

## Reis Diverses 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.

### Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft ( + auch Geschmack ).  
Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

### Hinweis Margarine

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

### Inhaltsverzeichnis

Reis Diverses Glutenfrei.....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Diverses.....	2
Brot ohne Buchweizen II F Vegan.....	2
Dampfnudel mit Backpulver F Vegan.....	5
Gemüse Salat F Vegan.....	6
Gemüsebraten mit Currysoße 2 Ei M F.....	7
Gemüsetopf süß u sauer F Vegan.....	8
Ingwer Brot Chenäran IV F Vegan .....	9
Ingwer Brot Chenäran IV Veränderung F Sauerteig.....	11
Kerman Waffeln F Vegan.....	12

Veränderung .....	13
Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan .....	13
Kokoscreme Kuchen VII scharf u süß u sauer F Vegan .....	16
Milch Natur Reis mit Zucker u Zimt u brauner Butter M F .....	17
Pikante Reissuppe Jizzax F Vegan .....	18
Reis mit Maronen M F .....	19
Sauer scharf Süß F Vegan .....	20
Veränderung : .....	21
Vier Korn Sauerteig Brot I F Vegan .....	22
Sauerteig Herstellung F Vegan .....	23
Yekdär Rosenkohl II F Vegan .....	24
Veränderung Vegan .....	25
Veränderung F Vegan .....	26
Zitronencreme M F .....	26
Hinweis M .....	27
Hinweis Ei .....	27
Hinweis Vegan .....	28
Hinweis Sojasoße .....	28
Hinweis Curry .....	28
Hinweis Tomatenketchup .....	28
Hinweis F .....	28

## Diverses

### Brot ohne Buchweizen II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

### 35 cm Kastenbackform mit Backpapier

für 30 cm, ca 1/3 der Zutaten weniger



## Sauerteig Herstellung I

150 g Naturreis gem  
2 Msp Trockenhefe  
2 Msp Zucker  
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
ergibt ca 300 g Sauerteig  
720 ml Schraubglas mit Deckel

## Sauerteigherstellung II ohne Hefe

150 g Naturreis gem.  
5 El Apfelessig  
1 TI Vollrohrzucker  
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
ergibt ca 300 g Sauerteig  
720 ml Schraubglas mit Deckel

## Hauptteig

200 g Naturreis gem  
150 g Hirse gem  
200 g Kichererbsen gem  
200 g Amaranth gem  
2 TI Koriander mit gem  
0,5 TI Kümmel mit gem

3 El Sonnenblumenkerne  
3 El Bio Sesam ungeschält  
3 El Leinsaat

2 TI Meersalz  
1 Prise Vollrohrzucker

1 Glas Sauerteig ca 300 g  
700 - 900 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
5 El Bio Sonnenblumenöl

## Sauerteig Herstellung I

150 g Naturreis gem  
2 Msp Trockenhefe  
2 Msp Zucker

kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
ergibt ca 300 g Sauerteig  
720 ml Schraubglas mit Deckel

trocknen Zutaten vermischen, so viel Mineralwasser beifügen und umrühren, dass sich eine dicke Pampe ergibt, das Glas ist dann ca 0,5 voll, Deckel schließen, an einem warmen ( Zimmertemperatur ) dunklen Ort stellen, entweder abends, über Nacht, oder Morgens ansetzen, je nach Wärme, kann Mann/Frau den Sauerteig schon ab Mittags benutzen, der Inhalt zeigt dann schöne Luftblasen, und ist dann fast voll, und wenn der Teig gut gegangen ist, meist noch am Abend abbacken, falls die Temperaturen nicht ausreichen, dann eben den fertigen Teig in eine mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, in den ausgeschalteten Backofen stellen, und morgens abbacken

## Sauerteigherstellung II ohne Hefe

150 g Naturreis gem.  
5 El Apfelessig  
1 TI Vollrohrzucker  
kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
ergibt ca 300 g Sauerteig  
720 ml Schraubglas mit Deckel

Schuss kohlensäurehaltiges Mineralwasser alles miteinander verrühren, muss eine dicke Pampe geben, in einem Schraubglas, in den Backofen bei 30- 40 ° C, Licht an + ein bisschen mehr, dauert ca 24 h , wenn sich Blasen bilden, noch etwas warten , + dann mit den oben genannten Rezept vermischen.

