

Naturreis Pikant **Glutenfrei** u **Vegan** Eifrei u Kuh Milchfrei

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 u Vegan.....	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
Gemüsetopf süß u sauer F Vegan	4
Kerman Waffeln F Vegan	5
Veränderung	7
Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan	7
Kokoscreme Kuchen VII scharf u süß u sauer F Vegan	9
Mürbeteig V F Vegan	11
Pikante Reissuppe Jizzax F Vegan	12
Plätzchen salzig II F Vegan	13

Plätzchen, salzig F Vegan.....	14
Sauer scharf Süß F Vegan	15
Veränderung :.....	16
Yekdär Rosenkohl II F Vegan.....	16
Veränderung Vegan	17
Veränderung F Vegan.....	18
Vegan = nichts vom Tier	19
Hinweis F	19
Hinweis.....	19

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

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 El Kokosnuss geraspelt

300 g Blumenkohl

250 g Fenchel

250 g Möhren

Wasser

1 TI Gemüsebrühe

200 g TK Erbsen

150 g TK Paprikastreifen

4 El Kokosnuss geraspelt

4 cl Balsamico Bianca, trennen

6 El Apfelmus ca
3 Tl 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 Kräutersalz, sowie die abgeseihete Brühe untermischen, pikant würzen, mit Tamari, 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 kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlenensäurehaltiges 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 Betsaft zu einer cremigen Masse mixen, dazu geben , sowie
150 g Naturreis gem u
Kokosnuss gut zusammen, verrühren lassen

Die oberste Lage Backpier 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

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 Ke-

gel 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 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 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 kohlen säurehaltiges 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

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 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 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 TI 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 TI 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 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

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