

## Kokosnuss II Glutenfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Am Ende dieses teils

### 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

Diverses.....	30
Fisch.....	53
Fleisch.....	64
Pikant.....	36

### Inhaltsverzeichnis

Kokosnuss II Glutenfrei.....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis.....	1
Orangen Kuchen F Vegan.....	3
Quark Mais Kuchen M F.....	4
Quark Nuss Kuchen M F.....	5
Quark Obst Kuchen.....	6

Quarkkaffee Kuchen M F .....	8
Reis Kuchen III F Vegan .....	10
Reis Kokosnuss Brot 2 Ei F .....	11
Reis Kokosnusskuchen 5 Ei M F .....	12
Rosinenkuchen 4 Ei F .....	13
Rosinenkuchen- Brot II 4 Ei F .....	14
Rotweinkuchen IV (nur Reis ) F Vegan .....	15
Rührkuchen IV 4 Ei M F .....	16
Rührkuchen XII ( Möhren ) F .....	17
Schlehenkuchen F Vegan .....	18
Schmand Kirsch Kiwi Torte M F .....	19
Schmand Kiwi Torte M F .....	21
Schokoladenkuchen M F .....	22
Schokoladen Kuchen II F Vegan .....	24
Schokoladenkuchen XIII F Vegan .....	24
Sharon Torte Vegan .....	26
Biskuitboden VII, o BP, 6 Ei .....	27
Kuchen oder Tortenboden .....	28
Zitronen Kuchen IV 4 Ei M F .....	28
Zitronenkuchen F .....	29
<b>Diverses</b> .....	<b>31</b>
Gemüsetopf süß u sauer F Vegan .....	31
Kichererbsen Curry II F .....	33
Laddu, Konfekt mit Kokosnuss F .....	34
Tofu Hirse Bratlinge F Vegan .....	35
Zucchini Auflauf F .....	36
<b>Pikant</b> .....	<b>37</b>
Bohnencurry Vegan .....	37
Chinakohlrouladen mit Reisfüllung M F .....	38
Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk F Vegan .....	39
Gemüsebratlinge III 3 Ei F .....	41
Kalat Auflauf F .....	42
Kartoffel Möhren Topf F Vegan .....	43
Kartoffelsuppe Baharden Vegan .....	44
Kichererbsen Curry II F .....	45
Kichererbsen mit Kokosnuss Vegan .....	46
Kokosnussspeise F Vegan .....	46
Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln F .....	47
Möhren Hirse Auflauf I F Vegan .....	48
Pikante Reissuppe Jizzax F Vegan .....	49
Shahr-e-now Dessert M F .....	50
Tang Sorgheh Auflauf 2 Ei M F .....	51
Zucchini Auflauf F .....	52
<b>Fisch</b> .....	<b>54</b>
Ananas Curry Lachs M F .....	54
Frutti di mare im Gemüsecurry F .....	55
Gebackenes Seelachsfilet ( Muffins ) F .....	57
Kabeljaufilet in Kokosnuss 1 Ei F .....	58

Kartoffel u Möhren ( Zander ) Auflauf F .....	59
Krebse auf Eierkuchen 3 Ei M F .....	60
Seelachsaufauf Georgijevka F .....	62
Seelachsfilet in Kokosnuss 1 Ei F .....	63
Seelachsfilet mit Fenchelgemüse o Soße F.....	64
<b>Fleisch.....</b>	<b>65</b>
Geflügelkroketten 2 Ei M F .....	65
Hackbraten mit Rosmarien 2 Ei F .....	66
Putenkeulen Atasu F.....	67

## Orangen Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

26 cm Ringform mit Backpapier



1 Orange, Abrieb davon  
 Orangen, ca 1,8 kg  
 200 g Kokosnuss geraspelt  
 50 g Ingwer klein gehackt  
 300 g Zuckerrübensirup  
 500 g Naturreis gem  
 2 Kardamom mit gem  
 1 Prise Salz  
 Zuckerrübensirup o Zucker evtl

### Belag

200 g Puderzucker o Traubenzucker  
 50 g bittere Schokolade 85 % gem, ( Mandelmühle )  
**6 Ei Obstler**

1 Orange die Schale abreiben,  
 Orangen schälen, und pürieren, soll ca 1250 ml Fruchtfleisch ergeben, zusammen mit der abgeriebenen Schale in eine Rührschüssel geben, Rührhaken langsam laufen lassen, Kokosnuss geraspelt, kleingehackten Ingwer und Zuckerrübensirup dazu, Naturreis u Kardamom und Salz vermi-

schen und langsam zum Fruchtmus einrieseln lassen, gut 4 min verrühren lassen, Vorsicht, kann spritzen, abschmecken ob süß genug, evtl Zuckerrübensirup o Zucker zu geben, in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ring oder Springform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen, unterste Schiene, bei ca 160°C Heißluft ca 80 min backen, ca noch 10 min im ausgeschalteten geöffneten Backofen stehen lassen, in der Zwischenzeit Puderzucker sieben ( Flotte Lotte ) mit gem Schokolade vermischen und 6 El Obstler verrühren und dann auf den heißen Kuchen auftragen, bitte den Ring bis zum völligen abkühlen dran lassen, dann das Backpapier entfernen.

Eigenes Rezept Samstag, 7. November 2009 Hans

### Quark Mais Kuchen M F

Glutenfrei + Eifrei



#### Boden:

600 ml Wasser  
200 g Kokosnuss geraspelt  
50 g Mais gem  
1 Prise Salz und Zucker

#### Füllung:

2 Pfund Quark 0,5 %  
150 g Honig  
200 g Mais gem  
1 Tüte Backpulver  
1 Prise Salz und Zucker  
1 Zitronenabrieb, Saft + Fleisch

## Belag:

750 TK Obst  
50 ml Wasser  
evtl Zucker zugegeben, nach Geschmack  
100 ml Wasser  
20 g Speisestärke

600 ml Wasser mit 50 g Mais gem rührend zum kochen bringen, ca 60 sek, Kokosnuss begeben, sollten zusammen nochmals ca 120 sek kochen, dickt an, Vorsicht blubbert sehr.

In die 26 cm mit Backpapier ausgelegte auch den Rand, Ringform gießen, glattstreichen.

Die Zutaten der Füllung gut verrühren, und auf dem Kokosnussboden gießen.

In den vorgeheizten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 60 min backen.

Das TK Obst mit ca 50 ml Wasser zum kochen bringen, nach Bedarf Zucker zugeben. Die 20 g Speisestärke in 100 ml kaltem Wasser auflösen, und zu dem kochendem Obst geben, rühren, aufkochen ca 120 sek, es dickt schnell.

Auf den fertig gebackenen Kuchen gießen, etwas verteilen, und auskühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept Donnerstag, 15. März 2007 Hans60

## Quark Nuss Kuchen M F

Glutenfrei + Eifrei



## Boden.

200 g Kokosnuss geraspelt  
400 ml Wasser  
200 ml Wasser  
40 g Speisestärke ODER  
1 Tüte Puddingpulver

1 Prise Salz  
1 Prise Zucker

### Füllung:

300 g Haselnüsse gem  
6 bittere Mandeln gem  
200 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth gem  
50 g Naturreis gem  
2 El Koriander gem  
1 Prise Salz  
1 Tüte Backpulver  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
200 g Vollrohrzucker evtl mehr

500 ml Milch

2 Pfund Quark 0,5 %

40 g Ingwer fein gewiegt.

Kokosnuss mit Salz + Zucker in 400 ml Wasser ca 3 min kochen,  
Speisestärke in 200 ml Wasser auflösen, + umrühren + reingießen + ca  
120 sek kochen lassen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben + glattstreichen.

Alle Zutaten der Füllung zusammen vermischen + gut 4 min auf kleiner  
Stufe rühren lassen, abschmecken, evtl noch Zucker begeben.

Auf den Kokosnussboden geben + glattstreichen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 90 min evtl mehr, backen,  
Gefühlssache.

Bei Ober-+ Unterhitze vorheizen auf ca 180-190°C + ca 80 + mehr min  
backen.

Eigenes Rezept, Samstag, 24. Februar 2007 Hans60

### Quark Obst Kuchen

Glutenfrei + Eifrei



### Boden:

400 ml Wasser  
200 g Kokosnuss geraspelt  
1 Prise Salz + Vollrohrzucker  
100 ml Wasser  
2 gut gehäufte El Speisestärke

### Füllung:

1,5 Pfund Quark 0,5 %  
200 g Feigen, soft  
200 g Naturreis Mittelkorn gem  
0,5 TI Bourbon Vanillepulver  
1,5 TI Backpulver  
1 Prise Salz + Zucker  
1 frische Ananas  
1 rote Pampelmuse  
2 TK Kirschen

### Boden Zubereitung:

400 ml Wasser zum kochen bringen, 200 g Kokosnuss einstreuen, kochen lassen bis es leicht duftet.

Das in 100 ml Wasser aufgelöste Mondamin dazu + ca 120 sek rührend kochen lassen, dickt schnell.

Alles in eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben, glattstreichen.

### Füllung Zubereitung:

1 Pfund Quark in die Rührschüssel geben, Reis gem + Vanillepulver, Backpulver je eine Prise Salz + Zucker,

Feigen kleinschneiden + den Rest Quark in ein hohes Gefäß geben, + mit dem elektrischen Pürierstab pürieren, ( mit dem Quark macht es sich besser als die Feigen solo ).

Diesen Brei auch in die Rührschüssel geben, verrühren lassen, Ananas mit dem Schäler schälen, harte Seele entfernen, bis auf eine Scheibe, alles kleinwürfeln.

falls der Teig zu zäh ist, den aufgefangenen Ananassaft + evtl ca 100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu geben, bis die Ananasstücke untergerührt sind, nicht das es zu dünnflüssig wird, richtet sich nach dem Reifegrad der Ananas.

Diesen Quark- Ananasteig auf den Kokosnussboden gießen, glattstreichen. In die Mitte die beiseite gestellte Ananasscheibe legen, dort wiederum die TK Kirschen rein drücken.

Rundherum die filetierte rote Pampelmusenscheiben legen, ein wenig in den Teig drücken.

Evtl den Kuchen abdecken, + in den kalten Backofen bei ca 140°C ca 90 min backen.

