

Aepfel Pfanne u Pikant Glutenfrei

Hier nur Vegetarisch

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.

Index nicht aktiv

Pfanne	3
Pikant	18

Inhaltsverzeichnis

Aepfel Pfanne u Pikant Glutenfrei	1
Hinweis Margarine	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Pfanne	3

Apfel Eier Pfannkuchen 3 Ei M F	3
Apfel Käse Pfannkuchen 2 Ei M F	4
Eierpfannkuchen II 3 Ei M	5
Gefüllte süße Eierpfannkuchen 5 Ei M F	5
Veränderung I 3 Ei M F	6
Kartoffel-Apfel-Pfanne M F	8
Käse Trauben Pfannkuchen 1 Ei M F	9
Maiskörner, kein Popkorn, Apfel Pfannkuchen F Vegan	10
Maiskörner, kein Popkorn, Apfel Pfannkuchen II F	11
Pfannkuchen 2 Ei M F	12
Veränderung F	13
Pfannkuchen Bajiram Ali 2 Ei M F	13
Pfannkuchen I 2 Ei F	15
Pfannkuchen XII Apfel F Vegan	16
Süßer Pfannkuchen 1 Ei M F	17
Pikant	18
Apfel Grieß Klößchen M F	18
Apfel Käse Suppe F	19
Apfeldessert M F	20
Apfelkompott Vegan	21
Apfelmus mit Ingwer F Vegan	21
Apfelmus Kuchen Satpajev 3 Ei F	22
August bis April mein Abendessen F Vegan	24
Bayrisch Kraut F Vegan	25
Gefüllte Paprika Zalairskiy F	26
Gefüllte Paprikaschoten F Vegan	27
Gefüllte Paprikaschoten X F Vegan	28
Gefüllte süße Eierpfannkuchen 5 Ei M F	30
Gemüsebratlinge III 3 Ei F	32
Gemüsetopf süß u sauer F Vegan	33
Kartoffel Apfel Pfanne M F	34
Linsen- Currygratin M F	36
Maiskörner, kein Popkorn, Apfel Pfannkuchen F Vegan	38
Milchsuppe Hirsekörner F Vegan	39
Möhren Ingwer Suppe M F	40
Sauerkraut Bratlinge III F Vegan	42
Zigeuner Soße F Vegan	43
Hinweis M	44
Hinweis Ei	45
Hinweis Vegan	45
Hinweis Sojasoße	45
Hinweis Curry	45
Hinweis Tomatenketchup	45
Hinweis F	45

Pfanne

Apfel Eier Pfannkuchen 3 Ei M F

Glutenfrei

20 cm Ø Bratpfannen



500 ml Milch

250 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser,

3 Eigelb oder mehr

1 Prise Meersalz

1 TI Zucker,

200 g Buchweizenkörner mahlen

100 g Naturreis mit mahlen

100 g Amaranthkörner mit mahlen

0,5 TI Vanillepulver

1 Apfel oder 2 Äpfel

3 Eiweiß oder mehr

1 Prise Salz

50 g Zucker oder mehr

Margarine zum braten

Milch mit Selters und Eigelb mischen, 1 Prise Meersalz, 1 TI Zucker, Buchweizenkörner, Vanillepulver, Naturreis und Amaranthkörner dazu und gut verrühren, 30 min Ruhen lassen,

Äpfel mit oder ohne Schale um den Griebsch raspeln, dazu,

Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig mit 50 g oder mehr Zucker steifschlagen lassen, mit den Äpfeln zusammen unter den Teig heben.

Margarine in zwei oder drei 20 cm Ø Bratpfannen heiß werden lassen, Hitze auf Mittelstufe, und den Teig Schöpfkellenweise rein geben, von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Dienstag, 10. Februar 2009 Hans60

Apfel Käse Pfannenkuchen 2 Ei M F

Glutenfrei

Bratpfanne 28 Ø cm mit Deckel



200 g Frischkäse

200 g Magerquark

2 Ei

500 g Milch

150 g Buchweizenkörner mahlen

150 g Maiskörner, kein Popkorn, mit mahlen

100 g Amaranthkörner mit mahlen

100 g Naturreis mit mahlen

2 TI Koriander mit mahlen ODER

1 Zitrone, Saft davon

120 g Erdnüsse blanchiert mahlen

250 g Zucker

1 Tüte Backpulver

1 Prise Salz

3 Äpfel ca 450 g

Fett zum ausfetten der Pfanne und Deckel

Frischkäse, Quark, Ei verrühren, (evt Zitronensaft) Milch dazu,
alle trocknen Zutaten vermischen, langsam einrieseln lassen,
nun noch die Äpfel um den Griebesch rum raspeln, dazu geben und dann
gut 5 min auf Mittelstufe rühren lassen,
in die eingefettete Bratpfanne gießen, Deckel schließen,
Herdplatte auf Stufe drei von 6 möglichen Stufen ca 120 min backen,
dann ist die Oberfläche trocken, Pfanne schütteln, müsste sich jetzt gut
bewegen, der Kuchen, ein Brett über den Kuchen legen, die Pfanne um-
drehen, und entfernen, auskühlen lassen, vorm anschneiden.

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. Februar 2009 Hans60

Eierpfannkuchen II 3 Ei M

0,5 l Milch

250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

200 g Buchweizenkörner mahlen

100 g Naturreis mahlen

100 g Amaranthkörner mahlen

3 Eier trennen / Eiweiß steif schlagen

je 1 Prise Zucker + Salz

alles miteinander vermischen

30 min Ruhen lassen,

3 Äpfel raspeln, unterheben.

Eiweiß steif schlagen, drunter heben.

Im heißen Fett

braten/backen

Hans60

Gefüllte süße Eierpfannkuchen 5 Ei M F

glutenfrei wenn Buchweizenkörner



Zutaten für 24 Portionen

1 kg Buchweizenvollkorn, gemahlen

100 g Rohrzucker, nach Geschmack

½ TL Vanille - Pulver (Bourbon)

½ TL Salz

5 Ei(er), trennen

1 Prise Salz

500 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

500 ml Milch, bis 750 ml

3 Äpfel, bis 4

Öl (Rapsöl)

Mehl mit Zucker + Vanillepulver, 0,5 TL Salz, Eigelbe, Wasser + Milch, vermischen, Die Flüssigkeitsmenge hängt vom Trockenheitsgrad des Getreides + Menge des Zuckers ab, 30 min ruhen lassen.

Äpfel mit oder ohne Schale mittelfein raspeln + drunter mischen. Eiweiß mit Prise Salz steif schlagen (lassen) + vorsichtig unter den Teig heben. Bratpfannen (nehme vier) richtig heiß werden lassen, dann erst das Öl, nicht viel, die ersten Kuchen abbacken. Dauer - das sieht man, ich drehe diese Dinger um, wenn sich die Kuchen in der Pfanne schütteln lassen, hin + her. Ab dem Zweiten wird kein Öl mehr gebraucht, die Pfannen sind heiß genug.

Je nach Flüssigkeit können es 24 Stück a ca. 18 cm Durchmesser werden.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

17.07.06 Hans60

23.07.2006 15:51 Kommentar von Hans60

Veränderung | 3 Ei | M | F



Die Hälfte des Rezeptes also

500 g Buchweizenkörner mahlen

3 Eier, trennen

50 g Vollrohrrohrzucker

0,25 TL Bourbon Vanillepulver

2 x 1 Prise Salz (1 x Teig 1 x Eischnee)

3 Äpfel (kleine)

300 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

250 ml Milch + mehr

musste die Flüssigkeitsmenge erhöhen, da der Buchweizenkörner mahlen, enorm trocken ist, + viel Flüssigkeit aufnehmen, wie viel, Gefühlssache.

Beim Braten werden diese sehr schnell braun, ob mit oder ohne Fett, ist gleich, nehme an, dass es mit dem Eischnee zusammenhängt, ist auch beim Käsekuchen so,

wenn der Eischnee ganz unter dem Teig verschwunden ist, dann kein Problem, vielleicht hat jemand einen Tipp, wie man es besser machen kann.

Tut dem Geschmack aber keinen Abbruch, mir schmecken die ohne Fett gebacken, am besten... schön locker.

Veränderung I

Die Hälfte des Rezeptes also

500 g Buchweizenkörner mahlen

3 Eier, trennen

50 g Vollrohrrohrzucker

0,25 TL Bourbon Vanillepulver

2 x 1 Prise Salz (1 x Teig 1 x Eischnee)

3 Äpfel (kleine)

350 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

250 ml Milch + mehr

musste die Flüssigkeitsmenge erhöhen, da der Buchweizenkörner mahlen, enorm trocken ist, + viel Flüssigkeit aufnahm, wie viel, Gefühlssache.

Beim braten werden diese sehr schnell braun, ob mit oder ohne Fett, ist gleich, nehme an, das es mit dem Eischnee zusammen hängt, ist auch beim Käsekuchen so, wenn der Eischnee ganz unter dem Teig verschwunden ist, dann kein Problem, vielleicht hat jemand einen Tipp, wie man es besser machen kann.

Tut dem Geschmack aber keinen Abbruch, mir schmecken die ohne Fett gebacken, am besten... schön locker.

Kartoffel-Apfel-Pfanne M F

Glutenfrei + Eifrei

28 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel

2 Portionen



3 Kartoffeln 600 g
3 Äpfel 450 g
1 Zwiebel 80 g
1 Knoblauchzehe
200 g gekochter Naturreis
5 Pfefferkörner gemörsert
50 g Rosinen
150 g Naturreis mahlen
2 TI Kräutersalz

200 g Limburger 9 %

Bio Sesamsaat

28 cm Bratpfanne mit Deckel

Backpapier dafür

Kartoffeln, Äpfel und Zwiebel feinraspeln,
Knoblauch fein hacken,
Limburgerkäse kleinwürfeln,
28 cm Bratpfanne mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten von Kartoffeln bis Limburger zusammen vermischen und in die mit Backpapier ausgelegte 28 cm Bratpfanne geben, glattstreichen, mit Bio Sesamseed bestreuen, Deckel schließen.

Auf eine kalte Herdplatte setzen, auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen stellen, und ca 60 min backen.

Eigenes Rezept, Montag, 7. Januar 2008 Hans60

Käse Trauben Pfannenkuchen 1 Ei M F

Glutenfrei

20 cm Bratpfanne mit Deckel



200 g Frischkäse 9 %

200 g Apfel

200 g Maiskörner, kein Popkorn, mahlen

1 Ei

4 TI Zucker

1 TI Salz

100 g Milch

2 EI Rum 54 %

200 g ca, Weintrauben, dunkle

Fett für Bratpfanne

Alle Zutaten bis einschließlich Rum verrühren und in eine 20 cm ausgefettete Bratpfanne gießen, glattstreichen, nun die Weintrauben auf den Teig legen evtl ein wenig eindrücken, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte Stufe zwei, von sechs möglichen Stufen, ca 40 –50 min backen, der Teig sollte sich nicht nass anfühlen und der Kuchen sollte sich bewegen lassen, beim schütteln, ca 15 min in der Bratpfanne noch lassen, dann vorsichtig auf ein Kuchenrost zum auskühlen, gleiten lassen.

Eigenes Rezept Freitag 03.04.09

Hans

Maiskörner, kein Popkorn, Apfel Pfannenkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel



Boden:

500 ml Sojadrink naturell

200 g Maisgrieß

1 Prise Salz

1 TI Zucker

Füllung:

2 Äpfel ca 200 g
0,5 Zitrone, Saft davon

Decke

500 g Sojadrink naturell
150 g Maisgrieß
2 TI Zucker
1 Prise Salz

für den Boden, in die kalte Sojadrink 200 g Maiskörner, kein Popkorn, , Salz u Zucker einstreuen, und rührend kochen, bis es anfängt zu dicken, gleich in die mit Backpapier ausgelegte Bratpfanne geben, Glatt streichen , kann ruhig auch den Rand hoch gehen, die Äpfel halbieren, und in Stücke schneiden, mit der schmalen Seite in den Boden stecken, die Schale nach oben, mit den Zitronensaft die Apfelscheiben beträufeln, für die Decke, in die kalte Sojadrink, 150 g Maisgrieß, 2 TI Zucker u Prise Salz einrühren und rührend kochen, bis es leicht andickt, diese Masse in die Zwischenräume der Apfelscheiben und die Äpfel zudecken, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte ca 90 min auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen, von der Hitze nehmen, ein paar min in der Pfanne lassen, dann vorsichtig am Backpapier fassen und den Kuchen auf einen Teller ziehen, abkühlen lassen, evt mit Puderzucker bestreuen.

Eigenes Rezept Samstag, 13. Juni 2009

Hans

[Maiskörner, kein Popkorn, Apfel Pfannenkuchen II](#) F
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel





150 g Maisgrieß
70 g Mandeln oder Nüsse mahlen
80 g Honig
100 g Deli Margarine
80 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

450 g Äpfel ca
handvoll Sultaninen

Maisgrieß bis Mineralwasser gut verrühren, in eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Bratpfanne füllen, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig verteilen auch einen Rand bilden, für 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank stellen,
Äpfel schälen, entkernen, achteln, mit der schmalen Seite in den Teig drücken, in den Zwischenräumen noch die Sultaninen legen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, und 30 min auf Mittelstufe backen, der Teig sollte sich dann trocken anfühlen, sonst eben noch etwas länger backen, runter von der Hitze, kurz noch warten, und am Backpapier fassen und den Kuchen auf ein Kuchengitter ziehen, abkühlen lassen.

Eigenes Rezept Sonntag, 14. Juni 2009

Pfannkuchen 2 Ei M F

Zutaten für 3 Portionen
100 g Buchweizenkörner, gemahlen
150 g Getreide, verschiedene Sorten, Naturreis, Amaranthkörner, Maiskörner, kein Popkorn, + Hirsekörner mahlen
6 Körner Pfeffer, mit dem Getreide mit mahlen
0,5 TL Meersalz
0,5 TL Salz (Gewürzsalz)

250 g Sahnequark oder anderen

2 Ei(er)

1 Apfel, mit Schale gerieben
1 Dose/n Maiskörner, Abtropfgewicht 285 g

200 g Käse, bis 300 g (Gouda), grob gerieben

Alles verrühren / vermischen + in eine 24 cm ausgefettete Bratpfanne geben, dann darauf noch geriebenen Gouda geben, + wer will ein wenig Paprikagranulat oder -pulver zur Zierde. Hohlraumdeckel, möglichst aus Glas, darauf geben. Abbacken bei ca. Stufe 1 von drei möglichen Stufen, ca. 60-80 min, man kann auch auf 1,5 gehen, dann ca. 40 min. Ein wenig braun von unten sollte es schon sein. Nach Gefühl, jeder Herd heizt anders.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

13.09.04 Hans60

Hallo Zusammen

Veränderung F



Anstelle Quark, 300 g Jogurt,

Anstatt 2 Ei, nur eins.

Zusätzlich eine Frühlingszwiebel

Pfannkuchen Bajiram Ali 2 Ei M F

glutenfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 2 Portionen
4 EL Buchweizenkörner +
4 EL Maiskörner +
4 EL Naturreis +
4 EL Hirsekörner +
4 EL Amaranthkörner +
4 EL Linsen, rote +
10 Körner Pfeffer, gemahlen
250 g Äpfel

250 g Quark

150 g Käse, Ziegenkäse, grob geraspelt
1 TL Salz, (Gewürzsalz)
1 TL Rohrzucker

2 Ei(er)

300 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges
Öl (Rapsöl)

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten zusammen verrühren. Äpfel um den Griebsch rum abraspeln + Quark, Käse, Ei + Wasser zu der Mehlmischung geben, gut vermischen. In zwei mit Öl ausgetrichenen Bratpfannen geben, glatt streichen. Deckel drauf + bei Mittelhitze backen, nach ca. 35 min, wenn die Oberfläche beim antippen nicht mehr klebt, ein Brett oder ähnliches,

auf die Pfanne legen, festhalten, umdrehen + den Kuchen vom Brett wieder in die Pfanne gleiten lassen + noch 10- 15 min backen.
Ist reichlich für zwei gute Esser.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
06.02.06 Hans60

Veränderung

Anstelle Ziegenkäse,

200 g Limburger Fettarm 9 %

statt in zwei Bratpfannen,
in Auflaufformen, 1 x mit Deckel ein mal ohne Deckel
in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 –50 min

Sonntag, 9. Dezember 2007 Hans60

Pfannkuchen I 2 Ei F

Glutenfrei

Ergibt ca 5-8 Stück bei 24 cm Ø



100 g Maiskörner, kein Popkorn, mahlen
ca 250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser oder Milch
1 Prise Salz
1 Prise Vollrohrzucker

2 Ei

evtl Bourbon Vanille Zucker
evtl mahlen Zimt
evtl Gewürzsalz

Maismehl mit Milch oder Wasser anreichern,

bis er leicht flüssig vom Schneebesen läuft, . Unter Zugabe von

2 Ei. Alles verrühren,
die anderen Zutaten je nach Bedarf, zugeben.
30 min ruhen/ quellen lassen.

In Öl oder Butter ausbraten.

Ergibt ca 5-8 Stück bei 24 cm Ø

Schmecken wie mit „normalen Mehl „
Nur zum ausrollen sind sie nicht so gut geeignet, platzen/reißen leicht
auf.

Pfannkuchen XII Apfel F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

20 cm Bratpfannen

5 Stück



100 g Naturreis mahlen
50 g Kichererbsen mahlen
100 g Hirsekörner mahlen
50 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gemahlen
1 Prise Salz
2 TI Zucker
1 TI Zimt(Stange) mahlen
400 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2 Ei Rum 54 %
2 Äpfel ca 300 g

trockne Zutaten vermischen, Wasser und Rum (nimmt den typischen Kichererbsengeschmack weg) dazu, gut verrühren und ca 30 min quellen lassen, umrühren, 2 Äpfel um den Griebsch herum geraspelt, unterrühren. Bratpfannen mit ein wenig Rapsöl benetzen, wenn heiß genug, Teig Schöpfkellenweise, mit oder ohne Deckel auf etwas reduzierter Hitze, wenn sich der Kuchen beim schütteln bewegen lässt oder wenn die Oberfläche des Pfannkuchens nicht mehr glänzt, mit einem Pfannenwender umdrehen, auch hier braten, bitte ab und zu die Pfanne schütteln, damit der Kuchen nicht ansetzt, nach dem ersten ist die Pfanne heiß genug, um die anderen ohne Fett braten zu können.
sie schmecken heiß oder auch kalt

Eigenes Rezept Mittwoch, 3. Februar 2010 Hans

Süßer Pfannenkuchen 1 Ei M F

Glutenfrei

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2 Portionen



200 g Maiskörner, kein Popkorn, mahlen

250 g Magerquark

120 g Zucker
1 Prise Salz
2 Äpfel ca 350 g
1 Apfelsine

1 Ei

Fett für die Bratpfanne

Maiskörner, kein Popkorn, , Quark, Zucker u Salz, dazu Äpfel um den Griebsch herum raspeln sowie die Apfelsine würfeln, alles zusammen verrühren in eine ausgefettete 20 cm Bratpfanne geben, glattstreichen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, mit Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 40-50 min backen, lässt sich der Kuchen in den Pfanne schütteln ist er fertig, man kann auch noch eine gleichgroße Pfanne drauflegen, Umdrehen, und ca 10 min offen backen, Heiß servieren...

Eigenes Rezept Mittwoch, 1. April 2009 Hans

Pikant

Apfel Grieß Klößchen M F

Glutenfrei u Eifrei



750 ml Milch

50 g Butter

Salz

250 g Maisgrieß

60 g Maiskörner, kein Popkorn, mahlen

80 g Rosinen
2 säuerliche grüne Äpfel
500 ml Holunderbeersaft
80 g Zucker
1 Zitrone

Milch, Butter und Salz aufkochen, Grieß einrühren und unter Rühren etwa 8 bis 10 Minuten bei leichter Hitze quellen lassen. In den etwas abgekühlten Grieß die Eier nacheinander einrühren. Äpfel mit Schale grob raffeln und die Hälfte davon mit den Rosinen unter den Grieß rühren. Mit einem nassen Teelöffel Klößchen abstechen und in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben. Nach 3 bis 4 Minuten steigen sie an die Oberfläche und sind gar.

Holunderbeersaft mit einem halben Liter Wasser, Zucker und dünn abgeschälter Zitronenschale aufkochen. Schale dann entfernen, Zitronensaft und restlichen Apfel unterrühren und die Klöße in der Suppe servieren.

Sonntag, 2. Dezember 2007 Hans60

Apfel Käse Suppe F

Glutenfrei u Eifrei Kuhmilchfrei u Vegetarisch

3 - 4 Portionen



160 g Hirsekörner (1 Tasse)
320 g Wasser (2 Tassen)

750 ml Wasser
1 El gekörnte Gemüsebrühe
1 Prise Salz und Zucker
450 g Äpfel ca
10 Pfefferkörner gemörsert

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

Preiselbeeren a d Glas evtl

160 g Hirsekörner mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in 2 Tassen kochendes Wasser, die Hirsekörner geben, Hitze auf kleinste Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 5 min , das Wasser ist jetzt nur noch als Blasen zu sehen, Hitze ausstellen, ca 10 min bei geschlossenen Deckel, auf der noch heißen Platte, ausquellen, Hirsekörner ist dann trocken und fast weiß,

750 ml Wasser mit 1 El gekörnte Gemüsebrühe, Pfeffer und 1 Prise Salz und Zucker zum kochen bringen, 3 Äpfel um den Griebesch rum, raspeln und mit den in Stücke geschnittenen Käse in die Brühe geben, wenn Käse aufgelöst, runter von der Hitze mit einem elektr Pürierstab pürieren, gekochte Hirsekörner dazu, umrührend aufkochen, auf einem tiefen Suppenteller mit einem TL Preiselbeeren a d Glas in der Mitte servieren.

Veränderung

Statt Hirsekörner Naturreis und oder

Statt **Ziegenkäserolle**, **Limburger Käse**.

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. Februar 2009 Mit freundlichen Grüßen Hans

Apfeldessert M F

Glutenfrei u Eifrei



Zutaten für 1 Portionen

250 g Magerquark

200 g Joghurt

1 EL Honig

2 Äpfel

0,5 Tl. Vanillepulver o 1 Tüte Vanillezucker

1 Msp Zimt

125 ml süße Sahne

Zubereitung

Quark, Honig und Joghurt verrühren. Die Äpfel gut waschen und mit der Schale fein reiben, zur Topfenmasse hinzugeben. Vanillezucker und Zimt darunter rühren. Den Rahm steif schlagen, die Hälfte unter die Creme rühren. Creme in Glasschalen füllen und mit der restlichen Sahne verzieren. Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

22.10.04 betty_boop CK

23.02.2009 Hans

Apfelkompott Vegan

Gut als Füllung

3 Äpfel, den Griebsch 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

22.07.2004 Hans60

Apfelmus mit Ingwer F Vegan

Glutenfrei + Vegan



600 g Äpfel
500 ml Wasser
2 Nelken
1 Lorbeerblatt
ca 50 g Zucker
1 Prise Salz
30 g Ingwer klein geschnitten

Mus

Äpfel Blüte und Stiel entfernen, Vierteln, und mit den Zutaten ins Wasser geben, kochen lassen bis sich das Fruchtfleisch von der Schale löst, je nach Sorte 3-5 min oder länger, runter von der Hitze, möglichst die Gewürze entfernen, mit einem elektrischen Pürierstab fein pürieren,

Apfelmus Kuchen Satpajev 3 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei





200 g Maiskörner mahlen, ODER anderes
1 Prise Vollrohrzucker, (Fruchtzucker)
1 Prise Salz
2 TI Backpulver

3 Ei

120 g ungehärtete Margarine, laktosefrei
Sprudelwasser

Apfelmus:

1,5 kg Äpfel
Lorbeerblatt /er
3- 5 Gewürznelken
250 g (frische) Datteln
ca 500 ml Wasser
2-4 cl Obstler evtl
50 g Speisestärke
1 Prise Salz
1 Prise Vollrohrzucker (Fruchtzucker)

Maiskörner, kein Popkorn, mahlen mit Zucker, Salz + Backpulver vermischen, lassen, Eier + Fett dazu geben, gut verrühren evtl Sprudelwasser dazu geben, sollte schwerreißend vom Löffel gehen, das sieht Mann/Frau. In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben, + mit einem nassen Löffel einigermaßen glatt streichen, möglichst ein wenig den Rand hoch.

Im, auf ca 160°C vorgeheizten Backofen, ca 15 min vorbacken.*

Äpfel vom Stiel + möglichst Blüte befreien, + grob raspeln lassen, in einen ca 2,5 l Kochtopf,

Datteln entkernen, klein schneiden + dazu geben, sowie Lorbeerblatt Gewürznelken.

Mit Wasser auffüllen, wer mag noch 2-4 cl Obstler + den Saft zusammen sollten die Apfelraspel fast bedeckt sein, ein paar min kochen.

Abschmecken , ob es für Einem süß genug ist, sonst nachsüßen, nach Eurer Wahl.

Speisestärke in kaltem Wasser auflösen, + wenigstens 2 min rührend mit kochen lassen.

Auf den vorgebackenen* Teig geben, glattstreichen. + Weiterbacken ca 40-50 min.

*: das vorbacken, hat sich bei mir in der Zwischenzeit als sehr vorteilhaft heraus gestellt, egal ob bei Hefeteig, oder auch bei Rührteig oder bei Mürbeteig, wenn noch was rauf soll, er geht ein wenig hoch + bleibt dann auch so, egal was für eine Füllung noch rauf kommt.

Habe Boskop vor geerntet, das heißt, die kleinen neben größeren entfernt, damit diese dann ausreifen können, das heißt aber auch sie sind sehr sauer, um mir den Zucker zu sparen, nehme ich die Datteln, die jetzt schon wieder im Supermarkt, als Frischware angeboten werden.

Sonntag, 24. September 2006 eigenes Rezept

Hinweis:

Bitte Vorsicht, wer mit Jod Probleme hat, da auch die Kerne hier verwendet werden.

August bis April mein Abendessen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

- 1 Rote Bete, längliche
- 1 Möhre(n)
- 1 Apfel und/oder Kefir, und/oder
- 2 Zehe/n Knoblauch, und/oder Sesam, geröstet + evtl. gemahlen
- Sonnenblumenkerne, geröstet + evtl. gemahlen
- Mandel(n), geröstet + evtl. gemahlen

Rote Bete + Möhre + Apfel fein bis grob raspeln, alles vermischen, gleich essen, zieht sonst Wasser.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

26.12.05 Hans60

Bayrisch Kraut F Vegan

Glutenfrei



Zutaten

3 kg Weißkohl,

120 g Margarine

1 Zwiebel,

3 TI Kümmel

3 Glas Weißwein (750 ml)

1 Apfel, geschält,

Salz

3 TI Zucker

Salz

Zubereitung

Den Kohl von den äußeren Blättern und dem Strunk befreien und fein hobeln. In der zerlassenen Margarine dünstet man erst die feingeschnittene Zwiebel glasig, gibt den Kümmel, kurz danach das Kraut dazu und dünstet es, kurz, mit Wein ablöschen. Den feingeschnittenen Apfel und Zucker dazugeben und Weichdünsten, Ist die Flüssigkeit eingekocht bei jungen (frischen) Kohl beträgt die Kochzeit gut 60 min, erst wenn Kraut gar ist, salzen, sonst braucht der Kohl fast doppelt solange würzt das Kraut mit Salz und Zucker und lässt es noch einmal kurz aufkochen.

Am nächsten Tag aufgewärmt schmeckt es noch besser

Hans60

Gefüllte Paprika Zalairskiy F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

3 Portionen



2 Tassen Hirsekörner
4 Tassen Wasser
6 Paprikaschoten
3 kleine Delikatess Gurken
0,5 Apfel
0,5 Banane
200 g Ziegenkäse (Rolle) teilen
Kräutersalz

3 kleine Delikatess Gurken
0,5 Apfel
0,5 Banane
Paprikaschotendeckel fein gewiegt
Kräutersalz
2-3 cl Balsamico Bianca
Fett für drei feuerfeste Schüsseln
100-150 g Ziegenkäse geraspelt, mehr oder weniger
Paprikagranulat

Hirsekörner mit kochendem Wasser abspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, nach ca 9 min Hitze ausstellen, (Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche) ausquellen lassen. Wird schön trocken + körnig bzw weiß.

Von den Paprikaschoten die Deckel so abschneiden , das sie nicht aus der feuerfesten Schüsseln raus sehen.

Diese Schoten ca 20 min mit Wasser bedeckt, kochen lassen.

2 Tassen gekochte Hirsekörner in eine Schüssel geben, einen halben geschälten Apfel in kleine Stücke, Banane in kleine Würfel, sowie die Gurken in kleine Ringe / Stücke schneiden, mit Kräutersalz, vermischen.

Ziegenkäserolle längst + quer schneiden, so das in jede Schote, ein Teil senkrecht reinpasst, um den Käse herum die Obst/Hirse Mischung, rein drücken, und je zwei aufrecht stehende Schoten in die eingefetteten feuerfeste Schüsseln geben.

Den Rest gekochte Hirsekörner, mit den leicht angedünsteten fein gewiegt Paprikaschotendeckel, 3 kleine Delikatess Gurken, + 0,5 Apfel + 0,5 Banane, Kräutersalz, 2-3 cl Balsamico Bianca gut vermischen, diese Masse jetzt um die stehenden Paprika verteilen, als Stütze, damit sie nicht umfallen.

Mit geraspelten Ziegenkäse gut abdecken, mit Paprikagranulat leicht bestreuen.

Deckel drauf, ohne Deckel trocknet der Käse aus + wird hart.

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

Hinweis. Wer es saftiger haben will.

Gieße ca 1 cm hoch, aufgelöste gekörnte Gemüsebrühe noch drüber, mehr nicht, kann sonst überlaufen, Vorsichtshalber die Fettpfanne ganz unten in den Ofen stellen

Donnerstag, 31. Mai 2007 Hans60

Gefüllte Paprikaschoten F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

2-3 Portionen



200 g Tofu

2 TI Vollrohrzucker

4 El Tamari

4 El Balsamico de Modena

1 Tasse Hirsekörner (170 g)

kochendes Wasser

2 Tassen Wasser

1 Tl Kurkuma mahlen

6 Paprikaschoten ca 1 kg

1 Apfel geraspelt

1 Banane klein gewürfelt

ungehärtete Margarine zum einfetten von 2 ein Liter feuerfeste Schüsseln, mit Deckel.

Evtl Pfeffer, Paprikagranulat und Kräutersalz

Trockner guter Weißwein

Tofu klein würfeln und in eine Marinade aus Zucker und Tamari und Balsamico ca 30 min legen.

Hirsekörner mit kochendem Wasser ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, anschließend in 2 Tassen kochendes Wasser mit 1 Tl Kurkuma geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf, ca 10 min, dann ist Wasser unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 5-10 min.

Paprikaschoten, den oberen Deckel soweit abschneiden, dass diese Schoten in die Formen passen, im kochendem Wasser ca 10 min –15 min bissfest kochen, oder wie jeder es eben mag.

2 ein Liter feuerfeste Schüsseln, den Boden dünn mit gekochter Hirsekörner auslegen,

die Deckel der Paprikaschoten sehr klein hacken, mit dem Tofu und Marinade und restliche Hirsekörner sowie 1 geraspeltten Apfel und klein gewürfelte Banane gut vermischen, evtl mit Pfeffer, Paprikagranulat und Kräutersalz

pikant abschmecken, wir ließen es weg,.

Die Paprikaschoten damit füllen, und je drei in eine feuerfeste Schüssel stellen, den Rest der Mischung um die Schoten verteilen, so das diese nicht umfallen können.

Je einen guten Schuss Weißwein über/ in beide Schüsseln geben, Deckel schließen,

in den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 30 – 50 min backen, je nach dem wie warm/heiß das ganze noch ist.

Eigenes Rezept, Samstag, 29. Dezember 2007 Hans60

[Gefüllte Paprikaschoten X F Vegan](#)

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

2 Portionen

2 feuerfeste Schüsseln mit Decke



2 Tasse/n kochendes Wasser
1 Tasse Hirsekörner, ca 160 g
kochendes Wasser
0,25 TI Kurkuma

4 Paprikaschoten
200 g Tofu naturell
2 cl Balsamico de Modena
4 cl Tamari
1 Handvoll Frühlingszwiebelgrün in Röllchen
6 El Apfelmus, frisch
1 TI Salz
1 Prise Zucker
0,5 TI Paprikagranulat
Fett für 1 l feuerfeste Schüsseln
Wasser

Tofu mit einer Gabel zerdrücken, mit Balsamico und Tamari beträufeln, ziehen lassen.

Hirsekörner mit kochendem Wasser ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, ins kochende Wasser geben, einen Holzlöffel aufrecht in den Topf stellen, (kocht nicht über)Hitze reduzieren, auf Stufe 0,5 von drei möglichen Stufen, Deckel schließen, nach knapp 8-9 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen.

Paprikaschoten den oberen Deckel abschneiden, (anderweitig verwenden, z.B Buchweizenbrot), mit Wasser bedecken, gut 10 min kochen lassen, bissfest, abschrecken, abtropfen lassen,

Tofu mit Hirsekörner , Handvoll Frühlingszwiebelgrün in Röllchen, Apfelmus, Salz , Zucker, Paprikagranulat vermischen, abschmecken evtl nachwürzen,

in die Paprikaschoten einfüllen, jeweils 2 Schoten in eine ausgefettete feuerfeste Schüsseln stellen, die übrig gebliebene Füllmasse, rundherum jeweils verteilen, damit diese Dinger nicht umfallen, mit Wasser übergießen, so das es etwa 1 cm hoch in der Form steht, Deckel schließen, in den kal-

ten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30 min backen, sollte leicht sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, Dienstag, 19. August 2008 Hans60

Gefüllte süße Eierpfannkuchen 5 Ei M F

glutenfrei wenn Buchweizenkörner



Zutaten für 24 Portionen

1 kg Buchweizenvollkorn, gemahlen

100 g Rohrzucker, nach Geschmack

½ TL Vanille - Pulver (Bourbon)

½ TL Salz

5 Ei(er), trennen

1 Prise Salz

500 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

500 ml Milch, bis 750 ml

3 Äpfel, bis 4

Öl (Rapsöl)

Mehl mit Zucker + Vanillepulver, 0,5 TL Salz, Eigelbe, Wasser + Milch, vermischen, Die Flüssigkeitsmenge hängt vom Trockenheitsgrad des Getreides + Menge des Zuckers ab, 30 min ruhen lassen.

Äpfel mit oder ohne Schale mittelfein raspeln + drunter mischen. Eiweiß mit Prise Salz steif schlagen (lassen) + vorsichtig unter den Teig heben. Bratpfannen (nehme vier) richtig heiß werden lassen, dann erst das Öl, nicht viel, die ersten Kuchen abbacken. Dauer - das sieht man, ich drehe diese Dinger um, wenn sich die Kuchen in der Pfanne schütteln lassen, hin + her. Ab dem Zweiten wird kein Öl mehr gebraucht, die Pfannen sind heiß genug.

Je nach Flüssigkeit können es 24 Stück a ca. 18 cm Durchmesser werden.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Brennwert p. P.: keine Angabe

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
17.07.06 Hans60

23.07.2006 15:51 Kommentar von Hans60

Veränderung I 3 Ei M F



1290

Die Hälfte des Rezeptes also

500 g Buchweizenkörner mahlen

3 Eier, trennen

50 g Vollrohrrohrzucker

0,25 TI Bourbon Vanillepulver

2 x 1 Prise Salz (1 x Teig 1 x Eischnee)

3 Äpfel (kleine)

300 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

250 ml Milch + mehr

musste die Flüssigkeitsmenge erhöhen, da der Buchweizenkörner mahlen, enorm trocken ist, + viel Flüssigkeit aufnehmen, wie viel, Gefühlssache.

Beim Braten werden diese sehr schnell braun, ob mit oder ohne Fett, ist gleich, nehme an, dass es mit dem Eischnee zusammenhängt, ist auch beim Käsekuchen so,

wenn der Eischnee ganz unter dem Teig verschwunden ist, dann kein Problem, vielleicht hat jemand einen Tipp, wie man es besser machen kann.

Tut dem Geschmack aber keinen Abbruch, mir schmecken die ohne Fett gebacken, am besten...

schön locker.

Veränderung I

Die Hälfte des Rezeptes also

500 g Buchweizenkörner mahlen
3 Eier, trennen
50 g Vollrohrrohrzucker
0,25 TL Bourbon Vanillepulver
2 x 1 Prise Salz (1 x Teig 1 x Eischnee)
3 Äpfel (kleine)
350 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
250 ml Milch + mehr

musste die Flüssigkeitsmenge erhöhen, da der Buchweizenkörner mahlen, enorm trocken ist, + viel Flüssigkeit aufnehmen, wie viel, Gefühlssache.

Beim braten werden diese sehr schnell braun, ob mit oder ohne Fett, ist gleich, nehme an, dass es mit dem Eischnee zusammen hängt, ist auch beim Käsekuchen so, wenn der Eischnee ganz unter dem Teig verschwunden ist, dann kein Problem, vielleicht hat jemand einen Tipp, wie man es besser machen kann.

Tut dem Geschmack aber keinen Abbruch, mir schmecken die ohne Fett gebacken, am besten... schön locker.

Hans

Gemüsebratlinge III 3 Ei F
Glutenfrei + Milchfrei



3 Rote Bete

Möhren, gleiche Gewicht wie vor
3 Äpfel grob geraspelt

3 Ei

200 g Kokosnusssraspel
150 g Maiskörner, kein Popkorn, mahlen
100 g Buchweizenkörner mahlen
10 Pfefferkörner mit mahlen
2 TI Kräutersalz
Öl zum braten

Rote Bete und Möhren fein raspeln,
Äpfel grob geraspelt,
Maiskörner, kein Popkorn, + Buchweizenkörner + Pfefferkörner zusammen mahlen, alle Zutaten, außer Öl, gut zusammen verrühren lassen.
Öl heiß werden lassen, Hitze auf Mittelhitze runterstellen, mit nassen Händen kleine Kugeln formen, ins heiße Fett gleiten lassen und mit einem Pfannenwender platt drücken.

Eigenes Rezept Mittwoch, 15. August 2007 Hans60

Gemüsetopf süß u sauer F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Kochtopf

3 Portionen



2 Tasse/n kochendes Wasser
1 Tasse Naturreis
1 TI Kurkuma
1 Ei Kokosnuss geraspelt

300 g Blumenkohl

250 g Fenchel
250 g Möhren
Wasser
1 TI Gemüsebrühe
200 g TK Erbsen
150 g TK Paprikastreifen
4 EI Kokosnuss geraspelt
4 cl Balsamico Bianca, trennen

6 EI Apfelmus ca
3 TI Kräutersalz
2 cl Tamari
150 g Bananen (Leopardenart)

Naturreis, Kurkuma und Kokosnuss geraspelt ins kochende Wasser geben, ca 35 min auf kleiner Hitze kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

Blumenkohl in Rösschen zerlegen,
Fenchel und Möhren kleinwürfeln mit Wasser bedecken, Gemüsebrühe sowie Erbsen und Paprikastreifen, sowie 2 cl Balsamico Bianca zugeben und bissfest oder weich garen lassen.

Falls noch Brühe vorhanden, abseihen, aufheben,
Gemüse mit gekochten Reis vermischen, Apfelmus, Kokosnuss und Kräutersalz, sowie die abgeseihete Brühe untermischen, pikant würzen, mit Tamari, Balsamico Bianca, zum Schluss noch die kleingeschnittenen reife Bananen unterheben.

Apfelmus, z.B.

Ca 500 g Äpfel, (unreife) vierteln, Stiel und Blüte entfernen, mit Wasser bedecken,
2 Nelken, und 1 Lorbeerblatt, einen Schuss Balsamico Bianca, kochen lassen, bis sich das Apfelfleisch von der Schale löst, runter von der Hitze, mit einem elektrischen Pürierstab alles zermusen, eine Prise Salz, und Zucker nach Geschmack zugeben.

Von diesem Apfelmus knapp die Hälfte, für den Gemüsetopf verwenden

Eigenes Rezept, Mittwoch, 6. August 2008 Hans60

[Kartoffel Apfel Pfanne](#) M F

Glutenfrei + Eifrei
2 Portionen



3 Kartoffeln 600 g
3 Äpfel 450 g
1 Zwiebel 80 g
1 Knoblauchzehe
200 g gekochter Naturreis
5 Pfefferkörner gemörsert
50 g Rosinen
150 g Naturreis mahlen
2 TL Kräutersalz

200 g Limburger 9 %

Bio Sesamsaat

28 cm Bratpfanne mit Deckel

Backpapier dafür

Kartoffeln, Äpfel und Zwiebel feinraspeln,
Knoblauch fein hacken,
Limburgerkäse kleinwürfeln,
28 cm Bratpfanne mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten von Kartoffeln bis Limburger zusammen vermischen und in die mit Backpapier ausgelegte 28 cm Bratpfanne geben, glattstreichen, mit Bio Sesamsaat bestreuen, Deckel schließen.

Auf eine kalte Herdplatte setzen, auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen stellen, und ca 60 min backen.

Eigenes Rezept, Montag, 7. Januar 2008 Hans60

Linsen- Currygratin M F

Glutenfrei + Eifrei + (bedingt Kuh Milchfrei)



250 g Linsen rote
Öl
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
250 ml Wasser

Kräutersalz
1-2 TI Curry (Brecht, weil o Salz, mehr Kräuter, wenn anderes noch 1TI
Kurkuma zugeben)
2-3 EI Weißwein/ 1 EI Zitronensaft
100 g Cashewkerne/Mandeln
1 TI Öl
1 Zwiebel Frühlingszwiebel

20 g Butter
3 cm Ingwerwurzel
1 Ananas
1 Apfel
100 g TK Paprikaschote Streifen
3-5 schwarze Oliven in Lake, o. mehr

Für die Soße

30 g Butter

40 g Maiskörner, kein Popkorn, feingemahlen
300 ccm guten trockenen Weißwein/Wasser

100-150 g Sahne

1,5 TI Currypulver ohne Salz, wenn mit Salz 1 TI Kurkuma dazu.
Kräutersalz

Für drei feuerfeste Formen mit Deckel

Butter

Ziegenkäse geraspelt bei Bedarf

Die Linsen waschen + in Öl ca 5 min anbraten , Wasser mit Hefebrühe dazu ca 10 –20 min geben. Ebenso Salz, Curry + Weißwein/Zitronensaft , wenn Flüssigkeit verdunstet, sind die Linsen fertig, danach Knoblauchzehe + Ingwerwurzel sehr fein schneiden + zu den gekochten Linsen, geben.

Inzwischen die Cashewkerne/ Mandeln in einer Pfanne mit dem Öl goldbraun rösten und grob hacken, und zu den Linsen geben,
Die Butter aufschäumen lassen + die gewürfelte Zwiebel darin goldbraun rösten + zu den Linsen geben.

In der noch heißen Pfanne die TK Paprikastreifen geben, zum auftauen, und zu den Linsen geben.

Ananas mit einem Ananasschäler die harte Seele entfernen, und 300-400 g in kleine Stücke schneiden, und zu den Linsen geben.

Apfel in kleine Würfel schneiden oder um den Griebsch herum raspeln.
und

Nach Belieben, Oliven entsteinen, (nehme Steinlose in Wasser) zerkleinern
Drei 1 l Auflaufform fetten + die Linsenmasse hinein geben.

Für die Soße die Butter aufschäumen lassen, das Mehl dazugeben + bei mittlere Hitze unter Rühren kurz anschwitzen. Dann den Topf vom Herd nehmen, das Wasser, Wein, + Sahne einrühren. Den Topf wieder auf den Herd zurück stellen + die Sauce unter rühren leicht eindicken. Curry + Kräutersalz einrühren, abschmecken.

Die Sauce über die eingeschichteten Zutaten gießen.

Den Gratin mit Deckel schließen auf der mittleren Schiene des kalten Backofens bei ca 170°C Umluft ca 30 min backen, bis die Masse köchelt.

Veränderung:

Sahne kann entfallen.

Butter durch ungehärtete Margarine ersetzen

Wein kann durch Wasser ersetzt werden.

Falls jemand kleinere Schüsseln nimmt, bitte ganz unten im Backofen die Fettpfanne rein, kann überkochen, ist besser zum saubermachen.

PS

Rote Linsen , brauchen nicht eingeweicht werden.

Wenn man sie erst in Fett anbrätet, dann die Flüssigkeit dazu, sind sie in knapp 20 min gar, sie verlieren ihre rote Farbe + werden gelb, behalten aber ihre Form.

Hans60 , 18.10.2004

Maiskörner, kein Popkorn, Apfel Pfannenkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel



Boden:

500 ml Sojadrink naturell

200 g Maiskörner leicht geschrotet

1 Prise Salz

1 TI Zucker

Füllung:

2 Äpfel ca 200 g
0,5 Zitrone, Saft davon

Decke

500 g Sojadrink naturell
150 g Maiskörner leicht geschrotet
2 TI Zucker
1 Prise Salz

für den Boden, in die kalte Sojadrink 200 g Maiskörner, kein Popkorn, , Salz u Zucker einstreuen, und rührend kochen, bis es anfängt zu dicken, gleich in die mit Backpapier ausgelegte Bratpfanne geben, Glatt streichen , kann ruhig auch den Rand hoch gehen, die Äpfel halbieren, und in Stücke schneiden, mit der schmalen Seite in den Boden stecken, die Schale nach oben, mit den Zitronensaft die Apfelscheiben beträufeln, für die Decke, in die kalte Sojadrink, 150 g Maisgrieß, 2 TI Zucker u Prise Salz einrühren und rührend kochen, bis es leicht andickt, diese Masse in die Zwischenräume der Apfelscheiben und die Äpfel zudecken, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte ca 90 min auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen, von der Hitze nehmen, ein paar min in der Pfanne lassen, dann vorsichtig am Backpapier fassen und den Kuchen auf einen Teller ziehen, abkühlen lassen, evt mit Puderzucker bestreuen.

Eigenes Rezept Samstag, 13. Juni 2009

Hans

[Milchsuppe Hirsekörner](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Vegan

4 Portionen



2 Tasse/n Wasser
1 Tasse Hirsekörner ca 150 g
warmes Wasser

1 l Sojadrink naturell
100 g Maiskörner, kein Popkorn, mahlen
1 Prise Salz
90 g Zucker
0,5 TI Vanillepulver

450 g Apfelmus, frisch

Hirsekörner mit warmen Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen,
dann ins kochende Wasser geben, 1 x aufkochen, (Holzlöffel reinstellen,
kocht dann nicht + über, Hitze sehr klein stellen, Deckel schließen, nach ca
6 min ausstellen, dann ist der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche,
und ausquellen lassen.

In den kalten Sojadrink, Maiskörner, kein Popkorn, mahlen sowie die anderen trocknen Zutaten dazu, und Rührend ca 2-3 min kochen lassen.
Runter von der Hitze, die aufgelockerte Hirsekörner begeben, verrühren,
danach noch das Apfelmus, unterrühren.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 20. August 2008 Hans60

[Möhren Ingwer Suppe](#) M F
Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

3 Personen



300 g Karotten
1 Stange Lauch, nur grün
1 Tomate
1 Ei Puderzucker
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
500 g Wasser
1 Apfel
40 g Ingwer gehackt
½ TI Currypulver ohne Salz

200 g Schmand

1 TL Korianderkörner,
5 Pimentkörner
8 Pfefferkörner
1/2 TL Zimtsplitter

Zubereitung

Suppe:

Möhren raspeln,
Lauch nur das Grüne fein schneiden,

Tomate würfeln,

Puderzucker in einem großen Topf karamellisieren und das Gemüse ca die Hälfte des Ingwers dazu geben, unter Rühren etwas dünsten, gekörnte Gemüsebrühe dazu, dann mit dem Wasser ablöschen und 20 Minuten gerade so köcheln lassen (mit Deckel), den Apfel um den Griebesch rum raspeln, restlichen Ingwer und Curry (eher erst mal weniger) zu der Brühe geben. Die Gewürze mit dem Mörser zermahlen, die Suppe damit aromatisieren, runter von der Hitze, mit einem Pürierstab, pürieren, Schmand dazu, verrühren, servieren.

Als Hauptmahlzeit

160 g Hirsekörner
320 g Wasser

Hirsekörner mit heißem Wasser abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, in 320 g kochendes Wasser geben, Deckel schließen, Hitze 5 min auf kleinster Stufe, dann ganz aus und noch ca 10 min auf der heißen Platte quellen lassen, ist dann fast weiß und trocken die Hirsekörner, diese dann noch unter die Suppe geben, und verrühren, evtl nochmals erhitzen, aber NICHT mehr kochen.

Veränderung

Statt grün Porree , das Weiße oder 1 Zwiebel gehackt,
statt Schmand eben süße Sahne,
wer darf noch 1-2 Knoblauchzehen fein gehackt

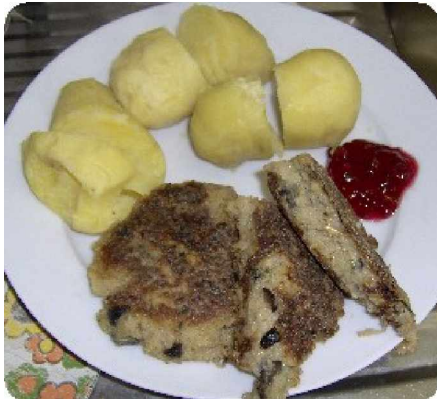
eigenes Rezept Donnerstag, 30. April 2009

Hans

[Sauerkraut Bratlinge III](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4 Stück



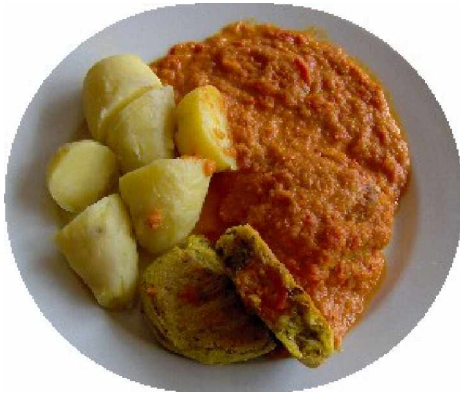
40 g Ingwer klein gehackt
15 schwarze Oliven o Stein (Lake) klein gehackt
250 g Sauerkraut klein gehackt
1 Apfel ca 200 g
120 g Buchweizenkörner gemahlen
13 Pfefferkörner mit gemahlen
1 TI Salz
1 Prise Zucker
Öl zum braten

Apfel um den Griebesch rum geraspelt, Ingwer, Oliven, Sauerkraut, Salz u Zucker dazu, vermischen, Buchweizenkörner und Pfeffer gemahlen, soviel dazu geben, dass ein formbarer Teig entsteht, ist noch weich u saftig, mit feuchten Händen, Bratlinge formen, im Rest vom Buchweizenkörner, wenden, als Panade verwenden, im heißen Fett legen, Hitze reduzieren, und von beiden Seiten braten, einen Deckel auf die Bratpfanne legen.

Eigenes Rezept Freitag, 12. März 2010 Hans

[Zigeuner Soße](#) F [Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch



1 Zwiebel ca 90 g
2 Ei Margarine
500 g Paprika klein schneiden
20 Paprikakerne ca
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
150 g Apfel (1)
200 ml Wasser
1 TI Zucker
1 TI Salz
2 El Balsamico Bianca

Zwiebel klein schneiden in Margarine anbraten, Paprika ca 3 min mit braten , ablöschen mit 200 ml Wasser, gekörnte Gemüsebrühe dazu, Apfel um den Griebsch herum abraspeln sowie Zucker und Salz dazu und ca 10 min leise kochen lassen, runter von der Hitze, alles klein pürieren, Mit Bianca abschmecken.

Eigenes Rezept Mittwoch, 4. März 2009

Hans

Hinweis M

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

Hinweis Ei

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

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis 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

Samstag, 9. Oktober 2010

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de