

Tofu Auflauf u Pikant **Glutenfrei** u **Eifrei** u **Kuh Milchfrei**

Hier nur Vegetarisch

Hinweis **Margarine**

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

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.

Index

Auflauf.....	2
Pikant	19

Inhaltsverzeichnis

Tofu Auflauf u Pikant Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei	1
Hinweis Margarine	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Index	1

Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf	2
Apfel Auflauf o Kuchen F Vegan	2
Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk F Vegan.....	4
Gefüllte Paprikaschoten X F Vegan	5
Gefüllte Tomaten I F Vegan.....	6
Gemüse Auflauf II a F Vegan	8
Gemüse Reis Auflauf F	9
Gemüseauflauf u Bratlinge F Vegan	11
Kohlrabi Auflauf F Vegan.....	13
Wirsingkohl Auflauf F Vegan.....	14
Yekdär Rosenkohl II F Vegan.....	15
Veränderung Vegan	16
Veränderung F Vegan.....	17
Zucchini Auflauf F Vegan.....	17
Pikant	19
Gefüllte Paprikaschoten F Vegan.....	19
Hirse Gemüse mit Samen F Vegan.....	20
Kaltschale F Vegan.....	21
Kartoffel Möhren Topf F Vegan.....	22
Kichererbsen Eintopf F Vegan	23
Klopse II F Vegan	24
Misch- Masch F Vegan	25
Möhrentopf F Vegan.....	26
Rosenkohleintopf F Vegan.....	27
Tofu Kartoffelgulasch F Vegan	28
Tomaten Kichererbsen Suppe II F Vegan	29
Hinweis Vegan	30
Hinweis Sojasoße.....	30
Hinweis Curry	31
Hinweis Tomatenketchup.....	31
Hinweis F	31

Auflauf

Apfel Auflauf o Kuchen F Vegan

Glutenfrei Eifrei + Milchfrei
2 Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen



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

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

eigenes Rezept, Montag, 6. Oktober 2008 Hans60

Gefüllte 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 TI Kurkuma gem
1 EI Kokosnuss geraspelt

6 Paprikaschoten
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
Wasser

30 g Ingwer fein gehackt
5 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Korianderkörner gemörsert
4 EI 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 EI 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 Ei 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 Gemüse Mischung 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 TI 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 TI Salz
1 Prise Zucker
0,5 TI 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 kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30 min backen, sollte leicht sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, Dienstag, 19. August 2008 Hans60

Gefüllte Tomaten I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Auflaufform mit Deckel
2 Portionen





1 Tasse Hirse ca 160 g
heißes Wasser
2 Tassen Wasser
evtl 1 Msp Kurkuma

200 g Tofu naturell
0,5 TI Paprikagranulat
3 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Kräutersalz
4 Scheiben rote Bete a d Glas
4 El Saft, rote Bete a d Glas
Salz
Margarine zum ausfetten
4 Tomaten
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe
Wasser

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, diese Hirse ins kochende Wasser (evtl mit Kurkuma) , aufkochen, Hitze reduzieren, Vorsicht kocht über im kleinen Topf, Deckel schließen ca 2-4 min, dann ist Wasserspiegel innerhalb der Hirse , Hitze ausstellen, ca 10 min ausquellen lassen.

Den Boden der eingefetteten Auflaufform bedecken, Tofu zerdrücken oder in kleine Stücke brechen und in ein hohes Gefäß, sowie Pfefferkörner gemörsert, Kräutersalz, Rote Bete Scheiben und Saft dazu, mit einem elektr Pürierstab zu Creme verarbeiten, mit Salz kräftig abschmecken.

Von den Tomaten, an der Blütenseite einen Deckel abschneiden, vom Deckel die Blüte ringförmig rausschneiden.

Tomaten mit einem scharfen Küchenmesser die Innenwände, Stege, durchschneiden, mit einem Esslöffel das Innere , Kerne, Saft und die Stege entfernen, aufheben,

Tomaten mit der Tofucreme füllen und einen El voll obendrauf, Tomatendeckel jetzt noch draufsetzen,

in ca 125 ml heißes Wasser die gekörnte Brühe auflösen, und drüber gießen,
stattdessen das Innere der Tomaten mit Salz, Pfeffer oder Paprikagranulat aufkochen, abschmecken, und drüber geben.
Deckel schließen, sonst trocknen die Hirsekörner aus und werden hart.
In den kalten Backofen bei ca 150°C ca 60 min backen, es muss am Boden gut sprudeln.

