

# Paprikaschoten Pikant **Glutenfrei** u **Eifrei**

## 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 Original

## Inhaltsverzeichnis

Paprikaschoten Pikant <b>Glutenfrei</b> u <b>Eifrei</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Pikant</b> .....	2
Buchweizen Linsen Topf F Vegan .....	2
Buchweizen mit Paprika und Tofu I F Vegan .....	3
Curry Kokos Suppe mit Tofu F Vegan .....	5
Enchiladas F Vegan .....	6
Tortillas, Mais F Vegan .....	7
Gefüllte Paprika Kargala M F.....	8
Gefüllte Paprika Krasnoscekova F.....	9
Gefüllte Paprikaschoten F Vegan.....	11
Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk F Vegan.....	12
Gemüse Salat F Vegan.....	14
Gemüsepfanne F.....	15
Gemüsepolenta M F.....	16

Gemüsereispfanne o Eintopf mit roten Linsen F Vegan .....	17
Gemüsetopf süß u sauer F Vegan.....	18
Hirse Gemüse mit Samen F Vegan.....	19
Käse Paprika Pfannenkuchen M F.....	21
Ketchup III Vegan .....	22
Ketchup-Rezept Vegan.....	22
Kichererbsen Eintopf F Vegan .....	23
Linsen Gemüse Curry F Vegan.....	24
Maissuppe Andrejevka M F.....	26
Muffins, rote Linsen Vegan F.....	27
Paprika - Eintopf Chupälän F.....	28
Sauer scharf Süß F Vegan .....	29
Tofuschnitzel mit Reis F Vegan .....	30
Tortillas, Mais F Vegan .....	31
Zigeuner Soße F Vegan .....	32
Hinweis M.....	33
Hinweis Vegan.....	33
Hinweis Sojasoße.....	33
Hinweis Curry .....	34
Hinweis Tomatenketchup.....	34
Hinweis F.....	34
Hinweis.....	34

## 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

## Buchweizen mit Paprika und Tofu | F | Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei



1 Tassen Buchweizenkörner ca 160 g  
Wasser  
2 Tassen Wasser  
1/2 TL. Muskatnuss frisch gerieben

1 Tl. Majoran  
1 Tl. Thymian

### Paprika Mischgemüse

450 g TK Paprikastreifen  
3-4 Tomaten ODER  
1 Dose ( 425 ml ) geschälte Tomaten  
1 Tl Frugola  
3 Pfefferkörner gemörsert  
1 Tl Paprikagranulat  
1 El Zuckerrübensirup  
1 Apfel geraspelt

### Tofubeilage

200 g Tofu  
3 El. Tamari  
Buchweizenmehl  
Salz  
Pfeffer  
Olivenöl

Den Buchweizen waschen und gut abtropfen lassen.

In 2 Tassen kochendes Wasser den Buchweizen geben, Hitze runterstellen, Gewürze begeben.

Vorsicht kocht in einem kleinen Topf schnell über.

Nach ca 15 min , wenn der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen, ausquellen lassen.

Tomatendose mit einer halben Menge Wasser ausspülen, Tomaten möglichst klein machen, ( Pfannenwender ) TK Paprikastreifen, Frugola, Pfeffer, Paprikagranulat und Apfel begeben, ein mal aufkochen und ca 5-10 min dünsten lassen, Zuckerrübensirup beifügen, sollte dann aber nicht mehr kochen.

Tofu in Scheiben schneiden und mit Tamari ca 30 min einlegen, ab und zu wenden.

Buchweizenmehl mit Pfeffer und Salz mischen, die Tofu drin wenden, und im heißen Olivenöl von beiden Seiten kurz braten ( Gefühlssache )

Den gebratenen Tofu zusammen mit dem Mischgemüse und Buchweizenheiß servieren.

