

## Bohnen Glutenfrei Kuh Milchfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Am Ende dieser Sammlung

### 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.

### Index nicht aktiv

Diverses .....	2
Fisch .....	22

### Inhaltsverzeichnis

Bohnen Glutenfrei Kuh Milchfrei.....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1

Diverses.....	2
Banane Kirsch Muffins II F Vegan .....	2
Bazman Mohn Muffins F Vegan.....	4
Bohnen Bratlinge F Vegan.....	5
Bohneneintopf Saghand.....	7
Gemüse Gratin Symkent F.....	7
Gemüsepfanne F.....	9
Gemüsetopf mit Grießnockerl 1 Ei F.....	10
Kartoffelbratlinge Kazakhstan F.....	11
Marmor Nougat Kuchen Jangel`skij F Vegan .....	12
Muffins Vegan.....	13
Muffins Veränderung zum Brot F Vegan .....	14
Muffins Shoshtar F Vegan .....	15
Muffins XXXI F Vegan .....	16
Pfannkuchen VIII rote Bohnen F Vegan.....	17
Reisbratlinge F.....	18
Schoko Muffins F Vegan.....	19
Schoko Muffeins Veränderung F.....	21
Weißer Bohnen Auflauf F Vegan .....	21
Fisch.....	22
Seelachsauflauf Tatty F.....	22
Hinweis Ei.....	24
Hinweis Vegan.....	24
Hinweis Sojasoße.....	24
Hinweis Curry.....	25
Hinweis, Zutaten.....	25
Hinweis Tomatenketchup.....	25
Geräucherten Fisch + Fleisch.....	25
Hinweis F.....	25
Hinweis Margarine.....	25
Hinweis.....	26

## Diverses

Banane Kirsch Muffins II F Vegan

Glutenfrei

Ergibt ca 3 Muffinsbleche ca 33 Stück



200 g Deli Margarine  
3 Bananen oder mehr (reife ) zermanschen,  
260 g Buchweizen gemahlen  
130 g rote Linsen gem.  
130 g Kidneybohnen gem.  
200 g Kokosnuss geraspelt  
2 x Weinsteinbackpulver  
¼ TI Meersalz  
ca 1 TI Senfkörner gem.  
1 geh TI Kakaopulver (zum färben )  
300 g Zucker  
700 –900 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
300 g TK Kirschen  
Fett zum einfetten der Muffinsmulden, auch Teflonbeschichtete

Margarine bis Bananen gut verrühren ,  
sowie ca 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser und  
von Buchweizen bis einschließlich Zucker vermischen, + zu  
Dem feuchten Gemisch ,dazugeben . gut verrühren, meist reicht es nicht,  
deshalb noch ca 200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, sollte wie ein  
dünner Rührteig sein /werden ).

Nun noch die TK Kirschen zugeben und nochmals 2 min auf Mittelstufe gut verrühren lassen,

In gut gefettete Muffinsbleche, ca 2 El Teig einfüllen ,

+ bei ca 150°- 160° C Umluft, ca 30 min backen , ich brauche nie mehr.

Ein wenig in den Formen lassen , + dann raus nehmen

(jeder hat so seine eigene Art entwickelt dazu )

Vorsicht , sie sind sehr weich , noch , das legt sich , wenn sie abgekühlt sind, falls man sie nicht schon vorher isst, aber bei 36 St, sollte es doch..

Eigenes Rezept, Mittwoch, 17. September 2008 Hans60

### Bazman Mohn Muffins F Vegan

glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei



Zutaten für 15 Portionen

1 Handvoll Lauch, TK, klein geschnitten

1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt

1 Möhre(n), geraspelt

40 g Ingwer, klein gewiegt oder gerieben

200 g Kidneybohnen +

100 g Naturreis, ( Mittelkorn ) +  
60 g Buchweizen, ganz +  
1 TL Senfkörner, gelbe +  
1 TL Kreuzkümmel +  
5 Körner Pfeffer +  
50 g Mohn, alles zusammen mahlen  
1 Prise Rohrzucker  
1 Prise Salz  
1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)  
410 g Mineralwasser, ca 460 ml , kohlenensäurehaltiges  
3 EL Sojasauce (Tamari)  
Fett, für die Formen/ Muffinsblech

### Zubereitung

Alle trockenen Zutaten vermischen. Wasser mit Tamari zu der Mehlmischung geben, verrühren, sollte wie ein sehr dünner Rührteig sein, lieber ein paar Tropfen mehr. Lauch bis Ingwer vermischen, unter den Teig heben. In eingefettete Muffinsmulden, (Blech ) 1 guten EI geben. In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 30 min backen, bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C ca 16- 20 min backen. Sie reißen an der Oberfläche etwas ein, Zeichen von zuwenig Flüssigkeit, aber tut dem Geschmack keinen Abbruch. Sehr sättigend. Dazu Salat der Saison, ein Bier oder Traubensaft macht es auch. Hinweis: Mohn alles zusammen mahlen = kann auch Sesamsaat oder Leinsaat oder Sonnenblumenkerne sein. Dadurch erspare ich mir Ei + zusätzliches Fett + zusätzliches pflanzliches Bindemittel. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
19.06.05 Hans60

### Bohnen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei





1 Zwiebel klein gewürfelt  
3- 5 cm Ingwer klein gewürfelt + in  
Öl andünsten dann dazu  
0,25 – 0,5 TI Schwarz- Kreuzkümmel gem.  
0,5 – 1 TI Koriander auch mahlen  
1 TI Senf gem +  
10-15 schwarzer Pfefferkörner mit mahlen , / a d M sowie  
2 TI Kräutersalz unterrühren , paar min mit braten , gibt ein gutes Aroma.

200 g Mais  
50 Kidneybohnen  
50 g rote türkische Bohnen  
100 g Kichererbsen  
100 g Buchweizen  
100 g Mandeln , alles zusammen mahlen.  
1- 2 TI Meersalz

Gut vermischen mit dem Zwiebelgemisch +  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser , drunter heben .

gehäufte Ei weise, Teig formen, ( Hand) + in heißen Fett legen + Sofort  
runter schalten die Hitze , sie werden sonst zu schwarz.

Also ich nahm auch Olivenöl

05.03.2004 Hans60

Da die trocken sind passt ein Salat dazu

Sonntag, 5. August 2007 Hans60

## Bohneneintopf Saghand

200 g rote Bohnen , über Nacht einweichen, + mit Suppengewürz

1 Zweig Liebstöckel, 20 min im Schnellkochtopf

ca 2 l Wasser +

400 g Kartoffeln grob gewürfelt

1 Zweig Liebstöckel, die Blätter davon

2 Möhren, grob gewürfelt

100 g gewürfelte Petersilienwurzel mit

1 TI Bohnenkraut

1 rote Paprikaschote gewürfelt

3 TI gelben Senf gemörsert/ gem

1 El gekörnte Gemüsebrühe

1 TI Gewürzsalz

1 Prise Vollrohr Zucker

1 El ungehärtete Margarine

1 Handvoll TK- Lauch / oder frisch ca 100 g geschnitten

50 g pikante Mandeln \*

\* Mandeln fein hacken, + mit

1 El Vollrohrzucker vermischen + in

einer heißen Pfanne nach + nach ca

50 ml Sojasoße / Tamari dazu geben , rösten.

In ca 2 - 2,5 l Wasser Kartoffeln , gek. Bohnen, Möhren, Liebstöckel, Petersilienwurzel, Bohnenkraut + Senf kochen,

nach ca 10 min , Paprikaschote dazu sowie

2 El pikante Mandeln , gekörnte Gemüsebrühe, Gewürzsalz + Zucker.

Lauch in Margarine anbraten ( kross )

Wenn Kartoffeln weich, den gebratenen Lauch in die Suppe, + mit pikanten Mandeln, abschmecken.

Servieren, bei Tisch kann sich jeder mit/ von den restlichen Mandeln bedienen.

## Gemüse Gratin Symkent F

Glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel



Glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei  
4 Portionen

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

150 g Ziegen- o Schafsfeta

500 g Möhren  
1 El Butter o mehr

ca 300 g Ziegenkäse grob geraspelt

1 El Tamari  
1 El Balsamico Bianco  
Paprikagranulat

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln

Rapsöl dafür

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

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

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

Bohnen auf die Kartoffeln geben.

Feta würfeln, darüber geben,

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

Je 1 El Tamari + Balsamico in jede Schüssel sprühen.

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

Darüber noch Paprikagranulat geben.

