

## Lauch Pikant Glutenfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

### Hinweis Margarine

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

### Hinweis I

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

### Bitte bedenkt

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

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

### Inhaltsverzeichnis

Lauch Pikant Glutenfrei .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Pikant .....	2
Bohneneintopf Saghand Vegan .....	2
Cremiger Gemüseeintopf Semnan M .....	3
Dezhgi - Chicoree F .....	4
Eier auf Porreegemüse 4 Ei M F .....	5
Erbsensuppe F Vegan.....	6
Gefüllte Paprika Krasnoscekova F .....	8

Gemüse Salat und oder Auflauf Ei M F .....	9
Gemüsesuppe F Vegan .....	10
Gemüsetopf mit Grießnockerl 1 Ei F .....	11
Hirse Klöße mit Tomatensauce 2 Ei F .....	12
Kartoffel Waffeln mit Apfelkompott 1 Eigelb .....	14
Kartoffel Waffeln Veränderung F Vegan .....	15
Kartoffelklöße ( gekochte ) 1 Ei + 4 Eigelb F .....	17
Kascha Pikante Plätzchen M F .....	18
Kuchen Mahabad 2 Ei M F .....	19
Möhren Ingwer Suppe M F .....	20
Möhrentopf F Vegan .....	22
Rosenkohleintopf F .....	23
Rotkohl Wirsingkohlrouladen, Grash M .....	25
Zucchini Hormud F .....	27
Hinweis Ei .....	28
Hinweis M .....	28
Hinweis Vegan .....	28
Hinweis Sojasoße .....	29
Hinweis Curry .....	29
Hinweis Tomatenketchup .....	29
Hinweis F .....	29

## Pikant

### Bohneneintopf Saghand Vegan

200 g rote Bohnen , über Nacht einweichen, + mit  
Suppengewürz

1 Zweig Liebstöckel, 20 min im Schnellkochtopf

ca 2 l Wasser +

400 g Kartoffeln grob gewürfelt

1 Zweig Liebstöckel, die Blätter davon

2 Möhren, grob gewürfelt

100 g gewürfelte Petersilienwurzel mit

1 TI Bohnenkraut

1 rote Paprikaschote gewürfelt

3 TI gelben Senf gemörsert/ mahlen

1 El gekörnte Gemüsebrühe

1 TI Gewürzsalz

1 Prise Vollrohr Zucker

1 El ungehärtete Margarine

1 Handvoll TK- Lauch / oder frisch ca 100 g geschnitten

50 g pikante Mandeln \*

\* Mandeln fein hacken, + mit  
1 El Vollrohrzucker vermischen + in  
einer heißen Pfanne nach + nach ca  
50 ml Sojasoße / Tamari dazu geben , rösten.

In ca 2 - 2,5 l Wasser Kartoffeln , gek. Bohnen, Möhren, Liebstöckel, Pe-  
tersilienwurzel, Bohnenkraut + Senf kochen,  
nach ca 10 min , Paprikaschote dazu sowie  
2 El pikante Mandeln , gekörnte Gemüsebrühe, Gewürzsalz + Zucker.

Lauch in Margarine anbraten ( kross )

Wenn Kartoffeln weich, den gebratenen Lauch in die Suppe, + mit pikan-  
ten Mandeln, abschmecken.

Servieren, bei Tisch kann sich jeder mit/ von den restlichen Mandeln be-  
dienen.

### Cremiger Gemüseintopf Semnan M

4 Portionen

4 Pellkartoffeln ca 250 g, mit Kümmel,  
250 ml kochendes Wasser,  
1 El gekörnte Gemüsebrühe,  
2 a 125 g Camembert

2 Kartoffeln ca 250 g ,  
1 rote Paprikaschote mit ca 20 Kerne,  
1 junger Zweig Liebstöckel.  
200 g Möhren gewürfelt,  
200 g Spargel , in Stücke  
100 g TK- Erbsen,  
100 g TK - Mais  
100 g TK - Blumenkohl  
1 rote eingelegte Piri ODER  
1 rote trockene Chilischote  
1 El Oregano oder wilder Majoran getrocknet,  
1 TI Kreuzkümmel mahlen