Zubereitung ca. 40 Minuten

Eigenes Rezept Freitag, 28. Dezember 2007 Hans60

### Curry Kokos Suppe mit Tofu F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



Zutaten für 3 Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 2 Paprikaschote(n), rot und gelb
- 1 EL Currypulver
- 25 g Ingwer, frischer
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 3 große Kartoffel(n)
- 1 große Möhre(n)
- 150 g Linsen, rote
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Limette(n)
- Salz und Pfeffer
- 1 Pck. Tofu (am Besten Sesam-Mandeltofu)

Zubereitung

Zwiebel, Paprika, Kartoffeln und Möhre würfeln. Den Ingwer schälen und fein raspeln.

Zuerst die Zwiebel mit der Paprika, Curry und Ingwer anbraten, anschließend die Gemüsebrühe zugeben. Nun Kartoffeln und Möhre darin kochen, kurz bevor sie weich sind (etwa 10 Minuten), die Linsen und den Tofu zugeben.

Wenn die Kartoffeln und die Möhre weich sind, die Kokosmilch und den Limettensaft zugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Dazu schmeckt Brot sehr gut (z. B. Sesamringe).

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

15.02.10 kleenesschokimonster

Veränderung

Hallo Zusammen

Ist eine prima Suppe gewesen

Habe nur die roten Linsen, nach dem waschen, in Öl gebraten, bis sie ihre Farbe auf gelb gewechselt haben, so behalten sie ihre Form,

Tofu naturell, zerdrückt mit einer Gabel, in einer trocknen Pfanne gebraten bis sie hellbraun, sind und nach kurzer Zeit stehen mit Tamari abgelöscht,

Pellkartoffeln genommen, und Kokosraspel ein paar El.  
sonst wie in Rezept beschrieben.

Hans

## Enchiladas F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

Kochtopf = Füllung



### Füllung:

500 g Tomaten Achteln

2 El Olivenöl

1 Zwiebel klein hacken

2 Knoblauchzehen klein hacken

150 g Paprikaschote  
1 TI Koriander gemörsert  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
1 trockne Chilischote  
0,25 TI Paprikagranulat  
Salz zum abschmecken

Zuerst den Teig für die Tortillas anrühren u 2 std stehen lassen, ( [Rezept anschließend, an diesem](#) )

im Kochtopf Öl erhitzen, Zwiebel anbraten, dann Knoblauch dazu, kurz darauf auch den Klein geschnittenen Paprika sowie die geachtelten Tomaten alle anderen Zutaten bis einschließlich Paprikagranulat dazu, Deckel schließen, Hitze reduzieren, nach ca 10 min den Deckel abnehmen offen weite kochen lassen, ab u zu umrühren, mit dem elektr Pürierstab leicht pürieren, dass es leicht sämig ist, aber das Gemüse noch zu erkennen ist, mit Salz pikant abschmecken, VORSICHT sehr scharf.

Die Tortillas braten, warm stellen, wenn alle fertig, mit dem Gemüse 1 oder 2 El füllen, zusammen klappen.

Oder eben Füllungen Eurer Wahl, da gibt es alles mögliche

Mittwoch, 3. Juni 2009

[Tortillas, Mais](#) F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

20 cm Bratpfannen



250 g Mais fein gemahlen

50 g Buchweizen fein gemahlen  
600 –700 g Wasser  
3 Ei BIO Sonnenblumenöl  
0,5 TI Koriander fein gem  
1 Prise Salz

alle Zutaten verrühren, ( bei Buchweizen empfiehlt 700 g ) abdecken,  
zwei Stunden ruhen lassen,  
Öl in zwei 20 cm Pfannen sehr heiß werden lassen, und den Teig in die  
schräg gehaltenen Pfanne, läuft über die Pfanne, schön dünn, wenn sich  
die Ränder leicht bräunen, Pfannenwender drunter, lösen, umdrehen, die-  
se Seite nur kurz braten, in der Pfanne schütteln , raus damit,  
wenn die Pfanne schön heiß kann man die übrigen ohne Öl braten,  
entweder gleich weg von der Pfanne essen, oder warm stellen,

mit ein bisschen Übung und Geduld werden sie prima,  
wenn man diese gleich versucht zu rollen, brechen sie, aber wenn sie ü-  
bereinander gelegt warm gestellt werden, ist es kein Problem,  
dann wie Enchiladas füllen.

