

## Moehren Auflauf **Glutenfrei** u Kuh Milchfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Hier 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.

### Inhaltsverzeichnis

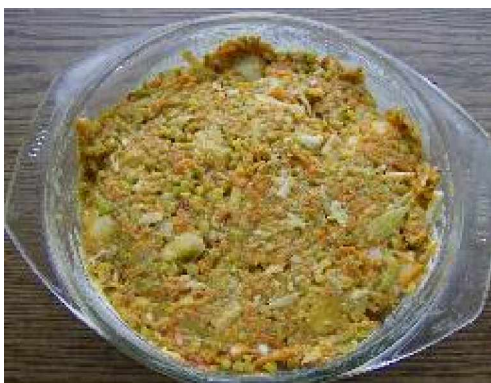
Moehren Auflauf <b>Glutenfrei</b> u Kuh Milchfrei.....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Auflauf</b> .....	2
Auflauf Nikshar 3 Ei .....	2
Beluga Linsen Auflauf 2 Ei F.....	4
Chicoree Auflauf Plast F.....	6
Gemüse Auflauf II (Topinambur ) F Vegan .....	7
Gemüse Gratin Symkent F.....	9
Gemüse Reis Auflauf F.....	10
Gemüse Salat F.....	12
Gemüseauflauf Qadamgäh F Vegan.....	12

Gemüseauflauf II F Vegan .....	14
Gemüseauflauf Petropavlovskij F.....	15
Gemüseauflauf Rovnoje F .....	17
Kalat Auflauf 2 Ei .....	19
Kalat Auflauf F .....	20
Kichererbsen Auflauf, scharf F Vegan .....	21
Kohlrabi Auflauf F .....	23
Kohlrabi Auflauf F Vegan.....	25
Möhren Auflauf Nokju ( 3 Ei ) .....	26
Möhren Auflauf Nokju Veränderung F .....	27
Möhren Hirse Auflauf I F Vegan .....	28
Möhrenauflauf Nokju II 3 Ei F .....	30
Polenta Akjar F .....	31
Reis Mais Gemüse Topf o Auflauf F Vegan.....	33
Hinweis Ei .....	34
Hinweis Vegan = nichts vom Tier.....	34
Hinweis Sojasoße.....	34
Hinweis Curry.....	35
Hinweis Tomatenketchup.....	35
Hinweis F .....	35
Hinweis.....	35

## Auflauf

### Auflauf Nikshar 3 Ei

glutenfrei u kuhmilchfrei / eigenes Rezept





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 TI

10 EL Naturreis, gemahlen ( Mittelkorn)

**3 Ei**

**250 g Käse, 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 raspelt + 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 ungebakken

Beluga Linsen Auflauf 2 Ei F

Glutenfrei



1 Zwiebel  
150 g Beluga Linsen  
1 Ei ungehärtete Margarine, laktosefrei  
500 ml kochendes Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
100 g Möhre ca  
100 g Lauch ca  
100 g Knollen Sellerie ca  
350 g Kartoffeln ca ( 2 )  
3 EI Sonnenblumenkerne / Kürbiskerne

## 2 Ei ( M )

1 geh. TI Thymian  
6 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Chilipulver  
100 – 200 g Ziegenkäse oder Bergkäse geraspelt  
Fett für 2-3 0,75 ml – 1 l feuerfeste Schüsseln

Zwiebel fein wiegen, Linsen abspülen und abtropfen lassen, 1 Ei ungehärtete Margarine erhitzen, Zwiebel andünsten, Linsen dazu, gekörnte Brühe im kochendes Wasser auflösen und dazu gießen.

Zugedeckt bei schwacher Hitze 25-40 min kochen lassen, bis alles Flüssigkeit aufgesogen mit Salz + Chilipulver würzen.

Lauch klein wiegen, Möhre, Sellerie und Kartoffeln fein raspeln, lassen, 3 EI Sonnenblumenkerne / Kürbiskerne grob schroten / hacken, Pfeffer, Eier dazu geben sowie gekochte Linsen, mit Salz + Chilipulver abschmecken.