100 g TK - Lauch/ Porree  
2 El Raps- oder Olivenöl

Gewürzsalz  
1 a 3 l Kochtopf

## Zubereitung

4 Pellkartoffeln mit Kümmel, kochen , mit kaltem Wasser abschrecken, pellen. 0,25 l oder etwas mehr, Wasser zum kochen bringen, gekörnte Gemüsebrühe auflösen, Camembert in Stücke drin fast auflösen, mit einem elektrischen Rührstab, pürieren , gepellte Kartoffeln rein + zu Mus drücken, + auch pürieren.--

Von den zwei in Würfel geschnittenen Kartoffeln, den gewiegten Liebstockel, die zerkrümelten Piri oder Chili bis zum Kreuzkümmel in einem 3 l Kochtopf , mit Wasser gut bedecken, + das Gemüse bissfest garen. Den Kartoffelkäsebrei zufügen, umrühren, aufkochen.

Den Porree in Rapsöl gut anbraten + zu der Suppe geben, + mit Gewürzsalz abschmecken.

Montag, 13. Juni 2005, eigenes Rezept Hans60.

## Dezhgi - Chicoree F

glutenfrei + eifrei + kuhmilchfrei –



Zutaten für 4 Portionen

1.5 Tasse/n Buchweizen, ganz / Natur- Reis in

3 Tasse/n Wasser, kochendes mit  
1 TL Gemüsebrühe, gekörnte, geben  
600 g Chinakohl  
Gemüsebrühe, gekörnte  
150 g Paprika, TK in Streifen  
1 handvoll Lauch, TK in Röllchen  
5 Körner Pfeffer +  
1 TL Senfkörner, gelb, mörsern oder mahlen  
2 EL Essig (Apfelessig)  
250 ml Gemüsebrühe, gekörnte  
2 EL Sojasauce o Tamari

200 g Käse, Ziegenkäse, grob geraspelt

evtl. Salz  
Paprika

### Zubereitung

Buchweizen in kochendes Wasser geben, Hitze runterstellen, auf 0,5 von drei möglichen Stufen, bis der Wasserspiegel nicht mehr zu sehen ist, die Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ( ca. 10 min ) wird schön trocken. Den Chinakohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Chinakohl in etwas Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe zwei Minuten dünsten. Abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden. Auf der noch heißen Kochplatte TK Paprika + Lauch antauen. Gemüse + Buchweizen mischen, ca. die Hälfte des Käses, Essig, Senf + Pfeffer + Tamari untermischen. In vier 0,75 l feuerfeste Schüsseln geben. Die Gemüsebrühe drüber gießen, sollte so ca. 2 cm hoch sein. Den Rest geraspelten Ziegenkäse drauf verteilen + Paprikagranulat vorsichtig drüber geben. Im , nicht vorgeheizt, Backofen 30 min bei 170°C, Umluft überbacken oder ohne Umluft bei ca. 190 –200° überbacken. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
10.05.05 Hans60

### Veränderung

Chicoree anstatt Chinakohl

Eier auf Porreegemüse 4 Ei M F



Zutaten für 2 Portionen  
800 g Porree

30 g Butter

4 Ei(er)

½ Becher Schlagsahne

100 ml Brühe

Meersalz

Muskat, gerieben

50 g Gouda gerieben

### Zubereitung

Porree in Stücke schneiden, 10 min in Butter dünsten, Schlagsahne + die heiße Brühe dazu, zum Kochen bringen, mit den Gewürzen abschmecken, die hartgekochten Eier schälen, halbieren, auf den Porree setzen, den geriebenen Käse darüber streuen. Dazu Kartoffeln

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

09.09.03 Hans60

Erbsensuppe F Vegan

Glutenfrei u Vegan



Zutaten für 8 Portionen

2 EL Olivenöl

3 Möhre(n), gehackt

1 Zwiebel(n), gehackt

300 g Weißkohl, geraffelt

300 g Erbsen

1 Gemüsebrühwürfel

1 TL Basilikum, getrocknet

1 TL Thymian, getrocknet

1 TL Majoran, getrocknet

½ TL Oregano, getrocknet

½ TL Bohnenkraut, getrocknet

¼ TL Koriander

Salbei

Estragon

Salz und Pfeffer

Petersilie, frisch oder getrocknet

1,5 Liter Wasser

### Zubereitung

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

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

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

21.04.09 Schwänchen1

### Veränderung

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

Dienstag, 28. April 2009 Hans60

### Gefüllte Paprika Krasnoscekova F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei + Vegetarisch



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

6 Paprikaschoten

1 Mango  
1 Banane

### 150 g Ziegenkäse Rolle

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

Evtl Ziegenkäse geraspelt

Fett für drei feuerfeste Schüsseln mit Deckeln

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

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

Mango, Banane, Ziegenkäserolle würfeln, Lauch kleinschneiden, gemörserten Pfeffer, Zucker + Tamari vermischen, falls diese Masse zu wenig erscheint, evtl vom gekochten Reis, was dazu nehmen, meist reicht es, in die abgekochten Schoten füllen, und Sonnenblumenkerne drüber geben

Den ein Liter feuerfeste Schüsseln ausfetten, je zwei gefüllte Schoten reinstellen, den gemischten Reis drum herum verteilen, damit diese Dinge nicht umfallen, evtl die Schoten noch mit ein wenig geraspeltem Ziegenkäse bestreuen, Deckel drauf.

Eigenes Rezept Mittwoch, 6. Juni 2007 Hans60

Gemüse Salat und oder Auflauf Ei M F

Glutenfrei



Salat

150 g Petersilienwurzel mit  
450 g Bio Möhren mit  
20 g Ingwer feingeraspelt  
150 g Lauch  
200 g Chicoree  
150 g TK oder frisch Paprikaschote  
2 Tassen gekochten Naturreis

evtl Soße, nach Geschmack

Petersilienwurzel und Möhren sowie Ingwer fein raspeln, und Lauch in Ringe und Kleinwiegen, und Chicoree 2 x längst durchschneiden, dann quer in dünne Stücke, und Paprikaschoten in dünne Streifen, sowie Naturreis dazu , gut vermischen. Servieren .

Wer will kann Soße nach Belieben dazu reichen, oder untermischen. Wir ließen ihn so, hat genug Eigengeschmack.

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. April 2007 Hans60

### Gemüsesuppe F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

4-6 Portionen



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

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

rote Linsen abspülen, will jemand diese nicht zerkochen lassen,

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

Eigenes Rezept Freitag, 5. Februar 2010 Hans

## Gemüsetopf mit Grießnockerl 1 Ei F

Glutenfrei + MilCHFrei



### Gießnockerl

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

### 1 Ei

1 TI ungehärtete Margarine`

den gemahlene(n) Mais in kaltes Wasser mit Salz einrühren, rührend aufkochen und ca 2-5 min kochen, ODER

1 Tasse Wasser mit Salz zum kochen bringen,  
dann 1/2 Tasse Maisgrieß (Polentagries) einrühren solange kochen bis es dick ist, dann abkühlen lassen.

Inzwischen 1 Ei und ein Stück Margarine (Nussgroß) miteinander abrühren.

Denn abgekühlten Gries einrühren sollte eine dicke Masse sein wenn nicht etwas Maisstärke(Mondamin) zufügen.

Jetzt mit einem NASSEN Löffel Nockerl formen und in heißen Wasser od. Suppe kochen.

### Gemüsetopf

250 g TK gemischtes Gemüse

(z.B. grüne Bohnen, Bundmöhren, Lauch, Bleichsellerie, Blumenkohl, Erbsen, Kohl )

100 g neue Kartoffeln

1 TI getrockneten Thymian

500 ml Wasser ca

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

Pfeffer gemörsert

Kräutersalz

Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe aufsetzen,

Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden sowie TK Gemüse und Pfeffer dazu + Kräutersalz

Suppe kurz aufkochen und bei milder Hitze in etwa 10 Minuten garen.

