

Linsen Glutenfrei Eifrei

Alle Rezepte getestet und meist auch selber zusammengestellt

Fisch und Fleisch separat am Ende

Index nicht aktiv

Backwaren	2
Fisch	41
Fleisch	43
Pikant	23

Inhaltsverzeichnis

Linsen Glutenfrei Eifrei	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Backwaren	2
Banane Kirsch Muffins II F Vegan	2
Gemüse Muffins F Vegan	4
Marmor Nougatkuchen F Vegan	5
Mehrkornbrot III F Vegan	7
Muffeins Andimeshk F	9
Muffeins Khoy M F	10
Muffeins, Brötchen F Vegan	11
Muffins Vegan	12
Muffins Veränderung zum Brot F Vegan	13
Muffins Jelowgir M F	15
Muffins pikant M F	16
Muffins Shoshtar F Vegan	17
Muffins, rote Linsen Vegan F	18
Paprika Muffins F Vegan	19
Schokoladenmuffins F Vegan	21
Spritzgebäck VI Limburger M F	22
Pikant	23
Buchweizen Linsen Topf F Vegan	23

Chicoree Suppe mit roten Linsen M F	24
Fenchel rote Linsen Suppe M F	25
Gemüse Bratlinge	26
Gemüsereispfanne – Eintopf mit roten Linsen F Vegan	27
Linsen- Currygratin M F	28
Linsen Frikadellen II M F	31
Linsen Frikadellen III F	32
Linsen Gemüse Curry F Vegan	33
Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln	34
Pfannkuchen VII (rote Linsen) F Vegan	36
Pikante Bratlinge F	37
Rote Linsen Curry F Vegan	38
Rote Linsen mit Naturreis F Vegan	39
Zucchini Hormud F	40
Fisch	41
Currylinsen mit Frutti di Mare M F	41
Fleisch	43
Pfannkuchen Auflauf mit Linsen	43
Pfannenkuchen	44
Hinweis I	45
Bitte bedenkt	45
Hinweis M	45
Hinweis Ei	45
Hinweis Vegan	46
Hinweis F	46

Backwaren

Banane Kirsch Muffins II F Vegan

Glutenfrei

Ergibt ca 3 Muffinsbleche ca 33 Stück



200 g Deli Margarine
3 Bananen oder mehr (reife) zermanschen,
260 g Buchweizen gemahlen
130 g rote Linsen gem.
130 g Kidneybohnen gem.
200 g Kokosnuss geraspelt
2 x Weinsteinbackpulver
¼ TI Meersalz
ca 1 TI Senfkörner gem.
1 geh TI Kakaopulver (zum färben)
300 g Zucker
700 –900 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
300 g TK Kirschen
Fett zum einfetten der Muffinsmulden, auch Teflonbeschichtete

Margarine bis Bananen gut verrühren ,
sowie ca 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser und
von Buchweizen bis einschließlich Zucker vermischen, + zu
Dem feuchten Gemisch ,dazugeben . gut verrühren, meist reicht es nicht,
deshalb noch ca 200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, sollte wie ein
dünner Rührteig sein /werden).

Nun noch die TK Kirschen zugeben und nochmals 2 min auf Mittelstufe gut verrühren lassen,
In gut gefettete Muffinsbleche, ca 2 El Teig einfüllen ,

+ bei ca 150°- 160° C Umluft, ca 30 min backen , ich brauche nie mehr.
Ein wenig in den Formen lassen , + dann raus nehmen
(jeder hat so seine eigene Art entwickelt dazu)

Vorsicht , sie sind sehr weich , noch , das legt sich , wenn sie abgekühlt sind, falls man sie nicht schon vorher isst, aber bei 36 St, sollte es doch..

Eigenes Rezept, Mittwoch, 17. September 2008 Hans60

Gemüse Muffins F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

12 Stück



100 g TK Mais
100 g TK Paprikastreifen
wenig Wasser
1 Knoblauchzehe geschnitten
20 g Zwiebeln gewürfelt
100 g Mais gem

100 g Buchweizen gem
150 g rote Linsen gem
0,5 TI Kreuzkümmel mit gem
5 Pfefferkörner gemörsert
0,5 TI Kurkuma
2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
0,5 Tüte Backpulver
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
12 TK Sauerkirschen
Fett für 1 Muffeinsblech

TK Mais u TK Paprikastreifen mit ganz wenig Wasser auftauen bzw andünsten,
man gebe es in eine Rührschüssel, sowie die Zwiebel u Knoblauch, darauf den gem Mais, gem Buchweizen, gem rote Linsen , gem Kreuzkümmel, Pfefferkörner gemörsert, Zucker, Kräutersalz und Backpulver und lasse das ganze gut vermischen, erst dann das kohlenensäurehaltige Wasser zugeießen, verrühren lassen, es muss wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr geht besser auf,
die Mulden im Muffeinsblech gut ein bzw ausfetten, mit einer Schöpfkelle den Teig verteilen,
in bzw auf den Teig jetzt überall noch 1 Kirsche stecken.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 40-50 min backen, richtet sich auch nach der Flüssigkeitsmenge im Teig, Nadelprobe.

Man sieht es auch.

Ca 10 –20 min in den Formen lassen, Stullenbrett drauflegen, das ganze umdrehen, Backblech abziehen, ist besser als die Dinger nur raus zu kippen, da sie sehr weich sind, noch.

Eigenes Rezept, Montag, 23. Juni 2008 Hans60

[Marmor Nougatkuchen](#) F [Vegan](#)

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

200 g Kokosnuss geraspelt
750 ml Wasser

200 g ungehärtete Margarine

4 TL flüssigen Süßstoff für 250 g Rohrzucker * ca
0,25 TL Vanillepulver (Bourbon)
1 Prise Salz
400 g Naturreis gem
100 g Buchweizen gem
100 g rote Linsen gem
1 Tüte/n Backpulver
50-100 ml Wasser evtl

Nougat :

200 g Kokosnuss geraspelt leicht geröstet + gem
1 Prise Salz
3 EL Ahornsirup
4 TL Kakaopulver, kein Instant
0,25 TL Zimt, gemahlen
0,5 TL Bourbon Vanillepulver
1 TL Kaffee, türkischen, gemahlen oder anderen, kein Instant
50- 150 ml Wasser evtl

Zubereitung

Kokosnuss ganz leicht in einem Topf anrösten, 750 ml Wasser drauf gießen, + ca 5 min kochen lassen, in einem Mixer füllen, + ca 10 min auf leichter bis mittel Stufe cremig rühren, lassen. Handwarm abkühlen. Süßstoff, Vanillepulver, Salz, Margarine+ untermischen dazu. Mehle und Backpulver mischen, dazu geben + gut verrühren lassen, evtl noch 50-100 ml Wasser dazu geben. 2/3 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform füllen.

