

Moehren Glutenfrei Vegan u Eifrei u Milchfrei

Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft (+ auch Geschmack).
Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Hinweis Margarine

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

Index nicht aktiv

Auflauf	2
Backwaren	12
Pfanne	35
Pikant	24

Inhaltsverzeichnis

Moehren Glutenfrei Vegan.....	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf	2
Gemüse Auflauf II (Topinambur) F Vegan	3

Gemüse Salat F	4
Gemüseauflauf Qadamgäh F Vegan.....	5
Gemüseauflauf II F Vegan	6
Kichererbsen Auflauf, scharf F Vegan	7
Kohlrabi Auflauf F Vegan.....	9
Möhren Hirse Auflauf I F Vegan	10
Reis Mais Gemüse Topf o Auflauf F Vegan.....	11
Backwaren	12
Bazman Mohn Muffins F Vegan.....	12
Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan.....	14
Möhren braune Linsen Bratlinge F Vegan.....	16
Möhren Kuchen Kabutarkhän F Vegan.....	17
Möhren oder Rotweinkuchen F Vegan.....	18
Möhren oder Weißweinkuchen F Vegan.....	20
Möhren oder Weißweinkuchen II F Vegan.....	21
Muffins, Kartoffeln F Vegan.....	22
Rührkuchen XII (Möhren) F Vegan	23
Pikant	24
August bis April mein Abendessen F Vegan.....	24
Butter Möhren F Vegan	25
Gemüse Salat F	25
Gemüsereispfanne –Eintopf mit roten Linsen F Vegan	26
Gemüsetopf süß u sauer F Vegan.....	28
Apfelmus Vegan.....	29
Hirse Gemüse mit Samen F Vegan.....	29
Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan.....	30
Möhrentopf F Vegan.....	33
Rosenkohleintopf F Vegan.....	34
Pfanne	35
Buchweizen Bratlinge III oder Auflauf F Vegan	35
Buchweizen Möhren Bratlinge F Vegan	36
Gemüse Bratlinge VII F Vegan	37
Kartoffel Bratlinge F Vegan.....	38
Kartoffel u Möhrenpuffer F Vegan	40
Kartoffeln Bratlinge F Vegan.....	40
Kichererbsenbratlinge F Vegan.....	41
Möhrenbratlinge F Vegan.....	42
Reis Gemüse Bratlinge F Vegan.....	44
Tofu Bratlinge I F Vegan	45
Tofu Bratlinge II F Vegan.....	46
Tofu rote Linsen Bratlinge F Vegan	47
Hinweis F	48
Hinweis.....	48

Auflauf

Gemüse Auflauf II (Topinambur) 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 TI Zucker
Salz zum abschmecken
Margarine Flöckchen
Fett zum ausfetten der Formen

Tofu fein zerdrücken und mit Schabzigerkleesamen, 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 (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.

Petersilienwurzel 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 Salat F

Glutenfrei



Salat

150 g Petersilienwurzel mit
450 g Bio Möhren mit
20 g Ingwer feingeraspelt
150 g Lauch

200 g Chicoree
150 g TK oder frisch Paprikaschote
2 Tassen gekochten Naturreis

evtl Soße, nach Geschmack

Petersilienwurzel und Möhren sowie Ingwer fein raspeln, und Lauch in Ringe und Kleinwiegen, und Chicoree 2 x längst durchschneiden, dann quer in dünne Stücke, und Paprikaschoten in dünne Streifen, sowie Naturreis dazu , gut vermischen. Servieren .

Wer will kann Soße nach Belieben dazu reichen, oder untermischen. Wir ließen ihn so, hat genug Eigengeschmack.
Eigenes Rezept, Sonntag, 22. April 2007 Hans60

Gemüseauflauf Qadamgäh F Vegan



1 Portion Reis Waffeln Farimän z.B. mit
1 TI Gewürzsalz

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

Soße:

ca 200 g Paprikaschote
500 g Tomaten

10 g Ingwer klein gewürfelt
ca 200 g Apfel
100 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
ca 4 El Balsamico Bianca
ca 3 El Tamari
ca 1,5 El Vollrohrzucker
ca 1- 2 TI Gewürzsalz

Zubereitung

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

Für die Soße

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

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

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

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

Zubereitungszeit ca 1 h
Ruhezeit des Waffelteiges 30 min

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. September 2005

Gemüseauflauf II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Portionen

2 Auflaufformen mit Deckel



70 g Sonnenblumenkerne

500 ml Sojadrink naturell o Wasser

150 g Mais gem

1 TI Salz

200 g TK Erbsen

100 g TK Paprikastreifen

20 g Ingwer fein gehackt

2 El Tamari

Fett für die Auflaufformen

Paprikagranulat

Sonnenblumenkerne in einer heißen trocknen Bratpfanne leicht rösten, 150 g Mais gem und Salz in kalte Sojadrink bzw Wasser rührend ca 2 min kochen, ca 2 min quellen lassen, Erbsen, Paprika, Ingwer, Sonnenblumenkerne, einrühren, mit Tamari pikant abschmecken, in zwei eingefettete ein Liter Auflaufformen füllen, glattstreichen, mit Paprikagranulat ein wenig bestreuen, Deckel schließen. In den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept, Montag, 10. November 2008 Hans60

[Kichererbsen Auflauf, scharf](#) F [Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[Kichererbsen 24 h einweichen](#)

[5 a 1 | Auflaufformen mit Deckel](#)

5-6 Portionen



500 g Kichererbsen roh (ergibt ca 1200 g gekocht)
Wasser, öfter wechseln

2 El Curry ohne Salz
2 El Kurkuma
2 TI Senfkörner gem
1 TI Kreuzkümmel gem
3 rote trockne Chilischoten

250 g Möhren feinraspeln
2 Knoblauchzehen mit raspeln
2 TI Kräutersalz
Salz
1 Prise Zucker
250 g Weintrauben
1 kg Ananas mit Schale gewogen
150 g Kichererbsen gem (als Bindemittel)
5 Pfefferkörner mit mahlen
1 o 2 Bananen
Fett für Auflaufformen mit Deckel

Kichererbsen 24 h einweichen, wobei das Wasser des öfteren gewechselt werden sollt.

Kichererbsen mit frischen Wasser ca 2- 3 cm über den Kichererbsen stehen, (ich nahm einen 6 l Kochtopf) trockene Chilischoten mit rein, sowie das angerösteten Gewürze wie , Curry, Kurkuma , sowie den gem Senfkörner u Kreuzkümmel, gut 60 min kochen, Kochwasser bis auf einen kleinen Rest , abseihen, aufheben.

Kichererbsen mit einem elektr. Pürierstab, oder im Mixer ? fein pürieren, können ruhig noch welche ganz bleiben, alles in eine große Schüssel umfüllen, lässt sich besser drin, mengen, die feingeraspelten Möhren samt Knoblauch, und Kräutersalz unterheben,

die geschälte Ananas in kleine mundgerechte Stücke geschnittenen sowie die Weintrauben unterheben, jetzt mit Salz kräftig abschmecken, 150 g Kichererbsen und 5 Pfefferkörner fein mahlen, unterrühren.

In die eingefetteten Auflaufformen verteilen, Mitte aufmachen, die Banane/n reinlegen, mit Teig zudecken, das abgeseigte Kochwasser in die Formen gießen, so 1-2 cm hoch sollte schon sein.

in den kalten Backofen bei ca 140 °C ca 60 min backen, leicht sprudelnd.

Eigenes Rezept Samstag, 5. Juli 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 Ei Sonnenblumenkerne
500 g Kohlrabi
200 g Möhren
30 g Ingwer
200 g Tofu naturell
2 Ei 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 feinraspeln 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

[Möhren Hirse Auflauf I](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen



160 g Hirse = 1 Tasse
heißes Wasser
2 Tassen Wasser
50 g Ingwer
400 g Möhren
100 g Kokosnuss geraspelt
1 TI Salz
1 Prise Zucker

0,5 Tl Paprikagranulat
1 Dose stückige Tomaten 425er
150 g Hirse gemahlen
Margarine, laktosefrei, zum ausfetten

Hirse mit heißem Wasser ausspülen um evt Bitterstoffe zu entfernen, gespülte Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen, bis das Wasser unterhalb der Oberfläche (ca 8-15 min) Hitze ausstellen, auf der heißen Platte noch ca 10 min ausquellen lassen, ist dann trocken, körnig und fast weiß, in eine Schüssel geben, Ingwer und Möhren zusammen feinraspeln, sowie alle anderen Zutaten bis einschließlich 150 g gemahlener Hirse, gut vermischen, in zwei ausgefettete Auflaufformen füllen, glatt streichen, Deckel schließen, bleibt saftig, und es wird keine gesonderte Soße benötigt, in den kalten Backofen bei ca 170°C ca 50-60 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept Dienstag, 12. Januar 2010 Hans

Reis Mais Gemüse Topf o Auflauf F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2-3 Portionen

2 a 1 | Auflaufformen mit Deckel





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 Frühlingszwiebelgrün in Ringe geschnitten
2 x 1 TI Margarine, laktosefrei
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.

In zwei eingefettete Auflaufformen geben, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 30 min backen

Backwaren

Bazman Mohn Muffins F Vegan
glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei



Zutaten für 15 Portionen

- 1 Handvoll Lauch, TK, klein geschnitten
- 1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt
- 1 Möhre(n), geraspelt
- 40 g Ingwer, klein gewiegt oder gerieben
- 200 g Kidneybohnen +
- 100 g Naturreis, (Mittelkorn) +
- 60 g Buchweizen, ganz +
- 1 TL Senfkörner, gelbe +
- 1 TL Kreuzkümmel +
- 5 Körner Pfeffer +
- 50 g Mohn, alles zusammen mahlen
- 1 Prise Rohrzucker
- 1 Prise Salz
- 1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)
- 410 g Mineralwasser, ca 460 ml , kohlenensäurehaltiges
- 3 EL Sojasauce (Tamari)
- Fett, für die Formen/ Muffinsblech

Zubereitung

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

19.06.05 Hans60

Montag, 30. April 2007

Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



Teigboden

80 g Kichererbsen gem
80 g Naturreis gem
80 g ungehärtete Margarine
1 Prise Salz
1 TL hellen Essig
4 El Wasser

Belag :

Gemüse aller Art
z.B.

1 Dose geschälte Tomaten (400 g) und
2 Dosen voll Wasser
0,5 Bund frische Möhren
1 Bund Frühlingszwiebel , nur das grüne
1 Suppengemüse (Sellerie, Lauch, Möhren u Petersilie)
1 P gekochte rote Bete
250 g Pellkartoffeln
1 Handvoll TK Suppengemüse
1 Handvoll TK Paprika in Streifen
250 g Sauerkraut
1 grüne Gurke

10 cm Tomatenmark a d T
0,5 TI Chili Pulver
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch
1 Prise Salz u Zucker

ODER

Ca 1 kg TK Suppengemüse
1 Dose geschälte Tomaten (400 g) und
2 Dosen voll Wasser
250 g Sauerkraut
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch
1 Prise Salz u Zucker
0,5 TI Chili Pulver

400 g Tofu, naturell
rote bete Saft o Tomatensaft
1,5 l Gemüsebrei,
Bio Sesamsamen zum abdecken.
150 g Naturreis gem
200 g Kokosnuss geraspelt

alle Zutaten des Teigboden zusammen verkneten lassen, dann kommt man mit der Flüssigkeit hin,
2 Lagen Backpapier ,dazwischen den Teig auf dem Kuchenblech ausrollen,
mit Papier für ca 30 in den Kühlschrank,

in der Zwischenzeit, Kochplatte erhitzen, das Gemüse in der oben genannten Reihenfolge in einem Kochtopf geben bis Salz u Zucker.
Ca 10 min kochen lassen,
runter von der Hitze, das ganze pürieren, ergibt ca 2 l,
davon werden 1,5 l gebraucht, laue abkühlen lassen,
in die Rührschüssel geben.

Tofu zerbröckeln, in einem Mixer mit Rote Betesaft zu einer cremigen Masse mixen, dazu geben , sowie
150 g Naturreis gem u
Kokosnuss gut zusammen, verrühren lassen

Die oberste Lage Backpapier entfernen, und die Masse in die Backform gießen , ein wenig hin u her schütteln, evtl glattstreichen, u mit Bio Sesam bestreuen,
damit der Kuchen nicht o trocken wird,

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 90 min backen.

Die übrig gebliebene als Soße für Nudeln, Reis oder Bratlinge verwenden

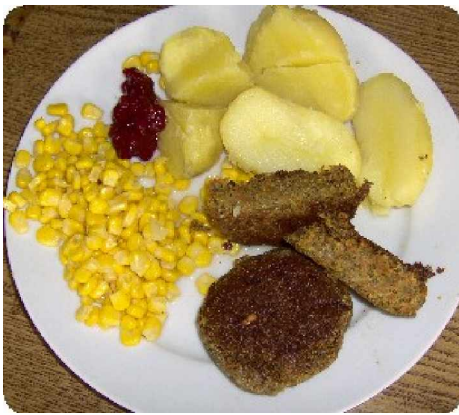
Schmeckt warm aber auch sehr gut kalt, sollte aber wenigsten 60 min vor dem Servieren aus den Kühlschrank genommen werden.

Eigenes Rezept, Dienstag, 10. Juni 2008 Hans60

Möhren braune Linsen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



50 g Zwiebeln fein gewürfelt
1 El Kakaobutter o Margarine laktosefrei
200 g Möhren feingeraspelt
30 g Ingwer mit geraspelt
4 El Tamari
1 El Balsamico de Modena
100 g Buchweizen gemahlen
150 g braune Linsen mit gemahlen
1 TI Schwarzkümmel mit gemahlen
1 TI Kräutersalz evtl mehr
1 El Sonnenblumenkerne, ganz
1 Prise Zucker
50 ml trockner Weißwein evtl mehr

Kakaobutter o Margarine laktosefrei zum braten

Zwiebeln glasig bis fein braun in heißer Kakaobutter braten, in eine Schüssel geben, Möhren, Ingwer, Tamari und Balsamico untermischen, trockne Zutaten vermischen und unterheben, und soviel Weißwein zugeben bis ein formbarer Teig entsteht, abschmecken, evtl noch Salz zugeben, ca 10 min Ruhen lassen, mit feuchten Händen Bratlinge formen und in heißer Kakaobutter von beiden Seiten auf reduzierter Hitze braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 17. Dezember 2009 Hans

Möhren Kuchen Kabutarkhän F Vegan
glutenfrei u milchfrei u eifrei



Zutaten für 15 Portionen
200 g Mandel(n), süße +
20 Mandel(n), bittere zusammen rösten +
300 g Buchweizen, ganz +
150 g Naturreis, (Mittelkorn) +
50 g Amaranth, ganz, zusammen mahlen
220 g Rohrzucker, abschmecken
1 Prise Salz
1 TL Vanille - Pulver (Bourbon) ODER
3 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)
2 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)
30 g Ingwer +
300 g Möhre(n), fein raspelt (Küchemaschine) +
1 Zitrone(n) - Schale, abgeriebene
700 ml Mineralwasser, kohlendioxidhaltiges

Alle Zutaten vermischen, erst dann das Wasser unterrühren, alles in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen.

In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 110 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180° - 190°C + ca. 70 - 80 min backen. Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig raus gleiten lassen + ca. 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann, oder auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

BITTE DIESEN KUCHEN ERST ANSCHNEIDEN; WENN ER GANZ ERKALTET IST.

Hinweis: Nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinem Buchweizenteig, das Ganze nicht so trocken. Hinweis : Kohlensäurehaltiges Mineralwasser gibt beim Rühren Kohlensäure frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlensäure wird eingeschlossen + hebt beim Backen den Teig in die Höhe.

Zum anschneiden hat sich das Tomatensägemesser als am besten herausgestellt, ich kann „sägen“/ schneiden, nicht drücken, der ist eben mit Vorsicht zu behandeln, damit es nicht zerbröckelt, was ja bei noch sehr warmem Kuchen leicht passieren kann. Wobei gerade Backwaren mit Reis sich erst festigen, wenn sie kalt sind. Aber Reis saugt auch viel Flüssigkeit auf, was gerade bei glutenfrei, viel mehr vorhanden ist, als bei „normalem“ Mehl. Guten Appetit Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.07.05 Hans60

Veränderung

20 g bittere Schokolade 70 % obendrauf geraspelt, vorm backen.

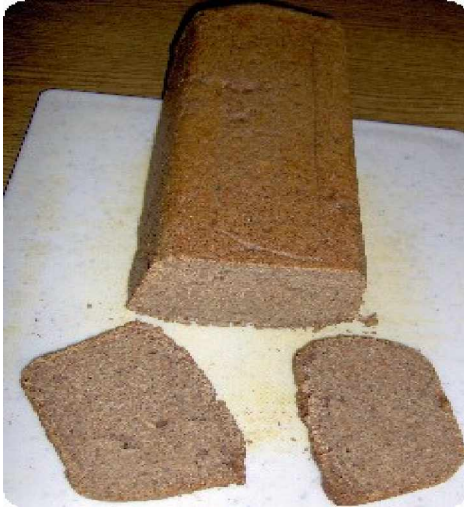
Donnerstag 29. November 2007 Hans

Möhren oder Rotweinkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg



750 ml trockenen Rotwein 14 %

- 350 g Naturreis gemahlen
- 300 g Buchweizen gemahlen
- 3 Nelke mit gem
- 2 Kardamomkapseln mit gem
- 1 Piment mit gem
- 1 Prise Salz
- 1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl
- 250 g Puderzucker
- 200 g Mandeln geröstet u gemahlen
- 500 g Möhren feingeraspelt
- 30 g Ingwer mit geraspelt
- 150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen, Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel (Küchenmaschine) geben, Rührhaken anstellen, die fein geraspelten Möhren dazu geben, verrühren, Rotwein dazu, miteinander verrühren, die verflüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt schütteln, suppenartig.

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelprobe,

nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig entfernen.

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen, damit das Aroma der gerösteten Mandeln, Ingwer und Gewürze sich entfalten können, Kuchen umdrehen und mit einem Sägemesser (Tomatenmesser) aufschneiden

eigenes Rezept Donnerstag, 17. Dezember 2009 Hans

Möhren oder Weißweinkuchen F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier
2,2 kg



750 ml trockenen Weißwein 13 %

350 g Naturreis gemahlen
300 g Mais gemahlen
1 Nelke mit gem
2 Kardamomkapseln mit gem
1 Piment mit gem
1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl
250 g Zucker, Vollrohrrohrzucker
200 g Mandeln
500 g Möhren fein geraspelt
7 Ei Obstler
150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen,
Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen,
alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel (Kü-
chenmaschine) geben, Rührhaken anstellen, die fein geraspelten Möhren
dazu geben, verrühren, Weißwein dazu, miteinander verrühren, die ver-
flüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4
min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist,
nun noch den Obstler unterrühren, lassen.

in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, war für meine Begriffe ein wenig zu viel, so dass ich das ganze in eine 35 cm Kastenbackform hob, hätte aber auch 30 cm gereicht, ist nicht allzu viel auf gegangen glatt schütteln, suppenartig.

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelprobe,

nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig entfernen.

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen, damit die Gewürze gut durchziehen.

eigenes Rezept Dienstag, 8. Dezember 2009 Hans60

Möhren oder Weißweinkuchen II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Nussfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,4 kg



750 ml trocknen Weißwein 12,5 %, Zimmertemperatur

350 g Naturreis gemahlen

300 g Mais gemahlen

2 Kardamomkapseln mit gem

1 Piment mit gem

1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl und

2 TI gestrichene, Backpulver

250 g Zucker, Vollrohrrohrzucker

250 g Erdnüsse, blanchiert

600 g Möhren fein geraspelt

5 Ei Obstler

150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen, Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel (Küchenmaschine) geben, Rührhaken anstellen, die fein geraspelten Möhren dazu geben, verrühren, Weißwein (Zimmertemperatur) dazu, miteinander verrühren, die verflüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist, nun noch den Obstler unterrühren, lassen.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt schütteln, suppenartig.

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelprobe,

nach dem völligen Erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig entfernen.

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht oder länger ruhen zu lassen, damit die Gewürze gut durchziehen.

eigenes Rezept Dienstag, 22. Dezember 2009 Hans

Muffins, Kartoffeln F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech a 12 Stück



750 g Kartoffeln

500 g Möhren

300 g Kichererbsen gem

12 Pfefferkörner mit gem

2 rote Chilischoten mit gem
1,5 El Kräutersalz
1 TI Zucker
1 TI Backpulver
Muskatnuss frisch gerieben
Bis 250 ml Flüssigkeit auffüllen
Fett für die Muffinsmulden auch für beschichtete

Kartoffeln u Möhren schälen und fein raspeln, in ein Leinentuch, auspres-
sen, die Flüssigkeit aufheben und bis ca 250 ml auffüllen,
Kichererbsen, Pfefferkörner u Chilischoten zusammen mahlen, übrige Tro-
ckene Zutaten dazu und vermischen,
Kartoffeln und Möhren vermengen, dann die trocknen Zutaten alles gut
Vermischen, die ausgepresste und aufgefüllte Flüssigkeit einschließlich die
Stärke (ausgepresste) zu der masse geben, gut vermischen,
und in die ausgefetteten Muffinsmulden geben.
In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 40-50 min backen, Nadel-
probe.

Sie sind sehr sättigend

Eigenes Rezept, Mittwoch, 30. Juli 2008 Hans60

Rührkuchen XII (Möhren) F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringbackform mit Backpapier

8 Stück



400 g Mais gem
100 g Kichererbsen gem
200 g Kokosnuss geraspelt, leicht geröstet
1 Tüte Backpulver
1 Prise Salz

200 g Zucker
0,5 Zitrone Saft
500 g Bananen küchenfertig gewogen, püriert
250 g Möhren fein raspelt
500 – 700 ml kohensäurehaltiges Mineralwasser

Alle trocknen Zutaten gut vermischen,
Bananen sowie Wasser u Zitronensaft gleichzeitig dazu geben, sollte ein wenig zähfließend vom Quirl tropfen.
In eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Backform gießen, ein wenig hin und her bewegen, damit der Teig sich gut verteilt.
In einen kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90-110 min backen.
Nadelprobe
Bitte wenigstens den Ring noch dran lassen, ganz abkühlen lassen , am besten erst am nächsten Tag kurz vorm anschneiden, Backpapier entfernen.

Eigenes Rezept Dienstag, 1. Juli 2008 Hans60

Pikant

August bis April mein Abendessen F Vegan
Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen
1 Rote Bete, längliche
1 Möhre(n)
1 Apfel und/oder
Kefir, und/oder
2 Zehe/n Knoblauch, und/oder
Sesam, geröstet + evtl. gemahlen

Sonnenblumenkerne, geröstet + evtl. gemahlen
Mandel(n), geröstet + evtl. gemahlen

Rote Bete + Möhre + Apfel fein bis grob raspeln, alles vermischen, gleich essen, zieht sonst Wasser.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

26.12.05 Hans60

Butter Möhren F Vegan

Beilage



300 - 500 g Bio Möhren
100 ml Wasser
2 El Margarine laktosefrei
(evtl Petersilie zum garnieren)

Möhren in sehr dünne Scheiben schneiden (lassen).
In Wasser + Butter bissfest bis weich dünsten lassen.

Eigenes Rezept (von Mattern) Samstag, 8. Juli 2006

Gemüse Salat F

Glutenfrei



Salat

150 g Petersilienwurzel mit
450 g Bio Möhren mit
20 g Ingwer feingeraspelt
150 g Lauch
200 g Chicoree
150 g TK oder frisch Paprikaschote
2 Tassen gekochten Naturreis

evtl Soße, nach Geschmack

Petersilienwurzel und Möhren sowie Ingwer fein raspeln, und Lauch in Ringe und Kleinwiegen, und Chicoree 2 x längst durchschneiden, dann quer in dünne Stücke, und Paprikaschoten in dünne Streifen, sowie Naturreis dazu , gut vermischen. Servieren .

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. April 2007 Hans60

[Gemüsereispfanne –Eintopf mit roten Linsen](#) F Vegan
Glutenfrei + Eifrei + MilCHFrei + Fettarm



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 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 ca 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 Kräutertersalz, sowie die abgeseigte Brühe untermischen, pikant würzen, mit Tamaris, Balsamico Bianca, zum Schluss noch die klein geschnittenen reife Bananen unterheben.

Apfelmus Vegan

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 Tl gekörnte Gemüsebrühe

250 ml Wasser
1 TL 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

[Kokoscreme Kuchen IV](#) pikant F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



Teigboden

80 g Kichererbsen gem
80 g Naturreis gem
80 g ungehärtete Margarine
1 Prise Salz
1 TI hellen Essig
4 El Wasser

Belag :

Gemüse aller Art
z.B.

1 Dose geschälte Tomaten (425er) und
2 Dosen voll Wasser
0,5 Bund frische Möhren
1 Bund Frühlingszwiebel , nur das grüne
1 Suppengemüse (Sellerie, Lauch, Möhren u Petersilie)
1 P gekochte rote Bete
250 g Pellkartoffeln
1 Handvoll TK Suppengemüse
1 Handvoll TK Paprika in Streifen
250 g Sauerkraut
1 grüne Gurke
10 cm Tomatenmark a d T
0,5 TI Chili Pulver
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch
1 Prise Salz u Zucker

ODER

Ca 1 kg TK Suppengemüse
1 Dose geschälte Tomaten (400 g) und
2 Dosen voll Wasser

250 g Sauerkraut
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch
1 Prise Salz u Zucker
0,5 TI Chili Pulver

400 g Tofu, naturell
rote bete Saft o Tomatensaft
1,5 l Gemüsebrei,
Bio Sesamsamen zum abdecken.
150 g Naturreis gem
200 g Kokosnuss geraspelt

alle Zutaten des Teigboden zusammen verkneten lassen, dann kommt man mit der Flüssigkeit hin,
2 Lagen Backpapier ,dazwischen den Teig auf dem Kuchenblech ausrollen,
mit Papier für ca 30 in den Kühlschrank,

in der Zwischenzeit, Kochplatte erhitzen, das Gemüse in der oben genannten Reihenfolge in einem Kochtopf geben bis Salz u Zucker.
Ca 10 min kochen lassen,
runter von der Hitze, das ganze pürieren, ergibt ca 2 l,
davon werden 1,5 l gebraucht, laue abkühlen lassen,
in die Rührschüssel geben.

Tofu zerbröckeln, in einem Mixer mit Rote Betesaft zu einer cremigen Masse mixen, dazu geben , sowie
150 g Naturreis gem u
Kokosnuss gut zusammen, verrühren lassen

Die oberste Lage Backpapier entfernen, und die Masse in die Backform geben , ein wenig hin u her schütteln, evtl glattstreichen, u mit Bio Sesam bestreuen,
damit der Kuchen nicht o trocken wird,

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 90 min backen.

Die übrig gebliebene als Soße für Nudeln, Reis oder Bratlinge verwenden

Schmeckt warm aber auch sehr gut kalt, sollte aber wenigsten 60 min vor dem Servieren aus den Kühlschrank genommen werden.

Eigenes Rezept, Dienstag, 10. Juni 2008 Hans60

Möhrentopf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei
3 Portionen



200 g Tofu naturell,
Tamari

750 ml Wasser
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
1 Handvoll TK Lauch
5 Pfefferkörner gemörsert
2 gehäufte TI wilder Majoran/Oregano
50 g Rosinen o Sultaninen
1 Kartoffel 150 g ca klein gewürfelt
500 g Möhren klein gewürfelt
2 Lorbeerblätter
4 El Buchweizenkörner

Tofu klein würfeln und mit Tamari leicht begießen, und ca 30 min drin marinieren, des öfteren wenden. -

Wasser mit Gemüsebrühe, Pfeffer, Majoran, Rosinen und Lorbeerblätter, Kartoffeln und Möhren und Buchweizenkörner zum kochen bringen, Hitze reduzieren, Deckel schließen, für ca 20 min bis Möhren weich oder bissfest sind. Hitze ausstellen, Topf von der Hitze nehmen, Tofu samt Marinade begeben und ca 5 min ziehen lassen, nicht mehr aufkochen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 23. Januar 2008 Hans

Rosenkohleintopf F Vegan

Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

200 g Tofu

2 EL Tamari

TK Gefrierbeutel

1 Beutel Rosenkohl 1 kg ca

1 kg Kartoffeln

3 Möhre(n)

1,5 EL Tomatenmark

eine handvoll TK Lauch,

noch Muskatnuss frisch gerieben.

0,75 Liter Wasser

2 TL Gemüsebrühe

Öl

Zubereitung

Tofu geviertelt in ein TK Gefrierbeutel, Tamari dazu, zubinden den Beutel, ein wenig schütteln, so das sich drinnen der Tamari verteilt, und bis der Eintopf fertig, in den Kühlschrank gelegt, nach Ende der Kochzeit, den Tofu für 10 min in die Suppe, ziehen lassen, möglichst nicht mehr aufkochen.

Der Rosenkohl wird der Strunk kreuzweise eingeschnitten. Handvoll TK Lauch in einen Topf mit heißem Öl gegeben.

Die Möhren werden auch geschält, in Scheiben geschnitten. Beides ebenfalls zufügen. Wenn man alles zusammen im Topf hat, gibt man Tomatenmark dazu, füllt mit dem Wasser auf und gibt die Gemüsebrühe hinzu. Das Ganze muss 10 Min. kochen.

Nun wird der Rosenkohl dazu gegeben. Bei schwacher Hitze alles ca. eine 20-30 min köcheln lassen, nach Ende der Kochzeit, den Tofu für 10 min in

die Suppe, ziehen lassen, möglichst nicht mehr aufkochen, nach würzen ist meist nicht erforderlich

Pfanne

Buchweizen Bratlinge III oder Auflauf F Vegan

Glutenfrei und Vegan

7 Bratlinge und ein Auflauf



200 g Tofu

1 El Schabzigerkleesamen

1 El Kräutersalz

3 bis 5 El Tamari

1 Tasse (160 g) Buchweizen

2 Tassen Wasser

100 g TK Paprikastreifen

50 g TK Lauch

100 g Möhren geraspelt

250 g Topinambur geraspelt

2 Chilischoten a d Glas kleingeschnitten

1 Prise Zucker

2 El Ingwer kleingeschnitten

300 g Buchweizen gem

Salz

Fett für Auflaufform und oder zum braten

Margarine Löffelweise

Tofu zerdrücken, mit Schabzigerkleesamen und Kräutersalz bestreuen, sowie Tamari drüberspritzen, vermischen, ruhen lassen,

in 2 Tassen kochendes Wasser den Buchweizen geben, Hitze reduzieren, nach ca 8 min , wenn der Wasserspiegel unter der Oberfläche, Hitze ausstellen , Deckel drauf, ca 10 min ausquellen lassen, ist dann schön trocken und körnig.

Paprika und den Lauch klein hacken, mit den Möhren und Lauch sowie Chilischoten, Zucker und Ingwer und den durchgezogenen Tofu, gut vermischen, dann erst den gemahlene Buchweizen dazu, das bindet jetzt alles ab, sollte es jetzt wiederum zu trocken sein, ein bisschen Wasser zugeben,

eine oder auch zwei 1 Liter Auflaufform einfetten, den Teig einfüllen, glattstreichen, und ein paar Flöckchen Margarine drauf setzen , Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln,

oder den Teig teilen, die eine Hälfte für den Auflauf die andere Hälfte für aus dem Teig mit nassen Händen , Bratlinge formen, ins heiße Fett geben, mit einem Pfannenwender, etwas platt drücken, Hitze reduzieren, von beiden Seiten braun braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 16. Oktober 2008 Hans60

Buchweizen Möhren Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan

1 Portion



1 Tasse Buchweizen ca 170 g
2 Tassen Wasser
300 g Möhren
200 g Tofu naturel
2 cl Tamari
2 TI Chilipulver
5 Pfefferkörner gemörsert
1 Prise Vollrohrzucker
4 cl Tamari
150 g Buchweizen gem
Tamari

Olivenöl zum braten

Buchweizen abspülen, in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, wenn Wasser unterhalb der Wasseroberfläche ist, Hitze ausstellen, Deckel drauf, ausquellen lassen, ca 10-15 min, wird schön trocken + körnig.

Möhren fein raspeln.

Tofu in kleine Stücke schneiden mit 2 TL Chilipulver bestreuen und mit 2 cl Tamari für ca 20 min ruhen lassen, mit einem elektrischen Pürierstab pürieren,

alle Zutaten bis das Olivenöl zusammen vermengen, zu einem Braten formen, evtl noch ein wenig Tamari drüberstreichen und für ca 10 min stehen lassen.

Mit nassen Händen kleine Bratlinge formen und im heißen Öl auf Mittelhitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Donnerstag, 24. Januar 2008 Hans60

Gemüse Bratlinge VII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Mehlfrei u Vegan



250 g rohe Kartoffeln
250 g Möhren
250 g Sauerkraut fein geschnitten
250 g Pellkartoffeln
1,5 TL Kräutersalz oder mehr
10 Pfefferkörner gemörsert
Bio Sesamsaat (ungeschält)
Fett zum braten

Kartoffeln u Möhren zusammen fein raspeln, Sauerkraut fein wiegen, Pellkartoffeln raspeln, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen, flache Bratlinge formen in/mit Sesamsaat panieren, Fett erhitzen, Hitze runterstellen, ca auf 2 von drei möglichen Stufen,

Bratlinge mit einem Pfannenwender in die Pfanne geben, von beiden Seiten je ca 5-8 min braten, Gefühlssache..

Eigenes Rezept, Donnerstag, 14. August 2008 Hans60

Kartoffel Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück



750 g Kartoffeln
500 g Möhren
300 g Kichererbsen gem
12 Pfefferkörner mit gem
2 rote Chilischoten mit gem
1,5 El Kräutersalz
1 TI Zucker
1 TI Backpulver
Muskatnuss frisch gerieben
Bis 250 ml Flüssigkeit auffüllen
Bio Sesamsaat als Panade oder ohne
Fett zum braten

Soße

Kapernsoße: , z. B

2 El Buchweizen gem
0,5 l Sojadrink
1 Lorbeerblatt
0,5 El gekörnte Gemüsebrühe
ca 50 g fein geriebene Zwiebel
1 TI Kräutersalz

3 Pfefferkörner gemörsert
1 Prise Zucker
Muskatnuss frisch gerieben

1 Glas Kapern (90 g)
0,5 Saft einer halben Zitrone

oder

Senfsoße:

2 El Senf einrühren

Kartoffeln u Möhren schälen und fein raspeln, in ein Leinentuch, auspres-
sen, die Flüssigkeit aufheben und bis ca 250 ml auffüllen,
Kichererbsen, Pfefferkörner u Chilischoten zusammen mahlen, übrige Tro-
ckene Zutaten dazu und vermischen,
Kartoffeln und Möhren vermengen, dann die trocknen Zutaten alles gut
Vermischen, die ausgepresste und aufgefüllte Flüssigkeit einschließlich die
Stärke (ausgepresste) zu der Masse geben, gut vermischen,
kleine (handtellergröße) Bratlinge formen, ins heiße Fett legen, oder erst
in Sesam drehen, Hitze runterstellen , auf ca 2- 2,5 von drei möglichen
Stufen, stellen, zu hoch die Hitze werden sie außen dunkel, innen aber
bleiben sie roh, auf kleiner Stufe, von jeder Seite gut 5-7 min

Sie sind sehr sättigend.

Naturreis dazu

Soße

Mehl in einer heißen Pfanne kurz rösten, bis es duftet, abkühlen lassen,
unter ständigen Rühren den Sojadrink angießen, Lorbeerblatt, Zwiebel
und Gemüsebrühe aufkochen , mit Kräutersalz, Zucker, Muskat und Pfef-
fer würzen,
runter von der Hitze,
entweder jetzt zwei El Senf unterrühren, für die Senfsoße,
oder 1 Glas, abgeseiht, Kapern und den Zitronensaft.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 30. Juli 2008 Hans60

Kartoffel u Möhrenpuffer F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



550 g Kartoffeln
300 g Möhren
200 g Tofu naturell
20 schwarze Oliven in Lake
150 g Kichererbsen gem
12 Pfefferkörner mit gem
1 TI gelber Senfkörner mit gem
3 TI Kräutersalz ca
1 TI Salz ca
1 Prise Zucker
Olivenöl zum braten

Kartoffeln u Möhren fein raspeln, zusammen fein pürieren (Pürierstab)
In ein Leinentuch, Saft ausdrücken, in diesen Saft wiederum den Tofu fein pürieren und in eine Schüssel geben, Oliven geschnitten, Kichererbsen mit Pfefferkörner und Senfkörner zusammen vermahlen, mit Zucker und 2 TI Kräutersalz u Salz vermischen und mit den übrigen Zutaten verrühren, abschmecken evtl noch Kräutersalz zugeben, ist sehr weich bzw dünn, die Teigmasse, von dieser Masse kleine bis halb Handtellergroße Bällchen in Bratpfanne, reichlich Olivenöl erhitzen, Hitze reduzieren und die Bällchen mit einem Pfannenwender leicht platt drücken, von beiden Seiten braten, oder statt Bällchen, in kleine Bratpfanne Puffer braten.

Eigenes Rezept Samstag, 17. Oktober 2009 Hans

Kartoffeln Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 kg Pellkartoffeln
400 g Möhren
30 g Ingwer
120 g Lauch, das grün
Muskatnuss gerieben
2 TI Kräutersalz
(Buchweizen) Mehl als Panade
Olivenöl

Pellkartoffeln heiß pellen und durch die Presse drücken.
Möhren und Ingwer fein raspeln.
Das Lauchgrün in Ringe schneiden dann fein wiegen.
Reichlich Muskatnuss reiben und Kräutersalz dazu, alles gut vermengen,
Handtellergröße ca 1 cm dicke Bratlinge formen im Mehl vorsichtig wälzen
und im heißen Fett, auf Mittelstufe braten, Vorsicht beim reinlegen + beim
rausnehmen, ich nahm zwei Pfannenwender.

Eigenes Rezept, Montag, 16. April 2007 Hans60

[Kichererbsenbratlinge](#) F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ca 6 Stück



160 g Kichererbsen, getrocknete
Wasser
1 TI Curry ohne Salz
1 Möhre ca 50 g, geraspelt
1 Bund Frühlingszwiebel
1 handvoll TK Paprikaschotenstreifen
3 EI Hefeflocken
0,5 TI Paprikagranulat
1 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
3 EI Buchweizen gem
3 EI Kichererbsenkochwasser
3 EI Tamari (Sojasoße)

Buchweizen grob gem, als Panade
Öl zum braten

Zubereitung

Kichererbsen über Nacht oder 24 h in ausreichend kaltem Wasser einweichen.

Wasser abgießen, erneuern und mit 1 TI Curry ohne Salz,
(hat jemand Curry mit Salz, bitte, dann nicht mit kochen, die Dinger werden sonst nicht weich),

ca. 1 Stunde kochen. Kochwasser abseihen, aufheben, und Kichererbsen mit einem elektr Pürierstab oder mit einer Gabel grob zerdrücken, Möhre fein raspeln, 1 Bund Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden, Paprikastreifen zerkleinern,

1 Prise Zucker,

3 EI Kichererbsenkochwasser,

3 EI Tamari und

TK Paprika mit einem Messer zerkleinern,

Möhre feinraspeln,

alle anderen Zutaten dazu und zusammen vermischen, mit Kräutersalz abschmecken, ca 20 min ruhen lassen.

Handtellergroße Bratlinge, flach drücken, und in grob gem Buchweizen wenden, und im heißen Fett (Öl) von beiden Seiten braten.

Donnerstag, 1. Oktober 2009 Hans60

[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.

Reis Gemüse Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



100 g Lauch
200 g Zucchini

200 g Paprikaschote
300 g Bio Möhren
40 g Ingwer
2 Tassen gekochter Naturreis
3 Ei Hefeflocken
1 TI Kräutersalz
2 Tassen Buchweizen a 160 g ca gem
Buchweizen gem als Panade
Olivenöl zum braten

Lauch und Paprikaschote Kleinwiegen, und Zucchini halbieren, entkernen und mit Möhren und Ingwer fein raspeln, und alle anderen Zutaten, außer Panade zusammen vermischen, Handteller große Bratlinge formen (mit nassen Händen) in Mehl wenden, Öl heiß werden lassen, Bratlinge rein, und auf Mittelhitze stellen, Dauer richtet sich nach der Dicke der Bratlinge.

Dazu eine Tomatensauce z.B

100 g Lauch in Ringe schneiden in heißem Fett anbraten,
1-3 Knoblauchzehen in Scheiben dazu, sowie ca
1 Pfund Tomaten, Blüte entfernen,
1- 2 TI Kräutersalz, ca 15 min kochen, mit einem Pürierstab alles pürieren.

Eigenes Rezept Montag, 16. April 2007 Hans60

[Tofu Bratlinge I](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



200 g Tofu naturell

1 Ei Margarine
250 ml Gemüsebrühe evtl mehr
100 g Mais gem
1 Möhre feingeraspelt
50 g Zwiebel kleingewürfelt
Salz
6 Pfefferkörner gemörsert
0,5 TI Koriander gemörsert

Margarine zum braten

Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, die Margarine zerlassen und den Tofu unter rühren darin braten, bis er gelblich braun geworden ist, mit der Gemüsebrühe und dem Mais vermischen, Möhre u Zwiebel dazu und gut vermischen bis ein formbarer Teig entsteht mit Salz , Pfeffer und Koriander abschmecken, Handteller große Bratlinge formen
In heißer Margarine legen, flachdrücken mit einem Pfannenwender, von allen Seiten braten

Eigenes Rezept, Mittwoch, 23. Juli 2008 Hans60

Tofu Bratlinge II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

5 Stück



200 g Tofu naturell
1 Ei Margarine laktosefrei
1 Möhre feingeraspelt ca 70 g
50 g TK Lauch
7 Pfefferkörner gemörsert
1 Ei Tamari
1 El Balsamico de Modena
1 TI Kräutersalz evtl mehr
1 El Sonnenblumenkerne, ganz

1 Prise Zucker
100 g Buchweizen gem
50 ml trockner Weißwein evtl mehr

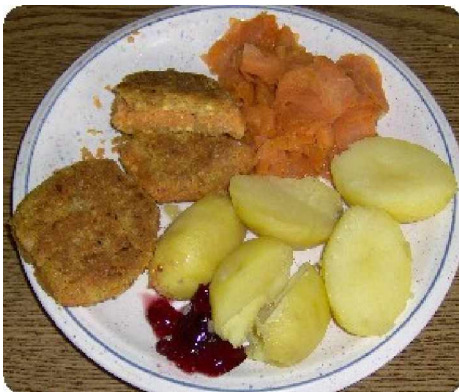
Margarine zum braten
5 TI Tamari

Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, die Margarine zerlassen und den Tofu unter rühren darin braten, bis er gelblich braun geworden ist, Lauch und Möhre, sowie gemörserter Pfeffer dazu, kurz mitbraten, Tamari u Balsamico de Modena, gemahlene Buchweizen, Sonnenblumenkerne, Prise Zucker, Kräutersalz, vermischen, und soviel Weißwein zugeben bis ein formbarer Teig entsteht, abschmecken, evtl noch Salz zugeben, Handteller große Bratlinge formen
In heißer Margarine legen, flachdrücken mit einem Pfannenwender, braten, nach dem Umdrehen, auf die gebratene Seite, je 1 TI Tamari raufträufeln,

Eigenes Rezept, Dienstag, 15. Dezember 2009 Hans60

[Tofu rote Linsen Bratlinge](#) F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

6 Stück



200 g Tofu naturell
1 EI Margarine laktosefrei
100 – 150 ml Wasser evtl mehr
200 g rote Linsen gemahlen gem
1 Prise Zucker
1 Möhre feingeraspelt ca 70 g
50 g Zwiebel kleingewürfelt
1 TI Kräutersalz evtl mehr

6 Pfefferkörner gemörsert
0,5 TI Koriander gemörsert

Margarine zum braten

Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, die Margarine zerlassen und den Tofu unter rühren darin braten, bis er gelblich braun geworden ist, Zwiebel und Möhre, sowie gemörserten Pfeffer und gemörserten Koriander dazu, kurz mitbraten, gemahlene rote Linsen, Prise Zucker, Kräutersalz, vermischen, und soviel Wasser zugeben bis ein formbarer Teig entsteht, abschmecken, evtl noch Salz zugeben,
Handteller große Bratlinge formen
In heißer Margarine legen, flachdrücken mit einem Pfannenwender, von allen Seiten braten

Eigenes Rezept, Donnerstag, 10. Dezember 2009 Hans60

[Hinweis F](#)

Bedeutet ein Foto, im Rezept

[Hinweis](#)

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Montag, 19. April 2010

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de