Samstag, 16. Dezember 2006 eigenes Rezept Hans60

### Quarkkaffee Kuchen M F

Glutenfrei + Eifrei





### Boden :

500 ml Wasser  
1 Prise Salz + Vollrohrzucker  
1 TI Kaffee gem oder Kakao kein Instant evtl  
200 g Kokosnuss geraspelt  
100 ml Wasser  
40 g Speisestärke **oder**  
1 Tüte Puddingpulver

### Füllung:

1,5 kg Quark 0,5 %  
1 TI Bourbon Vanillepulver  
150 g Vollrohrzucker  
1 Prise Salz  
250 g Buchweizen gem  
3 gehäufte El Kaffee gem  
Halbierte Walnüsse

### Boden:

500 ml Wasser mit Salz + Zucker + evtl Kaffee zum kochen bringen, Kokosnuss einrühren, ca 60-180 sek kochen lassen, die in 100 ml kaltem Wasser aufgelöste Speisestärke, rein gießen + ca 120 sek rührend kochen lassen, in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen.

### Füllung:

Zutaten von Quark bis Kaffee gem zusammen verrühren, und auf den Kokosnussboden gießen, glattstreichen.

Halbierte Walnüsse am Rand herum, eindrücken.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70-100 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 19. April 2007 Hans60

## Reis Kuchen III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ring oder Springform mit Backpapier



150 g Kakaobutter  
400 g Tofu naturell  
750 ml weißen Burgunder trocken 12,5 %  
200 g Kokosnuss geraspelt  
1 Ei Kaffeebohnen gem  
500 g Naturreis gem  
2 Piment mit gem  
3 Kardamom mit gem  
1 Prise Salz  
300 g hellen Roh Rohrzucker  
2 große Ei Himbeerbrand oder anderen

Kakaobutter im Wasserbad flüssig werden lassen, etwas abkühlen, Tofu in ein hohes Gefäß geben, mit Weißwein übergießen und mit einem elektr Pürierstab fein pürieren, in die Rührschüssel mit dem Rest Weißwein geben, Rührstab, oder Rührhaken auf kleiner Stufe laufen lassen, damit es sich vermischen kann, nun die Kakaobutter hinzu, und solange rühren lassen bis es sich vermischt hat, bzw eine homogene Masse entsteht, klappt bis hier prima, dann die Kokosraspel hinzu, keine Ahnung wieso, wurde die Butter mit der Kokosnuss wie kleine Bällchen, auch durch längeren Rühren, blieb es so, also kam noch die anderen trockenen Zutaten, vermischt dazu, gut 4-5 min rühren lassen, abschmecken ob süß genug, nun noch einen alten Brand, bei mir Himbeer, verrühren, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln,

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen,  
eigenartigerweise kochte es in der Form, oder anders ausgedrückt an den  
Rändern kochte es sprudelnd, die Kugeln lösten sich nicht auf.

eine Besonderheit, auch nach dem abkühlen des Kuchens, war dieser rund  
herum, wie in Butter getaucht, feucht glänzend,

aber dies ist mitunter auch bei mit Margarine gebacken, oft der Fall,  
daher lasse ich alle Kuchen über Nacht Ruhen,

heute morgen war der Kuchen abgetrocknet, außen, sehr sättigend.

Eigenes Rezept Donnerstag, 12. November 2009 Hans

### Reis Kokosnuss Brot 2 Ei F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei



200 g Kokosnuss  
400 g Naturreis Mittelkorn

#### 2 Ei

1 TI Korianderkörner  
1 Tüte Backpulver  
1 Prise Vollrohrzucker  
1,5 TI Salz  
600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
100 g Rosinen

24 cm Kastenbackform  
Backpapier dafür

Kokosnuss anrösten bis es leicht duftet.  
Reis, + Koriander zusammen fein mahlen.

Mit Salz + Backpulver die trocknen Zutaten vermischen, Wasser nach + nach dazu geben, zum Schluss die Rosinen unterrühren.  
In die mit Backpapier ausgelegte 24 cm Kastenbackform gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 70 min backen, nach ca 15 min am Backpapier anfassen + auf einen Kuchenrost ganz auskühlen lassen, mit einem Sägemesser schneiden.

Sonntag, 10. Dezember 2006, eigenes Rezept Hans60

Reis Kokosnusskuchen 5 Ei M F

Glutenfrei



5 Ei ( M )

1 Prise Salz

200 g Vollrohrzucker

150 g Butter / ungehärtete Margarine

600 g Naturreis gem

150 g Kokosnussmehl \*

1 TI Vanillepulver

1 Tüte Backpulver

600 –700 ml Milch evtl mehr

eine 35 cm Kastenbackform

Backpapier dafür

Eier mit 200 g Zucker und Salz schaumig bis hellgelb cremig schlagen lassen,

Butter dann dazu,

erst ein mal ca 500 bis 600 ml dazu geben, weiterrühren lassen,

600 g Naturreis gem + 150 g Kokosnussmehl \* + 1 TI Vanillepulver + 1

Tüte Backpulver gut vermischen und reinrieseln lassen, 100 ml Milch evtl auch mehr noch dazu geben, es soll/muss der Teig schwer tropfend vom

Quirl gehen, lieber etwas mehr Flüssigkeit, geht besser auf, braucht auch länger beim backen.

In die 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattstreichen,

in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 100-120 min oder mehr, backen, Nadelprobe.

\*

habe für diesen Kuchen extra Kokosmehl genommen, Reis ist ja eine sehr trockene Angelegenheit, wird hierdurch schön saftig, daher auch die lange Backzeit, ob man dieses Kokosnussmehl gegen Kokosraspel austauschen kann, wage ich zu bezweifeln.

Bitte den Kuchen noch ca 30 min in der Form lassen, dann vorsichtig auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier erst nach dem abkühlen entfernen, am besten wäre es wenn er über Nacht stehen könnte.

Eigenes Rezept , 02.Mittwoch 2008 Hans60

## Rosinenkuchen 4 Ei F

Glutenfrei Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



### 4 Ei

3 gehäufte Ei Tahin

250 g Zucker

1 Prise Salz

400 g Mais gem

200 g Buchweizen mit gem

70 g Amaranth mit gem

70 g Kokosnuss geraspelt

1,5 Tüte Backpulver

1 TI Vanillepulver  
250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit  
250 ml Sojadrink naturell gemischt  
200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser evtl  
250 g Rosinen

Eier, Zucker, Salz und Tahin ( Sesampaste ) zerschlagen lassen,  
250 ml Selters und 250 ml Sojadrink dazu , verrühren lassen,  
Mais, Buchweizen, Amaranth, Kokosnuss, Backpulver und Vanillepulver  
gut vermischen und zu der flüssigen Masse langsam dazu geben, während  
des Rührens, es sollte eine sämige Masse ergeben, lieber noch langsam  
das übrige Wasser dazu geben, man sollte es aber sehen, richtet sich  
stark nach dem trockenheitsgrad des Getreide, Mais u Buchweizen ist wie-  
der extrem trocken, lieber etwas mehr, geht besser auf,  
nun zum Schluss noch die Rosinen unterheben.  
In eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, hin und  
her bewegen die Form , damit der Teig überall hinkommt.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90-120 min backen, Na-  
delprobe, ca 20 min in der Form lassen zum verfestigen, schräg auf ein  
Kuchenrost stellen, und den Kuchen am Backpapier anfassen und raus  
ziehen, man sollte warten bis er abgekühlt ist, dann erst vorsichtig das  
Backpapier entfernen

Eigenes Rezept Samstag, 30. August 2008 Hans60

Rosinenkuchen- Brot II 4 Ei F

Glutenfrei Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



4 Ei

300 g Zucker

1 TI Salz

400 g Mais gem  
200 g Buchweizen mit gem  
70 g Amaranth mit gem  
70 g Kokosnuss geraspelt  
1,5 Tüte Backpulver  
1 TI Vanillepulver  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit  
8 cl Rum 54 %  
250 g Rosinen

Eier, Zucker, Salz zerschlagen lassen,  
500 ml Selters und Rum dazu , verrühren lassen,  
Mais, Buchweizen, Amaranth, Kokosnuss, Backpulver und Vanillepulver  
gut vermischen und zu der flüssigen Masse langsam dazu geben, während  
des Rührens, es sollte eine sämige Masse ergeben, lieber noch langsam  
das übrige Wasser dazu geben, man sollte es aber sehen, richtet sich  
stark nach dem trockenheitsgrad des Getreide, Mais u Buchweizen ist wie-  
der extrem trocken, lieber etwas mehr, geht besser auf,  
nun zum Schluss noch die Rosinen unterheben.  
In eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, hin und  
her bewegen die Form , damit der Teig überall hinkommt.

In den kalten Backofen bei ca 120 - 130°C Umluft ca 100-120 min backen,  
Nadelprobe, ca 20 min in der Form lassen zum verfestigen, schräg auf ein  
Kuchenrost stellen, und den Kuchen am Backpapier anfassen und raus  
ziehen, das Backpapier ganz vorsichtig entfernen, man sollte warten bis er  
abgekühlt ist, dann erst anschneiden

Eigenes Rezept Sonntag, 31. August 2008 Hans60

Rotweinkuchen IV (nur Reis ) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



750 ml trockenen Rotwein 14 %

200 g Kokosnuss geraspelt  
30 g Ingwer klein gehackt  
150 g Datteln klein geschnitten  
500 g Naturreis gemahlen  
1 Nelke mit gem  
2 Kardamomkapseln mit gem  
1 Piment mit gem  
1 Prise Salz  
1 Tüte Backpulver  
180 g Zuckerrübensirup  
6 geh Ei Carob  
150 g Margarine laktosefrei

Margarine verflüssigen, beiseitestellen,  
vom Rotwein bis Carob alles miteinander verrühren, die verflüssigte und  
etwas abgekühlte Margarine, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrüh-  
ren lassen, abschmecken ob es süß genug ist,  
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein we-  
nig glatt schütteln,  
in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelpro-  
be,  
optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen  
eigenes Rezept Freitag, 27. November 2009 Hans60

Rührkuchen IV 4 Ei M F

Glutenfrei

30 cm Kastenbackform



350 g Kuchenmehl- Bananenmehl  
150 g Kokosmehl  
3 Ei Kleberreismehl  
0,5 TI Vanillepulver  
0,5 TI Salinensalz  
1 Ei Kaffee gem

3 Ei Kakao  
1 Tüte Backpulver (f 500 g )  
200 g Zucker

500 ml Milch

4 Ei

100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser evtl  
100 g Sultaninen  
4 cl Rum 54 %

von Kuchenmehl bis einschließlich Zucker gut vermischen, die Eier in die Milch geben und zur Mehlmischung geben und gut verrühren lassen, evtl noch das Wasser dazu geben, sollte ein sämiger Teig sein, die Sultaninen und Rum beimischen, in eine mit Backpapier ausgefüllte 30 cm Kastenbackform gießen, glattstreichen, in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90-110 min backen, Nadelprobe. Anschneiden nach dem völligen Erkalten, möglichst mit einem Sägemesser.

