

## Reis Auflauf Glutenfrei u Eifrei

Hier nur Vegetarisch

### Hinweis Margarine

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

### Hinweis I

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

### Bitte bedenkt

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

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

### Inhaltsverzeichnis

Reis Auflauf Glutenfrei u Eifrei .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Auflauf</b> .....	<b>2</b>
Auflauf Posht Bädäm M F .....	2
Auflauf Posht Bädäm Veränderung F.....	3
Chicoree Auflauf Plast F .....	4
Chinakohlrouladen mit Reisfüllung M F .....	5
Dezhgi - Chicoree F .....	7
Falsche Lasagne F Vegan .....	8
Fenchel Auflauf Loyish M F.....	10

Gefüllte Paprika Krasnoscekova F.....	12
Gemüse Reis Auflauf F.....	13
Gemüseauflauf Qadamgäh F Vegan.....	14
Gemüseauflauf IV M F.....	16
Gemüsemais Quiche F.....	17
Kichererbsen Auflauf o Bratlinge F Vegan.....	18
Kichererbsen Auflauf, scharf F Vegan.....	19
Kohlrabi Auflauf F Vegan.....	21
Mais Gemüse Auflauf M F.....	22
Misch- Masch F Vegan.....	24
Möhren Mürbeteig Auflauf M F.....	24
Reis Mais Gemüse Topf o Auflauf F Vegan.....	26
Reis Paprika Auflauf F Vegan.....	26
Reis Paprikaauflauf F Vegan.....	28
Reisauflauf Plast F Vegan.....	29
Reisauflauf serbischer Art M F.....	30
Rosenkohlaufauf F Vegan.....	33
Sauerkraut Auflauf F.....	34
Wirsingkohl Auflauf M.....	35
Yekdär Rosenkohl II F Vegan.....	36
Veränderung Vegan.....	37
Zucchini Auflauf F Vegan.....	38
Hinweis M.....	39
Hinweis Vegan.....	40
Hinweis Sojasoße.....	40
Hinweis Curry.....	40
Hinweis Tomatenketchup.....	40
Hinweis F.....	40

## Auflauf

### Auflauf Posht Bädäm M F

glutenfrei / eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse Naturreis ( Mittelkorn ) in  
2 Tassen Wasser, kochend ca 40 min kochen  
0,5 EL Gemüsebrühe, gekörnte in  
250 ml Wasser, kochend geben, dann dazu:  
2 Paprikaschote(n), klein gewürfelt +  
2 Aubergine(n), klein gewürfelt +  
2 EL Curry  
1 EL Kurkuma, gemischt + alles ca. 5 min dünsten.  
4 EL Sonnenblumenkerne +  
1 EL Kreuzkümmel +  
2 Chilischote(n), rote trockene, rösten  
3 EL Kokosraspel dazu + mahlen

### 250 g Bergkäse, grob raspeln

1 TL Salz (Gewürzsalz)  
2 Banane(n), gewürfelt daruntermischen  
Öl, Rapsöl oder anderes Fett

### 200 g mittelalten Gouda

Paprika - Granulat

### Zubereitung

Den gekochten Reis, angedünstetes Gemüse, sowie angeröstete + mahlen. Ölsaart vermischen, den (ganzen ?) Bergkäse dazu + die Bananenstücke + zusammen vermischen, in ausgefettete feuerfeste Formen geben. Mit 100 –250 g mittelaltem Gouda, grob geraspelt, das Ganze abdecken. Paprikagranulat drüber streuen. Ab in den kalten Backofen bei 160° Umluft ca. 35- 40 min backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen ca. 180° + ca. 25- 30 min backen.

PS: Wer den Gouda nicht drauf streut, dann bitte mit Deckel backen, trocknet sonst aus.

Veränderung: Man kann auch Bergkäse durch mittelalten Gouda ersetzen, dann ca. 100 g mit in das Gemüse + den Rest, ca. 150 g, oben auf streuen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

23.08.05 Hans60

Auflauf Posht Bädäm Veränderung F

### Veränderung



2 Tl Curry o Salz anstelle 2 Ei,  
1 Ei Schwarzkümmel anstatt Kreuzkümmel,  
250 g Ziegenkäse statt Bergkäse,  
200 g Esrom anstelle mittelalten Gauda,

dazu noch  
50 g feingewiegten Ingwer  
2 El Tamari,  
2 El Balsamico Atelco,

Paprika Granulat vergessen

In drei 0,75 l feuerfeste Schüsseln,  
eine ohne Esrom, dafür mit Deckel,  
eine 1,0 l feuerfeste Schüssel.

Hans

### Chicoree Auflauf Plast F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



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 + mahlen

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

[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 mittelalter Gouda, in Scheiben schneiden ODER  
Margarine, ungehärtete / Butterflocken

Natur Reis in Salzwasser kochen (ca. 40 min) und mit Curry + Kurkuma + Kokosnus raspel + 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 El Curry ohne Salz, nur 1 TL,

1 TL Gewürzsalz +

1 Schuss Balsamico Bianka dazu.

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

Hans

## Dezhgi - Chicoree F

glutenfrei + eifrei + kuhmilchfrei –

4 a 0,75 l Auflaufformen mit Deckel



Zutaten für 4 Portionen

1.5 Tasse/n Buchweizenkörner, ganz / Naturreis 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

Buchweizenkörner 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 gekörnter Gemüsebrühe zwei Minuten dünsten. Abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden.

