 g Kichererbsen, gemahlen

250 g Naturreis, Mittelkorn, gemahlen

1 Prise Salz

1 Prise Rohrzucker

200 g Margarine, ungehärtete , laktosefrei

Zubereitung

Alle Zutaten zusammen verkneten, in Alufolie einpacken, im Kühlschrank oder TK 30 min ruhen lassen.

Reicht für den Boden + halb hoch den Rand für eine 26 cm Ring- bzw. Springform.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

14.11.06

Änderung

1 TI Kräutersalz

2 Knoblauchzehen fein gehackt u

4 El Wasser

noch dazu, auf Mittelstufe der Küchenmaschine 5 min lassen und mit einem Spritzbeutel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech kleine Kegel gespritzt, anschließend das Backblech für dreißig min in einen kalten Raum, in den kalten Backofen bei 160°C Heißluft 30 min gebacken, ganz auskühlen lassen, Vorsichtig beim hoch nehmen sie sind schön mürbe

Sonntag, 14. Februar 2010 Hans

Pikante Käseplätzchen M F

glutenfrei



Zutaten für 2 Portionen

160 g Reis - Mehl

80 g Quark

1 EL Olivenöl

160 g Käse (Hartkäse oder Gouda 48 %), gerieben , kann auch grob geraspelt sein

20 Oliven, schwarze kernlose, fein geschnitten

¼ TL Meersalz

½ TL Koriander, gemahlen

½ TL Paprikapulver, rosenscharf ODER Paprikagranulat

3 EL Sonnenblumenkerne

Öl, zum Braten oder Backpapier

½ Bund Petersilie, geschnittene

200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser (Bier, helles)

Zubereitung

Reismehl + Quark + Olivenöl+ 200 ccm kaltes kohlenensäurehaltiges Mineralwasser /(Bier), schnell verrühren.30 min quellen lassen.

Alle übrigen Zutaten darunter mischen. Entweder im heißen Öl oder Fett goldgelb braten, oder die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen, + ca. 30-50 min goldgelb backen bei ca. 190- 200 Grad Umluft, ohne vorher zu backen.

Rausnehmen + dann in Stücke schneiden wie gewünscht.

Fest werden Gebäcke aus Reis erst nach dem Erkalten.

Ich mache immer drei Portionen, ergibt drei Backbleche, werden auf einen Rutsch zusammen abgebacken, nach dem Erkalten lassen sie sich gut einfrieren.

Wer es zu alkoholische Getränke, essen will, nehme Hartkäse, schmeckt kräftiger, falls als Hauptgericht, oder auch für unterwegs, ist Gauda 48 % besser, schmilzt besser + ist geschmacksneutraler.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
13.09.04 Hans60

Pikante Käseplätzchen II M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

3 Backbleche mit Backpapier



250 g Erdnüsse blanchiert

600 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

200 g Schmand

500 g Naturreis gem

2 TI Koriander mit gem

2 TI Paprika Edelsüß

1 Prise Zucker

2-3 El Olivenöl

1 TI Salz

50 g Roquefort zerdrückt

470 g Gauda ca geraspelt

170 g geschnittene schwarze Oliven 345er Glas

Erdnüsse leicht trocken rösten, gem,

Schmand mit etwas Wasser verdünnen und in restliche Wasser einrühren, dort nun Naturreis mit Koriander reinmahlen mit Paprikapulver, Zucker, und Olivenöl verrühren, und 30 min Ruhen lassen,

dann 1 TL Salz, zerdrückten Roquefort, geraspelten jungen Gauda, kleingeschnittene schwarze Oliven, vermengen,
auf drei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen und glattstreichen mit einem Kuchenschaber,
in den kalten Backofen, alle drei Bleche, bei ca 150°C Heißluft ca 40 –60 min backen, sollten goldbraun werden,
gleich, macht sich besser, in kleine Rechtecke schneiden, entweder gleich essen, oder abkühlen lassen, lassen sich gut einfrieren,
uns schmecken sie warm am besten, evt dann mit Microwelle erwärmen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 14. Mai 2009

