Paprika Auflauf Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

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 Original

Inhaltsverzeichnis

Paprika Auflauf Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei 1
Hinweis I 1
Bitte bedenkt 1
Hinweis Margarine 1
Inhaltsverzeichnis 1
Auflauf 2
Dezhgi - Chicoree F 2
Gefüllte Paprika Krasnoscekova F 4
Gefüllte Paprika Marks F 5
Gefüllte Paprika Zalairskiy F 7
Gefüllte Paprikaschoten F Vegan 8
Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk F Vegan 10
Gefüllte Paprikaschoten X F Vegan 11
Gefüllte Paprikaschoten XI F 13
Gefüllte Pfannkuchen Aksu-Ajuly F 14

Gemüseauflauf Qadamgäh F Vegan 16
Gemüseauflauf II F Vegan 17
Gemüseauflauf Petropavlovskij F 18
Gemüseauflauf Sadovje F 20
Gemüseauflauf u Bratlinge F Vegan 21
Gemüsepolenta F 23
Kartoffelauflauf F 24
Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln F 25
Paprika Auflauf F 27
Paprika Hirse Auflauf F 28
Polenta Akjar F 29
Polenta Vakil Abad F 31
Reis Paprika Auflauf F Vegan 32
Reis Paprikaauflauf F Vegan 33
Wirsingkohl Auflauf F Vegan 34
Bitte bedenkt 35
Hinweis Vegan 36
Hinweis Sojasoße 36
Hinweis Curry 36
Hinweis Tomatenketchup 36
Hinweis F 36
Hinweis 36
Tipps fürs backen ohne Eier 37

Auflauf

Dezhgi - Chicoree F

glutenfrei + eifrei + kuhmilchfrei –

Zutaten für 4 Portionen
1.5 Tasse/n Buchweizen, ganz / Natur- Reis in ca 240 g beide
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 Ziegenkäse, grob geraspelt
evtl. Salz
Paprika

Zubereitung

Buchweizen 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 + Buchweizen 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

Gefüllte Paprika Krasnoscekova F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei + Vegetarisch

1,5 Tassen Naturreis ca 240 g
3 Tassen Wasser
0,5 Tl Kurkuma
1 El Balsamico Bianca
Paprikaschotendeckel
1 Tl 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.
Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln ausfetten, je zwei gefüllte Schoten reinstellen, den gemischten Reis drum herum verteilen, damit diese Dinger 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

Gefüllte Paprika Marks F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei

4 Paprikaschoten
1 Tl gekörnte Gemüsebrühe
3-4 Tassen gekochter Naturreis
ca 1,5 Tasse roh mit
1 Tl Kurkuma
10 Pfefferkörner gemörsert
150 g TK Sauerkirschen o. Stein
1 Tl Kräutersalz

100 g Ziegenkäserolle

120 g Ziegenkäse geraspelt
2 Schuss weißer Burgunder
Paprikagranulat

Fett für 2 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Paprikaschoten die Deckel so abschneiden, das die Schoten aufrecht in den Schüsseln stehen können, das die Deckel noch drauf passen.
Die Schoten in reichlich kochendem Wasser mit der gekörnten Gemüsebrühe ca 10 min kochen lassen, abgießen, evtl etwas aufheben, + dies dann anstatt Burgunder nehmen.

Ca 1 Tasse gekochten Reis, gewürfelten Ziegenkäserolle, 1 Tl Kräutersalz, gemörserten Pfeffer und ca die hälfte TK Kirschen, vermischen, in die Schoten einfüllen.
Zwei feuerfeste Schüsseln ausfetten, die Schoten senkrecht reinstellen.
Den Rest Reis mit den kleingeschnittenen Paprikaschotendeckel, gewürfelten Kräutersalz, gemörserten Pfeffer und Rest TK Kirschen, vermischen, um die Schoten rum verteilen, damit sie nicht umfallen.
Mit reichlich geraspelten Ziegenkäse alles bedecken, ein wenig Paprikagranulat drauf streuen, je einen guten Schuss weißen Burgunder drüber geben, Deckel schließen, Wichtig, sonst trocknet der Käse aus und wird hart.
In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-50 min backen.

Eigenes Rezept, Samstag, 21. Juli 2007 Hans60

Gefüllte Paprika Zalairskiy F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei + eigenes Rezept
3 Portionen

2 Tassen Hirse
4 Tassen Wasser
6 Paprikaschoten
3 kleine Delikatess Gurken
0,5 Apfel
0,5 Banane

200 g Ziegenkäse (Rolle) teilen

Kräutersalz

3 kleine Delikatess Gurken
0,5 Apfel
0,5 Banane
Paprikaschotendeckel fein gewiegt
Kräutersalz
2-3 cl Balsamico Bianca
Fett für drei feuerfeste Schüsseln
100-150 g Ziegenkäse geraspelt, mehr oder weniger
Paprikagranulat

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, nach ca 9 min Hitze ausstellen, (Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche) ausquellen lassen. Wird schön trocken + körnig bzw weiß.
Von den Paprikaschoten die Deckel so abschneiden , das sie nicht aus der feuerfesten Schüsseln raus sehen.
Diese Schoten ca 20 min mit Wasser bedeckt, kochen lassen.
2 Tassen gekochte Hirse in eine Schüssel geben, einen halben geschälten Apfel in kleine Stücke, Banane in kleine Würfel, sowie die Gurken in kleine Ringe / Stücke schneiden, mit Kräutersalz, vermischen.
Ziegenkäserolle längst + quer schneiden, so das in jede Schote, ein Teil senkrecht reinpasst, um den Käse herum die Obst/Hirsemischung, reindrücken, und je zwei aufrecht stehende Schoten in die eingefetteten feuerfeste Schüsseln geben.
Den Rest gekochte Hirse, mit den leicht angedünsteten fein gewiegt Paprikaschotendeckel, 3 kleine Delikatess Gurken, + 0,5 Apfel + 0,5 Banane, Kräutersalz, 2-3 cl Balsamico Bianca gut vermischen, diese Masse jetzt um die stehenden Paprika verteilen, als Stütze, damit sie nicht umfallen.
Mit geraspelten Ziegenkäse gut abdecken, mit Paprikagranulat leicht bestreuseln.
Deckel drauf, ohne Deckel trocknet der Käse aus + wird hart.
In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 min backen.

Hinweis. Wer es saftiger haben will.
Gieße ca 1 cm hoch, aufgelöste gekörnte Gemüsebrühe noch drüber, mehr nicht , kann sonst überlaufen, Vorsichtshalber die Fettpfanne ganz unten in den Ofen stellen

Donnerstag, 31. Mai 2007 Hans60

Gefüllte Paprikaschoten F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

2-3 Portionen

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

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

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

ungehärtete Margarine zum einfetten von 2 ein Liter feuerfeste Schüsseln, mit Deckel.
Evtl Pfeffer, Paprikagranulat und Kräutersalz
Trockner guter Weißwein

Tofu klein würfeln und in eine Marinade aus Zucker und Tamari und Balsamico ca 30 min legen.
Hirse mit kochendem Wasser ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, anschließend in 2 Tassen kochendes Wasser mit 1 Tl Kurkuma geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf, ca 10 min, dann ist Wasser unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 5-10 min.
Paprikaschoten, den oberen Deckel soweit abschneiden, dass diese Schoten in die Formen passen, im kochendem Wasser ca 10 min –15 min bissfest kochen, oder wie jeder es eben mag.
2 ein Liter feuerfeste Schüsseln, den Boden dünn mit gekochter Hirse auslegen,
die Deckel der Paprikaschoten sehr klein hacken, mit dem Tofu und Marinade und restliche Hirse sowie 1 geraspelten Apfel und klein gewürfelte Banane gut vermischen, evtl mit Pfeffer, Paprikagranulat und Kräutersalz pikant abschmecken, wir ließen es weg,.

Die Paprikaschoten damit füllen, und je drei in eine feuerfeste Schüssel stellen, den Rest der Mischung um die Schoten verteilen, so das diese nicht umfallen können.
Je einen guten Schuss Weißwein über/ in beide Schüsseln geben, Deckel schließen,
in den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 30 – 50 min backen, je nach dem wie warm/heiß das ganze noch ist.