Auf der noch heißen Kochplatte TK Paprika + Lauch antauen. Gemüse + Buchweizenkörner 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. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

10.05.05 Hans60

## Veränderung

Chicoree anstatt Chinakohl

## Falsche Lasagne F Vegan

Ca 3 Portionen



## Teigplatten

Ca 12-14 Stück

200 g Buchweizenkörner +  
100 g Amaranthkörner +  
150 g Kichererbsen +  
50 g Naturreis Mittelkorn +  
0,5 TI Korianderkörner +  
6 Pfefferkörner +  
1 TI Kreuzkümmel mahlen

0,25 TI Vollrohrzucker  
2 TI ca Gewürzsalz

1 Tüte a 17 g Weinsteinbackpulver

700 - 900 ml Kohlesäurehaltiges Mineralwasser

Olivenöl oder anderes

3- 4 a 20 cm Ø Bratpfannen

Von Buchweizenkörner bis Kreuzkümmel zusammen mahlen.

Die anderen trockenen Zutaten dazu, vermischen.

Das Wasser unterrühren , sollte wie ein Eierkuchenteig werden.

10 min ruhen lassen.

Die Bratpfannen mit Öl sehr heiß werden lassen,  
den Teig Schöpflöffelweise rein geben.

Nur bei der 1. Fuhre ist Öl erforderlich, dann sind die Pfannen so heiß,  
kann man drauf verzichten.

## Gemüse

1 Maiskolben

1 Pfd Paprikaschoten gemischt

100 g Möhren

400 g Tomaten

1 Apfel

Gewürzsalz

Wasser

Evtl Kartoffelmehl

Raps- oder Olivenöl

Ziegenkäse

Paprikagranulat

Paprikaschoten würfeln.

Mais vom Kolben mit einem großen Löffel oder Küchenmesser.

Möhren + Apfel raspeln.

Tomaten Blüten entfernen, halbieren.

Kochtopf mit ca 0,5 cm hoch, Wasser zum kochen bringen, Paprikascho-  
tenwürfel + Mais, rein, + ca 10 min kochen/dünsten.

Apfel + Möhren + Tomaten dazu , + ca 5 min kochen.

Alles pürieren, mit Gewürzsalz abschmecken.

Sollte es zu dünn geworden sein, 1 TI - 1,5 EI Kartoffelmehl in kalt Wasser  
einweichen + in das Gemüse einrühren + aufkochen.--

3 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Öl ausfetten.

Gemüsebrei dann Teigplatten abwechselnd einschichten, nach der 2. Teig-  
platte ein wenig geraspelten Ziegenkäse, dann wieder Gemüsebrei, bis  
alles verbraucht, die letzte Schicht sollte Gemüsebrei sein.

Darauf geraspelten Ziegenkäse, soviel wie jede / jeder mag, Paprikagranulat drauf streuen.

In den kalten Backofen bei 160°C Grill/Umluft ca 30 min überbacken.

Dienstag, 2. August 2005 eigenes Rezept

## Fenchel Auflauf Loyish M F

Glutenfrei / Eifrei



3 Portionen

1 Tasse Natur Reis ( Mittelkorn )

2 Tassen Wasser

100 g Walnüsse leicht geröstet + fein gehackt

900 g Fenchel

Wasser

0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

20 g Ingwer feingewiegt

3 Orangen

2 El Buchweizenkörner Mehl

200 ml Milch evtl mehr

200 g süße Sahne

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

1/4 TI. Gewürzsalz

2 Pfefferkörner gemörsert

Muskatnuss frisch gerieben

1 Lorbeerblatt

1 Msp Honig

20- 30 g Ingwer fein gewiegt

## 125 g Camembert Oder Schimmelkäse

### Rapsöl

Reis in kaltem Wasser aufkochen, Hitze klein stellen, + ca 40 min kochen, ausstellen + ca 10 min nachquellen lassen.

Die gehackten Nüsse unter mischen

Fenchel putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

In Kochtopf geben, mit Wasser knapp zur Hälfte bedecken, gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer feingewiegt dazu, sollte wenigstens 20 min kochen, (wir mögen es weich ). Abseihen, auffangen, aus trinken, oder anderweitig verwenden, nur nicht weg gießen , sind alle Nährstoffe drin.

Orangen schälen, das Fruchtfleisch filetieren.

### Soße

Buchweizenmehl in einem trockenen Topf anrösten, bis es leicht duftet, nicht bräunen.

Mit Milch+ Sahne ablöschen.

gekörnte Gemüsebrühe, Gewürzsalz, Muskatnuss rein gerieben, Pfefferkörner gemörsert, 1 Lorbeerblatt, 1 Msp Honig, 20- 30 g Ingwer fein gewiegt dazu geben , leicht köcheln lassen. Umrühren nicht vergessen.

Nach ca 10 min , den in kleine Würfel geschnittenen Camembert dazu geben. Braucht sich nicht ganz auf zu lösen.

Drei a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Rapsöl ein/aus pinseln.

Die Reis- Nussmischung verteilen.

Drauf den gekochten Fenchel, + wieder rum darauf

Kreisförmig die Orangenscheiben legen.

Die Soße drüber gießen .

Deckel drauf + ab in den Backofen

Ohne vorheizen bei ca 160°C Umluft 20-30 min backen, wenn alle Zutaten noch heiß waren/sind, wenn nicht dann ca 10 -15 min länger

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180°C + ca 15 -20 min backen.

Bitte ganz unten in den Backofen, die Fettpfanne (Blech) einlegen, falls es überkocht....

PS : anstelle von Walnüsse, andere Nüsse, rösten kann entfallen.

