

Paprikaschoten **Glutenfrei** **Diverses** **Vegan**

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

Index

Auflauf	2
Backwaren	12

Inhaltsverzeichnis

Paprikaschoten Glutenfrei Diverses Vegan.....	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf	2
Gefüllte Paprikaschoten F Vegan	2
Gefüllte Paprikaschoten Budenovsk F Vegan	3
Gefüllte Paprikaschoten X F Vegan	5

Gemüseauflauf Qadamgäh F Vegan.....	6
Gemüseauflauf II F Vegan	7
Reis Paprika Auflauf F Vegan	8
Reis Paprikauflauf F Vegan	10
Wirsingkohl Auflauf F Vegan.....	11
Backwaren	12
Bazman Mohn Muffins Vegan	12
Paprika Muffins F Vegan.....	13
Hinweis Vegan	14
Hinweis Sojasoße.....	14
Hinweis Curry.....	15
Hinweis Tomatenketchup.....	15
Hinweis F	15
Hinweis.....	15

Auflauf

Gefüllte Paprikaschoten F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei
2-3 Portionen



200 g Tofu
2 TI Vollrohrzucker
4 El Tamari
4 El Balsamico de Modena

1 Tasse Hirse (170 g)
kochendes Wasser
2 Tassen Wasser
1 TI Kurkuma gem

6 Paprikaschoten ca 1 kg
1 Apfel geraspelt
1 Banane klein gewürfelt

ungehärtete Margarine zum einfetten von **2 ein Liter feuerfeste Schüsseln, mit Deckel.**

Evtl Pfeffer, Paprikagranulat und Kräutersalz

Trockner guter Weißwein

Tofu klein würfeln und in eine Marinade aus Zucker und Tamari und Balsamico ca 30 min legen.

Hirse mit kochendem Wasser ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, anschließend in 2 Tassen kochendes Wasser mit 1 TL Kurkuma geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf, ca 10 min, dann ist Wasser unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 5-10 min.

Paprikaschoten, den oberen Deckel soweit abschneiden, dass diese Schoten in die Formen passen, im kochendem Wasser ca 10 min –15 min bissfest kochen, oder wie jeder es eben mag.

2 ein Liter feuerfeste Schüsseln, den Boden dünn mit gekochter Hirse auslegen,

die Deckel der Paprikaschoten sehr klein hacken, mit dem Tofu und Marinade und restliche Hirse sowie 1 geraspelten Apfel und klein gewürfelte Banane gut vermischen, evtl mit Pfeffer, Paprikagranulat und Kräutersalz pikant abschmecken, wir ließen es weg,.

Die Paprikaschoten damit füllen, und je drei in eine feuerfeste Schüssel stellen, den Rest der Mischung um die Schoten verteilen, so das diese nicht umfallen können.

Je einen guten Schuss Weißwein über/ in beide Schüsseln geben, Deckel schließen,

in den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 30 – 50 min backen, je nach dem wie warm/heiß das ganze noch ist.

Eigenes Rezept, Samstag, 29. Dezember 2007 Hans60

Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei + Vegan

2-3 Portionen



200 g Tofu naturell
Tamari

1 Tasse Hirse , ca 180 g
heißes Wasser
2 Tassen Wasser
1 TL Kurkuma gem
1 EL Kokosnuss geraspelt

6 Paprikaschoten
1 TL gekörnte Gemüsebrühe
Wasser

30 g Ingwer fein gehackt
5 Pfefferkörner gemörsert
1 TL Korianderkörner gemörsert
4 EL Kokosnuss geraspelt
3 Möhren, ca 100 g
trocknen guten Weißwein
2 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel
ungehärtete Margarine zum ausfetten.

Tofu in kleine Stücke schneiden und mit Tamari betropfen, des öfteren wenden, für ca 30 min.

