

# Kichererbsen Auflauf Glutenfrei u Vegan

Eifrei u 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.

## Inhaltsverzeichnis

Kichererbsen Auflauf Glutenfrei u Vegan .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Auflauf</b> .....	<b>2</b>
Gemüseauflauf u Bratlinge F Vegan .....	2
Kichererbsen Auflauf o Bratlinge F Vegan .....	3
Kichererbsen Auflauf scharf F Vegan .....	5
Pfannkuchen F Vegan.....	7
Reis Paprika Auflauf F Vegan .....	8
Kichererbsen Pfannkuchen Vegan F.....	10
Zucchini Auflauf F Vegan.....	12
Hinweis Vegan .....	13
Hinweis Sojasoße.....	13

Hinweis Curry .....	13
Hinweis Tomatenketchup.....	14
Hinweis F .....	14

## Auflauf

Gemüseauflauf u Bratlinge F Vegan  
 Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan



- 200 g Tofu naturell
- Tamari
- Balsamico Modena
- 1 kg TK Suppengemüse
- 50 g TK Paprikastreifen
- Wasser
- 5 Pfefferkörner gemörsert
- 1 Prise Salz und Zucker
- Fett für zwei Auflaufformen
- 2 Kichererbsen Pfannkuchen
- Tomatenmark a d T

## Bratlinge

100 g Sonnenblumenkerne geröstet u mahlen  
100 g Leinensaat mit geröstet u mahlen  
50 g Senfsaat mit geröstet u mahlen  
50 g Kichererbsen mahlen  
Fett zum braten

Tofu in kleine Stücke schneiden und mit Tamari und Balsamico, zu gleichen Anteilen, bedecken, ca 30 min ziehen lassen, Soße dann abseihen, aufheben.

TK Gemüse u TK Paprikastreifen in ein wenig Wasser ca 10 min kochen, pürieren,

3 El von den gemischten gerösteten und mahlen Saaten, unter das Gemüse heben, pikant mit der abgeseihten Soße, sowie Salz u Zucker u Pfeffer würzen,

das Gemüse jetzt nach Augenmaß für 2 kleine eingefetteten Auflaufformen, abnehmen, die abgeseihten Tofustücke untermischen, und in die Auflaufformen geben, mit je einen Pfannkuchen abdecken, da wiederum ein wenig Tomatenmark drauf streichen, und mit Ölsaaten bedecken, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 140°C gut 35 min backen, sollte leicht sprudeln.

## Bratlinge

Den Rest Gemüse und die Ölsaaten gut vermischen, mit der abgeseihten Soße sehr pikant abschmecken die 50 g mahlen Kichererbsen untermischen, und mit nassen Händen Bratlinge formen, im sehr heißen Fett legen, die Hitze reduzieren, und von beiden Seiten braten.

Sowie der Auflauf und die Bratlinge wurden dunkel, bedingt durch Tamari u Balsamico u die gerösteten Ölsaaten.

Wurden 7 Stück

Ein paar aßen wir zum Auflauf, die anderen kalt, in den Rest der Soße, stipten wir die kalten Dinger.

Eigenes Rezept, Dienstag, 1. Juli 2008 Hans60

[Kichererbsen Auflauf o Bratlinge](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

24-36 h einweichen

## 2 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



250 g Kichererbsen  
Wasser zum einweichen

Wasser zum kochen  
50 g TK Suppengemüse  
Lorbeerblätter  
1 TI Schwarzkümmel gemörsert

100 g Zwiebel  
14 Pfefferkörner gemörsert  
0,5 TI Paprikagranulat  
1 EI Erdnussmus  
1 Prise Zucker  
1 TI Salz  
80 g Kichererbsen mahlen  
80 g Naturreis mit mahlen  
Preiselbeeren a d Glas  
Margarine laktosefrei

Kichererbsen mit dreimal soviel Wasser bedecken und ca 1,5 Tage einweichen, Wasser abgießen, Kichererbsen ausspülen, mit frischem Wasser welches ca 2 cm über den Erbsen stehen sollte, mit 50 g TK Suppengemü-

se, 1 TI Schwarzkümmel gemörsert sowie einige Lorbeerblätter gut 60 min zugedeckt auf kleiner Hitze kochen, wiederum etwas Wasser, der Boden des Topfes sollte noch gut 2-3 cm betragen, abseihen und aufheben, 100 g Zwiebel zerteilen und mit den Kichererbsen zusammen pürieren, braucht nicht so fein werden, die Frucht sollte noch etwas zu erkennen sein, es sollte einen Mus ähnlich sein, evtl noch das abgeseigte Kochwasser zugeben, Pfefferkörner, Paprikagranulat, Erdnussmus, Zucker, Salz und die gemahlene Kichererbsen und Naturreis zugeben, gut vermischen, abschmecken, in zwei 1 l eingefettete Auflaufformen füllen und glatt streichen, in die Mitte Preiselbeeren a d Glas geben, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 60 min backen, sollte drin sprudeln, ODER

Bratpfannen heiß werden lassen, Margarine braun werden lassen, Hitze etwas reduzieren, und den Kichererbsenteig, Esslöffelweise rein geben, mit einem Pfannenwender etwas platt drücken, von beiden Seiten goldbraun braten, wenn die Teigoberfläche nicht mehr glänzt, Zeit zum umdrehen. Warmstellen bis alle fertig sind, und mit Preiselbeeren a d Glas servieren.

