

Ingwer Glutenfrei Vegan

Eifrei Milchfrei

Ingwer Brot und oder Kuchen ist je eine separate Sammlung

Hinweis Margarine

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

Hinweis

Es sind alle von mir getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Index nicht aktiv

Auflauf.....	2
Pikant	8

Inhaltsverzeichnis

Ingwer Glutenfrei Vegan.....	1
Hinweis Margarine	1
Hinweis.....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf	2
Gemüseauflauf Qadamgäh F Vegan.....	2
Reis Waffeln Farimän F Vegan.....	4
Gemüseauflauf II F Vegan	5
Linsen- Currygratin F Vegan Veränderung	6
Pikant	8
Bazman Mohn Muffins F Vegan.....	9
Bohnen Bratlinge F Vegan.....	10
Bratlinge IX F Vegan	12

Buchweizen Bratlinge III oder Auflauf F Vegan	13
Buchweizen kochen F Vegan	15
Hirse kochen F Vegan.....	16
Fenchel Gemüse F Vegan	17
Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk F Vegan.....	17
Gemüse Salat F Vegan.....	19
Kartoffel Möhren Topf F Vegan.....	20
Kartoffeln Bratlinge F Vegan.....	21
Kartoffelsuppe Baharden F Vegan.....	21
Kichererbsen Koteletts F Vegan	23
Kohlrouladen mit Walnüsse F Vegan.....	24
Kokosnusspeise F Vegan	26
Linsen Gemüse Curry F Vegan.....	27
Pikante Mangosoße F Vegan roh	28
Pikante Reissuppe Jizzax F Vegan.....	29
Sauer scharf Süß Vegan.....	30
Sauer scharf Süß F Vegan Veränderung :	31
Hinweis I	32
Bitte bedenkt	32
Hinweis Sojasoße.....	33
Hinweis Curry.....	33
Hinweis, Zutaten	33
Hinweis Tomatenketchup.....	33
Hinweis F	33

Auflauf

Gemüseauflauf Qadamgäh F Vegan

Waffel (Eisen) +
4 a 0,75 l Auflaufformen mit Deckel



1 Portion Reis Waffeln Farimän mit, siehe nächstes Rezept
1 TI Gewürzsalz

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

Soße:

ca 200 g Paprikaschote
500 g Tomaten
10 g Ingwer klein gewürfelt
ca 200 g Apfel
100 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
ca 4 El Balsamico Bianca
ca 3 El Tamari
ca 1,5 El Vollrohrzucker
ca 1- 2 TI Gewürzsalz

Zubereitung

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

Für die Soße

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

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

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

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

Zubereitungszeit ca 1 h
Ruhezeit des Waffelteiges 30 min

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. September 2005

Reis Waffeln Farimän F Vegan

Glutenfrei Eifrei u Milchfrei

1 Waffeleisen



Zutaten für 8 Portionen
200 g Naturreis, Mittelkorn, gemahlen

50 g Sonnenblumenkerne, gemahlen
½ TL Koriander, gemahlen
½ TL Senfkörner, gemahlen
½ TL Rohrzucker
½ TL Salz
400 ml Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges
Öl (Rapsöl)

Vom Reis bis Senfkörner zusammen mahlen, Salz + Zucker drunter vermischen, dann kohlenstoffhaltiges Mineralwasser, gut verrühren. 30 min ruhen lassen

Schöpflöffelweise den Teig in das heiße Waffeleisen geben, welches mit Rapsöl ein wenig bestrichen wurde. Bei mir dauerte 1 Waffel 7 min.

Hinweis: Sehr gut geeignet als Brotersatz. Lässt sich auch gut ergänzen, süß evtl. mit Vollrohrzucker + Bourbon Vanillezucker, sowie auch pikant. Belegen ist auch ohne Probleme möglich.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

03.12.05 Hans60

Mittwoch, 23. August 2006

Gemüseauflauf II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Portionen

2 a 1 | Auflaufformen mit Deckel





70 g Sonnenblumenkerne

500 ml Sojadrink naturell o Wasser

150 g Mais gem

1 TI Salz

200 g TK Erbsen

100 g TK Paprikastreifen

20 g Ingwer fein gehackt

2 El Tamari

Fett für die Auflaufformen

Paprikagranulat

Sonnenblumenkerne in einer heißen trocknen Bratpfanne leicht rösten, 150 g Mais gem und Salz in kalte Sojadrink bzw Wasser rührend ca 2 min kochen, ca 2 min quellen lassen, Erbsen, Paprika, Ingwer, Sonnenblumenkerne, einrühren, mit Tamari pikant abschmecken, in zwei eingefettete ein Liter Auflaufformen füllen, glattstreichen, mit Paprikagranulat ein wenig bestreuen, Deckel schließen. In den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept, Montag, 10. November 2008 Hans60

[Linsen- Currygratin](#) F [Vegan](#) [Veränderung](#)

Glutenfrei + Eifrei + milchfrei



ohne Käse

3 a 1 | Auflaufformen mit Deckel

250 g Linsen rote
Öl
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
250 ml Wasser

Kräutersalz
1-2 TI Curry (Brecht, weil o Salz, mehr Kräuter, wenn anderes noch 1TI
Kurkuma zugeben)
2-3 El Weißwein/ 1 El Zitronensaft
100 g Cashewkerne/Mandeln
1 TI Öl
1 Zwiebel Frühlingszwiebel
20 g Margarine
3 cm Ingwerwurzel
1 Ananas
1 Apfel
100 g TK Paprikaschote Streifen
3-5 schwarze Oliven in Lake, o. mehr

Für die Soße

30 g Margarine
40 g Mais feingemahlen
300 ccm guten trockenen Weißwein/Wasser
1,5 TI Currypulver ohne Salz, wenn mit Salz 1 TI Kurkuma dazu.
Kräutersalz
Margarine

Die Linsen waschen + in Öl ca 5 min anbraten , Wasser mit Hefebrühe dazu ca 10 –20 min, Salz, Curry + Weißwein/Zitronensaft , wenn Flüssigkeit verdunstet, sind sie fertig.

Knoblauchzehe + Ingwerwurzel sehr fein schneiden + zu den gekochten Linsen.

Inzwischen die Cashewkerne/ Mandeln in einer Pfanne mit dem Öl goldbraun rösten und grob hacken, und zu den Linsen geben,
Die Butter aufschäumen lassen + die gewürfelte Zwiebel darin goldbraun rösten + zu den Linsen geben.

In der noch heißen Pfanne die TK Paprikastreifen geben, zum auftauen, zu den Linsen geben.

Ananas längst halbieren. Mit einem kleinen Messer etwa 1 cm vom Rand entfernt ringsum einschneiden, dann das saftige Fruchtfleisch mit dem Messer/ kleinen Löffel herauslösen + 300-400 g zu den Linsen geben, den Strunk nur verwenden wenn er nicht holzig ist.

Apfel in kleine Würfel schneiden oder um den Griebsch herum raspeln.
und

Nach Belieben, Oliven entsteinen, (nehme Steinlose in Wasser) zerkleinern
Drei 1 l Auflaufform fetten + die Linsenmasse hinein geben.

Für die Soße die Margarine aufschäumen lassen, das Mehl dazugeben + bei mittlere Hitze unter Rühren kurz anschwitzen. Dann den Topf vom Herd nehmen, das Wasser, Wein einrühren. Den Topf wieder auf den Herd zurück stellen + die Sauce unter rühren leicht eindicken. Curry + Kräutersalz einrühren, abschmecken.

Die Sauce über die eingeschichteten Zutaten gießen.

Den Gratin mit Deckel schließen auf der mittleren Schiene des kalten Backofens bei ca 170°C Umluft ca 30 min backen, bis die Masse köchelt.

Butter durch ungehärtete Margarine ersetzen

Wein kann durch Wasser ersetzt werden.