Eine Tasse Hirse im Haarsieb mit heißem Wasser ausspülen, damit evtl Bitterstoffe entfernt werden,
danach die Hirse in 2 Tassen mit Kurkuma und 1 EL Kokosnuss kochendem Wasser geben, Hitze reduzieren, wenn der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche ist (ca 8-10 min), Hitze ausstellen, Deckel drauf ausquellen lassen, ca 10 min, dann ist die Hirse trocken, körnig und weiß, na ja , aufgeplatzt.

Paprikaschoten, die Deckel so abschneiden, das die Schoten aufrecht stehend in die feuerfeste Schüsseln, mit Deckel passen, ca 5-10 min im kochenden Wasser die Schoten geben, abtropfen lassen,
in eine große Schüssel, die Schotendeckel sowie den Ingwer fein hacken, gemörserten Pfeffer und Korianderkörner und 4 EL Kokosnuss geraspelt, dazu,

Möhren fein raspeln,
abgetropften Tofu, gekochte Hirse dazu und alles vermischen, wer mag kann noch den abgetropften Tamari zugeben,
zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit ungehärtete Margarine ausfetten, mit ein wenig der Hirse Gemüse Mischung den Boden bedecken, die Paprikaschoten mit dieser Mischung füllen und jeweils drei in eine Form stellen, die restliche Mischung drum herum verteilen,
in den Schüsseln außen um den Schoten den Wein gießen, sollte ca 1-2 cm hoch drin stehen.

Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, der Wein sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Sonntag, 13. Januar 2008 Hans60

Gefüllte Paprikaschoten X F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

2 Portionen

2 feuerfeste Schüsseln mit Decke



2 Tasse/n kochendes Wasser
1 Tasse Hirse, ca 160 g
kochendes Wasser
0,25 TI Kurkuma

4 Paprikaschoten
200 g Tofu naturell
2 cl Balsamico de Modena
4 cl Tamari
1 Handvoll Frühlingszwiebelgrün in Röllchen
6 El Apfelmus, frisch
1 TI Salz
1 Prise Zucker
0,5 TI Paprikagranulat
Fett für 1 l feuerfeste Schüsseln
Wasser

Tofu mit einer Gabel zerdrücken, mit Balsamico und Tamari beträufeln, ziehen lassen.

Hirse mit kochendem Wasser ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, ins kochende Wasser geben, einen Holzlöffel aufrecht in den Topf stellen, (kocht nicht über)Hitze reduzieren, auf Stufe 0,5 von drei möglichen Stufen, Deckel schließen, nach knapp 8-9 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen.

Paprikaschoten den oberen Deckel abschneiden, (anderweitig verwenden, z.B Buchweizenbrot), mit Wasser bedecken, gut 10 min kochen lassen, bissfest, abschrecken, abtropfen lassen,
Tofu mit Hirse , Handvoll Frühlingszwiebelgrün in Röllchen, Apfelmus, Salz , Zucker, Paprikagranulat vermischen, abschmecken evtl nachwürzen, in die Paprikaschoten einfüllen, jeweils 2 Schoten in eine ausgefettete feuerfeste Schüsseln stellen, die übrig gebliebene Füllmasse, rundherum jeweils verteilen, damit diese Dinger nicht umfallen, mit Wasser übergießen, so das es etwa 1 cm hoch in der Form steht, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30 min backen, sollte leicht sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, Dienstag, 19. August 2008 Hans60

Gemüseauflauf Qadamgäh F Vegan



1 Portion Reis Waffeln mit
1 TI Gewürzsalz

3 rote Bete ca 300 g
3 Möhren ca 300 g
ca 350 g Blumenkohl
ca 350 g Kohlrabi
ca 250 g Paprikaschote
10 g Ingwer klein gewürfelt
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
100 ml Wasser

Soße:

ca 200 g Paprikaschote
500 g Tomaten
10 g Ingwer klein gewürfelt
ca 200 g Apfel
100 ml Wasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
ca 4 El Balsamico Bianca
ca 3 El Tamari
ca 1,5 El Vollrohrzucker
ca 1- 2 TI Gewürzsalz

Zubereitung

Rote Bete bis Paprika würfeln oder stifteln, in Wasser ca 20 min bissfest dünsten.

