

Reis Pfanne u Pizza **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.

Index nicht aktiv

Reis Pfanne.....	2
Reis Pizza	24

Inhaltsverzeichnis

Reis Pfanne u Pizza Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Reis Pfanne	2
Bratlinge VII F Vegan	2

Bratlinge pikant F Vegan.....	3
Brotfladen o Pfannkuchen F Vegan	5
Buchweizenbratling F Vegan.....	6
Gemüsebratlinge VI F Vegan.....	7
Gemüsereispfanne – Eintopf mit roten Linsen F Vegan	8
Hefeteilchen F Vegan	9
Möhren Reis Bratlinge F Vegan	10
Pfannkuchen XII Apfel F Vegan	11
Reis „Käse“ Möhren Bratlinge F Vegan.....	12
Reis Bratlinge F Vegan.....	13
Reis Bratlinge IX F Vegan	14
Reis Erdnuss Lauch Bratlinge F Vegan	15
Reis Tofu Bratlinge F Vegan	16
Reisbratlinge F.....	17
Reisbratlinge VIII F Vegan.....	18
Reismehlkuchen mit Pflaumen F.....	19
Reismehlkuchen mit Pflaumen Veränderung F Vegan	20
Sauerkraut Reis Tofu Bratlinge F Vegan.....	21
Soja Möhren Kuchen F Vegan.....	22
Tofuschnitzel mit Reis F Vegan	23
Reis Pizza.....	24
Pizza F Vegan.....	24
Pizza II mit „Cheddar“ F Vegan	26
Pizza III F.....	27
Hinweis Vegan.....	29
Hinweis Sojasoße.....	29
Hinweis Curry	29
Hinweis Tomatenketchup.....	29
Hinweis F	29

Reis Pfanne

Bratlinge VII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Bratpfanne

15 Stück



50 g Sonnenblumenkerne
1 TI Kurkuma mahlen
100 g Zwiebel kleingeschnitten
100 g TK Paprikastreifen
2 EI Öl
250 g Maiskörner mahlen
50 g Amaranthkörner mahlen
50 g Naturreiskörner mahlen
1 TI Schwarzkümmel mit mahlen
8 Pfefferkörner mit mahlen
2 TI Oregano
4 cl Balsamico die Modena
2 cl Tamari
200 –300 ml Wasser
Salz
Olivenöl zum braten

Sonnenblumenkerne und Kurkuma in einer heißen trocknen Pfanne kurz rösten,
Zwiebel im heißen Öl kurz rösten dann die Paprikastreifen dazu,
trockne Zutaten vermischen , Sonnenblumenkerne , sowie das Gemüse
und Tamari und Balsamico dazu, danach das Wasser untermischen, sollte
es jetzt zu dünn geworden sein, noch ein wenig mahlen Getreide untermi-
schen, abschmecken, evtl mit Salz nachwürzen, mit nassen Händen klei-
ne Bällchen formen, plattdrücken, im heißen Öl von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 6. November 2008 Hans60

Bratlinge pikant F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Bratpfanne

Ca 20 St



200 g Tofu naturell
1 Limette Abrieb u Saft u Fleisch
100 g TK Paprikastreifen
1 TI TK 8 Kräutermischung
80 g Naturreiskörner, roh gewogen
4 cl Tamari
1 TI Schabziegerklee
1 Msp Paprikagranulat
2 EI Würzhefeflocken
500 ml Wasser
80 g Maiskörner grob mahlen
2 TI Salz
1 Prise Zucker
10 Pfefferkörner gemörsert
150 g Maiskörner mahlen
evtl Knoblauch, wer darf
evtl Buchweizenkörner mahlen, als Panade
Fett zum braten

1 Tasse Wasser zum kochen bringen, die 80 g Naturreiskörner, einstreuen, und gut 35 min kochen u ca 10 min ausquellen lassen, oder vom Tag vorher,
80 g Maiskörner ins kalte Wasser mit Salz u Zucker einrühren und ca 2 min rührend kochen lassen,
Tofu zerkrümelt oder zerdrücken, Paprikastreifen kleinschneiden, in eine Schüssel geben, den fertigen Reis und Maiskörner dazu, sowie Alle anderen Zutaten, bis einschließlich Maiskörner mahlen, vermischen, 30 min ziehen lassen,

entweder in kochende Salzwasser, Ei weise den Teig ins Wasser, gleiten lassen, und auf kleiner Hitze gar ziehen lassen, nur lösen die sich fast bis zur Hälfte auf, das Wasser kann man gut als Suppe verwenden. Oder man gibt sie ins sehr heiße Fett, Ei weise, vorsichtig diese sind sehr weich, locker, zerfallen, wenn man grob wird, kleben schnell fest, aber wenn diese sich in der Pfanne, beim schütteln, bewegen, ist es Zeit diese umzudrehen, bzw fertig, man kann diese auch vorsichtig im Mehl wenden, dann braten.