Eigenes Rezept, Freitag, 22. Februar 2008 Hans60

## Rührkuchen XII ( Möhren ) F

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 geraspelt  
500 – 700 ml kohlenensäurehaltiges 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

### Schlehenkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

#### 26 cm Ringform mit Backpapier



1250 ml Schlehensaft ca  
450 g Fruchtfleisch passiert, ca  
100 g laktosefreie Margarine, verflüssigen  
200 g Kokosnuss geraspelt  
1 Prise Salz  
500 g Naturreis gem  
2 Kardamom mit gem  
1 Piment mit gem  
250 g Zucker oder mehr

die Zutaten der Reihe nach in eine Rührschüssel geben, gut verrühren lassen, abschmecken, ob süß genug, mir reichten die 250 g,

nun diese Masse in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen,  
In den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, in 2. Schiene,  
ca 20 min im geöffneten Backofen lassen, dann auf einen kleinen umgedrehten Kochtopf stellen, der Ring löst sich mit der Zeit, gleitet runter, Backpapier erst nach dem völligen Erkalten, entfernen.  
Möglichst 1 Nacht ruhen lassen.

Die Säure des Schlehenfleisch kommt gut hervor,

Habe dieses mal Kokosnuss geraspelt an Stelle der Mandeln genommen, Kokosnuss nimmt mehr Flüssigkeit auf.

eigenes Rezept, Mittwoch, 28. Oktober 2009 Hans60

### Schmand Kirsch Kiwi Torte M F

Glutenfrei + Eifrei



#### Boden:

200 g Kokosnuss geraspelt  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
50 g bittere Schokolade ab 70 %  
400 ml Wasser  
200 ml Wasser  
40 g Speisestärke

#### Füllung:

## 800 g Schmand

150 g Honig  
200 g Mais gem oder Naturreis gem  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
2 TI Backpulver  
0,5 Zitrone Abrieb + Saft + Fleisch

## Belag:

300 g TK Kirschen  
300 g Kiwi küchenfertig gewogen  
100 ml Wasser  
2 EI Vollrohrzucker o Honig  
1 Prise Salz  
20 g Mondamin +  
100 ml Wasser  
3 cl Kirschwasser o Obstler

## Zubereitung

Backofen vorheizen auf ca 180°C bei Ober-+ Unterhitze

Kokos, Salz, Zucker zerbröckelte Schokolade mit 400 ml Wasser aufsetzen, wenn's kocht, die im 200 ml kalten Wasser aufgelöste Speisestärke begeben + rührend ca 150 sek kochen lassen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ring- bzw Springform geben, glattstreichen.

Schmand + Honig, Saft + Abrieb der Zitrone gut verrühren, lassen + Die trockenen Zutaten der Füllung zusammen vermischen, + zugeben + verrühren.

Alles auf den Kokosboden geben glattstreichen + in den kalten Backofen ca 60 min bei ca 140°C Umluft backen, oder bei Ober-+ Unterhitze vorheizen , bei ca 180°C ca 45-50 min backen.

TK Kirschen + die geschälten+ gestückelten Kiwi mit 100 ml Wasser zum kochen bringen abschmecken, evtl nach süßen + die in 100 ml kalten Wasser aufgelöste Speisestärke begeben + rührend ca 150 sek kochen lassen, den Topf von der Hitze nehmen, dann erst den Alkohol beimischen.

Die Obstmischung auf den fertig gebackenen Kuchen geben, glattstreichen, abkühlen + sich verfestigen lassen.

## Schmand Kiwi Torte M F

Glutenfrei + Eifrei



### Boden:

200 g Kokosnuss geraspelt  
400 ml Wasser  
200 ml Wasser  
40 g Speisestärke  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker

### Füllung:

#### 800 g Schmand

250 g Honig  
200 g Naturreis Mittelkorn gem  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
2 TI Backpulver  
6 cl Obstler ODER  
1 Zitrone Abrieb + Saft

### Belag:

9 Kiwi ca 500 g küchenfertig gewogen  
200 ml Wasser  
20 g Mondamin +  
100 ml Wasser

### Zubereitung

Backofen vorheizen auf ca 180°C

Kokos, Salz + Zucker mit 400 ml Wasser aufsetzen, wenn's kocht, die im 200 ml kalten Wasser aufgelöstes Mondamin begeben + rührend ca 150 sek kochen lassen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ring- bzw Springform geben, glattstreichen.

Schmand + Honig gut verrühren, lassen + Die trockenen Zutaten der Füllung zusammen vermischen, + zugeben + verrühren, zum Schluss den Obstler oder Saft + Abrieb der Zitrone dazu geben.

Alles auf den Kokosboden geben glattstreichen + ca 60 min bei ca 150°C Umluft backen, oder bei Ober-+ Unterhitze bei ca 180°C backen.

Die geschälten, geviertelten Kiwi den weißen harten Strunk entfernen, + diese Teile nochmals teilen, mit 200 ml Wasser zum kochen bringen + die in 100 ml kalten Wasser aufgelöstes Mondamin begeben + rührend ca 150 sek kochen lassen.

die Kiwimischung auf den fertig gebackenen Kuchen geben, glattstreichen, abkühlen + sich verfestigen lassen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 30. November 2006 Hans60

## Schokoladenkuchen M F

Glutenfrei + Eifrei



### Boden:

200 g Kokosnuss geraspelt

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

400 ml Wasser

200 ml Wasser

40 g Speisestärke

### Füllung:

250 g bittere Schokolade ab 70 %

2 Pfund Quark 0,5 %

2 EI Kakaopulver kein Instant

2 EI flüssigen Süßstoff, oder 200 g Zucker,

100 g Vollrohrzucker

200 g Buchweizenkörner gem

1 Prise Salz

1 TI Backpulver

0,25 TI Bourbon Vanillepulver

3 cl Rum 54 % nach belieben

### Zubereitung

Backofen vorheizen auf ca 180°C bei Ober-+ Unterhitze

Kokos, Salz, Zucker mit 400 ml Wasser aufsetzen, wenn's kocht, die im 200 ml kalten Wasser aufgelöste Speisestärke begeben + rührend ca 150 sek kochen lassen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ring- bzw Springform geben, glattstreichen.

Quark mit Kakaopulver, Süßstoff, ( wenn jemand nur Zucker nimmt, reicht die Flüssigkeitsmenge nicht, bitte anpassen ) Zucker, Mehl, Salz + Backpulver gut verrühren lassen. Nach belieben noch 3 cl Rum begeben. Auf den Kokosboden gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 90 min backen.

Oder Backofen vorheizen auf ca 180°C bei Ober-+ Unterhitze + ca 65-80 min backen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 18. Januar 2007 Hans60

**PS:** der Kuchen dauerte bei mir fast doppelt solange wie angegeben, durch den Sturm fiel dauernd der Strom aus, durch die Schaltzeituhr kamen zwar 90 min zusammen, aber eben immer mit Unterbrechungen 1 x sogar 75 min, ob das dann noch was wird ?

## Schokoladen Kuchen II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



### Rotwein, trocken 14 % trennen

400 g Tofu naturell

200 g Kokosnuss geraspelt

300 g Zuckerrübensirup

250 g bittere Schokolade 85 %, in Mandelmühle gem

2 El Kaffeebohnen gem

500 g Naturreis gem

2 Kardamom mit gem

1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver

200 g Puderzucker

6-8 El Obstler

Tofu in ein hohes Gefäß mit Rotwein fein pürieren,  
mit Rest Rotwein in die Rührschüssel gießen, Rührhaken anstellen,  
Zuckerrübensirup dazu,  
die trocknen Zutaten vermischen, und langsam einrieseln lassen, gut ver-  
rühren und in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ring- oder Spring-  
form gießen, glattschütteln.

In kalten Backofen bei 150°C Heißluft ca 80 min backen,  
Puderzucker mit 4 El Obstler vermischen sollte dickflüssig sein, sonst eben  
noch mehr Obstler dazu, auf den noch heißen Kuchen streichen, zieht fast  
augenblicklich ein, die Backform noch drum lassen,  
ganz auskühlen,  
über Nacht ruhen lassen, wäre ideal,  
erst dann das Backpapier entfernen

Eigenes Rezept Montag, 2. November 2009 Hans60

## Schokoladenkuchen XIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

## 26 cm Ringform mit Backpapier



750 ml Rotwein, Halbtrocken 13 %

200 g Kokosnuss geraspelt

500 g Naturreis gem

1 Pimentkorn mit gem

2 Nelken mit gem

2 Kardamomkapseln mit gem

1 Prise Salz

300 g Zuckerrübensirup

300 g TK Kirschen o Stein

250 g bittere Schokolade 85 % gem, ( Mandelmühle )

150 g Kakaobutter verflüssigt

ab den Rotwein alle Zutaten der Reihe nach in eine rührende Küchenmaschine geben, zum Schluss die etwas abgekühlte Kakaobutter, die entweder im Wasserbad oder auf einen tiefen Teller auf ein kochendes Wasser o Gemüse verflüssigt wird.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring – oder Springform gießen Glattschütteln,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 80 min backen,

Backpapier erst nach dem völligen Erkalten entfernen.

eine Besonderheit, auch nach dem Abkühlen des Kuchens, war dieser rund herum, wie in Butter getaucht, feucht glänzend,

aber dies ist mitunter auch bei mit Margarine gebacken, oft der Fall, daher lasse ich alle Kuchen über Nacht ruhen,

heute morgen war der Kuchen abgetrocknet, außen, sehr sättigend.