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

Plätzchen M F

Glutenfrei + Eifrei

1 Backblech mit Backpapier



150 g Kichererbsen gem
200 g Erdnüsse glasierte, gem + geröstet
150 g Mais gem (kein Popkorn)
150 g Buchweizen gem
150 g Hirse gem
1 TI Salz
1 TI geh. TI Bourbon Vanillepulver
1 Tüte Backpulver (kann auch entfallen)
250 g Vollrohrrohrzucker

800 – 900 ml Milch oder mehr

2-3 Backbleche
Backpapier dafür

Erdnüsse mahlen (Mandelmühle) dann leicht rösten bis sie leicht duften und alle trockenen Zutaten gut vermischen lassen, nach und nach die Milch zugeben, man sieht es, sollte schwer tropfend vom Quirl laufen, wer mit einem Handquirl arbeitet, dann wird evtl mehr Milch gebraucht werden.

Je nach dem wie dick die Plätzchen werden sollen zwei oder drei Backbleche mit Backpapier auslegen, den Teig drauf gießen, mit einem Teigschaber verteilen.

Alle Bleche in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40 min backen, in Streifen, Rechtecke oder Rauten schneiden, oder evtl mit einem runden Glas ausstechen, Plätzchen bis zum vollen erkalten auf den Blechen lassen, und sie dann vorsichtig abheben.

Veränderung

Statt süß, schmecken diese auch pikant.

Vanillepulver und bis auf 1 TI Zucker weglassen.

Stattdessen fein geriebenen kräftigen Käse,

und oder Knoblauchzehen mit einer Gabel zerdrücken,

und 1- 2 TI Kräutersalz,

auch 20-100 g frischen Ingwer verwenden, in kleine Würfel oder gerieben.

Usw...

Eigenes Rezept, Sonntag, 11. November 2007 Hans60

Plätzchen salzig II F Vegan

Spritzgebäck VIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



500 g Naturreis gem

1 Prise Zucker

200 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gem (Mandelmühle)

10 Pfefferkörner gemörsert

1,5 El Kräutersalz

0,5 TI Paprikagranulat
60 g Ingwer kleingehackt
2 Knoblauchzehen kleingehackt
200 g Margarine, Laktosefrei
200- 300 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Alle Zutaten bis einschließlich Margarine in eine Rührschüssel bringen, Rührhaken langsam rühren lassen, wird krümelig, nun noch das Wasser, langsam dazu gießen, sollte ein geschmeidiger Teig ergeben, nun abschmecken evtl noch Kräutersalz zugeben

Auf 2 Bleche, Backpapier auslegen,
mit einem Spritzbeutel nun Plätzchen aufs Blech geben, die Teigmenge reicht für 2 Bleche

in den vorgeheizten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 10-15 min backen, richtet sich nach der Größe des Gebäcks, da diese auch ihre Farbe nicht ändern, also nach Gefühl.
Ganz abkühlen lassen.

Hinweis

Bitte KEIN Backpulver zusetzen, sie laufen sonst ineinander,
Bitte keine Margarine, statt Wasser zusetzen, die Plätzchen werden so mürbe, dass diese nur noch mit Löffel gegessen werden können.
Vielleicht wäre Kurkuma ca 0,5 TI ideal, damit die Plätzchen ein wenig „freundlicher“ aussehen.

eigenes Rezept Montag, 9. November 2009 Hans

Plätzchen, salzig F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



300 g Mais gem
200 g Naturreis gem

1 Prise Zucker
200 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gem (Mandelmühle)
10 Pfefferkörner gemörsert
1 El Kräutersalz
1 Tüte Backpulver
0,5 TI Paprikagranulat
60 g Ingwer kleingehackt
2 Knoblauchzehen kleingehackt
200 g Margarine, Laktosefrei
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser evtl mehr

Alle Zutaten bis einschließlich Margarine in eine Rührschüssel bringen, Rührhaken langsam rühren lassen, wird krümelig, nun noch das Wasser.

