

Kartoffeln Pikant **Glutenfrei**

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Hier nur Vegetarisch

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.

Inhaltsverzeichnis

Kartoffeln Pikant Glutenfrei	1
Hinweis Margarine	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Inhaltsverzeichnis	1
Pikant	2
Avocado Kartoffelpüree mit Möhren M F	2
Backofenkartoffeln einfach und lecker F Vegan*	3
Blumenkohl M F.....	4
Cremiger Gemüseeintopf Semnan M	5
Gemüsebacklinge Neyshäbur 7 Ei F.....	6
Gemüsesuppe F Vegan	7

Gemüsetopf mit Grießnockerl 1 Ei F.....	8
Hülsenfrüchtemischung Suppe F Vegan.....	9
Kartoffel Möhren Topf F Vegan.....	10
Kartoffel Pizza Asgabad 6 Ei M F.....	11
Kartoffelklöße (gekochte) 1 Ei + 4 Eigelb F.....	13
Kartoffelklöße aus rohen Kartoffeln M F.....	15
Kartoffelkroketten 2 Ei F.....	16
Kartoffelkroketten Art F Vegan.....	17
Kartoffelmaultaschen 1 Ei M F.....	18
Kartoffelsuppe Baharden Vegan.....	20
Kichererbsen Eintopf F Vegan.....	20
Möhrentopf F Vegan.....	22
Paprikaschoten gefüllt M F.....	23
Quarkknödel mit Kirschenkompott 2 Ei M F.....	24
Rosenkohleintopf F Vegan.....	26
Scharfe Gemüse Ingwer Suppe M F.....	27
Schmorgurken in Senfsahne M F.....	27
Tofu Kartoffelgulasch F Vegan.....	28
Weißkäse mit Leinöl u Pellkartoffeln u Zwiebeln M F.....	30
Würziges Blumenkohl Curry Veränderung M F.....	30
Bitte bedenkt.....	31
Hinweis M.....	32
Hinweis Ei.....	32
Hinweis Vegan.....	32
Hinweis Curry.....	32
Hinweis F.....	32

Pikant

Avocado Kartoffelpüree mit Möhren M F

Glutenfrei + Eifrei



500 g Pellkartoffeln,
200 g Avocadofruchtfleisch, (1 Stück)
1-2 EL Butter oder mehr,

120-150 ml Milch, bei bedarf

1 TL Meersalz,
Pfeffer,
Muskatnuss frisch gerieben
3 EL fein gehacktes Petersilie, Basilikum oder Borretsch
1 kg Möhren,
200 ml Wasser
1 TL Honig, wenn Bio Möhren, nicht nötig
2 EL Zitronensaft
Meersalz,
Pfeffer,
1 TL abgeriebene Zitronenschale,

Pellkartoffeln kochen, abschrecken, pellen, quetschen, Heiße Milch, Butter, Meersalz, Pfeffer und Muskatnuss zugeben und verrühren.

Möhren grob raspeln, lassen, mit Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer Wasser weich oder bissfest dünsten.

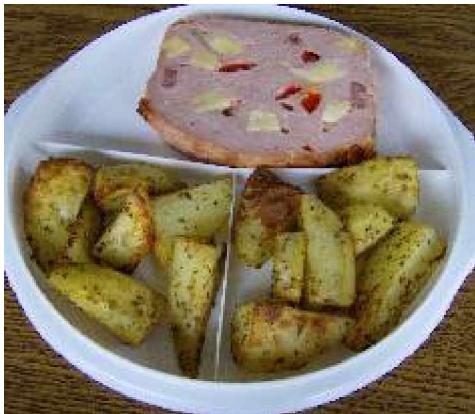
Avocadofruchtfleisch pürieren oder fein zerdrücken, mit gehackten Kräutern unter Kartoffelbrei mischen und abschmecken.

Möhren mit abgeriebener Zitronenschale bestreuen und dazu servieren.

[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

Blumenkohl M F
Glutenfrei + Eifrei



7 große Pellkartoffeln
Salz
Muskatnuss gerieben

100 g Butter

süße Sahne evt

1 Kleiner Blumenkohl

Wasser
0,25 TI Salz
0,25 TI Vollrohrzucker

Milch, einen Schuss

Semmelbrösel oder Zwiebackbrösel
Salz
1 Prise Vollrohrzucker

80 g Butter ca

Die abgeschreckten Pellkartoffeln pellen, + sofort mit Salz + Muskatnuss + 100 g Butter quetschen, sollte ein schöner fester Brei sei, evt noch süße Sahne dazu geben.