Rest Teig mit Nougat Zutaten verrühren, lassen, dadurch das diese Zutaten trocken sind, muss evtl noch 50- 150 ml Wasser zugegeben werden. Diesen dunklen Teig auf den hellen Teig geben, mit einer Gabel Spiralförmig unterziehen.

Herstellung Nougat:

geröstete Kokosnuss fein hacken oder mahlen. Alle anderen Zutaten, in ein hohes Gefäß geben + mit einem Pürierstab verrühren.

Im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca. 80 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

* sollte anstelle von flüssigen Süßstoff, Zucker genommen werden, bitte mehr Flüssigkeit zugeben.

Eigenes Rezept, Samstag, 17. Februar 2007 Hans60

Mehrkornbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



2 Zwiebeln klein wiegen + mit
1-2 El Olivenöl anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g gem
1 Tasse Kichererbsen 160 g mit gem
1 Tasse rote Linsen 160 g mit gem
1 Tasse Buchweizen 160 g mit gem
2 TI gelbe Senfkörner mit gem
je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel mit gem
8-10 Pfefferkörner mit gem
3 TI Gewürzsalz
1-2 TI Meersalz
1 TI Zucker
1,5 Tüte Trockenhefe
4 Bananen Leoparden Art
5 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen
500 ml Wasser zum backen ca
Olivenöl zum einpinseln des Brotes

Bananen mit dem Quirl der Küchenmaschine zermusen, +
4-5 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, +
Zwiebel klein wiegen in Öl braten etwas abkühlen lassen, dazu +

Trocknen Zutaten vermischen und langsam da einrieseln lassen, evt die 5
Tasse Wasser noch dazu, sieht man, sollte wie ein Rührteig sein, lieber
etwas mehr geht besser auf, und 4-5 min auf höchster Stufe rühren las-
sen. In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, bei
warmer Zimmertemperatur oder in den Backofen 50°C Unterhitze an, das
500 ml Wasser in die Fettpfanne, ca 90 min, bis sich der Teig deutlich ge-
hoben hat, ca bis zum oberen Rand,
nun die Hitze auf ca auf ca 150°C Heißluft und ca 70 min backen, Nadel-
probe, die Oberfläche mit Öl einpinseln, das Brot am Papier fassen und auf

ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig abziehen, nun noch die übrigen Seiten einpinseln mit Öl. Nach dem abkühlen, Brot auf die Oberfläche legen und von unten mit einem Sägemesser schneiden

Muffeins Andimeshk F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



- 1 Tasse Erdnüsse leicht geröstet + gem
- 1 Tasse Kichererbsen gem
- 1 Tasse rote Linsen gem
- 1 Tasse Buchweizen gem
- 2 TI Senfkörner gem
- 6 Pfefferkörner gem
- 3 TI Koriander gem
- 1 TI Schwarzkümmel mit gem
- 1 Prise Zucker
- 1 Tüte Backpulver
- 1 TI Salz

250 g Ziegenkäse geraspelt

- 1 Pfund Petersilienwurzel fein geraspelt
- 700 –800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
- 3 EI TK gemischte Kräuter
- Fett für 2 Muffeinsbleche

Von Erdnüsse bis Salz gut vermischen, Ziegenkäse + Petersilienwurzel + TK gemischte Kräuter dazu geben + nach + nach ca 700 ml Wasser dazu-

geben + gut verrühren lassen, evtl noch 100 ml Wasser dazu, das sieht man, sollte wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr Flüssigkeit, die Muffeins gehen besser auf.

Die Muffeinsbleche mit Margarine gut einfetten, auch bei beschichteten Mulden, überall einen großen Ei Teig rein.

Beide Bleche in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-45 min backen.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180-190°C + ca 30-40 min backen.

Ca 10 min in den Formen zum sich verfestigen lassen, dann raus kippen.

Eigenes Rezept, Montag, 26. Februar 2007 Hans60

Muffeins Khoy M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Stange (300 g) Lauch kleingewiegt + in
2 Ei Deli Reformmargarine angedünstet, abkühlen

1 TI Senfkörner +
1 Ei Sonnenblumenkerne +
3 TI Sesam ungeschält +
2 TI Korianderkörner +
1 TI Schwarzkümmel +
6 Pfefferkörner in einer trockenen Pfanne geröstet, Deckel drauf

abkühlen

dann mit

1 Tasse Kichererbsen +
100 g rote Linsen +
1 Tasse Maiskörner (kein Popkorn) +

100 g Buchweizen mahlen

1 Tüte (17 g) Weinsteinbackpulver +

1 TI Kurkuma +

2 TI Kräutersalz

1-2 TI Salz alles zusammen vermischen

250 g Magerquark mit

1 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser verrühren + mit

2- 3 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

den trockenen Teig vermischen,

dann noch

Lauch +

Ca 200 g grob geraspelten Gauda unter mischen

+ in 2 Bleche a 12 mit Papierförmchen ausgelegte Muffeinsformen geben

.

bei 160° C Umluft ohne vorheizen , ca 30 min backen .

ohne Umluft . dann vorheizen bei ca 180°, ca 18-20 min

PS durch den Quark werden die Muffeins saftiger, man kann den Quark auch weg lassen