Eigenes Rezept, Samstag, 29. Dezember 2007 Hans60

Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan
2-3 Portionen

200 g Tofu naturell
Tamari

1 Tasse Hirse , ca 180 g
heißes Wasser
2 Tassen Wasser
1 Tl Kurkuma gem
1 El Kokosnuss geraspelt

6 Paprikaschoten

1 Tl gekörnte Gemüsebrühe
Wasser

30 g Ingwer fein gehackt
5 Pfefferkörner gemörsert
1 Tl Korianderkörner gemörsert
4 El Kokosnuss geraspelt
3 Möhren, ca 100 g
trocknen guten Weißwein
2 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel
ungehärtete Margarine zum ausfetten.

Tofu in kleine Stücke schneiden und mit Tamari betropfen, des öfteren wenden, für ca 30 min.
Eine Tasse Hirse im Haarsieb mit heißem Wasser ausspülen, damit evtl Bitterstoffe entfernt werden,
danach die Hirse in 2 Tassen mit Kurkuma und 1 El Kokosnuss kochendem Wasser geben, Hitze reduzieren, wenn der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche ist (ca 8-10 min), Hitze ausstellen, Deckel drauf ausquellen lassen, ca 10 min, dann ist die Hirse trocken, körnig und weiß, na ja , aufgeplatzt.
Paprikaschoten, die Deckel so abschneiden, das die Schoten aufrecht stehend in die feuerfeste Schüsseln, mit Deckel passen, ca 5-10 min im kochenden Wasser die Schoten geben, abtropfen lassen,
in eine große Schüssel, die Schotendeckel sowie den Ingwer fein hacken, gemörserten Pfeffer und Korianderkörner und 4 El Kokosnuss geraspelt, dazu,
Möhren fein raspeln,
abgetropften Tofu, gekochte Hirse dazu und alles vermischen, wer mag kann noch den abgetropften Tamari zugeben,
zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit ungehärtete Margarine ausfetten, mit ein wenig der Hirse Gemüsemischung den Boden bedecken, die Paprikaschoten mit dieser Mischung füllen und jeweils drei in eine Form stellen, die restliche Mischung drum herum verteilen,
in den Schüsseln außen um den Schoten den Wein gießen, sollte ca 1-2 cm hoch drin stehen.
Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, der Wein sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Sonntag, 13. Januar 2008 Hans60

Gefüllte Paprikaschoten X F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

2 Portionen

2 feuerfeste Schüsseln mit Decke

2 Tasse/n kochendes Wasser
1 Tasse Hirse, ca 160 g
kochendes Wasser
0,25 Tl Kurkuma

4 Paprikaschoten
200 g Tofu naturell
2 cl Balsamico de Modena
4 cl Tamari
1 Handvoll Frühlingszwiebelgrün in Röllchen
6 El Apfelmus, frisch
1 Tl Salz
1 Prise Zucker
0,5 Tl Paprikagranulat
Fett für 1 l feuerfeste Schüsseln
Wasser

Tofu mit einer Gabel zerdrücken, mit Balsamico und Tamari beträufeln, ziehen lassen.
Hirse mit kochendem Wasser ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, ins kochende Wasser geben, einen Holzlöffel aufrecht in den Topf stellen, (kocht nicht über)Hitze reduzieren, auf Stufe 0,5 von drei möglichen Stufen, Deckel schließen, nach knapp 8-9 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen.
Paprikaschoten den oberen Deckel abschneiden, (anderweitig verwenden, z.B Buchweizenbrot), mit Wasser bedecken, gut 10 min kochen lassen, bissfest, abschrecken, abtropfen lassen,
Tofu mit Hirse , Handvoll Frühlingszwiebelgrün in Röllchen, Apfelmus, Salz , Zucker, Paprikagranulat vermischen, abschmecken evtl nachwürzen,
in die Paprikaschoten einfüllen, jeweils 2 Schoten in eine ausgefettete feuerfeste Schüsseln stellen, die übrig gebliebene Füllmasse, rundherum jeweils verteilen, damit diese Dinger nicht umfallen, mit Wasser übergießen, so das es etwa 1 cm hoch in der Form steht, Deckel schließen, in den kal-

ten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30 min backen, sollte leicht sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, Dienstag, 19. August 2008 Hans60