Eigenes Rezept Donnerstag, 23. Oktober 2008 Hans60

Gemüse Auflauf II a F Vegan

Glutenfrei und Vegan

2 Auflaufformen mit Deckel



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

160 g Hirse (1 Tasse)
heißes Wasser
2 Tassen kochendes Wasser

0,25 TI Kurkuma

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

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

Tofu fein zerdrücken und mit Schabzigerklee Samen, 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.

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

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

Eigenes Rezept Donnerstag, 16. Oktober 2008, Hans60

[Gemüse 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

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, stipten wir die kalten Dinger.

Eigenes Rezept, Dienstag, 1. Juli 2008 Hans60

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 TI 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

Wirsingkohl Auflauf F Vegan

Eifrei u Glutenfrei u Milchfrei u Vegan



- 1 Tasse Hirse
- 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

Yekdär Rosenkohl II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2 a 1 I 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, laktosefrei , 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 Mar-
garine 3- 4 min andünsten.
Rosenkohl halbieren, in wenig Gemüsebrühe+ frisch geriebene Muskat-
nuss 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

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

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 Muskatnuss 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

Zucchini Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4 Portionen a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel





200 g Tofu Naturell
125 ml Tamari +
125 ml Balsamico Modena

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

350 g Zucchini grob geraspelt
1 EI Koriander gem
1 EI Kreuzkümmel gem
3 rote Chilischoten mit gem
1 TI Schabzigerkleesamen
1 TI Zimt gem
0,5 Zwiebel klein gewürfelt
300 g frische Ananas klein gewürfelt
100 g Koksnuss geraspelt
Salz
1 Prise Zucker
300 g Kichererbsen angeröstet + gem
500 ml Wasser
Fett für vier 1 l feuerfeste Schüsseln

Tofu klein gewürfelt, und mit Tamari u Balsamico zu gleichen Teilen , be-
decken, ziehen lassen (ca 30 min)
Naturreis u Kurkuma in 2 Tassen kochendem Wasser geben, Hitze
kleinstellen, ca 35 min kochen und dann 10 min ausquellen lassen.
Beide Zutaten gebe man in eine große Schüssel, raspele Zucchini darüber,
gebe die Gewürze sowie den Zucker darein, ebenso Zwiebel , Ananas und
Kokosnuss, vermengen, gebe das Wasser dazu, und mit Salz kräftig wür-
zen, dann erst das gem Kichererbsen, alles gut vermischen, und in den
vier ausgefetteten feuerfeste Schüsseln verteilen, glattstreichen, Deckel
schließen,
in den kalten Backofen bei ca 140°C ca 60 min backen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 6. Juli 2008 Hans60

Pikant

Gefüllte Paprikaschoten F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + MilCHFrei

2-3 Portionen



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

1 Tasse Hirse (170 g)
kochendes Wasser
2 Tassen Wasser
1 TI 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 TI 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

Hirse Gemüse mit Samen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



160 g Hirse = 1 Tasse
320 g Wasser = 2 Tassen
280 g Möhren ca
200 g Paprikaschote ca ,
250 g Zucchini ca
30 g Ingwer
1 Ei Margarine u
1 Ei Olivenöl
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
250 ml Wasser
1 TI Kurkuma
10 Datteln
200 g Tofu naturell
1 Ei Margarine
300 g frische Ananas ca

2 El Balsamico Bianca ca
2 El Tamari ca zum abschmecken
2 El Sonnenblumenkerne leicht geröstet
2 El BIO Sesam leicht geröstet

Hirse heiß abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen,
Hirse ins kochende Wasser geben, Hitze klein stellen, Deckel schließen,
nach 6 min Hitze ausstellen, ca 10 min quellen lassen, ist dann schön trocken und körnig.