31.10.2004 eigenes Rezept, Hans60

Sonntag, 18. Februar 2007 Fotos

Muffeins, Brötchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei





350 g Bananen Reismehl – Kuchenmehl
50 g Kleberreismehl
150 g Teffmehl
1 El Vollrohrzucker
2 TI Salinen Salz
1 Tüte Trockenhefe (f 500 g)
1 Tasse ca 160 g rote Linsen gem
2 El ungehärtete Margarine
800 ml kohensäurehaltiges Mineralwasser ca
Fett für die Muffeinsbleche

Alle trockenen Zutaten gut vermischen lassen, erst 400 ml Wasser langsam zugießen und nach + nach 2 Tassen weitere Tassen zugeben und gut verrühren, lassen, zum Schluss die 2 El Margarine gut unterrühren, in die mit Fett eingestrichenen Muffeinsmulden ca zur Hälfte füllen, an einem warmen Ort gehen lassen, oder im Backofen Ober- und Unterhitze Licht an, bis sich der Teig gehoben hat, bei ca 140°C Umluft ohne vorheizen ca 30- 40 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 20. Februar 2008 Hans60

Muffins Vegan

Glutenfrei

Ergibt 2 Muffeinsbleche a 12 Stück

2 Zwiebeln klein wiegen + mit
1-2 El Fett anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g
1 Tasse Kichererbsen 160 g
1 Tasse rote Linsen 160 g
1 Tasse Buchweizen 160 g
2 TI gelbe Senfkörner

je 1 TL Schwarz- + Kreuzkümmel
8-10 Pfefferkörner alles mahlen

3 TL Gewürzsalz
2 Tüten Weinsteinbackpulver
1-2 TL Meersalz

3-4 Bananen zu Mus quetschen+
3-4 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen

Fett für die Muffeinsformbleche

Die trockenen Zutaten, gut vermischen, + zu dem Mus geben. Verrühren.
+ in die gefetteten Muffeinsbleche, je 1 El, oder 0,5 voll, füllen.

Beide Bleche in den Ofen + Bei

160° C OHNE vorheizen , ca 30 min backen , ein wenig in der Form
abkühlen , + auf ein Kuchenrost abkühlen lassen

20.05.2004 Hans60

<http://www.essenmitfreude.info/board/viewtopic.php?t=11451>

geändert wurden nur
Backpulver gegen Trockenhefe
5 Tassen Wasser statt 3-4
500 ml Wasser zum backen ca
Olivenöl zum einpinseln des Brotes
Die Backzeit des Brotes 70 min,
und die Zubereitung

Muffins Veränderung zum Brot F Vegan
Glutenfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



2 Zwiebeln klein wiegen + mit
1-2 El Olivenöl anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g gem
1 Tasse Kichererbsen 160 g mit gem
1 Tasse rote Linsen 160 g mit gem
1 Tasse Buchweizen 160 g mit gem
2 TI gelbe Senfkörner mit gem
je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel mit gem
8-10 Pfefferkörner mit gem
3 TI Gewürzsalz
1-2 TI Meersalz
1 TI Zucker
1,5 Tüte Trockenhefe
4 Bananen Leoparden Art
5 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen
500 ml Wasser zum backen ca
Olivenöl zum einpinseln des Brotes

Bananen mit dem Quirl der Küchenmaschine zermusen, +
4-5 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, +
Zwiebel klein wiegen in Öl braten etwas abkühlen lassen, dazu +

Trocknen Zutaten vermischen und langsam da einrieseln lassen, evt die 5
Tasse Wasser noch dazu, sieht man, sollte wie ein Rührteig sein, lieber
etwas mehr geht besser auf, und 4-5 min auf höchster Stufe rühren las-
sen. In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, bei
warmer Zimmertemperatur oder in den Backofen 50°C Unterhitze an, das
500 ml Wasser in die Fettpfanne, ca 90 min, bis sich der Teig deutlich ge-
hoben hat, ca bis zum oberen Rand,
nun die Hitze auf ca auf ca 150°C Heißluft und ca 70 min backen, Nadel-
probe, die Oberfläche mit Öl einpinseln, das Brot am Papier fassen und auf

ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig abziehen, nun noch die übrigen Seiten einpinseln mit Öl. Nach dem abkühlen, Brot auf die Oberfläche legen und von unten mit einem Sägemesser schneiden

Muffins Jelowgir M F

Glutenfrei u Eifrei

1 Muffinsblech mit 12 Mulden



1 Handvoll in Scheiben geschnittenen Lauch
1 Ei Margarine

1 Tasse ca 160 g Maiskörner +
1 Tasse/n ca 160 g rote Linsen +
100 g Buchweizen + mit
0,5 TI Kreuzkümmel +
1 TI gelben Senfkörner +
1 TI Korianderkörner +
6 Pfefferkörner gem
1 Prise Zucker
1 guten TI Kräutersalz
1 TI Salz
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g)

180 g Magerquark mit
3 Tassen kohlensäurehaltiges Mineralwasser vermischt.
Ca 200 g Gauda 48 % , oder Mittelalten Gauda grob geraspelt,
Fett für 12 Muffeinsmulden

Lauch mit 1 Ei Margarine andünstet.

Magerquark mit 3 Tassen kohlensäurehaltiges Mineralwasser verrühren,
Trockne Zutaten vermischen, dann den Lauch und Wasser-Quark Mi-
schung zugeben, zum Schluss noch den geraspelten Käse, alles gut 5 min
auf Mittelstufe verrühren lassen, in der Zwischenzeit die 12 Muffeinsmul-
den gut einfetten.

Den Teig in das Muffeinsblech gut verteilen.

in den kalten Backofen bei ca 160° ca 30 min backen.

ca 15 min in den Formen noch belassen, damit sie sich verfestigen, vor-
sichtig auf ein Kuchenrost gleiten lassen und abkühlen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 21. Oktober 2004 Hans60

Donnerstag, 15. Januar 2009 Hans60

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, gemahlen

1 Tasse/n Linsen, rote, gemahlen
¼ TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 Tasse/n Buchweizen, 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

7.10.04 Hans60 CK

Veränderung,

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

Sonntag, 25. Februar 2007

Muffins Shoshtar F Vegan
glutenfrei - eifrei – milchfrei



Zutaten für 16 Portionen

1 Handvoll Lauch sehr kleingeschnitten
1 Ei Margarine
2 Tasse/n Kidneybohnen gem a 160 g ca
100 g Erdnüsse blanchiert, gem
1 Tasse/n Linsen, rote gem 160 g ca
100 g Buchweizen gem
1 TL Meersalz
1 Prise Zucker
2 Tüte/n Backpulver,
600 – 700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
Fett, für die Muffinsbleche 1 a 12 St.