Eigenes Rezept Montag, 16. November 2009 Hans

## Sharon Torte Vegan

Glutenfrei



1 Biskuitboden z.B. VII siehe weiter unten

### Füllung

5 Sharon gewürfelt

250 ml trockenen Weißwein

150 ml kaltes Wasser

1 gut gehäufter El Speisestärke

### Belag:

400 ml Wasser

100 g Kokosnuss geraspelte

150 ml kaltes Wasser

1 gut gehäufter El Speisestärke

frische Ananas

einige TK Kirschen

1 Biskuitboden quer durch schneiden, + den Deckel mit der Schnittkante nach oben auf einen Tortenbodenteller oder auf den Boden der Ringform ( schnittfeste ) legen.

Sharon schälen, würfeln in ca 250 ml Wein ca 10 min kochen lassen, je nach Reifegrad der Früchte, das im kalten Wasser aufgelöste Mondamin dazu geben, + weitere 120 sek rührend kochen lassen, + ein wenig abgekühlt auf den Biskuit legen, glattstreichen, den ehemaligen Boden, jetzt den Deckel, mit der Schnittkante nach unten, auf die Früchte legen + ein wenig andrücken.

Die Kokosnuss in das kochende Wasser rührend reingeben + ca 120 –180 sek kochen, das im kalten Wasser aufgelöste Mondamin dazu geben, + weitere 120 sek rührend kochen lassen, + ein wenig abgekühlt den Rand + den Deckel damit einstreichen.

Die mit einem Ananasschäler geschälte + die Seele entfernte Ananas , Einen Ring in/auf die Mitte platzieren, die anderen halbierten Scheiben ster-

nenförmig drum rum legen, in die Mitte des Ringes eine Kirsche sowie den Rest auf der Torte verteilen. Nun einige Stunden, das ganze ruhen lassen.

**PS:** Zucker wurde nicht gebraucht, der Biskuit sowie die Früchte sind süß genug.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

**Biskuitboden VII, o BP, 6 Ei**  
Glutenfrei



### **6 Ei trennen**

180 g Vollrohrzucker  
2 Prisen Salz  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
120 g Naturreis Mittelkorn gem  
80 g Speisestärke  
80 g Kakaopulver kein Instant  
2 Ei Butter

Backofen auf 180°C vorheizen.

6 Eiweiß mit einer Prise Salz fast steif schlagen, lassen, 90 g Zucker mit Vanillepulver einrieseln lassen, + ganz steif schlagen lassen.  
Beiseite stellen.

6 Eigelb mit einer Prise Salz + Rest 90 g Zucker dickschaumig, bis es fast hellgelb ist schlagen lassen, dann die Butter zugeben + weiterschlagen lassen, bis es gut untermischt ist.

Steifgeschlagenes Eiweiß über das Eigelb geben +

Die restliche trockenen Zutaten vermischen + auf das Eiweiß geben + mit einem Holz Rührlöffel vorsichtig untermischen.

In die 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen.  
+ im vorgeheizten Backofen bei 180°C auf der mittleren Schiebeleiste 25-30 min backen, Nadelprobe.

Bitte nicht in den ersten 20 min die Ofentür öffnen, könnte zusammen fallen.

Sollte 2-6 h ruhen , vor dem Durchschneiden, besser ist über Nacht ruhen lassen.

### Kuchen oder Tortenboden

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

200 g Kokosnuss geraspelt

400 ml Wasser

200 ml Wasser

40 g Speisestärke

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

### Zubereitung

Kokos, Salz + Zucker mit 400 ml Wasser aufsetzen, wenn's kocht, die im 200 ml kalten Wasser aufgelöste Speisestärke begeben + rührend ca 150 sek kochen lassen.

Auf eine 26 cm Ring- bzw Springformboden geben, glattstreichen.

Eigenes Rezept, Montag, 12. März 2007 Hans60

### Zitronen Kuchen IV 4 Ei M F

Glutenfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



#### 4 Ei

250 g Zucker  
1 Prise Salz  
500 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth mit gem  
100 g Mais mit gem  
1 Tüte Backpulver  
50 g Kokosnuss geraspelt

#### 100 g Butter

3 Zitronen, Saft und Fleisch von  
1 den Zitronenabrieb  
bis 500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Eier u Zucker u Salz cremig schlagen lassen,  
Zitronensaft, Abrieb und Fleisch dazu,  
die trocknen Zutaten vermischen, langsam beim verrühren mit bei geben,  
ebenso das Wasser, es wird sehr dünn,  
in eine mit Backpapier ( auch beschichtete ) ausgefüllte 35 cm Kasten-  
backform gießen .

in den kalten Backofen bei ca 120°C ca 100 –120 min backen.

Ca 20 min in der Form lassen, dann schräg halten, den Kuchen auf ein  
Kuchenrost gleiten und ganz abkühlen lassen bevor Backpapier entfernt  
wird

#### PS

Amaranth sollte ca 10 % der Mehlmenge dazu gegeben werden, macht  
den Kuchen etwas saftiger,  
Kokosnuss ist in diesem Fall, zum auflockern des Kuchens gedacht  
Mais auch der Farbe wegen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. August 2008 Hans60

#### Zitronenkuchen F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



### Mürbeteig

100 g Kichererbsen gem  
100 g Mais gem  
100 g Margarine  
4 El Wasser  
1 TI hellen Essig  
1 Prise Salz u Zucker

### Füllung

2 x 2 Zitronen Abrieb u Fleisch u Saft,  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, teilen  
2 x 400 g Tofu naturel  
1 Prise Salz  
400 g Kokosnuss geraspelt  
250 g Zucker  
200 g Kichererbsen gem  
1 Tüte Backpulver

### Belag:

2 Zitronen filetiert  
24 TK Kirschen

### Mürbeteig

alle Zutaten zusammen verkneten, zwischen 2 Lagen Backpapier ausrollen, in die Form, auch den Rand, für ca 30 min in den Kühlschrank.

### Füllung

2 Zitronen Schale abreiben, Saft u Fleisch u 1 Prise Salz, in einen Mixer dazu 400 g Tofu etwas zerbrochen, sowie ca 250-300 ml Wasser, gut 3-5 min quirlen lassen, wird schön fein,

und dies wiederholen, mit den Zutaten, 2 Zitronen Schale abreiben, Saft u Fleisch u 1 Prise Salz, in einen Mixer dazu 400 g Tofu etwas zerbrochen, sowie ca 250-300 ml Wasser, gut 3-5 min quirlen lassen.

Beides in eine Rührschüssel geben, 400 g Kokosnuss, 200 –250 g Zucker, 200 g Kichererbsen mit Backpulver vermischt, sowie den Rest Wasser, alles zusammen gut verrühren lassen, evtl noch etwas Wasser beigeben, man sieht es, soll wie Rührteig sein.

Die obere Lage Backpapier entfernen, den Teig drauf gießen, Form ein wenig hin und her bewegen, geht der Teig überall hin.

### Belag:

2 Zitronen ein wenig mit den Händen drücken, rollen, schälen, filetieren, in einen äußeren Ring mit der schmalen Seite der Zitrone in den Teig drücken, mit Abstand, dazwischen eine TK Kirsche, sowie die restlichen in der Mitte verteilen, sieht nicht nur kontrastreich aus schmeckt auch so.

den Kuchen möglichst über Nacht auskühlen lassen, auch dann erst das Backpapier entfernen.

Das ungünstige ist, das man den Teig nicht abschmecken kann, muss eben nach Gefühl gehen.

Eigenes Rezept Samstag 28.Juni 2008, Hans60

### Diverses

[Gemüsetopf süß u sauer](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

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 Kräutersalz, sowie die abgeseihete Brühe untermischen, pikant würzen, mit Tamari, Balsamico Bianca, zum Schluss noch die kleingeschnittenen reife Bananen unterheben.

Apfelmus, z.B.

Ca 500 g Äpfel, ( unreife) vierteln, Stiel und Blüte entfernen, mit Wasser bedecken,

2 Nelken, und 1 Lorbeerblatt, einen Schuss Balsamico Bianca, kochen lassen, bis sich das Apfelfleisch von der Schale löst, runter von der Hitze, mit einem elektrischen Pürierstab alles zermusen, eine Prise Salz, und Zucker nach Geschmack zugeben.

Von diesem Apfelmus knapp die Hälfte, für den Gemüsetopf verwenden

Eigenes Rezept, Mittwoch, 6. August 2008 Hans60

## Kichererbsen Curry II F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

4-10 Portionen



500 g Kichererbsen  
Einweichwasser  
1 El Curry ohne Salz  
2 El Curcuma / Gelbwurz  
2 TI Senfkörner gem  
1 TI Kreuzkümmel gem  
2 rote trockne Chilischoten  
200 g Kokosnuss geraspelt, leicht gebräunt  
0,25 ca frische Ananas in Stücke  
Salz

Kichererbsen mit Wasser bedecken 12-24 std , das Wasser öfter wechseln.  
Kichererbsen abspülen mit Wasser ausreichend bedecken, Chilischoten mit den gerösteten Gewürzen, aus Curry, Kurkuma, Senf – u Kümmel gem Ca 40-90 min kochen lassen.

Die Erbsen leicht pürieren , sollten aber noch ganze dabei sein, die Suppe wird dann schön cremig, Salzen, die gerösteten Kokosraspel beifügen, falls es jetzt zu dick ist das ganze, Wasser zugeben, aufkochen, abschme-

cken noch mal mit Salz, runter von der Hitze, Ananas begeben, unterrühren, servieren.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 2. Juli 2008 Hans60

## Laddu, Konfekt mit Kokosnuss F



### 300 g Butter

400 g Kichererbsenmehl  
4 El Kokosflocken  
1 P. Vanillezucker  
1 Zitrone; unbehandelt  
260 g Zucker  
habe 250 g genommen, ist zuviel,

Die Butter schmelzen, das Kichererbsenmehl dazugeben. Sobald die Masse heiß ist, auf kleiner Flamme rösten, dabei ständig rühren, da die Masse leicht ansetzt.

Nach etwa 15 Minuten wird das Mehl leicht bräunlich und entfaltet seinen nussartigen Geschmack.

Die Kokosflocken hinzufügen, umrühren und vom Herd nehmen. Die abgeriebene Zitronenschale und der Vanillezucker dazugeben, den Puderzucker sieben und unterrühren.

Zur Weiterverarbeitung gibt es nun zwei Möglichkeiten:

a) entweder etwas warten, bis die Masse abgekühlt ist und dann zu Kugeln rollen, oder

b) habe die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech (Tablett) gestrichen die eine Hälfte mit Rum aus dem Rumtopf glatt gestrichen die andere nur so, und im Kühlschrank erstarren

lassen. Anschließend die erstarrte Masse in Würfel schneiden.

Donnerstag, 1. Mai 2003

Donnerstag, 15. Mai 2003

## Variante:

Anstatt Kokosflocken die gleiche Menge Sesam nehmen. Nach der Zugabe vom Sesam - und bevor man Zitronenschale, Vanillezucker und Puderzucker zugibt - wird die Masse 5 bis 10 Minuten geröstet, bis die Masse mittelbraun ist.

Ich hole meine Kichererbsen im Supermarkt

oder beim Türken, der aber wieder etwas teurer ist, sobald ich etwas im Backofen ( mit Umluft) mache , kommt ganz unten ein Backblech mit Backpapier auf dieses streue ich die Kichererbsen, danach sind sie trocken, + man kann sie sehr gut mahlen, + man spart auch noch die Arbeit, sie in der Pfanne zu rösten

## Tofu Hirse Bratlinge F Vegan

1 Portion



100 g Hirse ( 0,5 Tasse )  
1,5 Tassen Wasser

200 g Tofu naturell  
3 gehäufte El Mostrich ( Senf )  
2 El Buchweizen gem  
1 El Kokosnuss geraspelt  
Salz und Pfeffer  
Öl zum braten

Hirse mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Ins kochende Wasser ( 1,5 Tassen ) geben, aufkochen, Hitze sehr kleinstellen, Deckel drauf, nach ca 8 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen , ca 10 min,

Tofu mit einer Gabel zerdrücken und mit Mostrich vermengen, sowie alle anderen Zutaten dazu geben, vermischen, ca 8 Bratlinge draus formen, im heißen Fett, legen, mit dem Pfannenwenden ein bisschen flach drücken und auf Mittelhitze von beiden Seiten.

Passt zu vielen Möglichkeiten,  
wir aßen Naturreis und Bayrisch Kraut dazu.

### Zucchini Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

4 Portionen a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel



200 g Tofu Naturell  
125 ml Tamari +  
125 ml Balsamico Modena

160 g Naturreis ( 1 Tasse )  
0,5 TI Kurkuma  
2 Tassen Wasser

350 g Zucchini grob geraspelt  
1 El Koriander gem  
1 El Kreuzkümmel gem  
3 rote Chilischoten mit gem  
1 TI Schabzigerklee samen

1 TI Zimt gem  
0,5 Zwiebel klein gewürfelt  
300 g frische Ananas klein gewürfelt  
100 g Kokosnuss geraspelt  
Salz  
1 Prise Zucker  
300 g Kichererbsen angeröstet + gem  
500 ml Wasser  
Fett für vier 1 l feuerfeste Schüsseln

Tofu klein gewürfelt, und mit Tamari u Balsamico zu gleichen Teilen , bedecken, ziehen lassen ( ca 30 min )  
Nurreis u Kurkuma in 2 Tassen kochendem Wasser geben, Hitze kleinstellen, ca 35 min kochen und dann 10 min ausquellen lassen.  
Beide Zutaten gebe man in eine große Schüssel, raspele Zucchini darüber, gebe die Gewürze sowie den Zucker darein, ebenso Zwiebel , Ananas und Kokosnuss, vermengen, gebe das Wasser dazu, und mit Salz kräftig würzen, dann erst das gem Kichererbsen, alles gut vermischen, und in den vier ausgefetteten feuerfeste Schüsseln verteilen, glattstreichen, Deckel schließen,  
in den kalten Backofen bei ca 140°C ca 60 min backen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 6. Juli 2008 Hans60

## Pikant

### Bohnencurry Vegan

250 g Azukibohnen  
500 g Zucchini  
2 Gelbe Paprikaschoten  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
3 El Öl  
2 El Kokosraspeln

## CURRY AUS

2 TI Curcuma; gemahlen  
1 TI Kreuzkümmel  
2 TI Senfkörner  
1 TI Pigment  
1 TI Koriander  
Etwas Chili  
1 Stückchen Stangenzimt

2 Nelken

Azukibohnen über Nacht in Wasser einweichen. In frischem Wasser etwa 1 Stunde garen.

Gewürze mit etwas Salz im Mörser zerreiben, in Öl 5 Min. anschwitzen.

In Scheiben geschnittene Zucchini und Paprikaschoten mit Zwiebeln und Knoblauch kurz dünsten.

Alles vorsichtig mischen und 10 Min. durchziehen lassen.

Kokosraspeln ohne Fett goldgelb rösten und über das Gericht streuen.

### Chinakohlrouladen mit Reisfüllung M F

### Bandar- e- Moa` alen M F

glutenfrei / eifrei (Chinakohlrouladen mit Reisfüllung )

Zutaten für 4 Portionen

600 g Chinakohl

100 g Naturreis

2 EL Kokosraspel

2 EL Rosinen

1 EL Curry ohne Salz

1 TL Kurkuma

200 ml Gemüsebrühe, gekörnte

300 g Käse, Mittelalter Gouda, in Scheiben schneiden ODER

Margarine, ungehärtete / Butterflocken

Natur Reis in Salzwasser kochen (ca. 40 min) und mit Curry + Kurkuma + Kokosnussraspel + Rosinen mischen.

Chinakohl waschen, Blätter in Salzwasser blanchieren, bis sie sich leicht zusammenrollen lassen.

Reismasse auf den Kohlblättern verteilen und zusammenrollen / klappen + je 2- 3 in eine 0,5 bis 0.75 l feuerfeste Schüssel geben.

Mit Gemüsebrühe ca. 0,5 bis 1 cm aufgießen. Gouda in nicht zu dünne Scheiben schneiden + den Kohl damit belegen ODER mit ungehärteter Margarine / Butterflocken belegen.

Bei 220° C im Backofen 20 Minuten überbacken oder bei 170° C Umluft ohne vorheizen ca. 30 min überbacken

Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

09.05.05 Hans60

## Veränderung I



4 feuerfeste Schüsseln a 0,5 l  
diese mit Rapsöl + eine kleine Schicht gekochten Reis.

zu dieser Füllmasse  
Anstelle Rosinen, 1 rote Paprika fein gewiegt,  
Anstelle 1 Ei Curry ohne Salz, nur 1 TL,  
1 TL Gewürzsalz +  
1 Schuss Balsamico Bianka dazu.

Den Gauda nicht in Scheiben, sondern grob geraspelt.  
Darauf Paprikagranulat.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

## Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan  
2-3 Portionen





200 g Tofu naturell  
Tamari

1 Tasse Hirse , ca 180 g  
heißes Wasser  
2 Tassen Wasser  
1 TI Kurkuma gem  
1 EI Kokosnuss geraspelt

6 Paprikaschoten  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
Wasser

30 g Ingwer fein gehackt  
5 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Korianderkörner gemörsert  
4 EI Kokosnuss geraspelt  
3 Möhren, ca 100 g  
**trocknen guten Weißwein**  
2 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel  
ungehärtete Margarine zum ausfetten.

Tofu in kleine Stücke schneiden und mit Tamari betropfen, des öfteren wenden, für ca 30 min.

Eine Tasse Hirse im Haarsieb mit heißem Wasser ausspülen, damit evtl Bitterstoffe entfernt werden,

danach die Hirse in 2 Tassen mit Kurkuma und 1 EI Kokosnuss kochendem Wasser geben, Hitze reduzieren, wenn der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche ist ( ca 8-10 min ), Hitze ausstellen, Deckel drauf ausquellen lassen, ca 10 min, dann ist die Hirse trocken, körnig und weiß, na ja , aufgeplatzt.

Paprikaschoten, die Deckel so abschneiden, das die Schoten aufrecht stehend in die feuerfeste Schüsseln, mit Deckel passen, ca 5-10 min im kochenden Wasser die Schoten geben, abtropfen lassen,

in eine große Schüssel, die Schotendeckel sowie den Ingwer fein hacken, gemörserten Pfeffer und Korianderkörner und 4 EI Kokosnuss geraspelt, dazu,

Möhren fein raspeln,

abgetropften Tofu, gekochte Hirse dazu und alles vermischen, wer mag kann noch den abgetropften Tamari zugeben,  
zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit ungehärtete Margarine ausfetten, mit ein wenig der Hirse Gemüsemischung den Boden bedecken, die Paprikaschoten mit dieser Mischung füllen und jeweils drei in eine Form stellen, die restliche Mischung drum herum verteilen,  
in den Schüsseln außen um den Schoten den Wein gießen, sollte ca 1-2 cm hoch drin stehen.  
Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, der Wein sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Sonntag, 13. Januar 2008 Hans60

### Gemüsebratlinge III 3 Ei F

Glutenfrei + MilCHFrei



3 Rote Bete  
Möhren, gleiche Gewicht wie vor  
3 Äpfel grob geraspelt

#### 3 Ei

200 g Kokosnusssraspel  
150 g Mais gem  
100 g Buchweizen gem  
10 Pfefferkörner mit gem  
2 TI Kräutersalz  
Öl zum braten

Rote Bete und Möhren fein raspeln,  
Äpfel grob geraspelt,  
Mais + Buchweizen + Pfefferkörner zusammen mahlen, alle Zutaten, außer Öl, gut zusammen verrühren lassen.  
Öl heiß werden lassen, Hitze auf Mittelhitze runterstellen, mit nassen Händen kleine Kugeln formen, ins heiße Fett gleiten lassen und mit einem Pfannenwender platt drücken.