Gefüllte Paprikaschoten XI F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

2- 3 Portionen

1 Tasse Hirse ca 160 g
kochendes Wasser
2 Tassen Wasser
6 Paprikaschoten ca 1 kg
kochendes Salzwasser
200 g frische Ziegenkäserolle, fast vorm abgelaufenen Datum

150 g Ziegenkäse geraspelt

6 kleine dünne Scheiben Ziegenkäse

10 Pfefferkörner gemörsert
1 Tl Salz
1 Prise Zucker
0,5 Tl Gemüsebrühe
ca 250 ml Wasser
Fett für zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

1 Tasse Hirse mit kochendem Wasser abspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen,
diese Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, 5-8 min, mit geschlossenen Deckel kochen, wenn Wasser nicht mehr zu sehen, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird trocken u fast weiß.
Ein wenig abkühlen lassen, und den geraspelten Ziegenkäse, sowie Pfeffer, 1 Tl Salz, Prise Zucker, mit der Hirse vermischen,

Paprika die Deckel abschneiden, Stiel entfernen, Deckel möglichst ganz lassen,
Kerne und weiße Scheidewende entfernen und Schote und Deckel ca 10 min in kochendes Salzwasser geben, abgießen.
Ziegenkäserolle würfeln, wenn's noch geht, und die Schoten damit füllen, den Rest der Schote mit Hirse-Käsemischung füllen,
das übriggebliebene in 2 ein Liter ausgefettete feuerfeste Schüsseln verteilen, darauf die gefüllten Schoten geben, Paprikadeckel drauf, und darauf je eine dünne kleine Scheibe Ziegenkäse geben.
Gemüsebrühe in kochendem Wasser auflösen, und ein cm hoch um die Schoten geben, Deckel schließen, sollten die Dinger zu groß sein, einfach noch eine feuerfeste Schüssel umgekehrt draufsetzen, unbedingt nötig, sonst wird der Ziegenkäse hart.

In den kalten Backofen bei 200°C Umluft ca 35-40 min, sollte gut drin sprudeln

Eigenes Rezept Mittwoch, 14. Januar 2009 Hans60

Gefüllte Pfannkuchen Aksu-Ajuly F

Glutenfrei

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

Füllung:

150 g TK Mais Paprikagemisch
2 El ungehärtete Margarine / 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 Tl 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 ausfetten.
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 Pürierstab 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 Hans60

Gemüseauflauf Qadamgäh F Vegan

1 Portion Reis Waffeln mit
1 Tl 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 Tl 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 Tl gekörnte Gemüsebrühe
ca 4 El Balsamico Bianca
ca 3 El Tamari
ca 1,5 El Vollrohrzucker

ca 1- 2 Tl 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 Tl 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 Tl ungehärtete Margarine
1 Paprikaschote fein gewiegt
100 g Sonnenblumenkerne leicht geröstet
1 Tl 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 Tl Kräutersalz
0,5 Tasse kochendes Wasser
0,25 Tl gekörnte Gemüsebrühe

100 g Ziegenkäse geraspelt

Paprikagranulat

Zwei a 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel, mit ungehärtete Margarine ausstreichen.
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 Tl 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 daruntermischen.
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 Paprikagranulat , 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 Sadovje F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei

250 g TK Mais
150 g TK Paprikastreifen
1 Tasse gekochter Naturreis
0,25 Tl 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

Gemüseauflauf u Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

200 g Tofu naturell
Tamari
Balsamico Modena
1 kg TK Suppengemüse
50 g TK Paprikastreifen
Wasser

5 Pfefferkörner gemörsert
1 Prise Salz und Zucker
Fett für zwei Auflaufformen
2 Kichererbsen Pfannkuchen, (22.02.07 Dialog)
Tomatenmark a d T

Bratlinge

100 g Sonnenblumenkerne geröstet u gem
100 g Leinensaat mit geröstet u gem
50 g Senfsaat mit geröstet u gem
50 g Kichererbsen gem
Fett zum braten

Tofu in kleine Stücke schneiden und mit Tamari und Balsamico, zu gleichen Anteilen, bedecken, ca 30 min ziehen lassen, Soße dann abseihen, aufheben.
TK Gemüse u TK Paprikastreifen in ein wenig Wasser ca 10 min kochen, pürieren,
3 El von den gemischten gerösteten und gem Saaten, unter das Gemüse heben, pikant mit der abgeseihten Soße, sowie Salz u Zucker u Pfeffer würzen,
das Gemüse jetzt nach Augenmaß für 2 kleine eingefetteten Auflaufformen, abnehmen, die abgeseihten Tofustücke untermischen, und in die Auflaufformen geben, mit je einen Pfannkuchen abdecken, da wiederum ein wenig Tomatenmark drauf streichen, und mit Ölsaaten bedecken, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 140°C gut 35 min backen, sollte leicht sprudeln.

Bratlinge

Den Rest Gemüse und die Ölsaaten gut vermischen, mit der abgeseihten Soße sehr pikant abschmecken die 50 g gem Kichererbsen untermischen, und mit nassen Händen Bratlinge formen, im sehr heißen Fett legen, die Hitze reduzieren, und von beiden Seiten braten.

Sowie der Auflauf und die Bratlinge wurden dunkel, bedingt durch Tamari u Balsamico u die gerösteten Ölsaaten.

Wurden 7 Stück
Ein paar aßen wir zum Auflauf, die anderen kalt, in den Rest der Soße, stippten wir die kalten Dinger.

Eigenes Rezept, Dienstag, 1. Juli 2008 Hans60

Gemüsepolenta F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

60 g frische Walnüsse geröstet + gehackt
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe
200 g TK Lauch
100 g TK Mais + Paprikaschotenwürfel

Wasser
140 g Mais gem
0,5 Tl 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 gemahlenen Mais in die kalte Milch/Wasser einrühren, 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe dazu und rührend ca 5 min kochen lassen, Vorsicht blubbert, Hitze ausstellen, Deckel drauf, ca 10 min quellen lassen.
Zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel ein bzw ausfetten.
Den gekochten Mais teilen, die erste Hälfte in eine eingefettete Schüssel geben, glattstreichen,
einen Teil des Gemüse/Walnüsse mit 50 g Käse vermischen und auf den gekochten Mais geben darauf dann den restlichen Käse verteilen,
wenn es Ziegenkäse ist, unbedingt den Deckel schließen, der trocknet sonst aus.
Den Rest Mais mit dem Gemüse/Walnüsse, in Würfel geschnittenen Mango und der pikanten Hefeflocken vermischen und in die eingefettete Schüssel geben , glattstreichen, Deckel schließen.

Beide Schüsseln in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 30 min backen, sollte leicht sprudeln.
Vor dem servieren noch mit Kräutersalz bestreuen.

Eigenes Rezept Samstag, 29. September 2007 Hans60

Kartoffelauflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

2-3 Portionen

1 kg Pellkartoffeln

2 El ungehärtete Margarine oder mehr
1,5 Tl Salz
Muskatnuss frisch gerieben
100 g Walnüsse gem
250 g TK Suppengemüse
180 g TK Paprikastreifen
ungehärtete Margarine zum einfetten der Schüsseln

80 g Ziegenkäse geraspelt
Paprikagranulat

Pellkartoffeln noch heiß durch die Presse drücken, mit Margarine, Salz und Muskatnuss würzen, gem Walnüsse beimengen, und in zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln den Boden und den Rand bedecken,
Suppengemüse und Paprikastreifen in einem Topf leicht andünsten, auftauen, und auf das Püree verteilen, den übrigen Rest des Kartoffelpüree draufgeben, glattstreichen, mit geraspelten Ziegenkäse bedecken und mit Paprikagranulat leicht bestreuen, Deckel schließen, muss sein, sonst trocknet der Ziegenkäse und wird somit hart.
In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 30-40 min backen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 3. Februar 2008 Hans60

Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln F

Glutenfrei + Eifrei, bedingt auch Kuhmilchfrei

3 Portionen

700 g Pellkartoffeln ca
1 Tl Kurkuma gem
1 Tl Kreuzkümmelsamen gemörsert
1 Tl Koriander gemörsert
0,5 Tl Chilipulver
2-4 El Sonnenblumenöl Bio
300 g rote Linsen
500 ml Wasser
3 El Kokosraspel
Margarine zum ausfetten von drei 1 l feuerfeste Schüsseln
6 Paprikaschoten
4 cl Balsamico Modena o Bianca
4 cl Tamari (Sojasoße)

Ziegenkäse evtl
Weißwein

Kartoffeln kochen, abschrecken, pellen,
drei ein Liter feuerfeste Schüsseln ein bzw ausfetten,
Paprikaschoten den Deckel knapp abschneiden, das weiße rausschneiden, die Schoten ca 10 min blanchieren oder kochen, bissfest, abtropfen lassen,
Kreuzkümmel u Koriander mörsern mit Chili u Kurkuma u Kokosraspel vermischen u kurz in der heißen Pfanne rösten, und raus, beiseite stellen, in die heiße Pfanne, Öl, die roten gewaschenen Linsen braten, bis sie leicht in eine andere Farbe wechseln, mit 500 ml Wasser ablöschen,
die angerösteten Gewürze zu geben, ca 20 min garen, mit Deckel, nach ca der Hälfte der Kochzeit Balsamico u Tamari zugeben, verrühren, Deckel weglassen, wenn Flüssigkeit verkocht sind sie fertig, bissfest,
Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden, in die ausgefetteten Schüsseln legen, Paprikaschoten mit den Linsen füllen draufstellen, die übrig gebliebenen Linsen dazu geben, je 1 Tl Butter o Margarine obendrauf setzen,
und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel schließen.
2. und oder in jede Schote einen rechteckigen langen Streifen von Ziegenkäse in die Mitte der Linsen gefüllte Schote drücken, Kartoffelscheiben zum festklemmen der Schoten, und darüber noch Ziegenkäse raspeln,

und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel unbedingt schließen, sonst trocknet der Ziegenkäse u wird hart.
3. und oder in jede Schote einen rechteckigen langen Streifen von Bergkäse in die Mitte der mit Linsen gefüllte Schote drücken, Kartoffelscheiben zum festklemmen der Schoten, und darüber noch Bergkäse raspeln,
und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel nicht unbedingt erforderlich.

In den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 30 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 21. Mai 2008 Hans60

Paprika Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

2-3 Portionen

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

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

0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe
50 g Lauch (grün) geschnitten
50 g Ingwer klein gehackt
500 g Paprikaschoten klein geschnitten
Margarine zum einfetten der Auflaufformen
2 Bananen (Leoparden Art)

50 – 70 g Ziegenkäse geraspelt

Hirse mit heißem Wasser abspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in zwei Tassen kochendes Wasser geben, umrühren, Hitze auf kleinster Stufe, Deckel schließen, nach 5 min Hitze ausstellen, ca 10-12 min auf der ausgeschalteten Platte quellen lassen, ist dann schön trocken, fast weiß, körnig.
Zwei 1,5 l Auflaufformen mit Margarine (Laktosefrei) ausfetten, 250 ml Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe, klein geschnittenen grünen Lauch, Ingwer und kleingeschnittenen Paprikaschoten, mit einigen Kerne, ca 15 min dünsten, runter von der Hitze, fertige Hirse untermischen, je eine Banane in dickere Scheiben schneiden, den jeweiligen Auflaufboden bedecken, und leicht mit geraspelten Ziegenkäse bestreuen, Gemüsemasse drauf, glatt streichen, den Rest Ziegenkäse obendrauf, Deckel schließen, in den kalten Backofen, bei ca 150°C Heißluft ca 30 min backen, sprudelt dann leicht.

Veränderung
Ziegenkäse ganz weg lassen.

Eigenes Rezept Donnerstag 02.07.2009

Hans

Paprika Hirse Auflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

1 Tasse Hirse
kochendes Wasser
2 Tassen Wasser

100 g Lauch
2 El Öl

1 Pfund Paprikaschoten, Kleinwiegen

0,5 Pfund milder Schafskäse geraspelt

1 Tl Paprikagranulat
1,5 Tl Kräutersalz
3 cl Tamari (Sojasoße)
3 cl Madeira

Fett für zwei 1 L feuerfeste Schüsseln
120-200 g kochendes Wasser+
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, +
In 2 Tassen kochendem Wasser Hirse 1 x aufkochen, Hitze kleinstellen, nach ca 12 min ausstellen, ausquellen lassen.
Lauch in Ringe schneiden + im heißen Öl kurz dünsten.
Die Paprikaschoten Kleinwiegen.
Gekochte Hirse , Lauch, Paprikaschoten, Käse Gewürze sowie Tamari + Madeira vermischen.
In zwei ausgefettete feuerfeste Schüsseln geben, die gekörnte Brühe im Wasser aufgelöst, über den Auflauf gießen, sollte ca 1-1,5 cm unter der Oberfläche sein.
Deckel drauf , im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 50 min backen.

Polenta Akjar F

Glutenfrei + Eifrei + (Kuhmilchfrei bedingt)

300 g Mais gem
1 l Wasser o Sojamilch
1 Tl 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 in kalte Soja Milch o Wasser einstreuen, rührend ca 240 sek kochen lassen zwischendurch 1 Tl Hefe-Gemüsebrühe + die Hälfte der Kräuter beigeben, 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 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.

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 Paprika Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

Zwei, ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel
2 Portionen

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

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

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

6 Kichererbsen Pfannkuchen von Dia

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 Tl Kräutersalz u 100 g Bio Sesamsaat leicht angeröstet u gem, 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 Paprikaauflauf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

2 Tassen Wasser
0,5 Tl Kurkuma
1 Tasse Naturreis

2 a 1 Liter Auflaufformen einfetten
2 Tassen TK Paprikastreifen
2 El TK 8 Kräutermischung
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe
250 ml kochendes Wasser
1 Tl Kurkuma
3 El Hefeflocken
3 El Hirse gem, oder Naturreis oder Buchweizen oder Mais gem
1 Prise Salz + Zucker
1 Tl 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 Tl Kukurma,3 El Hefeflocken, Salz + Zucker , gem Hirse oder Naturreis oder Buchweizen oder Mais gem, 1 Tl 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

Wirsingkohl Auflauf F Vegan

Eifrei u Glutenfrei u Milchfrei u Vegan

1 Tasse Hirse ca 160 g
2 Tassen Wasser
1 Wirsingkohlkopf
Wasser
1 Pfund TK Paprikastreifen
200 g Tofu naturell
4 El Tamari (Art Sojasoße)
4 El Balsamico die Modena
Fett
4 a 0,75 l feuerfeste Backformen mit Deckel
Paprikagranulat

Die ausgespülte Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, ca 8 min auf kleiner Hitze, Ausstellen und 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 Paprikastreifen , 4 El Tamari sowie 4 El Balsamico mit untermischen,
Die feuerfesten Schüssel mit Fett ausstreichen oder einpinseln, + die Gemüsemasse darin verteilen.
Obendrauf jetzt noch mit ein wenig Paprikagranulat bestreuen .
Deckel drauf, + im kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 5. November 2008, Hans60

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 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

Mit freundlichen Grüßen

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Tipps fürs backen ohne Eier

Wer Eier nicht verträgt oder wegen Cholesterin meiden will, muss trotzdem nicht auf Kuchen verzichten. Mit „Dotterfrei" (Fa. Natura) lässt sich Cholesterin sparen (allerdings nicht für Allergiker geeignet): 1 gehäuften Esslöffel mit 3-4 Esslöffeln warmem Wasser verrühren. 5 Minuten quellen lassen und nochmals umrühren.
Ein Ei (und damit auch das Hühnereiweiß) lässt sich beim Backen auch so ersetzen:

1 EL Pflanzenöl + 1/2 EL Backpulver + 2 EL Wasser

2 Teelöffel Ei-Ersatz und 2-3 Esslöffel Flüssigkeit mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Vorsichtig unter den Teig heben.

1 Esslöffel Sojamehl unters Mehl mischen, plus 3-4 Esslöffel Flüssigkeit.

Montag, 21. März 2011

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de