Die trockenen Zutaten miteinander vermischen,
Lauch kurz in Margarine rösten dazu,
sowie Wasser, es soll ein geschmeidiger Teig werden.

Muffinsformen gut einfetten, 2 Ei Teig pro Loch reichen, oder eben nicht
mehr als dreiviertel voll. Beide Bleche zusammen in den Ofen, ca. 30 min
bei 150 °C Umluft, ohne Vorheizen, reicht bei mir immer.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

[Muffins, rote Linsen Vegan F](#)
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

12 Stück



350 g rote Linsen gem
0,5 TI Schwarzkümmel mit gem
10 Pfefferkörner mit gem
2 TI Backpulver
2 TI Salz
1 TI Zucker
500 –600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
100 g TK Paprikastreifen
50 g Zwiebel kleingeschnitten
1 Knoblauchzehe kleingeschnitten
Fett für 1 Muffinsblech

Die trocknen Zutaten vermischen, ebenso die Paprikastreifen, Zwiebel und Knoblauchzehe, beide Sorten gut miteinander verbinden, und nun das 500 – 550 ml evtl auch den Rest, Wasser langsam dazu geben, ca 3 min auf Mittelstufe rühren lassen, in die mit Fett eingestrichenen Muffinsmulden, verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 130-140°C Umluft ca 45-55 min backen, Nadelprobe, aber man sieht es auch.

Ein Brett drüber legen, mit dem Backblech zusammen umdrehen, Backblech entfernen, abkühlen lassen...

Eigenes Rezept Montag, 14. Juli 2008 Hans60

[Paprika Muffins](#) F [Vegan](#)

glutenfrei / milchfrei/ eifrei/ sojafrei / nussfrei



Zutaten für 12 Portionen

- 1 Tasse/n Kichererbsen, gemahlen
- 1 Tasse/n Mais, gemahlen
- 1 Tasse/n Linsen, rote, gemahlen
- 1 TL Senfkörner, gelbe, gemahlen
- 5 Körner Pfeffer, mahlen
- 1 TL Salz, eher 2 TL , Gewürzsalz
- 1 Prise Rohrzucker
- 1 Tüte/n Backpulver (17 g, Weinsteinbackpulver
- 3 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
Fett, für 1 Muffinsblech
- 1 große Zwiebel(n), fein gewiegt in
- 1 EL Olivenöl, bis 2 EL , leicht andünsten
- 1 große Paprikaschote(n), rote, fein gewiegt

Zubereitung

Die trockenen Zutaten, Zwiebel + die rohe Paprika, gut vermischen, dann das Wasser unterrühren + in die eingefetteten Muffinsmulden geben. 30-35 min bei 160 °C Umluft OHNE vorheizen backen.

Ca 10 min in der Form sich verfestigen lassen, vorsichtig auf ein Kuchenrost gleiten lassen, abkühlen. Oder nach ca. 20 min mit einem Sägemesser vorsichtig quer oder längst aufschneiden + auf die noch warmen Muffins (wer darf) Butter drauf geben. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.06.2004
24.11.04 Hans60

Veränderung

An Stelle von 1 Zwiebel,
0,75 Tasse Lauch kleingewiegt

Sonntag, 4. März 2007 Hans60

Schokoladenmuffins F Vegan glutenfrei



Zutaten für 12 Portionen

- 1 Tasse/n Kichererbsen, gemahlen
- 1 Tasse/n Linsen, rote, gemahlen
- 1 Tasse/n Mais, gemahlen
- 1 TL Anis, mit gemahlen
- 100 g Mandel(n), gemahlen / Nüsse
- ¼ TL Meersalz
- 5 EL Kakaopulver
- 1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver, 17 g)
- 150 g Rohrzucker, bis 200 g
- ½ Zitrone(n), die Schale
- 1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)
- 100 g Rosinen, 24 h eingelegt in Rum 54% + Rotwein, oder in Wasser
- 3 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
- Fett, für die Muffinsform
- Puderzucker

Zubereitung

Von Kichererbsen bis Vanillezucker alles zusammen vermischen. Wasser beifügen, gut verrühren. Zum Schluss die abgetropften Rosinen, unterhe-

ben + in die eingefetteten Formen füllen. 160 ° C Umluft ohne vorheizen, 30 – 40 min backen, Nadelprobe.
Kurze Zeit in den Formen, sich verfestigen lassen. Vorsichtig umkippen + auf einem Kuchenrost abkühlen. Mit Puderzucker bestreuen. Guten Appetit. Eigene Zusammenstellung.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

29.05.2004

16.11.04 Hans60

Spritzgebäck VI Limburger M F

Glutenfrei + Eifrei



100 g rote Linsen gem
150 g Buchweizenkörner gem
6 Pfefferkörner mit gem oder mörsern
100 g Butter

100 g Limburger Käse 40 %

1 Prise Salz + Zucker
1 TI Kräutersalz
1 Knoblauchzehe
80 – 150 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Butter mit Limburger gut schaumig rühren lassen, die restlichen Zutaten außer das Wasser zugeben, + solange rühren lassen bis es ein geschlossener Kloß gebildet hat, erst dann das Wasser Tröpfchenweise zugeben, bis sich eine Rührteig ähnliche Teigmasse gebildet hat.

Diesen Teig in einen Spritzbeutel mit einer großen Tülle geben, + auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, Haufen, Größe nach Bedarf spritzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.
Sollte der Ofen schon heiß sein, reichen 12-15 min .
Wird erst richtig fest nach dem abkühlen, noch warm kann es auseinander bröseln.