Donnerstag, 29. Dezember 2005 eigenes Rezept Hans60

## Gefüllte Paprika Krasnoscekova F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei + Vegetarisch

drei feuerfeste Schüsseln mit Deckeln



1,5 Tassen Naturreis  
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, gemörserten 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  
In einem 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 geraspelten 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

### Gemüse Reis Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

### 2 a 1,5 Auflaufformen mit Deckel

2-4 Portionen



200 g Tofu naturell  
Tamari  
Curry ohne Salz ( Reformhaus )  
20 g Ingwer

320 g Wasser = 2 Tassen  
160 g Naturreis = 1 Tasse  
130 ml Wasser  
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
300 g Möhren  
150 g TK Erbsen  
20 g Ingwer klein gehackt  
4 Datteln klein geschnitten  
Margarine

## 200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

2 TI Preiselbeeren

Tofu klein würfeln, mit Tamari leicht beträufeln, 20 g Ingwer kleingehackt und Curry ohne Salz über den Tofu streuen.

In 2 Tassen kochendes Wasser, eine Tasse Naturreis geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen, nach ca 35 min Hitze ausstellen, Topf auf der Platte lassen und ca 10 min quellen lassen,

130 ml Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe zum kochen bringen, Möhren klein würfeln u 150 g TK Erbsen ins Wasser geben, klein geschnittene Datteln und 20 g klein geschnittenen Ingwer dazu, Hitze reduzieren, ca 10 bis 20 min leise kochen lassen, bis die Möhren weich bzw so wie gewünscht sind,

Tofu, Reis und Gemüse vermischen, in zwei mit Margarine eingefettete 1,5 l Auflaufformen füllen, glatt streichen, Ziegenkäserolle teilen, in gleichgroße Scheiben schneiden, auf das Gemüse verteilen und in die freie Mitte noch je 1 TI Preiselbeeren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 30-40 min backen, sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Montag, 6. Juli 2009

Hans

## Gemüseauflauf Qadamgäh F Vegan



1 Portion Reis Waffeln

3 rote Bete ca 300 g

3 Möhren ca 300 g

ca 350 g Blumenkohl

ca 350 g Kohlrabi

ca 250 g Paprikaschote  
10 g Ingwer klein gewürfelt  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
100 ml Wasser

### Soße:

ca 200 g Paprikaschote  
500 g Tomaten  
10 g Ingwer klein gewürfelt  
ca 200 g Apfel  
100 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
ca 4 El Balsamico Bianca  
ca 3 El Tamari  
ca 1,5 El Vollrohrzucker  
ca 1- 2 TI Gewürzsalz

### Zubereitung

Rote Bete bis Paprika würfeln oder stifteln, in Wasser ca 20 min bissfest dünsten.

### Für die Soße

Von Paprika bis Apfel nur vierteln , in gekörnte Brühe 5 min kochen, + mit elektrischen Pürierstab sämig pürieren, + von Essig bis Gewürzsalz süß sauer abschmecken.

In vier 0,75 l feuerfeste ( runde ) Formen, je 1 Reiswaffel legen, Gemüse darauf verteilen, als Abschluss wieder eine Reiswaffel, und darüber die Soße geben.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 30 min backen.  
Bei Ober- + Unterhitze ca 190°C vorheizen + ca 15 - 20 min backen.  
Wenn die Zutaten noch heiß - warm sind .

**Hinweis:** die Zutaten sind küchenfertig gewogen.  
Setze voraus , das jeder weiß, das Obst + Gemüse gereinigt werden muss.

Zubereitungszeit ca 1 h  
Ruhezeit des Waffelteiges 30 min

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. September 2005

## Gemüseauflauf IV M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen



160 g Buchweizenkörner = 1 Tasse  
2 Tassen Wasser  
300 g TK Suppengemüse  
250 g Wasser ca  
15 schwarze Oliven ( Lake )  
100 g Erdnüsse blanchiert

### 500 g Magerquark

150 g Naturreis mahlen  
40 g Ingwer feingehackt  
1 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
Margarine zum ausfetten der Formen

### 100 g Limburger 7 %

2 TI Preiselbeeren a d Glas trennen

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten, und mahlen, ( Mandelmühle )  
Buchweizenkörner abspülen und in 2 Tassen kochendes Wasser geben,  
Hitze reduzieren, und ca 12-20 min, je nach Art, mit geschlossenen De-

ckel leise kochen lassen, ist das Wasser unterhalb der Oberfläche des Buchweizens, Hitze ausstellen, und ausquellen lassen, ist dann schön trocken und körnig.

TK Suppengemüse, knapp mit Wasser, bedeckt, zugedeckt, bei kleiner Hitze ca 20-30 min kochen lassen, oder bis Wasser verkocht, in eine große Schüssel geben, den fertigen Buchweizenkörner, gemahlene Erdnüsse, 15 Oliven etwas gehackt, Quark, feingehackten Ingwer, Zucker und Salz, gemahlene Naturreis alles miteinander vermengen, in zwei ausgefettete Auflaufformen geben, glatt streichen, Limburger in Scheiben auf den Teig verteilen, ein mal ohne Käse obenauf, in die Mitte der Form je 1 TL Preiselbeeren geben, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 175°C Heißluft ca 50-55 min backen, sollte gut sprudeln.

Eigenes Rezept Samstag, 27. März 2010 Hans

### Gemüsemais Quiche F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei



Zutaten für 3 Portionen  
200 g Buchweizenkörner, mahlen  
200 g Naturreis, mahlen  
100 g Hirsekörner, mahlen  
250 g Margarine (Deli Reform)  
2 TL Meersalz  
1 Prise Rohrzucker  
Fett, für die Formen  
3 EL Tomatenmark, bis 5 Ei

150 g Schafs- Ziegenkäse Feta, gewürfelt  
180 g Paprikaschote(n), rote, sehr klein gewürfelt  
1 Dose/n Maiskörner, ( 425 g )  
300 g Ziegenkäse, halbfesten Schnittkäse, grob geraspelt  
Paprikapulver

Alle Zutaten von Buchweizenkörner bis Salz vermischen, ca. 20 –30 min kalt stellen. Kleine Pizzaformen oder Jenaglasschüsseln, ausfetten, mit Mürbeteig den Boden bedecken + einen Rand bilden, mit Tomatenmark den Boden bestreichen + in der Reihenfolge wie oben angegeben, füllen. Zum Schluss ein wenig Paprikagranulat auf den Käse geben. Ca 40 – 50 min bei ca, 170 ° C Umluft, ohne vorheizen, den Teig goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

02.02.05 Hans60

Hallo Zusammen

Habe anstelle roten Paprikaschote + Dosenmais, 500 g TK Mais Paprikamischung genommen, den ich mit 0,5 Kl gekörnte Gemüsebrühe in ganz wenig Wasser aufgetaut habe.

