

## Reis Diverses Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

### 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, das Original.

### Inhaltsverzeichnis

Reis Diverses Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Diverses .....	2
Dampfnudel mit Backpulver F Vegan.....	2
Gemüse Salat F Vegan.....	3
Gemüsetopf süß u sauer F Vegan.....	4
Kerman Waffeln F Vegan.....	5
Veränderung.....	7
Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan.....	7
Kokoscreme Kuchen VII scharf u süß u sauer F Vegan .....	9
Paprika - Eintopf Chupäiän F Vegan .....	11

Pikante Reissuppe Jizzax F Vegan.....	12
Sauer scharf Süß F Vegan .....	13
Veränderung :.....	14
Yekdär Rosenkohl II F Vegan.....	14
Veränderung Vegan .....	15
Veränderung F Vegan.....	16
Hinweis Vegan .....	16
Hinweis Sojasoße.....	17
Hinweis Curry .....	17
Hinweis Tomatenketchup.....	17
Hinweis F .....	17

## Diverses

### Dampfnudel mit Backpulver F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Portionen



100 g Buchweizen mahlen  
100 g Naturreis mahlen

3 TI Zucker  
1 Prise Salz  
2 gestrichene TI Backpulver  
0,5 TI Vanillepulver  
200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

trockne Zutaten vermischen, Wasser dazu und gut drei min auf Mittelstufe verrühren lassen.

Einen Kochtopf mit Wasser zum kochen bringen, Hitze reduzieren, muss aber weiterkochen,

Ein Haarsieb mit Backpapier ausfüllen, den Teig darauf gießen, glattstreichen, das Sieb jetzt in/ auf den Kochtopf hängen, das Sieb muss über den Wasserspiegel hängen, den Teig mit einem Deckel abdecken, ca 30-35 min,

Die „Nudel“ aus dem Sieb auf einen Teller legen, ca 10 min Ruhen lassen, zum verfestigen,

mit einem Sägemesser in nicht zu dünne Scheiben schneiden, heiß servieren.

Dazu gibt es Vanillesoße oder gebräunte Margarine ( laktosefrei ).

Eigenes Rezept Donnerstag, 31. Dezember 2009 Hans

## Gemüse Salat F Vegan

Glutenfrei

2 - 3 Portionen



## 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.

22.4.2007 Hans

Gemüsetopf süß u sauer F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Kochtopf

3 Portionen



2 Tasse/n kochendes Wasser  
1 Tasse Naturreis  
1 TI Kurkuma  
1 Ei Kokosnuss geraspelt

300 g Blumenkohl  
250 g Fenchel  
250 g Möhren  
Wasser

1 TI Gemüsebrühe  
200 g TK Erbsen  
150 g TK Paprikastreifen  
4 EI Kokosnuss geraspelt  
4 cl Balsamico Bianca, trennen

6 EI Apfelmus ca  
3 TI Kräutersalz  
2 cl Tamari  
150 g Bananen ( Leopardenart )

Naturreis, Kurkuma und Kokosnuss geraspelt ins kochende Wasser geben, ca 35 min auf kleiner Hitze kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

Blumenkohl in Rösschen zerlegen,  
Fenchel und Möhren kleinwürfeln mit Wasser bedecken, Gemüsebrühe sowie Erbsen und Paprikastreifen, sowie 2 cl Balsamico Bianca zugeben und bissfest oder weich garen lassen.

Falls noch Brühe vorhanden, abseihen, aufheben,  
Gemüse mit gekochten Reis vermischen, Apfelmus, Kokosnuss und Kräutersalz, sowie die abgeseigte Brühe untermischen, pikant würzen, mit Tamari, Balsamico Bianca, zum Schluss noch die kleingeschnittenen reife Bananen unterheben.

Apfelmus, z.B.

Ca 500 g Äpfel, ( unreife) vierteln, Stiel und Blüte entfernen, mit Wasser bedecken,  
2 Nelken, und 1 Lorbeerblatt, einen Schuss Balsamico Bianca, kochen lassen, bis sich das Apfelfleisch von der Schale löst, runter von der Hitze, mit einem elektrischen Pürierstab alles zermusen, eine Prise Salz, und Zucker nach Geschmack zugeben.

Von diesem Apfelmus knapp die Hälfte, für den Gemüsetopf verwenden

Eigenes Rezept, Mittwoch, 6. August 2008 Hans60

[Kerman Waffeln](#) F Vegan

Glutenfrei u Milchfrei u Eifrei u Vegan



50 g Buchweizenkörner +  
50 g Naturreis (Mittelkorn ) +  
50 g Hirse+  
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz  
2 TI Vollrohrzucker ,  
220 - 250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

**Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlenensäurehaltiges Mineralwasser**

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl,  
sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.  
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 7 - 9 min , auf höchster Einstellung.  
Schön knusprig.

Fazit

Sind alle was geworden, alle knusprig, habe auch versucht sie früher raus zu nehmen, ging meist daneben, also Ausdauer + Zeitschaltwecker.  
Konnte mich auch nicht drauf verlassen, ob der Dampf alle war, es kam immer noch welcher, also auch „Gefühl“ ist dabei gefragt.

