

Buchweizen Auflauf **Glutenfrei** u Kuh Milchfrei

Nur Vegetarisch

Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft (+ auch Geschmack).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Hinweis **Margarine**

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

Inhaltsverzeichnis

Buchweizen Auflauf Glutenfrei u Kuh Milchfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf	2
Auflauf Nikshar 3 Ei	2
Bastak (Auflauf)	4
Bastak Auflauf Veränderung F.....	5
Buchweizen Bratlinge III oder Auflauf F Vegan	6
Chicoree Auflauf F.....	8
Gemüsemais Quiche F.....	9
Gurdim Auflauf 2 Ei F	10
Reis Paprikaauflauf F	12
Weißer Bohnen Auflauf F Vegan	13
Hinweis Ei	14
Vegan = nichts vom Tier	14

Hinweis F	15
Hinweis.....	15

Auflauf

Auflauf Nikshar 3 Ei

glutenfrei u kuhmilchfrei



Zutaten für 4 Portionen

4 EL Sesam +

1 TL Senfkörner, gelbe +

6 Körner Pfeffer +

1 TL Kurkuma, - 2 TI geröstet, bis der Sesam springt, dann mahlen

1 Tasse/n Buchweizen, ganz

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

2 Tasse/n Wasser, kochendes

375 ml Wasser

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

500 g Möhre(n), gewürfelt

500 g Lauch, in Ringe

10 g Ingwer, klein geschnitten

2 Banane(n), gewürfelt
1 Apfel, geraspelt
2 Chilischote(n), eingelegte rote Piri Piri klein geschnitten
1 TL Salz (Gewürzsalz)
1 TL Salz, bis 2 TL
10 EL Naturreis, gemahlen (Mittelkorn)

3 Ei

250 g Ziegenkäse o mittelalten Gouda, geraspelt

125 ml Gemüsebrühe, gekörnte
Fett, für die Formen

Zubereitung

Sesam bis Kurkuma anrösten, abkühlen + mahlen.
Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, Hitze klein stellen. Wenn der Wasserspiegel in der Masse ist, ausstellen, quellen lassen, wird trocken + körnig. Möhren ankochen, nach ca. 5 min den Lauch begeben, Möhren sollen bissfest sein. (Man kann den Ingwer begeben, ich lasse es bleiben,)

Bis auf 125 g Käse, alle Zutaten vermischen, auch den rohen Ingwer, ist mir intensiver, der Geschmack, wenn er nicht bei den Möhren mitkocht, Geschmackssache.

Alles in die eingefetteten feuerfesten Formen geben, mit dem restlichen Käse bestreuen. In den kalten Backofen, bei 170°C Umluft ca. 30 min backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen bei ca. 190°C + ca. 18-20 min backen.

Hinweis: Der Reis bindet gut die Flüssigkeiten, deshalb verwende ich ihn oft in Aufläufen. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

09.06.05 Hans60

Veränderung Zubereitung

Buchweizen mit 0,5 TL Kurkuma kochen.
Möhren nicht gewürfelt sondern fein geraspelt + roh gelassen.
Lauch auch roh gelassen.

Wurde in 4 a 1 Liter eingefettete feuerfeste Schüsseln mit Deckel, Deckel ist in diesem Fall wichtig, weil der Ziegenkäse ja nicht zerläuft sondern nur trocken + somit hart wird, dies kann man mit Deckel vermeiden.

In den kalten Backofen bei ca 160°C ca 50 min backen, es soll drin sprudelnd kochen.

Hans

PS

Bild in feuerfeste Form zeigt ohne mit Käse bedeckt und noch ungebäcken

Bastak (Auflauf)

glutenfrei / eifrei / kuhmilchfrei

3 a 0,75 l Auflaufformen mit Deckel

Zutaten für 3 Portionen

2 Tasse/n Wasser, kochendes

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

1 Tasse/n Buchweizen, ganz

500 g Kohlrabi, gewürfelt

¼ TL Gemüsebrühe, gekörnte

½ Tasse/n Wasser

1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt

3 EL Sonnenblumenkerne, leicht geröstet

100 g Käse, geraspelten Ziegenkäse

5 Körner Pfeffer, gemörsert

etwas Salz

Fett, für die feuerfeste Formen

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte in ca

500 ml Wasser, kochendem aufgelöst.