Kichererbsen Auflauf o Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

24-36 h einweichen

2 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



250 g Kichererbsen  
Wasser zum einweichen

Wasser zum kochen  
50 g TK Suppengemüse  
Lorbeerblätter  
1 TI Schwarzkümmel gemörsert

100 g Zwiebel  
14 Pfefferkörner gemörsert

0,5 TI Paprikagranulat  
1 El Erdnussmus  
1 Prise Zucker  
1 TI Salz  
80 g Kichererbsen mahlen  
80 g Naturreis mit mahlen  
Preiselbeeren a d Glas  
Margarine laktosefrei

Kichererbsen mit dreimal soviel Wasser bedecken und ca 1,5 Tage einweichen, Wasser abgießen, Kichererbsen ausspülen, mit frischem Wasser welches ca 2 cm über den Erbsen stehen sollte, mit 50 g TK Suppengemüse, 1 TI Schwarzkümmel gemörsert sowie einige Lorbeerblätter gut 60 min zugedeckt auf kleiner Hitze kochen, wiederum etwas Wasser, der Boden des Topfes sollte noch gut 2-3 cm betragen, abseihen und aufheben, 100 g Zwiebel zerteilen und mit den Kichererbsen zusammen pürieren, braucht nicht so fein werden, die Frucht sollte noch etwas zu erkennen sein, es sollte einen Mus ähnlich sein, evtl noch das abgeseihte Kochwasser zugeben, Pfefferkörner, Paprikagranulat, Erdnussmus, Zucker, Salz und die gemahlene Kichererbsen und Naturreis zugeben, gut vermischen, abschmecken, in zwei 1 l eingefettete Auflaufformen füllen und glatt streichen, in die Mitte Preiselbeeren a d Glas geben, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 60 min backen, sollte drin sprudeln,  
ODER

Bratpfannen heiß werden lassen, Margarine braun werden lassen, Hitze etwas reduzieren, und den Kichererbsenteig, Eszlöffelweise rein geben, mit einem Pfannenwender etwas platt drücken, von beiden Seiten goldbraun braten, wenn die Teigoberfläche nicht mehr glänzt, Zeit zum umdrehen. Warmstellen bis alle fertig sind, und mit Preiselbeeren a d Glas servieren.

Pellkartoffeln, eine helle Soße wäre ideal, sowie Gemüse aller Art

Eigenes Rezept Samstag, 20. Februar 2010 Hans

[Kichererbsen Auflauf, scharf](#) F [Vegan](#)  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[Kichererbsen 24 h einweichen](#)

[5 a 1 l Auflaufformen mit Deckel](#)

5-6 Portionen



500 g Kichererbsen roh ( ergibt ca 1200 g gekocht )  
Wasser, öfter wechseln

2 El Curry ohne Salz  
2 El Kurkuma  
2 TI Senfkörner mahlen  
1 TI Kreuzkümmel mahlen  
3 rote trockne Chilischoten

250 g Möhren feinraspeln  
2 Knoblauchzehen mit raspeln  
2 TI Kräutersalz  
Salz  
1 Prise Zucker  
250 g Weintrauben  
1 kg Ananas mit Schale gewogen  
150 g Kichererbsen mahlen ( als Bindemittel )  
5 Pfefferkörner mit mahlen  
1 o 2 Bananen

Fett für Auflaufformen mit Deckel

Kichererbsen 24 h einweichen, wobei das Wasser des öfteren gewechselt werden sollt.

Kichererbsen mit frischen Wasser ca 2- 3 cm über den Kichererbsen stehen, ( ich nahm einen 6 l Kochtopf ) trockene Chilischoten mit rein, sowie das angerösteten Gewürze wie , Curry, Kurkuma , sowie den mahlen Senfkörner u Kreuzkümmel, gut 60 min kochen, Kochwasser bis auf einen kleinen Rest , abseihen, aufheben.

Kichererbsen mit einem elektr. Pürierstab, oder im Mixer ? fein pürieren, können ruhig noch welche ganz bleiben, alles in eine große Schüssel umfüllen, lässt sich besser drin, mengen, die feingeraspelte Möhren samt Knoblauch, und Kräutersalz unterheben, die geschälte Ananas in kleine mundgerechte Stücke geschnittenen sowie die Weintrauben unterheben, jetzt mit Salz kräftig abschmecken, 150 g Kichererbsen und 5 Pfefferkörner fein mahlen, unterrühren.

In die eingefetteten Auflaufformen verteilen, Mitte aufmachen, die Banane/n reinlegen, mit Teig zudecken, das abgeseite Kochwasser in die Formen gießen, so 1-2 cm hoch sollte schon sein.

in den kalten Backofen bei ca 140 °C ca 60 min backen, leicht sprudelnd.

Eigenes Rezept Samstag, 5. Juli 2008 Hans60

## Kohlrabi Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 a 1,5 l Auflaufform mit Deckel



160 g Naturreis = 1 Tasse  
320 ml Wasser = 2 Tassen  
2 Ei Sonnenblumenkerne  
500 g Kohlrabi

200 g Möhren  
30 g Ingwer  
200 g Tofu naturell  
2 El Tamari  
20 grüne Oliven feinhacken,  
1 TI Kurkuma oder Curry ohne Salz  
10 Pfefferkörner gemörsert  
2 TI Kräutersalz oder mehr  
1 Prise Zucker  
120 g Buchweizenkörner mahlen  
Margarine, laktosefrei  
2 TI Preiselbeeren a d G., trennen

Reis in 2 Tassen Wasser 35 min auf kleiner Hitze kochen, und 10 min nachquellen lassen,  
Sonnenblumenkerne in einer trocknen Pfanne kurz rösten,  
Kohlrabi u Möhren u Ingwer zusammen feinraspeln und 3 El abnehmen zusammen mit Tamari und Tofu fein pürieren,  
grüne Oliven fein hacken und zusammen vermengen mit Kurkuma, 10 Pfefferkörner, Kräutersalz, Zucker und Buchweizenkörner mahlen, alle Zutaten vermischen,  
in zwei eingefettete 1,5 l Auflaufformen füllen, glatt streichen, in die Mitte noch 1 TI Preiselbeeren a d G., Deckel schließen, in den kalten Backofen bei 160°C Heißluft 50 min backen.

Veränderung

Aus dieser Gemüsemasse Bratlinge formen und in heißen Fett von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Mittwoch, 28. Oktober 2009 Hans60

Mais Gemüse Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

3 a 1 l Auflaufformen mit Deckel



### 800 g Milch

120 g Maiskörner mahlen  
100 g Naturreis mit mahlen  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
0,5 TI Paprikagranulat  
1 Prise Zucker  
1 TI Kräutersalz  
50 g TK Paprikastreifen

### 80 Ziegenkäse geraspelt oder anderen

1 Dose Mais 425er  
250 g Bio Möhren geraspelt  
3 El Leinensaat  
Fett für die Auflaufformen

### 200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

3 TI Preiselbeeren a d Glas

in die kalte Milch, Mais u Reis reinmahlen, und Rührend 4 min kochen lassen, Hitze ausstellen, gekörnte Gemüse Brühe, TK Paprikastreifen, Paprikagranulat, Zucker und Salz, dazu geben, runter von der Hitze, geraspelten Ziegenkäse, Maiskörner, geraspelte Möhren und Leinensaat dazu rühren, in drei ausgefettete Auflaufformen diese Masse verteilen, glattstreichen, den gut abgelagerten Ziegenkäserolle in 9 Scheiben aufschneiden, und in die drei Formen geben, in deren Mitte nun noch je 1 TI Preiselbeeren a d Glas.  
Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 60 min backen, sollte gut sprudeln, weil die Formen so klein sind, kann es überlaufen, daher ganz unten in den Backofen die Fettpfanne legen.

Heiß servieren

Eigenes Rezept Sonntag, 19. April 2009 Hans

Misch- Masch F Vegan

Glutenfrei

3 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



1 Tasse Naturreis ca 160 g

2 Tassen Wasser

0,5 TI Kurkuma

200 g Tofu naturell

1 EI Margarine

300 g Sauerkraut klein geschnitten

10 Pfefferkörner gemörsert

6 EI Sonnenblumenkerne

Reis und Kurkuma ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen und ca 35 min kochen lassen, und ca 10 min quellen,

Tofu mit einer Gabel zerdrücken und in 1 EI Margarine etwas braten,

Sauerkraut und Pfefferkörner dazu , alles vermengen, und in drei ausgefetteten Auflaufformen darüber die Sonnenblumenkerne verteilen.

In den kalten Backofen ca 20 min bei ca 140°C Umluft und ca 14 min noch übergrillen bei ca 200 °C

Eigenes Rezept, Mittwoch, 17. September 2008 Hans60

Möhren Mürbeteig Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei

1 Bratpfanne 20 cm mit Deckel

2 Portionen



Vorbereitungszeit 20-30 min

Ruhezeit 20 min

Backzeit ca 60 min Stufe II von sechs möglichen

100 g Erdnüsse blanchiert, leicht geröstet, mahlen

300 g Möhren geraspelt

100 g Buchweizenkörner mahlen

100 g Naturreis mit mahlen

0,5 TI Koriander mit mahlen

1 gute Msp mahlen Kardamom

1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

1 TI Salz

1 TI Zucker

0,5 TI Paprikagranulat

50 g Butter

300 g Magerquark

Butter für eine Bratpfanne

Alle Zutaten gut verrühren lassen, in eine ausgebutterte 20 cm Bratpfanne geben, glatt streichen

20 min kalt stellen

Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, und auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen ca 60 min langsam von unten backen, lässt sich der Auflauf in der Pfanne bewegen, evtl noch eine gleichgroße Bratpfanne drauf legen, und bei geschlossenem Deckel, 10 min backen, Hitze ausstellen und ca 8 min Nachwärme, auf der Kochplatte lassen, heiß servieren.

## Reis Mais Gemüse Topf o Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2-3 Portionen

### 2 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



2 Tasse/n Wasser

1 Tasse Naturreis , ca 160 g

750 ml Sojadrink naturell

1 TI Salz

1 Prise Zucker

120 g Maiskörner mahlen

2 Msp Paprikagranulat

1 TI Schabziegerkleesamen

0,5 TI Kurkuma

300 g Möhren feingeraspelt

3 Blatt Salbei gehackt

10 cm Frühlingszwiebelgrün in Ringe geschnitten

2 x 1 TI Margarine

Fett zum ein- + ausfetten der 2 ca 1 Liter feuerfeste Schüsseln.