Pellkartoffeln, eine helle Soße wäre ideal, sowie Gemüse aller Art

Eigenes Rezept Samstag, 20. Februar 2010 Hans

[Kichererbsen Auflauf scharf F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[Kichererbsen 24 h einweichen](#)

[5 a 1 l Auflaufformen mit Deckel](#)

5-6 Portionen



500 g Kichererbsen roh ( ergibt ca 1200 g gekocht )  
Wasser, öfter wechseln

2 El Curry ohne Salz  
2 El Kurkuma  
2 TI Senfkörner mahlen  
1 TI Kreuzkümmel mahlen  
3 rote trockne Chilischoten

250 g Möhren feinraspeln  
2 Knoblauchzehen mit raspeln  
2 TI Kräutersalz  
Salz  
1 Prise Zucker  
250 g Weintrauben  
1 kg Ananas mit Schale gewogen  
150 g Kichererbsen mahlen ( als Bindemittel )  
5 Pfefferkörner mit mahlen  
1 o 2 Bananen  
Fett für Auflaufformen mit Deckel

Kichererbsen 24 h einweichen, wobei das Wasser des öfteren gewechselt werden sollt.

Kichererbsen mit frischen Wasser ca 2- 3 cm über den Kichererbsen stehen, ( ich nahm einen 6 l Kochtopf ) trockene Chilischoten mit rein, sowie das angerösteten Gewürze wie , Curry, Kurkuma , sowie den mahlen Senfkörner u Kreuzkümmel, gut 60 min kochen, Kochwasser bis auf einen kleinen Rest , abseihen, aufheben.

Kichererbsen mit einem elektr. Pürierstab, oder im Mixer ? fein pürieren, können ruhig noch welche ganz bleiben, alles in eine große Schüssel umfüllen, lässt sich besser drin, mengen, die feingeraspelte Möhren samt Knoblauch, und Kräutersalz unterheben, die geschälte Ananas in kleine mundgerechte Stücke geschnittenen sowie die Weintrauben unterheben, jetzt mit Salz kräftig abschmecken, 150 g Kichererbsen und 5 Pfefferkörner fein mahlen, unterrühren.

In die eingefetteten Auflaufformen verteilen, Mitte aufmachen, die Banane/n reinlegen, mit Teig zudecken, das abgeseite Kochwasser in die Formen gießen, so 1-2 cm hoch sollte schon sein.

in den kalten Backofen bei ca 140 °C ca 60 min backen, leicht sprudelnd.

Eigenes Rezept Samstag, 5. Juli 2008 Hans60

Pfannenkuchen F Vegan

Veränderung, ohne Ei



1000 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

200 g Buchweizenkörner mahlen

100 g Naturreis ( Mittelkorn ) mahlen

100 g Amaranthkörner mahlen

100 g Kichererbsen mahlen

1 TI Schwarzkümmel mit mahlen

je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Wasser bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

### Rote Linsen

3 El Olivenöl  
500 g rote Linsen  
1 l Wasser  
40 g Ingwer kleingewiegt  
1 Tl Kurkuma mahlen  
1 Tl Kreuzkümmelsamen gemörsert  
1 Tl Koriander gemörsert  
0,5 Tl Chilipulver  
3 cl Balsamico Bianca  
3 cl Tamari ( Sojasoße )

die gewaschenen Linsen ca 5 min im Öl braten, (damit werden sie nicht so schnell zu Muss )

die restlichen Zutaten bis Chili zugeben + weich kochen, nach ca der Hälfte der Kochzeit mit Essig + Tamari pikant abschmecken, je nachdem wie frisch die Linsen sind, bei mir waren sie schon nach knapp 10 min, gar.