Eigenes Rezept , Sonntag, 31. Dezember 2006 Hans60

Fazit :

Wer Butter verträgt, sollte es an stelle von Margarine nehmen,
ist geschmackvoller

Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazugeben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

Pikant

Buchweizen Linsen Topf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 4 Portionen

450 ml Wasser

150 g Buchweizen

2 EL Öl

2 Paprikaschote(n), rot und grün, in Streifen

1 Zwiebel(n), gewürfelt

350 g Zucchini, in Scheiben

175 g Champignons, in Scheiben

225 g Linsen, rote

3 Lorbeerblätter

3 EL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe(n), zerdrückt
2 Zweig/e Rosmarin
1 TL Kreuzkümmel
600 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

Wasser zum Kochen bringen und Buchweizen 1 min sprudelnd kochen. Dann Hitze reduzieren und etwa 15 min garen, bis das Wasser absorbiert ist, dabei nicht umrühren. In eine große Kasserolle geben. Öl erhitzen und Paprika und Zwiebel dünsten. Zucchini und Champignons zugeben und 5 min garen, dann in die Kasserolle umfüllen. Linsen, Lorbeerblätter, Zitronensaft, Knoblauch, Rosmarin, Kreuzkümmel und Gemüsebrühe zugeben und alles gut mischen. Alles zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 30 min garen, bis die Linsen gut sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Wer mag, kann noch geriebenen Käse darüber geben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.08.06 Cappuccino

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

Fenchel rote Linsen Suppe M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 Portionen



1 Knolle Fenchel, in klein geschnitten
1 Schalotte(n), fein gehackt / Zwiebel
0,1 l Madeira
1 El Öl
500 ml Wasser
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe,
1 Chilischote / eingelegte / kleingehackt

150 g Linsen, rote
300 ml Wasser
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe,

200 ml Schmand

Salz

8 Pfefferkörner gemörsert,

0,5 TI TK Kräuter

Kräutersalz evtl

2 TI Preiselbeeren a d Glas

Zubereitung

Schalotte in der Butter hellgelb dünsten. Die Fenchel hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Madeira ablöschen und die 300 ml Bouillon dazugießen. Den Fenchel zugedeckt weich kochen. Dann mitsamt Garflüssigkeit pürieren.

1 El Öl in Pfanne oder Kochtopf heiß werden lassen, gespülte Linsen kurz andünsten, durch das andünsten bleiben die Linsen in Form, sie werden dann gelb, 300 ml Wasser und 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe und kleingeschnittene Chilischote, zugeben, Hitze reduzieren, wenn Flüssigkeit weg ist, Linsen weg von der Hitze, zu den pürierten Fenchel geben, Pfeffer und 0,5 TI TK Kräuter und Schmand dazu, evtl mit Kräutersalz nachwürzen, mit 1 TI Preiselbeeren servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Sonntag, 2. August 2009 Hans60

Gemüse Bratlinge

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



300 g TK Gemüse

100 g TK Lauch

ungehärtete Margarine
evtl ein wenig Wasser
1 TI Kräutersalz
10 g Ingwer fein gewiegt

150 g Ziegenfrischkäse

200 g rote Linsen gem + -
Sesamsamen zum panieren evt.
ungehärtete Margarine + Öl zum braten

Gemüse mit ungehärtete Margarine auftauen + andünsten, evtl ein wenig Wasser, sollten aber bissfest bleiben, abkühlen, in eine Schüssel geben. Ziegenkäse zerbröseln, sowie alle anderen Zutaten zum Gemüse geben + vermengen, je nach dem wie feucht der Käse ist, bindet sich alles zu einem Kloß, falls nicht kann man noch Esslöffelweise Gemüsebrühe oder Wasser zu geben.

Mit nassen Händen , Frikadellengroße Bratlinge formen, in Sesamkörner wälzen oder auch pur lassen, diese Dinger dann braten, angebracht wäre wenn die Hitze runter gestellt, dann werden sie nicht so schnell dunkel, wie bei mir z.B. die Vorderseite.

Eigenes Rezept Freitag, 12. Januar 2007 Hans60

Gemüsereispfanne –Eintopf mit roten Linsen F Vegan
Glutenfrei + Eifrei + MilCHFREI + Fettarm



1 Tasse Naturreis
2 Tassen Wasser
150 g TK Paprikaschoten in Streifen ODER
1 grüne + 1 rote Paprikaschoten in Streifen
5 Frühlingszwiebeln in Ringe
2 kleine Zucchini in Würfel
3 Möhren grob raspelt
1 Fleischtomate in Würfel Oder

1 El Tomatenmark a d T
600 ml / 1000 ml Wasser
2 / 2,5 El gekörnte Gemüsebrühe
100 g rote Linsen
1 TI Kurkuma; Gelbwurz
1 El Rapsöl
Petersilie

1 Tasse Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, Deckel drauf + ca 35 min kochen + ca 10 min ausquellen lassen.

Rote + grüne Paprika in Streifen schneiden,
Frühlingszwiebeln mit grün, in Ringe,
Zucchini in kleine Würfel,
Möhren in Stifte oder grob raspeln,
rote Linsen ausspülen,

1 El Öl in Pfanne oder Kochtopf heiß werden lassen, gespülte Linsen kurz andünsten, durch das andünsten bleiben die Linsen in Form, sie werden dann gelb, mit 600 / 1000 ml Wasser ablöschen, Kurkuma + gekörnte Gemüsebrühe, Tomatenmark und Gemüse außer Zucchini dazugeben, Deckel drauf ca 5 –10 min dünsten lassen.

Gekochten Reis und kleingewürfelte Zucchini reingeben, und ca 5 min kochen lassen.

Bei Gemüsepfanne mit einer Gabel auflockern.

Sonst umrühren, und mit Petersilie bestreut servieren.