Brotfladen o Pfannkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

20 cm Bratpfanne

Ergibt 7 Stück



Zutaten:

350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

2 cl Rum 54 %

130 g Naturreiskörner mahlen

70 g Kichererbsen mahlen

1 TL Salz

1 Prise Zucker

Fett zum braten, kann man sich sparen

Zubereitung:

Die Herdplatte anstellen, Bratpfanne drauf, (ohne Fett)

Trocknen Zutaten vermischen in das Wasser/Rum Gemisch einrieseln lassen, nicht umgekehrt, gut verrühren.

Die Pfanne ist jetzt so heiß, dass man sie eine Stufe runter stellen kann,

nur soviel Teig in die Pfanne füllen, das man die Dinger gut mit dem Pfannenwender umdrehen kann

Hans60 , Freitag, 11. Juli 2008

Buchweizenbratling F Vegan

glutenfrei / eifrei / milchfrei



Zutaten für 1 Portionen
50 g Naturreis, mahlen
100 g Buchweizen, mahlen
50 g Amaranth, mahlen
½ TL Koriander, mahlen
5 Körner Pfeffer, mahlen
1 TL Salz
1 Prise Rohrzucker
200 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
200 g Möhre(n), geraspelt
2 EL Sojasauce (Tamari)
2 EL Balsamico Atelco
Butter / Margarine zum Einfetten der 24 cm Pfanne

Zubereitung

Alle Zutaten nach der obigen Reihenfolge zugeben, mit dem Wasser verrühren, dann den Rest.

Die Bratpfanne einfetten, den „Brei“ rein geben andrücken, Deckel drauf + bei 1,5 von drei möglichen Stufen backen, ca. 40 min, lässt er/es sich in der Pfanne schütteln hin + her, umdrehen, ich nehme ein Brett, lege es auf die Pfanne, drehe das ganze um + lasse den Kuchen wieder in Pfanne gleiten, lasse es noch ca. 10 min ohne Decke braten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
28.12.06 Hans

Gemüsebratlinge VI F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan

Bratpfanne



2 Tassen Wasser
1 TI Kurkuma
1 Tasse Naturreiskörner ca 160 g

500 g TK Suppengemüse
100 ml Wasser
1 TI gekörnte Gemüsebrühe

200 g Tofu naturell
2 cl Tamari
2 cl Balsamico di Modena
100 ml Sojamilch evtl
1 TI Chilipulver
0,5 TI Salinensalz
100 g Naturreiskörner mahlen
Öl zum braten

In 2 Tassen kochendes Wasser, Kurkuma und 160 g Naturreiskörner geben, nach dem aufkochen Hitze reduzieren, und ca 35 min kochen, sowie noch ca 10 min quellen lassen.

TK Suppengemüse mit 1 TI gekörnte Gemüsebrühe und 100 ml Wasser, ca 10-15 min bissfest garen, oder bis Flüssigkeit verbraucht ist.

Tofu mit Essig und Sojasoße und Sojamilch und Chilipulver und 0,5 TI Salinensalz zusammen pürieren.

Reis, Gemüse und Tofubrei und 100 g Naturreiskörner mahlen zusammen vermischen, Handteller große Bratlinge formen, und im heißen Öl auf Mittelstufe

Langsam von beiden Seiten braten lassen.
Es wurden ca 14 Stück.

Veränderung zum Auflauf

Reis, Gemüse und Tofubrei und 100 g Naturreiskörner mahlen zusammen vermischen, und in drei 1 Liter feuerfeste mit Margarine ausgefettete Schüsseln geben, glattstreichen, überall noch ca 50 ml Sojamilch draufgießen, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 6. März 2008 Hans60

Gemüsereispfanne – Eintopf mit roten Linsen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Fettarm

Bratpfanne u o Kochtopf



1 Tasse Naturreis
2 Tassen Wasser
150 g TK Paprikaschoten in Streifen ODER
1 grüne + 1 rote Paprikaschoten in Streifen
5 Frühlingszwiebeln in Ringe
2 kleine Zucchini in Würfel
3 Möhren grob raspelt
1 Fleischtomate in Würfel Oder
1 El Tomatenmark a d T
600 ml / 1000 ml Wasser
2 / 2,5 El gekörnte Gemüsebrühe
100 g rote Linsen
1 TI Kurkuma; Gelbwurz
1 El Rapsöl
Petersilie

1 Tasse Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, Deckel drauf + ca 35 min kochen + ca 10 min ausquellen lassen.

Rote + grüne Paprika in Streifen schneiden,

Frühlingszwiebeln mit grün, in Ringe,

Zucchini in kleine Würfel,

Möhren in Stifte oder grob raspeln,

rote Linsen ausspülen,

1 El Öl in Pfanne oder Kochtopf heiß werden lassen, gespülte Linsen kurz andünsten, durch das andünsten bleiben die Linsen in Form, sie werden dann gelb, mit 600 / 1000 ml Wasser ablöschen, Kurkuma + gekörnte Gemüsebrühe, Tomatenmark und Gemüse außer Zucchini dazugeben, Deckel drauf ca 5 –10 min dünsten lassen.

Gekochten Reis und kleingewürfelte Zucchini reingeben, und ca 5 min kochen lassen.

Bei Gemüsepfanne mit einer Gabel auflockern.

Sonst umrühren, und mit Petersilie bestreut servieren.

Dienstag, 11. September 2007

Hefeteilchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

28 cm Bratpfanne mit Deckel

4 Stück



250 g Buchweizenkörner mahlen

50 g Naturreiskörner mit mahlen

2 TI Zucker

1 TI Salz

1,5 TI Trockenhefe

180 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

2 El Margarine

Margarine für die Pfanne

Backpapierstreifen

Marmeladen

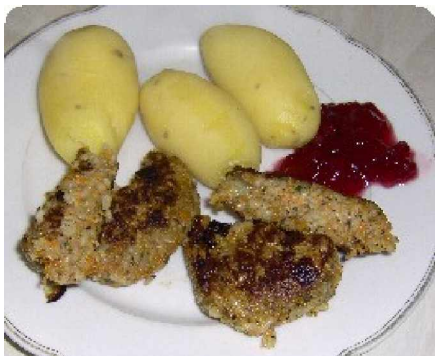
Alle Zutaten zusammen ca 8 min verrühren lassen, in eine 28 cm ausgefettete Bratpfanne verteilen, entweder mit einem Esslöffelrücken der immer wieder ins Wasser getaucht wird, oder man legt Backpapier drüber, und drückt es mit dem Handballen oder Finger „glatt“, Backpapier entfernen, nun teilt man es in vier Teile, und legt die Backpapierstreifen senkrecht in die Schnitte, Deckel schließen und ca 20 min ruhen lassen, geht so gut wie nicht, hoch, nun verteilt man Esslöffelweise die Marmelade in die Mitte der vier Teile, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, mit Stufe drei von sechs möglichen Stufen zwischen 25-40 min backen, die Teigoberfläche sollte sich trocken anfühlen. Auch nach dem backen sind sie nicht sehr hochgegangen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. März 2009 Hans

Möhren Reis Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

9 Stück



160 g Naturreis = 1 Tasse
2 Tassen Wasser
60 TK Lauch
250 g Möhren feingeraspelt
20 Pfefferkörner gemörsert
2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
2 El Oregano
100 g Buchweizenkörner mahlen, zum binden
Öl zum braten

1 Tasse Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, mit geschlossenem Deckel auf kleiner Hitze 35 min kochen, Hitze ausstellen, 10 min ausquellen lassen, die übrigen Zutaten bis einschliessig Oregano, mit dem Reis vermengen, zum Schluss noch die gemahlene Buchweizenkörner untermischen, mit nassen Händen, Bratlinge formen und im heißen Öl von beiden Seiten, braten.