### Gefüllte Paprika Kargala M F

Glutenfrei + Eifrei + Vegetarisch  
3 Portionen



1,5 Tassen Buchweizen, ca 240 g  
3 Tassen Wasser  
1 TI Kräutersalz

6 Paprikaschoten

400 g Frischkäse, Doppelstufe

100 g süße Sahne

100 g Bergkäse

1 TI Kräutersalz  
1 Prise Vollrohrzucker  
50 g TK 8 Kräutermischung  
250 ml kochendes Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
4 EI Buchweizen gem

Fett für feuerfeste Formen

Buchweizen abspülen in 3 Tassen kochendem Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, wenn der Wasserspiegel unterhalb der Buchweizen ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen.

Paprikaschoten den Deckel so abschneiden, das die Schoten nur minimal aus den Auflaufformen oben raus sehen.

Nur die abgeschnittenen Schoten ca 10 min kochen lassen.

Schotendeckel kleinschneiden und mit den fertig ausgequollenen Buchweizen und ca 1 TI Kräutersalz mischen.

Frischkäse, Sahne, kleingewürfelten Bergkäse, 4 EI gem Buchweizen, TK Kräuter vermengen + damit die Schoten füllen.

Drei 1 l feuerfeste Schüssel ausfetten, den Boden mit dem Buchweizenkörner – Paprikagemisch, bedecken, die gefüllten Schoten reinstellen, + mit Buchweizenkörnergemisch rundherum auf- ausfüllen, so das diese Schoten nicht mehr umfallen, können. Die aufgelöste Gemüsebrühe ca 1-1,5 cm hoch, in die Schüsseln gießen.

Deckel schließen, ab in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 45-50 min backen, es sollte leicht sprudeln kochen.

Gefüllte Paprika Krasnoscekova F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei + Vegetarisch

drei feuerfeste Schüsseln mit Deckeln



1,5 Tassen Naturreis, ca 240 g  
3 Tassen Wasser  
0,5 TI Kurkuma  
1 El Balsamico Bianca  
Paprikaschotendeckel  
1 TI Kräutersalz

6 Paprikaschoten

1 Mango  
1 Banane

150 g Ziegenkäse Rolle

50 g Lauch  
5 Pfefferkörner gemörsert  
2 El Tamari ( Sojasoße )  
1 Prise Vollrohrzucker  
Sonnenblumenkerne

Evtl Ziegenkäse geraspelt

Fett für drei feuerfeste Schüsseln mit Deckeln

Reis mit Kurkuma in 3 Tassen Wasser ca 35 min kochen + 10 min ausquellen lassen, mit Essig, kleingeschnittenen Paprikaschotendeckel und Kräutersalz mischen.

Paprikaschoten den Deckel so abschneiden, dass die Schoten nicht über den Rand der feuerfesten Schüsseln sehen, wer will die Schoten 10 min ins kochende Wasser geben.

Mango, Banane, Ziegenkäserolle würfeln, Lauch kleinschneiden, gemörserter Pfeffer, Zucker + Tamari vermischen, falls diese Masse zu wenig erscheint, evtl vom gekochten Reis, was dazu nehmen, meist reicht es, in die abgekochten Schoten füllen, und Sonnenblumenkerne drüber geben. Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln ausfetten, je zwei gefüllte Schoten reinstellen, den gemischten Reis drum herum verteilen, damit diese Dinge nicht umfallen, evtl die Schoten noch mit ein wenig geraspeltem Ziegenkäse bestreuen, Deckel drauf.

Im kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 35 min backen, braucht nur ein wenig sprudeln/ kochen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 6. Juni 2007 Hans60

### Gefüllte Paprikaschoten F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

2-3 Portionen



200 g Tofu  
2 TI Vollrohrzucker  
4 El Tamari  
4 El Balsamico de Modena

1 Tasse Hirse ( 170 g )  
kochendes Wasser  
2 Tassen Wasser  
1 TI Kurkuma gem

6 Paprikaschoten ca 1 kg  
1 Apfel geraspelt  
1 Banane klein gewürfelt

ungehärtete Margarine zum einfetten von 2 ein Liter feuerfeste Schüsseln, mit Deckel.

Evtl Pfeffer, Paprikagranulat und Kräutersalz

Trockner guter Weißwein

Tofu klein würfeln und in eine Marinade aus Zucker und Tamari und Balsamico ca 30 min legen.

Hirse mit kochendem Wasser ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, anschließend in 2 Tassen kochendes Wasser mit 1 TL Kurkuma geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf, ca 10 min, dann ist Wasser unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 5-10 min.

Paprikaschoten, den oberen Deckel soweit abschneiden, dass diese Schoten in die Formen passen, im kochendem Wasser ca 10 min –15 min bissfest kochen, oder wie jeder es eben mag.

2 ein Liter feuerfeste Schüsseln, den Boden dünn mit gekochter Hirse auslegen,

die Deckel der Paprikaschoten sehr klein hacken, mit dem Tofu und Marinade und restliche Hirse sowie 1 geraspelten Apfel und klein gewürfelte Banane gut vermischen, evtl mit Pfeffer, Paprikagranulat und Kräutersalz pikant abschmecken, wir ließen es weg,.

Die Paprikaschoten damit füllen, und je drei in eine feuerfeste Schüssel stellen, den Rest der Mischung um die Schoten verteilen, so das diese nicht umfallen können.

Je einen guten Schuss Weißwein über/ in beide Schüsseln geben, Deckel schließen,

in den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 30 – 50 min backen, je nach dem wie warm/heiß das ganze noch ist.

Eigenes Rezept, Samstag, 29. Dezember 2007 Hans60

### 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 Gemüse Mischung 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

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.

## Gemüsepfanne F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 Portionen



80 g Zwiebeln  
150 g Paprikaschote  
1 El Öl  
30 g Ingwer  
200 g TK grüne Bohnen  
1 TI Bohnenkraut  
300 g Kohlrabi  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
250 ml Wasser  
200 g Pell Kartoffeln gewürfelt  
Kräutersalz evt

80 g Schafskäse ( 70 % )

Sonnenblumenkerne

200 g TK Bohnen, 1 TI Bohnenkraut und 300 g gewürfelten Kohlrabi in 250 ml Wasser mit 1 TI gekörnte Gemüse ca 20 min kochen, Zwiebeln klein würfeln in Öl glasig dünsten, kleingeschnittene Paprika und Ingwer dazu, ca 10 min mit dünsten, dann zu den Bohnen geben, 5 min kochen, gewürfelte Pellkartoffeln, Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken, zum Gemüse zufügen und mit Kräutersalz, falls nötig abschmecken, heiß servieren mit Sonnenblumenkerne drüberstreuen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 10. Juni 2009

Hans

## Gemüsepolenta M F

Glutenfrei + Eifrei



60 g frische Walnüsse geröstet + gehackt

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

200 g TK Lauch

100 g TK Mais + Paprikaschotenwürfel

500 ml Milch o Wasser

140 g Mais gem

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

2 x 50 g Gauda Mittelalt oder Ziegenkäse geraspelt

1 El pikante Edelhefe / Flocken

0,25 Mango

Kräutersalz

Fett für 2 feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Frische Walnüsse in einem Topf kurz rösten, entfernen, den Topf mit Wasser ablöschen, sollte etwas Wasser drin bleiben, 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe auflösen, TK Gemüse zugeben, und so lange dünsten bis Brühe aufgesogen, Gemüse entnehmen, mit den Nüssen vermischen, diese Masse dann teilen, beiseitestellen.

Den gemahlene(n) Mais in die kalte Milch/Wasser einrühren, 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe dazu und rührend ca 5 min kochen lassen, Vorsicht blubbert, Hitze ausstellen, Deckel drauf, ca 10 min quellen lassen.

Zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel ein bzw ausfetten.

Den gekochten Mais teilen, die erste Hälfte in eine eingefettete Schüssel geben, glattstreichen,

einen Teil des Gemüse/Walnüsse mit 50 g Käse vermischen und auf den gekochten Mais geben darauf dann den restlichen Käse verteilen, wenn es Ziegenkäse ist, unbedingt den Deckel schließen, der trocknet sonst aus.

Den Rest Mais mit dem Gemüse/Walnüsse, in Würfel geschnittenen Mango und der pikanten Hefeflocken vermischen und in die eingefettete Schüssel geben , glattstreichen, Deckel schließen.

Beide Schüsseln in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 30 min backen, sollte leicht sprudeln.

Vor dem servieren noch mit Kräutersalz bestreuen.

Eigenes Rezept Samstag, 29. September 2007 Hans60

### Gemüsereispfanne o Eintopf mit roten Linsen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Fettarm



- 1 Tasse Naturreis ca 160 g
- 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

## Gemüsetopf süß u sauer F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

### Kochtopf

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 ) sehr reif

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

[Hirse Gemüse mit Samen](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



160 g Hirse = 1 Tasse  
320 g Wasser = 2 Tassen  
280 g Möhren ca  
200 g Paprikaschote ca ,  
250 g Zucchini ca  
30 g Ingwer  
1 El Margarine u  
1 El Olivenöl  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
250 ml Wasser  
1 TI Kurkuma  
10 Datteln  
200 g Tofu naturell  
1 El Margarine  
300 g frische Ananas ca  
2 El Balsamico Bianca ca  
2 El Tamari ca zum abschmecken  
2 El Sonnenblumenkerne leicht geröstet  
2 El BIO Sesam leicht geröstet

Hirse heiß abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen,  
Hirse ins kochende Wasser geben, Hitze klein stellen, Deckel schließen,  
nach 6 min Hitze ausstellen, ca 10 min quellen lassen, ist dann schön trocken und körnig.

Möhren, Paprikaschote, Zucchini und Ingwer klein würfeln und mit Kurkuma in 1 El Margarine und Olivenöl anbraten, dabei die gekörnte Gemüsebrühe auflösen, mit 250 ml Wasser ablöschen und ca 15-20 min dünsten lassen bis die Möhren fast weich sind, kleingeschnittene Datteln, dann in das Gemüse geben, Tofu mit einer Gabel zerdrücken und in 1 El Margarine leicht bräunen, auch zum Gemüse, unterrühren, und den Topf von der Hitze nehmen, mit Balsamico Bianca und Tamari pikant abschmecken, kleingeschnittene Ananas dazu geben, nicht mehr aufkochen.  
Sonnenblumenkerne in einer trocknen Bratpfanne kurz rösten, entnehmen, dann den Sesam rein, aber sofort einen Deckel drauf.

Das Gemüse auf einen flachen Teller geben, in die Mitte drauf die gekochte Hirse und darüber, dann Sonnenblumenkerne mit Sesam gemischt, streuen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 11. Juni 2009  
Hans

### Käse Paprika Pfannenkuchen M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

20 cm Ø Bratpfanne mit Deckel

2 Portionen



200 g Magerquark

100 g TK Paprikastreifen

150 g Mais gem

50 g Naturreis mit gem

10 Pfefferkörner mit gem

1 Prise Zucker

1 TI Salz

200 g Milch

200 g Ziegenkäserolle, trennen

0,5 TI Kurkuma

Fett zum ausfetten der Bratpfanne

Quark, Paprikastreifen, trockne Zutaten vermischt, und Milch gut verrühren lassen,

Ziegenkäserolle in dicke Scheiben schneiden, 4 davon beiseite legen,

alles zusammen gut 3 min auf Mittelstufe verrühren lassen,

in die ausgefettete Bratpfanne gießen, die 4 Scheiben Ziegenkäse etwas in den Teig drücken, Deckel schließen,

auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen ca 60-75 min langsam durchbacken, Oberfläche sollte nicht mehr glänzen und der Kuchen sollte sich gut bewegen lassen, wenn man die Pfanne hin und her bewegt.

Eigenes Rezept Sonntag, 1. März 2009

Hans

### Ketchup III Vegan

1 kg Tomaten gewürfelt  
100 g Zwiebeln gehackt  
100 g Paprikaschote gehackt  
2 Knoblauchzehen fein gehackt  
1 TI Salz  
2 EI Roh Rohrzucker  
1 TI Senfkörner  
1 TI Pigmentkörner  
1 TI Pfefferkörner  
1 TI Korianderkörner  
150 ml Apfelessig  
4 Nelken  
1 kleine Pfefferschote  
1 Zimtstange  
1 Lorbeerblatt

Alles zusammen ca. 30 Minuten auf kleiner Hitze zugedeckt köcheln. Zimtstange und Lorbeerblatt entfernen. Gemüse Passieren. Nochmals einkochen, bis die Sauce dickflüssig ist. In saubere Gläser oder Flaschen mit Drehverschluss bis 1/2 cm unter den Rand füllen. Sofort verschließen. In einen Topf stellen. Diese bis zu 3/4 der Höhe der Gläser auffüllen. Ketchup knapp unter dem Siedepunkt ca. 30 Minuten erhitzen. Nach dem Auskühlen dunkel und kühl lagern.

### Ketchup-Rezept Vegan

500 g reife Tomaten  
200 g rote Paprika  
100 g Zwiebeln  
200 g Essig (5%ig)

20 g Salz  
80 g Zucker  
1 TI Tamari  
1 TI Paprikapulver  
1 Msp. Cayennepfeffer  
1 Prise Petersilie  
1 Prise Schnittlauch  
1 Prise Dill  
1 Prise Liebstöckel  
20 g Speise Stärke

Tomaten waschen, in Würfel schneiden und mit 1 Lorbeerblatt kurz aufkochen. Zusammen etwa 15 Min. ziehen lassen und dann die Masse durch ein Küchensieb streichen (Haut und Kerne der Tomaten beseitigen). Anschließend mischt Du das Tomatenpüree mit einem gleich zubereitetem Paprika-Zwiebel-Püree und den anderen Zutaten und lassen alles noch einmal 30 Minuten köcheln. Zum Schluss alles noch einmal aufkochen lassen. Mit etwas Stärke kann das Ketchup eingedickt werden.

### Kichererbsen Eintopf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4-6 Portionen



200 g Kichererbsen  
Wasser  
2 Lorbeerblätter  
TK Beutel  
200 g Tofu naturell  
1 TI Curry ohne Salz oder Kurkuma  
3 El Tamari ( Sojasoße)

250 g TK Paprikaschotenstreifen  
0,5 Bund Frühlingszwiebeln nur grün  
1 Liter Wasser ca  
250 g Pellkartoffeln ca  
1 TL Kreuzkümmel, gemörsert  
1 Prise Chili  
10 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Zuckerrübensirup  
1 Dose Tomaten in Stücke 425er  
Kräutersalz oder Tamari zum würzen evt

Kichererbsen 12-24 h in kaltes Wasser einlegen,  
mit frischem Wasser ca 1 l, und 2 Lorbeerblätter zugedeckt, ca 60 min lei-  
se kochen,  
in der Zwischenzeit Tofu in kleine Würfel schneiden und in den TK Beutel  
geben 1 TI Curry ohne Salz, dazu, kurz den Beutel über die Tofuwürfel zu-  
halten oder zubinden und das ganze schütteln, der Curry sollte überall  
drauf sein, nun die 3 El Tamari dazu, Beutel zubinden, schütteln, und ab  
in den Kühlschrank, ab und zu den Beutel wenden.

Den Topf von der Hitze runter nehmen, möglichst Lorbeerblätter entfer-  
nen, Kichererbsen grob mit einem elektr Pürierstab pürieren,  
TK Paprikastreifen dazu, sowie  
das grüne von einem halben Bund Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden,  
und kalte Pellkartoffeln würfeln und gemörserten Pfefferkörner und ge-  
mörserten Kreuzkümmel, sowie Chilipulver in den Eintopf,  
Zuckerrübensirup und Tomatenstückchen mit unterheben, alles aufko-  
chen, erhitzen lassen, eingelegten Tofu mit Curry und Tamari dazu und ca  
10 min ziehen lassen,  
abschmecken, falls nötig, mit Kräutersalz oder Tamari kräftig würzen.  
Paprikastreifen und Zwiebelgrün sollten noch bissfest sein.

Eigenes Rezept Sonntag, 4. Oktober 2009 Hans60

[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, laktosefrei  
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  
30 g Ingwerwurzel kleingewiegt

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 Balsamico und Salz, abschmecken.

Mittwoch, 13. Mai 2009

Hans

### Maissuppe Andrejevka M F

Glutenfrei + Eifrei

2 Portionen



350 g TK Mais  
300 g TK Paprikastreifen  
250 ml Wasser

750 ml Milch  
250 ml Wasser

180 g Mais gem  
8 Pfefferkörner mit gem  
1 TI Vollrohrzucker  
1 TI Kräutersalz  
0,5 TI Gemüse Hefebrühe

TK Mais + TK Paprika mit ca 250 ml Wasser aufkochen, wenn's verkocht, runter von der Hitze.

750 ml Milch + 250 ml Wasser in einen mit Wasser ausgespülten Kochtopf vermischen, Zucker, Kräutersalz u Hefebrühe begeben, 180 g Mais in den Kochtopf rein mahlen, verrühren, Mais + Paprikagemüse zugeben, rührend 3-5 min aufkochen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 8. Juli 2007 Hans60

### 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 - Eintopf Chupäiän F

glutenfrei / eifrei



Zutaten für 4 Portionen

- 1 Tasse/n ca 160 g Naturreis in
- 2 Tasse/n Wasser, kochendes geben, ca 35 min garen
- 1 kg Paprikaschote(n), gemischte gewürfelt +
- 500 g Tomate(n), gewürfelt +
- 2 Chilischote(n), trockene
- 50 g Sonnenblumenkerne +
- 2 TL Senfkörner, gelbe +
- 1 TL Kurkuma, zusammen rösten + mahlen
- 1 TL Salz (Gewürzsalz)

### Zubereitung

Chilischoten zerdrücken + mit Wasser bedecken + bissfest bis weich kochen.

Alle Zutaten zusammenfügen, kurz aufkochen

Hallo Zusammen

### Veränderung

Eigenartig, das in dem obigen Rezept, einiges fehlt.

Gebe neuerdings ins Reiskochwasser, den Kurkuma mit bei.

1 Zwiebel würfeln anbraten in Fett

4 rote Paprika würfeln, dazu, bitte ein paar Kerne dabei lassen ,

1 Dose 425 g geschälte Tomaten + 1 x voll Wasser, dazu.

0,5 El gekörnte Gemüsebrühe

Die angerösteten gem Sonnenkerne + Senfkörner, auch den zerkrümelten Chili, ebenso.

Nach ca 20 min köcheln, den gekochten Reis dazu, abschmecken mit Gewürzsalz , evtl noch Wasser beigießen, dickt nach.

Hans  
10.10.06

### Sauer scharf Süß F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei  
3 Portionen



1 Tasse Naturreis ca 140 g  
2 Tassen Wasser  
150 g gemischtes TK Gemüse, ( z B Blumenkohl, Brokkoli, Möhren)  
50 g TK Mais  
2 Stangen Frühlingszwiebeln  
3 cm frischen Ingwer  
300 g roten Paprika  
1 frische rote Chilischote nicht zu klein  
2 Tomaten ca 150 g  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
ca 100 ml Wasser, wenn im Wok  
ca 2 El Öl  
6 El Balsamico Bianca  
4 El Tamari oder Bio Shoyu Würzsoße aus Soja  
2 El Vollrohrzucker  
8 Pfefferkörner gemörsert

Reis in kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, + ca 35 min garen , aus stellen die Wärme , + auf der Platte ausquellen lassen, (koche den Reis meist während des Frühstücks ).

In einen hohen Topf ca 100 ml Wasser geben, aufkochen, gekörnte Gemüsebrühe dazu, das kleingeschnittene + TK Gemüse zugeben+ Zucker , Essig + Tamari gemörserten Pfeffer, Hitze reduzieren, ca 10-15 min biss-

fest dünsten, je nach eigenem Geschmack. Den gelockerten Reis reingeben, 1 x umrühren + ca 5 min heiß werden lassen.

Eigenes Rezept ,Sonntag, 28. August 2005

### Veränderung :

Anstelle Frühlingszwiebeln, 0,5 Stange Lauch.  
Die Sojasoße begeben nachdem der Topf von der Hitze genommen wird.

Sonntag, 24. Juni 2007 Hans60

### Tofuschnitzel mit Reis F Vegan

Glutenfrei u Vegan

### Bratpfanne



160 g Naturreis  
1 TI Kurkuma  
300 g TK Paprikastreifen  
1 rote trockne Chilischote  
Wasser  
Salz  
Pfeffer gemörsert  
Muskatnuss frisch gerieben  
2 Scheiben a 100 g Tofu naturell  
Tamari  
Buchweizen gem  
1 TI Schabziegerkleesamen  
(Kokosraspel )  
1 EI Margarine

Naturreis, 1 Tasse ca 160 g u Kurkuma in 2 Tassen kochendes Wasser geben, u ca 35 min auf kleiner Hitze garen, sowie 10 min ausquelle lassen.

TK Paprikastreifen mit roter Chilischote mit ein wenig Wasser ca 5 min kochen, salzen, und pürieren.

Tofu in zwei Scheiben schneiden und in, mit Tamari übergießen, ziehen lassen, so lange bis der Reis fertig gekocht ist

Buchweizen gem mit Muskatnuss, Pfeffer, Salz sowie Schabziegerkleesamen vermischen,

Tofuscheiben darin wälzen,)

Margarine erhitzen und Tofu von beiden Seiten braten.

Dazu den Reis und Paprikapüree servieren,

Guten Appetit

03.07.2008

## Tortillas, Mais F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

### 20 cm Bratpfannen



250 g Mais fein gemahlen  
50 g Buchweizen fein gemahlen  
600 –700 g Wasser  
3 Ei BIO Sonnenblumenöl  
0,5 TI Koriander fein gem  
1 Prise Salz

alle Zutaten verrühren, ( bei Buchweizen empfiehlt 700 g ) abdecken,  
zwei Stunden ruhen lassen,  
Öl in zwei 20 cm Pfannen sehr heiß werden lassen, und den Teig in die  
schräg gehaltenen Pfanne, läuft über die Pfanne, schön dünn, wenn sich

die Ränder leicht bräunen, Pfannenwender drunter, lösen, umdrehen, diese Seite nur kurz braten, in der Pfanne schütteln, raus damit, wenn die Pfanne schön heiß kann man die übrigen ohne Öl braten, entweder gleich weg von der Pfanne essen, oder warm stellen,

mit ein bisschen Übung und Geduld werden sie prima, wenn man diese gleich versucht zu rollen, brechen sie, aber wenn sie übereinander gelegt warm gestellt werden, ist es kein Problem, dann wie Enchiladas füllen.

PS

Wer nicht Glutenfrei leben muss, nehme statt Buchweizen, Weizenvollkorn oder Dinkelvollkorn fein gem

Mittwoch, 3. Juni 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans

[Zigeuner Soße](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch



1 Zwiebel ca 90 g  
2 Ei Margarine  
500 g Paprika klein schneiden  
20 Paprikakerne ca  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
150 g Apfel ( 1 )  
200 ml Wasser

1 TI Zucker  
1 TI Salz  
2 El Balsamico Bianca

Zwiebel klein schneiden in Margarine anbraten, Paprika ca 3 min mit braten , ablöschen mit 200 ml Wasser, gekörnte Gemüsebrühe dazu, Apfel um den Griebisch herum abraspeln sowie Zucker und Salz dazu und ca 10 min leise kochen lassen, runter von der Hitze, alles klein pürieren, Mit Bianca abschmecken.

Eigenes Rezept Mittwoch, 4. März 2009

Hans

### Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

### Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

### Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.

Wasser +

Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

## Hinweis Curry

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

## Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

## Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Donnerstag, 17. März 2011

Mit freundlichen Grüßen

Hans

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