

# Buchweizen Diverses Glutenfrei u Vegan Eifrei u Milchfrei

Brot und Kuchen jeweils separat

Alle Rezepte sind von mir, getestet

Index nicht aktiv

Auflauf .....	2
Pfanne .....	3

## Inhaltsverzeichnis

Buchweizen Diverses Glutenfrei u Vegan .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Auflauf .....	2
Weißer Bohnen Auflauf F Vegan .....	2
Pfanne .....	3
Falsche Lasagne Vegan .....	3
Gemüse Mostrich Pfannenkuchen F Vegan .....	4
Kartoffel Bratlinge III F Vegan .....	6
Kichererbsenbratlinge F Vegan .....	7
Kichererbsenplätzchen F Vegan .....	8
Lauch Bratlinge F Vegan .....	10
Erdnuss Soße .....	11
Mais Bratlinge II F Vegan.....	11
Möhren Bratlinge F Vegan .....	13
Möhren braune Linsen Bratlinge F Vegan .....	14
Sauerkraut Bratlinge III F Vegan.....	15
Tofu Hirse Bratlinge II F Vegan.....	16
Tofu Bratlinge III F Vegan .....	17
Tofu Paprika Bratlinge F Vegan.....	18
Hinweis I .....	19
Hinweis Vegan .....	20

Tipps fürs backen ohne Eier .....	20
Hinweis Sojasoße .....	20
Hinweis Curry .....	20
Hinweis Tomatenketchup .....	21
Hinweis F .....	21

## Auflauf

### Weißer Bohnen Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

#### 20 cm Bratpfanne mit Deckel

2-3 Portionen



- 100 g weiße Bohnen
- Wasser
- 1 Dose geschälte Tomaten 425er
- 0,5 TI Paprikagranulat
- 1 TI Salz
- 1 TI Zucker
- 100 g Mais gem
- 100 g Buchweizen gem
- Margarine für die Bratpfanne

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen,  
nächsten Tag mit Einweichwasser weich kochen, evtl abseihen,  
mit den Tomaten verrühren, trockne Zutaten vermischen und dazu geben,  
verrühren, in die eingefettete Bratpfanne geben, glattstreichen, Deckel  
schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, auf Stufe zwei von sechs mög-  
lichen Stufen ca 50 min, eine gleichgroße Bratpfanne rauflegen, umdre-  
hen, die oberste entfernen, und nochmals 10-20 min backen, heiß servie-  
ren.

Eigenes Rezept, Donnerstag 26.03.2009

## Pfanne

### Falsche Lasagne Vegan

Glutenfrei u Eifrei

Ca 3 Portionen

3- 4 a 20 cm Ø Bratpfannen

### Teigplatten

Ca 12-14 Stück

200 g Buchweizenkörner gem  
100 g Amaranthkörner mit gem  
150 g Kichererbsen mit gem  
50 g Naturreis mit gem  
0,5 TI Korianderkörner mit gem  
6 Pfefferkörner mit gem  
1 TI Kreuzkümmel mit gem

0,25 TI Vollrohrzucker  
2 TI ca Gewürzsalz  
1 Tüte a 17 g Weinsteinbackpulver

700 - 900 ml Kohlesäurehaltiges Mineralwasser  
Olivenöl oder anderes  
3- 4 a 20 cm Ø Bratpfannen

Von Buchweizen bis Kreuzkümmel zusammen mahlen.  
Die anderen trockenen Zutaten dazu, vermischen.  
Das Wasser unterrühren , sollte wie ein Eierkuchenteig werden.  
10 min ruhen lassen.  
Die Bratpfannen mit Öl sehr heiß werden lassen,

den Teig Schöpflöffelweise rein geben.  
Nur bei der 1. Fuhre ist Öl erforderlich, dann sind die Pfannen so heiß,  
kann man drauf verzichten.

## Gemüse

1 Maiskolben  
1 Pfd Paprikaschoten gemischt  
100 g Möhren  
400 g Tomaten  
1 Apfel  
Gewürzsalz  
Wasser  
Evtl Kartoffelmehl

Raps- oder Olivenöl  
Ziegenkäse  
Paprikagranulat

Paprikaschoten würfeln.  
Mais vom Kolben mit einem großen Löffel oder Küchenmesser.  
Möhren + Apfel raspeln.  
Tomaten Blüten entfernen, halbieren.