2-3 0,75 ml – 1 l feuerfeste Schüsseln mit Fett einstreichen, Gemüsemasse drauf verteilen, mit geraspelten Käse bestreuen, Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 150-160°C Umluft ca 35-45 min backen.

Evtl erst Pellkartoffeln oder gekochten Naturreis in die Schüsseln füllen.

Donnerstag, 6. Dezember 2007 Hans60

## 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 Tl 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

## Gemüse Auflauf II (Topinambur ) F Vegan

Glutenfrei und Vegan

2 Auflaufformen mit Deckel



200 g Tofu naturell  
1 El Schabzigerkleesamen  
1 El Kräutersalz

3 El Tamari

160 g Hirse ( 1 Tasse )  
heißes Wasser  
2 Tassen kochendes Wasser  
0,25 TI Kurkuma

600 g ca Topinambur  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
ca 1 l Wasser

200 g Petersilienwurzel  
200 g Möhren  
200 g Mais gem \*\*  
2 rote Chilischoten mit gem  
0,5 TI Zucker  
Salz zum abschmecken  
Margarine Flöckchen  
Fett zum ausfetten der Formen

Tofu fein zerdrücken und mit Schabzigerkleesamen, Kräutersalz und Tamari vermischen, ziehen lassen.

Hirse mit heißem Wasser abspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, ins kochende Wasser Kurkuma und Hirse geben, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel drauf, ca 8 min kochen lassen, dann ist Wasser fast verschwunden, Hitze ausstellen und ca 10 min quellen lassen, ist danach schön trocken und körnig,

Topinambur schälen ( Möhrenschräler ) mit gekörnter Gemüsebrühe in ca 1 l Wasser geben, bissfest bis weich kochen lassen, ca 20 min, je nach Größe der Knollen, rausnehmen, Brühe aufheben.

Petersilienwurzel mit Möhren zusammen raspeln, Zucker, fertige Hirse sowie Tofu dazu, alles gut vermischen, nun noch den gem Mais mit Chili, dazu, alles vermengen und auf den

In zwei ausgefettete feuerfeste Schüsseln den Boden mit den Topinambur belegen, verteilen, ca 3 El von der Kochbrühe drüber geben, und einige Margarineflöckchen drauf setzen, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln.

\*\* wer dies statt als Auflauf, Bratlinge machen will , sollte statt 200 g Mais gem, 300 g Mais gem, nehmen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 16. Oktober 2008, Hans60

## Gemüse Gratin Symkent F

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

## Gemüse Reis Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

2 a 1,5 Auflaufformen mit Deckel

2-4 Portionen





200 g Tofu naturell  
Tamari  
Curry ohne Salz ( Reformhaus )  
20 g Ingwer

320 g Wasser = 2 Tassen  
160 g Naturreis = 1 Tasse  
130 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
300 g Möhren  
150 g TK Erbsen  
20 g Ingwer klein gehackt  
4 Datteln klein geschnitten  
Margarine

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert  
2 TI Preiselbeeren

Tofu klein würfeln, mit Tamari leicht beträufeln, 20 g Ingwer kleingehackt und Curry ohne Salz über den Tofu streuen.

In 2 Tassen kochendes Wasser, eine Tasse Naturreis geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen, nach ca 35 min Hitze ausstellen, Topf auf der Platte lassen und ca 10 min quellen lassen,

130 ml Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe zum kochen bringen, Möhren klein würfeln u 150 g TK Erbsen ins Wasser geben, klein geschnittene Datteln und 20 g klein geschnittenen Ingwer dazu, Hitze reduzieren, ca 10 bis 20 min leise kochen lassen, bis die Möhren weich bzw so wie gewünscht sind,

Tofu, Reis und Gemüse vermischen, in zwei mit Margarine eingefettete 1,5 l Auflaufformen füllen, glatt streichen, Ziegenkäserolle teilen, in gleichgroße Scheiben schneiden, auf das Gemüse verteilen und in die freie Mitte noch je 1 TI Preiselbeeren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 30-40 min backen, sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Montag, 6. Juli 2009

Hans

## Gemüse Salat F

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 lieben ihn so, hat genug Eigengeschmack.  
Eigenes Rezept, Sonntag, 22. April 2007 Hans60

## Gemüseauflauf Qadamgäh F Vegan



1 Portion Reis Waffeln Farimän z. B. 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

## Gemüseauflauf II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Portionen

2 Auflaufformen mit Deckel





70 g Sonnenblumenkerne

500 ml Sojadrink naturell o Wasser

150 g Mais gem

1 TI Salz

200 g TK Erbsen

100 g TK Paprikastreifen

20 g Ingwer fein gehackt

2 El Tamari

Fett für die Auflaufformen

Paprikagranulat

Sonnenblumenkerne in einer heißen trocknen Bratpfanne leicht rösten, 150 g Mais gem und Salz in kalte Sojadrink bzw Wasser rührend ca 2 min kochen, ca 2 min quellen lassen, Erbsen, Paprika, Ingwer, Sonnenblumenkerne, einrühren, mit Tamari pikant abschmecken, in zwei eingefettete ein Liter Auflaufformen füllen, glattstreichen, mit Paprikagranulat ein wenig bestreuen, Deckel schließen. In den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept, Montag, 10. November 2008 Hans60

[Gemüseauflauf Petropavlovskij](#) F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



500 g Pellkartoffeln  
Kümmel  
1 TI ungehärtete Margarine laktosefrei  
1 Paprikaschote fein gewiegt  
100 g Sonnenblumenkerne leicht geröstet  
1 TI ungehärtete Margarine  
1 Handvoll TK Lauch 50-100 g ca  
1 Zucchini ca 200 g  
400 g Bio Möhren  
20 g Ingwer

#### 50 g Ziegenkäse geraspelt

5 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Kräutersalz  
0,5 Tasse kochendes Wasser  
0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

#### 100 g Ziegenkäse geraspelt

Paprikagranulat

Zwei a 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel, mit ungehärtete Margarine ausstreichen.

Kartoffeln mit Kümmel kochen, abschrecken, pellen, in Scheiben schneiden, den Boden der feuerfeste Schüsseln damit bedecken, sollte was übrig bleiben, würfelförmig schneiden, dann in die noch kommende Gemüsemasse in eine separate Schüssel geben, dazu Paprikaschote da können ein paar Kerne mit bei bleiben, fein wiegen.

Sonnenblumenkerne rösten, ca die Hälfte davon fein mahlen, die andere Hälfte ganz lassen, sowie  
In der noch heißen Pfanne 1 TL ungehärtete Margarine den TK Lauch kurz anbraten, gibt einen guten Geschmack, zum Gemüse geben.  
50 g Ziegenkäse geraspelt.  
Möhren und Ingwer schälen mit den entkernten Zucchinihälften zusammen fein raspeln lassen, auch dazu geben.  
Pfeffer sowie Salz druntermischen.  
In eine halbe Tasse kochendes Wasser die Brühe auflösen, und unter das Gemüse vermischen, und auf den Kartoffeln in den Schüsseln verteilen.  
100 g Ziegenkäse geraspelt drauf geben, und darüber noch das Paprikagranulat , Vorsicht scharf. Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 min backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 18. April 2007 Hans60

### Gemüseauflauf Rovnnoje F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei  
3 Portionen

3 a 1 L Auflaufformen mit Deckel



roh





1 Tasse Hirse, gekocht trennen  
0,5 TI Gekörnte Hefebrühe  
ungehärtete Margarine  
1 Fenchel ca 500 g trennen  
300 g Möhren trennen  
3 Tomaten trennen  
3 EI TK Kräuter trennen  
1 Prise Salz und Vollrohrzucker  
Pfeffer gemörsert  
1 TI Kräutersalz

Ziegenkäse geraspelt

9 cl grauer Burgunder z.B., trennen

Hirse mit heißem Wasser spülen, damit Bitterstoffe entfernt werden.  
In zwei Tassen kochendes Wasser die ausgespülte Hirse geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf, nach 10 min ausstellen, ausquellen lassen.  
Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Margarine ein- + ausfetten, die fertige Hirse drin verteilen.

Fenchel kleinschneiden und mit gekörnte Brühe und ein wenig Wasser, bissfest bis weich kochen lassen, auf die Hirse verteilen.

Je 1 EI TK Kräuter, in jede Schüssel auf den Fenchel verteilen.

Möhren fein raspeln lassen, auf den Fenchel/ Kräuter geben.

Mit Salz und Zucker + Pfeffer würzen.

Je 1 Tomate in Scheiben + und quer schneiden, und in jede Schüssel rund herum legen.

Ziegenkäse draufraspeln, Menge nach eigenen Geschmack.

Darüber noch je ein Glas 3 cl trockenen Wein gießen.

Deckel schließen, damit der Käse nicht trocken + hart wird.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35 – 40 min backen, sollte ein wenig in der Schüssel sprudeln .

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. August 2007 Hans60

## Kalat Auflauf 2 Ei

glutenfrei, Kuh Milchfrei

Zutaten für 3 Portionen

- 1 Tasse/n Naturreis, ( Mittelkorn)
- 2 Tasse/n Wasser, kochendes
- ½ TL Gemüsebrühe, gekörnte Wasser
- 250 g Möhre(n), gewürfelt
- 100 g Erbsen, TK
- 1 Maiskolben, ca 300 g , Körner lösen
- 10 g Ingwer, klein gewürfelt
- 1 Ei Tomatenmark

### 2 Ei

- 3 Ei Kokosraspel, leicht angeröstet
- 2 Chilischote(n) (rote Piri Piri), eingelegte, klein geschnitten

### 200 g Ziegenkäse, grob geraspelt

- 1 TL Kurkuma, der Farbe wegen
- 6 Ei Naturreis, ( Mittelkorn) +
- 1 TL Senfkörner, gelbe mit
- 5 Körner Pfeffer, mit
- 1 TL Kreuzkümmel, mahlen
- 1 TL Salz
- 1 TL Kräutersalz, ca.
- Fett, für die Formen

## Zubereitung

Reis im kochenden Wasser ca. 40 min kochen.  
Wasser zum Kochen bringen, 0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe + Möhren, Erbsen, dazugeben, ca. 5 min kochen, sollten mit Wasser bedeckt sein, dann 2/3 Ingwer + Maiskörner sowie Tomatenmark dazugeben + bissfest garen.  
Alle Zutaten, außer Gouda, miteinander vermischen + in drei feuerfeste 0,75 l Schüsseln einfüllen. Mit 100 g Gouda bedecken. In den kalten Backofen, ca. 45 min bei 170° min mit Umluft backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca. 190°, ca. 30 min goldbraun backen. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.06.05 Hans60

## Kalat Auflauf F

glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei  
eigenes Rezept



Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse/n Naturreis, ( Mittelkorn)

2 Tasse/n Wasser, kochendes

0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte

250 g Möhre(n), geraspelt

100 g TK Erbsen,

200 g TK Mais Körner

10 g Ingwer, klein gewürfelt

1 Ei Tomatenmark

3 Ei Kokosraspel, leicht angeröstet

2 Chilischote(n) (rote Piri Piri), eingelegte, klein geschnitten

**200 g Ziegenkäse, grob geraspelt teilen**

1 Prise Vollrohrzucker

1 TL Kurkuma, der Farbe wegen

6 Ei Naturreis gem, ( Mittelkorn)

1 TL Senfkörner, gelbe gem

5 Körner Pfeffer gem,

1 TL Kreuzkümmel, mit mahlen

1 TL Salz

1 TL Kräutersalz, ca.  
Fett, für die Formen  
0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe  
300 ml kochendem Wasser

### Zubereitung

Reis im kochenden Wasser ca. 40 min kochen.  
Erbsen + Mais + Möhren in klein wenig Wasser auftauen, leicht dünsten, und mit gekochten Reis in eine Schüssel, Kokosraspel + Tomatenmark + Ingwer vermischen, ca 100 g geraspelten Ziegenkäse + Chilischoten geschnitten dazu.  
Reis+ Senfkörner + Pfeffer + Kreuzkümmel zusammen mahlen, Zucker, Kurkuma + Kräutersalz dazu, gut vermischen und mit der Reis-Gemüsemasse gut vermischen.  
In vier ausgefettete ein Liter feuerfeste Schüsseln verteilen, mit dem Rest geraspelten Ziegenkäse bestreuen.  
Gekörnte Gemüsebrühe im heißem Wasser auflösen + über das Reis Gemüsegemisch gießen, sollte höchstens 1- 1,5 cm hoch drin sein.  
Deckel drauf, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 45 min backen, sollte ein wenig sprudelnd kochen.

Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
05.06.05 Hans60  
07.06.07 Hans60

Kichererbsen Auflauf, scharf F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Kichererbsen 24 h einweichen

5 a 1 | Auflaufformen mit Deckel  
5-6 Portionen



500 g Kichererbsen roh ( ergibt ca 1200 g gekocht )  
Wasser, öfter wechseln

2 El Curry ohne Salz  
2 El Kurkuma  
2 TI Senfkörner gem  
1 TI Kreuzkümmel gem  
3 rote trockne Chilischoten

250 g Möhren feinraspeln  
2 Knoblauchzehen mit raspeln  
2 TI Kräutersalz  
Salz  
1 Prise Zucker  
250 g Weintrauben  
1 kg Ananas mit Schale gewogen  
150 g Kichererbsen gem ( als Bindemittel )  
5 Pfefferkörner mit mahlen  
1 o 2 Bananen  
Fett für Auflaufformen mit Deckel

Kichererbsen 24 h einweichen, wobei das Wasser des öfteren gewechselt werden sollt.

Kichererbsen mit frischen Wasser ca 2- 3 cm über den Kichererbsen stehen, ( ich nahm einen 6 l Kochtopf ) trockene Chilischoten mit rein, sowie das angerösteten Gewürze wie , Curry, Kurkuma , sowie den gem Senfkörner u Kreuzkümmel, gut 60 min kochen, Kochwasser bis auf einen kleinen Rest , abseihen, aufheben.

Kichererbsen mit einem elektr. Pürierstab, oder im Mixer ? fein pürieren, können ruhig noch welche ganz bleiben, alles in eine große Schüssel umfüllen, lässt sich besser drin, mengen,

die feingeraspelten Möhren samt Knoblauch, und Kräutersalz unterheben, die geschälte Ananas in kleine mundgerechte Stücke geschnittenen sowie die Weintrauben unterheben, jetzt mit Salz kräftig abschmecken, 150 g Kichererbsen und 5 Pfefferkörner fein mahlen, unterrühren.

In die eingefetteten Auflaufformen verteilen,

Mitte aufmachen, die Banane/n reinlegen, mit Teig zudecken, das abgeseite Kochwasser in die Formen gießen, so 1-2 cm hoch sollte schon sein.

in den kalten Backofen bei ca 140 °C ca 60 min backen, leicht sprudelnd.

Eigenes Rezept Samstag, 5. Juli 2008 Hans60

### 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 TL 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

## Möhren Auflauf Nokju ( 3 Ei )

Glutenfrei u Kuhmilchfrei

3 Portion

2 Tassen kochendes Wasser +  
1 Tasse Natur- Reis ( Mittelkorn ) ca 40 min gekocht.

1 Pfd Möhren klein gewürfelt in  
250 ml Wasser mit  
0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe bissfest gekocht.

4 El Sonnenblumenkerne angeröstet +  
10 El Natur- Reis ( Mittelkorn ) +  
1 TL gelbe Senfkörner zusammen gemahlen.

7 ( ca 100 g ) Feigen , klein gewürfelt  
2 ( 250 g geschält gewogen ) Bananen gewürfelt,

100 g Ziegenkäse grob geraspelt

2 El Tamari / Sojasoße

3 Ei

1 TL Kurkuma, der Farbe wegen,  
40 g Ingwer klein gewiegt / gerieben.  
Soße evtl gekörnte Gemüsebrühe

Fett für die Formen

3 a 0,75 l feuerfeste Formen

100 g Ziegenkäse grob geraspelt  
4 El gehobelte Mandeln geröstet

Zub Zeit ca 40 min, ohne kochen

Alle Zutaten bis auf 1 x Ziegenkäse + gehobelte Mandeln vermischen, + in drei ausgefettete feuerfeste Schüsseln einfügen, glatt streichen, evtl noch heiße gekörnte Gemüsebrühe an den Rand geben, sollte höchstens 1- 1,5 cm hoch stehen.  
mit Ziegenkäse bedecken + drauf die gerösteten Mandeln geben.

In den kalten Backofen , ca 35 min bei 160°C Umluft, oder  
Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca 180°C + ca 20 min backen

10.03.2005

Möhren Auflauf Nokju Veränderung F  
Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei



Gehobelte Mandeln waren aus, sie wurden gemahlen.  
Es wurden damit 4 Portionen, bedingt durch die nicht gekochten Möhren.

3 Portion

2 Tassen kochendes Wasser +  
1 Tasse Natur- Reis ( Mittelkorn ) ca 40 min gekocht.

500 g Möhren nicht gewürfelt, sondern fein geraspelt

4 El Sonnenblumenkerne angeröstet +  
10 El Natur- Reis ( Mittelkorn ) +  
1 Tl gelbe Senfkörner zusammen gemahlen.

7 ( ca 100 g ) Feigen , klein gewürfelt  
2 ( 250 g geschält gewogen ) Bananen gewürfelt,

100 g Ziegenkäse grob geraspelt

2 El Tamari / Sojasoße  
1 Tl Kurkuma, der Farbe wegen,  
40 g Ingwer klein gewiegt / gerieben.  
Soße evtl gekörnte Gemüsebrühe

Fett für die Formen

3 a 0,75 l feuerfeste Formen

100 g Ziegenkäse grob geraspelt

4 El gemahlene Mandeln geröstet

Zub Zeit ca 40 min, ohne kochen

Alle Zutaten bis auf 1 x Ziegenkäse + gemahlene Mandeln vermischen, +  
in drei ausgefettete feuerfeste Schüsseln einfügen, glatt streichen,  
evtl noch heiße gekörnte Gemüsebrühe an den Rand geben, sollte höchst-  
ens 1- 1,5 cm hoch stehen.

mit Ziegenkäse bedecken + drauf die gerösteten Mandeln geben.

Deckel schließen, bleibt saftiger, und falls Ziegenkäse nicht ganz bedeckt  
ist, wird nicht hart.

In den kalten Backofen , ca 35 min bei 160°C Umluft, oder

Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca 180°C + ca 20 min backen

Freitag, 8. Juni 2007 Hans

Möhren Hirse Auflauf I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen



160 g Hirse = 1 Tasse  
heißes Wasser  
2 Tassen Wasser  
50 g Ingwer  
400 g Möhren  
100 g Kokosnuss geraspelt  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
0,5 TI Paprikagranulat  
1 Dose stückige Tomaten 425er  
150 g Hirse gemahlen  
Margarine, laktosefrei, zum ausfetten

Hirse mit heißem Wasser ausspülen um evt Bitterstoffe zu entfernen,  
gespülte Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren,  
Deckel schließen, bis das Wasser unterhalb der Oberfläche ( ca 8-15 min )  
Hitze ausstellen, auf der heißen Platte noch ca 10 min ausquellen lassen,  
ist dann trocken, körnig und fast weiß,  
in eine Schüssel geben,

Ingwer und Möhren zusammen feinraspeln, sowie alle anderen Zutaten bis einschließlich 150 g gemahlener Hirse, gut vermischen, in zwei ausgefettete Auflaufformen füllen, glatt streichen, Deckel schließen, bleibt saftig, und es wird keine gesonderte Soße benötigt, in den kalten Backofen bei ca 170°C ca 50-60 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept Dienstag, 12. Januar 2010 Hans

Möhrenauflauf Nokju II 3 Ei F  
glutenfrei u kuhmilchfrei



Zutaten für 3 Portionen

2 Tasse/n Wasser, kochendes mit  
1 Tasse/n Naturreis, ( Mittelkorn ) ca 40 min gekocht  
500 g Möhre(n), klein gewürfelt in  
250 ml Wasser mit  
½ TL Gemüsebrühe, gekörnter, bissfest kochen  
4 Ei Sonnenblumenkerne, angeröstet +  
10 Ei Naturreis, ( Mittelkorn ) +  
1 TL Senfkörner, gelbe zusammen mahlen  
7 Feigen, klein gewürfelt,  
250 g Banane(n), geschält gewogen, gewürfelt

100 g Ziegenkäse, grob geraspelt

2 El Sojasauce (Tamari)

3 Ei

1 TL Kurkuma, der Farbe wegen

40 g Ingwer, klein gewiegt / gerieben.

