

## Mais Auflauf **Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei**

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Hier nur Vegetarisch

### Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.

Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

### Bitte bedenkt

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

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet,

**kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

### Hinweis **Margarine**

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

### Inhaltsverzeichnis

Mais Auflauf <b>Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Auflauf</b> .....	2
Apfel Auflauf o Kuchen F Vegan .....	2
Gefüllte Pfannkuchen Aksu-Ajuly F .....	3
Gemüse Auflauf II a F Vegan .....	5
Gemüse Curry Rey - Abäd F .....	7
Gemüseauflauf II F Vegan .....	8
Gemüseauflauf Sadovje F .....	9
Gemüsemais Quiche F .....	11
Gemüsepolenta F .....	12

Kalat Auflauf F .....	13
Linsen- Currygratin F .....	15
Polenta Akjar F .....	18
Polenta Vakil Abad F .....	19
Reis Mais Gemüse Topf o Auflauf F Vegan .....	20
Reis Paprikauflauf F Vegan .....	21
Saftiger Kartoffelkuchen Kizyl-Arvat F Vegan .....	22
Weißer Bohnen Auflauf F Vegan .....	24
Hinweis Sojasoße .....	25
Hinweis Curry .....	26
Hinweis Tomatenketchup .....	26
Hinweis F .....	26
Hinweis .....	26

## Auflauf

Apfel Auflauf o Kuchen F Vegan

Glutenfrei Eifrei + Milchfrei

2 Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen





200 g Tofu naturell  
1 kg Äpfel  
100 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 Zitrone Saft und Fleisch  
300 g Mais gem  
100 g Rum 54 %  
Margarine zum ausfetten  
Sonnenblumenkerne

Tofu mit Gabel zerkleinern,  
Äpfel um den Griebsch rum raspeln  
Zitrone auspressen, Kerne entfernen, Fleisch mit verwenden,  
Mais mahlen,  
Rum dazu und alles gut vermanschen, und  
In die ein- ausgefetteten Auflaufformen drücken, Sonnenblumenkerne  
drauf verteilen, evtl ein wenig in den Teig drücken, Deckel drauf, in  
Den kalten Backofen bei 130°C Umluft, ca, 70-80 min backen, es sollte am  
Boden sprudeln,  
warm oder kalt servieren, für 2 gute Esser, evtl auch drei,  
sehr sättigend

eigenes Rezept, Montag, 6. Oktober 2008 Hans60

[Gefüllte Pfannkuchen Aksu-Ajuly](#) F

Glutenfrei u Eifrei



1- 1,5 Pfannkuchen Rezept  
z.B. I oder II, oder andere

### Füllung:

150 g TK Mais Paprikagemisch  
2 El ungehärtete Margarine o Butter

150 g Schafs- oder Ziegenkäsefeta  
ungehärtete Margarine o Butter für die Formen

### Soße:

500 g rote Paprikaschoten mit einigen Kernen  
2 El ungehärtete Margarine o Butter  
1 Knoblauchzehe  
250 ml guten Wein  
1 Schuss Balsamico Bianca  
1 TI Gewürzsalz

### Zubereitung:

TK Mais Paprikagemisch in 2 El Butter dünsten/auftauen +  
Schafs- oder Ziegenkäsefeta mit einer Gabel zerdrücken +  
Zusammen mischen.

Drei 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit ungehärtete Margarine / Butter  
aus-fetten.

Ca 1 El davon auf einen Pfannkuchen, am Anfang legen, zusammen rollen,  
das letzte Ende nach unten aufs Gesicht legen, es passen drei bis vier in  
jede Form.

### Soße Zubereitung:

Paprikaschoten in Stücke schneiden, einige Kerne drin lassen, mit 2 El  
Butter andünsten, mit Wein ablöschen, Gewürzsalz + 1 Schuss Balsamico  
Bianca dazu geben, + ca 20 min dünsten lassen. Mit einem elektrischen

Pürrierstab zerkleinern + mit Salz + Essig abschmecken, evtl noch Wein zugeben, falls die Soßenmenge nicht reicht, sieht Mann / Frau.  
Die Soße über die gerollten Pfannkuchen gießen.  
Deckel drauf + ab in den kalten Backofen, ganz unten die Fettpfanne rein, falls es aus/überläuft, lässt sich besser reinigen, bei 160°C Umluft ca 35-50 min backen, je nachdem ob die Pfannkuchen noch warm waren/sind.