+ wieder in den gewärmten Backofen 30- 40 ° C, Licht an + ein bisschen mehr, bis sich der Teig gehoben hat, „stunden“ , in die Fettpfanne, schon beim gehen Wasser füllen, Ober+ Unterhitze an .  
Abbacken mit Umluft

300 g Sauerteig in eine Rührschüssel mit ca 700 ml Selters leicht vermischen, die gemischten trocknen Zutaten dazu geben, und gut verrühren lassen, noch so viel Wasser zugeben, dass es ein Rührteig ähnlich wird, 5 El Bio Sonnenblumenöl dazu und alles zusammen gut 5 min auf fast Höchststufe rühren lassen. In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, bei warmer Zimmertemperatur, zugedeckt mit einem feuchten Leinentuch ein paar Stunden gehen lassen.

In den kalten Backofen mit einer Tasse Wasser bei ca 160°C Heißluft, ca 70 min backen, Nadelprobe, wenn noch was dran klebt, Brot aus den Ofen, mit Olivenöl oder Sonnenblumenöl einpinseln, nicht nur oben, Backpapier vorsichtig entfernen, auch den Rest noch einpinseln, nun wieder in den Ofen und noch ca 20 min weiter backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 24. Juni 2009 Hans

## Dampfnudel mit Backpulver F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Portionen



100 g Buchweizen mahlen  
100 g Naturreis mahlen  
3 TI Zucker  
1 Prise Salz  
2 gestrichene TI Backpulver  
0,5 TI Vanillepulver  
200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

trockne Zutaten vermischen, Wasser dazu und gut drei min auf Mittelstufe verrühren lassen.

Einen Kochtopf mit Wasser zum kochen bringen, Hitze reduzieren, muss aber weiterkochen,

Ein Haarsieb mit Backpapier ausfüllen, den Teig darauf gießen, glattstreichen, das Sieb jetzt in/ auf den Kochtopf hängen, das Sieb muss über den

Wasserspiegel hängen, den Teig mit einem Deckel abdecken, ca 30-35 min,  
Die „Nudel“ aus dem Sieb auf einen Teller legen, ca 10 min Ruhen lassen, zum verfestigen,  
mit einem Sägemesser in nicht zu dünne Scheiben schneiden, heiß servieren.

Dazu gibt es Vanillesoße oder gebräunte Margarine ( laktosefrei ).

Eigenes Rezept Donnerstag, 31. Dezember 2009 Hans

## Gemüse Salat F Vegan

Glutenfrei

2 - 3 Portionen



## 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.

22.4.2007 Hans

### Gemüsebraten mit Currysoße 2 Ei M F



Zutaten für 4 Portionen

250 g Reis (Natur-Reis)

Meersalz

1 m.-große Möhre(n)

½ Bund Lauchzwiebel(n)

125 g Käse (mittelalter Gouda)

2 Ei(er)

100 g Quark (Magerquark)

50 g Haselnüsse, gehackte

3 EL Vollkornbrösel

Pfeffer, weißer a d M

etwas Muskat, gerieben

1 Bund Petersilie

1 Bund Schnittlauch

30 g Butter /Margarine

1.5 EL Curry ohne Salz

20 g Mehl / Buchweizenmehl

500 ml Milch

Reis in kochendem Salzwasser ca. 30 min garen. Möhre grob raspeln.  
Lauch in Ringe schneiden, Käse fein reiben. Reis abgießen, abtropfen lassen. Mit Gemüse, Käse, Eiern, Quark, Nüssen + Paniermehl verkneten. Mit Salz, Pfeffer + Muskat würzen. Mit angefeuchteten Händen einen längli-

chen Braten formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E- ca. 200 C/ Gas: Stufe 3) ca. 45 min backen. Kräuter waschen trocken schütteln + (bis auf etwas zum Garnieren) fein wiegen, mit dem restlichen Käse vermischen + 15 min vor Ende der Garzeit auf dem Braten verteilen. Fett in einem Topf zerlassen, Curry + Mehl goldgelb darin anschwitzen. Mit Milch unter Rühren ablöschen + ca, 5 min köcheln lassen, mit Salz + Pfeffer würzen. Braten heraus nehmen + auf einem Brett anrichten. Mit übrigen Kräuter garniert servieren. Currysoße extra dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
10.09.03 Hans60