Sonntag, 25. November 2007 Hans

Hirse Klöße mit Tomatensauce 2 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



### Klöße

200 g Hirse

kochendes Wasser

450 ml Wasser

Lauch ca 200 g, trennen

### 2 Eier

40 g Buchweizen

2 Ei TK Kräuter trennen

Kräutersalz

### Zur Sauerkraut

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

### Zur Tomatensauce

1 Dose geschälte Tomaten  
1 TI Kräutersalz  
2 Salbeiblättchen

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

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

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

**Für die Klöße** reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

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

### Für die Tomatensauce

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

Das Sauerkraut daneben anrichten. Die Sauce über die Klöße geben

### Variante:

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

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

Sonntag, 17. Juni 2007 Hans60

### Kartoffel Waffeln mit Apfelkompott 1 Eigelb

Glutenfrei u Milchfrei

700 g Kartoffeln  
100 g Karotten  
100 g Lauch  
50 g Zwiebel

#### 1 Eigelb

1 Maggi-Blatt  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
Fett (Margarine)

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

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

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

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

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

Dazu schmeckt - wie bei Kartoffelpuffern - natürlich Apfelkompott,

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

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

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

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

Dazu gab es frischen  
Apfelkompott

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

Guten Appetit

Hans

22.7.04

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



#### 4 Stück

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

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

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

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

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

Mittwoch, 27. Januar 2010 Hans

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



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

4 Eigelb

1 Ei

Salz

2 EI Gewürzhefe

5 Pfefferkörner gemörsert

Muskatnuss frisch gerieben

Wasser

1 TI ? Salz

Kartoffelmehl

## Paprikasoße

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

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

In einem Topf reichlich Wasser mit Salz aufsetzen.

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

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

## Tipp

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

Donnerstag, 19. Juni 2008 Hans60

## Kascha Pikante Plätzchen M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch



2 Tassen Wasser  
160 g Buchweizen  
10 Pfefferkörner mörsern  
250 g Möhren fein raspelt

100 g TK Lauch fein geschnitten  
0,5 El Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
4 El Kichererbsen ( 100 g ) mahlen

110 g Gauda geraspelt

(50 g Gorgonzola)

Buchweizen in einer trocknen Pfanne rösten,  
2 Tassen Wasser zum kochen bringen, Pfeffer und Buchweizen rein, Hitze reduzieren, ca 10-15 min, wenn der Wasserspiegel den Buchweizen erreicht hat, ausschalten, Deckel drauf, ausquellen lassen.

in eine Schüssel alle Zutaten zusammen bringen, da der Gauda nicht mehr ganz reichte, nahm ich Gorgonzola dazu,  
Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, mit nassen Händen eine Art Bouletten drauf legen ( ich kam mit einem Blech hin 9 Stück)

+ bei 170° C Umluft, ohne vorheizen, ca 30 min ab backen.

13.03.2004

Sonntag, 8. November 2009 Hans

Kuchen Mahabad 2 Ei M F

Glutenfrei



0,5 Stange Lauch geschnitten + in  
1 El Deli Reform Margarine angedünstet, abkühlen

2 El Sesam ungeschält +

0,5 TI Kreuzkümmel +

1 TI Senfkörner +

5 Pfefferkörner +

3 bittere Mandeln in einer trockenen Pfanne angeröstet. Abkühlen + mit

100 g rote Linsen +  
100 g Maiskörner ( kein Popkorn) +  
100 g Buchweizen mahlen.

1 Tüte 17 g Weinsteinbackpulver +  
1.5 TI Kräutersalz +  
1 Prise Vollrohrzucker alles vermischen .

2 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser +

ca 150 g grob geraspelten Gauda +

2 Ei unter rühren +

500 g TK Gemüse , ( z B Blumenkohl, Brokkoli + Möhren )  
+ den Lauch .

alles in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgelegte Springform geben,  
glatt streichen, + mit geraspelten Gauda bedecken, darauf  
Paprikagranulat

Wer keinen Käse nimmt , dann Deckel drauf oder mit Alufolie abdecken,  
trocknet aus.

Mit 160°C Umluft ca 70 min ohne vorheizen, backen  
Oder ohne Umluft , ca 180 -190°C , mit vorheizen ca 50- 60 min

Eigenes Rezept , 02.11.2004 Hans60

Veränderung Mittwoch, 21. Februar 2007

30 g Ingwer fein gewiegt  
obendrauf anstatt Gauda, fein geräucherten Käse

Lg

Hans-Joachim

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,

Puderrucker 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 Griebsch 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 Hirse  
320 g Wasser

Hirse mit heißem Wasser abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, in 320 g kochendes Wasser geben, Deckel schließen, Hitze 5 min auf kleinsten Stufe, dann ganz aus und noch ca 10 min auf der heißen Platte quellen lassen, ist dann fast weiß und trocken die Hirse, 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

### Möhrentopf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei  
3 Portionen



200 g Tofu naturell,  
Tamari

750 ml Wasser  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
1 Handvoll TK Lauch  
5 Pfefferkörner gemörsert  
2 gehäufte TI wilder Majoran/Oregano  
50 g Rosinen o Sultaninen  
1 Kartoffel 150 g ca klein gewürfelt  
500 g Möhren klein gewürfelt  
2 Lorbeerblätter  
4 El Buchweizenkörner

Tofu klein würfeln und mit Tamari leicht begießen, und ca 30 min drin marinieren, des öfteren wenden. -

Wasser mit Gemüsebrühe, Pfeffer, Majoran, Rosinen und Lorbeerblätter, Kartoffeln und Möhren und Buchweizenkörner zum kochen bringen, Hitze reduzieren, Deckel schließen, für ca 20 min bis Möhren weich oder bissfest sind. Hitze ausstellen, Topf von der Hitze nehmen, Tofu samt Marinade begeben und ca 5 min ziehen lassen, nicht mehr aufkochen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 23. Januar 2008 Hans

Rosenkohleintopf F  
Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

200 g Tofu  
2 EL Tamari  
TK Gefrierbeutel

1 Beutel Rosenkohl  
1 kg Kartoffeln  
3 Möhre(n)  
1,5 EL Tomatenmark  
eine handvoll TK Lauch,  
noch Muskatnuss frisch gerieben.  
0,75 Liter Wasser  
2 TL Gemüsebrühe

Öl

### Zubereitung

Tofu geviertelt in ein TK Gefrierbeutel, Tamari dazu, zubinden den Beutel, ein wenig schütteln, so das sich drinnen der Tamari verteilt, und bis der Eintopf fertig, in den Kühlschrank gelegt, nach Ende der Kochzeit, den Tofu für 10 min in die Suppe, ziehen lassen, möglichst nicht mehr aufkochen.

Der Rosenkohl wird der Strunk kreuzweise eingeschnitten. Handvoll TK Lauch in einen Topf mit heißem Öl gegeben.

Die Möhren werden auch geschält, in Scheiben geschnitten. Beides ebenfalls zufügen. Wenn man alles zusammen im Topf hat, gibt man Tomatenmark dazu, füllt mit dem Wasser auf und gibt die Gemüsebrühe hinzu. Das Ganze muss 10 Min. kochen.

Nun wird der Rosenkohl dazu gegeben. Bei schwacher Hitze alles ca. eine 20-30 min köcheln lassen, nach Ende der Kochzeit, den Tofu für 10 min in die Suppe, ziehen lassen, möglichst nicht mehr aufkochen, nach würzen ist meist nicht erforderlich

## Rotkohl Wirsingkohlrouladen, Grash M

100 g Hirse ( $\frac{3}{4}$  Tasse Hirse + 1,5 Tasse Wasser )  
150 ml ; Wasser  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
400 g Tomaten  
200 g Champignons ohne Stiel  
200 g Zwiebeln/ Lauch  
1 Knoblauchzehe  
1 El Getrockneter Oregano

100- 300 g Emmentaler Käse o mittelalter Gauda o Ziegenkäse geraspelt

6 Körner Schwarzer Pfeffer gemörsert  
Salz ( Gewürzsalz , v Brecht)  
1 kg Rotkohl/ Wirsingkohl  
3 El Maiskeimöl

(100 g Creme fraiche)

1 Bund Petersilie

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 30 Minuten

Die Hirse in einem Haarsieb mit (0,5 l kochenden Wasser überspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden.