Falls jemand kleinere Schüsseln nimmt, bitte ganz unten im Backofen die Fettpfanne rein, kann dann überkochen, ist besser zum saubermachen.

PS

Rote Linsen , brauchen nicht eingeweicht werden, wenn man sie erst in Fett anbratet, dann die Flüssigkeit dazu, sind sie in knapp 20 min gar, sie verlieren ihre rote Farbe + werden gelb, behalten aber ihre Form,
Hans60 , 18.10.2004

Pikant

Bazman Mohn Muffins F Vegan

glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei

1 Muffeinsblech mit 12 Mulden



Zutaten für 15 Portionen

- 1 Handvoll Lauch, TK, klein geschnitten
- 1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt
- 1 Möhre(n), geraspelt
- 40 g Ingwer, klein gewiegt oder gerieben
- 200 g Kidneybohnen +
- 100 g Naturreis, (Mittelkorn) +
- 60 g Buchweizen, ganz +
- 1 TL Senfkörner, gelbe +
- 1 TL Kreuzkümmel +
- 5 Körner Pfeffer +
- 50 g Mohn, alles zusammen mahlen
- 1 Prise Rohrzucker
- 1 Prise Salz
- 1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)
- 410 g Mineralwasser, ca 460 ml , kohlensäurehaltiges
- 3 EL Sojasauce (Tamari)
- Fett, für die Formen/ Muffinsblech

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten vermischen. Wasser mit Tamari zu der Mehlmischung geben, verrühren, sollte wie ein sehr dünner Rührteig sein, lieber ein paar Tropfen mehr. Lauch bis Ingwer vermischen, unter den Teig heben. In eingefettete Muffinsmulden, (Blech) 1 guten Ei geben. In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 30 min backen, bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C ca 16- 20 min backen. Sie reißen an der Oberfläche etwas ein, Zeichen von zuwenig Flüssigkeit, aber tut dem Geschmack keinen Abbruch. Sehr sättigend. Dazu Salat der Saison, ein Bier oder Traubensaft macht es auch. Hinweis: Mohn alles zusammen mahlen = kann auch Sesamsaat oder Leinsaat oder Sonnenblumenkerne sein. Dadurch erspare ich mir Ei + zusätzliches Fett + zusätzliches pflanzliches Bindemittel.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
19.06.05 Hans60
Montag, 30. April 2007

Bohnen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

Bratpfanne

Ca 18 Stück





1 Zwiebel klein gewürfelt
3- 5 cm Ingwer klein gewürfelt + in
Öl andünsten dann dazu
 $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ TI Schwarz- Kreuzkümmel gem.
0,5 – 1 TI Koriander auch mahlen
1 TI Senf gem +
10-15 schwarzer Pfefferkörner mit mahlen , / a d M sowie
2 TI Kräutersalz unterrühren , paar min mit braten , gibt ein gutes Aroma.

200 g Mais gem
50 Kidneybohnen gem
50 g rote (türkische) Bohnen gem
100 g Kichererbsen gem
100 g Buchweizen gem
100 g Mandeln , gem alles zusammen mahlen.
1- 2 TI Meersalz

Gut vermischen mit dem Zwiebelgemisch +
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser , drunter heben .

Zwiebel + Ingwer klein schneiden und in Öl andünsten,
Kümmel + Koriander + Pfefferkörner gem sowie 2 TI Kräutersalz in die
Pfanne geben + gut 2 min mit braten.
Zutaten von Mais bis einschließlich Wasser gut verrühren, das Angebratene
dazu, gut verrühren, ca 10 min ruhen lassen.

