

Kartoffeln Glutenfrei Vegan

Hinweis Margarine

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

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.

Index nicht aktiv

| | |
|----------------|----|
| Auflauf..... | 2 |
| Backwaren..... | 4 |
| Pfanne..... | 11 |
| Pikant..... | 21 |

Inhaltsverzeichnis

| | |
|----------------------------------|---|
| Kartoffeln Glutenfrei Vegan..... | 1 |
| Hinweis Margarine..... | 1 |
| Hinweis I..... | 1 |
| Bitte bedenkt..... | 1 |
| Index nicht aktiv..... | 1 |
| Inhaltsverzeichnis..... | 1 |
| Auflauf..... | 2 |

| | |
|--|----|
| Kohlrouladen mit Walnüsse F Vegan | 2 |
| Backwaren | 4 |
| Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan | 4 |
| Mohnkuchen VI F Vegan..... | 6 |
| Muffins, Kartoffeln F Vegan..... | 7 |
| Saftiger Kartoffelkuchen Kizyl-Arvat F Vegan | 8 |
| Schokoladen Sand Kuchen XI F Vegan | 10 |
| Pfanne | 11 |
| Gemüse Bratlinge VII F Vegan | 11 |
| Kartoffel Bratlinge F Vegan | 11 |
| Kartoffel Bratlinge II F Vegan | 13 |
| Kartoffel Bratlinge III F Vegan | 14 |
| Kartoffel u Möhrenpuffer F Vegan | 15 |
| Kartoffelkroketten Art F Vegan | 16 |
| Kartoffeln Bratlinge F Vegan | 18 |
| Möhrenbratlinge F Vegan | 18 |
| Reis Tofu Bratlinge Vegan F | 20 |
| Pikant | 21 |
| Backofenkartoffeln einfach und lecker F Vegan* | 21 |
| Gemüsesuppe F Vegan | 22 |
| Hülsenfrüchtemischung Suppe F Vegan | 23 |
| Kartoffel Möhren Topf F Vegan..... | 24 |
| Kartoffelsuppe Baharden Vegan..... | 25 |
| Kichererbsen Eintopf F Vegan | 26 |
| Möhrentopf F Vegan | 27 |
| Rosenkohleintopf F Vegan..... | 28 |
| Tofu Kartoffelgulasch F Vegan | 29 |
| Hinweis Vegan | 30 |
| Hinweis Curry | 31 |
| Hinweis F | 31 |

Auflauf

Kohlrouladen mit Walnüsse F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1,8 kg Kohl *

Salz

350 g Kartoffeln

200 g Möhren

30 g Ingwer

150 g Lauch

100 g Walnüsse

5 Pfefferkörner gemörsert

1,5 TI Kräutersalz

130 ml kochendes Wasser ca

0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

Olivenöl

Walnüsse grob bis fein hacken,
Kartoffeln, Möhren und Ingwer schälen und zusammen fein raspeln.
Lauch reinigen, in Ringe schneiden und Kleinwiegen, den Pfeffer und Salz beifügen, zusammen vermischen.

Kohl die äußeren Blätter und den Strunk entfernen, und 10-12 min im kochenden Salzwasser, abschrecken, die Blätter lösen, falls es Weiß- oder Wirsingkohl ist, auf ein Geschirrtuch legen zum abtropfen, ich habe Rotkohl gehabt, und diesen auf eine Seihe abtropfen lassen.

Vom Kohl, den Mittelstrunk Flachscheiden.

Kohlblatt auf ein Arbeitsbrett legen, auf dem dicken Ende, eine kleine Handvoll Gemüsemasse geben, zusammen rollen, evtl die äußeren Blätter nach innen klappen.

Olivenöl erhitzen, und die Rouladen mit dem Ende des Blattes zuerst ins heiße Fett, von allen Seiten anbraten, sollte sich die Roulade aufrollen, nicht weiter tragisch, na dann wieder zusammen rollen,
2-3 Rouladen in drei oder vier a ein Liter eingefettete feuerfeste Form geben,

die gekörnte Brühe im kochendem Wasser auflösen, in die Schüssel gießen, der Boden sollte gut 1 cm hoch bedeckt sein. Deckel drauf.

Im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 70 min backen.

Oder

In den flachen Schnellkochtopf , im Locheinsatz legt man ca 5 – 7 Rouladen nebeneinander, unten ca 125 ml Wasser rein, und dann beim 2. Ring noch 20-25 min kochen, abdampfen.

Die Soße kann man so verwenden.

* Es reichen auch ca 1 kg, Kohl, nur dann sind die Blätter so klein + man muss dann 2 nebeneinander legen. Habe dann eben von den übriggebliebenen Rest, Krautkohl mit Feigen von 11.03.05 Matti, hergestellt.

Sollte jemand das Gemüse andünsten, dann muss die Menge erhöht werden.

Backwaren

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 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 Betsaft 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

Mohnkuchen VI F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Sojafrei Getreidefrei

26 cm Ringform mit Backpapier
8 Stücke



700 g Pellkartoffeln, gepellte

750 g Blaumohn gem
700 ml Traubensaft (Winzer)
200 g Kokosnuss geraspelt
180 g Margarine
2 Ei Rosinen eingelegte

Kartoffeln (ganz) in die Küchenmaschinerührschüssel geben, verrühren , in ca 2-3 min ist es ein Brei, nun die Margarine, Salz und die Kokosnuss dazu, verrühren lassen, Mohn mahlen, in den Traubensaft einweichen und rührend 2-3 min kochen lassen, runter von der Hitze, Rosinen dazu und zu den Kartoffel Kokosnussbrei geben, alles gut verrühren lassen, Abschmecken ob süß genug, notfalls nachsüßen.
In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen, in den kalten Backofen bei 130°C Umluft ca 90 min backen.
Ganz abkühlen lassen, am besten eine Nacht stehen lassen.

Wer will kann auch noch einen Hefeteigboden machen, die Teigmenge sollte dann aber nicht über 200 g sein, durch die Margarine geht der Kuchen über den Rand der Form, geht nachher wieder zurück

Eigenes Rezept, Donnerstag, 21. August 2008 Hans60

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, auspressen, die Flüssigkeit aufheben und bis ca 250 ml auffüllen, Kichererbsen, Pfefferkörner u Chilischoten zusammen mahlen, übrige Trockene 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, Nadelprobe.

Sie sind sehr sättigend

Eigenes Rezept, Mittwoch, 30. Juli 2008 Hans60

Saftiger Kartoffelkuchen Kizyl-Arvat F Vegan



Blechkuchen

1 kg Pellkartoffeln
0,25 TI Kümmelkörner
500 g Maiskörner
1 El Korianderkörner
0,25 Muskatnuss reiben, wer will
1 Prise Salz
400 g Bananen Leopardenart
350 g Mohn
0,5 Tüte (10 g) Trockenhefe f 500 g Mehl
1 El türkischen Kaffee gem. oder anderen
ca 1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
6 cl Rum 54 %
4,5 TI flüssigen Süßstoff (300 g Zucker)

250 g Rosinen

1 Backblech ca 44 cm

Backpapier dafür

Kartoffeln mit Kümmel kochen, mit kalt Wasser abschrecken, pellen, gleich durch die Presse drücken. Abkühlen lassen.

Mohn mahlen,

danach Mais mit Koriander + Muskatnuss zusammen mahlen, + mit Kaffee +, Salz + Trockenhefe verrühren,

danach die kalten Kartoffeln mit vermischen. +

Bananen pürieren , und dazu mischen.

Jetzt das kohlenensäurehaltiges Mineralwasser langsam untermischen, je nach Kartoffelart, kann es mehr oder weniger sein, es muss wie ein Rührteig werden, kurz vor Ende erst den flüssigen Süßstoff + Rum zu geben, gut verrühren, abschmecken, bitte bedenkt das der Rum etwas süßes egalisiert.

Dann noch die Rosinen unter mischen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen, glatt streichen. Ich stelle das Blech in den mit Ober- + Unterhitze auf ca 50°C warmen Ofen, das heißt Licht an , + ein wenig mehr.

Lasse ihn ca 1 h ruhen, gehen, ist so gut wie nicht möglich, ist zu feucht der Teig.

Dann auf 160°C Umluft ca 60 min backen. -

Bei Ober- + Unterhitze , sollte man den Ofen vorheizen, das heißt natürlich , den Kuchen raus aus dem Herd , mit einem feuchten Lappen / Handtuch abdecken.

Auf ca 180- 190°C vorheizen + ca 40-50 min backen.

Nadelprobe .Ca 10 min im Ofen lassen, dann vom Backblech am Backpapier anfassen + auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen. der Kuchen reißt an der Oberfläche ein, ist meist ein Zeichen das der Teig nicht feucht genug war, aber tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Eigenes Rezept , Samstag, 08. Oktober 2005

Veränderung

Da in der Küchenmaschine bereitet wurde, nur

800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser,

150 g Zucker und

2 TL flüssigen Süßstoff gebraucht.

+ habe es in 1 a 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70 min gebacken

Hans
Samstag, 31. März 2007

Schokoladen Sand Kuchen XI F Vegan
Veränderung v Schokoladen Kuchen I

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier ausfüllen



70 ml Bio Sonnenblumenöl
100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
570 ml Sojadrink
1 El Balsamico Bianca
1 guten Schuss Rum 54 %

1 TI Bourbon Vanille Pulver
250 g Zucker
60 g Hirse gemahlen
60 g Mais gemahlen
40 g Kichererbsen gemahlen
140 g Kartoffelmehl
150 g Kakaopulver
1 Tüte Backpulver
1 gute Prise Meersalz.

Sojadrink, Öl, Selters, Rum und mit Essig vermischen,
Alle trockenen Zutaten gut vermischen + zu den Flüssigkeiten einrieseln
lassen , auf Mittelstufe gut 5 min verrühren.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen,
in kalten Backofen bei ca 140°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelprobe

Samstag, 23. Januar 2010 Hans

Pfanne

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 TI 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, auspressen, die Flüssigkeit aufheben und bis ca 250 ml auffüllen, Kichererbsen, Pfefferkörner u Chilischoten zusammen mahlen, übrige Trockene 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 (handtellergroße) 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 Pfeffer würzen, runter von der Hitze, entweder jetzt zwei El Senf untermischen, für die Senfsoße, oder 1 Glas, abgeseiht, Kapern und den Zitronensaft.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 30. Juli 2008 Hans60

Kartoffel Bratlinge II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

6 Stück



1 Kartoffel, roh, ca 300 g
50 g Zwiebel
100 g TK Paprikastreifen
Öl
0,5 TI Paprikagranulat
100 g Erdnüsse blanchiert u gem
1 TI Salz
1 Prise Zucker
2 El Sonnenblumenkerne, ganz
50 g Mais gemahlen
Fett zum braten

Zwiebel fein würfeln, im heißen Öl kurz braten in eine Schüssel mit den anderen Zutaten bis einschließlich Mais gemahlen, vermischen, es bleibt sehr weich der Teig, Bratlinge formen, und im heißen Fett von beiden Seiten auf reduzierter Hitze braten.

sehr sättigend

Eigenes Rezept Mittwoch 23.Dezember 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

[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 Handtellergröße 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

[Kartoffelkroketten Art](#) F [Vegan](#)
Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei



600 g Pell Kartoffeln
0,5 TL Kümmelsamen
1 TL Salz evtl mehr
Muskat, frisch gerieben
3 El Kichererbsen gem
1 El Wasser evtl

Buchweizen gem als Panade oder Paniermehl
2 Kokosfett zum Braten Würfel

Zubereitung

Pellkartoffeln mit Kümmel weich kochen, abschrecken, abpellen, Kartoffelpresse oder fein quetschen, mit Salz + Muskat kräftig würzen, dann erst die Kichererbsen gem zugeben, vermischen, sollte es zu trocken sein, evtl 1 El Wasser zugeben.

Zu einer ca 5 – 6 cm großen Rollen formen, in Buchweizen gem oder Paniermehl wälzen, ca 1 cm dicke Scheiben abschneiden, in der Handfläche ein wenig rund formen, dann auf einem bemehlten/ panierten Brett ausrollen, + mit einem Pfannenheber in das heiße Bratfett geben, die Hitze sollte nicht ganz hoch sein, auf Stufe II von drei möglichen wäre ideal, sonst werden sie schwarz, goldbraun braten.

Mittwoch, 31. Januar 2007 Hans60

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

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 Tofu Bratlinge Vegan F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei + Vegan



200 g Tofu naturel
Tamari

100 g TK Paprikastreifen
300 g gekochter Naturreis
1 TI Kräutersalz
3 EI Würzhefe
1 TI Chilipulver
0,45 TI Paprikagranulat
100 g Kichererbsen gem
Olivenöl zum braten

Panade

Buchweizenmehl
Bio Sesamsaat (ungeschält)
Pfeffer
Salz

Tofu in sehr kleine Würfel schneiden, mit Tamari übergießen, ca 30 min marinieren.

In eine große Schüssel

Paprikastreifen klein hacken, alle anderen Zutaten bis Kichererbsen und den abgetropften Tofu, vermischen, sollte es zu trocken sein, die Marinade zugeben.

Mit nassen Händen Bratlinge formen, und in der zusammen vermischten Panade wenden.

Im heißen Öl, die Hitze dann ein wenig reduziert, die Bratlinge von beiden Seiten braten.

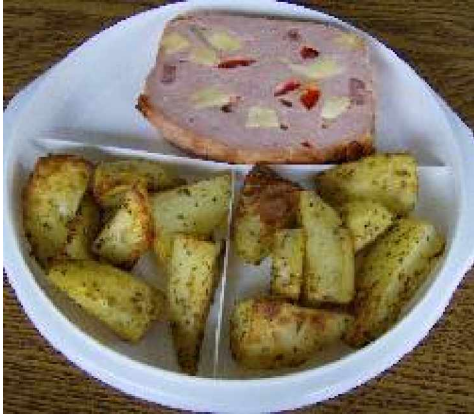
Eigenes Rezept, Montag, 14. Januar 2008 Hans60

Pikant

[Backofenkartoffeln einfach und lecker](#) F Vegan*

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

Ohne Leberkäse* Vegan



Zutaten für 4 Portionen
1 kg Kartoffeln
Paprikapulver
Pfeffer, gemahlen
Oregano
Knoblauchgranulat
1 EL Olivenöl

Die Kartoffeln schrubben und in Spalten schneiden. Danach gebe ich sie in eine Gefriertüte.

Dann das Öl und die Gewürze, je nach Geschmack, dazu. Die Tüte zuhalten oder mit einem Gummi verschließen und kräftig schütteln, so dass alle Kartoffeln etwas von den Gewürzen abbekommen haben.

Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und bei 200 Grad Umluft ca. 1/2 bis Stunde backen (kommt auf die Größe der Spalten an).

Kann man als Beilage zu allem Möglichen oder einfach pur genießen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
06.05.04 snoopy-75

Veränderung

Knoblauchgranulat durch Kräutersalz
0,5 TI Paprikagranulat statt Paprika, zu scharf weg lassen

Hans60 Sonntag, 16. März 2008

Gemüsesuppe F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

4-6 Portionen



1250 ml Wasser
500 g TK Suppengemüse
100 g TK Lauch
13 Pfefferkörner gemörsert
1 Prise Zucker
3 o 4 Lorbeerblätter
300 g Kartoffeln grob würfeln
200 g rote Linsen
2 TI Salz

Wasser zum kochen bringen, Gemüse, Pfeffer, Zucker, Lorbeerblätter sowie grob gewürfelte Kartoffeln dazu, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen und ca 40-50 min leise köcheln lassen, die Linsen zerkochen ganz und damit wird die Suppe schön sämig, dann mit Salz abschmecken.

rote Linsen abspülen, will jemand diese nicht zerkochen lassen, erst in 1 El Margarine braten lassen, bis sie gelb geworden sind und ca 25 min vor Ende der Kochzeit die Linsen dann zum Gemüse geben.