Kochtopf mit ca 0,5 cm hoch, Wasser zum kochen bringen, Paprikascho-  
tenwürfel + Mais, rein, + ca 10 min kochen/dünsten.  
Apfel + Möhren + Tomaten dazu , + ca 5 min kochen.  
Alles pürieren, mit Gewürzsalz abschmecken.  
Sollte es zu dünn geworden sein, 1 Tl - 1,5 El Kartoffelmehl in kalt Wasser  
einweichen + in das Gemüse einrühren + aufkochen.--

3 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Öl ausfetten.  
Gemüsebrei dann Teigplatten abwechselnd einschichten, nach der 2. Teig-  
platte ein wenig geraspelten Ziegenkäse, dann wieder Gemüsebrei, bis  
alles verbraucht, die letzte Schicht sollte Gemüsebrei sein.  
Darauf geraspelten Ziegenkäse, soviel wie jede / jeder mag, Paprikagra-  
nulat drauf streuen.  
In den kalten Backofen bei 160°C Grill/Umluft ca 30 min überbacken.

Dienstag, 2. August 2005 eigenes Rezept

Gemüse Mostrich Pfannenkuchen F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

20 cm Bratpfanne mit Deckel  
2 Portionen



700 g TK Suppengemüse  
100 g Wasser  
7 gehäufte El Mostrich  
1 TI Salz  
1 TI Zucker  
60 g Leinensaat, ganz  
100 g Wasser  
100 g Mais gem  
100 g Buchweizen mit gem  
Margarine für die Pfanne  
Wasser  
Evtl Preiselbeeren a d Glas

Suppengemüse mit ca 100 g Wasser zum kochen bringen, ca 15 min dünsten bis Wasser verdunstet, die übrigen Zutaten bis einschließlich Buchweizen gut zusammen vermischen, und in die eingefettete Bratpfanne geben, mit einem Esslöffelrücken der immer wieder nass gemacht wird den Teig glattstreichen, dabei acht geben dass der Rand etwas frei bleibt, Deckel schließen, auf die kalte Kochplatte stellen, auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen langsam von unten durchbacken ca , wenn sich der Kuchen in der Pfanne sich

bewegen lässt, eine gleichgroße Pfanne drauflegen, umdrehen und nochmals gut 20 min backen.

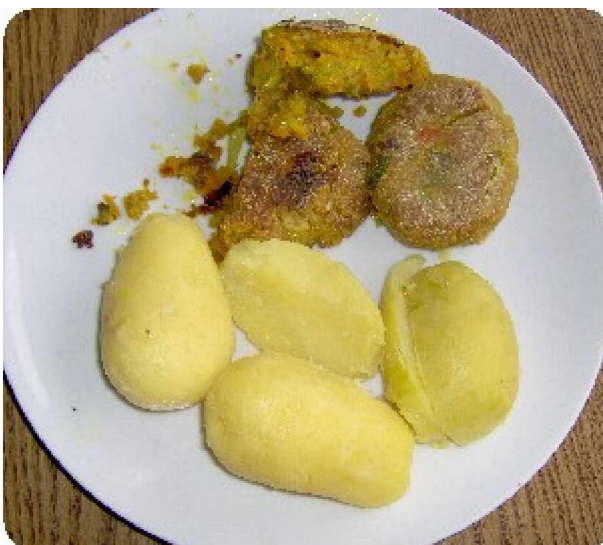
Evtl mit Preiselbeeren a d Glas, Heiß servieren,

eigenes Rezept, Freitag, 13. März 2009

### Kartoffel Bratlinge III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

8 Stück



100 g Erdnüsse blanchiert  
150 g Pellkartoffel, kalt

1 El Margarine, laktosefrei  
50 g TK Lauch  
100 g TK Paprikastreifen  
1 TI Kurkuma  
2 El Sonnenblumenkerne, ganz  
100 g Buchweizen gemahlen  
1 Prise Zucker  
1 TI Salz evtl mehr  
10 Pfefferkörner gemörsert  
trockner Weißwein  
Buchweizen gemahlen evtl  
Margarine, laktosefrei, zum braten