Naturreis ins kochende Wasser geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen und ca 35 min kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

In den kalten Sojadrink, den Mais, Salz, Zucker, Paprikagranulat, Schabziegerkleesamen einrühren und gut 2 min Rührend kochen lassen.

In zwei eingefettete Auflaufformen geben, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 30 min backen

## Reis Paprika Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Zwei, ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

2 Portionen



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

Wasser f einen Topfboden  
750 g TK Paprikastreifen  
50 g TK Mais  
0,5 TI Paprikagranulat

3 El Hefeflocken ( Gewürzhefe )  
0,5 El Schabziegerkleesamen  
1 TI Kräutersalz  
100 g Bio Sesamsaat leicht angeröstet u mahlen

6 Kichererbsen Pfannkuchen

Fett für zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel  
2 El Sonnenblumenkerne  
2 x 1 Schuss guten trockenen Rotwein

in zwei Tassen kochendem Wasser, eine Tasse Naturreis geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, ca 35 min leise kochen lassen, Hitze ausstellen, auf der Platte noch ca 10 min ausquellen lassen.

In einem Kochtopf den Boden mit Wasser bedecken, TK Paprika u Mais ca 5 min kochen lassen, pürieren, den ausgequellten Reis dazu geben, sowie 3 El Hefeflocken, 0,5 El Schabziegerkleesamen u 1 TI Kräutersalz u 100 g Bio Sesamsaat leicht angeröstet u mahlen, gut vermischen, abschmecken evtl noch nachwürzen.

In die ein – ausgefetteten 1 l feuerfeste Schüsseln , 1 Pfannkuchen legen, darüber das Gemüse , dies noch 2 x wiederholen, sodass jede Schüssel drei Pfannkuchen hat, die oberste Schicht sollte Gemüse sein, darauf je 1 El Sonnenblumenkerne verteilen, und zum Schluss den Rotwein drüber gießen, sollte die Oberfläche bedecken, dies läuft dann an den Rändern nach unten, ergibt dann die Soße, oder einfacher gesagt, trocknet nicht so aus beim backen, Deckel schließen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln,

Bei Ober- u Unterhitze ca 30°C mehr, und vorheizen, Backzeit ca 35 min.

Eigenes Rezept Donnerstag, 10. Juli 2008 Hans60

## Reis Paprikauflauf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 Tassen Wasser  
0,5 TI Kurkuma  
1 Tasse Naturreis

2 a 1 Liter Auflaufformen einfetten  
2 Tassen TK Paprikastreifen  
2 El TK 8 Kräutermischung  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
250 ml kochendes Wasser  
1 TI Kurkuma  
3 El Hefeflocken

3 El Hirsekörner mahlen, oder Naturreis oder Buchweizenkörner oder  
Maiskörner mahlen  
1 Prise Salz + Zucker  
1 TI Mostrich  
2 El Balsamico Bianca

den Naturreis in das kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, ca 35 ko-  
chen + ca 10 min ausquellen lassen.

2 a 1 Liter Auflaufformen einfetten, den Reis ca 1 Tasse in jede Form, drin  
verteilen, die TK Paprikastreifen drauf, da wiederum die Kräutermischung  
verteilen.

Die Gemüsebrühe mit kochendem Wasser übergießen + auflösen lassen,  
dann kommen noch 1 TI Kurkuma, 3 El Hefeflocken, Salz + Zucker , mah-  
len Hirsekörner oder Naturreis oder Buchweizenkörner oder Mais mahlen,  
1 TI Mostrich + Balsamico rein, gut verrühren + über die Reis Paprikami-  
schung geben.

In den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 35 min backen.

Dazu einen guten **trocknen Rotwein**...

Eignes Rezept, Samstag, 24. März 2007 Hans60

### Reisauflauf Plast F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1Tasse Naturreis Langkorn  
2 Tassen Wasser  
0,5 TI Kurkuma  
200 g TK Gemüse  
100 g TK Lauch  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
100 ml Wasser  
1 Mango  
20 grüne Oliven  
1 TI Erdnussbutter  
3 cl Tamari ( Sojasoße )

3 cl Balsamico Bianka  
Fett für **zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln**  
**200 ml guten trocknen Weißwein**  
1 TI Erdnussbutter  
100 g Naturreis mahlen

Reis in 2 Tassen Wasser + Kurkuma ca 35 min kochen + 10 min quellen lassen, +  
TK Gemüse + Lauch in 100 ml Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe bissfest dünsten, +  
Mango schälen + in Mundgerechte Würfel schneiden, +  
Oliven halbieren, + mit  
1 TI Erdnussbutter + Tamari + Essig vermischen + in die mit Fett ausgepinselten 1 Liter feuerfeste Schüsseln verteilen.  
Den gemahlene Reis mit 1 TI Erdnussbutter + Weißwein verrühren, + als Soße über den Auflauf gießen.  
Deckel drauf + im kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. Dezember 2006 Hans60

**Reisaufwurf serbischer Art** M F  
Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

**2 a 1,5 l Auflaufformen**  
2- 4 Portionen





160 g Naturreis 1 = Tasse  
320 g Wasser = 2 Tassen  
1 Zwiebel ca 80 g  
2 Paprika ca 320 g  
250 g Champignons  
Ei Olivenöl  
500 g Tomaten  
1 TI Thymian  
1 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker

### 200 g Schmand

1 TI gestrichener gekörnte Gemüsebrühe  
Wasser  
1 TI gestrichener Paprikapulver  
Fett für Auflaufformen

### 100 g Gauda geraspelt, teilen

Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze auf kleinster Stufe Deckel schließen 35-40 min kochen, 5 min quellen lassen, kleingeschnittene Zwiebel in 2 Ei Öl hellbraun braten, kleingehackte Zwiebel und gewürfelter Paprika, ca 3 min halbweich dünsten, zu dem fertigen Reis geben, 1 TI Thymian drauf, im übrigen heißen Öl die in Scheiben geschnittenen Champignons ca 4-5 min anbräunen und ebenfalls zum Reis geben, mit 1 TI Paprikapulver und 1 Prise Zucker und 1 TI Kräutersalz abschmecken.

Tomaten Strunk entfernen und in Scheiben schneiden, Schmand, 1 TI gestrichenen gekörnte Gemüsebrühe und 1 TI gestrichener gekörnte Gemüsebrühe und soviel Wasser verrühren bis sie sämig wird. 2 a 1,5 l Auflaufformen einfetten, Tomatenscheiben auf den Boden etwas geraspeltten Käse und Soße dann die Reismasse und dies wiederholen bis alles verbraucht ist, zum Schluss sollte geraspelter Käse sein.

In den kalten Backofen bei ca 150° C Heißluft ca 40 min backen, sprudelnd.

Eigenes Rezept Dienstag, 2. Juni 2009

Hans

## Reiskuchen scharf F Vegan

Als Auflauf

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



2 x 1,5 l Auflaufform mit Deckel

reicht für 4 Personen

1 Tasse Naturreis 160 g

2 Tasse/n Wasser

350 g TK Lauch

150 g TK Suppengemüse

ein wenig Wasser

2 EI ( 30 g ) Sesam, ungeschält +

1 TI Senfkörner +

1 TI Korianderkörner +

1 TI Kurkuma

1 TI Gewürzsalz anrösten

1 Tasse ca 160 g rote Bohnen mahlen

1 Tasse/n Maiskörner ca 160 g mahlen kein Popkorn

8 EI Buchweizenkörner ca 100 g mahlen .

1 Tüte Backpulver

1-2 TI Gewürzsalz

ca 1 TI Meersalz

1 Prise Zucker

30 g Ingwer fein gehackt

1 Dose Tomaten, stückige 425er

Margarine zum ausfetten

Reis ins kochende Wasser geben, Hitze ganz klein stellen, Deckel schließen und ca 40 min kochen, und noch 10 min ausquellen lassen,  
TK Suppengemüse in wenig Wasser ca 10 min kochen nun den TK Lauch dazu, Hitze reduzieren, und weitere 20 min garen.  
Von Sesam bis Gewürzsalz in einer heißen Pfanne rösten.

alle Zutaten zusammen vermischen, +  
in zwei ausgefettete 1,5 l Auflaufformen geben, glatt streichen, Deckel schließen,

Im vorgeheizten Backofen bei 160°C Heißluft ca 60 min backen

Eigenes Rezept 23.10.2004,

eine ziemlich trockne Sache als Auflauf, ohne Eier,  
der Ingwer, noch, passt sehr gut rein,  
wir tranken einfach einen guten trocknen Rotwein dazu,

Veränderung Dienstag, 27. Oktober 2009

Rosenkohlaufauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

ca 2 Portionen



160 g Naturreis = 1 Tasse ca  
2 Tassen Wasser  
500 g Rosenkohl  
Muskatnuss frisch gerieben  
100 g Erdnüsse blanchiert  
1 El Schabzigerklee  
40 g Ingwer fein gehackt  
1 TI gelbe Senfkörner gemörsert  
1 Prise Zucker  
1 Dose gestückelte Tomaten 425er  
1 TI Salz  
1 El Tamari  
Margarine ( laktosefrei ) zum ausfetten  
Erdnüsse blanchiert, geröstet u mahlen, ca 30-50 g  
2 El Preiselbeeren a d Glas, trennen

Naturreis in doppelte Menge Wasser, auf kleiner Hitze, zugedeckt ca 35 min kochen, Hitze ausstellen, auf der noch heißen Platte ca 10 min quellen lassen, in eine große Schüssel geben,  
Rosenkohl, den Strunk kreuzweise einschneiden, oder teilen, mit frisch geriebener Muskatnuss und Wasser, braucht nur zur Hälfte bedeckt sein, bissfest oder weich kochen, auf kleiner Hitze zugedeckt, kochen, abseihen, Flüssigkeit aufheben, evtl wird es noch gebraucht, zu dem fertigen Reis, geben,  
Tomaten dazu, vermischen,  
150 g Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen ( Mandelmühle ), und 100 g zu der Reis, Gemüsemasse geben,  
Ingwer, Zucker, Salz, Schabzigerklee, Senfkörner, Tamari unterrühren, abschmecken evtl noch Salz zugeben,  
in zwei eingefettete Auflaufformen die Gemüsemasse verteilen, glattstreichen, falls es einen zu trocken erscheint noch ein wenig gekochtes Rosenkohlflüssigkeit rein gießen, mit gerösteten, gemahlene Erdnüsse leicht bedecken, in die Mitte nun noch je 1 El Preiselbeeren geben, Deckel schließen,  
in den kalten Backofen, bei ca 180°C Heißluft ca 25-40 min backen, je nachdem wie heiß bzw warm alles noch ist, soll dann gut sprudeln.

Eigenes Rezept Mittwoch, 27. Januar 2010 Hans

## Sauerkraut Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

## 2 Auflaufformen a 1 L mit Deckel



80 g Naturreis  
160 g Wasser  
250 g Sauerkraut  
150 g Ananas  
3 El schwarze Oliven, geschnitten, in Lake  
10 Pfefferkörner gemörsert  
3 El Naturreis mahlen  
Fett für die Auflaufformen

200 g frisch Ziegenkäserolle gut abgelagert

2 x 1 TI Preiselbeeren a d Glas

80 g Reis in 160 g kochendem Wasser geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf und ca 35 min kochen, und ca 10 min ausquellen lassen, Sauerkraut und Ananas klein schneiden, mit Reis, Oliven, Pfeffer sowie 3 El mahlen Naturreis vermischen, in zwei eingefettete 1 L Auflaufformen verteilen, glattstreichen, den Ziegenkäse in ca 10 dickere Scheiben schneiden drauflegen, in die Mitte noch je 1 TI Preiselbeeren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 40-50 min backen

eigenes Rezept, Sonntag, 15. Februar 2009 Hans60

## Wirsingkohl Auflauf M

Eifrei / Glutenfrei

2 Tassen Naturreis ( Mittelkorn )  
4 Tassen Wasser  
1 Wirsingkohlkopf  
Wasser

1 Pfund Paprikaschoten

200 g Hüttenkäse

30 g TK Kräuter

4 El Tamari ( Art Sojasoße )

4 El Balsamico die Modena

Öl

4 a 0,75 l feuerfeste Backformen mit Deckel

200 g Esrom

Paprikagranulat

Den gewaschenen Naturreis in 4 Tassen Wasser ca 35 min kochen+ 10 min ausquellen.

Den Wirsingkohl klein schneiden + in wenig Wasser dünsten, um das Volumen, des Kohls um ca die Hälfte, zu verringern, abtropfen lassen.

Die Paprikaschoten klein wiegen.

Den Kohl + Paprikaschoten + Hüttenkäse + Kräuter + 4 El Tamari sowie 4 El Balsamico unter den Reis mischen.

Die feuerfesten Schüssel mit Öl ausstreichen oder einpinseln, + die Gemüsemasse darin verteilen.

Obendrauf jetzt noch je 2 Scheiben Esrom geben + mit ein wenig Paprikagranulat bestreuen .

Deckel drauf, + im kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Sonntag, 26. März 2006 Hans60

[Yekdär Rosenkohl II](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2 a 1 l Auflaufformen mit Deckel



2 Tassen kochendes Wasser

0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe

1 Tasse Naturreis ( Mittelkorn )

2 Pfund Rosenkohl halbiert, mit Muskat gedünstet,  
0,5 Pfund braune Champignons,  
1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit  
4 Pfefferkörner gemörsert.  
1 Tl gelbe Senfkörner +  
ca 9 Pfefferkörner gemörsert

Den Natur- Reis ca 35 min kochen, ausstellen, ausquellen lassen.  
Champignons , Stiele entfernen, in Scheiben + in heißer ungehärtete Mar-  
garine 3- 4 min andünsten.  
Rosenkohl halbieren, in wenig Gemüsebrühe+ frisch geriebene Muskat-  
nuss bissfest garen. Wie es jeder mag.  
Alle drei Zutaten, vermischen ,  
Würzen mit Senf + Pfeffer + 0,25 - 0,5 Muskatnuss daran reiben, oder  
auch mehr.  
In die 4 gefetteten feuerfeste Schüsseln geben, + mit  
Gemüsebrühe über gießen , ca 1 cm hoch ,  
Deckel drauf ab in den kalten Backofen  
+ ca 25 - 30 min ,bei 170°C Umluft backen  
oder  
bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 200°C , + ca 14 - 18 min backen.

Eigenes Rezept, Hans60, 16.02.2005

### Veränderung **Vegan**

#### 4 feuerfeste Schüsseln a 1 l mit Deckel

2 Tassen kochendes Wasser  
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
1 Tasse Naturreis ( Mittelkorn )  
2 Pfund Rosenkohl halbiert, mit Muskat gedünstet,  
3 Tomaten gewürfelt  
1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit  
4 Pfefferkörner gemörsert.

200 g Tofu naturell, zerdrückt, mit  
1 El Kräutersalz  
1 El Schabziegerkleesamen  
3 El Tamari kurz vermischt und in der noch heißen Pfanne kurz gebraten,  
die Gewürze ziehen besser ein,

1 Tl gelbe Senfkörner +  
ca 9 Pfefferkörner gemörsert

4 feuerfeste Schüsseln a 1 l + ungehärtete Margarine

ca 0,25 l gekörnte Gemüsebrühe

Den Natur- Reis ca 35 min kochen, ausstellen, ausquellen lassen.

3 Tomaten gewürfelt

1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit

4 Pfefferkörner gemörsert.

200 g Tofu naturell, zerdrückt, mit

1 El Kräutersalz

1 El Schabziegerkleesamen

3 El Tamari kurz vermischt und in der noch heißen Pfanne kurz gebraten, die Gewürze ziehen besser ein,

Rosenkohl halbieren, in wenig Gemüsebrühe+ frisch geriebene Muskatnuss bissfest garen. Wie es jeder mag.

Würzen mit Senf + Pfeffer + 0,25 - 0,5 Muskatnuss daran reiben, oder auch mehr.

In die 4 gefetteten feuerfeste Schüsseln geben, + mit

Gemüsebrühe über gießen , ca 1 cm hoch ,

Deckel drauf ab in den kalten Backofen

+ ca 25 - 30 min ,bei 170°C Umluft backen

oder

bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 200°C , + ca 14 - 18 min backen.

Sonntag, 23. November 2008 Hans

## Zucchini Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

4 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel



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

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

350 g Zucchini grob geraspelt  
1 El Korianderkörner mahlen  
1 El Kreuzkümmel mahlen  
3 rote Chilischoten mit mahlen  
1 TI Schabzigerkleesamen  
1 TI Zimtstange mahlen  
0,5 Zwiebel klein gewürfelt  
300 g frische Ananas klein gewürfelt  
100 g Koksnuss geraspelt  
Salz  
1 Prise Zucker  
300 g Kichererbsen angeröstet + mahlen  
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 wür-  
zen, dann erst das mahlen 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

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

Zusammen gestellt, [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de)