Für die Soße

Von Paprika bis Apfel nur vierteln , in gekörnte Brühe 5 min kochen, + mit elektrischen Pürierstab sämig pürieren, + von Essig bis Gewürzsalz süß sauer abschmecken.

In vier 0,75 l feuerfeste (runde) Formen, je 1 Reiswaffel legen, Gemüse darauf verteilen, als Abschluss wieder eine Reiswaffel, und darüber die Soße geben.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 30 min backen.
Bei Ober- + Unterhitze ca 190°C vorheizen + ca 15 - 20 min backen.
Wenn die Zutaten noch heiß - warm sind .

Hinweis: die Zutaten sind küchenfertig gewogen.
Setze voraus , das jeder weiß, das Obst + Gemüse gereinigt werden muss.

Zubereitungszeit ca 1 h
Ruhezeit des Waffelteiges 30 min

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. September 2005

Gemüseauflauf II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Portionen

2 Auflaufformen mit Deckel



70 g Sonnenblumenkerne

500 ml Sojadrink naturell o Wasser

150 g Mais gem

1 TI Salz

200 g TK Erbsen

100 g TK Paprikastreifen

20 g Ingwer fein gehackt

2 El Tamari

Fett für die Auflaufformen

Paprikagranulat

Sonnenblumenkerne in einer heißen trocknen Bratpfanne leicht rösten, 150 g Mais gem und Salz in kalte Sojadrink bzw Wasser rührend ca 2 min kochen, ca 2 min quellen lassen, Erbsen, Paprika, Ingwer, Sonnenblumenkerne, einrühren, mit Tamari pikant abschmecken, in zwei eingefettete ein Liter Auflaufformen füllen, glattstreichen, mit Paprikagranulat ein wenig bestreuen, Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept, Montag, 10. November 2008 Hans60

[Reis Paprika Auflauf](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

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 von Dia

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 TI 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

Reis Paprikauflauf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma
1 Tasse Naturreis

2 a 1 Liter Auflaufformen einfetten
2 Tassen TK Paprikastreifen
2 El TK 8 Kräutermischung
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
250 ml kochendes Wasser
1 TI Kurkuma
3 El Hefeflocken
3 El Hirse gem, oder Naturreis oder Buchweizen oder Mais gem

1 Prise Salz + Zucker
1 TI Mostrich
2 El Balsamico Bianca

den Naturreis in das kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, ca 35 kochen + ca 10 min ausquellen lassen.

2 a 1 Liter Auflaufformen einfetten, den Reis ca 1 Tasse in jede Form, drin verteilen, die TK Paprikastreifen drauf, da wiederum die Kräutermischung verteilen.

Die Gemüsebrühe mit kochendem Wasser übergießen + auflösen lassen, dann kommen noch 1 TI Kukurma, 3 El Hefeflocken, Salz + Zucker, gem Hirse oder Naturreis oder Buchweizen oder Mais gem, 1 TI Mostrich + Balsamico rein, gut verrühren + über die Reis Paprikamischung geben. In den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 35 min backen.

Dazu einen guten trocknen Rotwein...

Eignes Rezept, Samstag, 24. März 2007 Hans60

Wirsingkohl Auflauf F Vegan

Eifrei u Glutenfrei u Milchfrei u Vegan



1 Tasse Hirse
2 Tassen Wasser
1 Wirsingkohlkopf
Wasser
1 Pfund TK Paprikastreifen
200 g Tofu naturell
4 El Tamari (Art Sojasoße)
4 El Balsamico die Modena
Fett
4 a 0,75 l feuerfeste Backformen mit Deckel

Paprikagranulat

Die ausgespülte Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, ca 8 min auf kleiner Hitze, Ausstellen und 10 min ausquellen.