Veränderung: bevor oder nach Zugabe der Soße noch 1-2 Scheiben Schafs- oder Ziegenkäse drauf legen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 6. September 2006

## Gemüse Auflauf II a F Vegan

Glutenfrei und Vegan

2 Auflaufformen mit Deckel



200 g Tofu naturell  
1 El Schabzigerklee Samen  
1 El Kräutersalz  
3 El Tamari

160 g Hirse ( 1 Tasse )  
heißes Wasser  
2 Tassen kochendes Wasser  
0,25 TI Kurkuma

600 g ca Topinambur  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
ca 1 l Wasser

200 g Petersilienwurzel  
200 g Möhren  
200 g Mais gem \*\*  
2 rote Chilischoten mit gem  
0,5 TI Zucker  
Salz zum abschmecken  
Margarine Flöckchen  
Fett zum ausfetten der Formen

Tofu fein zerdrücken und mit Schabzigerkleesamen, Kräutersalz und Tamari vermischen, ziehen lassen.

Hirse mit heißem Wasser abspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, ins kochende Wasser Kurkuma und Hirse geben, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel drauf, ca 8 min kochen lassen, dann ist Wasser fast verschwunden, Hitze ausstellen und ca 10 min quellen lassen, ist danach schön trocken und körnig,

Topinambur schälen ( Möhrenschräler ) mit gekörnter Gemüsebrühe in ca 1 l Wasser geben, bissfest bis weich kochen lassen, ca 20 min, je nach Größe der Knollen, rausnehmen, Brühe aufheben.

Petersilienwurzel mit Möhren zusammen raspeln, Zucker, fertige Hirse sowie Tofu dazu, alles gut vermischen, nun noch den gem Mais mit Chili, dazu, alles vermengen und auf den  
In zwei ausgefettete feuerfeste Schüsseln den Boden mit den Topinambur belegen, verteilen, ca 3 El von der Kochbrühe drüber geben, und einige Margarineflöckchen drauf setzen, Deckel schließen,  
in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln.

\*\* wer dies statt als Auflauf, Bratlinge machen will , sollte statt 200 g Mais gem, 300 g Mais gem, nehmen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 16. Oktober 2008, Hans60

## Gemüse Curry Rey - Abäd F

glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

Zutaten für 2 Portionen

2 Tasse/n Wasser, kochendes  
1 Tasse/n Buchweizen ca 160 g, ganz ODER Naturreis  
100 g Erbsen, TK  
100 g Mais, TK  
100 g Blumenkohl, TK  
50 g Frühlingszwiebel(n)  
1 handvoll Zitronenmelisse  
150 g Ananas, frische  
1 Apfel

### 100 g Ziegenkäse

3 EL Sojasauce, (Tamari) oder mehr  
6 EL Balsamico de Modena, oder mehr  
1 EL Curry, gehäuft, ohne Salz ( Reformhaus)  
1 EL Kurkuma

### 50 g Ziegenkäse

Öl, Raps- oder Olivenöl

Die abgespülten Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, Hitze runterstellen, wenn Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird schön trocken, körnig.

Zitronenmelisse klein wiegen, Frühlingszwiebeln klein schneiden, Ananas in Stücke, Käse raspeln.

Alle Zutaten bis auf 50 g Ziegenkäse zusammen vermischen .

In zwei mit Rapsöl eingefettete feuerfeste Schüsseln verteilen, mit dem restlichen Käse abdecken, Deckel schließen, Ziegenkäse wird sonst hart

In den kalten Backofen 160° Umluft ca. 50 min bei Ober- + Unterhitze vorheizen, auf ca. 180° - 190° + ca. 35- 40 min.

Hinweis:

wer es nicht mit Käse abdecken möchte, dann bitte die Schüsseln abdecken, sonst trocknet das obere Gemüse aus, wird hart.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

06.10.05 Hans60

25.05.2006 17:12 Kommentar von Hans60

## Veränderung I



4 a 0,75 l feuerfeste Formen,  
mit geraspelten Ziegenkäse,  
einer mit Deckel + ohne Käse obendrauf,  
die anderen drei , mit Schafsbuttermilch gerieben,  
+ überall kam ein wenig Wasser, mit rein.

Hans

Gemüseauflauf II F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Portionen

2 Auflaufformen mit Deckel





70 g Sonnenblumenkerne

500 ml Sojadrink naturell o Wasser

150 g Mais gem

1 TI Salz

200 g TK Erbsen

100 g TK Paprikastreifen

20 g Ingwer fein gehackt

2 El Tamari

Fett für die Auflaufformen

Paprikagranulat

Sonnenblumenkerne in einer heißen trocknen Bratpfanne leicht rösten, 150 g Mais gem und Salz in kalte Sojadrink bzw Wasser rührend ca 2 min kochen, ca 2 min quellen lassen, Erbsen, Paprika, Ingwer, Sonnenblumenkerne, einrühren, mit Tamari pikant abschmecken, in zwei eingefettete ein Liter Auflaufformen füllen, glattstreichen, mit Paprikagranulat ein wenig bestreuen, Deckel schließen. In den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept, Montag, 10. November 2008 Hans60

[Gemüseauflauf Sadovje](#) F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



250 g TK Mais  
150 g TK Paprikastreifen  
1 Tasse gekochter Naturreis  
0,25 TI Paprikagranulat  
500 g Tomaten ( 4 )  
Pfeffer  
1 Blumenkohl  
Salz + Zucker

200 g Schafsfeta

200 ml Wasser

150 g Ziegenkäse oder Schaf geraspelt

ungehärtete Margarine

2 feuerfeste Schüsseln mit Margarine ausfetten,

TK Gemüse mit ein wenig Wasser, auftauen, kurz kochen mit dem gekochten Reis + Paprikagranulat vermischen, in die Schüsseln verteilen,

Tomaten in Scheiben schneiden, drauf legen,

Blumenkohl in große Rosen teilen, in mit Salz + Zucker angereicherten kochenden Wasser, weich bis bissfest kochen, abgetropft auf die Tomatenscheiben legen,

Schafskäse in ca 200 ml Wasser pürieren, und in beide Schüsseln verteilen, geraspelten Käse über den Blumenkohl geben, Deckel schließen, sonst wird der Käse trocken + hart.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-50 min backen, sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Donnerstag, 16. August 2007 Hans60

## Gemüsemais Quiche F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei



Zutaten für 3 Portionen  
200 g Buchweizen, gemahlen  
200 g Naturreis, gemahlen  
100 g Hirse, gemahlen  
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, 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 Buchweizen bis Salz vermischen, ca. 20 –30 min kalt stellen. Kleine Pizzaformen oder Jenaglasschüsseln, ausfetten, mit Mürbe-  
teig den Boden bedecken + einen Rand bilden, mit Tomatenmark den Bo-  
den 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.

## Gemüsepolenta 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 Wasser  
140 g Mais gem  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

2 x 50 g 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 Tl 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 ins 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

### Kalat Auflauf F

glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei





Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse/n Naturreis, ( Mittelkorn)

2 Tasse/n Wasser, kochendes

0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte

250 g Möhre(n), geraspelt

100 g TK Erbsen,

200 g TK Mais Körner

10 g Ingwer, klein gewürfelt

1 Ei Tomatenmark

3 Ei Kokosraspel, leicht angeröstet

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

**200 g Ziegenkäse, grob geraspelt teilen**

1 Prise Vollrohrzucker

1 TL Kurkuma, der Farbe wegen

6 Ei Naturreis gem, ( Mittelkorn)

1 TL Senfkörner, gelbe gem

5 Körner Pfeffer gem,

1 TL Kreuzkümmel, mit mahlen

1 TL Salz

1 TL Kräutersalz, ca.

Fett, für die Formen

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

300 ml kochendem Wasser

### Zubereitung

Reis im kochenden Wasser ca. 40 min kochen.

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

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

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

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

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

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

Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.06.05 Hans60

07.06.07 Hans60

Hallo

Habe es heute nochmals gefertigt,

Gauda entfiel , dafür nur 2 x Ziegenkäse geraspelt,

Eier entfielen,

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

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

Hans

Linsen- Currygratin 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 o 1 El Zitronensaft  
100 g Cashewkerne o Mandeln  
1 TI Öl  
1 Zwiebel Frühlingszwiebel  
20 g Margarine  
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 Margarine  
40 g Mais feingemahlen  
300 ccm guten trockenen Weißwein o Wasser

1,5 TI Currypulver ohne Salz, wenn mit Salz 1 TI Kurkuma dazu.  
Kräutersalz

### Für drei feuerfeste Formen mit Deckel

Margarine

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.

## Polenta Akjar F

Glutenfrei + Eifrei + ( Kuhmilchfrei bedingt )



300 g Mais gem  
1 l Wasser  
1 TI Hefe-Gemüsebrühe

Rosmariennadeln kleinschneiden, teilen / oder andere

400 g Möhren

200 TK Paprikaschoten in Streifen

200 g TK Maiskörner

2 El Wasser

Kräuter Salz

8 Pfefferkörner gemörsert

200 g Ziegenrolle

Fett für 4 ein Liter feuerfeste Formen

150 g Ziegenkäse geraspelt

Paprikagranulat

Mais ins Wasser einstreuen, rührend ca 240 sek kochen lassen zwischen-  
durch 1 TI Hefe-Gemüsebrühe + die Hälfte der Kräuter begeben, Hitze  
ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, und  
Paprika und Mais in etwas 2 El Wasser andünsten, und  
Ziegenrolle würfeln, und

Die andere Hälfte Kräuter, und Möhren schälen, fein raspeln, zusammen vermischen.  
vier ein Liter feuerfeste Formen ausfetten, die Teigmasse verteilen, glattstreichen, mit geraspelten Ziegenkäse bedecken und mit Paprikagranulat leicht bestreuen.

Deckel drauf, sonst trocknet der Käse + wird hart.

In den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 50 min backen

PS:

Nehme lieber Sojadrink statt Wasser, die Polenta wird geschmackvoller.

Wer Polentagries ( gekauften ) verwendet , bitte die Kochzeit des Herstellers/ Verpackung beachten, diese weicht enorm von meinen gem Mais ab.

### Polenta Vakil Abad F

glutenfrei / kuhmilchfrei / Eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 4 Portionen

300 g Mais, gem. in

1 Liter Wasser, kochend mit

1 TL Salz, einrühren, + auf der ausgeschalteten Hitze, ausquellen lassen.

400 g Möhre(n), zerhackt

180 g Paprikaschote(n), zerhackt

30 g Ingwer, zerhackt

200 g Ziegenkäse, grob geraspelt

4 El Sojasauce (Tamari)

Fett, für die Formen

### Zubereitung

Von Möhren bis Ingwer und Tamari alles zusammen vermischen, ausgequollenen Mais drunter vermischen.

In drei ausgefettete feuerfeste Formen, geben, Deckel drauf. Ab in den kalten Backofen bei 160°C Umluft, 30 min backen oder Ober- + Unterhitze vorheizen ca.180° + ca.18- 20 min backen, sollte etwas sprudeln.

Dazu Salat der Saison.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

20.06.05 Hans60

24. April 2007 Hans60

### Reis Mais Gemüse Topf o Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2-3 Portionen

2 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 Mais gem  
0,5 TI Paprikagranulat  
1 TI Schabziegerkleesamen  
0,5 TI Kurkuma  
300 g Möhren feingeraspelt  
3 Blatt Salbei gehackt  
10 cm vom Bund Frühlingszwiebelgrün in Ringe geschnitten

Fett zum ein- u 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, Runter von der Hitze, fertigen Reis dazu geben, sowie alle übriggebliebenen Zutaten drunter mischen, in zwei ausgefettete feuerfeste Schüssel verteilen, Deckel schließen , in den kalten Backofen bei ca 190°C ca 30 min backen, sollte leicht sprudelnd kochen.

Dazu passt frischer Apfelmus

Eigenes Rezept, Freitag, 15. August 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 Hirse gem, oder Naturreis oder Buchweizen oder Mais gem  
1 Prise Salz + Zucker  
1 TI Mostrich  
2 El Balsamico Bianca

den Naturreis in das kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, ca 35 kochen + 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 Kukurma, 3 El Hefeflocken, Salz + Zucker, gem Hirse oder Naturreis oder Buchweizen oder Mais gem, 1 TI Mostrich + Balsamico rein, gut verrühren + über die Reis Paprikamischung 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

[Saftiger Kartoffelkuchen Kizyl-Arvat](#) F [Vegan](#)



## Blechkuchen

1 kg Pellkartoffeln  
0,25 TI Kümmelkörner  
500 g Maiskörner  
1 El Korianderkörner  
0,25 Muskatnuss reiben, wer will  
1 Prise Salz  
400 g Bananen Leopardenart  
350 g Mohn  
0,5 Tüte ( 10 g ) Trockenhefe f 500 g Mehl  
1 El türkischen Kaffee gem. oder anderen  
ca 1 l kohensäurehaltiges Mineralwasser  
6 cl Rum 54 %  
4,5 TI flüssigen Süßstoff ( 300 g Zucker )  
250 g Rosinen

1 Backblech ca 44 cm  
Backpapier dafür

Kartoffeln mit Kümmel kochen, mit kalt Wasser abschrecken, pellen, gleich durch die Presse drücken. Abkühlen lassen.

Mohn mahlen,

danach Mais mit Koriander + Muskatnuss zusammen mahlen, + mit Kaffee +, Salz + Trockenhefe verrühren, danach die kalten Kartoffeln mit vermischen. + Bananen pürieren , und dazu mischen.

Jetzt das kohlenstoffhaltige Mineralwasser langsam unterrühren, je nach Kartoffelart, kann es mehr oder weniger sein, es muss wie ein Rührteig werden, kurz vor Ende erst den flüssigen Süßstoff + Rum zu geben, gut verrühren, abschmecken, bitte bedenkt das der Rum etwas süßes egalisiert.

Dann noch die Rosinen unter mischen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen, glatt streichen. Ich stelle das Blech in den mit Ober- + Unterhitze auf ca 50°C warmen Ofen, das heißt Licht an , + ein wenig mehr.

Lasse ihn ca 1 h ruhen, gehen, ist so gut wie nicht möglich, ist zu feucht der Teig.

Dann auf 160°C Umluft ca 60 min backen. -

Bei Ober- + Unterhitze , sollte man den Ofen vorheizen, das heißt natürlich , den Kuchen raus aus dem Herd , mit einem feuchten Lappen / Handtuch abdecken.

Auf ca 180- 190°C vorheizen + ca 40-50 min backen.

Nadelprobe .Ca 10 min im Ofen lassen, dann vom Backblech am Backpapier anfassen + auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen. der Kuchen reißt an der Oberfläche ein, ist meist ein Zeichen das der Teig nicht feucht genug war, aber tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Eigenes Rezept , Samstag, 08. Oktober 2005

## Veränderung

Da in der Küchenmaschine bereitet wurde, nur

800 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser,  
150 g Zucker und  
2 TL flüssigen Süßstoff gebraucht.

+ habe es in 1 a 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform  
im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70 min gebacken

Hans Samstag, 31. März 2007

Weißer Bohnen Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2-3 Portionen



100 g weiße Bohnen  
Wasser  
1 Dose geschälte Tomaten 425er  
0,5 TI Paprikagranulat  
1 TI Salz  
1 TI Zucker  
100 g Mais gem  
100 g Buchweizen gem  
Margarine für die Bratpfanne

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen,  
nächsten Tag mit Einweichwasser weich kochen, evtl abseihen,  
mit den Tomaten verrühren, trockne Zutaten vermischen und dazu geben,  
verrühren, in die eingefettete Bratpfanne geben, glattstreichen, Deckel  
schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, auf Stufe zwei von sechs mög-  
lichen Stufen ca 50 min, eine gleichgroße Bratpfanne rauflegen, umdre-  
hen, die oberste entfernen, und nochmals 10-20 min backen, heiß servie-  
ren.

Eigenes Rezept, Donnerstag 26.03.2009 Hans

**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.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Montag, 23. November 2009

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