

Moehren Auflauf **Glutenfrei u Eifrei u 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

Moehren Auflauf Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf	2
Chicoree Auflauf Plast F	2
Gemüse Auflauf II (Topinambur) F Vegan	3
Gemüse Gratin Symkent F	5
Gemüse Reis Auflauf F	7
Gemüse Salat F	8
Gemüseauflauf Qadamgäh F Vegan.....	9
Gemüseauflauf II F Vegan	11
Gemüseauflauf Petropavlovskij F	12

Gemüseauflauf Rovnnoje F	14
Kalat Auflauf F	15
Kichererbsen Auflauf, scharf F Vegan	17
Kohlrabi Auflauf F	19
Kohlrabi Auflauf F Vegan.....	21
Möhren Auflauf Nokju Veränderung F	22
Möhren Hirse Auflauf I F Vegan	23
Polenta Akjar F	25
Reis Mais Gemüse Topf o Auflauf F Vegan	26
Hinweis Sojasoße	27
Hinweis Curry.....	28
Hinweis Tomatenketchup.....	28
Hinweis F	28
Hinweis.....	28

Auflauf

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 + gem

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

Butterflöckchen oder ungehärtete Margarine

Reis im Wasser 35 min kochen, Hitze ausstellen + 10 min quellen lassen.
Zwei, ein Liter große feuerfeste Schüsseln ausfetten, Reis einfüllen.
Die eine Hälfte der Käsewürfel in jede Schüssel auf den Reis geben.
Den Chicoree kleinschneiden + in 125 ml Wasser + 0,5 TI Gemüsebrühe
dünsten, bissfest oder bis das Wasser weg ist.
Den Chicoree auf den Reis/Käse verteilen, die andere Hälfte des Käses
drauf legen.
Bio Möhren fein raspeln, lassen, + wiederum auf den Käse legen.
Tamari, Balsamico + Wasser mischen, + in die Schüsseln verteilen.
Gem Sonnenblumenkerne auf die Möhren verteilen, Butterflöckchen, +
den Deckel schließen.
In den kalten Backofen bei ca 160°C ca 35-45 min backen.

Eigenes Rezept, Samstag, 10. März 2007 Hans60

Gemüse Auflauf II (Topinambur) F Vegan
Glutenfrei und Vegan

2 Auflaufformen mit Deckel



200 g Tofu naturell
1 El Schabzigerkleesamen
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 Tamaris 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.

Petersiliewurzel 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 Gratin Symkent F

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel





Glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei
4 Portionen

1200 g Pellkartoffeln (vorwiegend festkochend)
Muskatnuss frisch gerieben, n Geschmack
1 TI Salz
1 TI Gewürzsalz
500 g Filetbohnen
1 El getrocknetes Bohnenkraut

150 g Ziegen- o Schafsfeta

500 g Möhren
1 El Butter o mehr

ca 300 g Ziegenkäse grob geraspelt

1 El Tamari
1 El Balsamico Bianco
Paprikagranulat

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln

Rapsöl dafür

Pellkartoffeln durch die Presse, oder quetschen, (können auch vom Vor-
teig sein) reichlich frisch geriebenen Muskatnuss + mit Salz + Gewürzsalz
abschmecken.

Die vier feuerfesten Schüsseln mit Rapsöl einstreichen, die Kartoffelmasse
den Boden + den Rand bedecken lassen.

Filetbohnen ganz lassen, reinigen, + mit Bohnenkraut bissfest kochen, ab-
gießen, Brühe aufheben.

Bohnen auf die Kartoffeln geben.

Feta würfeln, darüber geben,

Möhren in dünne Scheiben geschnitten + mit ca 100 ml Wasser + Butter
bissfest bis weich dünsten, falls noch Saft im Topf, abgießen (trinken).

Je 1 El Tamari + Balsamico in jede Schüssel sprühen.

Den Ziegenkäse grob raspeln + reichlich über die Schüsseln verteilen,
sollte man, nur eine Auflaufform nehmen, dann eben weniger Käse.

Darüber noch Paprikagranulat geben.

In den kalten Backofen bei ca 160° Umluft ca 35 min backen,
(Käse zerläuft nicht)

eigenes Rezept. Freitag, 5. Mai 2006

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 TI 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

Gemüse Salat F

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

Petersilienwurzel und Möhren sowie Ingwer fein raspeln, und 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.
Eigenes Rezept, Sonntag, 22. April 2007 Hans60

Gemüseauflauf Qadamgäh F Vegan





1 Portion Reis Waffeln Farimän mit
1 TI Gewürzsalz

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 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 Petropavlovskij](#) F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei





500 g Pellkartoffeln
Kümmel
1 TI ungehärtete Margarine laktosefrei
1 Paprikaschote fein gewiegt
100 g Sonnenblumenkerne leicht geröstet
1 TI ungehärtete Margarine
1 Handvoll TK Lauch 50-100 g ca
1 Zucchini ca 200 g
400 g Bio Möhren
20 g Ingwer

50 g Ziegenkäse geraspelt

5 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Kräutersalz
0,5 Tasse kochendes Wasser
0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

100 g Ziegenkäse geraspelt

Paprikagranulat

Zwei a 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel, mit ungehärtete Margarine austreichen.