Den Wirsingkohl klein schneiden + in wenig Wasser dünsten, um das Volumen, des Kohls um ca die Hälfte, zu verringern, abtropfen lassen.

Die Paprikastreifen , 4 El Tamari sowie 4 El Balsamico mit untermischen, Die feuerfesten Schüssel mit Fett ausstreichen oder einpinseln, + die Gemüsemasse darin verteilen.

Obendrauf jetzt noch mit ein wenig Paprikagranulat bestreuen .

Deckel drauf, + im kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 5. November 2008, Hans60

Backwaren

Bazman Mohn Muffins [Vegan](#)

glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei



Zutaten für 15 Portionen

- 1 Handvoll Lauch, TK, klein geschnitten
- 1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt
- 1 Möhre(n), geraspelt
- 40 g Ingwer, klein gewiegt oder gerieben
- 200 g Kidneybohnen +
- 100 g Naturreis, (Mittelkorn) +
- 60 g Buchweizen, ganz +
- 1 TL Senfkörner, gelbe +
- 1 TL Kreuzkümmel +

5 Körner Pfeffer +
50 g Mohn, alles zusammen mahlen
1 Prise Rohrzucker
1 Prise Salz
1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)
410 g Mineralwasser, ca 460 ml , kohlensäurehaltiges
3 EL Sojasauce (Tamari)
Fett, für die Formen/ Muffinsblech

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten vermischen. Wasser mit Tamari zu der Mehlmischung geben, verrühren, sollte wie ein sehr dünner Rührteig sein, lieber ein paar Tropfen mehr. Lauch bis Ingwer vermischen, unter den Teig heben. In eingefettete Muffinsmulden, (Blech) 1 guten EI geben. In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 30 min backen, bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C ca 16- 20 min backen. Sie reißen an der Oberfläche etwas ein, Zeichen von zuwenig Flüssigkeit, aber tut dem Geschmack keinen Abbruch. Sehr sättigend.

Dazu Salat der Saison, ein Bier oder Traubensaft macht es auch.

Hinweis: Mohn alles zusammen mahlen = kann auch Sesamsaat oder Leinsaat oder Sonnenblumenkerne sein. Dadurch erspare ich mir Ei + zusätzliches Fett + zusätzliches pflanzliches Bindemittel. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

19.06.05 Hans60

Montag, 30. April 2007

Paprika Muffins F Vegan

glutenfrei / milchfrei/ eifrei/ sojafrei / nussfrei



Zutaten für 12 Portionen

1 Tasse/n Kichererbsen, gemahlen 160 g ca

1 Tasse/n Mais, gemahlen 160 g ca
1 Tasse/n Linsen, rote, gemahlen 160 g ca
1 TL Senfkörner, gelbe, gemahlen
5 Körner Pfeffer, mahlen
1 TL Salz, eher 2 TL , Gewürzsalz
1 Prise Rohrzucker
1 Tüte/n Backpulver (17 g, Weinsteinbackpulver
3 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
Fett, für 1 Muffinsblech
1 große Zwiebel(n), fein gewiegt in
1 EL Olivenöl, bis 2 EL , leicht andünsten
1 große Paprikaschote(n), rote, fein gewiegt

Zubereitung

Die trockenen Zutaten, Zwiebel + die rohe Paprika, gut vermischen, dann das Wasser untermischen + in die eingefetteten Muffinsmulden geben. 30-35 min bei 160 °C Umluft OHNE vorherheizen backen.

Ca 10 min in der Form sich verfestigen lassen, vorsichtig auf ein Kuchenrost gleiten lassen, abkühlen. Oder nach ca. 20 min mit einem Sägemesser vorsichtig quer oder längst aufschneiden + auf die noch warmen Muffins (wer darf) Butter drauf geben. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.06.2004

24.11.04 Hans60

Veränderung

An Stelle von 1 Zwiebel,
0,75 Tasse Lauch kleingewiegt

Sonntag, 4. März 2007 Hans60

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

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 Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Freitag, 16. April 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de