Eigenes Rezept Freitag, 5. Februar 2010 Hans

Hülsenfrüchtemischung Suppe F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

4 Portionen

Einweichzeit ca 24 h



1250 ml Wasser
250 g Hülsenfrüchtemischung *
200 g TK Suppengemüse
Lorbeerblätter, einige
14 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Schwarzkümmel gemörsert
1 Prise Zucker
350 g Kartoffeln ca
Salz

Hülsenfrüchte abspülen und in 1250 ml Wasser ca 18- 24 h einweichen, in, mit dem Einweichwasser, TK Suppengemüse, einige Lorbeerblätter je nach Größe, Zucker, Pfefferkörner und Schwarzkümmel gemörsert und grob geschnittene Kartoffeln ca 2 h auf kleinster Hitze kochen lassen, durch die lange Kochzeit lösen sich einige Linsen auf, dadurch wird die Suppe sämig, dann erst mit Salz abschmecken.

* Hülsenfrüchtemischung z.B. *

Weißer Bohnen, grüne Erbsen, Berglinsen, rote Linsen, Pintobohnen, Azuki-Bohnen, Kidneybohnen und Du Puy Linsen.

Sonntag, 7. Februar 2010 Hans

[Kartoffel Möhren Topf](#) F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei
3 Portionen



750 ml Wasser
1 gehäufter TI Gemüse Hefebrühe
500 g Kartoffeln klein gewürfelt
1 cm Ingwer klein gehackt
300 g Möhren klein gewürfelt
200 g Tofu Naturell, klein gewürfelt
50 g Kokosnuss geraspelt
1 TI Kräutersalz
5 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Oregano/ wilder Majoran
1 TI Basilikum

Wasser zum kochen bringen, alle anderen Zutaten der Reihenfolge nach, zu geben, aufkochen, Hitze reduzieren und ca 20-25 min kochen lassen, bis Kartoffeln weich sind.

Eigenes Rezept. Freitag, 11. Januar 2008 Hans60

[Kartoffelsuppe Baharden](#) [Vegan](#)

1 kg Pellkartoffeln
200 g Kokosflocken
0,5 l Wasser
Öl
2 handvoll Lauch
100 g Ingwer klein gewiegt
3 El getrocknete Waldmischpilze ODER
frische Waldmischpilze
1 Topf Basilikum gewiegt
2-3 Zweige Liebstöckl gewiegt
Salz / Gewürzsalz
Ca 1,5 l Wasser
1 El gekörnte Gemüsebrühe

Die Kartoffeln nach dem pellen gleich durch die Presse.

Wasser kochen , Kokosflocken rein, auf kochen. Mit den Kartoffeln vermischen. Ca die Hälfte des Ingwer dazu .
Die andere Hälfte mit in Scheiben geschnittenen Lauch in Öl anbraten.
Mit ca 1,5 l Wasser auffüllen, Pilze + gekörnte Gemüsebrühe + Liebstöckel kochen ca 10 min bis sich das Aroma der Pilze entfaltet.
Kartoffel/ Kokosflockenbrei rein + Basilikumgrün gewiegt. Aufkochen + mit Gewürzsalz abschmecken.

13.10.2005,

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 TL 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 entfer-
nen, Kichererbsen grob mit einem elektr Pürrierstab pürieren,
TK Paprikastreifen dazu, sowie
das grüne von einem halben Bund Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden,
und kalte Pellkartoffeln würfeln und gemörserten Pfefferkörner und ge-
mörserten Kreuzkümmel, sowie Chilipulver in den Eintopf,
Zuckerrübensirup und Tomatenstückchen mit unterheben, alles aufko-
chen, 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

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 / Sultaninen
1 Kartoffel 150 g ca klein gewürfelt
500 g Möhren klein gewürfelt
2 Lorbeerblätter
4 EI 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 u Eifrei u Milchfrei



Zutaten für 4 Portionen

200 g Tofu
2 EI Tamari
TK Gefrierbeutel

1 Beutel Rosenkohl

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

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

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

Samstag, 29. Mai 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de