Fett heiß werden lassen
Mit nassen Händen vom Teig, kleine Kugeln formen, ins heiße Fett geben,
Hitze auf Mittelhitze zurück nehmen, ca 3-5 min von jeder Seite braten,

05.03.2004 Hans60

Da die trocken sind, passt ein Salat dazu

Sonntag, 5. August 2007 Hans60

Bratlinge IX F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Bratpfanne

13 Stück ca



160 g Hirse (1 Tasse)
2 Tassen Wasser
100 g TK Paprikastreifen
100 g Zwiebel
1 Knoblauchzehe
10 g Ingwer fein gehackt
0,5 TI Paprikagranulat
300 g Mais gem
40 g Senfkörner mit gem
2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
Salz zum abschmecken
300 ml Wasser ca
Öl zum braten

Hirse heiß ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, dann in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf 0,5 von drei möglichen Stufen, stellen, möglichst einen großen Löffel reinstellen, kocht dann nicht über, Deckel drauf, nach ca 7 min Hitze ausstellen, ausquellen (ca 10 min), TK Paprikastreifen ein wenig klein hacken, zur ausgequollenen Hirse geben, oder umgekehrt, alles in eine große Schüssel, Zwiebeln u Knoblauch u Ingwer klein schneiden, dazu geben, und vermischen,

Mais und Senf mahlen, mit Zucker und Kräutersalz vermischen, unter die Hirsemasse heben, mit bis zu 300 ml Wasser vermischen, ca 20 min ruhen lassen, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, ins heiße Fett, Hitze 1 Stufe runter stellen, mit einem Pfannenwender die Bällchen plattdrücken, von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 20. November 2008 Hans60

[Buchweizen Bratlinge III oder Auflauf](#) F Vegan

Glutenfrei und Vegan

[Bratpfanne](#)

[zwei 1 Liter Auflaufform mit Deckel](#)

7 Bratlinge und ein Auflauf





200 g Tofu
1 El Schabzigerkleesamen
1 El Kräutersalz
3 bis 5 El Tamari

1 Tasse (160 g) Buchweizen
2 Tassen Wasser

100 g TK Paprikastreifen
50 g TK Lauch
100 g Möhren geraspelt
250 g Topinambur geraspelt
2 Chilischoten a d Glas kleingeschnitten
1 Prise Zucker
2 El Ingwer kleingeschnitten
300 g Buchweizen gem
Salz
Fett für Auflaufform und oder zum braten
Margarine Löffelweise

Tofu zerdrücken, mit Schabzigerkleesamen und Kräutersalz bestreuen, sowie Tamari drüberspritzen, vermischen, ruhen lassen, in 2 Tassen kochendes Wasser den Buchweizen geben, Hitze reduzieren, nach ca 8 min , wenn der Wasserspiegel unter der Oberfläche, Hitze ausstellen , Deckel drauf, ca 10 min ausquellen lassen, ist dann schön trocken und körnig.

Paprika und den Lauch klein hacken, mit den Möhren und Lauch sowie Chilischoten, Zucker und Ingwer und den durchgezogenen Tofu, gut vermischen, dann erst den gemahlene Buchweizen dazu, das bindet jetzt alles ab, sollte es jetzt wiederum zu trocken sein, ein bisschen Wasser zugeben,

eine oder auch zwei 1 Liter Auflaufform einfetten, den Teig einfüllen, glatt streichen , und ein paar Flöckchen Margarine drauf setzen , Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln,

oder den Teig teilen, die eine Hälfte für den Auflauf die andere Hälfte für aus dem Teig mit nassen Händen , Bratlinge formen, ins heiße Fett geben, mit einem Pfannenwender, etwas platt drücken, Hitze reduzieren, von beiden Seiten braun braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 16. Oktober 2008 Hans60

Buchweizen kochen F Vegan

Kochtopf



2 Tassen Wasser zum kochen bringen und 1 Tasse Buchweizenkörner zugeben, aufkochen, geht schnell, übern Rand, wenn es anfängt zu kochen einen Holzlöffel reinstellen und den Topf kurzfristig von der Hitze nehmen, damit es sich beruhigt, wieder auf die jetzt reduzierte Hitze stellen, den Löffel vorsichtshalber drin lassen, wenn das

Wasser unterhalb der Buchweizenoberfläche ist, Hitze ausstellen, Löffel raus, Deckel drauf, ausquellen lassen, wird schön trocken und körnig.

