

Lauch Pikant Glutenfrei u Kuh Milchfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

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.

Inhaltsverzeichnis

Lauch Pikant Glutenfrei u Kuh Milchfrei	1
Hinweis Margarine	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Inhaltsverzeichnis	1
Pikant	2
Bohneneintopf Saghand Vegan	2
Dezhgi - Chicoree F	3
Erbsensuppe F Vegan.....	4
Gefüllte Paprika Krasnoscekowa F	6
Gemüse Salat F Vegan.....	7
Gemüsesuppe F Vegan	8

Gemüsetopf mit Grießnockerl 1 Ei F	9
Hirse Klöße mit Tomatensauce 2 Ei F	10
Kartoffel Waffeln mit Apfelkompott 1 Eigelb.....	12
Kartoffel Waffeln Veränderung F Vegan.....	13
Kartoffelklöße (gekochte) 1 Ei + 4 Eigelb F.....	15
Möhrentopf F Vegan.....	16
Rosenkohleintopf F Vegan.....	17
Zucchini Hormud F	18
Hinweis Ei	20
Hinweis Vegan	20
Hinweis Sojasoße.....	20
Hinweis Curry	20
Hinweis Tomatenketchup.....	20
Hinweis F	21

Pikant

Bohneneintopf Saghand Vegan

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/ mahlen

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.

Dezhgi - Chicoree F

glutenfrei + eifrei + kuhmilchfrei –



Zutaten für 4 Portionen

1.5 Tasse/n Buchweizen, ganz / Natur- Reis 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 o 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 gekörnter 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. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
10.05.05 Hans60

Veränderung

Chicoree anstatt Chinakohl

Erbsensuppe F Vegan
Glutenfrei u Vegan



Zutaten für 8 Portionen

2 EL Olivenöl

3 Möhre(n), gehackt

1 Zwiebel(n), gehackt

300 g Weißkohl, geraffelt

300 g Erbsen

1 Gemüsebrühwürfel

1 TL Basilikum, getrocknet

1 TL Thymian, getrocknet

1 TL Majoran, getrocknet

½ TL Oregano, getrocknet

½ TL Bohnenkraut, getrocknet

¼ TL Koriander

Salbei

Estragon

Salz und Pfeffer

Petersilie, frisch oder getrocknet

1,5 Liter Wasser

Zubereitung

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Möhren, Zwiebel und Kohl zugeben und einige Minuten unter häufigem Umrühren schmoren. 1 1/2 Liter Wasser, Erbsen, Brühwürfel, Kräuter und Gewürze zugeben (Salbei und Estragon nach Belieben hinzufügen).

Zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 1/2 Stunden köcheln lassen. Dabei immer mal wieder umrühren. Zuletzt die Petersilie zufügen (nach Geschmack) und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

21.04.09 Schwänchen1

Veränderung

Erbsen (ungeschält) 24 h eingeweicht,
2 Lorbeerblätter mit gekocht
Olivenöl entfiel,
Zwiebel entfiel, dafür Lauch in Scheiben,
Möhren geraspelt,
zum Schluss alles püriert

Dienstag, 28. April 2009 Hans60

Gefüllte Paprika Krasnoscekova F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei + Vegetarisch



1,5 Tassen Naturreis ca 240 g
3 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma
1 El Balsamico Bianca
Paprikaschotendeckel
1 TI Kräutersalz

6 Paprikaschoten

1 Mango
1 Banane

150 g Ziegenkäse Rolle

50 g Lauch
5 Pfefferkörner gemörsert
2 El Tamari (Sojasoße)
1 Prise Vollrohrzucker
Sonnenblumenkerne

Evtl Ziegenkäse geraspelt

Fett für drei feuerfeste Schüsseln mit Deckeln

Reis mit Kurkuma in 3 Tassen Wasser ca 35 min kochen + 10 min ausquellen lassen, mit Essig, kleingeschnittenen Paprikaschotendeckel und Kräutersalz mischen.

Paprikaschoten den Deckel so abschneiden, dass die Schoten nicht über den Rand der feuerfesten Schüsseln sehen, wer will die Schoten 10 min ins kochende Wasser geben.

Mango, Banane, Ziegenkäserolle würfeln, Lauch kleinschneiden, gemörserten Pfeffer, Zucker + Tamari vermischen, falls diese Masse zu wenig erscheint, evtl vom gekochten Reis, was dazu nehmen, meist reicht es, in die abgekochten Schoten füllen, und Sonnenblumenkerne drüber geben
In ein Liter feuerfeste Schüsseln ausfetten, je zwei gefüllte Schoten reinstellen, den gemischten Reis drum herum verteilen, damit diese Dinge nicht umfallen, evtl die Schoten noch mit ein wenig geraspeltem Ziegenkäse bestreuen, Deckel drauf.

Im kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 35 min backen, braucht nur ein wenig sprudeln/ kochen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 6. Juni 2007 Hans60

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

Petersilienwurzel und Möhren sowie Ingwer fein raspeln, und 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.

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. April 2007 Hans60

Gemüsesuppe F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

4-6 Portionen



1250 ml Wasser
500 g TK Suppengemüse
100 g TK Lauch
13 Pfefferkörner gemörsert
1 Prise Zucker
3 o 4 Lorbeerblätter
300 g Kartoffeln grob würfeln
200 g rote Linsen
2 TI Salz

Wasser zum kochen bringen, Gemüse, Pfeffer, Zucker, Lorbeerblätter sowie grob gewürfelte Kartoffeln dazu, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen und ca 40-50 min leise köcheln lassen, die Linsen zerkochen ganz und damit wird die Suppe schön sämig, dann mit Salz abschmecken.

rote Linsen abspülen, will jemand diese nicht zerkochen lassen,

erst in 1 Ei Margarine braten lassen, bis sie gelb geworden sind und ca 25 min vor Ende der Kochzeit die Linsen dann zum Gemüse geben.

Eigenes Rezept Freitag, 5. Februar 2010 Hans

Gemüsetopf mit Grießnockerl 1 Ei F

Glutenfrei + MilCHFrei



Gießnockerl

1 Tasse Wasser
0,5 Tasse Mais mahlen o Polentagries
Salz

1 Ei

1 TI ungehärtete Margarine`

den gemahlene(n) 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

Hirse Klöße mit Tomatensauce 2 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



Klöße

200 g Hirse

kochendes Wasser

450 ml Wasser

Lauch ca 200 g, trennen

2 Eier

40 g Buchweizen

2 Ei TK Kräuter trennen

Kräutersalz

Zur Sauerkraut

500 g Sauerkraut
0,5 frische Ananas ca
125 ml Weißwein ca
Salz
Schwarzer Pfeffer

Zur Tomatensauce

1 Dose geschälte Tomaten
1 TI Kräutersalz
2 Salbeiblättchen

Die Hirse erst mit kochendem Wasser abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen.

mit 450 ml Wasser einmal aufkochen und Hitze kleinstellen
zugedeckt bei schwacher Hitze in 10-12 min garen, dann ist Wasser unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird schön körnig, trocken + weiß. Die Hirse lauwarm, abkühlen lassen.

Das Sauerkraut abtropfen lassen. Den Lauch teilen, schälen und hacken.
2/3 des Sauerkrautes mit dem Wein ca 10 min kochen, die gewürfelte Ananas + den Rest Sauerkraut dazu , weitere 5 min kochen, fertig.

Für die Klöße reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Hirse mit Eier , einem Teil des gehakten Lauches, 1 Ei Kräuter
40 g Buchweizen mahlen und Salz mischen. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen pro Portion 2 Klöße formen. In dem kochenden Salzwasser bei schwächster Hitze in etwa 15 - 30 Minuten ohne Deckel gar ziehen, aber nicht kochen lassen.

Für die Tomatensauce

das Öl erhitzen. Den Rest des Lauchs darin glasig braten. Die geschälten Tomaten sowie die Dose halbvoll mit Wasser füllen + dazu gießen und den Salbei hinzufügen, aufkochen, + ca 1/3 einkochen lassen, pürieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Sauerkraut daneben anrichten. Die Sauce über die Klöße geben

Variante:

Die Hirse durch Buchweizen ersetzen. Das Sauerkraut mit Gemüsebrühe anstelle von Apfelsaft garen.

Statt der Ananas zum Schluss 300 g grob geraspelte Möhren oder 2 grob geraspelte Äpfel darunter mischen und im Kraut erhitzen.

Sonntag, 17. Juni 2007 Hans60

Kartoffel Waffeln mit Apfelkompott 1 Eigelb

Glutenfrei u Milchfrei

700 g Kartoffeln

100 g Karotten

100 g Lauch

50 g Zwiebel

1 Eigelb

1 Maggi-Blatt

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

Fett (Margarine)

Kartoffeln schälen, waschen und zu einem feinen Brei zerreiben. Mehrere Stunden kühl und dunkel - ab Besten mit einem sauberen Tuch zugedeckt - ruhen lassen, damit sich die Kartoffelmasse vom Wasser absetzt. Durch ein Tuch seihen. Dabei gründlich das Wasser rausdrücken. Das Wasser erst mal aufheben - wir brauchen vielleicht noch was davon.

Karotten, Lauch und Zwiebel zu ganz so fein wie die Kartoffeln reiben. Unter die Kartoffelmasse mischen. Das Eigelb ebenfalls unter die Masse rühren.

Die Masse müsste jetzt etwa die Konsistenz von festem Pfannkuchenteig haben. Wenn nicht, wird sie entweder mit etwas Mehl eingedickt oder mit etwas von dem aufgehobenen Kartoffelwasser verdünnt.

Mit etwas Maggi-Blatt, Salz, Pfeffer und frisch geraspelter Muskatnuss abschmecken.

Waffeleisen vorheizen, beide Seiten mit Margarine bepinseln. Masse Portionsweise einfüllen und zu Waffeln ausbacken.

Dazu schmeckt - wie bei Kartoffelpuffern - natürlich Apfelkompott,

aber auch jedes andere Kompott aus leicht säuerlichen Früchten.
Ebenfalls ganz lecker dazu ist eine Suppe aus jungen, grünen Bohnen.

(Rezept aus meinen gesammelten Werken, die in der Warteschlange sind)

Hatte keinen Porree, fiel weg, an Stelle vom Eigelb, nahm ich 1 Ei Sojabohnen gemahlen.

(habe sie ca 6 min im Eisen drin gehabt, dann ließ sich der Deckel ohne Probleme an heben, wenn nicht, habe ich eben noch gewartet)

Dazu gab es frischen
Apfelkompott

3 Äpfel, den Griebesch entfernt, geachtelt, die Teile noch ein mal , durch,
3 Nelken
0.5 Zitrone , den Saft davon,
Wasser, das die Äpfel ca zur Hälfte bedeckt waren, auf kochen, da es keine Mürben , waren, so lange gekocht, bis sie halbwegs, weich waren ,
ausschalten , auf der Platten, auskühlen lassen,
evtl nach zuckern.

Guten Appetit

Hans

22.7.04

[Kartoffel Waffeln Veränderung F Vegan](#)
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



4 Stück

800 g Kartoffeln
100 g Karotten
100 g TK Lauch
50 g Zwiebel
0,5 TI Maggi-Blatt (Liebstöckel) getrocknet
Salz
8 Pfefferkörner gemörsert
Muskatnuss frisch gerieben
2 El Buchweizen (oder anderes Vollgetreide) gemahlen
1 Prise Zucker
Margarine laktosefrei

Kartoffeln u Zwiebeln u Möhren fein geraspelt u TK Lauch dazu und mit elektr Pürierstab fein gerieben, durch ein Leinentuch Saft gedrückt, Maggiblatt, Salz, Zucker, Pfeffer, Muskatnuss und Buchweizen gemahlen, untermischen.

Die Masse müsste jetzt etwa die Konsistenz von festem Pfannkuchenteig haben. Wenn nicht, wird sie entweder mit etwas Mehl eingedickt oder mit etwas von dem aufgehobenen Kartoffelwasser verdünnt.

Waffeleisen vorheizen, beide Seiten mit Margarine bepinseln, bei jeder Waffel, Masse Portionsweise einfüllen und zu Waffeln ausbacken.

Waffeln brauchen auf voller Hitze je 7-10 min, sollte die Waffel aufreißen, Deckel nochmals schließen, andrücken, meist reichen noch 2 min.

Mittwoch, 27. Januar 2010 Hans

Kartoffelklöße (gekochte) 1 Ei + 4 Eigelb F
Glutenfrei u Milchfrei



1 kg Pellkartoffeln, am Tag vorher gekocht
1 TI getrockneter Thymian
0,5 TI Salbeiblätter (8 frische)
0,5 Bund Petersilie
100 g Kartoffelmehl

4 Eigelb

1 Ei

Salz

2 EI Gewürzhefe

5 Pfefferkörner gemörsert

Muskatnuss frisch gerieben

Wasser

1 TI ? Salz

Kartoffelmehl

Paprikasoße

Ein wenig Wasser
1 Handvoll TK Lauch
300 g TK Paprikastreifen
2 Msp Paprikagranulat
Salz

Gepellte Kartoffeln grob raspeln, alle Zutaten bis einschließlich Muskatnuss vermischen (verkneten), 20 min ruhen lassen.

In einem Topf reichlich Wasser mit Salz aufsetzen.

Eine Arbeitsplatte mit Kartoffelmehl ausstreuen, aus dem Teig eine Rolle formen, diese in 16 Stücke schneiden, mit bemehlten Händen, Klöße formen, die Knödel ins kochende Wasser geben, bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel ca 20 min ziehen lassen, nicht kochen.

Lauch an dämpfen, Paprikastreifen dazu, ca 125 ml Wasser, ca 5-10 min kochen lassen, fein pürieren mit Salz abschmecken.

Tipp

Eiweiße mit einer Prise Salz u 1 El Zucker steif schlagen, und im heißen Öl (Fett) zu einem Omelett braten, mit Marmelade füllen.

Donnerstag, 19. Juni 2008 Hans60

Möhrentopf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei
3 Portionen



200 g Tofu naturell,
Tamari

750 ml Wasser

1 TI gekörnte Gemüsebrühe
1 Handvoll TK Lauch
5 Pfefferkörner gemörsert
2 gehäufte TI wilder Majoran/Oregano
50 g Rosinen o 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

Zucchini Hormud F

glutenfrei u kuhmilchfrei u eifrei



Zutaten für 4 Portionen
8 Stück Zucchini, ca 1 kg

Hefe - Flocken
0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte
125 g Linsen, rote
0,5 TL Majoran, getrockneten
1 kleine Zwiebel(n), gewürfelt ODER
1 handvoll Porree, geschnitten
1 TL Margarine, laktosefrei
1 Paprikaschote(n), rote/ gelbe, klein gewürfelt
Meersalz
Paprikapulver
4 Körner Pfeffer, gemörsert
Paprikapulver

250 g Ziegen- oder Schafskäse, geraspelt.

1 Tasse/n Hirse = 150 g
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte
Fett, für die Formen

Zubereitung

Zucchini schälen, wer will, den oberen Deckel längs abschneiden, Kerne + Inneres entfernen + klein schneiden, beiseite stellen.

Zucchini eine halbe Min. in kochendem Wasser blanchieren. Abtropfen, mit Hefeflocken + Paprikapulver ausstreuen.

Zwiebel/Porree in Margarine andünsten, rote Linsen dazu, kurz mitdünsten.

250 ml heißes Wasser mit der gekörnten Brühe vermischen + Majoran dazu geben, Hitze runter schalten, knapp 10 min kochen, Wasser verdunstet, fertig, runter von Hitze.

Hirse in ein Haarsieb + mit kochendem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser/Brühe geben, aufkochen, Deckel rauf. Hitze auf 0,5 von drei möglichen Stufen, 12 min kochen, Hitze ausschalten + ausquellen, (knapp 10 min) ist dann schön trocken.

Zucchinideckel + Innerei + Paprikaschote vermischen, gemörserten Pfeffer + ein wenig Salz sowie die roten Linsen (sind jetzt gelb) vorsichtig unterheben + die Zucchini damit füllen.

4 Jenaglasschüssel o. ähnliche feuerfeste Formen ausfetten, die Böden der Formen mit Hirse bedecken, nicht zu dick. Je 2 Zucchini darauf, den Rest der Gemüsemasse drum rum verteilen.

Ca 500 ml Gemüsebrühe (Wasser + 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe) auf alle 4 Formen verteilen. Den geraspelten Käse drauf streuen + mit ein wenig Paprikagranulat bestreuen. Deckel drauf. In den kalten Backofen stellen, bei 200° C etwa 30 min, bissfest etwa 50 min, backen. Mit Umluft ca. 170 - 180° C etwa 30 min bissfest backen, etwa 50 min weich backen. Mit Petersilie bestreuen + in den Formen auf einem Teller servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.05.05 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 Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Sonntag, 12. September 2010

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de