

Aepfel Glutenfrei u Vegan

Eifrei u Kuh Milchfrei

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 aktiv

Auflauf	2
Kuchen.....	19
Pfanne	6
Pikant	8

Inhaltsverzeichnis

Aepfel Glutenfrei u Vegan	1
Hinweis Margarine	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Index aktiv	1

Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf	2
Apfel Auflauf o Kuchen F Vegan	2
Gefüllte Paprikaschoten F Vegan.....	4
Gefüllte Paprikaschoten X F Vegan	5
Pfanne	6
Mais Apfel Pfannenkuchen F Vegan.....	6
Pfannkuchen XII Apfel F Vegan	7
Pikant	8
Apfelkompott Vegan	8
Apfelmus mit Ingwer F Vegan.....	9
August bis April mein Abendessen F Vegan.....	10
Bayrisch Kraut F Vegan.....	10
Gefüllte Paprikaschoten F Vegan.....	11
Gefüllte Paprikaschoten X F Vegan	12
Gemüsetopf süß u sauer F Vegan.....	14
Mais Apfel Pfannenkuchen F Vegan.....	15
Milchsuppe Hirse F Vegan	16
Sauerkraut Bratlinge III F Vegan.....	17
Zigeuner Soße F Vegan	18
Kuchen.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Apfel - Mohn Kuchen Qadamgäh F Vegan	19
Apfel Auflauf o Kuchen F Vegan	21
Apfel Bananen Kuchen F Vegan.....	22
Apfel Mohn Kuchen F Vegan.....	25
Apfel Mohn Kuchen (Maiskörner) F Vegan.....	27
Apfel oder Weißweinkuchen F Vegan	29
Maiskörner Apfel Pfannenkuchen F Vegan	31
Mohnkuchen XIII F Vegan.....	32
Hinweis Vegan	34
Hinweis Sojasoße.....	34
Hinweis Curry	34
Hinweis Tomatenketchup.....	34
Hinweis F	34

Auflauf

Apfel Auflauf o Kuchen F Vegan

Glutenfrei Eifrei + Milchfrei

2 Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen



200 g Tofu naturell
1 kg Äpfel
100 g Zucker
1 Prise Salz
1 Zitrone Saft und Fleisch
300 g Maiskörner, kein Popkorn, mahlen
100 g Rum 54 %
Margarine zum ausfetten
Sonnenblumenkerne

Tofu mit Gabel zerkleinern,
Äpfel um den Griebsch rum raspeln
Zitrone auspressen, Kerne entfernen, Fleisch mit verwenden,
Maiskörner, kein Popkorn, mahlen,
Rum dazu und alles gut vermanschen, und
In die ein- ausgefetteten Auflaufformen drücken, Sonnenblumenkerne
drauf verteilen, evtl ein wenig in den Teig drücken, Deckel drauf, in
Den kalten Backofen bei 130°C Umluft, ca, 70-80 min backen, es sollte am
Boden sprudeln,
warm oder kalt servieren, für 2 gute Esser, evtl auch drei,
sehr sättigend

eigenes Rezept, Montag, 6. Oktober 2008 Hans60

Gefüllte Paprikaschoten F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

2-3 Portionen



200 g Tofu naturell
2 TI Vollrohrzucker
4 El Tamari
4 El Balsamico de Modena

1 Tasse Hirsekörner (170 g)
kochendes Wasser
2 Tassen Wasser
1 TI Kurkuma mahlen

6 Paprikaschoten ca 1 kg
1 Apfel geraspelt
1 Banane klein gewürfelt

laktosefreie 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 TI 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 geraspelten 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 Tl 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 kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30 min backen, sollte leicht sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, Dienstag, 19. August 2008 Hans60

Pfanne

Mais 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

[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 El 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

Pikant

Apfelkompott Vegan

Gut als Füllung

3 Äpfel, den Griebisch 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

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 Pürrierstab fein pürrieren,

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 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 geraspelten 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

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 abgeseigte 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

[Mais 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 Hirse](#) 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.

