

Kurkuma Pikant **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.

Inhaltsverzeichnis

Kurkuma Pikant Glutenfrei u Vegan	1
Hinweis I	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Pikant	2
Amaranth- Pfanne Vegan	2
Bratlinge VII F Vegan	2
Gefüllte Paprikaschoten F	3
Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk F Vegan	5
Gefüllte Tomaten I F Vegan	6
Gemüse Auflauf II a F Vegan	8
Gemüsebratlinge VI F Vegan	9
Gemüsereispfanne –Eintopf mit roten Linsen F Vegan	10
Gemüsetopf süß u sauer F Vegan	12
Hirse Gemüse mit Samen F Vegan	13
Kartoffel Bratlinge III F Vegan	14
Kichererbsenplätzchen F Vegan	15
Linsen Gemüse Curry F Vegan	17
Möhrenbratlinge F Vegan	18
Paprika - Eintopf Chupäiän F Vegan	20
Pikante Mangosoße F Vegan	21
Reisbratlinge VIII F Vegan	21
Rote Linsen Curry F Vegan	23
Tofu Paprika Bratlinge F Vegan	24
Tofuschnitzel mit Reis F Vegan	25

Tomaten Kichererbsen Suppe II F Vegan	26
Hinweis I	27
Bitte bedenkt	27
Hinweis Vegan	27
Hinweis Curry	27
Hinweis F	28

Pikant

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

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

[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 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 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 Bltenseite 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 fllen und einen El 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 Schabzigerkleesamen
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 Tl Zucker
Salz zum abschmecken
Margarine Flöckchen
Fett zum ausfetten der Formen

Tofu fein zerdrücken und mit Schabzigerkleesamen, Kräutersalz und Tamaris 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 (Möhrenschräler) 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

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 raspelt
1 Fleischtomate in Würfel Oder
1 El Tomatenmark a d T
600 ml / 1000 ml Wasser
2 / 2,5 El gekörnte Gemüsebrühe
100 g rote Linsen
1 TI Kurkuma; Gelbwurz
1 El 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 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 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 so-
wie 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 abgeseigte 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 Ei Margarine u
1 Ei 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 El 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 El 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 El 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

[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

[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

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 ei-

nem 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 Tl Zucker
1 Tl 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.

Paprika - Eintopf Chupäiän F Vegan 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)

Zubereitung

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

Alle Zutaten zusammenfügen, kurz aufkochen.

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.

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.

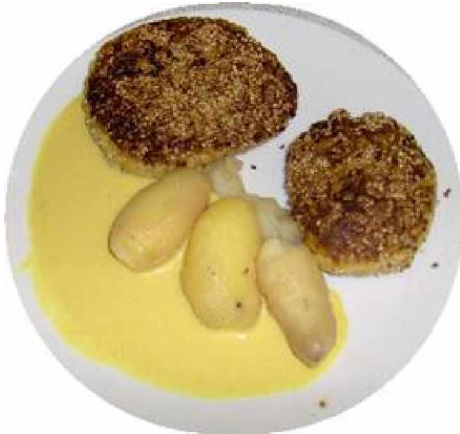
Geeignet auch für Bratlinge aller Art.

eigenes Rezept, Sonntag, 17. Dezember 2006 Hans60

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

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 mah-
len (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 gemahlene 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 begeben, Deckel schließen, und ca 45 min leise kochen lassen,
die Dose Tomaten und 1 El 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 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