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen ( Mandelmühle), in eine Schüssel geben, und  
Pellkartoffel fein quetschen, und  
1 El Margarine erhitzen, Lauch anbraten, Paprikastreifen und Sonnenblumenkerne dazu, kurz mit braten, nun noch Kurkuma und den gemörserten Pfeffer und 100 g gemahlene Buchweizen und Zucker und 1 TI Salz, alles vermischen, soviel Wein dazu geben, dass ein formbarer Teig entsteht, nun abschmecken, evtl noch Salz zugeben.  
Mit feuchten Händen Bratlinge formen (Vorsicht ist sehr weich ), wer will kann die Bratlinge noch in Buchweizen gemahlen, wenden,  
Margarine erhitzen, Hitze reduzieren, Bratlinge von beiden Seiten, braten.

sehr sättigend

Eigenes Rezept Dienstag, 29. Dezember 2009 Hans

[Kichererbsenbratlinge](#) F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ca 6 Stück



160 g Kichererbsen, getrocknete  
Wasser  
1 TI Curry ohne Salz  
1 Möhre ca 50 g, geraspelt  
1 Bund Frühlingszwiebel  
1 handvoll TK Paprikaschotenstreifen  
3 El Hefeflocken  
0,5 TI Paprikagranulat  
1 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
3 El Buchweizen gem  
3 El Kichererbsenkochwasser  
3 El Tamari ( Sojasoße )

Buchweizen grob gem, als Panade  
Öl zum braten

### Zubereitung

Kichererbsen über Nacht oder 24 h in ausreichend kaltem Wasser einweichen.

Wasser abgießen, erneuern und mit 1 TI Curry ohne Salz,  
( hat jemand Curry mit Salz, bitte, dann nicht mit kochen, die Dinger werden sonst nicht weich ),

ca. 1 Stunde kochen. Kochwasser abseihen, aufheben, und Kichererbsen mit einem elektr Pürierstab oder mit einer Gabel grob zerdrücken, Möhre fein raspeln, 1 Bund Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden, Paprikastreifen zerkleinern,

1 Prise Zucker,

3 El Kichererbsenkochwasser,

3 El Tamari und

TK Paprika mit einem Messer zerkleinern,

Möhre feinraspeln,

alle anderen Zutaten dazu und zusammen vermischen, mit Kräutersalz abschmecken, ca 20 min ruhen lassen.

Handtellergröße Bratlinge, flach drücken, und in grob gem Buchweizen wenden, und im heißen Fett (Öl) von beiden Seiten braten.

Donnerstag, 1. Oktober 2009 Hans60

[Kichererbsenplätzchen](#) F [Vegan](#)  
mit Sesam paniert



#### Zutaten für 4 Portionen

125 g Kichererbsen  
250 ml Wasser  
1 Lorbeerblatt  
1 kleine Knoblauchzehe(n)  
40 g Zwiebel(n)  
0,25 TL Kurkuma  
0,25 TL Piment  
0,25 TL Kreuzkümmel (Cumin)  
0,25 TL Cayennepfeffer  
0,5 TL Meersalz  
1 Prise Zucker  
1 EL Petersilie,  
1 EL Erdnussmuss  
50 g Buchweizen gemahlen  
Sesam, zum Panieren  
Öl, zum Braten

#### Zubereitung

Die Kichererbsen kalt abspülen und im Wasser über Nacht stehen lassen. Das Lorbeerblatt dazugeben und die Erbsen in etwa 45 Minuten weich kochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen und das Lorbeerblatt entfernen. Im Elektrohacker in zwei Portionen pürieren. Den Knoblauch dazupressen. Die Zwiebel sehr fein hacken und mit wenig Wasser und allen übrigen Zutaten zu den Kichererbsen geben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Aus der Masse pro Person 3 Küchlein formen und in Sesam panieren. Dann in etwas Fett bei mäßiger Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.

## Lauch Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

5 Stück



300 g TK Lauch  
40 g Ingwer fein gehackt  
1 Knoblauchzehe klein gehackt  
15 schwarze Oliven o Stein ( in Lake ) fein gehackt  
50 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gemahlen ( Mandelmühle )  
2 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
13 Pfefferkörner gemörsert  
120 g Buchweizen gemahlen  
Olivenöl zum braten

TK Lauch ein wenig antauen und klein hacken, bis einschließlich Pfeffer alle Zutaten drauf streuen, abwarten bis Lauch aufgetaut, dann mit den Buchweizen vermischen, durch das auftauen brauchte ich kein Wasser mehr zugeben, den Teig vermischen, muss ein formbarer Teig entstehen, falls frischer Lauch genommen wird, dann eben Wasser zugeben, Bratlinge formen und im heißen Olivenöl von beiden Seiten braten, Hitze reduzieren, Deckel drauf, wäre nicht schlecht, bei mir waren es ca 15 min, habe den Teig schon früh Morgens vorbereitet, daher war es kein Problem, ihn Mittags herzurichten.

eigenes Rezept Mittwoch, 17. März 2010 Hans

## Erdnuss Soße

80 g Erdnüsse  
300 ml Wasser  
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
2 cm Ingwer klein gewürfelt  
Muskatnuss frisch gerieben  
1 Tl Delikata  
0,5 Tl Kräutersalz  
2 –4 cl trockenen Weißwein

### Soße:

Erdnüsse leicht rösten + fein mahlen.  
300 ml Wasser mit 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer + Delikata  
+ Kräutersalz zum kochen bringen.  
Den Topf von der Hitze,  
gem Erdnüsse einrühren sowie den guten Wein dazu.

## Mais Bratlinge II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Nussfrei u Vegan

5 Stück ca

Bratpfanne mit Deckel ( ideal )





100 g Erdnüsse blanchiert ( Hülsenfrucht )  
3 Datteln o Stein  
1 Dose Gemüsemais 425er  
40 g Ingwer fein gehackt  
3 TI eingelegter roter Pfeffer ( gemörsert, sauerei )  
1,5 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
150 g Mais gemahlen \*  
80 g Buchweizen gemahlen  
Wasser  
Olivenöl zum braten

Erdnüsse in einer trocknen Bratpfannen rösten und mahlen ( Mandelmühle )

Roten Pfeffer mörsern, gibt eine sauerei,  
alle Zutaten zusammen vermischen, mit Wasser und auch Buchweizen,  
sacht zugeben, soll ein formbarer Teig werden, mit feuchten Händen,  
Bratlinge formen

\* wer keinen Mais zum mahlen hat, der nehme stattdessen nur Buchweizen,  
aber vorsichtig, nicht zu viel, soll ja noch saftig sein,

Olivenöl heiß werden lassen, Bratlinge hinein, Hitze reduzieren und von  
beiden Seiten braten, dabei den Deckel schließen, Bratlinge öfter drehen,

ich fing mit dem bereiten der Bratlinge erst an, nachdem ich die Pellkartoffeln aufsetzte, und ließ Bratlinge dann mit geschlossenen Deckel langsam braten, sie wurden etwas knusprig, prima.

Eigenes Rezept Sonntag, 14. März 2010 Hans

## Möhren Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

6 Stück



300 g Möhren fein raspelt  
40 g Ingwer fein gehackt  
25 schwarze Oliven o Stein ( in Lake ) fein gehackt  
50 g Erdnüsse blanchiert, gemahlen ( Mandelmühle )  
2 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
13 Pfeffer gemörsert  
100 g Buchweizen gemahlen  
Wasser  
Olivenöl zum braten

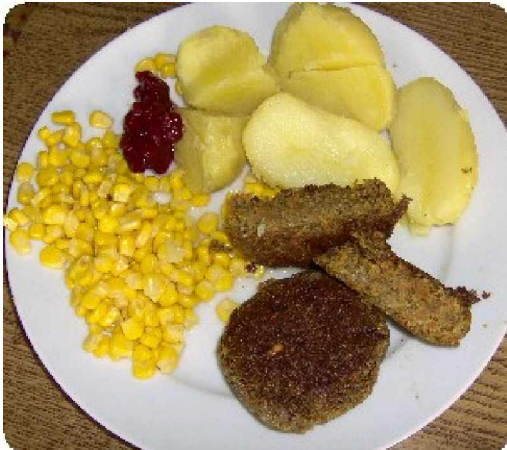
Alle Zutaten von Möhren bis einschließlich Buchweizen vermischen, ein wenig vorsichtig Wasser zugeben, den Teig vermischen, muss ein formbarer Teig entstehen, bitte wirklich nur wenig Wasser zugeben, Bratlinge formen und im heißen Olivenöl von beiden Seiten braten, Hitze reduzieren, Deckel drauf, wäre nicht schlecht, bei mir waren es ca 15 min, da ich erst mit der Bereitung der Bratlinge, nachdem ich die Pellkartoffeln aufgesetzt habe, und diese brauchen bei mir ca 35-40 min.

eigenes Rezept Dienstag, 16. März 2010 Hans

## Möhren braune Linsen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



50 g Zwiebeln fein gewürfelt  
1 El Kakaobutter o Margarine laktosefrei  
200 g Möhren feingeraspelt  
30 g Ingwer mit geraspelt  
4 El Tamari  
1 El Balsamico de Modena  
100 g Buchweizen gemahlen  
150 g braune Linsen mit gemahlen  
1 TI Schwarzkümmel mit gemahlen  
1 TI Kräutersalz evtl mehr  
1 El Sonnenblumenkerne, ganz  
1 Prise Zucker  
50 ml trockner Weißwein evtl mehr

Kakaobutter o Margarine laktosefrei zum braten

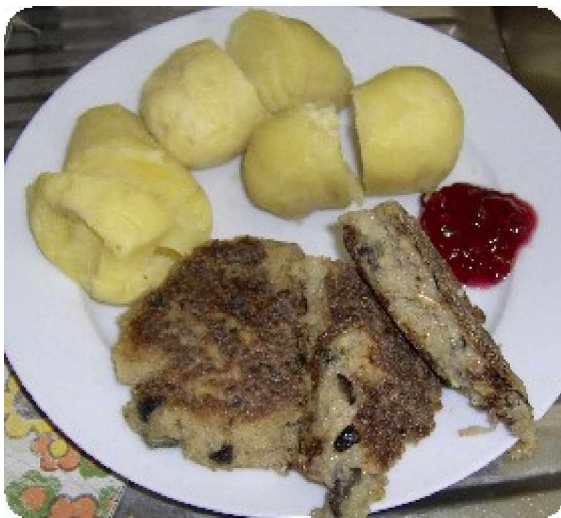
Zwiebeln glasig bis fein braun in heißer Kakaobutter braten, in eine Schüssel geben, Möhren, Ingwer, Tamari und Balsamico untermischen, trockne Zutaten vermischen und unterheben, und soviel Weißwein zugeben bis ein formbarer Teig entsteht, abschmecken, evtl noch Salz zugeben, ca 10 min Ruhen lassen, mit feuchten Händen Bratlinge formen und in heißer Kakaobutter von beiden Seiten auf reduzierter Hitze braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 17. Dezember 2009 Hans

## Sauerkraut Bratlinge III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4 Stück



40 g Ingwer klein gehackt  
15 schwarze Oliven o Stein ( Lake ) klein gehackt  
250 g Sauerkraut klein gehackt  
1 Apfel ca 200 g  
120 g Buchweizen 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, Buchweizen und Pfeffer gemahlen, soviel dazu geben, dass ein formbarer Teig entsteht, ist noch weich u saftig, mit

feuchten Händen, Bratlinge formen, im Rest vom Buchweizen, 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

## Tofu Hirse Bratlinge II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

Kochtopf + Bratpfanne

16 Stück



160 g Hirse ( 1 Tasse )  
2 Tassen Wasser

150 g TK Paprikastreifen  
200 g Tofu naturell  
0,5 TI Paprikagranulat  
3 gehäufte El Mostrich ( Senf )  
4 El Buchweizen gem  
3 El Kokosnuss geraspelt

4 cl Tamari  
2 TL Salz und  
10 Pfefferkörner gemörsert

Öl zum braten

Hirse mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. In kochendes Wasser ( 1,5 Tassen ) geben, aufkochen, Hitze sehr klein stellen, Deckel drauf, nach ca 8 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen , ca 10 min,

Tofu mit einer Gabel zerdrücken mit Paprikagranulat in einer trocknen Bratpfanne kurz rösten, Wasser verdampfen, TK Paprikastreifen kurz antauen und klein hacken, und mit Mostrich vermengen, sowie alle anderen Zutaten dazu geben, vermischen, mit nassen Händen ca 16 Bratlinge draus formen, im heißen Fett, legen, mit dem Pfannenwender ein bisschen flach drücken und auf Mittelhitze von beiden Seiten, braten.

Schmeckt warm aber auch kalt

### Tofu Bratlinge III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

7 Stück



200 g Tofu naturell  
1 El Kakaobutter o Margarine laktosefrei  
50 g Zwiebel fein gewürfelt  
100 g TK Paprikaschote in Streifen  
30 g Ingwer klein gehackt  
10 Pfefferkörner gemörsert  
4 El Tamari

1 TI Kräutersalz evtl mehr  
1 Prise Zucker  
200 g Buchweizen gem  
100 ml trockner Weißwein evtl mehr

Kakaobutter o Margarine zum braten  
7 x 0,5 TI Tamari

Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, die Kakaobutter o Margarine zerlassen und den Tofu unter rühren darin braten, bis er gelblich braun geworden ist,

Zwiebel u Paprikastreifen, sowie gemörserten Pfeffer dazu, kurz mitbraten, Tamari, gemahlene Buchweizen, gehackten Ingwer, Sonnenblumenkerne, Prise Zucker, Kräutersalz, vermischen, und soviel Weißwein zugeben bis ein formbarer Teig entsteht, abschmecken, evtl noch (Kräuter) Salz zugeben,

Handteller große Bratlinge formen

In heißer Kakaobutter o Margarine legen, flachdrücken mit einem Pfannenwender, braten,

nach dem umdrehen, auf die gebratene Seite, je 1 TI Tamari raufträufeln,

Eigenes Rezept, Mittwoch, 16. Dezember 2009 Hans60

[Tofu Paprika Bratlinge](#) F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



200 g Tofu naturell  
1 EI Margarine laktosefrei  
100 g TK Paprikastreifen

50 g Ingwer fein gehackt  
1 Knoblauchzehe fein gehackt  
2 eingelegte Chilischoten fein gehackt  
15 schwarze Oliven fein gehackt  
1,5 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
1 TI Kurkuma gemahlen  
50 g Sonnenblumenkerne  
120 g Buchweizen gemahlen  
Wasser  
Buchweizen gemahlen als Panade  
Kräutersalz  
Olivenöl zum braten

Tofu mit einer Gabel zerdrücken und mit einem Esslöffel Margarine leicht anbräunen, in eine Schüssel geben, und Paprikastreifen etwas zerhacken, dazu, sowie Sonnenblumenkerne in einer trocknen Pfanne leicht anbräunen und mahlen ( Mandelmühle ) und alle anderen Zutaten bis einschließlich 120 g Buchweizen gemahlen vermischen, ein wenig Wasser zugeben, soll ein formbarer Teig werden, daraus mit nassen Händen kleine Bratlinge formen, sollte es jetzt zu dünn ( schmierig ) sein, diese in mit Kräutersalz angereicherten gemahlene Buchweizen wenden, und im heißen Olivenöl, Hitze etwas reduziert, von beiden Seiten braten, Backzeit ca 10 min insgesamt.

Eigenes Rezept Freitag, 19. März 2010 Hans

## Hinweis I

Alles eigene Zusammenstellungen, nur wenige Fremde, aber alle getestet  
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 Vegan

Nichts vom Tier

## Tipps fürs backen ohne Eier

Wer Eier nicht verträgt oder wegen Cholesterin meiden will, muss trotzdem nicht auf Kuchen verzichten. Mit „Dotterfrei“ (Fa. Natura) lässt sich Cholesterin sparen (allerdings nicht für Allergiker geeignet): 1 gehäuften Esslöffel mit 3-4 Esslöffeln warmem Wasser verrühren. 5 Minuten quellen lassen und nochmals umrühren.

Ein Ei (und damit auch das Hühnereiweiß) lässt sich beim Backen auch so ersetzen:

1 EL Pflanzenöl + 1/2 EL Backpulver + 2 EL Wasser

2 Teelöffel Ei-Ersatz und 2-3 Esslöffel Flüssigkeit mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Vorsichtig unter den Teig heben.

1 Esslöffel Sojamehl unters Mehl mischen, plus 3-4 Esslöffel Flüssigkeit.

## 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

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

Dienstag, 2. Juni 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans