

## Chicoree Glutenfrei u Eifrei

Nur Vegetarisch

### Hinweis I

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

### Bitte bedenkt

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

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

### Hinweis Margarine

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

### Inhaltsverzeichnis

Chicoree Glutenfrei u Eifrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Chicoree .....	2
Chicoree auf Polenta M F .....	2
Chicoree Auflauf F ( Teheran ) .....	4
Chicoree Auflauf Plast F .....	5
Chicoree Suppe mit roten Linsen M F .....	7
Chicoréeragout F Vegan .....	7
Dezhgi Chicoree F .....	8
Gemüse Salat F Vegan .....	10
Muffins pikant M F .....	11
Hinweis M .....	12
Vegan = nichts vom Tier .....	12
Hinweis F .....	13

## Chicoree

Chicoree auf Polenta M F

Glutenfrei + Eifrei



## Mais

500 ml Wasser

500 ml Milch

1 TI Salz

1 TI Vollrohrzucker

200 g Mais gem

1 TI Butter o ungehärtete Margarine

200 g Limburger käse 7 %

## Chicoree

Wasser

1 TI Frugola

500 g Chicoree

## Soße

4 El gehobelte Mandeln, angeröstet

250 ml Sahne o Milch

1 El pikante Edelhefe

5 Pfefferkörner gemörsert

70 g Ziegenkäse geraspelt

## Belag

70 g Ziegenkäse geraspelt

Paprikagranulat

Drei 1 Liter feuerfeste Formen mit Deckel

Fett dafür

Zubereitung

## Mais

Wasser mit Milch, Zucker und Salz, 200 g Mais mahlen und miteinander verrühren, rührend aufkochen, Hitze reduzieren, Butter und kleingeschnittenen Limburger dazu geben, weiter rühren bis sich alles aufgelöst hat. Hitze ausstellen, Deckel schließen + ca 10 min quellen lassen.

Drei feuerfeste Schüsseln mit Fett einfetten, die Polenta reingießen, aufteilen.

## Chicoree

Chicoree vom Stiel das braune abschneiden und eine Runde Blätter entfernen, ins kochende Wasser mit Frugola legen, sollten gerade bedeckt sein und ca 10 min leise kochen lassen.

Wer nicht so, wie wir, das bittere vom Chicoree liebt, schneidet es eben ab.

Chicoree halbieren, mit der Schnittkante nach oben, in die Polenta drücken.

## Soße und Belag

250 ml Milch/Sahne mit Edelhefe und gemörserter Pfeffer rührend erhitzen, geröstete gehobelte Mandeln, geraspelten 70 g Ziegenkäse, zugeben, verrühren, sowie den gemahlene Naturreis zum andicken der Soße, abschmecken, zur Not noch mit Kräutersalz würzen.

Diese andickte Soße über den Chicoree geben, und mit dem restlichen 70 g geraspelten Ziegenkäse bedecken, mit Paprikagranulat leicht betreuen. Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35-40 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept, Montag, 17. Dezember 2007 Hans60

### Chicoree Auflauf F ( Teheran )

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 a 1 | feuerfeste Schüsseln mit Deckel



160 g Buchweizen = 1 Tasse  
320 g Wasser = 2 Tassen  
10 g Ingwer fein gehackt  
4 Chicoree  
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe

kochendes Wasser  
Balsamico de Modena  
Tamari

### Ziegenkäse reichlich

Paprikagranulat  
2 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel  
Fett dafür

2 Tassen Wasser zum kochen bringen,  
160 g Buchweizenkörner u Ingwer rein, aufkochen, Hitze auf kleinster Stufe, Deckel schließen, ca 12-18 min, Wasser unterhalb der Buchweizenoberfläche, Hitze ganz ausstellen, ca 10 min quellen lassen, ist dann trocken und schön körnig

Chicoree vom dicken Ende 1,5 bis 2 cm abschneiden, sowie die äußeren welken Blätter entfernen, soviel kochendes Wasser mit gekörnte Gemüsebrühe aufsetzen das der Chicoree nebeneinander liegend halbwegs bedeckt ist, ca 10 min kochen. Buchweizen in zwei eingefettete feuerfeste Schüsseln geben, abgetropften Chicoree drauf legen. Gemüsebrühe ca 1 cm hoch + mit Balsamico + Tamari leicht beträufeln. Dick mit geraspelten Ziegenkäse bedecken. Prisen Paprikagranulat drauf streuseln, Deckel schließen

In den kalten Backofen bei 160° C Heißluft 30 min.

Oder mit Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180°- 190° C ca 20 min .

### Veränderung

Statt Buchweizen, auch Naturreis oder Hirse

### Chicoree Auflauf Plast F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei





3224 emf

0,5 Tasse Naturreis  
1 Tasse Wasser

Fett für 2 feuerfeste Schüsseln

350 g Chicoree  
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe  
125 ml Wasser

100 g Ziegenkäse, klein gewürfelt

350 g Bio Möhren  
50 g Sonnenblumenkerne geröstet + gem

3 cl Tamari ( Sojasoße )  
6 cl Balsamico Bianca  
3 cl Wasser

Butterflöckchen oder ungehärtete Margarine

Reis im Wasser 35 min kochen, Hitze ausstellen + 10 min quellen lassen.

Zwei, ein Liter große feuerfeste Schüsseln ausfetten, Reis einfüllen.

Die eine Hälfte der Käsewürfel in jede Schüssel auf den Reis geben.

Den Chicoree kleinschneiden + in 125 ml Wasser + 0,5 TI Gemüsebrühe dünsten, bissfest oder bis das Wasser weg ist.

Den Chicoree auf den Reis/Käse verteilen, die andere Hälfte des Käses drauf legen.

Bio Möhren fein raspeln, lassen, + wiederum auf den Käse legen.

Tamari, Balsamico + Wasser mischen, + in die Schüsseln verteilen.

Gem Sonnenblumenkerne auf die Möhren verteilen, Butterflöckchen, + den Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C ca 35-45 min backen.

Eigenes Rezept, Samstag, 10. März 2007 Hans60

## Chicoree Suppe mit roten Linsen M F

glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

500 g Chicoree, in Streifen

1 Schalotte(n), fein gehackt / Zwiebel

50 ml Wermut, trockenen

600 ml Gemüsebrühe, gekörnte

150 g Linsen, rote

200 ml süße Sahne

Salz

Pfeffer, f a d M

2 EL Orangensaft / Traubensaft

2 EL Petersilie, gehackte

### Zubereitung

Schalotte in der Butter hellgelb dünsten. Die Chicoree-Streifen hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Noilly Prat ablöschen und die Bouillon dazugießen. Den Chicoree zugedeckt weich kochen. Dann mitsamt Garflüssigkeit pürieren.

Inzwischen die Linsen in kochendem Salzwasser während 10 Minuten knapp weich garen. Abschütten und gut abtropfen lassen. Die Suppe nochmals aufkochen, den Rahm beifügen und mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken. Die Linsen und die Petersilie beifügen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

24.09.04 Hans60

## Chicoréeragout F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



Zutaten für 4 Portionen

500 g Chicoree  
240 g Tomate 425er Dose  
230 g Champignons 425er Dose  
2 EL Öl  
1 TL gekörnte Gemüsebrühe,  
5 Pfefferkörner gemörsert  
0,5 TL Curry ohne Salz ( Reformhaus )  
1 Prise Zucker  
1 EL Tamari  
Kräutersalz evt zum würzen

### Zubereitung

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

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

Mit den restlichen Zutaten abschmecken.  
Dazu serviere ich Pellkartoffeln.

01.02.04 Ilonal CK  
Donnerstag, 20. August 2009

Hans60

Dezhgi Chicoree F

glutenfrei + eifrei + kuhmilchfrei –



Zutaten für 4 Portionen

1.5 Tasse/n Buchweizen, ganz / Natur- Reis ca 160 g in

3 Tasse/n Wasser, kochendes mit

1 TL Gemüsebrühe, gekörnte, geben

600 g Chinakohl

Gemüsebrühe, gekörnte

150 g Paprika, TK in Streifen

1 handvoll Lauch, TK in Röllchen

5 Körner Pfeffer +

1 TL Senfkörner, gelb, mörsern oder mahlen

2 EL Essig (Apfelessig)

250 ml Gemüsebrühe, gekörnte

2 EL Sojasauce / Tamari

200 g Käse, Ziegenkäse, grob geraspelt

evtl. Salz

Paprika

## Zubereitung

Buchweizen in kochendes Wasser geben, Hitze runterstellen, auf 0,5 von drei möglichen Stufen, bis der Wasserspiegel nicht mehr zu sehen ist, die Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ( ca. 10 min ) wird schön trocken.

Den Chinakohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Chinakohl in etwas Wasser mit gekörneter Gemüsebrühe zwei Minuten dünsten. Abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden.

Auf der noch heißen Kochplatte TK Paprika + Lauch antauen. Gemüse + Buchweizen mischen, ca. die Hälfte des Käses, Essig, Senf + Pfeffer + Tamari untermischen. In vier 0,75 l feuerfeste Schüsseln geben.

Die Gemüsebrühe drüber gießen, sollte so ca. 2 cm hoch sein. Den Rest geraspelten Ziegenkäse drauf verteilen + Paprikagranulat vorsichtig drüber geben.

Im , nicht vorgeheizt, Backofen 30 min bei 170°C, Umluft überbacken oder ohne Umluft bei ca. 190 –200° überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

10.05.05 Hans60

## Veränderung

Chicoree anstatt Chinakohl

Gemüse Salat F Vegan

Glutenfrei



## Salat

150 g Petersilienwurzel mit

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

evtl Soße, nach Geschmack

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

Wer will kann Soße nach Belieben dazu reichen, oder untermischen.  
Wir ließen ihn so, hat genug Eigengeschmack.

### Muffins pikant M F

glutenfrei, Eifrei



Zutaten für 24 Portionen

1 kleine Zwiebel(n), klein schneiden

1 Chicoree, klein schneiden

Olivenöl

2 Tasse/n Kidneybohnen ca 320 g, gemahlen

1 Tasse rote Linsen ca 160 g

0,25 TL Kreuzkümmel, gemahlen

1 Tasse/n Buchweizen ca 160 g, alles zusammen mahlen

6 Körner Pfeffer, mit mahlen  
1 TL Senfkörner, gelbe, mit mahlen  
1 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver (17 g )  
1 TL Salz, Gewürzsalz  
200 g Käse, (Gouda 48% ), anderen, grob geraspelt oder gerieben  
500 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
1 Tasse/n Olivenöl, oder anderes  
Fett, zum Ausfetten der Muffeinsbleche a 12

### Zubereitung

Zwiebel anbraten + Chicoree dazu, leicht bräunen lassen. Abkühlen lassen.

Die trockenen Zutaten vermischen, ebenso mit den feuchten Zutaten verfahren. Alles zusammen mit Gouda untermischen + in gut gefettete, auch Teflon, Muffeinsformen geben. 1 Ei Teig.

Schmecken warm sehr gut, ersetzen mein Mittagessen. Eigenes Rezept

09.04.2004 Hans60 (eigene Zusammenstellung )

7.10.04 Hans60 CK

### Veränderung, Sonntag, 25. Februar 2007

1 Tasse Olivenöl „vergessen“, statt dessen Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
gebacken in den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 35 min beide Bleche zusammen.

### Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Sonntag, 4. April 2010