Sauce, evtl gekörnte Gemüsebrühe

Fett, für die Formen

100 g Ziegenkäse, grob geraspelt

4 El Mandeln, gehobelte, geröstet

### Zubereitung

Alle Zutaten, bis auf 1 x Ziegenkäse + gehobelte Mandeln, vermischen + in drei ausgefettete feuerfeste Schüsseln einfügen, glatt streichen, evtl. noch heiße gekörnte Gemüsebrühe an den Rand geben, sollte höchstens 1- 1,5 cm hoch stehen. Mit Ziegenkäse bedecken + drauf die gerösteten Mandeln geben.

In den kalten Backofen ca. 35 min bei 160°C Umluft, oder bei Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca. 180°C + ca. 20 min backen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

16.06.05 Hans60

du meinst doch wahrscheinlich getrocknete Feigen, oder?! 17.06.2005  
07:30

Hallo Vera

Je nach Angebot. Hans 17.06.2005 07:54

### Veränderung

Möhren anstatt gewürfelt, mit Ingwer zusammen fein geraspelt, und nicht bissfest gekocht, sondern roh gelassen.

Gehobelte Mandeln waren aus, statt dessen Bio Sesam geröstet.

Donnerstag, 12. April 2007 Hans60

Polenta Akjar F

Glutenfrei + Eifrei + ( Kuhmilchfrei bedingt )



300 g Mais gem  
1 l Soja Milch Wasser  
1 TI Hefe-Gemüsebrühe

Rosmariennadeln kleinschneiden, teilen / oder andere  
400 g Möhren  
200 TK Paprikaschoten in Streifen  
200 g TK Maiskörner  
2 EI Wasser  
Kräuter Salz  
8 Pfefferkörner gemörsert  
200 g Ziegenrolle  
Fett für 4 ein Liter feuerfeste Formen  
150 g Ziegenkäse geraspelt  
Paprikagranulat

Mais in kalte Soja Milch o Wasser einstreuen, rührend ca 240 sek kochen lassen zwischendurch 1 TI Hefe-Gemüsebrühe + die Hälfte der Kräuter begeben, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, und Paprika und Mais in etwas 2 EI Wasser andünsten, und Ziegenrolle würfeln, und Die andere Hälfte Kräuter, und Möhren schälen, fein raspeln, zusammen vermischen. vier ein Liter feuerfeste Formen ausfetten, die Teigmasse verteilen, glattstreichen, mit geraspelten Ziegenkäse bedecken und mit Paprikagranulat leicht bestreuen.

Deckel drauf, sonst trocknet der Käse + wird hart.  
In den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 50 min backen

PS:

Nehme lieber Soja Milch statt Wasser, die Polenta wird geschmackvoller.

Wer Polentagrieß ( gekauften ) verwendet , bitte die Kochzeit des Herstellers/ Verpackung beachten, diese weicht enorm von meinen gem Mais ab.

## Reis Mais Gemüse Topf o Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2-3 Portionen

### 2 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



2 Tasse/n Wasser  
1 Tasse Naturreis , ca 160 g

750 ml Sojadrink naturell  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
120 g Mais gem  
2 Msp Paprikagranulat  
1 TI Schabziegerkleesamen

0,5 TI Kurkuma  
300 g Möhren feingeraspelt  
3 Blatt Salbei gehackt  
10 cm Frühlingszwiebelgrün in Ringe geschnitten  
2 x 1 TI Margarine, laktosefrei  
Fett zum ein- ausfetten der 2 ca 1 Liter feuerfeste Schüsseln.

Naturreis ins kochende Wasser geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen und ca 35 min kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

In den kalten Sojadrink, den Mais, Salz, Zucker, Paprikagranulat, Schabziegerkleesamen einrühren und gut 2 min Rührend kochen lassen.

In zwei eingefettete Auflaufformen geben, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 30 min backen

### Hinweis Ei

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

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Hinweis 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

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Mittwoch, 20. Januar 2010

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