Blumenkohl auseinandernehmen, mit reichlich Wasser, einen Schuss Milch + mit je 0,25 TI Salz + Zucker bissfest bis weich kochen lassen, durch eine Seihe abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne braun werden lassen.

Auf zwei Teller Quetschkartoffeln, auf eine Seite + ein wenig mit einem Esslöffel, Mulden reindrücken, auf die andere Seite den Blumenkohl, diesen wiederum mit einer Prise Salz + Zucker + darauf Brösel streuen.

Die braune Butter etwas über den Blumenkohl gießen, den Rest auf die Quetschkartoffeln geben.

Sonntag, 1. Oktober 2006 Hans60

Cremiger Gemüseeintopf Semnan M

4 Portionen

4 Pellkartoffeln ca 250 g, mit Kümmel,
250 ml kochendes Wasser,
1 El gekörnte Gemüsebrühe,
2 a 125 g Camembert (a 49 c von Aldi).

2 Kartoffeln ca 250 g ,
1 rote Paprikaschote mit ca 20 Kerne,
1 junger Zweig Liebstöckel.
200 g Möhren gewürfelt,
200 g Spargel , in Stücke
100 g TK- Erbsen,
100 g TK - Mais
100 g TK - Blumenkohl
1 rote eingelegte Piri ODER
1 rote trockene Chilischote

1 Ei Oregano oder wilder Majoran getrocknet,
1 TI Kreuzkümmel gem

100 g TK - Lauch/ Porree
2 Ei Raps- oder Olivenöl

Gewürzsalz
1 a 3 l Kochtopf

Zubereitung

4 Pellkartoffeln mit Kümmel, kochen , mit kaltem Wasser abschrecken, pellen. 0,25 l oder etwas mehr, Wasser zum kochen bringen, gekörnte Gemüsebrühe auflösen, Camembert in Stücke drin fast auflösen, mit einem elektrischen Rührstab, pürieren , gepellte Kartoffeln rein + zu Mus drücken, + auch pürieren.--

Von den zwei in Würfel geschnittenen Kartoffeln, den gewiegten Liebstöckel, die zerkrümelten Piri oder Chili bis zum Kreuzkümmel in einem 3 l Kochtopf , mit Wasser gut bedecken, + das Gemüse bissfest garen. Den Kartoffelkäsebrei zufügen, umrühren, aufkochen.

Den Porree in Rapsöl gut anbraten + zu der Suppe geben, + mit Gewürzsalz abschmecken.

Montag, 13. Juni 2005, eigenes Rezept Hans60.

Gemüsebacklinge Neyshäbur 7 Ei F



Ca 36 Stück

2000 g Kartoffeln
500 g Möhren
250 g Lauch in Ringe

1 Muskatnuss fast gerieben

450 g Feta Schaf + oder Ziege

7 Ei

1 l Gefäß

3 Backbleche

Backpapier dafür

Kartoffeln + Möhren fein raspeln (elektrische Küchenmaschine).Kartoffeln ausdrücken. Flüssigkeit auffangen, Flüssigkeit abgießen. Stärke mit den Möhren + Lauch, zu den Kartoffeln. Vermischen. Käse etwas klein machen + zusammen mit den Eiern mit einem elektrischen Pürierstab im Gefäß pürieren. In die Gemüsemasse geben + gut vermischen. Auf ca drei Backbleche die mit Backpapier ausgelegt sind , auf jedem Blech ca 12 Backlinge legen , etwas andrücken. In den kalten Backofen(alle drei zusammen) bei ca 180°C Umluft ca 60 min backen. Dazu passt alles z.B Kaltes ungekochtes Apfelkompott oder auch eine Tomatensoße

Eigenes Rezept, Mittwoch, 14. September 2005 Hans60

Hallo

Anstelle von Feta nahm ich **Ziegenkäse** geraspelt.

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 Ei 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

Gemüsetopf mit Grießnockerl 1 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



Gießnockerl

1 Tasse Wasser
0,5 Tasse Mais gem / Polentagries
Salz

1 Ei

1 TI ungehärtete Margarine`

den gemahlene(n) Mais in kaltes Wasser mit Salz einrühren, rührend aufkochen und ca 2-5 min kochen, ODER

1 Tasse Wasser mit Salz zum kochen bringen, dann 1/2 Tasse Maisgrieß (Polentagries) einrühren solange kochen bis es dick ist, dann abkühlen lassen.