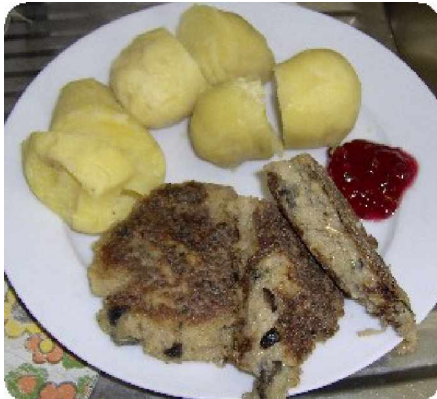
In den kalten Sojadrink, Maiskörner, kein Popkorn, mahlen sowie die
anderen trocknen Zutaten dazu, und Rührend ca 2-3 min kochen lassen.
Runter von der Hitze, die aufgelockerte Hirsekörner begeben, verrühren,
danach noch das Apfelmus, untermischen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 20. August 2008 Hans60

[Sauerkraut Bratlinge III](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4 Stück



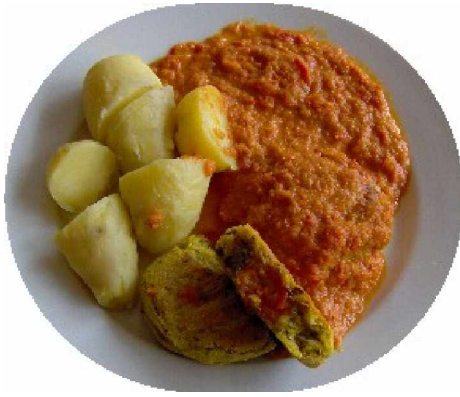
40 g Ingwer klein gehackt
15 schwarze Oliven o Stein (Lake) klein gehackt
250 g Sauerkraut klein gehackt
1 Apfel ca 200 g
120 g Buchweizenkörner gemahlen
13 Pfefferkörner mit gemahlen
1 TI Salz
1 Prise Zucker
Öl zum braten

Apfel um den Griebsch 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 El Margarine
500 g Paprika klein schneiden
20 Paprikakerne ca
1 Tl gekörnte Gemüsebrühe
150 g Apfel (1)
200 ml Wasser
1 Tl Zucker
1 Tl 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 Griebisch 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

Kuchen

Apfel - Mohn Kuchen Qadamgäh F Vegan
glutenfrei / eifrei / milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

100 g Rosinen
100 g Rum, 54 %
600 g Äpfel, (3) ca
250 g Mohn, gemahlen
1 Tüte/n Backpulver
1 Prise Salz
1 Liter Traubensaft, roten, natursüß
140 g Speisestärke (Mondamin)

Rosinen in Rum einlegen 2 h ca. (kann auch unterbleiben).
Mohn mahlen. Äpfel um den Griebsch rum grob raspeln. Backpulver mit Salz + Mondamin verrühren. Mohn dazu geben, geraspelte Äpfel + Traubensaft + Rosinen, geht auch nicht eingeweicht, alles (ohne Rum) vermischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, glatt streichen. In den kalten Backofen bei ca. 150°C Umluft ca. 60 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C + ca. 40-50 min backen. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
07.05.06 Hans60

06.05.2006 21:13 Kommentar von Hans60
Hallo Zusammen

Veränderung,



100 g eingelegte Rumrosinen, ca 2 h (8 Tage)
200 g Rum 54 %
600 g Äpfel (4 Stück)
250 g Mohn mahlen
1 Tüte Backpulver
1 Msp Bourbon Vanille Pulver
1 Prise Salz
100 g Vollrohrrohrzucker
140 g Maiskörner mahlen
1 TI Kaffeebohnen mahlen , kein Instant

Backpapier
Eine 26 cm Ø Springform

Alles zusammen mischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, glatt streichen .
In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 60 min backen.

war von den 100 ml Traubensaft ausgegangen laut obigen Rezept, + da er
alle war nahm ich eben Rum, die Rosinen standen schon eine Woche...

sehr schön saftig, das ganze, + die Rumrosinen ..ein Gedicht

Hans

Apfel Auflauf o Kuchen F Vegan

Glutenfrei Eifrei + Milchfrei

2 Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen



200 g Tofu naturell
1 kg Äpfel
100 g Zucker
1 Prise Salz

1 Zitrone Saft und Fleisch
300 g Maiskörner mahlen
100 g Rum 54 %
Margarine zum ausfetten
Sonnenblumenkerne

Tofu mit Gabel zerkleinern,
Äpfel um den Griebsch rum raspeln
Zitrone auspressen, Kerne entfernen, Fleisch mit verwenden,
Maiskörner mahlen,
Rum dazu und alles gut vermanschen, und
In die ein- ausgefetteten Auflaufformen drücken, Sonnenblumenkerne
drauf verteilen, evtl ein wenig in den Teig drücken, Deckel drauf, in
Den kalten Backofen bei 130°C Umluft, ca, 70-80 min backen, es sollte am
Boden sprudeln,
warm oder kalt servieren, für 2 gute Esser, evtl auch drei,
sehr sättigend

eigenes Rezept, Montag, 6. Oktober 2008 Hans60

Apfel Bananen Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Fettarm u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



Mus

500 ml Wasser
2 Nelken
1 Lorbeerblatt
600 g Äpfel (unreife)
100 g Zucker
1 Prise Salz
ergibt ca 900 g

Teig

150 g Buchweizenkörner mahlen
50 g Amaranthkörner mahlen
0,5 TI Korianderkörner mit mahlen
1 Prise Salz
1 TI Zucker
1 TI Trockenhefe
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Füllung

500 g Bananen geschält gewogen,
1 Zitrone Saft und Fleisch,
1 Prise Salz,
150 g Rosinen,
110 g Buchweizenkörner mahlen *,
1 TI Korianderkörner mit mahlen,
100 g Zucker, eventuell, oder mehr,
1 El Kaffeebohnen mahlen, (kein Instant) wer will,
4 cl Obstler, wer will.
(Apfelmus)

Belag

Beeren aller Art, oder auch TK Kirschen 300 – 500 g ca

Mus

Wasser mit Nelken und Lorbeerblatt, 100 g Zucker und 1 Prise Salz aufsetzen, dazu

Äpfel Vierteln, Blüte und Knospe entfernen, kochen lassen bis sich die Schale vom Fruchtfleisch abhebt, und oder Apfel zu Mus gekocht ist, je nach Sorte 3 min und mehr,
runter von der Hitze, möglichst die Gewürze entfernen, alles ganz fein pürieren.

Boden

Alle trocknen Zutaten vermischen, Selters dazu, gut verrühren, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken, den Teig verteilen, für ca 30 min in den Backofen bei ca 40°C, Licht an und ein wenig mehr.

Füllung

Bananen in die Rührschüssel und zu Mus rühren lassen, oder pürieren, zusammen mit dem Apfelmus, wiegen, damit man die Mehl/Grieß Menge errechnen kann, für ca 500 g , 40 g Grieß *

bei mir ergab es zusammen 1300 g Mus, sodass ich ca 110 g Buchweizenkörner mahlen , brauche, nehme ich zuviel wird der Kuchen zu fest, trocken.

In diesen Mus jetzt Zitronensaft u Fleisch, nach und nach Buchweizenkörner mahlen und Korianderkörner mahlen, Rosinen, Salz, Kaffeebohnen mahlen, abschmecken, ob noch Zucker gebraucht wird, und wer will noch 4 cl Obstler oder mehr, kann man auch nehmen, falls der Musteig zu dick wurde....

Den gegangenen (ist nicht viel, falls überhaupt) Hefeteig mit einer Gabel ein paar Stiche, Luftlöcher setzen.

Darüber jetzt die Füllung gießen, die Form ein wenig hin und her bewegen, damit die Füllung überall hin kommt, weil der Kuchen bei mir oft die Oberfläche einreißt, nehme ich noch

Belag

Beeren aller Art (frisch geerntet) oder TK Kirschen, sind immer in der Truhe,
verteile diese gut auf den Kuchen, drücke diese Früchte ein wenig in den Teig.

Ist besonders gut bei trockne Kuchen geeignet, das etwas säuerliche , der Früchte, ergänzt sich alles zusammen.

In diesem Fall sind es wilde Brombeeren und TK Kirschen.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90 min backen, Nadelprobe.

Ca 20 min in der Form lassen, dann den Ring herab lassen, Backpapier erst nach dem Erkalten, vorsichtig entfernen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 14. August 2008 Hans60

Apfel Mohn Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform o Springform mit Backpapier



Teig

100 g Kichererbsen mahlen
100 g Buchweizenkörner mahlen
1 Prise Salz und Zucker
1 TI Trockenhefe
150 ml Sojadrink naturell
1 cl Rum 54 %

Apfelmus

600 ml Wasser
2 Nelken
1 Lorbeerblatt
500 g Äpfel (unreife)
100 g Zucker
(sollten 750 ml Apfelmus werden)

60 g Kichererbsen mahlen
1 cl Rum 54 %

Mohn

250 g Mohn mahlen
100 g Kichererbsen mahlen
100 g Zucker
500 ml Sojadrink naturell

125 ml Rum 54 % u Rotwein gemischt

sollte alles gleichzeitig gemacht werden..

Zubereitung

Teig

Kichererbsen u Buchweizenkörner zusammen mahlen, Prise Salz und Zucker, Trockenhefe dazu und vermischen, Sojadrink und Rum dazu, gut verrühren lassen,
in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ring- bzw Springform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken, der immer wieder ins Wasser getaucht wird, den Teig gut verteilen,
an einem Ort mit warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Tuch abgedeckt ruhen lassen,
ich tat die Form in den Backofen bei ca 40°C, Licht an und ein wenig mehr, Hitze, so ist es mir aus den Füßen. (Dauer bis die anderen Zutaten soweit sind)

Apfelmus

Äpfel Vierteln, Blüte u Stiel entfernen, ins Wasser , wo schon die Nelken u Lorbeerblatt sind, mit 100 g Zucker u 1 Prise Salz kochen lassen, bis Äpfel auseinander fallen, bzw sich die Schale vom Fleisch löst.
Runter von der Hitze, Lorbeerblatt und Nelken möglichst entfernen, mit einem elektrischen Pürierstab fein pürieren.
Rührend abkühlen oder lau lassen,
diese Masse dann in ein Litermaß geben, und 750 ml abmessen,
darein nun noch 60 g Kichererbsen mahlen und 1 cl Rum geben , gut verrühren.

Mohn

250 g Mohn und 100 g Kichererbsen zusammen mahlen, 100 g Zucker sowie eine Prise Salz vermischen, dies in 500 ml Sojadrink einrühren, 2-3

min stehen lassen, und rührend 3 min kochen lassen, runter von der Hitze, das Rum Rotweingemisch einrühren, und auch lau oder kalt rühren.

Bei Backwaren, die mit Kichererbsen mahlen gefertigt werden, muss überall Alkohol rein, um den typischen Kichererbsengeschmack zu neutralisieren.

Mohn und Apfelmus nun zusammen führen und verrühren und auf den Kuchenboden gießen, Form hin und her bewegen, damit der Teig überall hin kommt.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 80 min backen. Über Nacht sich verfestigen lassen, möglichst.

Eigenes Rezept , Freitag, 8. August 2008 Hans60

Apfel Mohn Kuchen (Maiskörner) F Vegan
Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

1 Backblech mit Backpapier
16 Stück



200 g Rosinen mit
trocknen Rotwein (14 %) bedecken und ziehen lassen

Boden

400 g Maiskörner mahlen
1 Prise Salz
1 Tüte Trockenhefe, für 500 g Mehl
50 g Zucker
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Mohn

500 g Blaumohn mahlen
50 g Zucker
1 Prise Salz
50 g Maiskörner mahlen
500 ml Sojadrink naturell

Mus

500 ml kochendes Wasser
2 Nelken
1 Lorbeerblatt
1 Prise Salz
50 g Zucker
600 g Äpfel (unreif)
ergibt ca 750 ml Mus, dafür
80 g Maiskörner mahlen

Belag (Streusel)

100 g Zucker
0,5 TI Vanillepulver
200 g Margarine u evtl 100 g
300 g Maiskörner mahlen
1 Prise Salz

Boden Zubereitung

Alle trocknen Zutaten vermischen, kohlenensäurehaltiges Wasser dazu, verrühren, auf ein mit Backpapier ausgefülltes Backblech gießen, mit dem Kuchenschaber verteilen, in den Backofen, Licht an, reicht, gehen lassen.

In der Zwischenzeit

Apfelmus bereiten

Ins kochende Wasser die Nelken und Lorbeerblatt, Salz u Zucker, die Äpfel vierteln, Blüte und Stiel entfernen, rein damit, kochen lassen, bis sich die Schale löst oder bis das Fleisch sichtbar verfällt, bei meinen Äpfel dauert es knapp 4 min, runter von der Hitze, möglichst die Gewürze entfernen, Äpfel ganz fein pürieren, nach dem (fast) abkühlen, in ein Litermaß geben, um die Menge zu erfahren, es wurde 750 ml , das heißt, ich brauche ca 80 g Maiskörner mahlen, einrühren, in eine große Schüssel füllen.

Zubereitung Mohn

Blaumohn und Maiskörner mahlen, Salz und Zucker dazu, gut vermischen und in einen Kochtopf mit 500 ml Sojadrink naturell einrühren, auflösen, unter ständigen Rühren gut 2 min kochen lassen, (sollte man das Gefühl haben, es wäre zu dick, noch Sojadrink begeben)
Runter von der Hitze, rührend abkühlen (fast) lassen.

Zubereitung Füllung

Den fertigen, fast abgekühlten Mohn in den Apfelmus geben, gut vermischen, nun die eingelegten Rosinen mit Saft dazu, gut verrühren.
Diese Masse auf den in der Zwischenzeit schön gegangenen Boden
Mit dem Teigschaber draufgeben, glattstreichen.

Belag

100 g Zucker, 200 g Margarine, Vanillepulver, und Maiskörner mahlen verrühren, verkneten lassen, für Streusel war es schon , na nicht so ganz, also habe ich noch 100 g Margarine zugegeben, verrührt und in einen TK Beutel, gegeben, oben zusammen gedreht, eine Spitze abgeschnitten, und raufgegeben, und weil ich zuviel abschnitt, wurde es zu dick, der Teig, also nahm ich den Teigschaber und verstrich alles...

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 70 min backen, Nadelprobe, weil er mir noch nicht goldbraun genug war noch 20 min länger backen.

Eigenes Rezept, Samstag, 16. August 2008 Hans60

[Apfel oder Weißweinkuchen](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier
2,2 kg



750 ml trockenen Weißwein 12,5 %

- 350 g Naturreis mahlen
 - 300 g Maiskörner mahlen
 - 2 Nelke mit mahlen
 - 2 Kardamomkapseln mit mahlen
 - 1 Piment mit mahlen
 - 1 Prise Salz
 - 1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl
 - 250 g Puderzucker
 - 200 g Mandeln geröstet u gemahlen
 - 600 g ca Äpfel um den Griebisch geraspelt
 - 150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei
- 10 Ei Obstler

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen, Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel (Küchenmaschine) geben, Rührhaken anstellen, die um den Griebisch herum geraspelten Äpfel dazu geben, verrühren, Weißwein dazu, miteinander verrühren, die verflüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt schütteln, suppenartig.

in vorgeheizten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelprobe,

nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig entfernen.

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen, damit die Gewürze gut durchziehen.

eigenes Rezept Dienstag, Samstag, 12. Dezember 2009 Hans

Maiskörner 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, 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 TL 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

[Mohnkuchen XIII](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Backblech mit Backpapier





Boden

500 g Naturreis mahlen
80 g Zucker
1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver
120 g Margarine, laktosefrei
300 kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Belag

1 l Sojadrink
750 g Blaumohn mahlen
100 g Naturreis mahlen
80 g Buchweizenkörner mahlen
1 Tl Korianderkörner mit mahlen
1 Prise Salz
100 g Sultaninen
Rum 54 %
120 g Zucker
500 g Äpfel grob raspeln

in eine Tasse Sultaninen mit Rum übergießen und ziehen lassen.

Zutaten für den Boden gut verrühren lassen, auf ein mit Backpapier ausgefülltes Backblech (Fettpfanne) gießen, verteilen und glattstreichen, beiseite Stellen,

für den Belag:

In eine Rührschüssel Sojadrink gießen und dann den Mohn reinmahlen, den Rührhaken anstellen, auf kleiner Stufe, Reis, Buchweizenkörner, Korianderkörner, Salz und Zucker vermischen, zu der Mohnmasse geben, eingelegte Sultaninen und Rum, zugießen, zum Schluss noch die geraspelten Äpfel untermischen bzw gut verrühren lassen, auf den Teigboden gießen, glattschütteln,

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen,
ganz auskühlen lassen, vorm anschneiden, sonst ist der Kuchenboden
noch nicht fest, klitsch.

Eigenes Rezept Donnerstag, 22. Juli 2010 Hans

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 beach-
ten

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Samstag, 9. Oktober 2010

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de