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. September 2010 Hans

Pfannkuchen XII Apfel F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

20 cm Bratpfannen

5 Stück



100 g Naturreiskörner mahlen
50 g Kichererbsen mahlen
100 g Hirse mahlen
50 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u mahlen
1 Prise Salz
2 TI Zucker
1 TI Zimt mahlen
400 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2 EI Rum 54 %
2 Äpfel ca 300 g

trockne Zutaten vermischen, Wasser und Rum (nimmt den typischen Kichererbsengeschmack weg) dazu, gut verrühren und ca 30 min quellen lassen, umrühren, 2 Äpfel um den Griebsch herum geraspelt, untermischen. Bratpfannen mit ein wenig Rapsöl benetzen, wenn heiß genug, Teig Schöpfkellenweise, mit oder ohne Deckel auf etwas reduzierter Hitze, wenn sich der Kuchen beim schütteln bewegen lässt oder wenn die Oberfläche des Pfannkuchens nicht mehr glänzt, mit einem Pfannenwender umdrehen, auch hier braten, bitte ab und zu die Pfanne schütteln, damit

der Kuchen nicht ansetzt, nach dem ersten ist die Pfanne heiß genug, um die anderen ohne Fett braten zu können.
sie schmecken heiß oder auch kalt

Eigenes Rezept Mittwoch, 3. Februar 2010 Hans

Reis „Käse“ Möhren Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



160 g Naturreis roh, gekocht
200 g Möhren
200 g „Cheddar Style mit Chives Käse“
1 Prise Zucker
2 TI Kräutersalz
20 Pfefferkörner mörsern
100 g Buchweizen mahlen, zum binden
Olivenöl zum braten

Möhren und „Käse“ grob raspeln, mit Zucker, Salz, Pfeffer vermischen, gekochten Naturreis, dann gemahlene Buchweizen gut vermischen, mit nassen Händen Bratlinge formen, im heißen Fett, Hitze etwas reduziert, von beiden Seiten, braten.

Hinweis *

Diese „Käseart“ ist aus Soja, Glutenfrei u laktosefrei u Vegan, stammt aus kontrollierter Biologischer Anbau, wird in Schottland hergestellt.

Eigenes Rezept Donnerstag, 22. Juli 2010 Hans

Reis Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück ca



Naturreis gekocht aus ca 160 g roh
200 g „Cheshire Style Cheese“ *
20 schwarze Oliven in/aus Lake
100 g TK Paprikaschotenstreifen
50 g TK Lauch
1 Prise Zucker
1 TI Kräutersalz
100 g Buchweizen mahlen, zum Binden
10 Pfefferkörner mit mahlen
Olivenöl zum braten

„Cheshire Style Cheese“ grob raspeln, in eine große Schüssel geben, gekochten Naturreis, schwarze Oliven klein hacken, TK Paprikastreifen, TK Lauch, Zucker und Salz und gemahlene Buchweizen und Pfeffer dazu, alles gut vermengen, (klebt) mit nassen Händen flache Bratlinge und im heißen Öl, Hitze reduzieren, von beiden Seiten braten.

Hinweis *

Diese „Käseart“ ist Glutenfrei u laktosefrei u Vegan, stammt aus kontrollierter Biologischer Anbau, wird in Schottland hergestellt.

Eigenes Rezept Montag, 19. Juli 2010 Hans60

Reis Bratlinge IX F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



Naturreis gekocht, von 160 g roh,
10 Soft Pflaumen klein gewürfelt

200 g „Smoked Cheddar Style“, grob geraspelt *

100 g TK Lauch in Ringe

0,25 TI Schabzigerklee Samen mahlen

20 schwarze Oliven, in aus Lake, klein gehackt

100 g Buchweizenkörner mahlen,

20 Pfefferkörner mit mahlen

3 EL Tamari

1 Prise Zucker

Olivenöl zum braten

Alle Zutaten einschließlich Zucker mit den Händen vermischen,
dabei merkt man ob die Bindekraft ausreicht, mit nassen Händen flache
Bratlinge formen, im heißen Öl, bei reduzierter Hitze von beiden Seiten,
braten.

* Hinweis *

Diese „Käseart“ ist aus Soja, Glutenfrei u laktosefrei u Vegan,
stammt aus kontrollierter Biologischer Anbau, wird in Schottland
hergestellt.