Hirse in 1,5 Tasse, mit 1 TI gekörnte Gemüsebrühe kochendem Wasser geben. Vorsicht kocht über, Deckel drauf , Temperatur auf kleinste Stufe (0,5 von drei möglichen) + 12 min kochen, dann ausschalten, ca 10 min nach quellen lassen, bis alles Wasser weg. (ist dann schön trocken, die Hirse)

Die Tomaten häuten( kann , muss aber nicht) und würfeln, dabei die Stielansätze ausschneiden. Die Pilze putzen, Stiele entfernen, Gegebenfalls waschen und fein zerkleinern. Die Zwiebeln/Lauch und den Knoblauch schälen und hacken.

Die Tomaten, die Pilze, die Zwiebeln, den Knoblauch, den Oregano und dem Käse mit der gegarten Hirse vermischen.

Die Füllung mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Reichlich Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die welken äußeren Blätter des Rot/Wirsingkohls ablösen. Den Kohl in das sprudelnde kochende Wasser legen und 5 - 6 Minuten kochen, bis sich je Portion 2 Blätter leicht ablösen lassen. Das Wasser aufheben.

Den Kohlkopf herausnehmen, auf die Arbeitsfläche legen und etwas abkühlen lassen. Die Blätter am Strunk mit einem kleinem Messer abschneiden, flach schneiden, ( habe die Stiele noch mit 1 Steakholzhammer, geklopft) Je Portion 2 Blätter vorsichtig ablösen und die dicken Rippen flach schneiden.

Die (je Portion 1) größeren Blätter nebeneinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten und die kleineren darauf legen. Die Füllung auf den Blättern verteilen. Die Blätter an den Seiten über der Füllung nach innen falten. Die Blätter nun wie Rouladen aufrollen und mit Küchengarn ( kann, muss nicht ) umwickeln.

\*)

Das Öl in einem breiten Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Bei einem Rezept für 4 Personen 1/8 l Kochwasser vom Kohl dazugießen, einmal aufkochen und die Rouladen zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten schmoren.

Den zerkleinerten Kohl um die Rouladen verteilen. Die Creme fraiche Darüber geben. Die Rouladen erneut aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in weiteren 10 Minuten garen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, zerkleinern und über die Rouladen streuen.

Dazu passen Pellkartoffeln.

\*) habe in 4 Jenaglasschüsseln, ( a 0,75 l ) je 2 ungebundene Krautwickel gelegt, ein wenig Kohlkochwasser, so das sie ca 1/3 hoch bedeckt waren, gegossen.

Sowie 1 Tomate (hatte sie vergessen) geviertelt , je ein Teil mit rein, sowie den Rest Ziegenkäse auch aufgeteilt.

Deckel drauf.

Bei 170°C Umluft, ohne vorheizen ca 50 min,  
bei Normalhitze ca 20-30° mehr, dann mit vorheizen.

Den Rest Kohl , davon wird bei Rotkohl „Februarsalat“  
mit heißer Orangen-Vinaigrette

+ bei Wirsing, ach das weiß ich noch nicht so genau, mal sehen worauf ich Lust habe.

+ weil der Ofen noch heiß ist wurde gleich  
Dattlbiskuit Kuchen, gebacken

13.01.2005 Hans60

## Zucchini Hormud F

glutenfrei u kuhmilchfrei u eifrei



Zutaten für 4 Portionen

8 Stück Zucchini, ca 1 kg

Hefe - Flocken

0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte

125 g Linsen, rote

0,5 TL Majoran, getrockneten

1 kleine Zwiebel(n), gewürfelt ODER

1 handvoll Porree, geschnitten

1 TL Margarine, laktosefrei

1 Paprikaschote(n), rote/ gelbe, klein gewürfelt

Meersalz

Paprikapulver

4 Körner Pfeffer, gemörsert

Paprikapulver

250 g Ziegen- oder Schafskäse, geraspelt.

1 Tasse/n Hirse = 150 g

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

Fett, für die Formen

### Zubereitung

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

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

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

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

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

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.05.05 Hans60

### Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten, bedeutet nur,

das sich im Rezept,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

### Hinweis M

Das M in den Titelleisten, bedeutet nur,

das sich im Rezept,

Kuh Milch Produkte, befinden

### Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

## Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.

Wasser +

Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

## Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz,

sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze,

aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

## Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

## Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Sonntag, 12. September 2010

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