Eigene Rezepte, Mittwoch, 16. März 2005

## Veränderung

Vanille Zucker + Zucker entfiel, stattdessen  
0,5 TI Salz  
1 Prise Zucker ,

Donnerstag, 28. Januar 2010 Hans

Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



## Teigboden

80 g Kichererbsen gem  
80 g Naturreis gem  
80 g ungehärtete Margarine  
1 Prise Salz  
1 TI hellen Essig  
4 El Wasser

## Belag :

Gemüse aller Art  
z.B.

1 Dose geschälte Tomaten ( 400 g ) und  
2 Dosen voll Wasser

0,5 Bund frische Möhren  
1 Bund Frühlingszwiebel , nur das grüne  
1 Suppengemüse ( Sellerie, Lauch, Möhren u Petersilie )  
1 P gekochte rote Bete  
250 g Pellkartoffeln  
1 Handvoll TK Suppengemüse  
1 Handvoll TK Paprika in Streifen  
250 g Sauerkraut  
1 grüne Gurke  
10 cm Tomatenmark a d T  
0,5 TI Chili Pulver  
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch  
1 Prise Salz u Zucker

## ODER

Ca 1 kg TK Suppengemüse  
1 Dose geschälte Tomaten ( 400 g ) und  
2 Dosen voll Wasser  
250 g Sauerkraut  
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch  
1 Prise Salz u Zucker  
0,5 TI Chili Pulver  
-----

400 g Tofu, naturell  
rote bete Saft o Tomatensaft  
1,5 l Gemüsebrei,  
Bio Sesamsamen zum abdecken.  
150 g Naturreis gem  
200 g Kokosnuss geraspelt

alle Zutaten des Teigboden zusammen verkneten lassen, dann kommt man mit der Flüssigkeit hin,  
2 Lagen Backpapier ,dazwischen den Teig auf dem Kuchenblech ausrollen,  
mit Papier für ca 30 in den Kühlschrank,

in der Zwischenzeit, Kochplatte erhitzen, das Gemüse in der oben genannten Reihenfolge in einem Kochtopf geben bis Salz u Zucker.  
Ca 10 min kochen lassen,  
runter von der Hitze, das ganze pürieren, ergibt ca 2 l,  
davon werden 1,5 l gebraucht, laue abkühlen lassen,  
in die Rührschüssel geben.

Tofu zerbröckeln, in einem Mixer mit Rote Betsaft zu einer cremigen Masse mixen, dazu geben , sowie  
150 g Naturreis gem u  
Kokosnuss gut zusammen, verrühren lassen

Die oberste Lage Backpapier entfernen, und die Masse in die Backform gießen , ein wenig hin u her schütteln, evtl glattstreichen, u mit Bio Sesam bestreuen,  
damit der Kuchen nicht o trocken wird,

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 90 min backen.

Die übrig gebliebene als Soße für Nudeln, Reis oder Bratlinge verwenden

Schmeckt warm aber auch sehr gut kalt, sollte aber wenigsten 60 min vor dem Servieren aus den Kühlschrank genommen werden.

Eigenes Rezept, Dienstag, 10. Juni 2008 Hans60

## Kokoscreme Kuchen VII scharf u süß u sauer F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

26 cm Ø Ringform mit Backpapier

8 Stück



## Mürbeteig:

100 g Mais gem

100 g Naturreis gem

100 g ungehärtete Margarine  
1 Prise Salz u Zucker  
4 El Wasser  
1 TI hellen Essig

## Füllung

2 rote eingelegte Chilischoten  
4 cl Tamari ( Sojasoße )  
4 cl Balsamico de Modena  
400 g Tofu naturell  
500 ml trockenen Weißwein ( 12,5 % ) ca  
200 g Kokosnuss geraspelt  
Bund Frühlingszwiebel nur das Grüne  
1 TI Curry ohne Salz  
0,5 TI Chilipulver  
150 g Naturreis gem  
1 Scheibe Ananas klein gewürfelt  
1 Kiwi klein gewürfelt  
100 g Banane klein gewürfelt,  
Bio Sesam u  
Leinensaat

Für den Mürbeteig, aus den angegebenen Zutaten gut verrühren lassen, 26 cm Ring- Springform mit Backpapier ganz ausfüllen, den Boden sowie mit Backpapier raus nehmen, den Teig auf rauf legen, noch eine Lage Backpapier drauf, mit dem Nudelholz gleichmäßig verteilen, auch über den Rand hinaus, alle 4 Teile wieder in die Form legen, gut anpassen, und alles in den Kühlschrank, danach lässt sich das obere Backpapier gut entfernen.

Chilischoten, Tofu, Salz, Balsamico, Tamari sowie Weißwein in einen Mixer gut cremig schlagen lassen, umfüllen in die Rührschüssel, Zucker, Kokosraspel, das kleingeschnittene Frühlingszwiebelgrün, Curry, Chili, Ananas und Kiwi, 150 g Naturreis gem, sowie den Weißwein, ein wenig zurück halten, vielleicht wird es nicht gebraucht, es soll wie ein Rührteig werden, lieber etwas mehr, die kleingeschnittene Banane mit einem Holzlöffel vorsichtig unter heben. Die obere Lage Backpapier entfernen und die Füllung drauf gießen, Schüssel hin u her bewegen, damit der Teig überall hin läuft und glatt wird, Sesam u Leinensaat vermischen, auf der Oberfläche verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 130°C 100 –120 min backen, fest wird er erst, nach dem erkalten, dann auch erst Backpapier entfernen

eigenes Rezept Samstag, 14. Juni 2008 Hans60

Paprika - Eintopf Chupäiän F Vegan  
glutenfrei / eifrei



Zutaten für 4 Portionen

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

### Zubereitung

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

Alle Zutaten zusammenfügen, kurz aufkochen

Hallo Zusammen

### Veränderung

Eigenartig, das in dem obigen Rezept, einiges fehlt.

Gebe neuerdings ins Reiskochwasser, den Kurkuma mit bei.

1 Zwiebel würfeln anbraten in Fett

4 rote Paprika würfeln, dazu, bitte ein paar Kerne dabei lassen ,  
1 Dose 425 g geschälte Tomaten + 1 x voll Wasser, dazu.  
0,5 EL gekörnte Gemüsebrühe  
Die angerösteten gem Sonnenkerne + Senfkörner, auch den zerkrümelten  
Chili, ebenso.  
Nach ca 20 min köcheln, den gekochten Reis dazu, abschmecken mit Ge-  
würzsalz , evtl noch Wasser beigießen, dickt nach.

Hans  
10.10.06

Pikante Reissuppe Jizzax F Vegan  
glutenfrei / milchfrei / eifrei

Kochtopf u Bratpfanne



Zutaten für 3 Portionen  
1,5 Tasse/n Naturreis, ( ca 250 g ) ( Mittelkorn )  
3 Tasse/n Wasser  
50 g Ingwer, klein gewiegt  
1 EL Curry, ohne Salz  
100 g Kokosraspel  
1 EL Gemüsebrühe, gekörnte  
750 ml Wasser  
Salz (Gewürzsalz)  
1 Zwiebel(n)

### Zubereitung

Naturreis in kaltes oder kochendes Wasser geben, aufkochen, Ingwer da-  
zu geben, Hitze herunter stellen, auf kleinster Wärme ca. 35 min kochen,  
dann ausschalten die Wärme + noch 10 min quellen lassen.

In einer trockenen, heißen Bratpfanne den Curry nach ca. 20 Sek. die Kokosraspel ein wenig verrühren, bis es anfängt leicht zu duften, sollte dabei aber nicht die Farbe wechseln. In den fertigen Reis geben und vermischen.

Wasser + gekörnte Gemüsebrühe dazu geben, aufkochen, mit Gewürzsalz abschmecken.

**Veränderung I**: 1 kleingeschnittene Zwiebel in Butter kross rösten, + in die fertige Suppe geben.

ca. 20 Minuten  
eigenes Rezept 12.04.06 Hans60

Sauer scharf Süß F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

Kochtopf

3 Portionen



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

## 8 Pfefferkörner gemörsert

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

In einen hohen Topf ca 100 ml Wasser geben, aufkochen, gekörnte Gemüsebrühe dazu, das kleingeschnittene + TK Gemüse zugeben+ Zucker , Essig + Tamari gemörserten Pfeffer, Hitze reduzieren, ca 10-15 min bissfest dünsten, je nach eigenen Geschmack. Den gelockerten Reis reingeben, 1 x umrühren + ca 5 min heiß werden lassen.

Eigenes Rezept ,Sonntag, 28. August 2005

### Veränderung :

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

Sonntag, 24. Juni 2007 Hans60

## Yekdär Rosenkohl II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

### 2 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



2 Tassen kochendes Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
1 Tasse Natur- Reis ( 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 TI gelbe Senfkörner +  
ca 9 Pfefferkörner gemörsert

Den Natur- Reis ca 35 min kochen, ausstellen, ausquellen lassen.  
Champignons , Stiele entfernen, in Scheiben + in heißer ungehärtete Margarine 3- 4 min andünsten.  
Rosenkohl halbieren, in wenig Gemüsebrühe+ frisch geriebene Muskatnuss 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

Hans60 Sonntag, 23. November 2008

### Veränderung Vegan

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

2 Tassen kochendes Wasser  
0,5 l gekörnte Gemüsebrühe  
1 Tasse Natur- Reis ( 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 l 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 Muskat-  
nuss 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

[Veränderung F Vegan](#)

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

3 Tomaten gewürfelt, kurz gebraten in Margarine,  
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,  
sonst wie oben.

Hans60 Sonntag, 23. November 2008

[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

Donnerstag, 2. Dezember 2010

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