Eigenes Rezept Donnerstag, 29. Juli 2010 Hans

Reis Erdnuss Lauch Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



160 g Naturreis = 1 Tasse
2 Tassen Wasser
150 g Erdnüsse blanchiert
100 g TK Lauch
0,25 TI 7 Kräutermischung
100 g Buchweizenkörner mahlen (zum binden)
20 Pfefferkörner mit mahlen
0,5 TI Korianderkörner mit mahlen
25 g bittere Schokolade 85 %
1 TI Kurkuma
1 Prise Zucker
2 TI Kräutersalz
1 TI Salz
Öl zum braten

160 g Naturreis in zwei Tassen Wasser auf kleiner Hitze zugedeckt 40 min langsam kochen, Hitze ausstellen und noch 10 min auf der heißen Platte ausquellen lassen, in eine große Schüssel geben, und Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten, mahlen (Mandelmühle) und fein pürieren bis das Fett raustritt, mit dem heißen Reis vermischen, TK Lauch und TK Kräuter dazu geben unterheben, die trocken Zutaten verrühren, über den Reis-Lauch Teig schütten, mit nassen Händen alles gut vermischen, mit nassen Händen flache Bratlinge formen und bei mittlere Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Montag, 18. Oktober 2010 Hans

Reis Tofu Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan

Bratpfanne



200 g Tofu naturel
Tamari

100 g TK Paprikastreifen
300 g gekochter Naturreiskörner
1 TI Kräutersalz
3 EI Würzhefe
1 TI Chilipulver
0,45 TI Paprikagranulat
100 g Kichererbsen mahlen
Olivenöl zum braten

Panade

Buchweizenmehl
Bio Sesamsaat (ungeschält)
Pfeffer
Salz

Tofu in sehr kleine Würfel schneiden, mit Tamari übergießen, ca 30 min marinieren.

In eine große Schüssel

Paprikastreifen klein hacken, alle anderen Zutaten bis Kichererbsen und den abgetropften Tofu, vermischen, sollte es zu trocken sein, die Marinade zugeben.

Mit nassen Händen Bratlinge formen, und in der zusammen vermischten Panade wenden.

Im heißen Öl, die Hitze dann ein wenig reduziert, die Bratlinge von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Montag, 14. Januar 2008 Hans60

Reisbratlinge F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

Bratpfanne

9 Stück / 30 min Arbeitszeit



450 g gekochter Naturreiskörner , ca 160 g roh
100 g braune Bohnen mahlen
0,5 TI Korianderkörner mit mahlen

10 Pfefferkörner mit mahlen
1 TI Schwarzkümmel mit mahlen
1 TI Oregano / wilder Majoran
1 TI Kräutersalz

150 g Ziegenkäse geraspelt

2 cl Tamari
4 cl Balsamico Bianca
Buchweizenkörner mahlen als Panade
Öl zum braten

Von Naturreiskörner bis Ziegenkäse gut vermischen, Tamari u Balsamico dazu, und verkneten, ca 20 min in den Kühlschrank.
Mit nassen/feuchten Hände Handteller große Bratlinge formen, im Buchweizenkörner mahlen wälzen und im heißen Fett auf Mittelstufe braten.

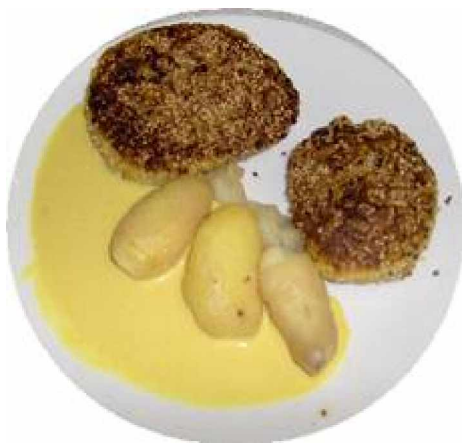
Eigenes Rezept. Mittwoch, 30. April 2008

Reisbratlinge VIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

Bratpfanne

Zutaten für 6 Portionen



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

1 TL gekörnte Gemüsebrühe
0,25 TL Kurkuma
0,5 TL Paprikapulver
1-2 TI Kräutersalz

1 Prise Zucker
1 Kohlrabi
10 Pfefferkörner gemörsert
100 g Kichererbsen mahlen
Bio Sesam (ungeschält)
Öl und Margarine zum braten