Auf 2 Bleche, Backpapier auslegen , Teig drauf verteilen, Backpapier drüber, + mit Nudelholz, aus walzen, praktischer ist es , dies auf dem Tisch zu machen, + dann mit dem Backpapier auf das Blech ziehen, beide Bleche in den Kühlschrank für ca 35 min Ruhen lassen, ERST dann die obere Lage Backpapier abziehen, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 20 - 30 min backen, in Rechtecke oder Rauten schneiden, abkühlen lassen

eigenes Rezept Sonntag, 8. November 2009 Hans

Reis mit Maronen M F



4 Tassen Wasser
0,25 TI Kurkuma
2 Tassen Naturreis, Mittelkorn

500 g Maronen
80 g Butter
1 TI Gewürzsalz

200 ml heiße Milch

1 guten Schuss trocknen Weißwein

100 g mittelalten Gauda geraspelt

Wasser mit Kurkuma zum kochen bringen + 2 Tassen Naturreis ca 35 min kochen + ausquellen lassen.

:frische Maronen kreuzweise einschneiden, im Topf mit kaltem Wasser gerade bedecken und ab Siedepunkt 4 min kochen, abschrecken mit kalt Wasser, pellen, die gepellten Maronen gleich in ein wenig Wasser auf der heißen Platte kochen, während des Pellens.

Mit einem elektrischen Pürierstab, pürieren, bleiben einige kleine Maronenstücke drin, nicht tragisch.

Butter unterrühren, + die Milch dazu sowie 1 guten Schuss trocknen Weißwein.

Den ausgequollenen Reis mit den Maronenbrei vermischen.

Vor dem servieren den geraspelten Käse drüber geben, da alles noch heiß ist, zerläuft der Käse ein wenig, evtl kurz unter einen Grill stellen

Donnerstag, 5. Oktober 2006

Sauer scharf Süß F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

Kochtopf

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 Vollrohrzucker
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 Gemüsebrühe dazu, das kleingeschnittene + TK Gemüse zugeben+ Zucker , Essig + Tamari gemörserten Pfeffer, Hitze reduzieren, ca 10-15 min bissfest dünsten, je nach eigenen Geschmack. Den gelockerten Reis reingeben, 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

Yekdär Rosenkohl II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2 a 1 I Auflaufformen mit Deckel



2 Tassen kochendes Wasser
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe
1 Tasse Natur- Reis (Mittelkorn)
2 Pfund Rosenkohl halbiert, mit Muskat gedünstet,
0,5 Pfund braune Champignons,

1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit
4 Pfefferkörner gemörsert.
1 Tl gelbe Senfkörner +
ca 9 Pfefferkörner gemörsert

Den Natur- Reis ca 35 min kochen, ausstellen, ausquellen lassen.
Champignons , Stiele entfernen, in Scheiben + in heißer ungehärtete Margarine 3- 4 min andünsten.
Rosenkohl halbieren, in wenig Gemüsebrühe+ frisch geriebene Muskatnuss bissfest garen. Wie es jeder mag.
Alle drei Zutaten, vermischen ,
Würzen mit Senf + Pfeffer + 0,25 - 0,5 Muskatnuss daran reiben, oder auch mehr.
In die 4 gefetteten feuerfeste Schüsseln geben, + mit Gemüsebrühe über gießen , ca 1 cm hoch ,
Deckel drauf ab in den kalten Backofen
+ ca 25 - 30 min ,bei 170°C Umluft backen
oder
bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 200°C ,+ ca 14 - 18 min backen.

Eigenes Rezept, Hans60, 16.02.2005

3 Tomaten gewürfelt, kurz gebraten in Margarine,

200 g Tofu naturell, zerdrückt, mit
1 El Kräutersalz
1 El Schabziegerkleesamen
3 El Tamari kurz vermischt und in der noch heißen Pfanne kurz gebraten,
die Gewürze ziehen besser ein,
sonst wie oben.