150 g Käse, Ziegenkäse geraspelt

4 EL Sonnenblumenkerne, leicht geröstet + gem / gehackt

Paprikapulver

Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, aufkochen (Vorsicht, geht schnell und kocht über). Deckel drauf, Hitze runter, bis der Wasserspiegel die Körner nur noch ca. zur Hälfte bedeckt, ausstellen (die Dauer richtet sich nach Art + alter der Körner, der russische braucht nur knapp 10 min). Auf der Platte lassen zum ausquellen, sind dann schön trocken.

Kohlrabi mit gek. Gemüsebrühe + Wasser dünsten, ca. 5-15 min, abhängig, wie alt Kohlrabi ist, sehr bissfest.

Buchweizen, Kohlrabi, Paprika, 3 EL Sonnenblumenkerne leicht geröstet, 100 g geraspelten Ziegenkäse, Salz + Pfeffer leicht vermischen + in 3 eingefettete 0,75 l Jena-Glaskücheln/ andere feuerfeste Formen, geben. In ca. 500 ml kochendem Wasser gekörnte Gemüsebrühe auflösen + über/ in die Schüsseln gießen, sollte ca. 1 cm hoch drin sein. Reichlich geraspelten Ziegenkäse über den Inhalt streuen, darauf die gem. Sonnenblumenkerne + zum Abschluss Paprikagranulat geben.

Deckel drauf

Ab in den kalten Backofen, 30 min bei 160°C Umluft oder 30 min bei ca. 180°C.

Eigenes Rezept.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

08.05.05 Hans60

13.05.2006 19:04 Kommentar von Hans60

[Bastak Auflauf](#) [Veränderung](#) [F](#)

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

[3 a 0,75 l Auflaufformen mit Deckel](#)



2 Tasse/n Wasser, kochendes
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte
1 Tasse/n Buchweizen, ganz
500 g Kohlrabi, gewürfelt
¼ TL Gemüsebrühe, gekörnte
½ Tasse/n Wasser
1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt
3 EL Sonnenblumenkerne, leicht geröstet

100 g Käse, geraspelten Ziegenkäse

5 Körner Pfeffer, gemörsert
etwas Salz

Fett, für die feuerfeste Formen
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte in ca.
500 ml Wasser, kochendem aufgelöst.

150 g Käse, Ziegenkäse geraspelt

4 EL Sonnenblumenkerne, leicht geröstet + gem / gehackt
Paprikapulver

Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, aufkochen (Vorsicht, geht schnell und kocht über). Deckel drauf, Hitze runter, bis der Wasserspiegel die Körner nur noch ca. zur Hälfte bedeckt, ausstellen (die Dauer richtet sich nach Art + alter der Körner, der russische braucht nur knapp 10 min). Auf der Platte lassen zum ausquellen, sind dann schön trocken.

Kohlrabi mit gek. Gemüsebrühe + Wasser dünsten, ca. 5-15 min, abhängig, wie alt Kohlrabi ist, sehr bissfest.

Buchweizen, Kohlrabi, Paprika, 3 El Sonnenblumenkerne leicht geröstet, 100 g geraspelten Ziegenkäse, Salz + Pfeffer leicht vermischen + in 3 eingefettete 0,75 l Auflaufformen, geben.

150 ml Wasser + gekörnte Gemüsebrühe + über/ in die Schüsseln gießen, sollte ca. 1 cm hoch drin sein.

die 4 El Sonnenblumenkerne gem + mit dem geraspelten Ziegenkäse vermischt, dann auf den Auflauf gegeben.

Buchweizen Bratlinge III oder Auflauf F Vegan

Glutenfrei und Vegan

7 Bratlinge und ein Auflauf





200 g Tofu
1 El Schabzigerkleesamen
1 El Kräutersalz
3 bis 5 El Tamari

1 Tasse (160 g) Buchweizen
2 Tassen Wasser

100 g TK Paprikastreifen
50 g TK Lauch
100 g Möhren geraspelt
250 g Topinambur geraspelt
2 Chilischoten a d Glas kleingeschnitten
1 Prise Zucker
2 El Ingwer kleingeschnitten
300 g Buchweizen gem
Salz
Fett für Auflaufform und oder zum braten
Margarine Löffelweise

Tofu zerdrücken, mit Schabzigerkleesamen und Kräutersalz bestreuen, sowie Tamari drüberspritzen, vermischen, ruhen lassen, in 2 Tassen kochendes Wasser den Buchweizen geben, Hitze reduzieren, nach ca 8 min , wenn der Wasserspiegel unter der Oberfläche, Hitze ausstellen , Deckel drauf, ca 10 min ausquellen lassen, ist dann schön trocken und körnig.

Paprika und den Lauch klein hacken, mit den Möhren und Lauch sowie Chilischoten, Zucker und Ingwer und den durchgezogenen Tofu, gut vermischen, dann erst den gemahlene Buchweizen dazu, das bindet jetzt alles ab, sollte es jetzt wiederum zu trocken sein, ein bisschen Wasser zugeben,
eine oder auch zwei 1 Liter Auflaufform einfetten, den Teig einfüllen, glattstreichen, und ein paar Flöckchen Margarine drauf setzen , Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln,
oder den Teig teilen, die eine Hälfte für den Auflauf die andere Hälfte für aus dem Teig mit nassen Händen , Bratlinge formen, ins heiße Fett geben, mit einem Pfannenwender, etwas platt drücken, Hitze reduzieren, von beiden Seiten braun braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 16. Oktober 2008 Hans60

Chicoree Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 a 1 | feuerfeste Schüsseln mit Deckel



160 g Buchweizen = 1 Tasse
320 g Wasser = 2 Tassen
10 g Ingwer fein gehackt
4 Chicoree

0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe
kochendes Wasser
Balsamico de Modena
Tamari

Ziegenkäse reichlich

Paprikagranulat
2 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel
Fett dafür

2 Tassen Wasser zum kochen bringen,
160 g Buchweizenkörner u Ingwer rein, aufkochen, Hitze auf kleinster Stufe, Deckel schließen, ca 12-18 min, Wasser unterhalb der Buchweizenoberfläche, Hitze ganz ausstellen, ca 10 min quellen lassen, ist dann trocken und schön körnig

Chicoree vom dicken Ende 1,5 bis 2 cm abschneiden, sowie die äußeren welken Blätter entfernen, soviel kochendes Wasser mit gekörnte Gemüsebrühe aufsetzen das der Chicoree nebeneinander liegend halbwegs bedeckt ist, ca 10 min kochen. Buchweizen in zwei eingefettete feuerfeste Schüsseln geben, abgetropften Chicoree drauf legen. Gemüsebrühe ca 1 cm hoch + mit Balsamico + Tamari leicht beträufeln. Dick mit geraspelten Ziegenkäse bedecken. Prisen Paprikagranulat drauf streuseln, Deckel schließen

In den kalten Backofen bei 160° C Heißluft 30 min.

Oder mit Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180°- 190° C ca 20 min .

Veränderung

Statt Buchweizen, auch Naturreis oder Hirse

Gemüsemais Quiche F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

3 a 0,75 l Auflaufformen mit Deckel



Zutaten für 3 Portionen

200 g Buchweizen, gemahlen
200 g Naturreis, gemahlen
100 g Hirse, gemahlen
250 g Margarine (Deli Reform)
2 TL Meersalz
1 Prise Rohrzucker
Fett, für die Formen
3 EL Tomatenmark, bis 5 EL

150 g Feta-Käse, Schafs- Ziegenkäse, gewürfelt

180 g Paprikaschote(n), rote, sehr klein gewürfelt
1 Dose/n Maiskörner, (425 g)

300 g Käse, Ziegenkäse, halbfesten Schnittkäse, grob geraspelt

Paprikapulver

Alle Zutaten von Buchweizen bis Salz vermischen, ca. 20 –30 min kalt stellen. Kleine Pizzaformen oder 0,75 l Auflaufformen, ausfetten, mit Müribeteig den Boden bedecken + einen Rand bilden, mit Tomatenmark den Boden bestreichen + in der Reihenfolge wie oben angegeben, füllen. Zum Schluss ein wenig Paprikagranulat auf den Käse geben. Ca 40 – 50 min bei ca, 170 ° C Umluft, ohne vorheizen, den Teig goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

02.02.05 Hans60

Hallo Zusammen

Habe anstelle roten Paprikaschote + Dosenmais,
500 g TK Mais Paprikamischung genommen, den ich mit 0,5 Kl gekörnte Gemüsebrühe in ganz wenig Wasser aufgetaut habe.