Kartoffeln mit Kümmel kochen, abschrecken, pellen, in Scheiben schneiden, den Boden der feuerfeste Schüsseln damit bedecken, sollte was übrig bleiben, würfelförmig schneiden, dann in die noch kommende Gemüsemasse in eine separate Schüssel geben, dazu Paprikaschote da können ein paar Kerne mit bei bleiben, fein wiegen. Sonnenblumenkerne rösten, ca die Hälfte davon fein mahlen, die andere Hälfte ganz lassen, sowie

In der noch heißen Pfanne 1 TI ungehärtete Margarine den TK Lauch kurz anbraten, gibt einen guten Geschmack, zum Gemüse geben.

50 g Ziegenkäse geraspelt.

Möhren und Ingwer schälen mit den entkernten Zucchinihälften zusammen fein raspeln lassen, auch dazu geben.

Pfeffer sowie Salz druntermischen.

In eine halbe Tasse kochendes Wasser die Brühe auflösen, und unter das Gemüse vermischen, und auf den Kartoffeln in den Schüsseln verteilen.

100 g Ziegenkäse geraspelt drauf geben, und darüber noch das Paprika-
granulat , Vorsicht scharf. Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 min backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 18. April 2007 Hans60

Gemüseauflauf Rovnnoje F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei
3 Portionen

3 a 1 L Auflaufformen mit Deckel



roh



1 Tasse Hirse, gekocht trennen

0,5 TI Gekörnte Hefebrühe
ungehärtete Margarine
1 Fenchel ca 500 g trennen
300 g Möhren trennen
3 Tomaten trennen
3 El TK Kräuter trennen
1 Prise Salz und Vollrohrzucker
Pfeffer gemörsert
1 TI Kräutersalz

Ziegenkäse geraspelt

9 cl grauer Burgunder z.B., trennen

Hirse mit heißem Wasser spülen, damit Bitterstoffe entfernt werden.
In zwei Tassen kochendes Wasser die ausgespülte Hirse geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf, nach 10 min ausstellen, ausquellen lassen.
Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Margarine ein- + ausfetten, die fertige Hirse drin verteilen.
Fenchel kleinschneiden und mit gekörnte Brühe und ein wenig Wasser, bissfest bis weich kochen lassen, auf die Hirse verteilen.
Je 1 El TK Kräuter, in jede Schüssel auf den Fenchel verteilen.
Möhren fein raspeln lassen, auf den Fenchel/ Kräuter geben.
Mit Salz und Zucker + Pfeffer würzen.
Je 1 Tomate in Scheiben + und quer schneiden, und in jede Schüssel rund herum legen.
Ziegenkäse draufraspeln, Menge nach eigenen Geschmack.
Darüber noch je ein Glas 3 cl trockenen Wein gießen.
Deckel schließen, damit der Käse nicht trocken + hart wird.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35 – 40 min backen, sollte ein wenig in der Schüssel sprudeln .

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. August 2007 Hans60

Kalat Auflauf F

glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei
eigenes Rezept



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

[Kichererbsen Auflauf, scharf F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[Kichererbsen 24 h einweichen](#)

[5 a 1 | 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 gem
1 TI Kreuzkümmel gem
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 gem (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 gem 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 feingeraspelten 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

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegetarisch

3 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel





320 g Wasser = 2 Tassen
160 g Hirse = 1 Tasse

500 g Kohlrabi geraspelt
250 g Möhren geraspelt
1 Glas Kapern 105er (60 g abgetropft)

200 g Ziegenkäse geraspelt

10 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Salz
1 Prise Zucker
0,5 TI Paprikagranulat
Margarine zum einfetten der Auflaufformen

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

3 TI Preiselbeeren a d Glas

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf kleinster Hitze reduzieren, Deckel schließen, nach 5 min Hitze ausstellen und ca 10 min quellen lassen, Hirse ist dann fast weiß und trocken, Kapern abseihen, Kohlrabi, Möhren, Ziegenkäse geraspelt, Salz u Zucker sowie Paprikagranulat gut vermengen, die fertige Hirse (noch heiß) untermischen und alles in drei eingefettete Auflaufformen verteilen, die Ziegenkäsefrischrolle in ca 12 Scheiben schneiden und je vier Stück auf das Gemüse verteilen, ein wenig reindrücken, in die freie Mitte des Auflaufs noch je 1 TI Preiselbeeren a d Glas, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 50 min backen, sollte gut sprudeln, heiß servieren.

Eigenes Rezept Sonntag, 26. April 2009

Hans

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 El 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 Buchweizen gem
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 Buchweizen gem, alle Zutaten vermischen,

in zwei eingefettete 1,5 l Auflaufformen füllen, glatt streichen, in die Mitte noch 1 Tl 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

Möhren Auflauf Nokju Veränderung F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei



Gehobelte Mandeln waren aus, sie wurden gemahlen.
Es wurden damit 4 Portionen, bedingt durch die nicht gekochten Möhren.

3 Portion

2 Tassen kochendes Wasser +
1 Tasse Natur- Reis (Mittelkorn) ca 40 min gekocht.

500 g Möhren nicht gewürfelt, sondern fein geraspelt

4 El Sonnenblumenkerne angeröstet +
10 El Natur- Reis (Mittelkorn) +
1 Tl gelbe Senfkörner zusammen gemahlen.

7 (ca 100 g) Feigen , klein gewürfelt
2 (250 g geschält gewogen) Bananen gewürfelt,

100 g Ziegenkäse grob geraspelt

2 El Tamari / Sojasoße

1 Tl Kurkuma, der Farbe wegen,

40 g Ingwer klein gewiegt / gerieben.

Soße evtl gekörnte Gemüsebrühe

Fett für die Formen

3 a 0,75 l feuerfeste Formen

100 g Ziegenkäse grob geraspelt

4 El gemahlene Mandeln geröstet

Zub Zeit ca 40 min, ohne kochen

Alle Zutaten bis auf 1 x Ziegenkäse + gemahlene Mandeln vermischen, +
in drei ausgefettete feuerfeste Schüsseln einfügen, glatt streichen,
evtl noch heiße gekörnte Gemüsebrühe an den Rand geben, sollte höchst-
ens 1- 1,5 cm hoch stehen.

mit Ziegenkäse bedecken + drauf die gerösteten Mandeln geben.

Deckel schließen, bleibt saftiger, und falls Ziegenkäse nicht ganz bedeckt
ist, wird nicht hart.

In den kalten Backofen , ca 35 min bei 160°C Umluft, oder

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

Freitag, 8. Juni 2007 Hans

Möhren Hirse Auflauf I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen



160 g Hirse = 1 Tasse
heißes Wasser
2 Tassen Wasser
50 g Ingwer
400 g Möhren
100 g Kokosnuss geraspelt
1 TI Salz
1 Prise Zucker
0,5 TI Paprikagranulat
1 Dose stückige Tomaten 425er
150 g Hirse gemahlen
Margarine, laktosefrei, zum ausfetten

Hirse mit heißem Wasser ausspülen um evt Bitterstoffe zu entfernen,
gespülte Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren,
Deckel schließen, bis das Wasser unterhalb der Oberfläche (ca 8-15 min)
Hitze ausstellen, auf der heißen Platte noch ca 10 min ausquellen lassen,
ist dann trocken, körnig und fast weiß,
in eine Schüssel geben,
Ingwer und Möhren zusammen feinraspeln, sowie alle anderen Zutaten bis
einschließlich 150 g gemahlener Hirse, gut vermischen, in zwei ausgefett-

tete Auflaufformen füllen, glatt streichen, Deckel schließen, bleibt saftig, und es wird keine gesonderte Soße benötigt, in den kalten Backofen bei ca 170°C ca 50-60 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept Dienstag, 12. Januar 2010 Hans

Polenta Akjar F

Glutenfrei + Eifrei + (Kuhmilchfrei bedingt)



300 g Mais gem
1 l Soja Milch o Wasser
1 TI Hefe-Gemüsebrühe

Rosmariennadeln kleinschneiden, teilen / oder andere
400 g Möhren
200 TK Paprikaschoten in Streifen
200 g TK Maiskörner
2 Ei Wasser
Kräuter Salz
8 Pfefferkörner gemörsert
200 g Ziegenrolle
Fett für 4 ein Liter feuerfeste Formen
150 g Ziegenkäse geraspelt

Paprikagranulat

Mais in kalte Soja Milch o Wasser einstreuen, rührend ca 240 sek kochen lassen zwischendurch 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 Limburger / 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 Berg- oder 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 Soja Milch statt Wasser, die Polenta wird geschmackvoller.

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

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 Mais gem
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, laktosefrei
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

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

Mittwoch, 20. Januar 2010

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de