Dienstag, 11. September 2007

Linsen- Currygratin M F

Glutenfrei + Eifrei + (bedingt Kuh Milchfrei)





250 g Linsen rote
Öl
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
250 ml Wasser

Kräutersalz
1-2 TI Curry (Brecht, weil o Salz, mehr Kräuter, wenn anderes noch 1TI
Kurkuma zugeben)
2-3 El Weißwein/ 1 El Zitronensaft
100 g Cashewkerne/Mandeln
1 TI Öl
1 Zwiebel Frühlingszwiebel

20 g Butter
3 cm Ingwerwurzel
1 Ananas
1 Apfel
100 g TK Paprikaschote Streifen
3-5 schwarze Oliven in Lake, o. mehr

Für die Soße

30 g Butter
40 g Mais feingemahlen
300 ccm guten trockenen Weißwein/Wasser

100-150 g Sahne
1,5 TI Currypulver ohne Salz, wenn mit Salz 1 TI Kurkuma dazu.
Kräutersalz

Für drei feuerfeste Formen mit Deckel

Butter

Ziegenkäse geraspelt bei Bedarf

Die Linsen waschen + in Öl ca 5 min anbraten , Wasser mit Hefebrühe dazu ca 10 –20 min geben. Ebenso Salz, Curry + Weißwein/Zitronensaft , wenn Flüssigkeit verdunstet, sind die Linsen fertig, danach Knoblauchzehe + Ingwerwurzel sehr fein schneiden + zu den gekochten Linsen, geben.

Inzwischen die Cashewkerne/ Mandeln in einer Pfanne mit dem Öl goldbraun rösten und grob hacken, und zu den Linsen geben, Die Butter aufschäumen lassen + die gewürfelte Zwiebel darin goldbraun rösten + zu den Linsen geben.

In der noch heißen Pfanne die TK Paprikastreifen geben, zum auftauen, und zu den Linsen geben.

Ananas mit einem Ananasschäler die harte Seele entfernen, und 300-400 g in kleine Stücke schneiden, und zu den Linsen geben.

Apfel in kleine Würfel schneiden oder um den Griebsch herum raspeln. und

Nach Belieben, Oliven entsteinen, (nehme Steinlose in Wasser) zerkleinern Drei 1 l Auflaufform fetten + die Linsenmasse hinein geben.

Für die Soße die Butter aufschäumen lassen, das Mehl dazugeben + bei mittlere Hitze unter Rühren kurz anschwitzen. Dann den Topf vom Herd nehmen, das Wasser, Wein, + Sahne einrühren. Den Topf wieder auf den Herd zurück stellen + die Sauce unter rühren leicht eindicken. Curry + Kräutersalz einrühren, abschmecken.

Die Sauce über die eingeschichteten Zutaten gießen.

Den Gratin mit Deckel schließen auf der mittleren Schiene des kalten Backofens bei ca 170°C Umluft ca 30 min backen, bis die Masse köchelt.

Veränderung:

Sahne kann entfallen.

Butter durch ungehärtete Margarine ersetzen

Wein kann durch Wasser ersetzt werden.

Falls jemand kleinere Schüsseln nimmt, bitte ganz unten im Backofen die Fettpfanne rein, kann überkochen, ist besser zum saubermachen.

PS

Rote Linsen , brauchen nicht eingeweicht werden.

Wenn man sie erst in Fett anbratet, dann die Flüssigkeit dazu, sind sie in knapp 20 min gar, sie verlieren ihre rote Farbe + werden gelb, behalten aber ihre Form.

Hans60 , 18.10.2004

Linsen Frikadellen II M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Ei Butter
250 g Linsen, rote
0,5 Liter Wasser
1 Lorbeerblätter
0,5 TI Gemüsebrühe, gekörnte
100 g Lauch
6 Pfefferkörner gemörsert
70 –100 g Mais gem

100 g Gauda geraspelt

150 g Quark 0,5 %

1 TI Kräutersalz
2 TI Butter
4 Ei Öl, zum Braten

Buchweizen gem zum wenden

Zubereitung:

die gewaschenen Linsen ca 5 min im Öl braten, (damit werden sie nicht so schnell zu Muss)

Wasser aufkochen, Gemüsebrühe, gekörnte + Lorbeerblatt + Linsen zugeben , zugedeckt garen, bis die Linsen weich sind und die Flüssigkeit verkocht ist.

Lauch in ein wenig Öl oder Butter andünsten.

Lorbeerblatt entfernen, die gekörnte Gemüsebrühe unterrühren und den Linsenbrei etwas abkühlen lassen.

Danach die restlichen Zutaten, angedünsteten Lauch untermengen und die Masse gut durchmengen. Mit nassen Händen Frikadellen formen, evtl in Mehl wenden, in einer Pfanne in 1 Tl Butter und 2 El Öl braten, bei guter Mittelhitze, 4-5 Minuten pro Seite braten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

07.01.07

21.03.07 Hans60

Linsen Frikadellen III F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



300 g TK Gemüse
100 g TK Lauch
ungehärtete Margarine
evtl ein wenig Wasser
1 Tl Kräutersalz
10 g Ingwer fein gewiegt
150 g Ziegenfrischkäse
200 g rote Linsen gem + -
Sesamsamen zum panieren evt.
ungehärtete Margarine + Öl zum braten

Gemüse mit ungehärtete Margarine, evtl ein wenig Wasser, auftauen + andünsten, sollten aber bissfest bleiben, fast abkühlen, in eine Schüssel geben.

Ziegenkäse zerbröseln, sowie alle anderen Zutaten zum Gemüse geben + vermengen, je nach dem wie feucht der Käse ist, bindet sich alles zu einem Kloß, falls nicht kann man noch Esslöffelweise Gemüsebrühe oder Wasser zu geben.

Mit nassen Händen , Frikadellengroße Bratlinge formen, in Sesamkörner wälzen oder auch pur lassen, diese Dinger dann braten, angebracht wäre wenn die Hitze runter gestellt, dann werden sie nicht so schnell dunkel, wie bei mir z.B. die Vorderseite.