Gurdim Auflauf 2 Ei F

Zutaten für 3 Portionen

1 Tasse/n Buchweizen, ganz
2 Tasse/n Wasser, kochendes
400 g Möhre(n), gewürfelt +
20 g Ingwer, klein geschnitten +
0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte in
250 ml Wasser, heißem, bissfest dünsten
200 g Chinakohl, fein geschnitten, 2- 3 min blanchiert.
4 EL Sonnenblumenkerne, angeröstet + mit

1 TL Senfkörner, gelbe +
5 Körner Pfeffer +
5 EL Naturreis, (Mittelkorn) zusammen mahlen.

200 g Ziegenkäse geraspelt +

2 Chilischote(n), (eingelegte rote Piri Piri) geschnitten +
1 TL Salz
1 Prise Rohrzucker
1 TL Kurkuma, der Farbe wegen

2 Ei(er)

Fett, zum Einfetten

Zubereitung

Buchweizenkörner ins kochende Wasser, aufkochen, Hitze klein stellen, wenn Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze aus stellen, ca. 10 min quellen lassen, sind dann schön körnig + trocken.

Alle Zutaten (außer 1 x 100 g geraspelten Ziegenkäse) vermischen + in drei eingefetteten feuerfesten Schüsseln verteilen.

100 g geraspelten Ziegenkäse drauf verteilen. Wer darf, kann auch geraspelten Gouda nehmen. In den kalten Backofen, ca. 45 min bei 160° Umluft. Oder bei Ober- +

Veränderung Zubereitung



2 Tassen kochendem Wasser mit
1 TL Kurkuma
0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe
1 Tasse Buchweizen

Buchweizenkörner ins kochende Wasser, aufkochen, Hitze klein stellen, wenn Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze aus stellen, ca. 10 min quellen lassen, sind dann schön körnig + trocken.

400 g Möhren fein raspeln
200 g Chinakohl klein schneiden,

Ingwer klein gewürfelt

habe Sonnenblumenkerne + Senfkörner + 5 Pfefferkörner + 5 El Naturreis zusammen geröstet, bis sie leicht duften, dann gleich zusammen gemahlen.

1 TI Gewürzsalz anstelle Salz,

1 Prise Vollrohrzucker + nachdem der Buchweizen fertig, mit darunter gemischt, den Piri- Piri sowie den geraspelten

100 g Ziegenkäse dazu,

2 Eier auch noch,

dadurch das Gemüse nicht gedünstet, ist es trockener und das Volumen ist mehr, habe jetzt noch

ca 200 ml gekörnte Gemüsebrühe untergemischt.

sowie 2 cl Balsamico Bianca drunter gegeben.

Drei 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit

Rapsöl ausgestrichen,

+ die Gemüsemasse verteilt.

Ca 100 g geraspelten Ziegenkäse verteilt.

Paprikagranulat drüber gestreut.

Da dieser harte Ziegenkäse schlecht schmilzt, ist es vorteilhafter mit Deckel abzubackern, sonst wird dieser hart.

Hans

Reis Paprikauflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 Tassen Wasser

0,5 TI Kurkuma

1 Tasse Naturreis

2 a 1 Liter Auflaufformen einfetten

2 Tassen TK Paprikastreifen

2 El TK 8 Kräutermischung

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

250 ml kochendes Wasser
1 TI Kurkuma
3 El Hefeflocken
3 El Hirse gem, oder Naturreis oder Buchweizen oder Mais gem
1 Prise Salz + Zucker
1 TI Mostrich
2 El Balsamico Bianca

den Naturreis in das kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, ca 35 kochen + ca 10 min ausquellen lassen.

2 a 1 Liter Auflaufformen einfetten, den Reis ca 1 Tasse in jede Form, drin verteilen, die TK Paprikastreifen drauf, da wiederum die Kräutermischung verteilen.

Die Gemüsebrühe mit kochendem Wasser übergießen + auflösen lassen, dann kommen noch 1 TI Kukurma, 3 El Hefeflocken, Salz + Zucker, gem Hirse oder Naturreis oder Buchweizen oder Mais gem, 1 TI Mostrich + Balsamico rein, gut verrühren + über die Reis Paprikamischung geben. In den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 35 min backen.

Dazu einen guten trocknen Rotwein...

Eignes Rezept, Samstag, 24. März 2007 Hans60

Weißer Bohnen Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u MilCHFfrei 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

Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 25. März 2010