

## Tomaten Glutenfrei u Kuh Milchfrei

### Hinweis I

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

Fisch & Fleisch separat am Ende der Sammlung

### Index nicht aktiv

Auflauf .....	2
Fisch .....	35
Fleisch .....	37
Pikant .....	18

### Inhaltsverzeichnis

Tomaten Glutenfrei u Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis I .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Auflauf .....	2
Gefüllte Tomaten I F Vegan.....	2
Gemüseauflauf Qadamgäh F .....	4
Gemüseauflauf Rovnnoje F .....	5
Gemüseauflauf Sadovje F.....	7
Möhren Hirse Auflauf I F Vegan .....	8
Rosenkohlaufauf F Vegan.....	10
Tomaten Hirse Auflauf F Vegan.....	11
Weiße Bohnen Auflauf F Vegan .....	13
Weißkrautauflauf.....	14
Yekdär Rosenkohl II F Vegan.....	15
Veränderung Vegan .....	16
Veränderung F Vegan.....	17
Pikant .....	18
Chicoréeragout F Vegan.....	18
Enchiladas F Vegan .....	19

Falsche Lasagne F Vegan .....	20
Kartoffelbratlinge + Tomatensoße 4 Ei .....	22
Kichererbsen Eintopf F Vegan .....	22
Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan .....	24
Pizza F Vegan .....	26
Pizza II mit „Cheddar“ F Vegan .....	28
Tofu Kartoffelgulasch F Vegan .....	30
Tomaten Kichererbsen Suppe II F Vegan .....	31
Tomaten –Suppe –Soße F Vegan .....	32
Tomatensalat F .....	33
Tortillas, Mais F Vegan .....	34
<b>Fisch</b> .....	<b>35</b>
Ananas Kichererbsensuppe F .....	35
Seelachs Auflauf .....	36
<b>Fleisch</b> .....	<b>37</b>
Eier Gemüse 6 Ei F .....	37
Gefüllte Tomaten II F .....	38
Rest Verwerten F .....	40
Hinweis I .....	40
Bitte bedenkt .....	40
Hinweis Ei .....	41
Hinweis Vegan .....	41
<b>Hinweis Sojasoße</b> .....	<b>41</b>
Hinweis Curry .....	41
Geräucherten Fisch + Fleisch .....	41

## Auflauf

### Gefüllte Tomaten I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Auflaufform mit Deckel

2 Portionen



1 Tasse Hirse ca 160 g  
heißes Wasser  
2 Tassen Wasser  
evtl 1 Msp Kurkuma

200 g Tofu naturell  
0,5 TI Paprikagranulat  
3 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Kräutersalz  
4 Scheiben rote Bete a d Glas  
4 El Saft, rote Bete a d Glas  
Salz  
Margarine zum ausfetten  
4 Tomaten  
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe  
Wasser

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, diese Hirse ins kochende Wasser ( evtl mit Kurkuma ) , aufkochen, Hitze reduzieren, Vorsicht kocht über im kleinen Topf, Deckel schließen ca 2-4 min, dann ist Wasserspiegel innerhalb der Hirse , Hitze ausstellen, ca 10 min ausquellen lassen.

Den Boden der eingefetteten Auflaufform bedecken, Tofu zerdrücken oder in kleine Stücke brechen und in ein hohes Gefäß, sowie Pfefferkörner gemörsert, Kräutersalz, Rote Bete Scheiben und Saft dazu, mit einem elektr Pürierstab zu Creme verarbeiten, mit Salz kräftig abschmecken.

Von den Tomaten, an der Blütenseite einen Deckel abschneiden, vom Deckel die Blüte ringförmig rausschneiden.

Tomaten mit einem scharfen Küchenmesser die Innenwände, Stege, durchschneiden, mit einem Esslöffel das Innere , Kerne, Saft und die Stege entfernen, aufheben,

Tomaten mit der Tofucreme füllen und einen El voll obendrauf,

Tomatendeckel jetzt noch draufsetzen,

in ca 125 ml heißes Wasser die gekörnte Brühe auflösen, und drüber gießen,

stattdessen das Innere der Tomaten mit Salz, Pfeffer oder Paprikagranulat aufkochen, abschmecken, und drüber geben.

Deckel schließen, sonst trocknen die Hirsekörner aus und werden hart.

In den kalten Backofen bei ca 150°C ca 60 min backen, es muss am Boden gut sprudeln.

Eigenes Rezept Donnerstag, 23. Oktober 2008 Hans60

## Gemüseauflauf Qadamgäh F



1 Portion Reis Waffeln

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

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. September 2005

## Gemüseauflauf Rovnnoje F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei  
3 Portionen

3 a 1 L Auflaufformen mit Deckel





1 Tasse Hirse 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

## Gemüseauflauf Sadovje F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



250 g TK Mais  
150 g TK Paprikastreifen  
1 Tasse gekochter Naturreis  
0,25 TI Paprikagranulat  
500 g Tomaten ( 4 )  
Pfeffer  
1 Blumenkohl  
Salz + Zucker

200 g Schafsfeta

200 ml Wasser

150 g Ziegenkäse oder Schaf geraspelt

ungehärtete Margarine

2 feuerfeste Schüsseln mit Margarine ausfetten,

TK Gemüse mit ein wenig Wasser, auftauen, kurz kochen mit dem gekochten Reis + Paprikagranulat vermischen, in die Schüsseln verteilen, Tomaten in Scheiben schneiden, drauf legen,

Blumenkohl in große Rosen teilen, in mit Salz + Zucker angereicherten kochenden Wasser, weich bis bissfest kochen, abgetropft auf die Tomatenscheiben legen,

Schafskäse in ca 200 ml Wasser pürieren, und in beide Schüsseln verteilen, geraspelt Käse über den Blumenkohl geben, Deckel schließen, sonst wird der Käse trocken + hart.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-50 min backen, sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Donnerstag, 16. August 2007 Hans60

## 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

## Reiskuchen scharf F Vegan

Als Auflauf

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



2 x 1,5 l Auflaufform mit Deckel

reicht für 4 Personen

1 Tasse Naturreis 160 g

2 Tasse/n Wasser

350 g TK Lauch

150 g TK Suppengemüse

ein wenig Wasser

2 El ( 30 g ) Sesam, ungeschält +

1 TI Senfkörner +

1 TI Korianderkörner +

1 TI Kurkuma

1 TI Gewürzsalz anrösten

1 Tasse ca 160 g rote Bohnen gem

1 Tasse/n Maiskörner ca 160 g gem kein Popkorn

8 El Buchweizen ca 100 g gem .

1 Tüte Backpulver

1-2 TI Gewürzsalz

ca 1 TI Meersalz

1 Prise Zucker

30 g Ingwer fein gehackt

1 Dose Tomaten, stückige 425er

Margarine zum ausfetten

Reis ins kochende Wasser geben, Hitze ganz klein stellen, Deckel schließen und ca 40 min kochen, und noch 10 min ausquellen lassen, TK Suppengemüse in wenig Wasser ca 10 min kochen nun den TK Lauch dazu, Hitze reduzieren, und weitere 20 min garen.

Von Sesam bis Gewürzsalz in einer heißen Pfanne rösten.

alle Zutaten zusammen vermischen, +  
in zwei ausgefettete 1,5 l Auflaufformen geben, glatt streichen, Deckel  
schließen,

Im vorgeheizten Backofen bei 160°C Heißluft ca 60 min backen

Eigenes Rezept 23.10.2004,

eine ziemlich trockne Sache als Auflauf, ohne Eier,  
der Ingwer, noch, passt sehr gut rein,  
wir tranken einfach einen guten trocknen Rotwein dazu,

Veränderung Dienstag, 27. Oktober 2009

### Rosenkohlaufauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

ca 2 Portionen



160 g Naturreis = 1 Tasse ca  
2 Tassen Wasser  
500 g Rosenkohl  
Muskatnuss frisch gerieben  
100 g Erdnüsse blanchiert  
1 Ei Schabzigerklee  
40 g Ingwer fein gehackt

1 Tl gelbe Senfkörner gemörsert  
1 Prise Zucker  
1 Dose gestückelte Tomaten 425er  
1 Tl Salz  
1 El Tamari  
Margarine ( laktosefrei ) zum ausfetten  
Erdnüsse blanchiert, geröstet u gemahlen, ca 30-50 g  
2 El Preiselbeeren a d Glas, trennen

Naturreis in doppelte Menge Wasser, auf kleiner Hitze, zugedeckt ca 35 min kochen, Hitze ausstellen, auf der noch heißen Platte ca 10 min quellen lassen, in eine große Schüssel geben,  
Rosenkohl, den Strunk kreuzweise einschneiden, oder teilen, mit frisch geriebener Muskatnuss und Wasser, braucht nur zur Hälfte bedeckt sein, bissfest oder weich kochen, auf kleiner Hitze zugedeckt, kochen, abseihen, Flüssigkeit aufheben, evtl wird es noch gebraucht, zu dem fertigen Reis, geben,  
Tomaten dazu, vermischen,  
150 g Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen ( Mandelmühle ), und 100 g zu der Reis, Gemüsemasse geben,  
Ingwer, Zucker, Salz, Schabzigerklee, Senfkörner, Tamari unterrühren, abschmecken evtl noch Salz zugeben,  
in zwei eingefettete Auflaufformen die Gemüsemasse verteilen, glattstreichen, falls es einen zu trocken erscheint noch ein wenig gekochtes Rosenkohlflüssigkeit rein gießen, mit gerösteten, gemahlene Erdnüsse leicht bedecken, in die Mitte nun noch je 1 El Preiselbeeren geben, Deckel schließen,  
in den kalten Backofen, bei ca 180°C Heißluft ca 25-40 min backen, je nachdem wie heiß bzw warm alles noch ist, soll dann gut sprudeln.

Eigenes Rezept Mittwoch, 27. Januar 2010 Hans

[Tomaten Hirse Auflauf](#) F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2-3 Portionen

[2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel](#)



80 g Hirse = 0,5 Tasse  
heißes Wasser  
160 g Wasser = 1 Tasse  
1 El Margarine, laktosefrei  
100 g TK Lauch  
1 El Oregano  
1 El Basilikum  
1 TI Kurkuma  
40 g Ingwer fein gehackt  
2 Dosen Tomaten, stückige, 425er  
100 g Erdnüsse blanchiert  
2 TI Salz  
1 Prise Zucker  
150 g Hirse gemahlen  
Margarine zum ausfetten der Auflaufformen  
2 El Preiselbeeren a d Glas, trennen

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, Mandelmühle, in eine große Schüssel geben, und  
80 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, dann in eine Tasse kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, wenn Wasser innerhalb der Hirse, Hitze ausstellen, Deckel schließen und ca 10 – 15 min quellen lassen, ist dann trocken, Körnig und fast weiß, mit in die Schüssel geben,  
Lauch in gut 1 El Margarine anbraten, Oregano und Basilikum dazu, verrühren nun noch Kurkuma gut 1 min mit braten, dazu geben,  
fein gehackten Ingwer, Tomaten, Salz, Zucker und 150 g gemahlene Hirse, alles zusammen vermengen, abschmecken, ob...  
in zwei ausgefettete Auflaufformen verteilen, glatt streichen, in deren Mitte jeweils 1 El Preiselbeeren a d Glas geben, Deckel schließen, bleibt saftig und es wird keine zusätzliche Soße benötigt.  
In den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 60 min backen, sollte drin sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, Freitag, 1. Januar 2010 Hans

Weißer Bohnen Auflauf F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei 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

## Weißkrautauflauf

Glutenfrei u Eifrei u ( Kuh Milchfrei )

Zutaten für 2 Portionen

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



4 ca Pellkartoffeln  
Margarine zum ausfetten  
500 g Weißkohl  
trockner Weißwein  
Muskatnuss frisch gerieben  
1 Dose 425er Tomaten gewürfelt

80 g ca Ziegen Käse, geraspelt  
2-3 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
8 Pfefferkörner gemörsert  
Tamari

## Zubereitung

Pellkartoffeln vom Vortag, o frisch gekocht, in Scheiben schneiden, den Boden der eingefetteten Auflaufformen bedecken  
Weißkraut hobeln, mit etwas Muskat in Weißwein bissfest bis weich garen, ca 40-60 min, garen,  
Weißkraut auf die Pellkartoffeln schichten, Dose gewürfelte Tomaten mit Gemörserten Pfeffer, Zucker und Kräutersalz kräftig würzen, in beiden Formen auf das Kraut verteilen, rund außen herum, Tamari träufeln.

Nun noch Ziegenkäse geraspelt drauf verteilen, Deckel schließen, bleibt saftig und der Ziegenkäse wird nicht hart.

Bei 180°C Heißluft ca 30-40 min backen, je nach dem ob die Kartoffeln noch heiß sind.

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

28.05.09 Kueki53

Montag, 14. Dezember 2009 Hans, etwas geändert

## Yekdär Rosenkohl II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

### 2 a 1 I Auflaufformen mit Deckel



2 Tassen kochendes Wasser  
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
1 Tasse Natur- Reis ( Mittelkorn )  
2 Pfund Rosenkohl halbiert, mit Muskat gedünstet,  
0,5 Pfund braune Champignons,  
1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit  
4 Pfefferkörner gemörsert.  
1 Tl gelbe Senfkörner +  
ca 9 Pfefferkörner gemörsert

Den Natur- Reis ca 35 min kochen, ausstellen, ausquellen lassen.

Champignons , Stiele entfernen, in Scheiben + in heißer ungehärtete Margarine 3- 4 min andünsten.

Rosenkohl halbieren, in wenig Gemüsebrühe+ frisch geriebene Muskatnuss bissfest garen. Wie es jeder mag.

Alle drei Zutaten, vermischen ,

Würzen mit Senf + Pfeffer + 0,25 - 0,5 Muskatnuss daran reiben, oder auch mehr.

In die 4 gefetteten feuerfeste Schüsseln geben, + mit

Gemüsebrühe über gießen , ca 1 cm hoch ,

Deckel drauf ab in den kalten Backofen

+ ca 25 - 30 min ,bei 170°C Umluft backen

oder

bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 200°C , + ca 14 - 18 min backen.

Eigenes Rezept, Hans60, 16.02.2005

3 Tomaten gewürfelt, kurz gebraten in Margarine,

200 g Tofu naturell, zerdrückt, mit

1 El Kräutersalz

1 El Schabziegerkleesamen

3 El Tamari kurz vermischt und in der noch heißen Pfanne kurz gebraten,

die Gewürze ziehen besser ein,

sonst wie oben.

Hans60 Sonntag, 23. November 2008

Veränderung [Vegan](#)

4 feuerfeste Schüsseln a 1 l mit Deckel

2 Tassen kochendes Wasser

0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe

1 Tasse Natur- Reis ( Mittelkorn )

2 Pfund Rosenkohl halbiert, mit Muskat gedünstet,

3 Tomaten gewürfelt

1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit

4 Pfefferkörner gemörsert.

200 g Tofu naturell, zerdrückt, mit

1 El Kräutersalz

1 El Schabziegerkleesamen

3 El Tamari kurz vermischt und in der noch heißen Pfanne kurz gebraten,

die Gewürze ziehen besser ein,

1 Tl gelbe Senfkörner +

ca 9 Pfefferkörner gemörsert

4 feuerfeste Schüsseln a 1 l + ungehärtete Margarine

ca 0,25 l gekörnte Gemüsebrühe

Den Natur- Reis ca 35 min kochen, ausstellen, ausquellen lassen.

3 Tomaten gewürfelt

1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit

4 Pfefferkörner gemörsert.

200 g Tofu naturell, zerdrückt, mit

1 El Kräutersalz

1 El Schabziegerkleesamen

3 El Tamari kurz vermischt und in der noch heißen Pfanne kurz gebraten,  
die Gewürze ziehen besser ein,

Rosenkohl halbieren, in wenig Gemüsebrühe+ frisch geriebene Muskat-  
nuss bissfest garen. Wie es jeder mag.

Würzen mit Senf + Pfeffer + 0,25 - 0,5 Muskatnuss daran reiben, oder  
auch mehr.

In die 4 gefetteten feuerfeste Schüsseln geben, + mit

Gemüsebrühe über gießen , ca 1 cm hoch ,

Deckel drauf ab in den kalten Backofen

+ ca 25 - 30 min ,bei 170°C Umluft backen

oder

bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 200°C , + ca 14 - 18 min backen.

Sonntag, 23. November 2008

Veränderung F Vegan

4 feuerfeste Schüsseln a 1 l mit Deckel

3 Tomaten gewürfelt, kurz gebraten in Margarine,

200 g Tofu naturell, zerdrückt, mit

1 El Kräutersalz

1 El Schabziegerkleesamen

3 El Tamari kurz vermischt und in der noch heißen Pfanne kurz gebraten,  
die Gewürze ziehen besser ein,

sonst wie oben.

Hans60 Sonntag, 23. November 2008

## Pikant

### 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.

Donnerstag, 20. August 2009

Hans60

## Enchiladas F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

Kochtopf = Füllung



### Füllung:

500 g Tomaten Achteln  
2 El Olivenöl  
1 Zwiebel klein hacken  
2 Knoblauchzehen klein hacken  
150 g Paprikaschote  
1 TI Koriander gemörsert  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
1 trockne Chilischote  
0,25 TI Paprikagranulat  
Salz zum abschmecken

Zuerst den Teig für die Tortillas anrühren u 2 std stehen lassen, im Kochtopf Öl erhitzen, Zwiebel anbraten, dann Knoblauch dazu, kurz darauf auch den Klein geschnittenen Paprika sowie die geachtelten Tomaten alle anderen Zutaten bis einschließlich Paprikagranulat dazu, Deckel schließen, Hitze reduzieren, nach ca 10 min den Deckel abnehmen offen weite kochen lassen, ab u zu umrühren, mit dem elektr Pürierstab leicht pürieren, dass es leicht sämig ist, aber das Gemüse noch zu erkennen ist, mit Salz pikant abschmecken, VORSICHT sehr scharf.

Die Tortillas braten, warm stellen, wenn alle fertig, mit dem Gemüse 1 oder 2 El füllen, zusammen klappen.

Oder eben Füllungen Eurer Wahl, da gibt es alles mögliche

Mittwoch, 3. Juni 2009

Hans

## Falsche Lasagne F Vegan

Ca 3 Portionen



## Teigplatten

Ca 12-14 Stück

200 g Buchweizenkörner +  
100 g Amaranthkörner +  
150 g Kichererbsen +  
50 g Naturreis Mittelkorn +  
0,5 TI Korianderkörner +  
6 Pfefferkörner +  
1 TI Kreuzkümmel gem

0,25 TI Vollrohrzucker  
2 TI ca Gewürzsalz  
1 Tüte a 17 g Weinsteinbackpulver

700 - 900 ml Kohlesäurehaltiges Mineralwasser  
Olivenöl oder anderes  
3- 4 a 20 cm Ø Bratpfannen

Von Buchweizen bis Kreuzkümmel zusammen mahlen.  
Die anderen trockenen Zutaten dazu, vermischen.

Das Wasser unterrühren , sollte wie ein Eierkuchenteig werden.  
10 min ruhen lassen.

Die Bratpfannen mit Öl sehr heiß werden lassen,  
den Teig Schöpflöffelweise rein geben.

Nur bei der 1. Fuhre ist Öl erforderlich, dann sind die Pfannen so heiß,  
kann man drauf verzichten.

## Gemüse

1 Maiskolben  
1 Pfd Paprikaschoten gemischt  
100 g Möhren  
400 g Tomaten  
1 Apfel  
Gewürzsalz  
Wasser  
Evtl Kartoffelmehl

Raps- oder Olivenöl  
Ziegenkäse  
Paprikagranulat

Paprikaschoten würfeln.  
Mais vom Kolben mit einem großen Löffel oder Küchenmesser.  
Möhren + Apfel raspeln.  
Tomaten Blüten entfernen, halbieren.

Kochtopf mit ca 0,5 cm hoch, Wasser zum kochen bringen, Paprikascho-  
tenwürfel + Mais, rein, + ca 10 min kochen/dünsten.  
Apfel + Möhren + Tomaten dazu , + ca 5 min kochen.  
Alles pürieren, mit Gewürzsalz abschmecken.  
Sollte es zu dünn geworden sein, 1 TI - 1,5 EI Kartoffelmehl in kalt Wasser  
einweichen + in das Gemüse einrühren + aufkochen.--

3 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Öl ausfetten.  
Gemüsebrei dann Teigplatten abwechselnd einschichten, nach der 2. Teig-  
platte ein wenig geraspelten Ziegenkäse, dann wieder Gemüsebrei, bis  
alles verbraucht, die letzte Schicht sollte Gemüsebrei sein.  
Darauf geraspelten Ziegenkäse, soviel wie jede / jeder mag,  
Paprikagranulat drauf streuen.  
In den kalten Backofen bei 160°C Grill/Umluft ca 30 min überbacken.

Dienstag, 2. August 2005 eigenes Rezept

## Kartoffelbratlinge + Tomatensoße 4 Ei

Glutenfrei + Kuh Milchfrei

### Bratlinge:

2 Pfund Kartoffeln

1 Zwiebel

1 Schaf - Ziegen Feta

4 Ei

4 El Mais oder Buchweizenkörner gem

2 TI Gewürzsalz

10 Pfefferkörner gemörsert

Olivenöl zum braten

### Tomatensoße:

1 Dose geschälte Tomaten ( 425 g )+

1 x voll Wasser

10 cm Tomatenmark aus der Tube

1 TI Gewürzsalz

1 El Zuckerrübensirup

### Zubereitung:

Kartoffeln fein raspeln.

1 Zwiebel fein wiegen.

Alle Zutaten für Bratlinge vermischen, + im heißen Öl braten.

Ich nehme 20 cm Bratpfannen dazu, für einen Bratling. Ergeben ca 6 Stück.

Alle Zutaten für die Soße, vermischen, 1 x kurz aufkochen,

die Tomaten mit einem elektrischen Pürierstab zerkleinern.

( sollte Flüssigkeit bei der Kartoffelmasse austreten, diese noch zur/in Soße geben.)

+ zusammen servieren

eigenes Rezept, Dienstag, 11. April 2006, hans60

## Kichererbsen Eintopf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4-6 Portionen



200 g Kichererbsen  
Wasser  
2 Lorbeerblätter  
TK Beutel  
200 g Tofu naturell  
1 TI Curry ohne Salz oder Kurkuma  
3 El Tamari ( Sojasoße)

250 g TK Paprikaschotenstreifen  
0,5 Bund Frühlingszwiebeln nur grün  
1 Liter Wasser ca  
250 g Pellkartoffeln ca  
1 TL Kreuzkümmel, gemörsert  
1 Prise Chili  
10 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Zuckerrübensirup  
1 Dose Tomaten in Stücke 425er  
Kräutersalz oder Tamari zum würzen evt

Kichererbsen 12-24 h in kaltes Wasser einlegen,  
mit frischem Wasser ca 1 l, und 2 Lorbeerblätter zugedeckt, ca 60 min lei-  
se kochen,  
in der Zwischenzeit Tofu in kleine Würfel schneiden und in den TK Beutel  
geben 1 TI Curry ohne Salz, dazu, kurz den Beutel über die Tofuwürfel zu-  
halten oder zubinden und das ganze schütteln, der Curry sollte überall  
drauf sein, nun die 3 El Tamari dazu, Beutel zubinden, schütteln, und ab  
in den Kühlschrank, ab und zu den Beutel wenden.

Den Topf von der Hitze runter nehmen, möglichst Lorbeerblätter entfer-  
nen, Kichererbsen grob mit einem elektr Pürierstab pürieren,  
TK Paprikastreifen dazu, sowie

das grüne von einem halben Bund Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, und kalte Pellkartoffeln würfeln und gemörserten Pfefferkörner und gemörserten Kreuzkümmel, sowie Chilipulver in den Eintopf, Zuckerrübensirup und Tomatenstückchen mit unterheben, alles aufkochen, erhitzen lassen, eingelegten Tofu mit Curry und Tamari dazu und ca 10 min ziehen lassen, abschmecken, falls nötig, mit Kräutersalz oder Tamari kräftig würzen. Paprikastreifen und Zwiebelgrün sollten noch bissfest sein.

Eigenes Rezept Sonntag, 4. Oktober 2009 Hans60

Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



### Teigboden

80 g Kichererbsen gem  
80 g Naturreis gem  
80 g ungehärtete Margarine  
1 Prise Salz  
1 TI hellen Essig

4 El Wasser

### Belag :

Gemüse aller Art

z.B.

1 Dose geschälte Tomaten ( 400 g ) und  
2 Dosen voll Wasser  
0,5 Bund frische Möhren  
1 Bund Frühlingszwiebel , nur das grüne  
1 Suppengemüse ( Sellerie, Lauch, Möhren u Petersilie )  
1 P gekochte rote Bete  
250 g Pellkartoffeln  
1 Handvoll TK Suppengemüse  
1 Handvoll TK Paprika in Streifen  
250 g Sauerkraut  
1 grüne Gurke  
10 cm Tomatenmark a d T  
0,5 TI Chili Pulver  
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch  
1 Prise Salz u Zucker

### ODER

Ca 1 kg TK Suppengemüse  
1 Dose geschälte Tomaten ( 400 g ) und  
2 Dosen voll Wasser  
250 g Sauerkraut  
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch  
1 Prise Salz u Zucker  
0,5 TI Chili Pulver  
-----

400 g Tofu, naturell  
rote bete Saft o Tomatensaft  
1,5 l Gemüsebrei,  
Bio Sesamsamen zum abdecken.  
150 g Naturreis gem  
200 g Kokosnuss geraspelt

alle Zutaten des Teigboden zusammen verkneten lassen, dann kommt man mit der Flüssigkeit hin,

2 Lagen Backpapier ,dazwischen den Teig auf dem Kuchenblech ausrollen,  
mit Papier für ca 30 in den Kühlschrank,

in der Zwischenzeit, Kochplatte erhitzen, das Gemüse in der oben genann-  
ten Reihenfolge in einem Kochtopf geben bis Salz u Zucker.

Ca 10 min kochen lassen,

runter von der Hitze, das ganze pürieren, ergibt ca 2 l,

davon werden 1,5 l gebraucht, laue abkühlen lassen,

in die Rührschüssel geben.

Tofu zerbröckeln, in einem Mixer mit Rote Betesaft zu einer cremigen  
Masse mixen, dazu geben , sowie

150 g Naturreis gem u

Kokosnuss gut zusammen, verrühren lassen

Die oberste Lage Backpapier entfernen, und die Masse in die Backform gie-  
ßen , ein wenig hin u her schütteln, evtl glattstreichen, u mit Bio Sesam  
bestreuen,

damit der Kuchen nicht o trocken wird,

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 90 min backen.

Die übrig gebliebene als Soße für Nudeln, Reis oder Bratlinge verwenden

Schmeckt warm aber auch sehr gut kalt, sollte aber wenigsten 60 min vor  
dem Servieren aus den Kühlschrank genommen werden.

Eigenes Rezept, Dienstag, 10. Juni 2008 Hans60

[Pizza F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[1 Backblech mit Backpapier](#)



## Boden

300 g Naturreis mahlen  
200 g Buchweizen mahlen  
1 TI Koriander mit mahlen  
1 TI Zucker  
1 TI Salz  
1 Tüte Backpulver  
100 g Margarine laktosefrei  
400 g Rotwein Trocken 14 %

## Belag

200 g „Edamerart“  
200 g „Mozzarella Art“  
2 Ei Tomatenmark in  
1 Kaffee Tasse Wasser ca  
1 Kg Tomaten  
Thymian trocken  
Basilikum trocken  
Salz  
20 Pfefferkörner ca gemörsert  
160 g schwarze Oliven o Stein, abgetropft  
Schabzigerklee

Zutaten für den Boden gut verrühren lassen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ( Fettpfanne ) streichen, und in den auf ca 160°C Heißluft vorgeheizten Backofen ca 15 min vorbacken.

Tomatenmark in einer Kaffeetasse mit Wasser auflösen und auf den vorgebackenen Teig streichen, den „Edamerart“ grob raspeln und auf den Teig verteilen, den Rest aufheben, für obendrauf,

Tomaten in Scheiben auf den „Käse“ legen, mit Thymian und Basilikum, gemörserten Pfeffer und Salz, leicht bestreuen, die abgetropften Oliven leicht zerschneiden und drauf verteilen,

„Mozzarella Art“ in dünne Scheiben raspeln, drauf verteilen und nun noch den restlichen „Edamerart“, darauf hin noch leicht den Schabzigerklee samen gemahlen drüberstreuen.

In den auf 160°C Heißluft vorgeheizten Backofen die Pizza abgedeckt mit einem Backblech noch ca 30-45 min backen, je nachdem, wie knackig die Tomaten sein sollen.

Hinweis,

die „Käse Art“ zerläuft nicht beim backen, sondern wird nur weich, und weil ich mit Heißluft backe, und dieser „Käse“ nicht hart werden soll, decke ich die Fettpfanne noch mit einem Backblech ab.

Diese „Käseart“ ist Glutenfrei u laktosefrei u Vegan, stammt aus kontrollierter Biologischer Anbau, wird in Schottland hergestellt.

Eigenes Rezept Donnerstag, 15. Juli 2010 Hans

Pizza II mit „Cheddar“ F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Backblech ( Fettpfanne ) mit Backpapier



Boden

400 g Mais mahlen

1 TI Koriander mit mahlen  
1 Tüte Backpulver  
1 Prise Zucker  
80 g Margarine laktosefrei  
350 g Rotwein Trocken 14 %

## Belag

200 g Tofu naturell  
80 g Balsamico di Modena ca  
20 g Tamari ca

1 Dose Tomaten in Stücke „425er“  
1 Dose Champignons, ganz „425er“  
1 Dose Mais „425er“  
100 g TK Paprikaschotenstreifen  
1 TI Majoran trocken  
1 TI Basilikum trocken  
1 Prise Zucker  
100 g Naturreis mahlen, zum andicken  
20 Pfefferkörner mörsern  
200 g „Strong Cheddar Style“  
Schabzigerkleesamen ( kann auch weg bleiben )

Tofu in kleine Würfel schneiden und in Balsamico und Tamari ca 30 min einlegen, falls nicht bedeckt, des öfteren wenden.

Von dieser Lake ca 1-2 El abnehmen und mit den Zutaten für den Boden gut verrühren lassen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen und glatt streichen,  
in einen auf 160°C Heißluft vorgeheizten Backofen 15 min vorbacken,  
Ds. Tomaten in eine Schüssel geben und mit Ds. Mais und 100 g TK Paprikaschotenstreifen, Champignons etwas schneiden, Majoran, Basilikum, Zucker, gemörserten Pfeffer, und gemahlene Naturreis sowie abgeseihten Tofu, vermischen, mit der Lake pikant abschmecken,  
auf den vorgebackenen Pizzaboden geben, glattstreichen, mit dem grob geraspelten „Cheddar“\* bedecken und fein mit Schabzigerkleesamen bestreuen  
In den noch heißen 160°C Heißluft Backofen geben mit einem Backblech abdecken und ca 30-40 min backen.

Hinweis \*

die „Käse Art“ zerläuft nicht beim backen, sondern wird nur weich, und weil ich mit Heißluft backe, und dieser „Käse“ nicht hart werden soll, decke ich die Fettpfanne noch mit einem Backblech ab.

Diese „Käseart“ ist Glutenfrei u laktosefrei u Vegan, stammt aus kontrollierter Biologischer Anbau, wird in Schottland hergestellt.

Eigenes Rezept Sonntag, 18. Juli 2010 Hans

## Tofu Kartoffelgulasch F Vegan

Vegan + Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

¾ Liter Gemüsebrühe, kräftige

300 g Tofu, mundgerechte Würfel

1 große Zwiebel(n), gehackt

2 Knoblauchzehe(n), fein gehackt

Öl

3 Tomate(n), gewürfelt, oder eine kleine Dose Tomaten

2 EL Tomatenpüree

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1 TL Paprikapulver, scharf

1 TL Salbei

1 TL Majoran

1 TL Basilikum

¼ TL Koriander, gemahlen

¼ TL Kümmelpulver

1 Prise Cayennepfeffer

100 ml Wein, rot

750 g Kartoffeln, mundgerechte Stücke

150 g Soja - Creme

## Zubereitung

In einem großen Topf den Tofu in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Zwiebel und Knoblauch in Butter oder Öl andünsten. Die Tomaten und Gewürze begeben und die Sauce etwa 10 Minuten eindicken lassen. Den Rotwein beifügen und die Sauce weiter köcheln lassen.

Die Kartoffeln zum Tofu in die Gemüsebrühe geben. Diese nochmals aufkochen und die Tomatensauce einrühren. Alles zugedeckt köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Die Sojacreme einrühren.

Vor dem Servieren das Gulasch nochmals 10-15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

23.05.07 Barryfan

## Veränderung

Pellkartoffeln in Stücke genommen.

Mittwoch, 9. Januar 2008 Hans60

## Tomaten Kichererbsen Suppe II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



3 Portionen

150 g Kichererbsen

1 l Wasser

1 Lorbeerblätter

2 TL Kurkuma

2 TL Kreuzkümmel gemörsert

1 El Tomatenmark a d T  
40 g Ingwer  
1 Prise Zucker  
1 Dose fein gehackt, Tomaten ( 425er )

2 El Olivenöl  
100 g Zwiebel(n)  
2 Knoblauchzehe(n)  
200 g Tofu naturell

1 El gekörnte Gemüsebrühe  
Kräutersalz evtl

150 g Kichererbsen ca 24 h einweichen.

Einweichwasser entsorgen, mit einem Liter frischem Wasser die Kichererbsen zum kochen bringen, Hitze reduzieren, evtl Schaumbildung mit einem gelochten Schaumlöffel entfernen,

Zwiebel kleinschneiden in heißen Öl anbraten, kleingeschnittenen Knoblauch kurz mit braten, mit einer Gabel fein zerdrückten Tofu dazu, und solange mit braten lassen bis der Tofu leicht gelbbraun wird, in die Suppe geben, sowie auch

Lorbeerblätter, Kurkuma, Kreuzkümmel gemörsert, Tomatenmark und feingehackten Ingwer, 1 Prise Zucker begeben, Deckel schließen, und ca 45 min leise kochen lassen,

die Dose Tomaten und 1 El gekörnte Gemüsebrühe rein, aufkochen, runter von der Hitze, mit einem elektr Pürierstab etwas pürieren, es sollten noch ein wenig die Erbsen erkennbar sein, abschmecken, evtl mit Kräutersalz nachwürzen.

## Tomaten –Suppe –Soße F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan



1 kg Tomaten

250 g Fenchel  
1 TI Thymian  
125 ml Wasser knapp  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer

Tomaten Blüte entfernen , vierteln ins Wasser sowie Fenchel kleingeschnitten, Brühe, Thymian dazu und ein paar min kochen lassen, runter von der Hitze, mit einem elektrischen Stab alles fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, andicken ist nicht nötig, gut geeignet als Vorsuppe, Suppe aber auch als Soße gut zu verwenden.

Eigenes Rezept Mittwoch 27.08.2008 Hans

### Tomatensalat F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



6 Tomaten ca 650 g  
2 x 1 Prise Vollrohrzucker  
0,5 TI Salz  
Pfeffer gemörsert

200 g Schafsfeta oder Ziegenrolle

Basilikum frisch oder 1 TI getrockneter  
10 schwarze Oliven ( Lake )

2 x 4 El guten trockenen Weißwein

2 x 1 El Olivenöl

TK Kräuter

Tomaten Blüten entfernen, in Scheiben und ein mal quer schneiden, auf zwei tiefe Teller verteilen, Pfeffer, Salz + Zucker und Basilikum drüberstreuen.

Käse und Oliven in kleine Stücke, auf die Tomaten verteilen.

Je 4 Ei Weißwein und 1 Ei Olivenöl vermischen und über jeden Teller geben, darauf noch TK Kräuter geben.

Sonntag, 5. August 2007 Hans60

## Tortillas, Mais F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

20 cm Bratpfannen



250 g Mais fein gemahlen  
50 g Buchweizen fein gemahlen  
600 –700 g Wasser  
3 Ei BIO Sonnenblumenöl  
0,5 TI Koriander fein gem  
1 Prise Salz

alle Zutaten verrühren, ( bei Buchweizen empfiehlt 700 g ) abdecken, zwei Stunden ruhen lassen, der Teig muss ziemlich dünn, etwa suppenartiger Konsistenz sein

Öl in zwei 20 cm Pfannen sehr heiß werden lassen, und den Teig in die schräg gehaltenen Pfanne, läuft über die Pfanne, schön dünn, wenn sich die Ränder leicht bräunen, Pfannenwender drunter, lösen, umdrehen, diese Seite nur kurz braten, in der Pfanne schütteln , raus damit, wenn die Pfanne schön heiß kann man die übrigen ohne Öl braten, entweder gleich weg von der Pfanne essen, oder warm stellen,

mit ein bisschen Übung und Geduld werden sie prima, wenn man diese gleich versucht zu rollen, brechen sie, aber wenn sie übereinander gelegt warm gestellt werden, ist es kein Problem,

dann wie Enchiladas füllen.

PS

Wer nicht Glutenfrei leben muss, nehme statt Buchweizen, Weizenvollkorn oder Dinkelvollkorn fein gem

Mittwoch, 3. Juni 2009 Hans

## Fisch

### Ananas Kichererbsensuppe F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

3-4 Portionen



150 g Kichererbsen ( trockene )  
Wasser  
1 Lorbeerblatt  
400 g geschälte Tomaten, Dose  
2 eingelegte scharfe Paprika  
10 Pfefferkörner gemörsert  
1 frische Ananas ( Normalgröße )

200 g Seelachsfilet ( kann auch weg bleiben )  
evtl Salz  
2 cl Balsamico Modena ca  
4 cl Tamari ca

Kichererbsen 12-36 h mit Wasser bedecken,

das Einweichwasser abgießen und durch soviel frisches Wasser ersetzen, dass die Erbsen gut bedeckt sind mit Lorbeerblatt ca 60 min weichkochen, Lorbeerblatt entfernen,  
Erbsen mit einem elektr Pürierstab leicht pürieren, nicht ganz fein, wenn noch ein paar ganz sind, ist es auch ok.  
Die Dose Tomaten, und mit ein mal Wasser füllen, mit pürieren,  
10 Pfefferkörner gemörsert dazu,  
1 Ananas entkernt ( Schäler ) in Mundgerechte Stücke schneiden, dazu  
2 eingelegte scharfe Paprika klein schneiden, dazu,  
200 g ca Seelachsfilet in Mundgerechte Stücke schneiden, dazu  
1 x aufkochen, runter von der Hitze,  
mit Balsamico und Tamari pikant abschmecken,  
evtl Salz dazu.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 15. Mai 2008 Hans60

## Seelachs Auflauf

Zutaten für 4 Portionen

### 750 g Fischfilet (Seelachs)

250 g Kichererbsen, eingeweichte (oder 1 Dose)

750 g Fleischtomate(n)

350 g Zwiebel(n)

1 Zitrone(n), der Saft davon

4 Knoblauchzehe(n)

100 g Oliven, schwarze

4 Lorbeerblätter

Salz und Pfeffer

Olivenöl

## Zubereitung

Den Backofen auf 225°C vorheizen.

Die Fleischtomaten waschen. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen abziehen. Zusammen mit dem Fischfilet grob schneiden. Alles in eine Auflaufform mit Deckel geben. Nun Salz, Pfeffer und Olivenöl über die Zutaten geben.

Die Auflaufform mit Deckel in den Ofen geben und ca. 40-50 Min. garen.

Dazu Salzkartoffeln reichen. Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

13.09.08 kjuler

## Fleisch

Eier Gemüse 6 Ei F



150 g roher Schinken  
2 Ei Öl ( Olivenöl )  
2 Paprikaschoten  
2 Handvoll Lauch ODER  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Pfund Tomaten  
1 TI Kräutersalz  
Salz  
5 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Thymian  
2 Ei pro Person  
ungehärtete Margarine, laktosefrei  
2 Pfund rote Kartoffeln  
Kümmel

Kartoffeln mit Schale + etwas Kümmel kochen, mit kaltem Wasser abschrecken, pellen.

Den Schinken + entkernte Paprika in Streifen schneiden.

Lauch in Ringe + Knoblauch kleine Würfel schneiden.

Tomaten, wer will, häuten, halbieren + in Streifen schneiden.

Schinken im erhitzten Öl anbraten + raus nehmen.

Lauch, Knoblauch + Paprika im Schinkenfett 10 min braten, Tomaten + Gewürze zugeben + noch 5 min dünsten.

Eier hinein schlagen, Deckel auflegen + noch weitere Min garen, zuletzt die Schinkenstreifen darüberstreuen.

## ODER

drei feuerfeste 1 l Schüsseln mit Margarine ausfetten.

Gepellte Kartoffeln verteilen, darüber das gedünstete Gemüse geben,

je 2 Eier drauf geben, das Eigelb ein wenig salzen,

Paprikastreifen um die Eier verteilen, Deckel drauf, + im vorgeheizten Backofen das Eiweiß stocken lassen.

Sonntag, 3. Dezember 2006 Hans60

## Gefüllte Tomaten II F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

1 Auflaufform mit Deckel

2 Portionen





1 Tasse Hirse ca 160 g  
heißes Wasser  
2 Tassen Wasser  
evtl 1 Msp Kurkuma

### 200 g Putenbrustfilet

0,5 TI Paprikagranulat  
3 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Kräutersalz  
4 Scheiben rote Bete a d Glas  
4 El Saft, rote Bete a d Glas  
Salz  
Margarine zum ausfetten  
4 Tomaten  
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe  
Wasser

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, diese Hirse ins kochende Wasser ( evtl mit Kurkuma ) , aufkochen, Hitze reduzieren, Vorsicht kocht über im kleinen Topf, Deckel schließen ca 2-4 min, dann ist Wasserspiegel innerhalb der Hirse , Hitze ausstellen, ca 10 min ausquellen lassen.

Den Boden der eingefetteten Auflaufform bedecken, Tofu zerdrücken oder in kleine Stücke brechen und in ein hohes Gefäß, sowie Pfefferkörner gemörsert, Kräutersalz, Rote Bete Scheiben und Saft dazu, mit einem elektr Pürierstab zu Creme verarbeiten, mit Salz kräftig abschmecken.

Von den Tomaten, an der Blütenseite einen Deckel abschneiden, vom Deckel die Blüte ringförmig rausschneiden.

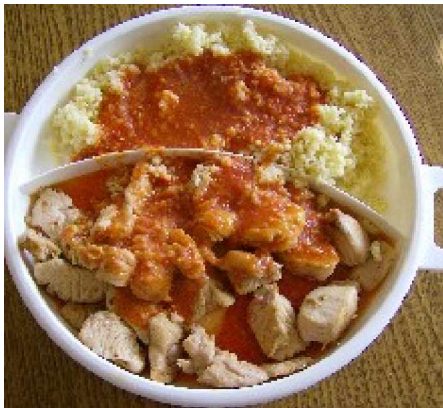
Tomaten mit einem scharfen Küchenmesser die Innenwände, Stege, durchschneiden, mit einem Esslöffel das Innere , Kerne, Saft und die Stege entfernen, aufheben,

Tomaten mit der Tofucreme füllen und einen El voll obendrauf, Tomatendeckel jetzt noch draufsetzen,

in ca 125 ml heißes Wasser die gekörnte Brühe auflösen, und drüber gießen,

Deckel schließen, sonst trocknen die Hirsekörner aus und werden hart. In den kalten Backofen bei ca 150°C ca 60 min backen, es muss am Boden gut sprudeln.

### Rest Verwerten F



Putenbrust in Scheiben schneiden , kurz braten, mit Salz und Pfeffer würzen, Hirse dazu, das Innere der Tomaten mit Salz, Pfeffer oder Paprikagranulat aufkochen, abschmecken, und drüber geben.

Eigenes Rezept Donnerstag, 23. Oktober 2008 Hans60

### 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 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.

### Geräucherten Fisch + Fleisch

Hallo

habe die geräucherten Rezepte bei gelassen, es gibt auch Glutenfrei geräucherteren Fisch bzw Speck + rohen Schinken.  
Denn ich habe hier das "Glück" einen Bauernhof + auch eine Räucherei in der Nähe zu haben, die dort frei, für uns so schädliche Zusatzstoffe räuchern.  
Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

Samstag, 22. Januar 2011

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt

[www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)