Hans60 Sonntag, 23. November 2008

[Veränderung](#) [Vegan](#)

[4 feuerfeste Schüsseln a 1 l mit Deckel](#)

2 Tassen kochendes Wasser
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe
1 Tasse Natur- Reis (Mittelkorn)
2 Pfund Rosenkohl halbiert, mit Muskat gedünstet,
3 Tomaten gewürfelt
1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit
4 Pfefferkörner gemörsert.

200 g Tofu naturell, zerdrückt, mit
1 El Kräutersalz
1 El Schabziegerkleesamen

3 El Tamari kurz vermischt und in der noch heißen Pfanne kurz gebraten,
die Gewürze ziehen besser ein,

1 Tl gelbe Senfkörner +
ca 9 Pfefferkörner gemörsert

4 feuerfeste Schüsseln a 1 l + ungehärtete Margarine

ca 0,25 l gekörnte Gemüsebrühe

Den Natur- Reis ca 35 min kochen, ausstellen, ausquellen lassen.

3 Tomaten gewürfelt

1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit
4 Pfefferkörner gemörsert.

200 g Tofu naturell, zerdrückt, mit

1 El Kräutersalz

1 El Schabziegerkleesamen

3 El Tamari kurz vermischt und in der noch heißen Pfanne kurz gebraten,
die Gewürze ziehen besser ein,

Rosenkohl halbieren, in wenig Gemüsebrühe+ frisch geriebene Muskat-
nuss bissfest garen. Wie es jeder mag.

Würzen mit Senf + Pfeffer + 0,25 - 0,5 Muskatnuss daran reiben, oder
auch mehr.

In die 4 gefetteten feuerfeste Schüsseln geben, + mit

Gemüsebrühe über gießen , ca 1 cm hoch ,

Deckel drauf ab in den kalten Backofen

+ ca 25 - 30 min ,bei 170°C Umluft backen

oder

bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 200°C , + ca 14 - 18 min backen.

Sonntag, 23. November 2008

Veränderung F Vegan

4 feuerfeste Schüsseln a 1 l mit Deckel

3 Tomaten gewürfelt, kurz gebraten in Margarine,

200 g Tofu naturell, zerdrückt, mit

1 El Kräutersalz

1 El Schabziegerkleesamen

3 Ei Tamari kurz vermischt und in der noch heißen Pfanne kurz gebraten, die Gewürze ziehen besser ein, sonst wie oben.

Hans60 Sonntag, 23. November 2008

Zitronencreme M F

Glutenfrei u Eifrei

Kochtopf



300 ml Wasser

300 ml Milch

1 Prise Salz + Vollrohrzucker

80 g Natur Reis gem*

2 Zitronenabrieb + Saft

4 El Zuckerrübensirup oder mehr

2 Anissamen gemörsert Oder 1 Msp Anis gem

0,5 cm geriebener Ingwer

0,5 TI Vanillepulver

200 ml süße Sahne

2 El flüssigen Honig

Wasser mit Milch zum kochen bringen, 1 Prise Salz + Vollrohrzucker + gem Reis einrühren, bei geringer Hitze unter Rühren ca 10 min kochen, vom herd nehmen + abkühlen lassen. Es ergibt einen nahezu steifen Reisbrei. Zitronenschalen dünn abreiben + auspressen, zusammen in eine Schüssel mit Anis, Ingwer, Vanillepulver + Zuckerrübensirup vermischen + zuge- deckt ziehen lassen, solange wie der Reisbrei abkühlt. Den erkalteten Brei El weise unter die Zitronensaftmischung rühren.

Die Sahne sehr steif schlagen + den Honig unterziehen. Die gesüßte Sah- ne unter die Zitronencreme ziehen.

* Den Naturreis kann man wie Getreide auch in Naturkost- + Reformhäuser mahlen lassen.

Den Naturreis kann man auch durch Hirseflocken ersetzen .

Sonntag, 12. Februar 2006 Hans60

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

Montag, 12. April 2010