

Kohlrabi Glutenfrei 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.

Hinweis Margarine

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

Inhaltsverzeichnis

Kohlrabi Glutenfrei Kuh Milchfrei	1
Hinweis I	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Gemüseauflauf Qadamgäh F Vegan.....	1
Gemüsepfanne F	3
Kohlrabi Auflauf F	4
Kohlrabi Auflauf F Vegan.....	6
Reisbratlinge VIII F Vegan.....	7
Hinweis I	8
Bitte bedenkt	8
Hinweis Margarine	8
Hinweis M	8
Hinweis Ei	9
Hinweis Vegan	9
Hinweis F	9
Hinweis.....	9

Gemüseauflauf Qadamgäh F Vegan



1 Portion Reis Waffeln Farimän mit
1 TI Gewürzsalz

3 rote Bete ca 300 g
3 Möhren ca 300 g
ca 350 g Blumenkohl
ca 350 g Kohlrabi
ca 250 g Paprikaschote
10 g Ingwer klein gewürfelt
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
100 ml Wasser

Soße:

ca 200 g Paprikaschote
500 g Tomaten
10 g Ingwer klein gewürfelt
ca 200 g Apfel
100 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
ca 4 El Balsamico Bianca
ca 3 El Tamari
ca 1,5 El Vollrohrzucker
ca 1- 2 TI Gewürzsalz

Zubereitung

Rote Bete bis Paprika würfeln oder stifteln, in Wasser ca 20 min bissfest dünsten.

Für die Soße

Von Paprika bis Apfel nur vierteln , in gekörnte Brühe 5 min kochen, + mit elektrischen Pürierstab sämig pürieren, + von Essig bis Gewürzsalz süß sauer abschmecken.

In vier 0,75 l feuerfeste (runde) Formen, je 1 Reiswaffel legen, Gemüse darauf verteilen, als Abschluss wieder eine Reiswaffel, und darüber die Soße geben.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 30 min backen.
Bei Ober- + Unterhitze ca 190°C vorheizen + ca 15 - 20 min backen.
Wenn die Zutaten noch heiß - warm sind .

Hinweis: die Zutaten sind küchenfertig gewogen.
Setze voraus , das jeder weiß, das Obst + Gemüse gereinigt werden muss.

Zubereitungszeit ca 1 h
Ruhezeit des Waffelteiges 30 min

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. September 2005

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

Kohlrabi Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegetarisch

3 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel





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

500 g Kohlrabi geraspelt
250 g Möhren geraspelt
1 Glas Kapern 105er (60 g abgetropft)

200 g Ziegenkäse geraspelt

10 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Salz
1 Prise Zucker
0,5 TI Paprikagranulat
Margarine zum einfetten der Auflaufformen

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

3 TI Preiselbeeren a d Glas

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf kleinster Hitze reduzieren, Deckel schließen, nach 5 min Hitze ausstellen und ca 10 min quellen lassen, Hirse ist dann fast weiß und trocken, Kapern abseihen, Kohlrabi, Möhren, Ziegenkäse geraspelt, Salz u Zucker sowie Paprikagranulat gut vermengen, die fertige Hirse (noch heiß) untermischen und alles in drei eingefettete Auflaufformen verteilen, die Ziegenkäsefrischrolle in ca 12 Scheiben schneiden und je vier Stück auf das Gemüse verteilen, ein wenig reindrücken, in die freie Mitte des Auflaufs noch je 1 TI Preiselbeeren a d Glas, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 50 min backen, sollte gut sprudeln, heiß servieren.

Eigenes Rezept Sonntag, 26. April 2009

Hans

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

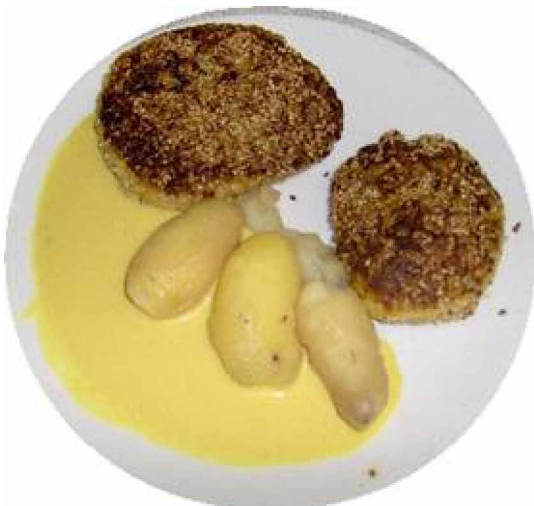
Aus dieser Gemüsemasse Bratlinge formen und in heißen Fett von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Mittwoch, 28. Oktober 2009 Hans60

Reisbratlinge VIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

Zutaten für 6 Portionen



160 g Naturreis = 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 gem
Bio Sesam (ungeschält)
Öl und Margarine zum braten

Zubereitung

160 g Naturreis 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

Mittwoch, 22. April 2009 Hans

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 Reform Margarine.

Hinweis M

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,
Kuh Milch Produkte, befinden

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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 29. Oktober 2009

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de