

# Tomaten **Glutenfrei** u **Vegan**

## Hinweis I

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

## Index nicht aktiv

Pikant ..... 2

## Inhaltsverzeichnis

Tomaten <b>Glutenfrei</b> u <b>Vegan</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Pikant</b> .....	<b>2</b>
Chicoréeragout F Vegan.....	2
Enchiladas F Vegan.....	3
Tortillas, Mais F Vegan.....	4
Gefüllte Tomaten I F Vegan.....	5
Gemüseauflauf Qadamgäh F Vegan.....	6
Ketchup II Vegan.....	8
Ketchup III Vegan.....	8
Ketchup-Rezept I Vegan.....	9
Kichererbsen Eintopf F Vegan.....	10
Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan.....	11
Möhren Hirse Auflauf I F Vegan.....	13
Rosenkohlaufauf F Vegan.....	16
Tomaten Hirse Auflauf F Vegan.....	17
Tofu Kartoffelgulasch F Vegan.....	18
Tomaten Kichererbsen Suppe II F Vegan.....	20
Tomaten –Suppe –Soße F Vegan.....	21
Tortillas, Mais F Vegan.....	21
Weißer Bohnen Auflauf F Vegan.....	22
Yekdär Rosenkohl II F Vegan.....	23
Veränderung Vegan.....	25
Veränderung F Vegan.....	26
Hinweis Vegan.....	26

Hinweis Sojasoße.....	26
Hinweis Curry.....	27

## Pikant

### Chicoréeragout F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



Zutaten für 4 Portionen

500 g Chicoree

240 g Tomate 425er Dose

230 g Champignons 425er Dose

2 EL Öl

1 TL gekörnte Gemüsebrühe,

5 Pfefferkörner gemörsert

0,5 TL Curry ohne Salz ( Reformhaus )

1 Prise Zucker

1 EL Tamari

Kräutersalz evt zum würzen

### Zubereitung

Chicorée waschen und putzen, einmal durchschneiden. Chicorée in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden, wer will kann die bitteren Teile abschneiden

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Chicoréestreifen darin andünsten, Tomaten in Stücke und Champignons in Scheiben schneiden, dazu geben. Ca. 5 Minuten leicht köcheln, öfter wenden.

Mit den restlichen Zutaten abschmecken.

Dazu serviere ich Pellkartoffeln.

Donnerstag, 20. August 2009

Hans60

## Enchiladas F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

Kochtopf = Füllung



### Füllung:

500 g Tomaten achteln  
2 El Olivenöl  
1 Zwiebel klein hacken  
2 Knoblauchzehen klein hacken  
150 g Paprikaschote  
1 TI Koriander gemörsert  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
1 trockne Chilischote  
0,25 TI Paprikagranulat  
Salz zum abschmecken

Zuerst den Teig für die Tortillas anrühren u 2 std stehen lassen, im Kochtopf Öl erhitzen, Zwiebel anbraten, dann Knoblauch dazu, kurz darauf auch den Klein geschnittenen Paprika sowie die geachtelten Tomaten alle anderen Zutaten bis einschließlich Paprikagranulat dazu, Deckel schließen, Hitze reduzieren, nach ca 10 min den Deckel abnehmen offen

weite kochen lassen, ab u zu umrühren, mit dem elektr Pürierstab leicht pürieren, dass es leicht sämig ist, aber das Gemüse noch zu erkennen ist, mit Salz pikant abschmecken, VORSICHT sehr scharf.

Die Tortillas braten, warm stellen, wenn alle fertig, mit dem Gemüse 1 o-der 2 Ei füllen, zusammen klappen.