Eigenes Rezept Freitag, 12. Januar 2007 Hans60

Linsen Gemüse Curry F Vegan

Glutenfrei



4 Portionen

150 g rote Linsen
1 El Öl
250 g Lauch oder 2 mittelgroße Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
20 ungehärtete Pflanzenmargarine
0,5 TL Curry ohne Salz
1 TL Kurkuma
1 Prise Zucker
800 ml heißes Wasser
1 Tl gekörnte Gemüsebrühe
je 1 grüne und rote Paprikaschote
2 Tl Basilikum, trocken

8 Pfefferkörner gemörsert
10 g Ingwer
2-3 EL Weinessig
Basilikum
Ingwerwurzel frisch gerieben, nach Geschmack

Salz

1 El Öl in Pfanne oder Kochtopf heiß werden lassen, gespülte Linsen kurz andünsten, durch das andünsten bleiben die Linsen in Form, sie werden dann gelb, mit 800 ml heißem Wasser ablöschen und gekörnte Gemüsebrühe dazu,

250 g Lauch in Scheiben schneiden und 2 Knoblauchzehen klein schneiden, in heißem Fett andünsten, mit einem halben Teelöffel Curry und einem Teelöffel Kurkuma überstäuben, abgelöschte Linsen dazu, ca 20 Minuten bei geringer Energiezufuhr garen,

Je eine rote und grüne Paprikaschote halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden, Ingwer klein hacken, mit Basilikum, Pfefferkörner

zu den Linsen geben und nochmals circa 10 Minuten garen.

Mit 2-3 Esslöffeln Essig, Salz, abschmecken.

Mittwoch, 13. Mai 2009
Hans

[Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln](#)

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 TI 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 Ziegenkäse 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 unbedingt schließen, sonst trocknet der Ziegenkäse u wird hart.

3. und oder in jede Schote einen rechteckigen langen Streifen von Bergkäse 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

Pfannkuchen VII (rote Linsen) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 – 14 Stück je nach Größe



300 g rote Linsen gem
1 TI Zucker
1 TI Salz
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2 EI Rapsöl / anderes
Fett zum braten

Trockne Zutaten zusammen vermischen, und langsam ins rührende Wasser geben, gut verrühren ca 20 min ruhen lassen, dann die 2 EI Öl unterrühren, im heißen Fett, von beiden Seiten Gold braun, braten lassen, bitte

drauf achten das nichts rotes oder rosandes zu sehen ist, sonst sind sie noch nicht gar, Geschmacksneutral

Eigenes Rezept, nach einer Idee von Dialog.

Pikante Bratlinge F

glutenfrei / eifrei Milchfrei



2 Tasse/n Kichererbsen, mahlen , ca 320 g
1 Tasse/n Linsen, rote, mahlen , ca 160 g
100 g Buchweizen gem
½ TL Paprika - Granulat, mahlen
1.5 TL Meersalz
1 Tüte/n Backpulver
½ TL Schabziger - Kleesamen gem. oder mehr
4 cm Ingwer klein gewiegt
1 Paprikaschote(n), klein gewiegt
500 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges
200 g Ziegenkäse , grob gerieben, geraspelt
1 Knoblauchzehe, frisch, nach Geschmack
Buchweizen gem, als Panade

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten verrühren + mit Öl/Wasser gut vermischen, sollte wie ein geschmeidiger Rührteig sein, lieber ein paar Tropfen mehr, geht besser auf.

1 rote oder gelbe Paprika + Ingwer + Knoblauch klein gewiegt , darunter mischen ., + zugeben, und 200 – 300 g geriebenen Ziegenkäse oder anderen zugeben. Alles gut verrühren.

Mit nassen Händen Kugeln formen, ein wenig platt drücken + im Mehl wälzen, + ausbacken in Olivenöl

Schmecken warm oder auch kalt.

Schabzigerklesamen, gibt es in BRD meist im Reformhaus, unterstützt den Käsegeschmack, wird auch von der Lebensmittelindustrie viel benutzt um den Verbraucher vorzugaukeln, es wäre Käse vorhanden, oder billigen, aufzuwerten, kann für viele Dinge benutzt werden.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Rote Linsen Curry F Vegan

Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

50 g Zwiebel(n)

2 Knoblauchzehe(n)

½ Chilischote(n), rote

650 g Kartoffeln

1 EL Pflanzenöl

2 TL Kreuzkümmel, gemahlener

2 TL Zimt, gemahlener

2 TL Kurkuma

700 ml Gemüsebrühe

30 g Rosinen

200 g Linsen, rote

Salz

Cayennepfeffer

1 Bund Koriandergrün

Zubereitung

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und zusammen mit der Chilischote fein hacken. Kartoffeln schälen und in Würfel (je ca. 10 g) schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin kurz andünsten. Gewürze und Kartoffeln zugeben. Kurz mitdünsten. Mit Brühe auffüllen. Zugedeckt 10 Minuten kochen lassen. Rosinen und Linsen

zugeben, ca. 10 Minuten zugedeckt bei milder Hitze kochen. Mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen. Koriandergrün grob zupfen und kurz vor dem Servieren unter das Curry heben.

Brennwert p. P.: 285 kcal

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

15.08.07 blulichblau

Veränderung

Die gewaschenen rote Linsen in Öl angebraten,
1 Bund Koriandergrün entfiel aus Mangel
sonst wie oben angegeben.

Danke für das Rezept

Rote Linsen mit Naturreis F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

3 Portionen ca



1 Tasse, ca 170 g Naturreis
2 Tassen Wasser
0,5 TI Zimt gem
0,5 TI Koriander gemörsert
1 TI Thymian

1 Tasse, ca 170 g rote Linsen (trockene)
2 EI Öl
700 ml Wasser
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
Salz

Den Reis mit Zimt, Koriander und Thymian in 2 Tassen Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, Deckel schließen, nach ca 35 min Hitze ausstellen und ca 10 quellen lassen.

1 Tasse rote Linsen waschen, abtropfen, in ca 2 El heißem Öl (Kochtopf) geben, braten, bis sie die rote Farbe verloren haben, sind dann gelb, mit ca 300 ml Wasser abschrecken, einkochen lassen, dann die Linsen bissfest, nun das übrige Wasser mit Gemüsebrühe dazu aufkochen, den gekochten Reis zugeben, mit Salz abschmecken.

Samstag, 24. Januar 2009 Hans60

Zucchini Hormud F

glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei



Zutaten für 4 Portionen

8 Stück Zucchini, ca 1 kg

Hefe - Flocken

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

125 g Linsen, rote

½ TL Majoran, getrockneten

1 kleine Zwiebel(n), gewürfelt ODER

1 handvoll Porree, geschnitten

1 TL Margarine, ungehärtete o. Butter

1 Paprikaschote(n), rote/ gelbe, klein gewürfelt

Meersalz

Paprikapulver

4 Körner Pfeffer, gemörsert

Paprikapulver

250 g Ziegen- oder Schafskäse, geraspelt.