Inzwischen **1 Ei** und ein Stück Margarine (Nussgroß) miteinander abrühren.

Denn abgekühlten Gries einrühren sollte eine dicke Masse sein wenn nicht etwas Maisstärke(Mondamin) zufügen.

Jetzt mit einem NASSEN Löffel Nockerl formen und in heißen Wasser od. Suppe kochen.

Gemüsetopf

250 g TK gemischtes Gemüse

(z.B. grüne Bohnen, Bundmöhren, Lauch, Bleichsellerie, Blumenkohl, Erbsen, Kohl)

100 g neue Kartoffeln

1 TI getrockneten Thymian

500 ml Wasser ca

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

Pfeffer gemörsert

Kräutersalz

Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe aufsetzen,

Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden sowie TK Gemüse und Pfeffer dazu + Kräutersalz

Suppe kurz aufkochen und bei milder Hitze in etwa 10 Minuten garen.

Sonntag, 25. November 2007 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

[Kartoffel Pizza Asgabad](#) 6 Ei M F
glutenfrei / eigenes Rezept





Zutaten für 12 Portionen

Für den Teig:

- 1 kg Pellkartoffeln
- ½ TL Kümmel
- 2 EL Oregano, getrockneten Salz
- 1 TL Salz (Gewürzsalz)
- 6 Körner Pfeffer, gemörsert

3 Eigelb

- 60 g Kartoffelmehl, bis 100 g

Für den Belag:

- ¼ Tube/n Tomatenmark
- 1 kg Tomate(n)
- 1 Glas Oliven (140 g), grüne mit Paprika gefüllt, klein gewiegt

150 g Ziegenfeta

3 Ei(er)

3 Eiweiß

250 g Ziegenkäse (Rolle)

Milch

- 1 TL Salz (Gewürzsalz)
- 1 EL Kartoffelmehl, gehäuft
- 300 g mittelalten Gouda, reichlich, oder mehr

Zubereitung

Backofen auf 200°C vorheizen.

Teig:

Die mit Kümmelsamen gekochten Pellkartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken, pellen + gleich durch die Presse drücken. Mit Gewürzen, Eigelb + Kartoffelmehl vermischen, sollte ein geschmeidiger Teig werden, die Menge des Kartoffelmehls richtet sich nach der Kartoffelart, ich komme meist mit ca. 70 g hin bei vorwiegend festkochend.

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, glatt streichen, nehme meist die nassen Hände, zum Schluss dann einen Teigschaber.

Backblech in den auf 200°C vorgeheizten Backofen auf die mittlere Schiene ca. 20-25 min backen.

Belag:

Auf den vorgebackenen Kartoffelteig mit einem Teigschaber ca. 0,25 Tube Tomatenmark streichen. Mit den in Scheiben geschnittenen Tomaten belegen. Die kleingewiegten Oliven drauf verteilen. Mit reichlich grobgeraspelten Gouda bedecken.

Eier + Eiweiß in ein Litermaß geben, grob zerkleinerten Feta + Ziegenkäse sowie Gewürzsalz mit einem elektrischen Pürierstab pürieren + auffüllen mit Milch auf ca. 1 l, sowie noch 1 guten El Kartoffelmehl einrühren + drüber gießen + mit Paprikagranulat bestreuen.

In den noch heißen Backofen geben. Bei 160°C Umluft ca. 40- 50 min backen. Bei Ober- + Unterhitze auf ca. 190 -200°C vorheizen + ca. 30- 35 min backen. Es schmeckt warm/heiß ebenso aber auch kalt.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

12.01.06 Hans60

Veränderung

Schwarze Oliven in Lake, an Stelle grüne Oliven,
200 g Limburger fettarm, statt 250 g Ziegenkäse (Rolle) in kleine Würfel geschnitten, und auf die schwarzen Oliven verteilt

Bergkäse statt Mittelalten Gauda geraspelt

20 g Ingwer fein gehackt sowie

2 El TK Kräutermischung in die Feta – Milch Mischung.

Hans60, Mittwoch, 12. Dezember 2007

Kartoffelklöße (gekochte) 1 Ei + 4 Eigelb F

Glutenfrei u Milchfrei

16 Stück



1 kg Pellkartoffeln, am Tag vorher gekocht
1 TI getrockneter Thymian
0,5 TI Salbeiblätter (8 frische)
0,5 Bund Petersilie
100 g Kartoffelmehl

4 Eigelb

1 Ei

Salz

2 EI Gewürzhefe

5 Pfefferkörner gemörsert

Muskatnuss frisch gerieben

Wasser

1 TI ? Salz

Kartoffelmehl

Paprikasoße

Ein wenig Wasser

1 Handvoll TK Lauch

300 g TK Paprikastreifen

2 Msp Paprikagranulat

Salz

Gepellte Kartoffeln grob raspeln, alle Zutaten bis einschließlich Muskatnuss vermischen (verkneten), 20 min ruhen lassen.

In einem Topf reichlich Wasser mit Salz aufsetzen.

Eine Arbeitsplatte mit Kartoffelmehl ausstreuen, aus dem Teig eine Rolle formen, diese in 16 Stücke schneiden, mit bemehlten Klöße formen, die Knödel ins kochende Wasser geben, bei geringer Hitze mit geschlossenen Deckel ca 20 min ziehen lassen, nicht kochen.

Lauch an düsten, Paprikastreifen dazu, ca 125 ml Wasser, ca 5-10 min kochen lassen, fein pürieren mit Salz abschmecken.

Tipp

Eiweiße mit einer Prise Salz u 1 El Zucker steifschlagen, und im heißen Öl (Fett) zu einem Omelett braten, mit Marmelade füllen.

Donnerstag, 19. Juni 2008 Hans60

Kartoffelklöße aus rohen Kartoffeln M F

Glutenfrei u Eifrei



Ca 16 Stück

1500 g Kartoffeln
100 g Grieß, (Mais) oder Mehl

500 ml Milch

Salz, (ich nahm 2 TI)

1.5 kg Kartoffeln in elektrischer Küchenmaschine gerieben. In ein Haarsieb oder ein Leinentuch die Kartoffelmasse rein, Kartoffelwasser auffangen.

100 g Mais gem. (grob als Grieß), 500 ml Milch mit 2 TI Salz zum Kochen gebracht,

Topf von der Hitze, Maisgrieß eingerührt, Topf wieder auf die mittlerweile ausgeschaltete Hitze + Deckel drauf, quellen lassen.
Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
Kartoffelmasse ausgedrückt, Kartoffelwasser von der Stärke weg gegossen, Kartoffeln auf die Stärke, den heißen Maisbrei darauf + alles miteinander verrührt, (ich habe, weil es ganz neue, frische Kartoffeln waren, schon 2 EL Kartoffelmehl mit untermischt.)
Einen Probekloß ins kochende Salzwasser geben, fällt er auseinander, noch Kartoffelmehl untermischen.
Alle, wenn sie in den Topf passen, einlegen + gut 10- 25 min kochen lassen, (wenn diese oben schwimmen, sind sie auch schon fertig), auch wenn sie durch das sprudelnde Wasser etwas von ihrem Umfang verlieren, reicht es immer noch.

Kartoffelkroketten 2 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



Zutaten für 4 Portionen
450 g Pell Kartoffeln

2 EL Mais gem, etwas grober

2 Ei trennen

0,5- TL Salz

Muskat, frisch gerieben

2 EL Buchweizen gem

3 EL Mais gem, etwas grober

2-3 EL Fett zum Braten

Zubereitung

Die Kartoffeln weich kochen, abschrecken, pellen, Kartoffelpresse oder fein quetschen, 2 Eigelb + 2 EL nicht ganz gem Mais, (Maisgrieß) sowie Salz + reichlich frisch geriebene Muskatnuss, kräftig abschmecken.

Auf einem bemehlten Brett aus dem Teig eine Rolle von etwa 6 cm Durchmesser formen und davon etwa 1-1/2 cm dicke Scheiben abschneiden. Die Scheiben zu Rollen formen. Diese Rollen zuerst in Buchweizen/ Mais gem, dann im leicht verquirlten Eiweiß und zuletzt in den Buchweizen gem wenden.

Das Bratfett in einer Pfanne erhitzen, die Kroketteen einlegen und bei mittlerer Hitze rundherum braten. Die Kartoffelkroketteen auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
01.09.05 Mumie Original

Dienstag, 30. Januar 2007 Hans60

Kartoffelkroketteen Art F Vegan
Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



600 g Pell Kartoffeln
0,5 TI Kümmelsamen
1 TL Salz evtl mehr

Muskat, frisch gerieben
3 Ei Kichererbsen gem
1 Ei Wasser evtl

Buchweizen gem als Panade oder Paniermehl
2 Kokosfett zum Braten Wüfel

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 Ei 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 2007Hans60

Kartoffelmaultaschen 1 Ei M F





Zutaten für 1 Portionen
500 g Pellkartoffeln
130 g Mais gem
1 Prise Salz
frisch geriebene Muskatnuss

1 Ei

25 g Butter (1 Ei)

80 ml Jogurt 1,5 Fett)

80 ml Milch (1,5 % Fett)

Preiselbeeren a.d. Glas

Bergkäse, in dünne Scheiben

Zubereitung

Für den Teig die Kartoffeln pellen und noch heiß durchpressen und abkühlen.

