

Kurkuma Auflauf u Backwaren **Glutenfrei** u **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.

Hinweis **Margarine**

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter,
ich verwende hier Deli Reformmargarine.

Index nicht aktiv

Auflauf	2
Backwaren	16

Inhaltsverzeichnis

Kurkuma Auflauf u Backwaren Glutenfrei u Vegan.....	1
Hinweis I	1
Hinweis Margarine	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf	2
Bäghin pikanter Auflauf Vegan	2
Gefüllte Paprikaschoten Budenovsk F Vegan	3
Gefüllte Paprikaschoten X F Vegan	4
Kohlrabi Auflauf F Vegan	6
Misch- Masch F Vegan	7
Reis Mais Gemüse Topf o Auflauf F Vegan	8
Reis Paprika Auflauf F Vegan	9
Reis Paprikaauflauf F Vegan	10
Reisauflauf Plast F Vegan	11
Tomaten Hirse Auflauf F Vegan	14
Zucchini Auflauf F Vegan	15
Backwaren	16

Brot Burylbaijtal F Vegan	16
Muffins K scharf F Vegan.....	19
Muffins K u K scharf F Vegan.....	21
Muffins XXXIV F Vegan	22
Rote Linsen Vegan	23
Sen Muffins F Vegan.....	23
Hinweis I	24
Bitte bedenkt	25
Hinweis M	25
Hinweis Ei	25
Hinweis Vegan	25
Hinweis Curry.....	25
Hinweis F	26

Auflauf

Bäghin pikanter Auflauf Vegan

glutenfrei / milchfrei / Eifrei / eigenes Rezept

Zutaten für 3 Portionen

- 1 Tasse/n Buchweizen ca 160 g, ganz
- 2 Tasse/n Wasser, kochendes
- 250 ml Wasser +
- 0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte +
- 400 g Möhre(n), klein gewürfelte + 5 min später
- 2 Paprikaschote(n), Spitze, gelbe, klein gewürfelte dazu, bissfest kochen
- 30 g Ingwer, klein gewiegt +
- 1 Orange(n), geschält, gewürfelt +
- 7 Feigen, klein gewürfelt +
- 1 Banane(n), klein geschnitten +
- 1 TL Kurkuma, nicht nur der Farbe wegen, +
- 5 EL Kokosraspel, angeröstete, vermischt
- 4 EL Sesam, geröstet mit
- 5 EL Naturreis (Mittelkorn) gemahlen, dazu
- 3 EL Balsamico, - 6 EL dunkler +
- 3 EL Sojasauce, - 6 EL, (Tamari), pikant abschmecken
- Fett, für die Formen

Zubereitung

Buchweizen ins kochende Wasser, Hitze klein stellen, Deckel drauf, bis der Wasserspiegel im Buchweizen ist, dann Hitze ausstellen, ca. 5 min quellen lassen. Alle Zutaten, auch das Gemüsekochwasser falls noch was

da ist, miteinander vermischen, mit Balsamico + Tamari pikant abschmecken.

In drei aus/eingefettete feuerfeste Schüsseln verteilen, Deckel drauf, ab in den kalten Backofen 30 - 40 min bei 170°C Umluft backen. Oder vorheizen bei Ober- + Unterhitze ca. 190°C ca. 20 min. Sehr sättigend. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

30.06.05 Hans60

Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan

2-3 Portionen

2 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel



200 g Tofu naturell

Tamari

1 Tasse Hirse , ca 180 g

heißes Wasser

2 Tassen Wasser

1 TI Kurkuma gem

1 EI Kokosnuss geraspelt

6 Paprikaschoten

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

Wasser

30 g Ingwer fein gehackt

5 Pfefferkörner gemörsert

1 TI Korianderkörner gemörsert

4 EI 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 Ei 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 Ei 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 1 l Schüsseln mit Deckel



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

Kohlrabi Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 a 1,5 l Auflaufform mit Deckel



160 g Naturreis = 1 Tasse
320 ml Wasser = 2 Tassen
2 El 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 feinspeln 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

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

Reis Mais Gemüse Topf o Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2-3 Portionen

2 ca 1 Liter feuerfeste Schüsseln



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 vom Bund 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.

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 160 g

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

[Reisauflauf Plast](#) F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

[zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel](#)



1Tasse Naturreis 160 g ca Langkorn

2 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma
200 g TK Gemüse
100 g TK Lauch
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
100 ml Wasser
1 Mango
20 grüne Oliven
1 TI Erdnussbutter
3 cl Tamari (Sojasoße)
3 cl Balsamico Bianco

Fett für zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln

200 ml guten trocknen Weißwein

1 TI Erdnussbutter
100 g Naturreis gem

Reis in 2 Tassen Wasser + Kurkuma ca 35 min kochen + 10 min quellen lassen, +

TK Gemüse + Lauch in 100 ml Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe bissfest dünsten, +

Mango schälen + in Mundgerechte Würfel schneiden, +

Oliven halbieren, + mit

1 TI Erdnussbutter + Tamari + Essig vermischen + in die mit Fett ausgepinselten 1 Liter feuerfeste Schüsseln verteilen.

Den gemahlene Reis mit 1 TI Erdnussbutter + Weißwein verrühren, + als Soße über den Auflauf gießen.

Deckel drauf + im kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. Dezember 2006 Hans60

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, als Auflauf, Dienstag, 27. Oktober 2009

Tomaten Hirse Auflauf F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2-3 Portionen

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



80 g Hirse = 0,5 Tasse
heißes Wasser
160 g Wasser = 1 Tasse
1 El Margarine, laktosefrei
100 g TK Lauch
1 El Oregano
1 El Basilikum
1 TI Kurkuma
40 g Ingwer fein gehackt
2 Dosen Tomaten, stückige, 425er
100 g Erdnüsse blanchiert
2 TI Salz
1 Prise Zucker
150 g Hirse gemahlen
Margarine zum ausfetten der Auflaufformen
2 El Preiselbeeren a d Glas, trennen

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, Mandelmühle, in eine große Schüssel geben, und

80 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, dann in eine Tasse kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, wenn Wasser innerhalb der Hirse, Hitze ausstellen, Deckel schließen und ca 10 – 15 min quellen lassen, ist dann trocken, Körnig und fast weiß, mit in die Schüssel geben,

Lauch in gut 1 El Margarine anbraten, Oregano und Basilikum dazu, verrühren nun noch Kurkuma gut 1 min mit braten, dazu geben, fein gehackten Ingwer, Tomaten, Salz, Zucker und 150 g gemahlene Hirse, alles zusammen vermengen, abschmecken, ob...

in zwei ausgefettete Auflaufformen verteilen, glatt streichen, in deren Mitte jeweils 1 El Preiselbeeren a d Glas geben, Deckel schließen, bleibt saftig und es wird keine zusätzliche Soße benötigt.

In den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 60 min backen, sollte drin sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, Freitag, 1. Januar 2010 Hans

Zucchini Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4 a 1 | feuerfeste Schüsseln mit Deckel



200 g Tofu Naturell
125 ml Tamari +
125 ml Balsamico Modena

160 g Naturreis (1 Tasse)
0,5 TI Kurkuma
2 Tassen Wasser

350 g Zucchini grob geraspelt
1 EI Koriander gem
1 EI Kreuzkümmel gem
3 rote Chilischoten mit gem
1 TI Schabzigerkleesamen
1 TI Zimt gem
0,5 Zwiebel klein gewürfelt
300 g frische Ananas klein gewürfelt
100 g Koksnuss geraspelt
Salz
1 Prise Zucker
300 g Kichererbsen angeröstet + gem
500 ml Wasser
Fett für vier 1 l feuerfeste Schüsseln

Tofu klein gewürfelt, und mit Tamari u Balsamico zu gleichen Teilen , be-
decken, ziehen lassen (ca 30 min)
Naturreis u Kurkuma in 2 Tassen kochendem Wasser geben, Hitze
kleinstellen, ca 35 min kochen und dann 10 min ausquellen lassen.
Beide Zutaten gebe man in eine große Schüssel, raspele Zucchini darüber,
gebe die Gewürze sowie den Zucker darein, ebenso Zwiebel , Ananas und
Kokosnuss, vermengen, gebe das Wasser dazu, und mit Salz kräftig wür-
zen, dann erst das gem Kichererbsen, alles gut vermischen, und in den
vier ausgefetteten feuerfeste Schüsseln verteilen, glattstreichen, Deckel
schließen,
in den kalten Backofen bei ca 140°C ca 60 min backen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 6. Juli 2008 Hans60

[Backwaren](#)

[Brot Burylbajtal](#) F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



1 Tasse Hirse, ca 120 - 160 g
kochendes Wasser
2 Tassen Wasser
120 g Naturreis gem
260 g Mais gem
1 Tüte Backpulver
1 Kl Kümmel
1 Kl Korianderkörner gem
1 Banane
400 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hirse in ein Sieb + mit kochendem Wasser abspülen, um die Bitterstoffe zu entfernen.

Danach in 2 Tassen kochendem Wasser geben, aufkochen, Vorsicht kocht schnell über, Hitze klein stellen, Deckel drauf, nach 12 min ausstellen die Hitze, ausquellen lassen, dauert meist so 10-20 min, dann ist die Hirse trocken + schön körnig, abkühlen lassen, oder fast.

Alle anderen Zutaten gut vermischen, dann die gekochte Hirse untermischen, ich habe noch ein Ei mit runter gerührt.

Alles in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Backform geben.

Glattstreichen, im kalten Backofen bei 150 - 160°C Umluft ca 70 min backen.

Eigenes Rezept, Montag, 28. August 2006 Hans60

Veränderung

Ins kochende Wasser 0,25 TI Kurkuma mit rein.
Kümmel + Koriander nur 1 Msp. Zum Frühstück ist es uns so angenehmer.

Mit Banane, + das alles dann als Muffeins
Kam in den kalten Backofen bei ca 150°C ca 40 min backen.

Freitag, 11. Mai 2007, Hans60

Reiskuchen scharf I 4 Ei

Glutenfrei u Kuh Milchfrei

26 cm Springform mit Backpapier

2 mittelgroße Karotten +
1 Tasse 160 g Naturreis
2 Tasse/n Wasser

ca 350 g (1 Stange) Lauch
1 Ei Laktosefreie Margarine,
100 -150 g TK Gemüse (z B Mais + Erbsen + Bohnen)

2 Ei (30 g) Sesam, ungeschält +
1 TI Senfkörner +
1 TI Korianderkörner +
1 TI Kurkuma
1 TI Gewürzsalz

1 Tasse ca 140 g bunte/ rote Bohnen gem
1 Tasse/n Maiskörner ca 130 g gem (kein Popkorn)
8 Ei Buchweizen ca 100 g gem .
1 Tüte (17 g) Weinsteinbackpulver
1-2 TI Gewürzsalz
ca 1 TI Salz

4 große Eier +

1 Dose 425er geschälte Tomaten

2 mittelgroße Karotten und 1 Tasse Naturreis in 2 Tassen Wasser auf kleiner Hitze 40 min kochen und ca 10 nachquellen lassen auf der ausgeschalteten Kochplatte,

Lauch in Ringe schneiden und in 1 El Margarine andünsten, TK Gemüse dazu, knapp 10 min mit dünsten, Hitze ausstellen, bisschen noch ziehen lassen,

Sesam + Senfkörner + Korianderkörner + 1 Kurkuma sowie Gewürzsalz in einer trocknen Bratpfanne rösten, fängt der Sesam an zu springen, Deckel drauf, Hitze ausstellen, ab und zu ein wenig schütteln, die Pfanne, Bohnen, Mais u Buchweizen mahlen, mit Backpulver, Gewürzsalz, Salz, alle trocknen Zutaten vermischen, gedünstetes Gemüse mit gekochten Reis u Möhre dazu, Eier, 1 Dose 425er geschälte Tomaten pürieren, + dazu , alles gut verrühren

in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ø Springform gießen, glatt streichen. .

Das ganze ca 60 min bei 160°C Umluft ohne vorheizen backen
Oder ohne Umluft , mit vorheizen ca 45 min , bei 180 - 190 °C

Eigenes Rezept 23.10.2004

wer will

bedecke das ganze noch mit grob geraspelten **Schafs- oder Ziegenkäse**.

Muffins K scharf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

12 Stück = 1 Blech





Sauerteig

150 g Kichererbsen gem
1 Prise Zucker u Hefe
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

350 g Kichererbsen gem
2 TI Salz
1 TI Curry ohne Salz
2 EI Kurkuma
2 TI Senfkörner gem
1 TI Kreuzkümmel gem
300 – 450 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
Fett für Muffinsmulden

Für den Sauerteig die Zutaten in ein ca 720 ml großes Schraubglas, gut vermischen, Wasser zu fügen , bis eine dicke Pampe entsteht, Deckel verschließen, bei warmer Zimmertemperatur eine Nacht im dunklen, stehen lassen, oder in den Backofen, bei 30-40°C, (Licht an , und ein wenig mehr dauert ca 3-4 std, falls es schneller gehen sollte, Zucker u Hefemenge ein KLEIN WENIG, erhöhen.

Den fertigen Sauerteig in eine Rührschüssel geben, das Glas ausspülen, mit verwenden, ca 300 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu, beides miteinander verbinden, alle trocknen Zutaten vermischen und leise rieselnd beigegeben, verrühren lassen, bei bedarf noch Wasser zugeben, sollte wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr geht besser auf.

Wenn man alle Gewürze vorher in einer trocknen Pfanne anröstet, entfalten sie ihr Aroma, noch mehr.

Den Teig in die ein- u ausgefetteten Muffinsmulden verteilen, bei warmer Zimmertemperatur, einige Stunden ruhen / gehen lassen, oder eben wieder in den 40°C warmen Backofen, Dauer 2-5 Std. Man sieht es, wird ca 1/3 höher , je nach dem Flüssigkeitsanteil.

In den kalten Backofen, bei ca 140°C ca 35-45 min backen (1 Blech)

Eigenes Rezept , Dienstag, 8. Juli 2008 Hans60

Muffins K u K scharf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan
15 Stück



Sauerteig

150 g Buchweizen gem
1 Prise Zucker u Trocken Hefe
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

350 g Kichererbsen gem
100 g Kokosnuss geraspelt
2 TI Salz
1 TI Curry ohne Salz
2 EI Kurkuma
2 TI Senfkörner gem
1 TI Kreuzkümmel gem
450 – 700 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
Fett für Muffinsmulden

Für den Sauerteig die Zutaten in ein ca 720 ml großes Schraubglas, gut vermischen, Wasser zu fügen, bis eine dicke Pampe entsteht, Deckel verschließen, bei warmer Zimmertemperatur eine Nacht im dunklen, stehen lassen, oder in den Backofen, bei 30-40°C, (Licht an, und ein wenig mehr dauert ca 3-4 std, falls es schneller gehen sollte, Zucker u Hefemenge ein KLEIN WENIG, erhöhen.

Den fertigen Sauerteig in eine Rührschüssel geben, das Glas ausspülen, mit verwenden, ca 450 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu, beides miteinander verbinden, alle trocknen Zutaten vermischen und leise rieselnd beigegeben, verrühren lassen, bei Bedarf noch Wasser zugeben, sollte wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr geht besser auf.

Wenn man alle Gewürze vorher in einer trocknen Pfanne anröstet, entfalten sie ihr Aroma, noch mehr.

Den Teig in die ein- u ausgefetteten Muffinsmulden verteilen, bei warmer Zimmertemperatur, einige Stunden ruhen / gehen lassen, oder eben wieder in den 40°C warmen Backofen, Dauer 2-5 Std. Man sieht es, wird ca 1/3 höher , je nach dem Flüssigkeitsanteil.

In den kalten Backofen, bei ca 140°C ca 35-45 min backen (1 Blech auch bei 2 bzw drei Bleche, gleichzeitig)

Eigenes Rezept , Dienstag, 8. Juli 2008 Hans60

Muffins XXXIV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



300 g Kichererbsen gem
200 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gem
1,5 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
1 Tüte Backpulver
1 Ei Schabziegenkleesamen gem
0,25 TI Kurkuma gem
500 –550 ml kohlsäurehaltiges Mineralwasser
Fett für die Muffinsmulden

Erdnüsse in einer heißen trocknen Bratpfanne kurz rösten, dann mahlen, erst die trocknen Zutaten gut vermischen, nach und nach Wasser zugeben, und ca 5-7 min auf Mittelstufe verrühren lassen.

In der Zwischenzeit die Muffinsmulden ganz einfetten, ca 2 Ei Teig pro Mulde.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 30 –40 min backen, Nadelprobe, aber man sieht es auch.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. November 2008 Hans60

Rote Linsen Vegan

3 El Olivenöl
500 g rote Linsen
1 l Wasser
40 g Ingwer kleingewiegt
1 TI Kurkuma gem
1 TI Kreuzkümmelsamen gemörsert
1 TI Koriander gemörsert
0,5 TI Chilipulver
3 cl Balsamico Bianca
3 cl Tamari (Sojasoße)

die gewaschenen Linsen ca 5 min im Öl braten, (damit werden sie nicht so schnell zu Muss)

die restlichen Zutaten bis Chili zugeben + weich kochen, nach ca der Hälfte der Kochzeit mit Essig + Tamari pikant abschmecken, je nachdem wie frisch die Linsen sind, bei mir waren sie schon nach knapp 10 min, gar.

Diese Linsen wurden als Füllung für eine Art gefüllte Eier/ Pfannkuchen verwendet

Samstag, 9. Dezember 2006 Hans60 eigenes Rezept

Sen Muffins F Vegan

glutenfrei



Gertraud

Zutaten für 12 Portionen

50 g Sesam, geröstet + gemahlen

100 g Mais, gemahlen

100 g Buchweizen, gemahlen

100 g Naturreis, (Mittelkorn), gemahlen

7 Pfeffer - Körner, gemahlen

1 TL Koriander, gemahlen

1 TL Senfkörner, gelbe, gemahlen

1 TL Kurkuma, (der Farbe wegen)

1 TL Salz, evtl mehr , (abschmecken)

½ TL Rohrzucker

1 Tüte/n Backpulver /Weinsteinbackpulver)

350 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges, evtl mehr

100 g Paprika, TK, in Streifen

Fett für die Förmchen oder Papierförmchen

Sesam rösten, Paprikastreifen antauen + wiegen (klein würfeln).

Trockene Zutaten vermischen, dann das Wasser unterrühren, zum Schluss den Paprika unterheben. Das Muffinsblech gut einfetten, oder Papierförmchen einlegen. Den Teig verteilen. in den kalten Backofen, mit 160° C Umluft, 30 min backen.

Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen, ca. 180° - 190° C ca. 14 –18 min backen.

Hinweis : Alle Zutaten sind unmittelbar, frisch gemahlen, wer mit gekauften Mehlen arbeitet, der sollte pflanzliches Bindemittel, wie gewohnt, mit verwenden. Gutes Gelingen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

25.05.05 Hans60

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

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

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

Mit freundlichen Grüßen

Sonntag, 18. April 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de