1 Tasse/n Hirse

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

Fett, für die Formen

Zubereitung

Zucchini schälen, wer will, den oberen Deckel längs abschneiden, Kerne + Inneres entfernen + klein schneiden, beiseite stellen.

Zucchini eine halbe Min. in kochendem Wasser blanchieren. Abtropfen, mit Hefeflocken + Paprikapulver ausstreuen.

Zwiebel/Porree in Margarine andünsten, rote Linsen dazu, kurz mitdünsten.

250 ml heißes Wasser mit der gekörnten Brühe vermischen + Majoran dazu geben, Hitze runter schalten, knapp 10 min kochen, Wasser verdunstet, fertig, runter von Hitze.

Hirse in ein Haarsieb + mit kochendem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser/Brühe geben, aufkochen, Deckel rauf. Hitze auf 0,5 von drei möglichen Stufen, 12 min kochen, Hitze ausschalten + ausquellen, (knapp 10 min) ist dann schön trocken.

Zucchinideckel + Innerei + Paprikaschote vermischen, gemörserten Pfeffer + ein wenig Salz sowie die roten Linsen (sind jetzt gelb) vorsichtig unterheben + die Zucchini damit füllen.

4 Jenaglasschüssel o. ähnliche feuerfeste Formen ausfetten, die Böden der Formen mit Hirse bedecken, nicht zu dick. Je 2 Zucchini darauf, den Rest der Gemüsemasse drum rum verteilen.

Ca 500 ml Gemüsebrühe (Wasser + 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe) auf alle 4 Formen verteilen. Den geraspelten Käse drauf streuen + mit ein wenig Paprikagranulat bestreuen. Deckel drauf. In den kalten Backofen stellen, bei 200° C etwa 30 min, bissfest etwa 50 min, backen. Mit Umluft ca. 170 - 180° C etwa 30 min bissfest backen, etwa 50 min weich backen. Mit Petersilie bestreuen + in den Formen auf einem Teller servieren.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.05.05 Hans60

Fisch

Currylinsen mit Frutti di Mare M F



Zutaten

120 g Naturreis, Mittelkorn ca 1 Tasse
2 Tassen Wasser
0,25 TI Paprikagranulat
0,25 TI Kurkuma

100 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
100 g Äpfel; säuerliche
2 EI Öl
500 ml Wasser
200 g Rote Linsen
1 TI Koriander gemörsert
0,25 TI Currypulver ohne Salz

500 g, 2 Pakete TK Frutti di Mare

Salz
Cayennepfeffer
200 g Bananen

125 ml Sahne

Schnittlauch; in Röllchen

Reis, Paprikagranulat, Kurkuma ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, Deckel drauf, gut 35 min kochen + ca 5-10 ausquellen lassen.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Äpfel um den Griebsch grob raspeln und alles zusammen in Öl glasig dünsten.

Linsen mit Koriander und Curry in Wasser zum Kochen bringen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen und bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten abgedeckt garen.

Frutti di Mare, Zwiebeln, Knoblauch und Äpfel zufügen. Bananen Schalen und in Scheiben schneiden, unter die Linsen heben und weitere 5 Minuten abgedeckt garen. Die Flüssigkeit sollte fast verdampft sein, im anderen Fall im offenen Topf einkochen lassen.

Mit saurer Sahne und Schnittlauchröllchen anrichten.

Sonntag, 10. September 2006

Fleisch

Pfannkuchen Auflauf mit Linsen

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



4 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel
ungehärtete Margarine zum einfetten
1 x Pfannkuchen
1 x rote Linsen

ca 200 g Ziegenkäse zum raspeln
ca 500 ml kochendes Wasser +
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
Paprikagranulat

150- 200 g roher Schinken in Scheiben, bei Bedarf

Alle Schüsseln einfetten,

bei zwei Schüsseln für Vegetaria:

Einen Pfannkuchen, 1 x Linsen drauf verteilen, insgesamt drei Pfannkuchen, als letzte Schicht wieder Linsen.

Bei den zwei anderen Schüsseln:

Pfannkuchen, Linsen, Pfannkuchen, den in Streifen geschnittenen rohen Schinken drauf verteilt, Pfannkuchen + Linsen als oberste Schicht.

Gekörnte Gemüsebrühe im kochendem Wasser auflösen, + in alle vier Schüsseln die Brühe zugießen sollte aber nicht mehr als ca 1,5 cm hoch sein.

Überall wird der Ziegenkäse drauf geraspelt, Menge nach Geschmack/ Bedarf, Paprikagranulat leicht drüberstreuen.

Deckel drauf , ohne Deckel wird der Käse hart, da er nicht gerade zum zerlaufen neigt.

Im kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 45-60 min backen.

Kommt drauf an, ob die Zutaten noch warm sind.

Pfannenkuchen

Veränderung, ohne Ei



500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

500 ml Milch / Mineralwasser

200 g Buchweizen gem

100 g Naturreis (Mittelkorn) gem

100 g Amaranthkörner gem

100 g Kichererbsen gem

1 TI Schwarzkümmel mit gem

je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Milch bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

Rote Linsen

3 EI Olivenöl

500 g rote Linsen

1 l Wasser

40 g Ingwer kleingewiegt

1 TI Kurkuma gem

1 TI Kreuzkümmelsamen gemörsert

1 TI Koriander gemörsert

0,5 TI Chilipulver

3 cl Balsamico Bianca
3 cl Tamari (Sojasoße)

die gewaschenen Linsen ca 5 min im Öl braten, (damit werden sie nicht so schnell zu Muss)

die restlichen Zutaten bis Chili zugeben + weich kochen, nach ca der Hälfte der Kochzeit mit Essig + Tamari pikant abschmecken, je nachdem wie frisch die Linsen sind, bei mir waren sie schon nach knapp 10 min, gar.

Diese Linsen wurden als Füllung für eine Art gefüllte Eier/ Pfannkuchen verwendet

Samstag, 9. Dezember 2006

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 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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Samstag, 22. August 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de