Möhren, Paprikaschote, Zucchini und Ingwer klein würfeln und mit Kurkuma in 1 El Margarine und Olivenöl anbraten, dabei die gekörnte Gemüsebrühe auflösen, mit 250 ml Wasser ablöschen und ca 15-20 min dünsten lassen bis die Möhren fast weich sind, kleingeschnittene Datteln, dann in das Gemüse geben, Tofu mit einer Gabel zerdrücken und in 1 El Margarine leicht bräunen, auch zum Gemüse, unterrühren, und den Topf von der Hitze nehmen, mit Balsamico Bianca und Tamari pikant abschmecken, kleingeschnittene Ananas dazu geben, nicht mehr aufkochen.
Sonnenblumenkerne in einer trocknen Bratpfanne kurz rösten, entnehmen, dann den Sesam rein, aber sofort einen Deckel drauf.

Das Gemüse auf einen flachen Teller geben, in die Mitte drauf die gekochte Hirse und darüber, dann Sonnenblumenkerne mit Sesam gemischt, streuen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 11. Juni 2009 Hans

Kaltschale F Vegan

Glutenfrei + Eifrei u Kuhmilchfrei



Ahornsirup
1 Prise Salz
Trocknen Rotwein 14 %
200 g Tofu naturell

z.B.

Rote Johannisbeeren, Handvoll
Weintrauben
0,5 Zitrone Saft davon
1 Banane
Melone, Stücke
Kiwi
0,5 ca Ananas, samt Saft
evtl Ahornsirup
Und was man sonst noch hat an frische Früchte
Speisestärke *

Tofu in kleine Würfel schneiden eine Prise Salz , und mit Ahornsirup gesüßten trocknen Rotwein übergießen, sollte schon ganz bedeckt sein, und durchziehen 60 min und oder mehr.

Früchte alle in eine passende Schüssel geben, Tofu samt Rotwein, dazu, gut vermengen, alles sollte jetzt bedeckt sein von der Flüssigkeit, wenn nicht entweder mit Rotwein oder Fruchtsaft oder Wasser auffüllen.

Die Flüssigkeit abseihen, abmessen, in einen Kochtopf geben und den evtl Zucker, zum kochen bringen, eine halbe Tasse kalten Saft abnehmen, darin die Speisestärke auflösen und in die kochende Flüssigkeit einrühren, 2 min kochen lassen,

diesen fertigen Saft jetzt über die Fruchtemischung gießen, sollte alles bedecken, erkalten lassen, noch ca 30 min in den Kühlschrank stellen, aber auch 20 min vor dem servieren wieder dort raus.

* Speisestärke , sollte für 500 ml Saft, 20 g betragen, also ein halbe Tüte Puddingpulver

Kartoffel Möhren Topf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei
3 Portionen



750 ml Wasser
1 gehäufte Tl Gemüse Hefebrühe
500 g Kartoffeln klein gewürfelt
1 cm Ingwer klein gehackt
300 g Möhren klein gewürfelt

200 g Tofu Naturell, klein gewürfelt
50 g Kokosnuss geraspelt
1 TI Kräutersalz
5 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Oregano/ wilder Majoran
1 TI Basilikum

Wasser zum kochen bringen, alle anderen Zutaten der Reihenfolge nach, zu geben, aufkochen, Hitze reduzieren und ca 20-25 min kochen lassen, bis Kartoffeln weich sind.

Eigenes Rezept. Freitag, 11. Januar 2008 Hans60

Kichererbsen Eintopf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4-6 Portionen



200 g Kichererbsen
Wasser
2 Lorbeerblätter
TK Beutel
200 g Tofu naturell
1 TI Curry ohne Salz oder Kurkuma
3 El Tamari (Sojasoße)

250 g TK Paprikaschotenstreifen
0,5 Bund Frühlingszwiebeln nur grün
1 Liter Wasser ca
250 g Pellkartoffeln ca
1 TL Kreuzkümmel, gemörsert
1 Prise Chili

10 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Zuckerrübensirup
1 Dose Tomaten in Stücke 425er
Kräutersalz oder Tamari zum würzen evt

Kichererbsen 12-24 h in kaltes Wasser einlegen,
mit frischem Wasser ca 1 l, und 2 Lorbeerblätter zugedeckt, ca 60 min lei-
se kochen,
in der Zwischenzeit Tofu in kleine Würfel schneiden und in den TK Beutel
geben 1 TI Curry ohne Salz, dazu, kurz den Beutel über die Tofuwürfel zu-
halten oder zubinden und das ganze schütteln, der Curry sollte überall
drauf sein, nun die 3 El Tamari dazu, Beutel zubinden, schütteln, und ab
in den Kühlschrank, ab und zu den Beutel wenden.

Den Topf von der Hitze runter nehmen, möglichst Lorbeerblätter entfer-
nen, Kichererbsen grob mit einem elektr Pürierstab pürieren,
TK Paprikastreifen dazu, sowie
das grüne von einem halben Bund Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden,
und kalte Pellkartoffeln würfeln und gemörserten Pfefferkörner und ge-
mörserten Kreuzkümmel, sowie Chilipulver in den Eintopf,
Zuckerrübensirup und Tomatenstückchen mit unterheben, alles aufko-
chen, erhitzen lassen, eingelegten Tofu mit Curry und Tamari dazu und ca
10 min ziehen lassen,
abschmecken, falls nötig, mit Kräutersalz oder Tamari kräftig würzen.
Paprikastreifen und Zwiebelgrün sollten noch bissfest sein.

Eigenes Rezept Sonntag, 4. Oktober 2009 Hans60

Klopse II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

24 Stück , fest und sehr sättigend



200 g Tofu naturell

200 g Kichererbsen gem
3 El Tahin
0,5 TI Paprikagranulat
1 TI Kräutersalz
2 cl Rum 54 %
4 cl Tamari

Wasser evtl
2 cl Essig, hell
0,5 El gekörnte Gemüsebrühe
1 Prise Zucker
1 TI Salz

Wasser mit Essig, gekörnte Gemüsebrühe und Zucker zum kochen bringen, Hitze reduzieren auf Stufe 1 von drei möglichen Stufen, Tofu zerdrücken (Kartoffelstampfer) Alle anderen Zutaten dazu geben, gut vermischen, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, ins kochende Wasser geben, wenn sie oben schwimmen, noch ca 10-20 min.

Kartoffeln o Naturreis und Kapernsoße servieren.

Eigenes Rezept Donnerstag, 14. August 2008 Hans60

Misch- Masch F Vegan
Glutenfrei

3 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



1 Tasse Naturreis ca 160 g
2 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma

200 g Tofu naturell
1 El Margarine

300 g Sauerkraut klein geschnitten
10 Pfefferkörner gemörsert
6 El Sonnenblumenkerne

Reis und Kurkuma ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen und ca 35 min kochen lassen, und ca 10 min quellen,
Tofu mit einer Gabel zerdrücken und in 1 El Margarine etwas braten,
Sauerkraut und Pfefferkörner dazu , alles vermengen, und in drei ausgefetteten Auflaufformen darüber die Sonnenblumenkerne verteilen.
In den kalten Backofen ca 20 min bei ca 140°C Umluft und ca 14 min noch übergrillen bei ca 200 °C

Eigenes Rezept, Mittwoch, 17. September 2008 Hans60

Möhrentopf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei
3 Portionen



200 g Tofu naturell,
Tamari

750 ml Wasser
1 Tl gekörnte Gemüsebrühe
1 Handvoll TK Lauch
5 Pfefferkörner gemörsert
2 gehäufte Tl wilder Majoran/Oregano
50 g Rosinen / Sultaninen
1 Kartoffel 150 g ca klein gewürfelt
500 g Möhren klein gewürfelt
2 Lorbeerblätter
4 El Buchweizenkörner

Tofu klein würfeln und mit Tamari leicht begießen, und ca 30 min drin marinieren, des öfteren wenden. -

Wasser mit Gemüsebrühe, Pfeffer, Majoran, Rosinen und Lorbeerblätter, Kartoffeln und Möhren und Buchweizenkörner zum kochen bringen, Hitze reduzieren, Deckel schließen, für ca 20 min bis Möhren weich oder bissfest sind. Hitze ausstellen, Topf von der Hitze nehmen, Tofu samt Marinade begeben und ca 5 min ziehen lassen, nicht mehr aufkochen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 23. Januar 2008 Hans

Rosenkohleintopf F Vegan

Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

200 g Tofu
2 EL Tamari
TK Gefrierbeutel

1 Beutel Rosenkohl
1 kg Kartoffeln
3 Möhre(n)
1,5 EL Tomatenmark
eine handvoll TK Lauch,
noch Muskatnuss frisch gerieben.
0,75 Liter Wasser
2 TL Gemüsebrühe

Öl

Zubereitung

Tofu geviertelt in ein TK Gefrierbeutel, Tamari dazu, zubinden den Beutel, ein wenig schütteln, so das sich drinnen der Tamari verteilt, und bis der Eintopf fertig, in den Kühlschrank gelegt, nach Ende der Kochzeit, den Tofu für 10 min in die Suppe, ziehen lassen, möglichst nicht mehr aufkochen.

Der Rosenkohl wird der Strunk kreuzweise eingeschnitten. Handvoll TK Lauch in einen Topf mit heißem Öl gegeben.

Die Möhren werden auch geschält, in Scheiben geschnitten. Beides ebenfalls zufügen. Wenn man alles zusammen im Topf hat, gibt man Tomatenmark dazu, füllt mit dem Wasser auf und gibt die Gemüsebrühe hinzu. Das Ganze muss 10 Min. kochen.

Nun wird der Rosenkohl dazu gegeben. Bei schwacher Hitze alles ca. eine 20-30 min köcheln lassen, nach Ende der Kochzeit, den Tofu für 10 min in die Suppe, ziehen lassen, möglichst nicht mehr aufkochen, nach würzen ist meist nicht erforderlich

Tofu Kartoffelgulasch F Vegan

Vegan + Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

¾ Liter Gemüsebrühe, kräftige

300 g Tofu, mundgerechte Würfel

1 große Zwiebel(n), gehackt

2 Knoblauchzehe(n), fein gehackt

Öl

3 Tomate(n), gewürfelt, oder eine kleine Dose Tomaten

2 EL Tomatenpüree

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1 TL Paprikapulver, scharf

1 TL Salbei

1 TL Majoran

1 TL Basilikum

¼ TL Koriander, gemahlen

¼ TL Kümmelpulver
1 Prise Cayennepfeffer
100 ml Wein, rot
750 g Kartoffeln, mundgerechte Stücke
150 g Soja - Creme

Zubereitung

In einem großen Topf den Tofu in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Zwiebel und Knoblauch in Butter oder Öl andünsten. Die Tomaten und Gewürze begeben und die Sauce etwa 10 Minuten eindicken lassen. Den Rotwein beifügen und die Sauce weiter köcheln lassen.

Die Kartoffeln zum Tofu in die Gemüsebrühe geben. Diese nochmals aufkochen und die Tomatensauce einrühren. Alles zugedeckt köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Die Sojacreme einrühren.

Vor dem Servieren das Gulasch nochmals 10-15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

23.05.07 Barryfan

Veränderung

Pellkartoffeln in Stücke genommen.

Mittwoch, 9. Januar 2008 Hans60

Tomaten Kichererbsen Suppe II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



3 Portionen

150 g Kichererbsen

1 l Wasser

1 Lorbeerblätter

2 TL Kurkuma

2 TL Kreuzkümmel gemörsert

1 EL Tomatenmark a d T

40 g Ingwer

1 Prise Zucker

1 Dose fein gehackt, Tomaten (425er)

2 EL Olivenöl

100 g Zwiebel(n)

2 Knoblauchzehe(n)

200 g Tofu naturell

1 EL gekörnte Gemüsebrühe

Kräutersalz evtl

150 g Kichererbsen ca 24 h einweichen.

Einweichwasser entsorgen, mit einem Liter frischem Wasser die Kichererbsen zum kochen bringen, Hitze reduzieren, evtl Schaumbildung mit einem gelochten Schaumlöffel entfernen,

Zwiebel kleinschneiden in heißen Öl anbraten, kleingeschnittenen Knoblauch kurz mit braten, mit einer Gabel fein zerdrückten Tofu dazu, und solange mit braten lassen bis der Tofu leicht gelbbraun wird, in die Suppe geben, sowie auch

Lorbeerblätter, Kurkuma, Kreuzkümmel gemörsert, Tomatenmark und feingehackten Ingwer, 1 Prise Zucker begeben, Deckel schließen, und ca 45 min leise kochen lassen,

die Dose Tomaten und 1 EL gekörnte Gemüsebrühe rein, aufkochen, runter von der Hitze, mit einem elektr Pürierstab etwas pürieren, es sollten noch ein wenig die Erbsen erkennbar sein, abschmecken, evtl mit Kräutersalz nachwürzen.

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, 13. Januar 2011

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de