Für den Teig das Mehl, Salz und Muskatnuss über die Kartoffeln streuen und Ei zugeben.

Schnell einen geschmeidigen Teig zubereiten und auf Backpapier zur Rolle formen.

Von der Rolle dicke Scheiben abschneiden und mit dem Handballen flachdrücken.

Die Scheiben mit zerlassener Butter und Jogurt bepinseln, die Füllung (Preiselbeeren und dünne Scheiben Bergkäse darauf verteilen und mit einer anderen Scheibe bedecken, die Ränder rund herum mit den Finger zusammendrücken (zukleben).

Die „Taschen“ in ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, und ca 45- 60 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit die Milch noch darüber gießen.

Ca 60 min im kalten Backofen bei ca 150°C Umluft

Samstag, 8. Dezember 2007 Hans60
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

PS

Habe vorher in der Getreidemühlen, Kaffeebohnen gem,
daher ist der Kartoffelteil eben dunkler geworden, als normal

Hans

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 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 entfer-
nen, 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

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 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

Paprikaschoten gefüllt M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Pfund Pellkartoffeln
0,5 TI Kümmel
Butter
Salz
Muskatnuss frisch gerieben

Evtl heiße Milch

3 Paprikaschoten
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

1 Pfund Quark 0,5 %

3-4 El TK 8 Kräutermischung

1 TI Gewürzsalz evtl mehr

1 Prise Vollrohrzucker

200 g Limburger 40 %

Butter zum ausfetten der feuerfesten Formen

Pellkartoffeln mit Kümmel weich kochen, abschrecken, pellen + Butter, Salz, Muskatnuss quetschen, evtl heiße Milch zugeben.

Von den Paprikaschoten, den Deckel kurz unter der Blüte abschneiden, das innere rausholen, + im kochendem Wasser bissfest kochen.

Die Deckel klein wiegen, mit Quark, Salz, Zucker + TK Kräutermischung, vermengen. In die fertig gekochten Paprikaschoten die Quarkmischung einfüllen.

In die eingefetteten Schüsseln eine kleine Schicht Quetschkartoffeln einfüllen, 1 oder 2 gefüllten Schoten reinstellen, drum rum, mit Kartoffelbrei ausfüllen, damit sie nicht umfallen, nicht bis zum Rand.

Dann wird auf den Kartoffelbrei noch den in Scheiben geschnittenen Limburger gelegt.

Jetzt einen Hohlraumdeckel oder einfach noch eine feuerfeste Schüssel, verkehrt rum draufstellen.

Im kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen.

Ganz unten in den Backofen die Fettpfanne reinstellen, falls die Schüsseln zu voll sind, kann es überkochen....

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. Februar 2007 Hans60

Quarkknödel mit Kirschenkompott 2 Ei M F

Glutenfrei



1 Päckchen Kartoffelklöße, halb + halb

380 ml Milch

2 Ei

2 El Vollrohrzucker

1 Prise Salz

1 Zitronenabrieb

500 g Hüttenkäse bzw gekörnter Frischkäse

Salz

50 – 100 g gehobelte Mandeln

2 El Butter

2 El Vollrohrzucker

350 g ca TK Kirschen o Stein

1 TI Kartoffelmehl

Kirschwasser ein Schuss

1 TI Zimt gem

Kloßmehl in eine Schüssel, dazu 2 Eier, 2 El Vollrohrzucker, 1 Prise Salz, 1 Zitronenabrieb, 500 g Hüttenkäse , alles gut miteinander vermischen, und 10 min ruhen lassen.

Dann in nassen Händen Klößchen formen. Reichlich Wasser mit Salz zum kochen bringen, Klößchen hinlegen und gar zeihen lassen, nicht kochen, Dauer richtet sich nach der Größe,

ich gebe die ins Wasser, nach ca 5 min löse ich diese vorsichtig mit einem Pfannenwender vom Topfboden, wenn die Klöße dann an die Oberfläche treiben, lasse ich sie noch ca 10 min ziehen.