Hallo Zusammen

Dieses mal mit Buchweizenkörner gem  
an Stelle von Maiskörner gem.  
+ nur 2 TI Curry ohne Salz, anstatt 1,5 El, reicht

Hans

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 El 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 abgeseihte 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

[Ingwer Brot Chenäran IV](#) F Vegan  
Glutenfrei Eifrei Milchfrei

## 35 cm Kastenbackform mit Backpapier



300 g Buchweizen gem  
100 g Amaranth, mit gem  
200 g Maiskörner, ( kein Popkorn ) mit gem  
100 g Naturreis, mit gem  
2 TL Koriander, mit gem  
2 TL Kümmel, ganz

3 TL Salz  
0,5 TL Rohrzucker  
Naturreissauerteig ( Trockenmasse 150 g )  
3 EL Sonnenblumenkerne  
3 EL Sesam, ungeschält  
3 EL Leinsamen, ganz  
40 g Ingwer kleingehackt

700 - 850 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser,  
Sonnenblumenkerne, ODER  
Sesam  
1 Tasse/n Wasser  
Olivenöl

### Zubereitung

Sauerteig mit ca 700 ml Wasser in der Rührschüssel vermischen, Buchweizen bis Koriander zusammen mahlen. Alle trockenen Zutaten dazu + vermischen. dazu geben, es muss wie ein Rührteig werden/sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit, dann geht der Teig besser auf. Wie viel Flüssigkeit gebraucht wird, richtet sich stark nach dem Alter des Getreide. Habe feststellen können, dass frisch gemahlener Mais sehr viel aufnimmt.

Den Teig in einer 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, bei warmer Zimmertemperatur ca 60- 90 min ruhen gelassen, bis er sich deutlich gehoben hat in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 70 min backen,

Bitte ganz unten in den Backofen die Fettpfanne reinstellen, der Teig kann rauslaufen

Nadelprobe,

die Oberfläche mit Olivenöl einstreichen,

ca 15 min in der Form lassen, am Backpapier anfassen und das Brot auf ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig entfernen, und die übrigen Seiten mit Olivenöl einpinseln.

Eigenes Rezept Sonntag, 31. Mai 2009



### Sauerteigansatz

9 El Mais gem. 150 g ( Buchweizen gem o Hirse gem o Naturreis gem )

1 TI Vollrohrzucker

bisschen Hefe (0,5 TI )

kohlensäurehaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, Zimmertemperatur ( über Nacht im Schrank z.B )

[Ingwer Brot Chenäran IV Veränderung](#) F Sauerteig

Glutenfrei



200 g Mandeln, ganz  
0,5 TI Paprikagranulat

beide Zutaten in den Teig mit rein

sonst alles wie oben angegeben

Freitag, 24. Juli 2009  
Hans60

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



50 g Buchweizenkörner +  
50 g Naturreis (Mittelkorn) +  
50 g Hirse +  
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz  
2 TI Vollrohrzucker ,  
220 - 250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl,  
sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.  
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 7 - 9 min , auf höchster Einstellung.  
Schön knusprig.

Fazit

Sind alle was geworden, alle knusprig, habe auch versucht sie früher raus zu nehmen, ging meist daneben, also Ausdauer + Zeitschaltwecker.  
Konnte mich auch nicht drauf verlassen, ob der Dampf alle war, es kam immer noch welcher, also auch „Gefühl“ ist dabei gefragt.