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

eigenes Rezept. Freitag, 5. Mai 2006

## Gemüsepfanne F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 Portionen



80 g Zwiebeln

150 g Paprikaschote

1 El Öl

30 g Ingwer

200 g TK grüne Bohnen

1 TI Bohnenkraut

300 g Kohlrabi

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

250 ml Wasser

200 g Pell Kartoffeln gewürfelt

Kräutersalz evt

80 g Schafskäse ( 70 % )

## Sonnenblumenkerne

200 g TK Bohnen, 1 TI Bohnenkraut und 300 g gewürfelten Kohlrabi in 250 ml Wasser mit 1 TI gekörnte Gemüse ca 20 min kochen, Zwiebeln klein würfeln in Öl glasig dünsten, kleingeschnittene Paprika und Ingwer dazu, ca 10 min mit dünsten, dann zu den Bohnen geben, 5 min kochen, gewürfelte Pellkartoffeln, Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken, zum Gemüse zufügen und mit Kräutersalz, falls nötig abschmecken, heiß servieren mit Sonnenblumenkerne drüberstreuen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 10. Juni 2009 Hans

## Gemüsetopf mit Grießnockerl 1 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



### Gießnockerl

1 Tasse Wasser  
0,5 Tasse Mais gem / Polentagries  
Salz

1 Ei

1 TI ungehärtete Margarine`

den gemahlene Mais in kaltes Wasser mit Salz einrühren, rührend aufkochen und ca 2-5 min kochen, ODER

1 Tasse Wasser mit Salz zum kochen bringen, dann 1/2 Tasse Maisgrieß (Polentagries) einrühren solange kochen bis es dick ist, dann abkühlen lassen.

Inzwischen 1 Ei und ein Stück Margarine (Nussgroß) miteinander abrühren.

Denn abgekühlten Gries einrühren sollte eine dicke Masse sein wenn nicht etwas Maisstärke(Mondamin) zufügen.  
Jetzt mit einem NASSEN Löffel Nockerl formen  
und in heißen Wasser od. Suppe kochen.

## Gemüsetopf

250 g TK gemischtes Gemüse  
(z.B. grüne Bohnen, Bundmöhren, Lauch, Bleichsellerie, Blumenkohl, Erbsen, Kohl )  
100 g neue Kartoffeln  
1 TI getrockneten Thymian  
500 ml Wasser ca  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
Pfeffer gemörsert  
Kräutersalz

Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe aufsetzen,  
Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden sowie TK Gemüse und Pfeffer dazu + Kräutersalz  
Suppe kurz aufkochen und bei milder Hitze in etwa 10 Minuten garen.

Sonntag, 25. November 2007 Hans

## Kartoffelbratlinge Kazakhstan F

Glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei



Zutaten für 13 Portionen  
1.5 kg Kartoffeln, klein geraspelt  
200 g Kidneybohnen, gemahlen  
1 cm Muskat, mit gemahlen  
1 TL Senfkörner, ( Gold ), mit gemahlen

½ TL Pfeffer - Körner, mit gemahlen  
2 TL Salz (Gewürzsalz)

150 g Schafskäse, klein gewürfelt

120 g Schafskäse oder Ziegenkäse 50 % Fett, geraspelt  
Öl (Rapsöl)

Falls es neue Kartoffeln sind, den Saft durch ein Leinentuch pressen, entfernen. Kartoffelstärke aber wieder beifügen. Bis auf das Öl alle Zutaten zusammen vermischen + im heißen Fett portionsweise ca. handtellergroß goldgelb braten. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
07.08.06 Hans60

Marmor Nougat Kuchen Jangel`skij F Vegan  
Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Eigenes Rezept



100 g Buchweizen gem  
350 g Naturreis gem  
50 g Amaranth  
200 g weiße Bohnen gem

2 Tüten Backpulver  
1 Prise Salz  
200 g Vollrohrzucker  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
500 ml guten trockenen Weißwein  
200 g ungehärtete Margarine

200 g Sonnenblumenkerne geröstet + gem  
1 Prise Salz  
100 g Vollrohrzucker  
50 g bittere Schokolade 70 % geraspelt ( Mandelmühle )  
1,5 El Kaffee gem, kein Instant  
125-200 ml guten trockenen Rotwein

100 g Buchweizen gem, 350 g Naturreis gem, 50 g Amaranth, 200 g wei-  
ße Bohnen gem, 2 Tüten Backpulver, 1 Prise Salz, 200 g Vollrohrzucker  
und 0,25 TI Bourbon Vanillepulver gut vermischen, den Weißwein + die  
Margarine dazu geben und gut verrühren lassen.

Ca 2/3 des Teiges in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform  
gießen, glattstreichen.

In dem anderen Drittel 200 g Sonnenblumenkerne geröstet + gem, 1 Pri-  
se Salz, 100 g Vollrohrzucker, 50 g bittere Schokolade 70 % geraspelt (   
Mandelmühle ) 1,5 El Kaffee gem, kein Instant, gut verrühren lassen,  
dann nach + nach 125-200 ml guten trockenen Rotwein dazu geben, soll-  
te ein guter geschmeidiger Teig werden, sieht man.

Diesen Teig ringförmig auf den hellen Teig geben, mit einer Gabel spiral-  
förmig den dunklen Teig in den hellen Teig unterrühren.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90 min backen. Nadelpro-  
be.

Samstag, 26. Mai 2007 Hans60

## Muffins Vegan

Glutenfrei

Ergibt 2 Muffinsbleche a 12 Stück

2 Zwiebeln klein wiegen + mit  
1-2 El Fett anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g  
1 Tasse Kichererbsen 160 g  
1 Tasse rote Linsen 160 g  
1 Tasse Buchweizen 160 g  
2 TI gelbe Senfkörner

je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel  
8-10 Pfefferkörner alles mahlen

3 TI Gewürzsalz  
2 Tüten Weinsteinbackpulver  
1-2 TI Meersalz

3-4 Bananen zu Mus quetschen+  
3-4 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen

Fett für die Muffeinsformbleche

Die trockenen Zutaten, gut vermischen, + zu dem Mus geben. Verrühren.  
+ in die gefetteten Muffeinsbleche, je 1 El, oder 0,5 voll, füllen.

Beide Bleche in den Ofen + Bei

160° C OHNE vorheizen , ca 30 min backen , ein wenig in der Form  
abkühlen , + auf ein Kuchenrost abkühlen lassen

20.05.2004 Hans60

Muffins Veränderung zum Brot F Vegan  
Glutenfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



2 Zwiebeln klein wiegen + mit  
1-2 El Olivenöl anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g gem

1 Tasse Kichererbsen 160 g mit gem  
1 Tasse rote Linsen 160 g mit gem  
1 Tasse Buchweizen 160 g mit gem  
2 TI gelbe Senfkörner mit gem  
je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel mit gem  
8-10 Pfefferkörner mit gem  
3 TI Gewürzsalz  
1-2 TI Meersalz  
1 TI Zucker  
1,5 Tüte Trockenhefe  
4 Bananen Leoparden Art  
5 Tasse kohlenstoffhaltiges Mineralwasser vermischen  
500 ml Wasser zum backen ca  
Olivenöl zum einpinseln des Brotes

Bananen mit dem Quirl der Küchenmaschine zermusen, +  
4-5 Tassen kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dazu, +  
Zwiebel klein wiegen in Öl braten etwas abkühlen lassen, dazu +

Trocknen Zutaten vermischen und langsam da einrieseln lassen, evt die 5 Tasse Wasser noch dazu, sieht man, sollte wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr geht besser auf, und 4-5 min auf höchster Stufe rühren lassen. In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, bei warmer Zimmertemperatur oder in den Backofen 50°C Unterhitze an, das 500 ml Wasser in die Fettpfanne, ca 90 min, bis sich der Teig deutlich gehoben hat, ca bis zum oberen Rand, nun die Hitze auf ca auf ca 150°C Heißluft und ca 70 min backen, Nadelprobe, die Oberfläche mit Öl einpinseln, das Brot am Papier fassen und auf ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig abziehen, nun noch die übrigen Seiten einpinseln mit Öl. Nach dem abkühlen, Brot auf die Oberfläche legen und von unten mit einem Sägemesser schneiden

Muffins Shoshtar F Vegan  
glutenfrei - eifrei – milchfrei



Zutaten für 16 Portionen

1 Handvoll Lauch sehr kleingeschnitten  
1 Ei Margarine  
2 Tasse/n Kidneybohnen gem a 160 g ca  
100 g Erdnüsse blanchiert, gem  
1 Tasse/n Linsen, rote gem 160 g ca  
100 g Buchweizen gem  
1 TL Meersalz  
1 Prise Zucker  
2 Tüte/n Backpulver,  
600 – 700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
Fett, für die Muffinsbleche 1 a 12 St.

Die trockenen Zutaten miteinander vermischen,  
Lauch kurz in Margarine rösten dazu,  
sowie Wasser, es soll ein geschmeidiger Teig werden.

Muffinsformen gut einfetten, 2 Ei Teig pro Loch reichen, oder eben nicht  
mehr als dreiviertel voll. Beide Bleche zusammen in den Ofen, ca. 30 min  
bei 150 °C Umluft, ohne Vorheizen, reicht bei mir immer.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

[Muffins XXXI F Vegan](#)

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

[1 Muffinsblech mit 12 Mulden](#)



Fett für die 12 Muffinsmulden  
200 g Buchweizen gem  
80 g weiße Bohnen gem  
50 g Amaranth gem  
50 g Naturreis gem  
1 El Sonnenblumenkerne mit gem  
1 El Sesamsaat ungeschält mit gem  
1 Prise Zucker  
1 TI Salz  
0,75 Tüte Backpulver  
2 El Tahin  
380 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
1 Handvoll Frühlingszwiebellauch geschnitten

die trocknen Zutaten gut vermischen, Selters, Tahin unter Rühren zugeben, wer will, nun die 1 Handvoll Frühlingszwiebellauch geschnitten unterheben, soll wie ein dünner Rührteig werden in die ausgefetteten Mulden den Teig verteilen. In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 35-50 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept , Montag, 18. August 2008 Hans60

[Pfannkuchen VIII rote Bohnen F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ergibt 10 Stück



Zutaten:

500- 600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
300 g rote Bohnen gem  
2 TL Salz  
1 TI Zucker

Fett zum braten, kann man sich sparen

**Zubereitung:**

Die Herdplatte anstellen, Bratpfanne drauf, ( ohne Fett )

Trocknen Zutaten vermischen in das Wasser ( eher 600 ml ) 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.

Bitte mit der Hitze vorsichtiger sein, ich musste sie auf Stufe 2 , von drei Stufen braten, sonst werden sie zu dunkel.

Eigenes Rezept, Sonntag, 13. Juli 2008 Hans60

**Reisbratlinge F**

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

**Bratpfanne**

9 Stück / 30 min Arbeitszeit



450 g gekochter Naturreis , ca 160 g roh  
100 g braune Bohnen gem  
0,5 TI Koriander mit gem  
10 Pfefferkörner mit gem  
1 TI Schwarzkümmel mit gem  
1 TI Oregano / wilder Majoran  
1 TI Kräutersalz

150 g Ziegenkäse geraspelt

2 cl Tamari  
4 cl Balsamico Bianca  
Buchweizen gem als Panade  
Öl zum braten

Von Naturreis 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 Buchweizen gem wälzen und im heißen Fett auf Mittelstufe braten.

Eigenes Rezept. Mittwoch, 30. April 2008 Hans

[Schoko Muffins](#) F [Vegan](#)

glutenfrei - eifrei - milchfrei

Zutaten für 12 Portionen

- 1 Tasse/n Rosinen, in Wasser/**Wein/Rum** einweichen
- 1 Zitrone(n), Saft + Schale
- 2 Tasse/n Kidneybohnen
- 1 Tasse/n Linsen, rote
- 100 g Buchweizen
- ½ TL Anis, alles zusammen mahlen
- ½ TL Meersalz
- 2 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)
- 2 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver (a 17 g )
- 6 EL Kakaopulver, (ohne Zucker)
- 100 g Mandel(n), oder andere Nüsse, mahlen + (2 - 3 bittere dazu)
- 200 g Rohrzucker, mehr nach Geschmack
- 600 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
- 400 ml Olivenöl
- Fett, für die Muffinsbleche 1 a 12 St.

Die trockenen Zutaten mit einander vermischen. Wasser, Öl + Zitronensaft vermischen + alles gut zusammen verrühren. Rosinen abgießen (Wasser weg, das andere gleich trinken) unterrühren, + Muffinsformen gut einfetten, 1 El Teig pro Loch reichen, sind ja nur kleine, oder eben nicht mehr als dreiviertel voll. Beide Bleche zusammen in den Ofen, ca. 30 min bei 160 °C Umluft, ohne Vorheizen, reicht bei mir immer.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
15.10.04 Hans60

02.04.2006 21:53 Kommentar von igel-123  
Hallo an Alle und an Hans



von Igelin

Muffins soll man ja frischgebacken essen. Das Ergebnis dieses Rezeptvorschlags ist sehr gut, ach ich meine natürlich super gut! Frisch gebacken kann man sich kaum bremsen. Für alle die sich glutenfrei ernähren eine echte Freude, für die anderen allerdings auch.

Meine Mühle verarbeitet keine Kidneybohnen und so habe ich die kleineren Mungbohnen genommen. Ich habe die halbe Menge für 1 x 12 Formen gemacht. Ich habe 2 EL Kakao Pulver und 1 EL Carob Pulver verwendet.

Aber eigentlich nur, weil ich das Carob Pulver auch verbrauchen möchte. Den fertigen Muffins habe ich einen Zitronen-Puderzucker-Guss verpasst. Der Guss war zu dünn, deshalb ist er kaum zu sehen.

Das Ergebnis war am selben Tag umwerfend, am anderen Tag auch noch sehr gut.

Danke Hans, dass Du uns dieses Rezept mitgeteilt hast.  
Viele Grüße Igelin

### Schoko Muffeins Veränderung F



Mandeln entfielen, dafür 100 g Erdnüsse blanchiert,  
250 g Zucker statt 200 g  
Olivenöl entfiel ganz,  
ich nahm die Einweichflüssigkeit , **Rum 54 und Rotwein** zu gleichen Teilen,  
die 600 ml Mineralwasser reichte damit.

Donnerstag, 18. Dezember 2008 Hans60

### Weißer Bohnen Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

**20 cm Bratpfanne mit Deckel**  
2-3 Portionen



100 g weiße Bohnen  
Wasser  
1 Dose geschälte Tomaten 425er  
0,5 TI Paprikagranulat  
1 TI Salz  
1 TI Zucker  
100 g Mais gem  
100 g Buchweizen gem  
Margarine für die Bratpfanne

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen,  
nächsten Tag mit Einweichwasser weich kochen, evtl abseihen,  
mit den Tomaten verrühren, trockne Zutaten vermischen und dazu geben,  
verrühren, in die eingefettete Bratpfanne geben, glattstreichen, Deckel  
schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, auf Stufe zwei von sechs mög-  
lichen Stufen ca 50 min, eine gleichgroße Bratpfanne rauflegen, umdre-  
hen, die oberste entfernen, und nochmals 10-20 min backen, heiß servie-  
ren.

Eigenes Rezept, Donnerstag 26.03.2009 Hans

## Fisch

Seelachsauflauf Tatty F

3 Portionen



600 g ca Seelachsfilet, gewürfelt

4 cl Tamari

4 cl Balsamico Bianco

1 El flüssigen Honig

2 Tassen Wasser

1 Tasse Hirse

0,5 TI Kurkuma

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

500 g frische grüne Bohnen

1 TI getrocknetes Bohnenkraut

1-2 TI Gewürzsalz

2 cl Balsamico Bianco

ungehärtete Margarine / Butter

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

ca 250 ml Wasser

evtl Butter- Schafs- oder Ziegenkäse grobgeraspelt.

### Zubereitung

Den Mundgerechten geschnittenen Seelachs, im gemischten Tamari, Bianco + Honig ca 120 min marinieren.

Die Mundgerechten Bohnen mit dem Bohnenkraut ca 20 min kochen auf kleiner Hitze, sollten noch bissfest sein.

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden,

2 Tassen Wasser mit Kurkuma + 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe zum kochen bringen, die abgespülte Hirse rein, Hitze runterstellen, Deckel drauf, nach 12 min ausstelle, ausquellen lassen, wird schön trocken + körnig.

Den abgetropften Fisch + grüne abgetropften Bohnen mit der fertigen Hirse mischen mit Gewürzsalz + Balsamico Bianco abschmecken + in die drei, ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Margarine ausgestrichenen, füllen. Wer möchte noch grobgeraspelten . Butter- Schafs- oder Ziegenkäse drauf verteilen,

ca 250 ml Wasser zum kochen bringen + 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe auflösen + in die Schüsseln verteilen, sollte überall ca 1-2 cm hoch, drin stehen. Deckel schließen, ab in den ungeheizten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35-40 min backen..

eigenes Rezept, Montag, 31. Juli 2006 Hans60

### Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

### 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, Zutaten

Musste einige Zutaten entfernen + oder ergänzen, so das die Rezepte Glutenfrei werden, finde so ist es besser als diese ganz zu entfernen

## Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

## Geräucherten Fisch + Fleisch

Hallo

habe die geräucherten Rezepte bei gelassen, es gibt auch Glutenfrei geräucherteren Fisch bzw Speck + rohen Schinken.

Denn ich habe hier das "Glück" einen Bauernhof + auch eine Räucherei in der Nähe zu haben, die dort frei, für uns so schädliche Zusatzstoffe räuchern.

Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

## Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

## Hinweis Margarine

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

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Montag, 14. September 2009

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