Inzwischen die Mandeln trocken anrösten. Auf einen Teller geben, Beiseitstellen.

Kartoffelmehl in etwas Wasser auflösen und zu den erhitzten TK Kirschen geben und aufkochen mit dem Zucker, runter von der Hitze, einen guten Schuss Kirschwasser dazu.

Die Butter heiß bzw braun werden lassen,

Die fertigen Klöße gut abtropfen, auf 2 Teller geben, anrichten mit Zimt, angerösteten Mandeln, darüber die braune Butter.

Als Mittagsessen ist es für 2 Personen gut geeignet, als Dessert...

Bei uns wurden 29 Klöße draus...

Donnerstag, 19. Juli 2007 Hans60

Rosenkohleintopf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



Zutaten für 4 Portionen

200 g Tofu
2 EL 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

Scharfe Gemüse Ingwer Suppe M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

4 Portionen



1 l Wasser
400 g TK Suppengemüse
100 g Ingwer klein geschnitten
10 Pfefferkörner gemörsert
Muskatnuss frisch gerieben
2 EI Tomatenmark a d Tube
1 TI wilder Majoran
1 TI Salz evtl mehr
1 TI Zucker
1 EI gekörnte Gemüsebrühe
500 g Pellkartoffeln

200 g Schmand

von Wasser bis einschließlich 1 EI gekörnte Gemüsebrühe ca 10-12 min kochen, Pellkartoffeln zufügen, alles pürieren, runter von der Hitze, Schmand untermischen und mit Salz pikant abschmecken.

Eigenes Rezept Donnerstag, 7. Mai 2009 Hans

Schmorgurken in Senfsahne M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch



350 g Kartoffeln,
Salz,
1 kg Schmorgurken,

40 g Butter,
20 g Buchweizen gem
125 ml Gemüsebrühe,

125 ml Sahne,
Pfeffer,
3 El Senf, mittelscharf,
1 El Senfkörner, gelb,

Pellkartoffeln würfeln, Schmorgurken schälen, halbieren, mit einem Löffel die Kerne herauskratzen, Gurken in dicke Scheiben schneiden. Die Gurkenscheiben in 30 g Butter andünsten. Das Mehl darüber stäuben, unterrühren, leicht anschwitzen. Brühe angießen, aufkochen lassen und dann 15 - 20 min zugedeckt garen. Sahne und Kartoffelwürfel zugeben und mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter erhitzen, Senfkörner darin kräftig anbraten. (Vorsicht, sie springen gerne aus der Pfanne!) Dill hacken.

30.12.02 kleine Hexe CK
21.04.09 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

Weißkäse mit Leinöl u Pellkartoffeln u Zwiebeln M F
Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

1 Portion



200 g Weißkäse ca, (Schichtkäse o Quark)

Pellkartoffeln nach Bedarf
0,5 Zwiebeln ca, klein gewürfelt
Leinöl, reichlich

Auf einen großen Essteller ,
Weißkäse, daneben die kleingewürfelten Zwiebeln, daneben die Pellkartoffeln, über den Weißkäse und Pellkartoffeln reichlich Leinöl geben.

Montag, 2. März 2009 Hans

Würziges Blumenkohl Curry Veränderung M F
Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch



250 g Blumenkohl
250 g Pellkartoffeln , frisch
1 kleine Zwiebel klein gehackt
30 g Ingwer klein gehackt

1 Ei Butter

0,5 TI Curry ohne Salz (Reformhaus)

125 ml Milch

125 ml Wasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

75 g TK Erbsen

Salz zum abschmecken

Pellkartoffeln kochen, abschrecken, pellen,
eine davon mit einer Gabel zerquetschen, die anderen klein würfeln,
Blumenkohl in kleine Röschen teilen.
Butter in einen Topf erhitzen, Zwiebel u Ingwer und Curry u Gemüsebrühe
darin anbraten, Blumenkohl kurz mit braten, Milch und Wasser gemischt
abschrecken und ca 15 min garen mit geschlossenen Deckel, dann die TK
Erbsen sowie die gewürfelten Kartoffeln dazu auch noch 3 min bei offenen
Topf kochen, damit die Flüssigkeit ein wenig einkocht, Hitze ausstellen
nun die gequetschte Kartoffel beifügen, ein wenig rühren und schon ist
das ganze gut gebunden.

Donnerstag, 4. Juni 2009 Hans60

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor
dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft (+ auch Geschmack
).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet,

kann, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,
Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,
Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis Curry

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

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Samstag, 29. Mai 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de