Eigene Rezepte, Mittwoch, 16. März 2005

Veränderung

Vanille Zucker + Zucker entfiel, stattdessen  
0,5 TI Salz  
1 Prise Zucker ,

Donnerstag, 28. Januar 2010 Hans

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 genannten 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 gießen , 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

Kokoscreme Kuchen VII scharf u süß u sauer F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

26 cm Ø Ringform mit Backpapier

8 Stück



### Mürbeteig:

100 g Mais gem  
100 g Naturreis gem  
100 g ungehärtete Margarine  
1 Prise Salz u Zucker  
4 El Wasser  
1 TI hellen Essig

### Füllung

2 rote eingelegte Chilischoten  
4 cl Tamari ( Sojasoße )  
4 cl Balsamico de Modena  
400 g Tofu naturell  
500 ml trockenen Weißwein ( 12,5 % ) ca  
200 g Kokosnuss geraspelt  
Bund Frühlingszwiebel nur das Grüne  
1 TI Curry ohne Salz

0,5 Tl Chilipulver  
150 g Naturreis gem  
1 Scheibe Ananas klein gewürfelt  
1 Kiwi klein gewürfelt  
100 g Banane klein gewürfelt,  
Bio Sesam u  
Leinensaat

Für den Mürbeteig, aus den angegebenen Zutaten gut verrühren lassen, 26 cm Ring- Springform mit Backpapier ganz ausfüllen, den Boden sowie mit Backpapier raus nehmen, den Teig auf rauf legen, noch eine Lage Backpapier drauf, mit dem Nudelholz gleichmäßig verteilen, auch über den Rand hinaus, alle 4 Teile wieder in die Form legen, gut anpassen, und alles in den Kühlschrank, danach lässt sich das obere Backpapier gut entfernen.

Chilischoten, Tofu, Salz, Balsamico, Tamari sowie Weißwein in einen Mixer gut cremig schlagen lassen, umfüllen in die Rührschüssel, Zucker, Kokosraspel, das kleingeschnittene Frühlingszwiebelgrün, Curry, Chili, Ananas und Kiwi, 150 g Naturreis gem, sowie den Weißwein, ein wenig zurück halten, vielleicht wird es nicht gebraucht, es soll wie ein Rührteig werden, lieber etwas mehr, die kleingeschnittene Banane mit einem Holzlöffel vorsichtig unter heben. Die obere Lage Backpapier entfernen und die Füllung drauf gießen, Schüssel hin u her bewegen, damit der Teig überall hin läuft und glatt wird, Sesam u Leinensaat vermischen, auf der Oberfläche verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 130°C 100 –120 min backen, fest wird er erst, nach dem erkalten, dann auch erst Backpapier entfernen

eigenes Rezept Samstag, 14. Juni 2008 Hans60

Milch Natur Reis mit Zucker u Zimt u brauner Butter M F  
Glutenfrei u Eifrei

Kochtopf u Bratpfanne

1-2 Portionen



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

250 – 300 g Milch

1 Prise Salz

2 TI Zucker

Zimt gem nach Bedarf

Zucker nach Bedarf

1-2 El Naturreis gem o Speisestärke in  
Milch aufgelöst

1-2 El Butter nach Geschmack

Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze ganz kleinstellen, Deckel schließen und ca 35-40 min garen, Hitze aus, ca 10 min quellen lassen,  
nun die Milch draufgießen, nur soviel, dass der Reis bedeckt ist, Prise Salz und 2 TI Zucker beifügen, aufkochen,  
da dieser Reis nicht so aufgeht (dickt ) wie Milchreis,  
1 oder 2 El Naturreis gem, ( o Speisestärke) in kalter Milch auflösen, und rührend zur Suppe geben, aufkochen, geschlossenen Topf beiseitestellen, und nun die Butter ein mal gut aufschäumen lassen,  
Naturreis in einen tiefen Essteller gießen, Menge von Zucker und Zimt, nach Geschmack über den Reis geben und die braune heiße Butter darüber geben.  
Heiß servieren.

Eigenes Rezept Donnerstag, 9. April 2009

Pikante Reissuppe Jizzax F Vegan

glutenfrei / milchfrei / eifrei

## Kochtopf u Bratpfanne



Zutaten für 3 Portionen

1,5 Tasse/n Naturreis, ( ca 250 g ) ( Mittelkorn )

3 Tasse/n Wasser

50 g Ingwer, klein gewiegt

1 EL Curry, ohne Salz

100 g Kokosraspel

1 EL Gemüsebrühe, gekörnte

750 ml Wasser

Salz (Gewürzsalz)

1 Zwiebel(n)

### Zubereitung

Naturreis in kaltes oder kochendes Wasser geben, aufkochen, Ingwer dazu geben, Hitze herunter stellen, auf kleinster Wärme ca. 35 min kochen, dann ausschalten die Wärme + noch 10 min quellen lassen.

In einer trockenen, heißen Bratpfanne den Curry nach ca. 20 Sek. die Kokosraspel ein wenig verrühren, bis es anfängt leicht zu duften, sollte dabei aber nicht die Farbe wechseln. In den fertigen Reis geben und vermischen.

Wasser + gekörnte Gemüsebrühe dazu geben, aufkochen, mit Gewürzsalz abschmecken.

**Veränderung I:** 1 kleingeschnittene Zwiebel in Butter kross rösten, + in die fertige Suppe geben.

ca. 20 Minuten

eigenes Rezept 12.04.06 Hans60

Reis mit Maronen M F



4 Tassen Wasser  
0,25 TI Kurkuma  
2 Tassen Naturreis, Mittelkorn

500 g Maronen  
80 g Butter  
1 TI Gewürzsalz

200 ml heiÙe Milch

1 guten Schuss trocknen WeiÙwein

100 g mittelalten Gauda geraspelt

Wasser mit Kurkuma zum kochen bringen + 2 Tassen Naturreis ca 35 min kochen + ausquellen lassen.

: frische Maronen kreuzweise einschneiden, im Topf mit kaltem Wasser gerade bedecken und ab Siedepunkt 4 min kochen, abschrecken mit kalt Wasser, pellen, die gepellten Maronen gleich in ein wenig Wasser auf der heiÙen Platte kochen, wdhrend des Pellens.

Mit einem elektrischen Pürrierstab, pürrieren, bleiben einige kleine Maronenstücke drin, nicht tragisch.

Butter unterröhren, + die Milch dazu sowie 1 guten Schuss trocknen WeiÙwein.

Den ausgequollenen Reis mit den Maronenbrei vermischen.

Vor dem servieren den geraspelten Käse drüber geben, da alles noch heiÙ ist, zerläuft der Käse ein wenig, evtl kurz unter einen Grill stellen

Donnerstag, 5. Oktober 2006

Sauer scharf SüÙ F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

Kochtopf

3 Portionen



1 Tasse Naturreis ca 140 g  
2 Tassen Wasser  
150 g gemischtes TK Gemüse, ( z B Blumenkohl, Brokkoli, Möhren)  
50 g TK Mais  
2 Stangen Frühlingszwiebeln  
3 cm frischen Ingwer  
300 g roten Paprika  
1 frische rote Chilischote nicht zu klein  
2 Tomaten ca 150 g  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
ca 100 ml Wasser, wenn im Wok  
ca 2 El Öl  
6 El Balsamico Bianca  
4 El Tamari  
2 El Vollrohrzucker  
8 Pfefferkörner gemörsert

Reis in kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, + ca 35 min garen ,  
aus stellen die Wärme , + auf der Platte ausquellen lassen, (koche den  
Reis meist während des Frühstücks ).

In einen hohen Topf ca 100 ml Wasser geben, aufkochen, gekörnte Ge-  
müsebrühe dazu, das kleingeschnittene + TK Gemüse zugeben+ Zucker ,  
Essig + Tamari gemörserten Pfeffer, Hitze reduzieren, ca 10-15 min biss-  
fest dünsten, je nach eigenen Geschmack. Den gelockerten Reis reinge-  
ben, 1 x umrühren + ca 5 min heiß werden lassen.

Eigenes Rezept ,Sonntag, 28. August 2005

### Veränderung :

Anstelle Frühlingszwiebeln, 0,5 Stange Lauch.  
Die Sojasoße begeben nachdem der Topf von der Hitze genommen wird.

Sonntag, 24. Juni 2007 Hans60

## Vier Korn Sauerteig Brot I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier oder  
30 cm Kastenbackform 1/3 weniger



100 g Buchweizenkörner

100 g Naturreiskörner

100 g Hirsekörner

100 g Amaranthkörner

300 g Sauerteig ca

500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

500 g Maisgrieß, oder Hirse-, Naturreis-, Buchweizengrieß

2-3 TI Salz

0,5 TI Zucker

50 g Bio Sesam

50 g Leinsaat

50 g Sonnenblumenkerne

5 El Bio Sonnenblumenöl

alle Körner außer Amaranth ( ist so klein dass es durch das Sieb verschwindet ) gründlich waschen, Amaranth dazu, in eine Schüssel geben, mit Wasser knapp bedecken, nach ca 20 h das nicht eingezogene Wasser abseihen, aufheben, die Körner bzw die Schüssel nun mit einer Gardine oder Leinentuch bedecken, für ca 6 h , danach die Körner nochmals mit dem abgeseihten Wasser benetzen, und wieder abdecken bis nächsten Morgen, sind dann teilweise ein wenig gekeimt.

Sauerteig am letzten Abend vorher ansetzen. Rezept Vorschlag weiter unten

Sauerteig mit Wasser vermischen mit Maisgrieß und Salz und Zucker dazu und gut 8-10 min auf Mittelstufe verrühren lassen, Leinsaat, Sesam u Sonnenblumenkerne und die eingeweichten Körner dazu, mit evtl noch

vorhandenes Wasser, gut 3 min , dann das Öl, auf 3-4 min Mittelstufe verrühren lassen,

in eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, glattschütteln, evtl noch ein paar Samen auf die Oberfläche geben in den Backofen bei ca 50° ruhen bzw gehen lassen, bis er sich gehoben hat, ist nicht so viel.

Backofen auf 170°C vorheizen, Backform mit Alufolie bedecken, und 40 min backen, anschließend auf 220°C aufheizen u weitere 50 min backen, danach Folie abnehmen und noch ein mal 30-50 min backen.

Brot heraus nehmen und unter einem Tuch auskühlen lassen.

Erst im kalten Zustand anschneiden.

### Hinweis

Da ich die Gewürze „vergessen“ hatte, gab ich diese, noch, als der Teig schon in der Backform dazu, sieht daher ein wenig eigenartig aus.

1 TI Kümmel sowie 1 TI Koriander gem.

### Sauerteig Herstellung F Vegan

Glutenfrei



### Sauerteigansatz

9 El Mais gem. 150 g ( Buchweizen gem o Hirse gem o Naturreis gem )

0,25 TI Zucker

bisschen Trockenhefe (0,25 TI )

kohlensäurehaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, Zimmertemperatur ( über Nacht im Schrank z.B )

Hans60

10. 9. 02

## Yekdär Rosenkohl II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

### 2 a 1 | 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 Mar-  
garine 3- 4 min andünsten.  
Rosenkohl halbieren, in wenig Gemüsebrühe+ frisch geriebene Muskat-  
nuss 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 Schabziegklee Samen

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

Zitronencreme M F

Glutenfrei u Eifrei

#### Kochtopf



300 ml Wasser

### 300 ml Milch

1 Prise Salz + Vollrohrzucker

80 g Natur Reis gem\*

2 Zitronenabrieb + Saft

4 El Zuckerrübensirup oder mehr

2 Anissamen gemörsert Oder 1 Msp Anis gem

0,5 cm geriebener Ingwer

0,5 TI Vanillepulver

### 200 ml süße Sahne

2 El flüssigen Honig

Wasser mit Milch zum kochen bringen, 1 Prise Salz + Vollrohrzucker + gem Reis einrühren, bei geringer Hitze unter Rühren ca 10 min kochen, vom herd nehmen + auskühlen lassen. Es ergibt einen nahezu steifen Reisbrei. Zitronenschalen dünn abreiben + auspressen, zusammen in eine Schüssel mit Anis, Ingwer, Vanillepulver + Zuckerrübensirup vermischen + zuge- deckt ziehen lassen, solange wie der Reisbrei auskühlt. Den erkalteten Brei El weise unter die Zitronensaftmischung rühren.

Die Sahne sehr steif schlagen + den Honig unterziehen. Die gesüßte Sah- ne unter die Zitronencreme ziehen.

\* Den Naturreis kann man wie Getreide auch in Naturkost- + Reformhäu- ser mahlen lassen.

Den Naturreis kann man auch durch Hirseflocken ersetzen .

Sonntag, 12. Februar 2006 Hans60

### 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

Sonntag, 3. Oktober 2010

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