Eigenes Rezept Mittwoch, 15. August 2007 Hans60

## Kalat Auflauf F

glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei  
eigenes Rezept



Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse/n Naturreis, ( Mittelkorn)

2 Tasse/n Wasser, kochendes

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

250 g Möhre(n), geraspelt

100 g TK Erbsen,

200 g TK Mais Körner

10 g Ingwer, klein gewürfelt

1 Ei Tomatenmark

3 Ei Kokosraspel, leicht angeröstet

2 Chilischote(n) (rote Piri Piri), eingelegte, klein geschnitten

200 g Ziegenkäse, grob geraspelt teilen

1 Prise Vollrohrzucker

1 TL Kurkuma, der Farbe wegen

6 Ei Naturreis gem, ( Mittelkorn)

1 TL Senfkörner, gelbe gem

5 Körner Pfeffer gem,  
1 TL Kreuzkümmel, mit mahlen  
1 TL Salz  
1 TL Kräutersalz, ca.  
Fett, für die Formen  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
300 ml kochendem Wasser

## Zubereitung

Reis im kochenden Wasser ca. 40 min kochen.

Erbsen + Mais + Möhren in klein wenig Wasser auftauen, leicht dünsten, und mit

gekochten Reis in eine Schüssel, Kokosraspel + Tomatenmark + Ingwer vermischen, ca 100 g geraspelten Ziegenkäse + Chilischoten geschnitten dazu.

Reis+ Senfkörner + Pfeffer + Kreuzkümmel zusammen mahlen, Zucker, Kurkuma + Kräutersalz dazu, gut vermischen und mit der Reis-Gemüsemasse gut vermischen.

In vier ausgefettete ein Liter feuerfeste Schüsseln verteilen, mit dem Rest geraspelten Ziegenkäse bestreuen.

Gekörnte Gemüsebrühe im heißem Wasser auflösen + über das Reis Gemüsegemisch gießen, sollte höchstens 1- 1,5 cm hoch drin sein.

Deckel drauf, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 45 min backen, sollte ein wenig sprudelnd kochen.

Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.06.05 Hans60

07.06.07 Hans60

Habe es heute nochmals gefertigt,

Gauda entfiel , dafür nur 2 x Ziegenkäse geraspelt,

Eier entfielen,

statt dessen 250 ml kochendes Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe aufgelöst.

Mit Deckeln gebacken, ohne diese wird der Käse trocken + hart.

[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 Liebstöckel 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 Curry II F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

4-10 Portionen



500 g Kichererbsen  
Einweichwasser  
1 El Curry ohne Salz  
2 El Curcuma / Gelbwurz  
2 Tl Senfkörner gem  
1 Tl Kreuzkümmel gem  
2 rote trockne Chilischoten  
200 g Kokosnuss geraspelt, leicht gebräunt  
0,25 ca frische Ananas in Stücke  
Salz

Kichererbsen mit Wasser bedecken 12-24 std , das Wasser öfter wechseln. Kichererbsen abspülen mit Wasser ausreichend bedecken, Chilischoten mit den gerösteten Gewürzen, aus Curry, Kurkuma, Senf – u Kümmel gem Ca 40-90 min kochen lassen.

Die Erbsen leicht pürieren , sollten aber noch ganze dabei sein, die Suppe wird dann schön cremig, Salzen, die gerösteten Kokosraspel beifügen, falls es jetzt zu dick ist das ganze, Wasser zugeben, aufkochen, abschme-

cken noch mal mit Salz, runter von der Hitze, Ananas begeben, unterrühren, servieren.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 2. Juli 2008 Hans60

## Kichererbsen mit Kokosnuss Vegan

Für 4 Personen

500 g Kichererbsen, über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht

2 l Wasser

100 g frische Kokosraspeln

1 Zitrone, ausgepresst

1/2-1 TL Kreuzkümmel, gemahlen

1 TL Kurkuma

Salz

1 kl. getr. Chilischote, klein geschnitten

1 TL Kümmel, ganz

Öl

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten + Zeit zum Einweichen und Kochen der Kichererbsen

Kichererbsen mit kaltem Wasser aufsetzen. Salz, Curcuma und gem. Kreuzkümmel zufügen. Ungefähr 3 Std. kochen lassen, bis die Kichererbsen gar sind. Dann die Kokosnussraspeln und den Zitronensaft zugeben. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Chilischote und den Kümmel anrösten, bis sie eine dunkelbraune Farbe annehmen, dann zu den Kichererbsen geben. Alles gut vermischen, evtl. noch mal nachwürzen und servieren.

## Kokosnusspeise F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



900 ml Wasser

200 g Kokosnuss geraspelt

30 g Ingwer fein gewiegt  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
100 g Banane  
evtl Zucker

Kokosnuss in Wasser ca 10 min kochen, in einem Mixer mit Ingwer + Vanille auf Mittelstufe gut 20 min mixen, lassen. Abschmecken, evtl Zucker zugeben.

In ausgespülte Tassentöpfe oder Dessertschalen geben, über Nacht abkühlen.

Eigenes Rezept Dienstag, 27. Februar 2007 Hans60

### Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln F

Glutenfrei + Eifrei, bedingt auch Kuhmilchfrei

3 Portionen



700 g Pellkartoffeln ca  
1 TI Kurkuma gem  
1 TI Kreuzkümmelsamen gemörsert  
1 TI Koriander gemörsert  
0,5 TI Chilipulver  
2-4 El Sonnenblumenöl Bio  
300 g rote Linsen  
500 ml Wasser  
3 El Kokosraspel  
Margarine zum ausfetten von drei 1 l feuerfeste Schüsseln  
6 Paprikaschoten  
4 cl Balsamico Modena o Bianca  
4 cl Tamari ( Sojasoße )  
Ziegenkäse evtl

Hüttenkäse evtl

## Weißwein

Kartoffeln kochen, abschrecken, pellen,  
drei ein Liter feuerfeste Schüsseln ein bzw ausfetten,  
Paprikaschoten den Deckel knapp abschneiden, das weiße rausschneiden,  
die Schoten ca 10 min blanchieren oder kochen, bissfest, abtropfen lassen,

Kreuzkümmel u Koriander mörsern mit Chili u Kurkuma u Kokosraspel  
vermischen u kurz in der heißen Pfanne rösten, und raus, beiseite stellen,  
in die heiße Pfanne, Öl, die roten gewaschenen Linsen braten, bis sie  
leicht in eine andere Farbe wechseln, mit 500 ml Wasser ablöschen,  
die angerösteten Gewürze zu geben, ca 20 min garen, mit Deckel, nach ca  
der Hälfte der Kochzeit Balsamico u Tamari zugeben, verrühren, Deckel  
weglassen, wenn Flüssigkeit verkocht sind sie fertig, bissfest,  
Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden, in die ausgefetteten Schüsseln le-  
gen, Paprikaschoten mit den Linsen füllen draufstellen, die übrig gebliebe-  
nen Linsen dazu geben, je 1 TL Butter o Margarine obendrauf setzen,  
und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel  
schließen.

2. und oder in jede Schote einen rechteckigen langen Streifen von Ziegen-  
käse in die Mitte der Linsen gefüllte Schote drücken, Kartoffelscheiben  
zum festklemmen der Schoten, und darüber noch Ziegenkäse raspeln,  
und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel un-  
bedingt schließen, sonst trocknet der Ziegenkäse u wird hart.

3. und oder in jede Schote einen rechteckigen langen Streifen von Berg-  
käse in die Mitte der mit Linsen gefüllte Schote drücken, Kartoffelscheiben  
zum festklemmen der Schoten, und darüber noch Bergkäse raspeln,  
und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel  
nicht unbedingt erforderlich.

In den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 30 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 21. Mai 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

[Pikante Reissuppe Jizzax](#) F Vegan  
glutenfrei / milchfrei / eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 3 Portionen

1,5 Tasse/n Naturreis, ( ca 250 g ) ( Mittelkorn )

3 Tasse/n Wasser

50 g Ingwer, klein gewiegt

1 EL Curry, ohne Salz

100 g Kokosraspel

1 EL Gemüsebrühe, gekörnte

750 ml Wasser

Salz (Gewürzsalz)

1 Zwiebel(n)

### Zubereitung

Naturreis in kaltes oder kochendes Wasser geben, aufkochen, Ingwer dazu geben, Hitze herunter stellen, auf kleinster Wärme ca. 35 min kochen, dann ausschalten die Wärme + noch 10 min quellen lassen.

In einer trockenen, heißen Bratpfanne den Curry nach ca. 20 Sek. die Kokosraspel ein wenig verrühren, bis es anfängt leicht zu duften, sollte dabei aber nicht die Farbe wechseln. In den fertigen Reis geben und vermischen.

Wasser + gekörnte Gemüsebrühe dazu geben, aufkochen, mit Gewürzsalz abschmecken.

Veränderung I: 1 kleingeschnittene Zwiebel in Margarine kross rösten, + in die fertige Suppe geben.

ca. 20 Minuten

12.04.06 Hans60

Shahr-e-now Dessert M F

glutenfrei / eifrei -- eigenes Rezept



Zutaten für 2 Portionen

100 g süße Sahne

250 g Quark (Magerquark)

1 EL Kakaopulver

2 EL Rohrzucker

1 EL Kokosraspel

1 Prise Salz

1 EL Rum, 54 %

Zubereitung

Alle Zutaten vermischen. Kalt stellen. Guten Appetit. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

24.05.05 Hans60

Tang Sorgheh Auflauf 2 Ei M F



3 Portionen

1 Tasse Natur- Reis (Mittelkorn) +

2 Tassen kochendes Wasser ca 35 min kochen. + 5 min quellen.

250 ml Wasser +

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe +

2 rote Paprikaschoten gewürfelt ankochen ca 5 min, dann

2 Stangen ca 300 g Lauch, in Ringe dazu. Bissfest garen.

1 TI Senfkörner mit  
1 TI Kreuzkümmel + mit  
5 Pfefferkörner + mit  
2 trockene Chilischoten zermörsern + mit  
2 TI Kurkuma + mit  
2 TI Gewürzsalz + mit  
100 g Kokosnusssraspel kurz rösten in einer trockenen Pfanne.

2 x 100 g Gauda geraspelt,

200 ml süße Sahne,

2 Äpfel um dem Griebsch rum geraspelt,

2 Eier

5 El Natur-Reis ( Mittelkorn) gem.

Fett für die Formen

Ein wenig Paprika Granulat

3 a 0,75 l feuerfeste Formen

bis auf 1 x 100 g Gauda alle Zutaten mit einander vermischen, in drei eingefettete feuerfeste Formen füllen glatt streichen.

Mit 100 g geraspelten Gauda belegen + darauf Paprikagranulat streuen, vorsichtig nicht zu viel, scharf genug das Essen.

In den kalten Backofen 35-40 min bei 160°C Umluft. Oder

Mit Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca 180 –190°C, ca 20 min backen.

Zubereitungszeit ca 30 min ohne kochen/backen.

Hinweis:

Verwende gerne Natur-Reis gem, in Aufläufe, bindet gut die Flüssigkeiten

Eigenes Rezept, 06.03.2005

Samstag, 12. August 2006

Zucchini Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

4 Portionen a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel



200 g Tofu Naturell  
125 ml Tamari +  
125 ml Balsamico Modena

160 g Naturreis ( 1 Tasse )  
0,5 TI Kurkuma  
2 Tassen Wasser

350 g Zucchini grob geraspelt  
1 El Koriander gem  
1 El Kreuzkümmel gem  
3 rote Chilischoten mit gem  
1 TI Schabzigerkleesamen  
1 TI Zimt gem  
0,5 Zwiebel klein gewürfelt  
300 g frische Ananas klein gewürfelt  
100 g Kokosnuss geraspelt  
Salz  
1 Prise Zucker  
300 g Kichererbsen angeröstet + gem  
500 ml Wasser  
Fett für vier 1 l feuerfeste Schüsseln

Tofu klein gewürfelt, und mit Tamari u Balsamico zu gleichen Teilen , be-  
decken, ziehen lassen ( ca 30 min )  
Naturreis u Kurkuma in 2 Tassen kochendem Wasser geben, Hitze  
kleinstellen, ca 35 min kochen und dann 10 min ausquellen lassen.  
Beide Zutaten gebe man in eine große Schüssel, raspele Zucchini darüber,  
gebe die Gewürze sowie den Zucker darein, ebenso Zwiebel , Ananas und

Kokosnuss, vermengen, gebe das Wasser dazu, und mit Salz kräftig würzen, dann erst das gem Kichererbsen, alles gut vermischen, und in den vier ausgefetteten feuerfeste Schüsseln verteilen, glattstreichen, Deckel schließen,  
in den kalten Backofen bei ca 140°C ca 60 min backen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 6. Juli 2008 Hans60

## Fisch

Ananas Curry Lachs M F

Glutenfrei u Eifrei



Zutaten für 3 Portionen

0,5 große Ananas

1 Apfel

2 EI Kokosraspel

0,5 TI Curry ohne Salz

2 EI (40 g ) Butter

300 ml guten Weißwein

200 ml Sahne

0,5 Bund Frühlingszwiebeln

2 Lachs Filet ca 250 g Natur

2 Seelachsfilet ca 300 g Natur

Salz und Pfeffer

6 große Pellkartoffeln

Pellkartoffeln mit 0,5 TI Kümmel kochen.

Die geschälte halbe Ananas auf Würfel schneiden. In der Hälfte der Butter kurz andünsten, beiseite stellen.

Die in kleine Ringe geschnittenen Zwiebeln und den Apfel, um den Griebsch rum geraspelt, und mit den Kokosflocken und dem Curry in der anderen Hälfte der Butter andünsten.

Mit dem Wein ablöschen und nach Bedarf reduzieren lassen, dann fügt man die Sahne hinzu, würzt mit Pfeffer und Salz und lässt die Soße noch einmal kurz aufkochen und gibt dann die Ananasstückchen hinzu.

Den Fisch, Naturbelassen, in zwei Pfannen in Butter kurz braten, nachdem umdrehen, ein wenig mit Pfeffer + Salz würzen.

Nach einer Idee, vom schmitzebilla 06.10.05 , Rezept

Lg

Mittwoch, 30. August 2006 Hans

mit den Pellkartoffeln, Fisch + Soße zusammen servieren

[Frutti di mare im Gemüsecurry](#) F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 Tasse Naturreis ( 130 g )  
2 Tassen Wasser  
1 TI Chilipulver

250 g TK Frutti di Mare

trocknen Weißwein

1 Lorbeerblatt  
500 g TK Suppengemüse / anderes  
1,5 TI Frugola / gekörnte Gemüsebrühe  
350 ml ca trocken Weißwein / Wasser  
30 g Ingwer getrennt  
1 TI Curry ohne Salz  
5 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Koriander gemörsert  
3 El Sonnenblumenkerne / Cashewnüsse geröstet  
5 El Kokosnus raspel geröstet  
1 Knoblauchzehe  
1 Banane  
1 El Vollrohrzucker  
1 Prise Salz oder mehr  
Kräutersalz evt  
0,5 El Zimt gem  
4 cl Tamari ( Sojasoße )  
Fett für drei ein Liter feuerfeste Formen  
Guten trocken Weißwein oder Reiswein

Naturreis mit Chilipulver ca 35 min auf kleiner Hitze kochen, ca 10 min ausquellen lassen.

TK Suppengemüse mit Frugola + ca 15 g kleingewiegten Ingwer, und Curry ohne Salz in 350 ml ca trocken Weißwein / Wasser, das Gemüse sollte ca 2/3 hoch bedeckt sein, die Flüssigkeit einkochen lassen, oder bis das Gemüse bissfest ist.

Frutti die Mare mit Weißwein bedecken sowie 1 Lorbeerblatt ca 10 min leise köcheln lassen, und abseihen.

Sonnenblumenkerne erst rösten, rausnehmen, dann Hitze ausstellen, und die Kokosraspel in die Pfanne, die Rest Hitze reicht dafür, noch.

Den fertig gekochten Reis, Suppengemüse ohne Flüssigkeit, Rest Ingwer, gemörserten Pfeffer und Koriander, Zimt gem, Sonnenblumenkerne und Kokosnus raspel, 1 Knoblauchzehe mit einer Gabel zerdrücken, Banane kleinwürfeln, 1 El Vollrohrzucker und Tamari, alles zusammen vermengen, zum Schluss noch abgeseite Frutti di Mare zugeben, pikant abschmecken, evt mit Kräutersalz.

Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Fett einstreichen, die Gemüse-Fischmasse einfüllen, glattstreichen, guten trocken Weißwein oder Reiswein ca 1-1,5 cm hoch einfüllen. Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudelnd kochen.

Eignes Rezept, Samstag, 15. Dezember 2007 Hans60

## Gebackenes Seelachsfilet ( Muffins ) F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

12 Stück



### Teig

150 g Buchweizen gem  
150 g Kichererbsen gem  
5 Pfefferkörner mit gem  
1 TI Koriander mit gem  
1 TI Zucker u Salz  
1 TI Trockenhefe  
300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
2 cl Rum 54 %

Fett für die Mulden

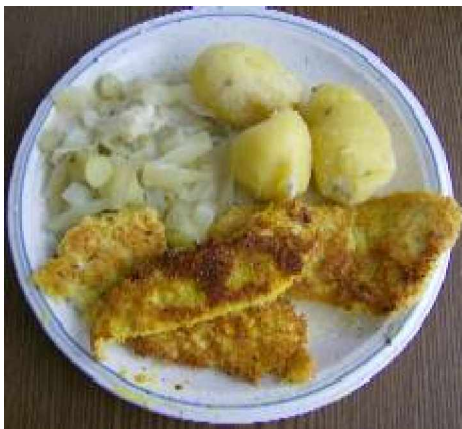
200 g Seelachsfilet  
0,5 Zitrone Saft davon  
50 g Kokosnuss geraspelt

1 TI Kräutersalz  
1 TI Kurkuma  
1 Prise Zucker  
12 TK Kirschen

Seelachs mit der Zitrone beträufeln,  
alle trocknen Zutaten vom Teig zusammen vermengen, kohlenstoffhaltiges Mineralwasser und Rum dazu, und gut 2 min verrühren,  
1 Ei Teig in jede eingefettete Muffinsmulde geben,  
Seelachsfilet in kleine Stücke schneiden, so das ca 3 Stücke pro Mulde ergibt,  
Kokosnuss, Salz, Kurkuma und Zucker vermengen, die Seelachsstücke drin wälzen und auf den Teig legen, ein wenig mit der Trockenmischung bestreuen, den restlichen Teig, knapp 1 Ei, drauf geben, mit einem nassen TI, glattstreichen, das heißt, an den Rand hin, darauf jetzt noch die restliche Kokosnussmasse verteilen, auf jedem noch eine TK Kirsche, evtl ein wenig in den Teig drücken.  
Für ca 40 –50 min in den Backofen bei ca 40°C , Licht an und ein wenig mehr, gehen lassen,  
dann die Temperatur auf 130°C Umluft ca 30-45 min backen.

Eigenes Rezept, 31. Juli 2008 Hans60

Kabeljaufilet in Kokosnuss 1 Ei F  
Glutenfrei + Milchfrei



400 g Kabeljaufilet  
Saft von 1 Zitrone  
Salz  
5 Pfefferkörner gemörsert  
Buchweizen gem oder anderes

1 Ei

Kokosraspel  
0,5 Tl Kurkuma

Olivenöl zum braten.

Kabeljaufilet mit Zitronensaft säuern.

Buchweizen mit Salz + Pfeffer mischen, den Kabeljau drin wenden.

Ei mit einer Gabel verquirlen, den Kabeljau drin wenden,

Kokosraspel mit Kurkuma auf einen flachen Teller vermischen, den Kabeljau drin wenden.

Im heißen Fett, auf mittlerer Stufe von beiden Seiten höchstens 2-2,5 min braten, je nach Dicke der Filets

Das verquirlte Ei ( falls noch vorhanden ) im heißen Fett, stocken lassen, auf den Fisch geben.

Sowie die gebrauchten Kokosraspel, im Fett kurz mit braten, + alles zusammen servieren.