Hirse kochen F Vegan

Kochtopf



2 Tassen Wasser zum kochen bringen und 1 Tasse Hirse, die vorher mit heißem Wasser ausgespült wurde um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, zugeben, aufkochen, geht schnell, übern Rand, wenn es anfängt zu kochen einen Holzlöffel reinstellen und den Topf kurzfristig von der Hitze nehmen, damit es sich beruhigt, wieder auf die jetzt reduzierte Hitze stellen, den Löffel vorsichtshalber drin lassen, (meist nicht nötig, den Löffel drin lassen) nach 5-6 min Hitze ausstellen, nicht länger, egal wie viel Hirse genommen wird, noch 10 min auf der Platte lassen, zum ausquellen, Deckel drauf, ausquellen lassen, wird schön trocken und körnig.

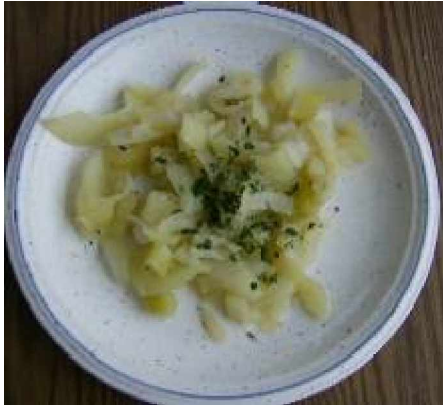
Bitte erst nach dem kochen salzen.

Es gibt Hunderte von Kochrezepten für diese beiden Arten, habe etliche getestet, diese sind für meine Zwecke am besten geeignet.

Fenchel Gemüse F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

Kochtopf



700 g Fenchel

Wasser

0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

20 g Ingwer feingewiegt

Fenchel putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

In Kochtopf geben, mit Wasser knapp zur Hälfte bedecken, gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer feingewiegt dazu, sollte wenigstens 20 min kochen, (wir mögen es weich). Abseihen, auffangen, aus trinken, oder anderweitig verwenden, nur nicht weg gießen , sind alle Nährstoffe drin.

Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan

2-3 Portionen

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel





200 g Tofu naturell
Tamari

1 Tasse Hirse , ca 180 g
heißes Wasser
2 Tassen Wasser
1 TI Kurkuma gem
1 EI Kokosnuss geraspelt

6 Paprikaschoten
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
Wasser

30 g Ingwer fein gehackt
5 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Korianderkörner gemörsert
4 EI Kokosnuss geraspelt
3 Möhren, ca 100 g
trocknen guten Wewein
2 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel
ungehärtete Margarine zum ausfetten.

Tofu in kleine Stücke schneiden und mit Tamari betropfen, des fteren wenden, für ca 30 min.

Eine Tasse Hirse im Haarsieb mit heißem Wasser ausspülen, damit evtl Bitterstoffe entfernt werden,
danach die Hirse in 2 Tassen mit Kurkuma und 1 EI Kokosnuss kochendem Wasser geben, Hitze reduzieren, wenn der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche ist (ca 8-10 min), Hitze ausstellen, Deckel drauf ausquellen lassen, ca 10 min, dann ist die Hirse trocken, körnig und weiß, na ja , aufgeplatzt.

Paprikaschoten, die Deckel so abschneiden, das die Schoten aufrecht stehend in die feuerfeste Schüsseln, mit Deckel passen, ca 5-10 min im kochenden Wasser die Schoten geben, abtropfen lassen,
in eine große Schüssel, die Schotendeckel sowie den Ingwer fein hacken, gemörserten Pfeffer und Korianderkörner und 4 EI Kokosnuss geraspelt, dazu,
Möhren fein raspeln,

abgetropften Tofu, gekochte Hirse dazu und alles vermischen, wer mag kann noch den abgetropften Tamari zugeben,
zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit ungehärtete Margarine ausfetten, mit ein wenig der Hirse Gemüse Mischung den Boden bedecken, die Paprikaschoten mit dieser Mischung füllen und jeweils drei in eine Form stellen, die restliche Mischung drum herum verteilen,
in den Schüsseln außen um den Schoten den Wein gießen, sollte ca 1-2 cm hoch drin stehen.
Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, der Wein sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Sonntag, 13. Januar 2008 Hans60

