

## Kurkuma Pikant Glutenfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Am Ende dieser Sammlung

### 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.

### Inhaltsverzeichnis

Kurkuma Pikant Glutenfrei.....	1
Hinweis I .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Pikant .....	2
Amaranth Nuss Bratlinge 1 Ei M F .....	2
Amaranth- Pfanne Vegan.....	4
Auflauf mit Champignons 2 Ei M F .....	4
Bandar- e- Moa` alen M F .....	6
Bratlinge IX M F .....	7
Bratlinge VII F Vegan.....	8
Eier in Gemüsecurry 6 Ei M .....	9
Gefüllte Paprikaschoten F .....	10
Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk F Vegan.....	12
Gefüllte Tomaten I F Vegan.....	13
Gemüse Auflauf II a F Vegan .....	15
Gemüse Curry Rey - Abäd F.....	17
Gemüsebackling II M.....	18
Gemüsebratlinge VI F Vegan.....	19
Gemüsereispfanne – Eintopf mit roten Linsen F Vegan .....	20
Gemüsetopf süß u sauer F Vegan.....	21

Hirse Gemüse mit Samen F Vegan.....	23
Kalat Auflauf 2 Ei M.....	24
Kartoffel Bratlinge III F Vegan .....	25
Käse Paprika Pfannenkuchen M F.....	26
Kichererbsenplätzchen F Vegan .....	28
Lauchtorte o Quiche 3 Ei M F.....	29
Linsen Gemüse Curry F Vegan.....	30
Möhrenbratlinge F Vegan .....	32
Möhrenbratlinge Leninskoje F.....	33
Paprika - Eintopf Chupäiän (M) F .....	34
Pikante Mangosoße F Vegan .....	36
Reis mit Maronen M F.....	36
Reisbratlinge VIII F Vegan.....	37
Robot Waffeln 3 Ei F.....	38
Rote Linsen Curry F Vegan .....	39
Tofu Paprika Bratlinge F Vegan.....	40
Tofuschnitzel mit Reis F Vegan .....	42
Tomaten Kichererbsen Suppe II F Vegan .....	43
Hinweis I .....	44
Bitte bedenkt .....	44
Hinweis M .....	44
Hinweis Ei .....	44
Hinweis Vegan .....	44
<b>Hinweis Curry.....</b>	<b>45</b>
Hinweis F .....	45

## Pikant

Amaranth Nuss Bratlinge 1 Ei M F

Glutenfrei



3 Portionen

300 ml Wasser  
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
150 g Amaranthkörner

1 Ei

2 El Buchweizen gem

2 El Gauda geraspelt

2 El grob gehackte Haselnüsse  
Meersalz

5 Pfefferkörner gemörsert +  
5 Korianderkörner gemörsert

Amaranthkörner

Butter zum braten ( Kokosfett )

Amaranth ins kochende mit gekörnte Gemüsebrühe Wasser geben, aufkochen lassen + bei geringer Hitze 30-35 min garen lassen, nach ca 30 min den Topfdeckel abnehmen.

Mehl, Käse, Nüsse, Salz , Pfeffer + Koriander zugeben + alles miteinander vermischen. Ca 10 min quellen lassen, Handtellergröße Backlinge formen + in Amaranthkörner wälzen + in heißer Butter braten lassen.

PS in ( Klammern Original Rezept ) Quelle: Neuform Kurier 11/92

Beilage:

3 Tassen Wasser  
0,25 Tl Kurkuma  
1,5 Tassen Buchweizenkörner

Beilage:

1 Blumenkohl  
Wasser  
Milch  
1 Prise Zucker  
1 Prise Salz

Soße:

Gekochter Blumenkohl  
0,5 El Butter

2 El geraspelten Käse

1 TI Senfkörner gemörsert  
5 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Gewürzsalz

in drei Tassen heißem Wasser 0,25 TI Kurkuma + 1,5 Tassen Buchweizenkörner geben, aufkochen, klein stellen die Hitze, Deckel drauf + solange garen bis das Wasser fast aufgesogen, Hitze dann ausstellen + ca 10 min ausquellen lassen.

Blumenkohl auseinander nehmen, + im kochendem Wasser mit Milch 1 Prise Zucker + 1 Prise Salz bissfest bis weich kochen lassen, nach Bedarf.

### Soße:

Ca 1/3 des gekochten Blumenkohl mit ca 100 – 150 ml Kochwasser, pürieren, Butter, Käse, auflösen lassen + mit gemörserten Senf- + Pfefferkörner + Salz abschmecken.

### Amaranth- Pfanne Vegan

200 g Amaranth in  
1 l Gemüsebrühe ca 40 min kochen, abtropfen lassen  
150 g Rosine in wenig Wasser einweichen  
50 g Mandeln geh. ohne Fett anrösten  
2 Zwiebeln fein hacken +  
500 g Möhren in Stifte schneiden + in  
2 EI Öl anbraten +  
1 EI Tomatenmark +  
½ TI Curry +  
½ TI Kurkuma +  
2 TI Kreuzkümmel +  
1 TI Zimt zugeben, alles vermischen mit etwas  
Meersalz abschmecken

### Auflauf mit Champignons 2 Ei M F

Glutenfrei



Zutaten für 2 Portionen

50 g Kokosraspel, angeröstet, fein gehackt

50 g Sonnenblumenkerne, angeröstet, fein gehackt

100 g Champignons, entstielt + in Scheiben geschnitten

1 TL Margarine / Butter

1 Tomate(n), klein gewürfelt

30 g Oliven, kernlose, klein gewiegt

60 g Sojabohnen, gemahlen

100 g Mais, gemahlen

150 g Schafskäse, klein gewürfelt

200 g Käse (Gouda), grob geraspelt

2 große Ei(er)

250 g Quark

10 EL Kefir oder Jogurt

Gewürzmischung aus:

1 TL Senfkörner, gemahlen

½ TL Koriander, gemahlen

1 TL Kurkuma

½ TL Chilipulver

5 Pfeffer, gemahlen

1 TL Kräutersalz, alles zusammen in einer trockenen Pfanne anrösten

1 Prise Rohrzucker

1 TL Meersalz

Margarine / Butter zum Einfetten

## 2 Prisen Paprika - Granulat

Für 2 sehr gute Esser.

Quark + Eier schaumig rühren, alle Zutaten bis auf 10 Oliven + ca. 150 g Gouda + Paprikagranulat, vermischen.

Dann in 2 eingefettete 0,75 l Jena-Glasschüsseln verteilen, 2 x 5 ganze Oliven drauf stecken + mit ca. 150 g geraspelttem Gouda bedecken + 2 Prisen Paprikagranulat darauf. 160 ° C Umluft ohne vorheizen, ca. 60 min backen, ca. 10 min in den Schüsseln lassen zum Verfestigen.

Ränder mit einem Messer lösen + auf Teller stürzen + heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

21.02.05 Hans60

Mittwoch, 17. Mai 2006

## Bandar- e- Moa` alen M F



glutenfrei / eifrei (Chinakohlrouladen mit Reisfüllung )

Zutaten für 4 Portionen

600 g Chinakohl

100 g Naturreis

2 EL Kokosraspel

2 EL Rosinen

1 EL Curry ohne Salz

1 TL Kurkuma

200 ml Gemüsebrühe, gekörnte

300 g Käse, mittelalter Gouda, in Scheiben schneiden ODER

Margarine, ungehärtete / Butterflocken

Natur Reis in Salzwasser kochen (ca. 40 min) und mit Curry + Kurkuma + Kokosnussraspel + Rosinen mischen.

Chinakohl waschen, Blätter in Salzwasser blanchieren, bis sie sich leicht zusammenrollen lassen.

Reismasse auf den Kohlblättern verteilen und zusammenrollen / klappen + je 2- 3 in eine 0,5 bis 0.75 l feuerfeste Schüssel geben.

Mit Gemüsebrühe ca. 0,5 bis 1 cm aufgießen. Gouda in nicht zu dünne Scheiben schneiden + den Kohl damit belegen ODER mit ungehärteter Margarine / Butterflocken belegen.

Bei 220° C im Backofen 20 Minuten überbacken oder bei 170° C Umluft ohne vorheizen ca. 30 min überbacken

Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

09.05.05 Hans60

## Veränderung I



4 feuerfeste Schüsseln a 0,5 l  
diese mit Rapsöl + eine kleine Schicht gekochten Reis.

zu dieser Füllmasse

Anstelle Rosinen, 1 rote Paprika fein gewiegt,

Anstelle 1 Ei Curry ohne Salz, nur 1 TL,

1 TL Gewürzsalz +

1 Schuss Balsamico Bianco dazu.

Den Gouda nicht in Scheiben, sondern grob geraspelt.

Darauf Paprikagranulat.

Hans

## Bratlinge IX M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

Ca 12 Stück



100 g Buchweizen gem  
100 g Mais mit gem  
100 g Naturreis mit gem  
1 TI Koriander mit gem  
50 g Sonnenblumenkerne  
50 g Leinsaat  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
0,5 TI Kurkuma  
1 TI Curry ohne Salz

150 g Gauda geraspelt

250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Öl und Butter zum braten

Alle Zutaten in/mit einer Küchenmaschine vermischen, dann reicht auch die Wassermenge, sonst müssten bis 100 ml mehr genommen werden, mit nassen Händen Bällchen formen, und ins heißen Fett legen, mit einem nassen Pfannenwenden flachdrücken, die Hitze ein wenig reduzieren, sonst werden sie zu dunkel.

Mit einer pikanten Soße servieren.

Eigenes Rezept Mittwoch, 4. März 2009

Hans

Bratlinge VII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück



50 g Sonnenblumenkerne  
1 TI Kurkuma gem  
100 g Zwiebel kleingeschnitten  
100 g TK Paprikastreifen  
2 EI Öl  
250 g Mais gem  
50 g Amaranth gem  
50 g Naturreis gem  
1 TI Schwarzkümmel mit gem  
8 Pfefferkörner mit gem  
2 TI Oregano  
4 cl Balsamico die Modena  
2 cl Tamari  
200 –300 ml Wasser  
Salz  
Olivenöl zum braten

Sonnenblumenkerne und Kurkuma in einer heißen trocknen Pfanne kurz rösten,  
Zwiebel im heißen Öl kurz rösten dann die Paprikastreifen dazu,  
trockne Zutaten vermischen , Sonnenblumenkerne , sowie das Gemüse  
und Tamari und Balsamico dazu, danach das Wasser untermischen, sollte  
es jetzt zu dünn geworden sein, noch ein wenig gem Getreide untermi-  
schen, abschmecken, evtl mit Salz nachwürzen, mit nassen Händen klei-  
ne Bällchen formen, plattdrücken, im heißen Öl von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 6. November 2008 Hans60

Eier in Gemüsecurry 6 Ei M  
Glutenfrei



Zutaten für 3 Portionen  
1 Bund Lauchzwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
1 EL Öl (Olivenöl)  
1 EL Mandel(n) (Stifte)  
1 TL Chilipulver  
1 TL Koriander  
1 TL Curry  
Meersalz  
1 Pkt. Erbsen, TK

½ Becher saure Sahne

½ TL Kurkuma  
500 g Tomate(n)  
6 Ei(er), hart gekochte

### Zubereitung

Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch zerdrücken, + in Öl glasig dünsten, Mandelstifte, Chilipulver, Koriander, Curry, Meersalz + Kurkuma zufügen, 2 min dünsten. Erbsen + saure Sahne zugeben, 10 min schmoren. Tomatenhaut abziehen + 6 hart gekochte Eier halbieren, zugeben, erhitzen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
10.09.03 Hans60

Gefüllte Paprikaschoten F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei  
2-3 Portionen



200 g Tofu naturell  
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 TI 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 geraspeltten 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 + Milchfrei + Vegan

2-3 Portionen



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 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 Tomaten I](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Auflaufform mit Deckel  
2 Portionen



1 Tasse Hirse ca 160 g  
heißes Wasser  
2 Tassen Wasser  
evtl 1 Msp Kurkuma

200 g Tofu naturell  
0,5 TI Paprikagranulat  
3 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Kräutersalz  
4 Scheiben rote Bete a d Glas  
4 El Saft, rote Bete a d Glas  
Salz  
Margarine ( laktosefrei ) zum ausfetten  
4 Tomaten  
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe  
Wasser

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, diese Hirse ins kochende Wasser ( evtl mit Kurkuma ) , aufkochen, Hitze reduzieren, Vorsicht kocht über im kleinen Topf, Deckel schließen ca 2-4 min, dann ist Wasserspiegel innerhalb der Hirse , Hitze ausstellen, ca 10 min ausquellen lassen.

Den Boden der eingefetteten Auflaufform bedecken, Tofu zerdrücken oder in kleine Stücke brechen und in ein hohes Gefäß, sowie Pfefferkörner gemörsert, Kräutersalz, Rote Bete Scheiben und Saft dazu, mit einem elektr Pürierstab zu Creme verarbeiten,

mit Salz kräftig abschmecken.

Von den Tomaten, an der Blütenseite einen Deckel abschneiden, vom Deckel die Blüte ringförmig rausschneiden.

Tomaten mit einem scharfen Küchenmesser die Innenwände, Stege, durchschneiden, mit einem Esslöffel das Innere, Kerne, Saft und die Stege entfernen, aufheben,

Tomaten mit der Tofucreme füllen und einen Ei voll obendrauf,

Tomatendeckel jetzt noch draufsetzen,

in ca 125 ml heißes Wasser die gekörnte Brühe auflösen, und drüber gießen,

stattdessen das Innere der Tomaten mit Salz, Pfeffer oder Paprikagranulat aufkochen, abschmecken, und drüber geben.

Deckel schließen, sonst trocknen die Hirsekörner aus und werden hart.

In den kalten Backofen bei ca 150°C ca 60 min backen, es muss am Boden gut sprudeln.

Eigenes Rezept Donnerstag, 23. Oktober 2008 Hans60

## Gemüse Auflauf II a F Vegan

Glutenfrei und Vegan

### 2 Auflaufformen mit Deckel





200 g Tofu naturell  
1 El Schabzigerkleeamen  
1 El Kräutersalz  
3 El Tamari

160 g Hirse ( 1 Tasse )  
heißes Wasser  
2 Tassen kochendes Wasser  
0,25 TI Kurkuma

600 g ca Topinambur  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
ca 1 l Wasser

200 g Petersilienwurzel  
200 g Möhren  
200 g Mais gem \*\*  
2 rote Chilischoten mit gem  
0,5 TI Zucker  
Salz zum abschmecken  
Margarine Flöckchen  
Fett zum ausfetten der Formen

Tofu fein zerdrücken und mit Schabzigerkleeamen, Kräutersalz und Tamari vermischen, ziehen lassen.

Hirse mit heißem Wasser abspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, ins kochende Wasser Kurkuma und Hirse geben, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel drauf, ca 8 min kochen lassen, dann ist Wasser fast verschwunden, Hitze ausstellen und ca 10 min quellen lassen, ist danach schön trocken und körnig,

Topinambur schälen ( Mhrenschler ) mit gekörnter Gemüsebrühe in ca 1 l Wasser geben, bissfest bis weich kochen lassen, ca 20 min, je nach Größe der Knollen, rausnehmen, Brühe aufheben.

Petersiliewurzel mit Möhren zusammen raspeln, Zucker, fertige Hirse sowie Tofu dazu, alles gut vermischen, nun noch den gem Mais mit Chili, dazu, alles vermengen und auf den  
In zwei ausgefettete feuerfeste Schüsseln den Boden mit den Topinambur belegen, verteilen, ca 3 EL von der Kochbrühe drüber geben, und einige Margarineflöckchen drauf setzen, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln.

\*\* wer dies statt als Auflauf, Bratlinge machen will , sollte statt 200 g Mais gem, 300 g Mais gem, nehmen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 16. Oktober 2008, Hans60

### Gemüse Curry Rey - Abäd F

glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

Zutaten für 2 Portionen

2 Tasse/n Wasser, kochendes  
1 Tasse/n Buchweizen, ganz ODER Naturreis  
100 g Erbsen, TK  
100 g Mais, TK  
100 g Blumenkohl, TK  
50 g Frühlingszwiebel(n)  
1 handvoll Zitronenmelisse  
150 g Ananas, frische  
1 Apfel

#### 100 g Ziegenkäse

3 EL Sojasauce, (Tamari) oder mehr  
6 EL Balsamico de Modena, oder mehr  
1 EL Curry, gehäuft, ohne Salz ( Reformhaus)  
1 EL Kurkuma

#### 50 g Ziegenkäse

Öl, Raps- oder Olivenöl

Die abgspülten Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, Hitze runterstellen, wenn Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird schön trocken, körnig.

Zitronenmelisse klein wiegen, Frühlingszwiebeln klein schneiden, Ananas in Stücke, Käse raspeln.

Alle Zutaten bis auf 50 g Ziegenkäse zusammen vermischen .

In zwei mit Rapsöl eingefettete feuerfeste Schüsseln verteilen, mit dem restlichen Käse abdecken.

In den kalten Backofen 160° Umluft ca. 50 min bei Ober- + Unterhitze vorheizen, auf ca. 180° - 190° + ca. 35- 40 min.

Hinweis: wer es nicht mit Käse abdecken möchte, dann bitte die Schüsseln abdecken, sonst trocknet das obere Gemüse aus, wird hart.  
Tipp: wem das jetzt zu scharf geworden ist, der nehme einen Klacks saure Sahne oder Schmand dazu. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
06.10.05 Hans60

25.05.2006 17:12 Kommentar von Hans60

## Veränderung I



Eier entfielen.

4 a 0,75 l feuerfeste Formen,

mit geraspelten Ziegenkäse,

einer mit Deckel + ohne Käse obendrauf,  
die anderen drei , mit Schafsbuttermilch gerieben,  
+ überall kam ein wenig Wasser, mit rein.

Hans

somit waren sie Eifrei + Kuh Milchfrei

## Gemüsebackling II M

Glutenfrei u Eifrei

Je 1 Handvoll TK Mais + gr. Erbsen, Lauch + Sellerie mit 2 o. 3 Liebstöckelblätter ca 3-5 mittlere Möhren, ca 10 min kochen, abtropfen lassen, aufheben.

Durch den Wolf drehen +

200 g ger. Käse +

250 g Magerquark+

100 g ger Mandeln+

1 TI Kräutersalz +

½ TI Chilipulver +

1 TI Kurkuma +

½ TI gem Senfkörner +

100 g rote Bohnen gem. +

100 g Buchweizen gem alles vermischen

10 - 20 min ruhen lassen

mit einem, immer wieder ins Wasser getauchten, Esslöffel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech + o.

ein mit Backpapier ausgelegtes Muffeinsformblech, den Teig füllen oder Häufchenweise + etwas glatt streichen, legen

bei Umluft ca 50- 60 min ca 170 ° C

07.06.2003 Hans60

### Gemüsebratlinge VI F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan



2 Tassen Wasser

1 TI Kurkuma

1 Tasse Naturreis ca 160 g

500 g TK Suppengemüse

100 ml Wasser

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

200 g Tofu naturell

2 cl Tamari  
2 cl Balsamico di Modena  
100 ml Sojamilch evtl  
1 TI Chilipulver  
0,5 TI Salinensalz  
100 g Naturreis gem  
Öl zum braten

In 2 Tassen kochendes Wasser, Kurkuma und 160 g Naturreis geben, nach dem aufkochen Hitze reduzieren, und ca 35 min kochen, sowie noch ca 10 min quellen lassen.

TK Suppengemüse mit 1 TI gekörnte Gemüsebrühe und 100 ml Wasser, ca 10-15 min bissfest garen, oder bis Flüssigkeit verbraucht ist.

Tofu mit Essig und Sojasoße und Sojamilch und Chilipulver und 0,5 TI Salinensalz zusammen pürieren.

Reis, Gemüse und Tofubrei und 100 g Naturreis gem zusammen vermischen, Handteller große Bratlinge formen, und im heißen Öl auf Mittelstufe Langsam von beiden Seiten braten lassen.

Es wurden ca 14 Stück.

### Veränderung zum Auflauf

Reis, Gemüse und Tofubrei und 100 g Naturreis gem zusammen vermischen, und in drei 1 Liter feuerfeste mit Margarine ausgefettete Schüsseln geben, glattstreichen, überall noch ca 50 ml Sojamilch draufgießen, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 6. März 2008 Hans60

### Gemüsereispfanne – Eintopf mit roten Linsen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Fettarm

### Bratpfanne u o Kochtopf



1 Tasse Naturreis ca 160 g  
2 Tassen Wasser  
150 g TK Paprikaschoten in Streifen ODER  
1 grüne + 1 rote Paprikaschoten in Streifen  
5 Frühlingszwiebeln in Ringe  
2 kleine Zucchini in Würfel  
3 Möhren grob geraspelt  
1 Fleischtomate in Würfel Oder  
1 Ei Tomatenmark a d T  
600 ml / 1000 ml Wasser  
2 / 2,5 Ei gekörnte Gemüsebrühe  
100 g rote Linsen  
1 TI Kurkuma; Gelbwurz  
1 Ei Rapsöl  
Petersilie

1 Tasse Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, Deckel drauf + ca 35 min kochen + ca 10 min ausquellen lassen.

Rote + grüne Paprika in Streifen schneiden,  
Frühlingszwiebeln mit grün, in Ringe,  
Zucchini in kleine Würfel,  
Möhren in Stifte oder grob raspeln,  
rote Linsen ausspülen,

1 Ei Öl in Pfanne oder Kochtopf heiß werden lassen, gespülte Linsen kurz andünsten, durch das andünsten bleiben die Linsen in Form, sie werden dann gelb, mit 600 / 1000 ml Wasser ablöschen, Kurkuma + gekörnte Gemüsebrühe, Tomatenmark und Gemüse außer Zucchini dazugeben, Deckel drauf ca 5 –10 min dünsten lassen.

Gekochten Reis und kleingewürfelte Zucchini reingeben, und ca 5 min kochen lassen.

Bei Gemüsepfanne mit einer Gabel auflockern.

Sonst umrühren, und mit Petersilie bestreut servieren.

Dienstag, 11. September 2007

Gemüsetopf süß u sauer F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Kochtopf

3 Portionen



2 Tasse/n kochendes Wasser  
1 Tasse Naturreis a 160 g  
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 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

### Hirse Gemüse mit Samen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



160 g Hirse = 1 Tasse  
320 g Wasser = 2 Tassen  
280 g Möhren ca  
200 g Paprikaschote ca ,  
250 g Zucchini ca  
30 g Ingwer  
1 El Margarine u  
1 El Olivenöl  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
250 ml Wasser  
1 TI Kurkuma  
10 Datteln  
200 g Tofu naturell  
1 El Margarine  
300 g frische Ananas ca  
2 El Balsamico Bianca ca  
2 El Tamari ca zum abschmecken  
2 El Sonnenblumenkerne leicht geröstet

2 Ei BIO Sesam leicht geröstet

Hirse heiß abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, Hirse ins kochende Wasser geben, Hitze klein stellen, Deckel schließen, nach 6 min Hitze ausstellen, ca 10 min quellen lassen, ist dann schön trocken und körnig.

Möhren, Paprikaschote, Zucchini und Ingwer klein würfeln und mit Kurkuma in 1 Ei Margarine und Olivenöl anbraten, dabei die gekörnte Gemüsebrühe auflösen, mit 250 ml Wasser ablöschen und ca 15-20 min dünsten lassen bis die Möhren fast weich sind, kleingeschnittene Datteln, dann in das Gemüse geben, Tofu mit einer Gabel zerdrücken und in 1 Ei Margarine leicht bräunen, auch zum Gemüse, unterrühren, und den Topf von der Hitze nehmen, mit Balsamico Bianca und Tamari pikant abschmecken, kleingeschnittene Ananas dazu geben, nicht mehr aufkochen.

Sonnenblumenkerne in einer trocknen Bratpfanne kurz rösten, entnehmen, dann den Sesam rein, aber sofort einen Deckel drauf.

Das Gemüse auf einen flachen Teller geben, in die Mitte drauf die gekochte Hirse und darüber, dann Sonnenblumenkerne mit Sesam gemischt, streuen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 11. Juni 2009

Hans

Kalat Auflauf 2 Ei M

1 Ts Natur- Reis ( Mittelkorn)

2 Ts kochendes Wasser

0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe

Wasser

0,5 Pfund Möhren, gewürfelt

100 g TK- Erbsen

10 g Ingwer, klein gewürfelt

1 Ei Tomatenmark

1 Maiskolben , ca 300 g , Körner lösen

1 Pfund Magerquark

2 Ei

3 Ei Kokosraspel leicht angeröstet

2 rote Piri Piri eingelegte, klein geschnitten

je 100 g Ziegenkäse + Gauda grob geraspelt

1 TI Kurkuma, der Farbe wegen,

6 El, ca 100 g, Natur- Reis ( Mittelkorn) mit

1 TI gelbe Senfkörner mit

5 Pfefferkörner mit

1 TI Kreuzkümmel gemahlen.

1 TI Salz ca +

1 TI Kräutersalz ca

Fett für drei feuerfeste 0,75 l Schüsseln .

Reis im kochendes Wasser ca 40 min kochen.

Wasser zum kochen bringen,

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe +

Möhren, Erbsen, dazu geben, ca 5 min kochen ,sollten mit Wasser bedeckt sein,

dann 2/3 Ingwer + Maiskörner sowie Tomatenmark, dazu geben, + bissfest garen.

Alle Zutaten , außer Gauda, vermischen.

+ in die drei feuerfeste 0,75 l Schüsseln einfüllen.

Mit 100 g Gauda bedecken.

In den kalten Backofen ca 45 min bei 170° min mit Umluft backen.

Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca 190°, ca 30 min goldbraun backen

Eigenes Rezept, 26.02.2005 Hans60

[Kartoffel Bratlinge III](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

8 Stück



100 g Erdnüsse blanchiert  
150 g Pellkartoffel, kalt  
1 Ei Margarine, laktosefrei  
50 g TK Lauch  
100 g TK Paprikastreifen  
1 TI Kurkuma  
2 EI Sonnenblumenkerne, ganz  
100 g Buchweizen gemahlen  
1 Prise Zucker  
1 TI Salz evtl mehr  
10 Pfefferkörner gemörsert  
trockner Weißwein  
Buchweizen gemahlen evtl  
Margarine, laktosefrei, zum braten

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen ( Mandelmühle), in eine Schüssel geben, und  
Pellkartoffel fein quetschen, und  
1 EI Margarine erhitzen, Lauch anbraten, Paprikastreifen und Sonnenblumenkerne dazu, kurz mit braten, nun noch Kurkuma und den gemörserten Pfeffer und 100 g gemahlene Buchweizen und Zucker und 1 TI Salz, alles vermischen, soviel Wein dazu geben, dass ein formbarer Teig entsteht, nun abschmecken, evtl noch Salz zugeben.  
Mit feuchten Händen Bratlinge formen (Vorsicht ist sehr weich ), wer will kann die Bratlinge noch in Buchweizen gemahlen, wenden,  
Margarine erhitzen, Hitze reduzieren, Bratlinge von beiden Seiten, braten.

sehr sättigend

Eigenes Rezept Dienstag, 29. Dezember 2009 Hans

Käse Paprika Pfannenkuchen M F  
Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

20 cm Ø Bratpfanne mit Deckel  
2 Portionen



200 g Magerquark

100 g TK Paprikastreifen

150 g Mais gem

50 g Naturreis mit gem

10 Pfefferkörner mit gem

1 Prise Zucker

1 TI Salz

200 g Milch

200 g Ziegenkäserolle, trennen

0,5 TI Kurkuma

Fett zum ausfetten der Bratpfanne

Quark, Paprikastreifen, trockne Zutaten vermischt, und Milch gut verrühren lassen,

Ziegenkäserolle in dicke Scheiben schneiden, 4 davon beiseite legen, alles zusammen gut 3 min auf Mittelstufe verrühren lassen,

in die ausgefettete Bratpfanne gießen, die 4 Scheiben Ziegenkäse etwas in den Teig drücken, Deckel schließen,

auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen ca 60-75 min langsam durchbacken, Oberfläche sollte nicht mehr glänzen und der Kuchen sollte sich gut bewegen lassen, wenn man die Pfanne hin und her bewegt.

Eigenes Rezept Sonntag, 1. März 2009

Hans

Kichererbsenplätzchen F Vegan  
mit Sesam paniert



Zutaten für 4 Portionen

- 125 g Kichererbsen
- 250 ml Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- 1 kleine Knoblauchzehe(n)
- 40 g Zwiebel(n)
- 0,25 TL Kurkuma
- 0,25 TL Piment
- 0,25 TL Kreuzkümmel (Cumin)
- 0,25 TL Cayennepfeffer
- 0,5 TL Meersalz
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Petersilie,
- 1 EL Erdnussmuss
- 50 g Buchweizen gemahlen
- Sesam, zum Panieren
- Öl, zum Braten

Zubereitung

Die Kichererbsen kalt abspülen und im Wasser über Nacht stehen lassen. Das Lorbeerblatt dazugeben und die Erbsen in etwa 45 Minuten weich kochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen und das Lorbeerblatt entfernen. Im Elektrohacker in zwei Portionen pürieren. Den Knoblauch dazupressen. Die Zwiebel sehr fein hacken und mit wenig Wasser und allen übrigen Zutaten zu den Kichererbsen geben.

Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Aus der Masse pro Person 3 Küchlein formen und in Sesam panieren. Dann in etwas Fett bei mäßiger Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Ruhezeit: ca. 10 Std.

01.08.07 Eicki CK

Lauchtorte o Quiche 3 Ei M F

Glutenfrei

3 a 1,5 L Auflaufformen



Zutaten für 3 Portionen

**Für den Mürbeteig:**

100 g Mais oder Buchweizen gemahlen

100 g Naturreis, gemahlen

100 g Hirse, gemahlen

50 g Amaranth, gemahlen ODER

350 g Mehl

1 Prise Rohrzucker

1 TL Meersalz

175 g Margarine, bis 250 g Deli / andere / Butter

**Für die Füllung:**

2 EL Olivenöl, bis 3 EL /anderes

1000 g Porree

1 Dose/n Tomate(n), geschälte

**3 Ei(er), getrennt**

**200 g süße Sahne**

**150 g Käse, (bis 250 g grob geraspelter Gouda)**

3 EL Buchweizen, bis 5 EL gem. / anderes Mehl

Meersalz

Muskat, frisch gerieben

Pfeffer, Menge je nach Geschmack

Fett, für die Form

Einen Mürbeteig aus den Mehl bis Margarine herstellen, ca. 30 min kalt stellen, (ich nahm TK Schrank).

In der Zwischenzeit, Lauch gründlich waschen, in 1-2 cm dicke Stücke schneiden, nochmals waschen, in einer Seihe gründlich trocken schütteln, im Olivenöl andünsten, die geschälten Tomaten, dazu geben, höchstens 10 min, die Flüssigkeit abseihen, aufheben oder trinken.

Das Ganze etwas abkühlen lassen.

Käse, bis auf 50 g, + Gewürze + Eigelb + Mehl beifügen, verrühren. Eiklar mit 1 Prise Salz steif schlagen, vorsichtig unterheben. Den Teig in 3 eingefettete Jena-Glaskücheln verteilen, den Boden bedecken + einen Rand, bilden.

Die Lauchmasse in alle 3 Schüsseln verteilen ( bei mir bleibt oft ein Rest, je nachdem, wie viel ich vom Lauch entsorgen muss, den fülle ich in eine extra Schüssel), glatt streichen, mit dem restlichen Gouda bedecken + mit Kurkuma abstreuen, ( fürs Auge).

Bei 160 C Umluft, ohne vorheizen, ca. 40 min backen, goldbraun.

Wer will + mag, kann noch 150 - 200 g, geräucherten mageren Speck oder roher Schinken, gewürfelt, zu tun. Da der/die Lauchtorte nicht rausgestürzt wird, ist es empfehlenswert, gleich Portionsweise zu backen. Dazu Bier oder Wein.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.12.04 Hans60

Linsen Gemüse Curry F Vegan

Glutenfrei



4 Portionen

150 g rote Linsen  
1 El Öl  
250 g Lauch oder 2 mittelgroße Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
20 ungehärtete Pflanzenmargarine  
0,5 TL Curry ohne Salz  
1 TL Kurkuma  
1 Prise Zucker  
800 ml heißes Wasser  
1 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
je 1 grüne und rote Paprikaschote  
2 Tl Basilikum, trocken  
8 Pfefferkörner gemörsert  
10 g Ingwer  
2-3 EL Weinessig  
Basilikum  
Ingwerwurzel frisch gerieben, nach Geschmack

Salz

1 El Öl in Pfanne oder Kochtopf heiß werden lassen, gespülte Linsen kurz andünsten, durch das andünsten bleiben die Linsen in Form, sie werden dann gelb, mit 800 ml heißem Wasser ablöschen und gekörnte Gemüsebrühe dazu,

250 g Lauch in Scheiben schneiden und 2 Knoblauchzehen klein schneiden, in heißem Fett andünsten, mit einem halben Teelöffel Curry und einem Teelöffel Kurkuma überstäuben, abgelöschte Linsen dazu, ca 20 Minuten bei geringer Energiezufuhr garen,

Je eine rote und grüne Paprikaschote halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden, Ingwer klein hacken, mit Basilikum, Pfefferkörner

zu den Linsen geben und nochmals circa 10 Minuten garen.

Mit 2-3 Esslöffeln Essig, Salz, abschmecken.

Mittwoch, 13. Mai 2009 Hans

## Möhrenbratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



## Bratlinge

200 g Tofu naturell  
1 El Schabzigerkleesamen gem  
1 El Kräutersalz  
3 El ca Tamari

350 g Möhren ca  
8 Pfefferkörner gemörsert  
300 g Mais gem  
200 g Wasser  
Salz und oder Tamari  
Olivenöl zum braten

## Erdnusssoße

500 ml Sojadrink naturell  
1 Lorbeerblatt  
frisch geriebene Muskatnuss  
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
0,5 Zwiebel gerieben  
1 Tl Zucker  
1 Prise Salz

100 g Erdnüsse blanchiert , fein gem

## Blumenkohl

Wasser

1 TI Zucker

1 TI Salz

1 Msp Kurkuma

1 Blumenkohlkopf

## Bratlinge

13 Stück

Tofu mit einer Gabel zerdrücken, mit Schabziegerklee und Kräutersalz bestreuen, Tamari rüber geben, ziehen lassen.

Möhren fein raspeln,

Pfeffer mörsern ,

Mais mahlen,

alle Zutaten vermischen, Wasser zugeben, vermischen, abschmecken mit Salz oder Tamari, im heißen Olivenöl auf Mittelstufen von beiden Seiten braten.

## Pellkartoffeln

Pellkartoffeln aufsetzen, und gar kochen lassen, abschrecken und pellen

## Erdnusssoße

Kochtopf kalt ausspülen, Sojadrink mit den übrigen Zutaten aufkochen, Hitze kleinstellen, und kochen lassen, die Soße eindicken lassen.

## Blumenkohl

Wasser mit Salz u Zucker u Kurkuma aufkochen, Blumenkohlkopf auseinander genommen rein geben, bissfest bis weich kochen lassen.

Möhrenbratlinge Leninskoje F

glutenfrei, eifrei + kuhmilchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 13 Portionen

2 Tasse/n Naturreis, ( Mittelkorn ) a 160 g

4 Tasse/n Wasser

500 g Möhre(n), (Bio)

200 g Kichererbsen, gemahlen

1 TL Senfkörner, ( Gold ), gemahlen

½ TL Pfeffer - Körner, gemahlen

2 TL Salz (Gewürzsalz)

Öl (Rapsöl)

80 g Schafskäse oder Ziegenkäse 50 % Fett, geraspelt

2 Tassen Naturreis in 4 Tassen Wasser ca. 35-40 min kochen + ausquellen + abkühlen lassen, Möhren fein raspeln. Kichererbsen mit Senf- + Pfefferkörner zusammen mahlen, Gewürzsalz dazu, gut vermischen + im heißen Fett handtellergroß ca. 7 Stück, goldgelb braten.

Zu dem letzten Teig den geraspelten Ziegenkäse untermischen + auch abbraten.

Beiden Arten, kann man heiß aber auch kalt verzehren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

07.08.06 Hans60

Ins Reiskochwasser kam noch 0,5 Kl Kurkuma.

Montag, 14. August 2006

Hans60

Paprika - Eintopf Chupäian ( M ) F

glutenfrei / eifrei



Zutaten für 4 Portionen

- 1 Tasse/n Naturreis in
- 2 Tasse/n Wasser, kochendes geben, ca 35 min garen
- 1 kg Paprikaschote(n), gemischte gewürfelt +
- 500 g Tomate(n), gewürfelt +
- 2 Chilischote(n), trockene
- 50 g Sonnenblumenkerne +
- 2 TL Senfkörner, gelbe +
- 1 TL Kurkuma, zusammen rösten + mahlen
- 1 TL Salz (Gewürzsalz)

( Sauerrahm )

### Zubereitung

Chilischoten zerdrücken + mit Wasser bedecken + bissfest bis weich kochen.

Alle Zutaten zusammenfügen, kurz aufkochen + mit je einen El voll Sauerrahm servieren.

Hallo Zusammen

### Veränderung

Eigenartig, das in dem obigen Rezept, einiges fehlt.

Gebe neuerdings ins Reiskochwasser, den Kurkuma mit bei.

1 Zwiebel würfeln anbraten in Fett

4 rote Paprika würfeln, dazu, bitte ein paar Kerne dabei lassen ,

1 Dose 425 g geschälte Tomaten + 1 x voll Wasser, dazu.

0,5 El gekörnte Gemüsebrühe

Die angerösteten gem Sonnenkerne + Senfkörner, auch den zerkrümelten Chili, ebenso.

Nach ca 20 min köcheln, den gekochten Reis dazu, abschmecken mit Gewürzsalz , evtl noch Wasser beigießen, dickt nach.

Mit einem Klacks Sauerrahm, war alle , nahm **Jogurt**, servieren

Hans  
10.10.06

**Pikante Mangosoße** F Vegan  
Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 Mango  
5 cm Ingwer klein gewiegt  
1 rote Pampelmuse  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
**1 Tasse Weißwein** oder Wasser  
5 Pfefferkörner gemörsert  
0,5 TI Kurkuma  
1 Prise Salz + Vollrohrzucker

Mango + Pampelmuse schälen , entkernen +  
im Wein alle obigen Zutaten dazugeben, ca 5-10 min kochen, je nach Reifegrad der Mango.

Alles mit einem elektrische Pürierstab zermusen, ergibt eine schöne sämige leicht bittere Soße.

Geeignet auch für Bratlinge aller Art.

eigenes Rezept, Sonntag, 17. Dezember 2006 Hans60

**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 kaltem 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.

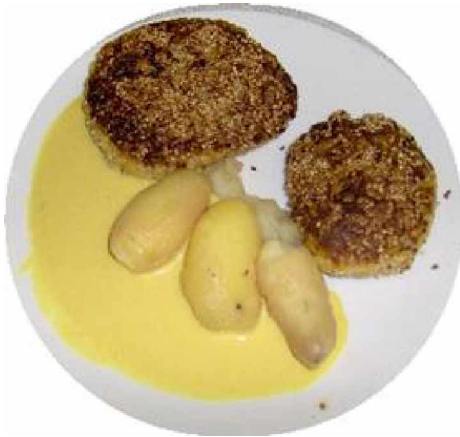
Vor dem servieren den geraspelten Käse drüber geben, da alles noch heiß ist, zerläuft der Käse ein wenig, evtl kurz unter einen Grill stellen

Donnerstag, 5. Oktober 2006

[Reisbratlinge VIII](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

Zutaten für 6 Portionen



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

1 TL gekörnte Gemüsebrühe  
0,25 TL Kurkuma  
0,5 TL Paprikapulver  
1-2 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
1 Kohlrabi  
10 Pfefferkörner gemörsert  
100 g Kichererbsen gem  
Bio Sesam ( ungeschält )  
Öl und Margarine zum braten

### Zubereitung

160 g Naturreis in zwei Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf kleinster Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 38 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen ( 10 min ca ),  
Kohlrabi fein raspeln, lassen, den fertigen Reis, gekörnte Gemüsebrühe, Kurkuma, Zucker, Pfeffer, 1-2 TI Kräutersalz vermischen abschmecken, nun noch die Kichererbsen dazu mischen,  
Margarine und Öl zu gleichen Teilen heiß werden lassen,  
mit nassen Händen Bratlinge formen und im Sesamsaat wälzen, Hitze reduzieren, und von beiden Seiten braten

Mittwoch, 22. April 2009 Hans

Robat Waffeln 3 Ei F

glutenfrei / kuhmilchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 3 Portionen

### Für den Teig: ( Waffeln )

3 EL Maiskörner, ( kein Popkorn ) +  
3 EL Amaranth, ganz +  
200 g Buchweizen, ganz +  
8 Mandel(n), bittere +  
32 Mandel(n), süße +  
5 Körner Pfeffer +  
3 EL Naturreis, ( Mittelkorn ) zusammen mahlen  
1 TL Kurkuma +  
2 TL Salz, (Gewürzsalz) +  
1 Prise Rohrzucker +  
1 Prise Salz, dazu  
400 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

### 3 Ei(er)

3 EL Balsamico, dunklen

Teig: erst die trockenen Zutaten vermischen, dann die Flüssigkeiten dazu.  
( bei Waffeln beträgt die Backzeit, auf höchste Hitze 4- 5 min )

### Rote Linsen Curry F Vegan

Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

50 g Zwiebel(n)

2 Knoblauchzehe(n)

0,5 Chilischote(n), rote

650 g Kartoffeln

1 EL Pflanzenöl

2 TL Kreuzkümmel, gemahlener

2 TL Zimt, gemahlener

2 TL Kurkuma

700 ml Gemüsebrühe

30 g Rosinen

200 g Linsen, rote

Salz

Cayennepfeffer

1 Bund Koriandergrün

## Zubereitung

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und zusammen mit der Chilischote fein hacken. Kartoffeln schälen und in Würfel (je ca. 10 g) schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin kurz andünsten. Gewürze und Kartoffeln zugeben. Kurz mitdünsten. Mit Brühe auffüllen. Zugedeckt 10 Minuten kochen lassen. Rosinen und Linsen zugeben, ca. 10 Minuten zugedeckt bei milder Hitze kochen. Mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen. Koriandergrün grob zupfen und kurz vor dem Servieren unter das Curry heben.

Brennwert p. P.: 285 kcal

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

15.08.07 blulichblau

## Veränderung

Die gewaschenen rote Linsen in Öl angebraten,  
1 Bund Koriandergrün entfiel aus Mangel  
sonst wie oben angegeben.

Danke für das Rezept

Tofu Paprika Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



200 g Tofu naturell  
1 El Margarine laktosefrei  
100 g TK Paprikastreifen  
50 g Ingwer fein gehackt  
1 Knoblauchzehe fein gehackt  
2 eingelegte Chilischoten fein gehackt  
15 schwarze Oliven fein gehackt  
1,5 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
1 TI Kurkuma gemahlen  
50 g Sonnenblumenkerne  
120 g Buchweizen gemahlen  
Wasser  
Buchweizen gemahlen als Panade  
Kräutersalz  
Olivenöl zum braten

Tofu mit einer Gabel zerdrücken und mit einem Esslöffel Margarine leicht anbräunen, in eine Schüssel geben, und Paprikastreifen etwas zerhacken, dazu, sowie Sonnenblumenkerne in einer trocknen Pfanne leicht anbräunen und mahlen ( Mandelmühle ) und alle anderen Zutaten bis einschließlich 120 g Buchweizen gemahlen vermischen, ein wenig Wasser zugeben, soll ein formbarer Teig werden, daraus mit nassen Händen kleine Bratlinge formen, sollte es jetzt zu dünn ( schmierig ) sein, diese in mit Kräutersalz angereicherten gemahlten Buchweizen wenden, und im heißen Olivenöl, Hitze etwas reduziert, von beiden Seiten braten, Backzeit ca 10 min insgesamt.

Eigenes Rezept Freitag, 19. März 2010 Hans

## Tofuschnitzel mit Reis F Vegan

Glutenfrei u Vegan

### Bratpfanne



160 g Naturreis = 160 g ca  
1 TI Kurkuma  
300 g TK Paprikastreifen  
1 rote trockne Chilischote  
Wasser  
Salz  
Pfeffer gemörsert  
Muskatnuss frisch gerieben  
2 Scheiben a 100 g Tofu naturell  
Tamari  
Buchweizen gem  
1 TI Schabziegerkleesamen  
(Kokosraspel )  
1 EI Margarine

Naturreis, 1 Tasse ca 160 g u Kurkuma in 2 Tassen kochendes Wasser geben, u ca 35 min auf kleiner Hitze garen, sowie 10 min ausquelle lassen.

TK Paprikastreifen mit roter Chilischote mit ein wenig Wasser ca 5 min kochen, salzen, und pürieren.

Tofu in zwei Scheiben schneiden und in, mit Tamari übergießen, ziehen lassen, so lange bis der Reis fertig gekocht ist

Buchweizen gem mit Muskatnuss, Pfeffer, Salz sowie Schabziegerkleesamen vermischen,

Tofuscheiben darin wälzen,)

Margarine erhitzen und Tofu von beiden Seiten braten.

Dazu den Reis und Paprikapüree servieren,

Guten Appetit

03.07.2008

## Tomaten Kichererbsen Suppe II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



3 Portionen

150 g Kichererbsen

1 l Wasser

1 Lorbeerblätter

2 TL Kurkuma

2 TL Kreuzkümmel gemörsert

1 EL Tomatenmark a d T

40 g Ingwer

1 Prise Zucker

1 Dose fein gehackt, Tomaten ( 425er )

2 EL Olivenöl

100 g Zwiebel(n)

2 Knoblauchzehe(n)

200 g Tofu naturell

1 EL gekörnte Gemüsebrühe

Kräutersalz evtl

150 g Kichererbsen ca 24 h einweichen.

Einweichwasser entsorgen, mit einem Liter frischem Wasser die Kichererbsen zum kochen bringen, Hitze reduzieren, evtl Schaumbildung mit einem gelochten Schaumlöffel entfernen,

Zwiebel kleinschneiden in heißen Öl anbraten, kleingeschnittenen Knoblauch kurz mit braten, mit einer Gabel fein zerdrückten Tofu dazu, und solange mit braten lassen bis der Tofu leicht gelbbraun wird, in die Suppe geben, sowie auch

Lorbeerblätter, Kurkuma, Kreuzkümmel gemörsert, Tomatenmark und feingehackten Ingwer, 1 Prise Zucker beugeben, Deckel schließen, und ca 45 min leise kochen lassen,

die Dose Tomaten und 1 Ei gekörnte Gemüsebrühe rein, aufkochen, runter von der Hitze, mit einem elektr Pürierstab etwas pürieren, es sollten noch ein wenig die Erbsen erkennbar sein, abschmecken, evtl mit Kräutersalz nachwürzen.

Freitag, 10. Juli 2009 Hans

### 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](http://www.Hans-joachim60.de)