Zubereitung

160 g Naturreiskörner in zwei Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf kleinster Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 38 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen (10 min ca),
Kohlrabi fein raspeln, lassen, den fertigen Reis, gekörnte Gemüsebrühe, Kurkuma, Zucker, Pfeffer, 1-2 TL Kräutersalz vermischen abschmecken, nun noch die Kichererbsen dazu mischen,
Margarine und Öl zu gleichen Teilen heiß werden lassen, mit nassen Händen Bratlinge formen und im Sesamsaat wälzen, Hitze reduzieren, und von beiden Seiten braten

nach einer Idee, 04.07.02 Simone Hefner CK
Mittwoch, 22. April 2009

Reismehlkuchen mit Pflaumen F

glutenfrei / eifrei / milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Deckel u Backpapier



Zutaten für 12 Portionen
55 g Butter / ungehärtete Margarine
50 g Honig, bis 60 g
¼ TL Zimt, mahlen
110 g Mehl (Reismehl)
55 g Nüsse, beliebige, mahlen
75 ml Mineralwasser, kaltes kohlendioxidhaltiges
600 g Pflaumen
Fett, für die Pfanne

Zubereitung

Butter/ Margarine mit dem Honig und dem Zimt schaumig rühren. Dann das Reismehl, die Nüsse, und das Mineralwasser dazu geben und alles schnell verrühren. Den Teig etwa 20 min quellen lassen.

Inzwischen die Pflaumen waschen, halbieren, und entsteinen. Eine Pfanne mit Deckel, 24 cm, einfetten.

Den Teig nochmals durchrühren, auf dem Pfannenboden verteilen und einen Rand bilden. Die Pflaumen auf dem Teig verteilen. Den Kuchen zugedeckt auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen in etwa 30 min von unten braun backen. Den Kuchen in der Pfanne etwas abkühlen lassen, dann herausnehmen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

21.03.05 Hans60

Veränderung

Da ich z.Z. keine Teflonbeschichtete Bratpfanne habe, nahm ich Backpapier in eine Keramikbeschichtete Bratpfanne, eigenartigerweise verlängerte sich die Backzeit um das doppelte..

Hans

Reismehlkuchen mit Pflaumen Veränderung F Vegan

Glutenfrei



Zutaten für 12 Portionen

60 g ungehärtete Margarine, laktosefrei

60 g Zuckerrübensirup

¼ TL Zimt, mahlen

110 g Mehl (Reismehl)

60 g Mandeln mahlen

75 ml Mineralwasser, kaltes kohlenensäurehaltiges

650 g wilde Pflaumen
Fett, für die Pfanne

in eine 24 cm Bratpfanne mit Backpapier, Backzeit ca 60 min
auf Stufe II von sechs möglichen,
kann man den Kuchen, auch wenn er noch warm ist, gut von der Pfanne
ziehen,

somit ist der Kuchen auch Vegan

Samstag, 12. September 2009 Hans60

Sauerkraut Reis Tofu Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 Stück



160 g Naturreis = 1 Tasse
2 TL Kurkuma
2 Tassen Wasser
250 g Sauerkraut
50 g TK Lauch in Ringe
20 schwarze Oliven in bzw aus Lake
4 EL Tamari
4 EL Balsamico die Modena
200 g Tofu naturell
150 g Buchweizenkörner mahlen (zum binden)
1 Prise Zucker
20 Pfefferkörner mörsern
Salz evtl zum würzen
Olivenöl zum braten

Tofu naturell mit einer Gabel zerdrücken und mit Tamari u Balsamico di Modena marinieren,
2 Tassen Wasser zum kochen bringen, den gespülten Naturreis rein, aufkochen und bei reduzierter Hitze 35 min kochen lassen, Hitze ausstellen und weitere 10 min auf der ausgeschalteten Platte ausquellen lassen,
Sauerkraut und schwarze Oliven klein schneiden,
nun alle Zutaten bis gemörserten Pfeffer zusammen vermengen, eventuell nachsalzen,
Bratlinge mit nassen Händen formen, im heißen Öl, bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Montag, 9. August 2010 Hans

Soja Möhren Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



Boden

200 g Naturreis mahlen
50 g Buchweizenkörner mahlen
0,5 TI Koriander mit mahlen
1 TI Zucker
1 Prise Salz
0,5 Tüte Backpulver
60 g Deli Reformmargarine oder andere laktosefreie
100 –150 g Wasser

Belag

600 g Sojadrink naturell
200 g Tofu naturell
100 g Naturreis mahlen
50 g Zucker

1 Prise Salz
15 Backpflaumen (Soft) klein schneiden
80 g Obstler 38 %
400 g Möhren geraspelt

für den Boden alle Zutaten gut verrühren lassen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken, den Teig auf den Boden und den Rand hoch glattstreichen, beiseitestellen, den Tofu zerbröckeln in dem Sojadrink fein pürieren und in eine Rührschüssel gießen, Rührhaken anstellen, den Obstler, 15 kleingeschnittene Backpflaumen rein, trocknen Zutaten vermischen und zum Sojagemisch begeben, und gut verrühren lassen, nun noch die feingeraspelten Möhren unterheben auf den Kuchenteig in der Form gießen glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen.

Eigenes Rezept Sonntag, 15. August 2010 Hans

Tofuschnitzel mit Reis F Vegan

Glutenfrei u Vegan

Bratpfanne



160 g Naturreiskörner
1 TI Kurkuma
300 g TK Paprikastreifen
1 rote trockne Chilischote
Wasser
Salz
Pfeffer gemörsert
Muskatnuss frisch gerieben
2 Scheiben a 100 g Tofu naturell
Tamari
Buchweizenkörner mahlen
1 TI Schabziegerkleesamen
(Kokosraspel)
1 EI Margarine

Naturreiskörner, 1 Tasse ca 160 g u Kurkuma in 2 Tassen kochendes Wasser geben, u ca 35 min auf kleiner Hitze garen, sowie 10 min ausquelle lassen.

TK Paprikastreifen mit roter Chilischote mit ein wenig Wasser ca 5 min kochen, salzen, und pürieren.

Tofu in zwei Scheiben schneiden und in, mit Tamari übergießen, ziehen lassen, so lange bis der Reis fertig gekocht ist

Buchweizenkörner mahlen mit Muskatnuss, Pfeffer, Salz sowie Schabziegerkleesamen vermischen,

Tofuscheiben darin wälzen,)

Margarine erhitzen und Tofu von beiden Seiten braten.

Dazu den Reis und Paprikapüree servieren,

Guten Appetit

03.07.2008

Reis Pizza

Pizza F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Backblech mit Backpapier



Boden

300 g Naturreis mahlen

200 g Buchweizen mahlen

1 TI Koriander mit mahlen

1 TI Zucker
1 TI Salz
1 Tüte Backpulver
100 g Margarine laktosefrei
400 g Rotwein Trocken 14 %

Belag

200 g „Edamerart“
200 g „Mozzarella Art“
2 EI Tomatenmark in
1 Kaffee Tasse Wasser ca
1 Kg Tomaten
Thymian trocken
Basilikum trocken
Salz
20 Pfefferkörner ca gemörsert
160 g schwarze Oliven o Stein, abgetropft
Schabzigerklee

Zutaten für den Boden gut verrühren lassen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech (Fettpfanne) streichen, und in den auf ca 160°C Heißluft vorgeheizten Backofen ca 15 min vorbacken.

Tomatenmark in einer Kaffeetasse mit Wasser auflösen und auf den vorgebackenen Teig streichen, den „Edamerart“ grob raspeln und auf den Teig verteilen, den Rest aufheben, für obendrauf,
Tomaten in Scheiben auf den „Käse“ legen, mit Thymian und Basilikum, gemörserten Pfeffer und Salz, leicht bestreuen, die abgetropften Oliven leicht zerschneiden und drauf verteilen,
„Mozzarella Art“ in dünne Scheiben raspeln, drauf verteilen und nun noch den restlichen „Edamerart“, darauf hin noch leicht den Schabzigerkleesamen mahlen drüberstreuen.

In den auf 160°C Heißluft vorgeheizten Backofen die Pizza abgedeckt mit einem Backblech noch ca 30-45 min backen, je nachdem, wie knackig die Tomaten sein sollen.

Hinweis,
die „Käse Art“ zerläuft nicht beim backen, sondern wird nur weich, und weil ich mit Heißluft backe, und dieser „Käse“ nicht hart werden soll, decke ich die Fettpfanne noch mit einem Backblech ab.

Diese „Käseart“ ist Glutenfrei u laktosefrei u Vegan, stammt aus kontrollierter Biologischer Anbau, wird in Schottland hergestellt.

Eigenes Rezept Donnerstag, 15. Juli 2010 Hans

Pizza II mit „Cheddar“ F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Backblech (Fettpfanne) mit Backpapier



Boden

400 g Mais mahlen
1 TI Koriander mit mahlen
1 Tüte Backpulver
1 Prise Zucker
80 g Margarine laktosefrei
350 g Rotwein Trocken 14 %

Belag

200 g Tofu naturell
80 g Balsamico di Modena ca
20 g Tamari ca

1 Dose Tomaten in Stücke „425er“
1 Dose Champignons, ganz „425er“
1 Dose Mais „425er“

100 g TK Paprikaschotenstreifen
1 TI Majoran trocken
1 TI Basilikum trocken
1 Prise Zucker
100 g Naturreis mahlen, zum andicken
20 Pfefferkörner mörsern
200 g „Strong Cheddar Style“
Schabzigerkleesamen (kann auch weg bleiben)

Tofu in kleine Würfel schneiden und in Balsamico und Tamari ca 30 min einlegen, falls nicht bedeckt, des öfteren wenden.

Von dieser Lake ca 1-2 El abnehmen und mit den Zutaten für den Boden gut verrühren lassen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen und glatt streichen,
in einen auf 160°C Heißluft vorgeheizten Backofen 15 min vorbacken,
Ds. Tomaten in eine Schüssel geben und mit Ds. Mais und 100 g TK Paprikaschotenstreifen, Champignons etwas schneiden, Majoran, Basilikum, Zucker, gemörserter Pfeffer, und gemahlene Naturreis sowie abgeseihten Tofu, vermischen, mit der Lake pikant abschmecken,
auf den vorgebackenen Pizzaboden geben, glattstreichen, mit dem grob geraspelten „Cheddar“* bedecken und fein mit Schabzigerkleesamen bestreuen
In den noch heißen 160°C Heißluft Backofen geben mit einem Backblech abdecken und ca 30-40 min backen.

Hinweis *

die „Käse Art“ zerläuft nicht beim backen, sondern wird nur weich, und weil ich mit Heißluft backe, und dieser „Käse“ nicht hart werden soll, decke ich die Fettpfanne noch mit einem Backblech ab.

Diese „Käseart“ ist Glutenfrei u laktosefrei u Vegan, stammt aus kontrollierter Biologischer Anbau, wird in Schottland hergestellt.

Eigenes Rezept Sonntag, 18. Juli 2010 Hans

Pizza III F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Tomatenfrei u Vegetarisch

1 Backblech mit Backpapier und Deckel



Boden

300 g Naturreis mahlen
200 g Buchweizenkörner mahlen
1 TI Koriander mit mahlen
1 TI Salz
1 Prise Zucker
1 Tüte Backpulver
120 g Margarine laktosefrei
350 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser o Wasser

Belag

1 kg Paprikaschoten
40 schwarze Oliven in aus Lake o Stein
1 Dose Mais 425er
2 TI Majoran
2 TI Basilikum
1 Prise Zucker
2 TI Salz
20 Pfefferkörner mörsern

280 g ca Ziegenkäse raspeln

die Zutaten für den Boden gut verrühren lassen, auf ein mit Backpapier ausgefülltes Backblech (Fettpfanne) gießen, mit einem nassen Esslöffelrücken gut verstreichen, in einen auf ca 160°C Heißluft vorgeheizten Backofen ca 13-15 min vorbacken.

Für den Belag

Paprikaschoten in kleine Stücke schneiden, in eine Schüssel geben, schwarze Oliven klein hacken, Dose Mais, dazu geben und mit wilden Oregano und Basilikum bestreuen, Zucker u Salz u gemörserten Pfeffer dazu, alles ein wenig vermischen, auf den vorgebackenen Teigboden verteilen, darüber nun noch den geraspelten Ziegenkäse, in den noch heißen Backofen geben, mit dem umgedrehten Backblech abdecken, wichtig, ohne diesem Blech wird der Ziegenkäse hart und trocken, bei 160°C Heißluft noch ca 30 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 29. Juli 2010 Hans

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

Samstag, 4. Dezember 2010

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de