Gemüse Salat F Vegan

Glutenfrei

2 - 3 Portionen

Schüssel



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

Kartoffel Möhren Topf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

Kochtopf

3 Portionen



750 ml Wasser
1 gehäufter TI Gemüse Hefebrühe
500 g Kartoffeln klein gewürfelt
1 cm Ingwer klein gehackt
300 g Möhren klein gewürfelt
200 g Tofu Naturell, klein gewürfelt
50 g Kokosnuss geraspelt
1 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
5 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Oregano bzw wilder Majoran
1 TI Basilikum

Wasser zum kochen bringen, alle anderen Zutaten der Reihenfolge nach, zu geben, aufkochen, Hitze reduzieren und ca 20-25 min kochen lassen, bis Kartoffeln weich sind.

Eigenes Rezept. Freitag, 11. Januar 2008 Hans60

Kartoffeln Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

Bratpfanne

Ca 8 Stück



1 kg Pellkartoffeln
400 g Möhren
30 g Ingwer
120 g Lauch, das grün
Muskatnuss gerieben
2 TI Kräutersalz
(Buchweizen) Mehl als Panade
Olivenöl

Pellkartoffeln heiß pellen und durch die Presse drücken.

Möhren und Ingwer fein raspeln.

Das Lauchgrün in Ringe schneiden dann fein wiegen.

Reichlich Muskatnuss reiben und Kräutersalz dazu, alles gut vermengen,
Handtellergroße ca 1 cm dicke Bratlinge formen im Mehl vorsichtig wälzen
und im heißen Fett, auf Mittelstufe braten, Vorsicht beim reinlegen + beim
rausnehmen, ich nahm zwei Pfannenwender.

Eigenes Rezept, Montag, 16. April 2007 Hans60

Kartoffelsuppe Baharden F Vegan

glutenfrei u eifrei u Milchfrei

Kochtopf

Zutaten für 3 Portionen



- 1 kg Pellkartoffeln
- 200 g Kokosraspel
- ½ Liter Wasser
- Öl
- 2 Handvoll Lauch
- 100 g Ingwer, klein gewiegt
- 3 EL Pilze, getrocknete Waldpilze, gemischte ODER frische
- 2 Zweig/e Liebstöckel, gewiegt
- 1,5 Liter Wasser
- 1 Topf Basilikum, gewiegt
- Salz / Gewürzsalz
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Gemüsebrühe, gekörnte

Zubereitung

Die Kartoffeln nach dem Pellen gleich durch die Presse.
Wasser kochen, Kokosflocken rein, aufkochen. Mit den Kartoffeln vermischen. Ca die Hälfte des Ingwer dazu.
Die andere Hälfte mit in Scheiben geschnittenem Lauch in Öl anbraten. Mit ca. 1,5 l Wasser auffüllen, Pilze + gekörnte Gemüsebrühe + Liebstöckel mitkochen, ca. 10 min bis sich das Aroma der Pilze entfaltet.
Kartoffel / Kokosflockenbrei rein + Basilikumgrün gewiegt. Aufkochen + mit Gewürzsalz abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

11.01.06 Hans60

Kichererbsen Koteletts F Vegan

glutenfrei / eifrei / milchfrei

Zutaten für 4 Portionen

Kichererbsen 10 – 24 h einweichen

Bratpfanne



- 400 g Kichererbsen
- 2 Zwiebel(n)
- 3 Zehe/n Knoblauch
- 5 cm Ingwer, frische fein gewiegt oder 3 TI getrockneten
- 2 TL Koriander, ganz
- 5 Gewürznelken
- 2 TL Kardamom, ganz oder gem.
- 10 Pimentkörner
- ½ TL Kreuzkümmel oder 1 TI Kümmel +
- 3 cm Zimt - Stange
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Muskat (Muskatblüte)
- 1 TL Muskat, frisch gerieben
- 2 Peperoni, grüne, klein schneiden
- 1,5 TL Salz
- 1 Prise Zucker

3 – 4 El Buchweizen, gemahlen,
Öl

Zubereitung

Kichererbsen 10 – 24 h einweichen. + durch den Wolf drehen. Zwiebeln + Knoblauch grob hacken, 5 cm Ingwer klein wiegen. Alle trockenen Gewürze im Mörser zerreiben (ich gab alles in die Getreidemühle). Grüne Peperoni klein schneiden. Alle Zutaten zusammen mischen, Buchweizen mahlen, soviel dazugeben, dass alle Flüssigkeit gebunden ist. Pfannen heiß werden lassen, Öl rein.

16 runde Plätzchen aus dem Teig formen und diese Portionsweise in Öl knusprig braun braten.

Hinweis: Im Original Rezept wurden die Kichererbsen gekocht, leider war die Beschreibung, nicht sehr übersichtlich. So dass ich das „Kochen“ übersah. Habe dieses Rezept auch schon mit gekeimten Kichererbsen gefertigt, auch nicht gekocht. Sie sind sehr sättigend.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
28.02.06 Hans60

Kohlrouladen mit Walnüsse F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

Kochtopf +
flachen Schnellkochtopf oder
drei oder vier a ein Liter Auflaufformen mit Deckel





1,8 kg Kohl *

Salz

350 g Kartoffeln

200 g Möhren

30 g Ingwer

150 g Lauch

100 g Walnüsse

5 Pfefferkörner gemörsert

1,5 TI Kräutersalz

1 Prise Zucker

130 ml kochendes Wasser ca

0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

Olivenöl

Walnüsse grob bis fein hacken,
Kartoffeln, Möhren und Ingwer schälen und zusammen fein raspeln.
Lauch reinigen, in Ringe schneiden und Kleinwiegen, den Pfeffer und Salz beifügen, zusammen vermischen.

Kohl die äußeren Blätter und den Strunk entfernen, und 10-12 min im kochenden Salzwasser, abschrecken, die Blätter lösen, falls es Weiß- oder Wirsingkohl ist, auf ein Geschirrtuch legen zum abtropfen, ich habe Rotkohl gehabt, und diesen auf eine Seihe abtropfen lassen.

Vom Kohl, den Mittelstrunk Flachschnneiden.

Kohlblatt auf ein Arbeitsbrett legen, auf dem dicken Ende, eine kleine Handvoll Gemüsemasse geben, zusammen rollen, evtl die äußeren Blätter nach innen klappen.

Olivenöl erhitzen, und die Rouladen mit dem Ende des Blattes zuerst ins heiße Fett, von allen Seiten anbraten, sollte sich die Roulade aufrollen, nicht weiter tragisch, na dann wieder zusammen rollen, 2-3 Rouladen in drei oder vier a ein Liter eingefettete feuerfeste Form geben, die gekörnte Brühe im kochendem Wasser auflösen, in die Schüssel gießen, der Boden sollte gut 1 cm hoch bedeckt sein. Deckel drauf. Im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 70 min backen.

Oder

In den flachen Schnellkochtopf , im Locheinsatz legt man ca 5 – 7 Rouladen nebeneinander, unten ca 125 ml Wasser rein, und dann beim 2. Ring noch 20-25 min kochen, abdampfen.

Die Soße kann man so verwenden.

* Es reichen auch ca 1 kg, Kohl, nur dann sind die Blätter so klein + man muss dann 2 nebeneinander legen. Habe dann eben von den übriggebliebenen Rest, Krautkohl mit Feigen von 11.03.05 Matti, hergestellt.

Sollte jemand das Gemüse andünsten, dann muss die Menge erhöht werden.

15.4.2007 Hans

Kokosnusspeise F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

Kochtopf + Mixer



900 ml Wasser

200 g Kokosnuss geraspelt
30 g Ingwer fein gewiegt
0,25 TL Bourbon Vanillepulver
100 g Banane
evtl Zucker

Kokosnuss in Wasser ca 10 min kochen, in einem Mixer mit Ingwer + Vanille auf Mittelstufe gut 20 min mixen, dann die Banane dazu + nochmals gut mixen lassen. Abschmecken, evtl Zucker zugeben.
In ausgespülte Tassentöpfe oder Dessertschalen geben, über Nacht abkühlen.

Eigenes Rezept Dienstag, 27. Februar 2007 Hans60

Linsen Gemüse Curry F Vegan

Glutenfrei

Bratpfanne +
Kochtopf



4 Portionen

150 g rote Linsen
1 El Öl
250 g Lauch oder 2 mittelgroße Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
20 ungehärtete Pflanzenmargarine
0,5 TL Curry ohne Salz
1 TL Kurkuma
1 Prise Zucker
800 ml heißes Wasser

1 TI gekörnte Gemüsebrühe
je 1 grüne und rote Paprikaschote
2 TI Basilikum, trocken
8 Pfefferkörner gemörsert
10 g Ingwer
2-3 EL Weinessig
Basilikum
Ingwerwurzel frisch gerieben, nach Geschmack

Salz

1 El Öl in Pfanne oder Kochtopf heiß werden lassen, gespülte Linsen kurz andünsten, durch das andünsten bleiben die Linsen in Form, sie werden dann gelb, mit 800 ml heißem Wasser ablöschen und gekörnte Gemüsebrühe dazu,

250 g Lauch in Scheiben schneiden und 2 Knoblauchzehen klein schneiden, in heißem Fett andünsten, mit einem halben Teelöffel Curry und einem Teelöffel Kurkuma überstäuben, abgelöschte Linsen dazu, ca 20 Minuten bei geringer Energiezufuhr garen,

Je eine rote und grüne Paprikaschote halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden, Ingwer klein hacken, mit Basilikum, Pfefferkörner

zu den Linsen geben und nochmals circa 10 Minuten garen.

Mit 2-3 Esslöffeln Essig, Salz, abschmecken.

Mittwoch, 13. Mai 2009 Hans

[Pikante Mangosoße](#) F Vegan roh

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei

[Halb Litergefäß](#)



2 Mango
5 cm Ingwer klein gewiegt
1 rote Pampelmuse
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
1 Tasse Weißwein oder Wasser
5 Pfefferkörner gemörsert
0,5 TI Kurkuma
1 Prise Salz + Vollrohrzucker

Mango + Pampelmuse schälen , entkernen +
im Wein alle obigen Zutaten dazugeben, ca 5-10 min kochen, je nach Reifegrad der Mango.
Alles mit einem elektrische Pürierstab zermusen, ergibt eine schöne sämige leicht bittere Soße.

Geeignet auch für Bratlinge aller Art.

eigenes Rezept, Sonntag, 17. Dezember 2006 Hans60

[Pikante Reissuppe Jizzax](#) F Vegan
glutenfrei / milchfrei / eifrei

[Kochtopf + 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 Prise Salz
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

Sauer scharf Süß 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

Sauer scharf Süß F Vegan Veränderung :

Kochtopf



1 Tasse Naturreis ca 140 g

2 Tassen Wasser
150 g gemischtes TK Gemüse, (z B Blumenkohl, Brokkoli, Möhren)
50 g TK Mais
0,5 Stange Lauch
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, Sojasoße
2 El Voll Rohrzucker
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 + gemörserten Pfeffer, Hitze reduzieren, ca 10-15 min bissfest
dünsten, je nach eigenen Geschmack. Den gelockerten Reis reingeben, 1
x umrühren + ca 5 min heiß werden lassen.

Tamari o Sojasoße begeben nachdem der Topf von der Hitze genommen
wird.

Sonntag, 24. Juni 2007 Hans60

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 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, Zutaten

Musste einige Zutaten entfernen + oder ergänzen, so das die Rezepte
Glutenfrei werden, finde so ist es besser als diese ganz zu entfernen

Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de

Samstag, 26. September 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans