

## Kohlrabi Glutenfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

### Hinweis I

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

### Hinweis Margarine

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

### Inhaltsverzeichnis

Kohlrabi Glutenfrei.....	1
Hinweis I .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Gemüseauflauf Qadamgäh F Vegan.....	2
Gemüsepfanne F .....	3
Kartoffelpuffer Farimän 3 Ei M F .....	4
Veränderung F .....	5
Kohlrabi Auflauf F .....	6
Kohlrabi Auflauf F Vegan.....	7
Kohlrabi Backlinge M F.....	8
Kohlrabi in Sahnesoße M F.....	10
Reisbratlinge VIII F Vegan.....	10
Hinweis I .....	11
Bitte bedenkt .....	12
Hinweis Margarine .....	12
Hinweis M .....	12
Hinweis Ei .....	12
Hinweis Vegan .....	12
Hinweis F .....	13
Hinweis.....	13

## Gemüseauflauf Qadamgäh F Vegan



1 Portion Reis Waffeln Farimän mit  
1 TI Gewürzsalz

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

### Soße:

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

ca 1- 2 TL Gewürzsalz

## Zubereitung

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

## Für die Soße

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

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

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

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

Zubereitungszeit ca 1 h  
Ruhezeit des Waffelteiges 30 min

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. September 2005

## Gemüsepfanne F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 Portionen



80 g Zwiebeln  
150 g Paprikaschote  
1 Ei Öl  
30 g Ingwer  
200 g TK grüne Bohnen  
1 TI Bohnenkraut  
300 g Kohlrabi  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
250 ml Wasser  
200 g Pell Kartoffeln gewürfelt  
Kräutersalz evt

80 g Schafskäse ( 70 % )  
Sonnenblumenkerne

200 g TK Bohnen, 1 TI Bohnenkraut und 300 g gewürfelten Kohlrabi in 250 ml Wasser mit 1 TI gekörnte Gemüse ca 20 min kochen, Zwiebeln klein würfeln in Öl glasig dünsten, kleingeschnittene Paprika und Ingwer dazu, ca 10 min mit dünsten, dann zu den Bohnen geben, 5 min kochen, gewürfelte Pellkartoffeln, Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken, zum Gemüse zufügen und mit Kräutersalz, falls nötig abschmecken, heiß servieren mit Sonnenblumenkerne drüberstreuen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 10. Juni 2009 Hans

Kartoffelpuffer Farimän 3 Ei M F

Zutaten für 16 Portionen  
250 g Kohlrabi  
750 g Kartoffeln  
200 g Ziegenkäse oder mittelalten Gouda geraspelt

250 g Quark (Magerquark)

### 3 große Ei(er)

¼ Muskat, gerieben  
100 g Frühlingszwiebel(n), klein geschnitten  
30 g Ingwer, küchenfertigen  
2 TL Salz  
2 EL Sojasauce oder Tamari  
200 g Maiskörner +  
6 Körner Pfeffer, gemahlen  
Olivenöl oder Rapsöl

Kohlrabi + Kartoffeln fein raspeln, alle Zutaten bis Pfefferkörner dazu geben + vermischen. Ein bis zwei Ei voll Teig im heißen Öl ausbraten. Die fertigen Puffer auf Küchenrollenpapier legen, damit das Bratfett dort rein ziehen kann.

Darauf, dann jeder was er will, z.B.: frischen Apfelmus, oder Vollrohrzucker, Zuckerrübenkraut oder eben auch naturbelassen, mit frischer Mayo auch was feines. Warm + kalt gut verträglich.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
01.11.05 Hans60

hoch geladen Mittwoch, 7. Juni 2006

Hallo Zusammen

Veränderung F



Geraspelte Kartoffeln + Kohlrabi, in einem feuchten Leinentuch ausgedrückt, Flüssigkeit weg, Kartoffelstärke wieder zugefügt.  
Maiskörner gem durch Buchweizenkörner gem ersetzt.  
Anstelle Puffer wurden es Bratlinge,  
die noch in Buchweizenmehl gewendet wurden.  
Gebraten wurden sie OHNE Fett.

Hans

## Kohlrabi Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegetarisch

3 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



320 g Wasser = 2 Tassen

160 g Hirse = 1 Tasse

500 g Kohlrabi geraspelt

250 g Möhren geraspelt

1 Glas Kapern 105er ( 60 g abgetropft )

200 g Ziegenkäse geraspelt

10 Pfefferkörner gemörsert

1 TI Salz

1 Prise Zucker

0,5 TI Paprikagranulat

Margarine zum einfetten der Auflaufformen

## 200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

3 TI Preiselbeeren a d Glas

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

Eigenes Rezept Sonntag, 26. April 2009

Hans

## Kohlrabi Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 a 1,5 l Auflaufform mit Deckel



160 g Naturreis = 1 Tasse  
320 ml Wasser = 2 Tassen  
2 El Sonnenblumenkerne  
500 g Kohlrabi

200 g Möhren  
30 g Ingwer  
200 g Tofu naturell  
2 El Tamari  
20 grüne Oliven feinhacken,  
1 TI Kurkuma oder Curry ohne Salz  
10 Pfefferkörner gemörsert  
2 TI Kräutersalz oder mehr  
1 Prise Zucker  
120 g Buchweizen gem  
Margarine, laktosefrei  
2 TI Preiselbeeren a d G., trennen

Reis in 2 Tassen Wasser 35 min auf kleiner Hitze kochen, und 10 min nachquellen lassen,  
Sonnenblumenkerne in einer trocknen Pfanne kurz rösten,  
Kohlrabi u Möhren u Ingwer zusammen feinraspeln und 3 El abnehmen zusammen mit Tamari und Tofu fein pürieren,  
grüne Oliven fein hacken und zusammen vermengen mit Kurkuma, 10 Pfefferkörner, Kräutersalz, Zucker und Buchweizen gem, alle Zutaten vermischen,  
in zwei eingefettete 1,5 l Auflaufformen füllen, glatt streichen, in die Mitte noch 1 TI Preiselbeeren a d G., Deckel schließen, in den kalten Backofen bei 160°C Heißluft 50 min backen.

Veränderung

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

Eigenes Rezept Mittwoch, 28. Oktober 2009 Hans60

[Kohlrabi Backlinge](#) M F

Glutenfrei + Eifrei





1 Tasse Vollkornreis ca 160 g,  
2 Tassen Wasser,  
50 g Sonnenblumenkerne,  
400 g Kohlrabi, (1)  
200 g Möhren,

100 g Quark 0,5 %

100 g mittelalten Gauda,  
2 El TK Kräuter,  
0,5 TL Curry ohne Salz  
Meersalz,  
Pfeffer,  
4 El Buchweizen gem  
ungehärtetes Kokos- oder Palmfett,

Reis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze kleinstellen + ca 35 min kochen + ca 10 min ausquellen lassen.

Sonnenblumenkerne in einem trockenen Topf hellbraun rösten und beiseite stellen.

Kohlrabi und Möhren fein raspeln.

Sonnenblumenkerne grob mahlen/ hacken, mit Reis, Kohlrabi, Möhren, Quark, Käse, TK Kräuter, Curry, Meersalz und Pfeffer vermischen und abschmecken.

Aus der Masse etwa 8 flache Backlinge formen und in heißem Fett von beiden Seiten braten.

Ich nahm Gänsefett.

### Hinweis

wenn das Gemüse in kleine Würfel geschnitten werden, sollten sie mit Butter ca 3-5 min zugedeckt dünsten

Sonntag, 18. Februar 2007 Hans60

## Kohlrabi in Sahnesoße M F



Zutaten für 4 Portionen  
5 m.-große Kohlrabi

400 ml süße Sahne

750 ml Fleischbrühe, klare ( Gemüsebrühe )

1 EL Butter

2 Prise Pfeffer

1 Prise Muskat

1 EL Butter auslassen und gewürfelten Kohlrabi darin anschwitzen.  
Klare Fleischbrühe dazugeben und 5 min auf kleiner Flamme köcheln lassen.  
Dann die Sahne dazugeben und solange weiter köcheln lassen, bis die Kohlrabiwürfel bissfest sind (ca.15 min).  
Das ganze noch mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

dazu gab es Kartoffelbratlinge Kazakhstan

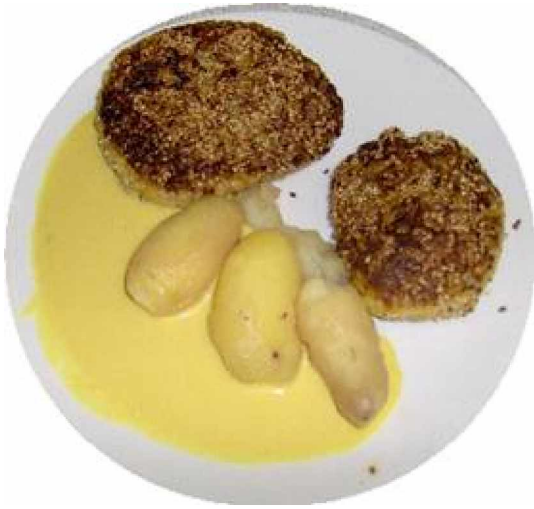
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Donnerstag, 24. August 2006

## Reisbratlinge VIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

Zutaten für 6 Portionen



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

1 TL gekörnte Gemüsebrühe  
0,25 TL Kurkuma  
0,5 TL Paprikapulver  
1-2 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
1 Kohlrabi  
10 Pfefferkörner gemörsert  
100 g Kichererbsen gem  
Bio Sesam ( ungeschält )  
Öl und Margarine zum braten

### Zubereitung

160 g Naturreis in zwei Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf kleinster Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 38 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen ( 10 min ca ),  
Kohlrabi fein raspeln, lassen, den fertigen Reis, gekörnte Gemüsebrühe, Kurkuma, Zucker, Pfeffer, 1-2 TI Kräutersalz vermischen abschmecken, nun noch die Kichererbsen dazu mischen,  
Margarine und Öl zu gleichen Teilen heiß werden lassen,  
mit nassen Händen Bratlinge formen und im Sesamsaat wälzen, Hitze reduzieren, und von beiden Seiten braten

Mittwoch, 22. April 2009 Hans

### Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.

Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

### Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft ( + auch Geschmack ).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

### Hinweis **Margarine**

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

### Hinweis **M**

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

### Hinweis **Ei**

Das **Ei** in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

**Ei** Produkte + deren Anzahl, befinden

### Hinweis **Vegan**

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 29. Oktober 2009

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