Oder eben Füllungen Eurer Wahl, da gibt es alles mögliche

Mittwoch, 3. Juni 2009

Tortillas, Mais F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

20 cm Bratpfannen



250 g Mais fein gemahlen  
50 g Buchweizen fein gemahlen  
600 –700 g Wasser  
3 Ei BIO Sonnenblumenöl  
0,5 TI Koriander fein gem  
1 Prise Salz

alle Zutaten verrühren, ( bei Buchweizen empfiehlt 700 g ) abdecken, zwei Stunden ruhen lassen, der Teig muss ziemlich dünn, etwa suppenartiger Konsistenz sein

Öl in zwei 20 cm Pfannen sehr heiß werden lassen, und den Teig in die schräg gehaltenen Pfanne, läuft über die Pfanne, schön dünn, wenn sich die Ränder leicht bräunen, Pfannenwender drunter, lösen, umdrehen, diese Seite nur kurz braten, in der Pfanne schütteln , raus damit, wenn die Pfanne schön heiß kann man die übrigen ohne Öl braten, entweder gleich weg von der Pfanne essen, oder warm stellen,

mit ein bisschen Übung und Geduld werden sie prima,  
wenn man diese gleich versucht zu rollen, brechen sie, aber wenn sie übereinander gelegt warm gestellt werden, ist es kein Problem,  
dann wie Enchiladas füllen.

Mittwoch, 3. Juni 2009

### Gefüllte Tomaten I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Auflaufform mit Deckel  
2 Portionen



roh



gebacken

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 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 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

Gemüseauflauf Qadamgäh F Vegan



1 Portion Reis Waffeln

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

## Ketchup II Vegan

1 kg Tomaten  
2 EL Öl  
Zwiebeln  
1/8 l Weißweinessig  
2 EL Zucker  
ca. 1/2 TL Salz  
1/2 TL Curry  
1 getrocknete Chilischote  
10 Pfefferkörner  
3 Nelken  
5 Pimentkörner

Öl erhitzen. Zwei in Würfel geschnittene Zwiebeln darin andünsten. Dazu kommen die geviertelten Tomaten und alle übrigen Zutaten. Die Masse 30 - 40 Minuten dick einkochen lassen. Dann durch ein Sieb streichen, nochmals erhitzen und in Flaschen abfüllen. Den Ketchup kann man länger aufbewahren, wenn die Flaschen, natürlich mit Inhalt, 30 Minuten bei 80 Grad sterilisiert werden.

## Ketchup III Vegan

Portion: 50

1 kg Tomaten; gewürfelt

100 g Zwiebeln; gehackt  
100 g Paprikaschote; gehackt  
2 Knoblauchzehen; gepresst  
1 TL ;Salz  
2 EL Brauner Zucker  
1 TL Senfkörner  
1 TL Pigmentkörner  
1 TL Pfefferkörner  
1 TL Korianderkörner  
150 ml Apfelessig  
4 Nelken  
1 sm Pfefferschote  
1 Zimtstange  
1 Lorbeerblatt

Alles zusammen ca. 30 Minuten auf kleinem Feuer zugedeckt köcheln. Zimtstange und Lorbeerblatt entfernen. Gemüse Passieren. Nochmals einkochen, bis die Sauce dickflüssig ist. In saubere Gläser oder Flaschen mit Drehverschluss bis 1/2 cm unter den Rand füllen. Sofort verschließen. In einen Topf stellen. Diese bis zu 3/4 der Höhe der Gläser auffüllen. Ketchup knapp unter dem Siedepunkt ca. 30 Minuten erhitzen. Nach dem Auskühlen dunkel und kühl lagern.

## Ketchup-Rezept I [Vegan](#)

500 g reife Tomaten  
200 g rote Paprika  
100 g Zwiebeln  
200 g Essig (5%ig)  
20 g Salz  
80 g Zucker  
1 Teelöffel Sojasauce  
1 Teelöffel Paprikapulver  
1 Msp. Cayennepfeffer  
1 Prise Petersilie  
1 Prise Schnittlauch  
1 Prise Dill  
1 Prise Liebstöckel  
20 g Stärke

Tomaten waschen, in Würfel schneiden und mit 1 Lorbeerblatt kurz aufkochen. Zusammen etwa 15 Min. ziehen lassen und dann die Masse durch ein Küchensieb streichen (Haut und Kerne der Tomaten beseitigen). Anschließend mischt Du das Tomatenpüree mit einem gleich zubereitetem Paprika-Zwiebel-Püree und den anderen Zutaten und lassen alles noch einmal 30 Minuten köcheln. Zum Schluss

alles noch einmal aufkochen lassen. Mit etwas Stärke kann das Ketchup eingedickt werden.

## Kichererbsen Eintopf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4-6 Portionen



200 g Kichererbsen

Wasser

2 Lorbeerblätter

TK Beutel

200 g Tofu naturell

1 TI Curry ohne Salz oder Kurkuma

3 El Tamari ( Sojasoße)

250 g TK Paprikaschotenstreifen

0,5 Bund Frühlingszwiebeln nur grün

1 Liter Wasser ca

250 g Pellkartoffeln ca

1 TL Kreuzkümmel, gemörsert

1 Prise Chili

10 Pfefferkörner gemörsert

1 TI Zuckerrübensirup

1 Dose Tomaten in Stücke 425er

Kräutersalz oder Tamari zum würzen evt

Kichererbsen 12-24 h in kaltes Wasser einlegen,  
mit frischem Wasser ca 1 l, und 2 Lorbeerblätter zugedeckt, ca 60 min lei-  
se kochen,

in der Zwischenzeit Tofu in kleine Würfel schneiden und in den TK Beutel  
geben 1 TI Curry ohne Salz, dazu, kurz den Beutel über die Tofuwürfel zu-  
halten oder zubinden und das ganze schütteln, der Curry sollte überall

drauf sein, nun die 3 El Tamari dazu, Beutel zubinden, schütteln, und ab in den Kühlschrank, ab und zu den Beutel wenden.

Den Topf von der Hitze runter nehmen, möglichst Lorbeerblätter entfernen, Kichererbsen grob mit einem elektr Pürierstab pürieren, TK Paprikastreifen dazu, sowie das grüne von einem halben Bund Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, und kalte Pellkartoffeln würfeln und gemörserten Pfefferkörner und gemörserten Kreuzkümmel, sowie Chilipulver in den Eintopf, Zuckerrübensirup und Tomatenstückchen mit unterheben, alles aufkochen, erhitzen lassen, eingelegten Tofu mit Curry und Tamari dazu und ca 10 min ziehen lassen, abschmecken, falls nötig, mit Kräutersalz oder Tamari kräftig würzen. Paprikastreifen und Zwiebelgrün sollten noch bissfest sein.

Eigenes Rezept Sonntag, 4. Oktober 2009 Hans60

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 ( 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  
|

Eigenes Rezept, Dienstag, 10. Juni 2008 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 TI 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

[Reiskuchen scharf](#) F [Vegan](#)  
Als Auflauf

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



## 2 x 1,5 l Auflaufform mit Deckel

reicht für 4 Personen

1 Tasse Naturreis 160 g

2 Tasse/n Wasser

350 g TK Lauch

150 g TK Suppengemüse

ein wenig Wasser

2 El ( 30 g ) Sesam, ungeschält +

1 TI Senfkörner +

1 TI Korianderkörner +

1 TI Kurkuma

1 TI Gewürzsalz anrösten

1 Tasse ca 160 g rote Bohnen gem

1 Tasse/n Maiskörner ca 160 g gem kein Popkorn

8 El Buchweizen ca 100 g gem .

1 Tüte Backpulver

1-2 TI Gewürzsalz

ca 1 TI Meersalz

1 Prise Zucker

30 g Ingwer fein gehackt

1 Dose Tomaten, stückige 425er

Margarine zum ausfetten

Reis ins kochende Wasser geben, Hitze ganz klein stellen, Deckel schließen und ca 40 min kochen, und noch 10 min ausquellen lassen,

TK Suppengemüse in wenig Wasser ca 10 min kochen nun den TK Lauch dazu, Hitze reduzieren, und weitere 20 min garen.

Von Sesam bis Gewürzsalz in einer heißen Pfanne rösten.

alle Zutaten zusammen vermischen, +

in zwei ausgefettete 1,5 l Auflaufformen geben, glatt streichen, Deckel schließen,

Im vorgeheizten Backofen bei 160°C Heißluft ca 60 min backen

Eigenes Rezept 23.10.2004,

eine ziemlich trockne Sache als Auflauf, ohne Eier,  
der Ingwer, noch, passt sehr gut rein,  
wir tranken einfach einen guten trocknen Rotwein dazu,

Veränderung Dienstag, 27. Oktober 2009

## Rosenkohlaufauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

ca 2 Portionen



160 g Naturreis = 1 Tasse ca  
2 Tassen Wasser  
500 g Rosenkohl  
Muskatnuss frisch gerieben  
100 g Erdnüsse blanchiert  
1 Ei Schabzigerklee  
40 g Ingwer fein gehackt  
1 TI gelbe Senfkörner gemörsert  
1 Prise Zucker  
1 Dose gestückelte Tomaten 425er  
1 TI Salz  
1 Ei Tamari  
Margarine ( laktosefrei ) zum ausfetten  
Erdnüsse blanchiert, geröstet u gemahlen, ca 30-50 g  
2 EI Preiselbeeren a d Glas, trennen

Naturreis in doppelte Menge Wasser, auf kleiner Hitze, zugedeckt ca 35 min kochen, Hitze ausstellen, auf der noch heißen Platte ca 10 min quellen lassen, in eine große Schüssel geben,  
Rosenkohl, den Strunk kreuzweise einschneiden, oder teilen, mit frisch geriebener Muskatnuss und Wasser, braucht nur zur Hälfte bedeckt sein, bissfest oder weich kochen, auf kleiner Hitze zugedeckt, kochen, abseihen, Flüssigkeit aufheben, evtl wird es noch gebraucht, zu dem fertigen Reis, geben,  
Tomaten dazu, vermischen,  
150 g Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen ( Mandelmühle ), und 100 g zu der Reis, Gemüsemasse geben,  
Ingwer, Zucker, Salz, Schabzigerklee, Senfkörner, Tamari unterrühren, abschmecken evtl noch Salz zugeben,  
in zwei eingefettete Auflaufformen die Gemüsemasse verteilen, glattstreichen, falls es einen zu trocken erscheint noch ein wenig gekochtes Rosenkohlfüssigkeit rein gießen, mit gerösteten, gemahlene Erdnüsse leicht bedecken, in die Mitte nun noch je 1 El Preiselbeeren geben, Deckel schließen,  
in den kalten Backofen, bei ca 180°C Heißluft ca 25-40 min backen, je nachdem wie heiß bzw warm alles noch ist, soll dann gut sprudeln.

Eigenes Rezept Mittwoch, 27. Januar 2010 Hans

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

2-3 Portionen

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



80 g Hirse = 0,5 Tasse  
heißes Wasser  
160 g Wasser = 1 Tasse  
1 El Margarine, laktosefrei  
100 g TK Lauch

1 El Oregano  
1 El Basilikum  
1 TI Kurkuma  
40 g Ingwer fein gehackt  
2 Dosen Tomaten, stückige, 425er  
100 g Erdnüsse blanchiert  
2 TI Salz  
1 Prise Zucker  
150 g Hirse gemahlen  
Margarine zum ausfetten der Auflaufformen  
2 El Preiselbeeren a d Glas, trennen

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, Mandelmühle, in eine große Schüssel geben, und  
80 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, dann in eine Tasse kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, wenn Wasser innerhalb der Hirse, Hitze ausstellen, Deckel schließen und ca 10 – 15 min quellen lassen, ist dann trocken, Körnig und fast weiß, mit in die Schüssel geben,  
Lauch in gut 1 El Margarine anbraten, Oregano und Basilikum dazu, verrühren nun noch Kurkuma gut 1 min mit braten, dazu geben,  
fein gehackten Ingwer, Tomaten, Salz, Zucker und 150 g gemahlene Hirse, alles zusammen vermengen, abschmecken, ob...  
in zwei ausgefettete Auflaufformen verteilen, glatt streichen, in deren Mitte jeweils 1 El Preiselbeeren a d Glas geben, Deckel schließen, bleibt saftig und es wird keine zusätzliche Soße benötigt.  
In den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 60 min backen, sollte drin sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, Freitag, 1. Januar 2010 Hans

[Tofu Kartoffelgulasch](#) F Vegan

Vegan + Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

¾ Liter Gemüsebrühe, kräftige

300 g Tofu, mundgerechte Würfel

1 große Zwiebel(n), gehackt

2 Knoblauchzehe(n), fein gehackt

Öl

3 Tomate(n), gewürfelt, oder eine kleine Dose Tomaten

2 EL Tomatenpüree

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1 TL Paprikapulver, scharf

1 TL Salbei

1 TL Majoran

1 TL Basilikum

¼ TL Koriander, gemahlen

¼ TL Kümmelpulver

1 Prise Cayennepfeffer

100 ml Wein, rot

750 g Kartoffeln, mundgerechte Stücke

150 g Soja - Creme

## Zubereitung

In einem großen Topf den Tofu in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Zwiebel und Knoblauch in Butter oder Öl andünsten. Die Tomaten und Gewürze begeben und die Sauce etwa 10 Minuten eindicken lassen. Den Rotwein beifügen und die Sauce weiter köcheln lassen.

Die Kartoffeln zum Tofu in die Gemüsebrühe geben. Diese nochmals aufkochen und die Tomatensauce einrühren. Alles zugedeckt köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Die Sojacreme einrühren.

Vor dem Servieren das Gulasch nochmals 10-15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

23.05.07 Barryfan

## Veränderung

Pellkartoffeln in Stücke genommen.

Mittwoch, 9. Januar 2008 Hans60

## 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.

### Tomaten –Suppe –Soße F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan



1 kg Tomaten  
250 g Fenchel  
1 TI Thymian  
125 ml Wasser knapp  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer

Tomaten Blüte entfernen , vierteln ins Wasser sowie Fenchel kleingeschnitten, Brühe, Thymian dazu und ein paar min kochen lassen, runter von der Hitze, mit einem elektrischen Stab alles fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, andicken ist nicht nötig, gut geeignet als Vorsuppe, Suppe aber auch als Soße gut zu verwenden.

Eigenes Rezept Mittwoch 27.08.2008 Hans

### Tortillas, Mais F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

20 cm Bratpfannen



250 g Mais fein gemahlen  
50 g Buchweizen fein gemahlen  
600 –700 g Wasser  
3 EI BIO Sonnenblumenöl  
0,5 TI Koriander fein gem  
1 Prise Salz

alle Zutaten verrühren, ( bei Buchweizen empfiehlt 700 g ) abdecken, zwei Stunden ruhen lassen, der Teig muss ziemlich dünn, etwa suppenartiger Konsistenz sein

Öl in zwei 20 cm Pfannen sehr heiß werden lassen, und den Teig in die schräg gehaltenen Pfanne, läuft über die Pfanne, schön dünn, wenn sich die Ränder leicht bräunen, Pfannenwender drunter, lösen, umdrehen, diese Seite nur kurz braten, in der Pfanne schütteln , raus damit, wenn die Pfanne schön heiß kann man die übrigen ohne Öl braten, entweder gleich weg von der Pfanne essen, oder warm stellen,

mit ein bisschen Übung und Geduld werden sie prima, wenn man diese gleich versucht zu rollen, brechen sie, aber wenn sie übereinander gelegt warm gestellt werden, ist es kein Problem, dann wie Enchiladas füllen.

Mittwoch, 3. Juni 2009

Weißer Bohnen Auflauf F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

20 cm Bratpfanne mit Deckel  
2-3 Portionen



100 g weiße Bohnen  
Wasser  
1 Dose geschälte Tomaten 425er  
0,5 TI Paprikagranulat  
1 TI Salz  
1 TI Zucker  
100 g Mais gem  
100 g Buchweizen gem  
Margarine für die Bratpfanne

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen,  
nächsten Tag mit Einweichwasser weich kochen, evtl abseihen,  
mit den Tomaten verrühren, trockne Zutaten vermischen und dazu geben,  
verrühren, in die eingefettete Bratpfanne geben, glattstreichen, Deckel  
schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, auf Stufe zwei von sechs mög-  
lichen Stufen ca 50 min, eine gleichgroße Bratpfanne rauflegen, umdre-  
hen, die oberste entfernen, und nochmals 10-20 min backen, heiß servie-  
ren.

Eigenes Rezept, Donnerstag 26.03.2009

[Yekdär Rosenkohl II](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

## 2 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



2 Tassen kochendes Wasser  
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
1 Tasse Natur- Reis ( Mittelkorn )  
2 Pfund Rosenkohl halbiert, mit Muskat gedünstet,  
0,5 Pfund braune Champignons,  
1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit  
4 Pfefferkörner gemörsert.  
1 Tl gelbe Senfkörner +  
ca 9 Pfefferkörner gemörsert

Den Natur- Reis ca 35 min kochen, ausstellen, ausquellen lassen.  
Champignons , Stiele entfernen, in Scheiben + in heißer ungehärtete Mar-  
garine 3- 4 min andünsten.  
Rosenkohl halbieren, in wenig Gemüsebrühe+ frisch geriebene Muskat-  
nuss bissfest garen. Wie es jeder mag.  
Alle drei Zutaten, vermischen ,  
Würzen mit Senf + Pfeffer + 0,25 - 0,5 Muskatnuss daran reiben, oder  
auch mehr.  
In die 4 gefetteten feuerfeste Schüsseln geben, + mit  
Gemüsebrühe über gießen , ca 1 cm hoch ,  
Deckel drauf ab in den kalten Backofen  
+ ca 25 - 30 min ,bei 170°C Umluft backen  
oder  
bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 200°C , + ca 14 - 18 min backen.

Eigenes Rezept, Hans60, 16.02.2005

3 Tomaten gewürfelt, kurz gebraten in Margarine,

200 g Tofu naturell, zerdrückt, mit

1 El Kräutersalz

1 El Schabziegerkleesamen

3 El Tamari kurz vermischt und in der noch heißen Pfanne kurz gebraten, die Gewürze ziehen besser ein, sonst wie oben.

Hans60 Sonntag, 23. November 2008

Veränderung [Vegan](#)

4 feuerfeste Schüsseln a 1 l mit Deckel

2 Tassen kochendes Wasser

0,5 l gekörnte Gemüsebrühe

1 Tasse Natur- Reis ( Mittelkorn )

2 Pfund Rosenkohl halbiert, mit Muskat gedünstet,

3 Tomaten gewürfelt

1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit

4 Pfefferkörner gemörsert.

200 g Tofu naturell, zerdrückt, mit

1 El Kräutersalz

1 El Schabziegerkleesamen

3 El Tamari kurz vermischt und in der noch heißen Pfanne kurz gebraten, die Gewürze ziehen besser ein,

1 l gelbe Senfkörner +

ca 9 Pfefferkörner gemörsert

4 feuerfeste Schüsseln a 1 l + ungehärtete Margarine

ca 0,25 l gekörnte Gemüsebrühe

Den Natur- Reis ca 35 min kochen, ausstellen, ausquellen lassen.

3 Tomaten gewürfelt

1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit

4 Pfefferkörner gemörsert.

200 g Tofu naturell, zerdrückt, mit

1 El Kräutersalz

1 El Schabziegerkleesamen

3 El Tamari kurz vermischt und in der noch heißen Pfanne kurz gebraten, die Gewürze ziehen besser ein,

Rosenkohl halbieren, in wenig Gemüsebrühe+ frisch geriebene Muskatnuss bissfest garen. Wie es jeder mag.

Würzen mit Senf + Pfeffer + 0,25 - 0,5 Muskatnuss daran reiben, oder auch mehr.

In die 4 gefetteten feuerfeste Schüsseln geben, + mit

Gemüsebrühe über gießen , ca 1 cm hoch ,

Deckel drauf ab in den kalten Backofen

+ ca 25 - 30 min ,bei 170°C Umluft backen

oder

bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 200°C , + ca 14 - 18 min backen.

Sonntag, 23. November 2008

Veränderung F Vegan

4 feuerfeste Schüsseln a 1 l mit Deckel

3 Tomaten gewürfelt, kurz gebraten in Margarine,

200 g Tofu naturell, zerdrückt, mit

1 El Kräutersalz

1 El Schabziegerkleesamen

3 El Tamari kurz vermischt und in der noch heißen Pfanne kurz gebraten,

die Gewürze ziehen besser ein,

sonst wie oben.

Hans60 Sonntag, 23. November 2008

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.

Wasser +

Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

## Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz,  
sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze,  
aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

Dienstag, 20. April 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

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