

Chicoree 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

Chicoree Glutenfrei u Kuh Milchfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Chicoree	2
Chicoree Auflauf F (Teheran)	2
Chicoree Auflauf Plast F	3
Chicoréeragout F Vegan	4
Dezhgi Chicoree F	5
Gemüse Salat F Vegan	7
Hinweis Ei	8
Vegan = nichts vom Tier	8
Hinweis F	8
Hinweis	8

Chicoree

Chicoree Auflauf F (Teheran)

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 a 1 l 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 Buchweizen-

oberfläche, 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

Chicoree Auflauf Plast F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



0,5 Tasse Naturreis

1 Tasse Wasser

Fett für 2 feuerfeste Schüsseln

350 g Chicoree
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe
125 ml Wasser

100 g Ziegenkäse, klein gewürfelt

350 g Bio Möhren
50 g Sonnenblumenkerne geröstet + gem

3 cl Tamari (Sojasoße)
6 cl Balsamico Bianca
3 cl Wasser

Butterflöckchen oder ungehärtete Margarine

Reis im Wasser 35 min kochen, Hitze ausstellen + 10 min quellen lassen.
Zwei, ein Liter große feuerfeste Schüsseln ausfetten, Reis einfüllen.
Die eine Hälfte der Käsewürfel in jede Schüssel auf den Reis geben.
Den Chicoree kleinschneiden + in 125 ml Wasser + 0,5 TI Gemüsebrühe
dünsten, bissfest oder bis das Wasser weg ist.
Den Chicoree auf den Reis/Käse verteilen, die andere Hälfte des Käses
drauf legen.
Bio Möhren fein raspeln, lassen, + wiederum auf den Käse legen.
Tamari, Balsamico + Wasser mischen, + in die Schüsseln verteilen.
Gem Sonnenblumenkerne auf die Möhren verteilen, Butterflöckchen, +
den Deckel schließen.
In den kalten Backofen bei ca 160°C ca 35-45 min backen.

Eigenes Rezept, Samstag, 10. März 2007 Hans60

Chicoréeragout F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



Zutaten für 4 Portionen

500 g Chicoree
240 g Tomate 425er Dose
230 g Champignons 425er Dose
2 EL Öl
1 TL gekörnte Gemüsebrühe,
5 Pfefferkörner gemörsert
0,5 TL Curry ohne Salz (Reformhaus)
1 Prise Zucker
1 EL Tamari
Kräutersalz evt zum würzen

Zubereitung

Chicorée waschen und putzen, einmal durchschneiden. Chicorée in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden, wer will kann die bitteren Teile abschneiden

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Chicoréestreifen darin andünsten, Tomaten in Stücke und Champignons in Scheiben schneiden, dazu geben. Ca. 5 Minuten leicht köcheln, öfter wenden.

Mit den restlichen Zutaten abschmecken.
Dazu serviere ich Pellkartoffeln.

01.02.04 Ilona CK
Donnerstag, 20. August 2009

Hans60

Dezhgi Chicoree F

glutenfrei + eifrei + kuhmilchfrei –



Zutaten für 4 Portionen

1.5 Tasse/n Buchweizen, ganz / Natur- Reis ca 160 g in

3 Tasse/n Wasser, kochendes mit

1 TL Gemüsebrühe, gekörnte, geben

600 g Chinakohl

Gemüsebrühe, gekörnte

150 g Paprika, TK in Streifen

1 handvoll Lauch, TK in Röllchen

5 Körner Pfeffer +

1 TL Senfkörner, gelb, mörsern oder mahlen

2 EL Essig (Apfelessig)

250 ml Gemüsebrühe, gekörnte

2 EL Sojasauce / Tamari

200 g Käse, Ziegenkäse, grob geraspelt

evtl. Salz

Paprika

Zubereitung

Buchweizen in kochendes Wasser geben, Hitze runterstellen, auf 0,5 von drei möglichen Stufen, bis der Wasserspiegel nicht mehr zu sehen ist, die Hitze ausstellen, ausquellen lassen, (ca. 10 min) wird schön trocken.

Den Chinakohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Chinakohl in etwas Wasser mit gekörneter Gemüsebrühe zwei Minuten dünsten. Abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden.

Auf der noch heißen Kochplatte TK Paprika + Lauch antauen. Gemüse + Buchweizen mischen, ca. die Hälfte des Käses, Essig, Senf + Pfeffer + Tamari untermischen. In vier 0,75 l feuerfeste Schüsseln geben.

Die Gemüsebrühe drüber gießen, sollte so ca. 2 cm hoch sein. Den Rest geraspelten Ziegenkäse drauf verteilen + Paprikagranulat vorsichtig drüber geben.

Im , nicht vorgeheizt, Backofen 30 min bei 170°C, Umluft überbacken oder ohne Umluft bei ca. 190 –200° überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

10.05.05 Hans60

Veränderung

Chicoree anstatt Chinakohl

Gemüse Salat F Vegan

Glutenfrei



Salat

150 g Petersilienwurzel mit

450 g Bio Möhren mit
20 g Ingwer feingeraspelt
150 g Lauch
200 g Chicoree
150 g TK oder frisch Paprikaschote
2 Tassen gekochten Naturreis

evtl Soße, nach Geschmack

Lauch in Ringe und Kleinwiegen, und
Chicoree 2 x längst durchschneiden, dann quer in dünne Stücke, und
Paprikaschoten in dünne Streifen, sowie
Naturreis dazu , gut vermischen. Servieren .

Wer will kann Soße nach Belieben dazu reichen, oder untermischen.
Wir ließen ihn so, hat genug Eigengeschmack.

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

Sonntag, 4. April 2010