Pellkartoffeln oder Naturreis oder Kartoffelsalat passen gut dazu, + Fenchelgemüse dazu Bechamelsoße mit Goldsenf gem.

eigenes Rezept, Donnerstag, 8. Februar 2007 Hans60

### Kartoffel u Möhren ( Zander ) Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2 Portionen

2 Auflaufformen mit Deckel





600 g Pellkartoffeln  
400 g Möhren  
wenig Wasser

200 g Zanderfilet ca  
100 g Kokosnuss geraspelt  
1 TI Kurkuma  
1 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker

Muskatnuss frisch gerieben  
200 ml kochendes Wasser  
0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

Fett zum ausfetten der feuerfesten Formen.

Eine Lage , in Scheiben geschnittene Pellkartoffeln, in den eingefetteten Formen legen, Muskatnuss drüber reiben, Kokosnuss, Kurkuma, Salz und Zucker vermischen, Zander darin wenden, je eine Scheibe Zander, in jede ( Back ) Form legen, darauf wieder in Scheiben geschnittene Kartoffeln, Muskatnuss drüber reiben, Möhren kleinwürfeln, in wenig Wasser bissfest kochen, auf die Kartoffeln verteilen, mit dem Rest Kokosnuss, Salz Mischung bedecken, Gemüsebrühe im kochendem Wasser auflösen, und über beide Aufläufe verteilen, Deckel schließen, im Backofen bei ca 160°C Umluft ca 30-45 min backen, je nachdem ob die Zutaten noch heiß sind.  
Es sollte leicht sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, 31. Juli 2008 Hans60

Krebse auf Eierkuchen 3 Ei M F  
Glutenfrei



100 g Mais gem  
50 g Amaranth gem  
50 g Naturreis gem  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
frisch geriebene Muskatnuss  
3 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Kräutersalz

125 ml Milch

3 Ei

250 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser + evtl 100 ml  
Olivenöl

250 g Flusskrebsfleisch

2 EI Butter  
0,5 Tasse Ananas klein gewürfelt  
2 EI Kokosnuss geraspelt  
5 cm Tomatenmark a d Tube  
Wasser  
0,5 TI Curry ohne Salz  
Kräutersalz

4 EI Sahne

Zutaten von Mais 250 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser zusammen  
verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl noch Wasser zugeben.

Die ersten Eierkuchen in Öl ausbraten, die nächsten dann ohne Fett, da  
die Pfannen dann heiß genug sind., Warmstellen.

Das Fischfleisch in die zerschmolzene Butter + nach kurzer Zeit Ananas,  
Kokosnuss + das mit wenig Wasser aufgelöste Tomatenmark dazu. Auf  
kleiner Hitze einige Zeit ziehen lassen, mit Curry + Kräutersalz sehr pikant  
abschmecken; zuletzt soll das Fischfleisch alle Feuchtigkeit gut aufgesaugt  
haben, die Sahne blitzschnell dazu gerührt, + auf einen Eierkuchen, ser-  
vieren. werden ca 8 a 20 cm Eierkuchen + 4 Portionen mit Krebs.



Donnerstag, 23. November 2006 Hans60

## Seelachsauflauf Georgijevka F

Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei



1 Tasse Hirsekörner  
heißes Wasser  
2 Tassen Wasser  
0,5 Kl Kurkuma

### 400 g Seelachs

ca 100 g Ziegenkäse geraspelt  
3 Scheiben Ananas  
300 g TK Mais Paprika Gemisch  
4 El Kokosnus raspel  
2 Kl Gewürzsalz  
ca 100 g Schafskäse geraspelt  
Paprikagranulat  
Grauer Burgunder  
Ungehärtete Margarine / Butter für  
3 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Hirse mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Dann ins kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, 12 min kochen lassen auf kleiner Stufe, Hitze ausstellen + ausquellen lassen, meist 10 min, ist dann gut körnig + trocken.

In die drei 1 l feuerfeste ausgebutterten Schüsseln verteilen.

Darauf den Seelachs geben.

Je eine Scheibe frische Ananas drauflegen + mit Geriebenen Ziegenkäse bestreuen, Menge nach Bedarf.

TK Mais Paprika Gemisch mit Gewürzsalz + Kokosnus raspel vermischen + auf die Schüsseln verteilen, darüber Geraspelten Schafskäse geben, Menge nach Bedarf.

Paprikagranulat drüber streuen.

Mit Burgunder übergießen, sollte wenigstens bis über die Hirse stehen.

Deckel drauf, muss sein, weil sonst die Oberfläche austrocknet + der Käse hart wird + ab in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 –60 min backen.

Eigenes Rezept, Freitag, 18. August 2006

## Seelachsfilet in Kokosnuss 1 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



200 g Seelachsfilet

Salz

3 Pfefferkörner gemörsert

Buchweizen gem oder anderes

1 Ei

Kokosraspel

Ungehärtete Margarine zum braten.

Buchweizen mit Salz + Pfeffer mischen, den Seelachs drin wenden.

Ei mit einer Gabel verquirlen, den Seelachs drin wenden,

Kokosraspel auf einen flachen Teller, den Seelachs drin wenden.

Im heißen Fett von beiden Seiten höchstens 1-2 min braten.

Das verquirlte Ei im heißen Fett, stocken lassen, auf den Fisch geben.

Sowie die gebrauchten Kokosraspel, im Fett kurz mit braten, + alles zusammen servieren.

Pellkartoffeln oder Naturreis oder Kartoffelsalat passen gut dazu.

## Seelachsfilet mit Fenchelgemüse o Soße F

Glutenfrei

3 Portionen



250 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
250 g Fenchel  
250 g Möhren  
1 TI Tomatenmark

600 g Seelachsfilet

Buchweizen gem / Mehl

Salz u Pfeffer

1 Prise Zucker

1 oder 2 Eier

Kokosnuss geraspelt

Butter zum braten

Fenchel und Möhren klein würfeln und mit gekörnter Gemüsebrühe im Wasser weich kochen, oder fast weich, runter von der Hitze, mit einem elektrischen Quirl fein pürieren, Tomatenmark dazu, mit Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Seelachsfilet in Mehl wo Pfeffer und Salz untergehoben ist, wenden, in mit einer Gabel zerschlagenes Ei/er nochmals wenden und nun in Kokosnuss von beiden Seiten, so dann in der heißen Butter von beiden Seiten auf Mittelstufe, braten lassen.

Fenchelgemüse als Soße oder Gemüse mit Pellkartoffeln servieren.  
Wer hat noch ein wenig Petersilie auf die Kartoffeln streuseln.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 7. August 2008 Hans60

## Fleisch

Geflügelkroketten 2 Ei M F  
Glutenfrei



500 g gekochtes Hühnermagen ( Hühnerfleisch )

200 g trockener Frischkäse

2 Eier

2 El Mais gem (falls nötig)

1 Bund glatte Petersilie (gehackt)

Muskatnuss

Buchweizen gem  
Salz  
Pfeffer  
Kokosnussfett

Das Hühnerfleisch in der Küchenmaschine zerkleinern.  
Mit dem Frischkäse, der Petersilie und den Eiern mischen.  
Falls die Masse zu weich ist, langsam das Mehl einkneten, bis sie nicht mehr feucht wirkt  
Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.  
Zu 4 bis 5 cm langen Stangen formen, in den Buchweizen gem wälzen.  
Im Kokosnussfett langsam von allen Seiten goldbraun braten.  
Warm servieren.

### Hackbraten mit Rosmarien 2 Ei F

Glutenfrei u Milchfrei



### 500 g Rinderhack

100 g Kokosnuss geraspelt, leicht gebräunt  
Rosmarinnadeln, frische, gehackt  
4-6 Salbeiblätter frische, gehackt  
1 TI Lavendelblätter, frisch, gehackt  
10 g Knoblauchzehe, geschnitten,  
1 Kleine Zwiebel kleingewürfelt

6 Pfefferkörner gemörsert  
1 El Senf ( Mostrich )

2 Ei

Salz

2 Scheiben geräucherten Rinderschinken

### Soße:

500 g TK Suppengemüse  
100 g TK Paprikastreifen  
ein bisschen Wasser  
Salz u Pfeffer  
1 Prise Zucker

### Braten

von Rinderhack bis einschließlich Eier vermischen, mit Salz abschmecken, 15 min ca, ruhen lassen, einen Braten formen, in einem Kochtopf oder Bräter legen, mit den 2 Scheiben Schinken belegen, evtl Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 170 - 180°C Umluft, 60 min braten, geht natürlich auch auf der Herdplatte.

Auch gut als Brotbelag geeignet

Suppengemüse sowie Paprikastreifen u Zucker ca 10 min kochen, pürieren, mit Salz u Pfeffer abschmecken.

Dazu gab es Hirse gekocht.

Eigenes Rezept, Hans60 Freitag, 20. Juni 2008

### Putenkeulen Atasu F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



## 2 Putenkeulen

- 1 Kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

### Soße:

- 2 Äpfel
- 1 Zwiebel
- 2 El Butter
- 125 ml Wasser

### 125 ml guten trockenen Weißwein

- 3 El Kokosnuss Raspel
  - 4 Pfefferkörner gemörsert
  - 1 Tl Kurkuma
  - 0,5 Tl Curry ohne Salz
  - 1 Tl Gewürzsalz
  - 0,5 Zitrone Saft davon
  - 2 El Honig
  - 3 cl Balsamico Bianca
- Schmorsoße dazu geben.

- 6 Kartoffeln
- 0,25 Tl Kümmel

Putenkeulen von allen Seiten gut anbraten, kleingeschnittene Zwiebel + kleingeschnittener Knoblauch beigegeben, ab + zu ein wenig heiß Wasser zugeben, Deckel drauf + schmoren lassen 45-60 min , je nach Geschmack, wir haben es gerne wenn sich das Fleisch löst vom Knochen.

In Butter + Wasser die Kleingeschnittene Zwiebel, + die grobgeraspelten Äpfel ( um den Griebesch rum ) weich dünsten, mit Einem elektrischen Pürierstab, pürieren, dann alle Zutaten der Reihenfolge nach wie angegeben, zufügen, aufkochen.

Kartoffeln mit Schale + Kümmel kochen, abschrecken mit kalt Wasser , pellen.  
Je nach Geschmack, Putenkeule ausziehen, oder ganz lassen.

Samstag, 16. September 2006 eigenes Rezept Hans60

Zusammen gestellt

Mit freundlichen Grüßen

Hans

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

Montag, 31. Mai 2010