Diese Linsen wurden als Füllung für eine Art gefüllte Eier/ Pfannkuchen verwendet

Samstag, 9. Dezember 2006 Hans60 eigenes Rezept

### Reis Paprika Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

Zwei, ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

2 Portionen



2 Tassen Wasser  
1 Tasse Naturreis ( ca 160 g )  
0,5 TI Kurkuma

Wasser f einen Topfboden  
750 g TK Paprikastreifen  
50 g TK Mais  
0,5 TI Paprikagranulat

3 El Hefeflocken ( Gewürzhefe )  
0,5 El Schabziegerkleesamen  
1 TI Kräutersalz  
100 g Bio Sesamsaat leicht angeröstet u mahlen

6 Kichererbsen Pfannkuchen

Fett für zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel  
2 El Sonnenblumenkerne  
2 x 1 Schuss guten trockenen Rotwein

in zwei Tassen kochendem Wasser, eine Tasse Naturreis geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, ca 35 min leise kochen lassen, Hitze ausstellen, auf der Platte noch ca 10 min ausquellen lassen.

In einem Kochtopf den Boden mit Wasser bedecken, TK Paprika u Mais ca 5 min kochen lassen, pürieren, den ausgequellten Reis dazu geben, sowie 3 El Hefeflocken, 0,5 El Schabziegerkleesamen u 1 TI Kräutersalz u 100 g

Bio Sesamsaat leicht angeröstet u mahlen, gut vermischen, abschmecken evtl noch nachwürzen.

In die ein – ausgefetteten 1 l feuerfeste Schüsseln , 1 Pfannkuchen legen, darüber das Gemüse , dies noch 2 x wiederholen, sodass jede Schüssel drei Pfannkuchen hat, die oberste Schicht sollte Gemüse sein, darauf je 1 El Sonnenblumenkerne verteilen, und zum Schluss den Rotwein drüber gießen, sollte die Oberfläche bedecken, dies läuft dann an den Rändern nach unten, ergibt dann die Soße, oder einfacher gesagt, trocknet nicht so aus beim backen, Deckel schließen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln,

Bei Ober- u Unterhitze ca 30°C mehr, und vorheizen, Backzeit ca 35 min.

Kichererbsen Pfannkuchen Vegan F  
glutenfrei, ohne Ei, ohne Milch



Zutaten für 4 Portionen  
300 g Mehl (Kichererbsenmehl, Garbanzo)  
500 ml Wasser, kaltes  
2 EL Öl

1 TL Salz

Die Zutaten sehr gut vermischen. Evt. mit dem Mixer, damit keine Mehlklümpchen bleiben.

Dann in sehr heißem Öl Pfannkuchen beidseitig braten.

Sie werden knuspriger als normale Pfannkuchen und eignen sich vor allem zu Fleisch- oder Salatspeisen als Brotersatz.

Geeignet für Glutenallergiker, Ei- und Milchintoleranz. S

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

22.02.07 Dialog

Habe kohlenensäurehaltiges Mineralwasser genommen und  
Musste 100 ml mehr zugeben.

Nur die ersten drei in Öl gebraten, die anderen dann ohne Fett,  
die Pfanne ist dann heiß genug, ( Hitze 2 ) siehe Foto links ohne Fett,  
rechts mit Fett,  
der etwas dunklere, da war die Hitze ( 3 ) zu hoch,

war ein prima Frühstück

Danke für das Rezept

Hans

### Hinweis

Bevor das Öl eingebracht wird, in diesem Fall, 4 cl Rum 54 % begeben, so  
ist auch mit süßes Belag, eine feine Sache,  
der typische Geschmack und Geruch von Kichererbsen verschwindet,  
wenn da gebraten oder gebacken ist

Habe in etlichen Backwaren, wo der Kichererbsenanteil sehr hoch war,  
schon Eierlikör, Kirschbrand, Obstbrand usw, es war überall der gleiche  
Erfolg.

Versucht es einfach...

Vielleicht auch für andere Interessant

Hans

## Zucchini Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4 a 1 | feuerfeste Schüsseln mit Deckel



200 g Tofu Naturell  
125 ml Tamari +  
125 ml Balsamico Modena

160 g Naturreis ( 1 Tasse )  
0,5 TI Kurkuma  
2 Tassen Wasser

350 g Zucchini grob geraspelt  
1 EI Koriander mahlen  
1 EI Kreuzkümmel mahlen  
3 rote Chilischoten mit mahlen  
1 TI Schabzigerklee samen  
1 TI Zimt mahlen  
0,5 Zwiebel klein gewürfelt  
300 g frische Ananas klein gewürfelt  
100 g Koksnuss geraspelt  
Salz  
1 Prise Zucker  
300 g Kichererbsen angeröstet + mahlen  
500 ml Wasser  
Fett für vier 1 | feuerfeste Schüsseln

Tofu klein gewürfelt, und mit Tamari u Balsamico zu gleichen Teilen , bedecken, ziehen lassen ( ca 30 min )  
Naturreis u Kurkuma in 2 Tassen kochendem Wasser geben, Hitze kleinstellen, ca 35 min kochen und dann 10 min ausquellen lassen.  
Beide Zutaten gebe man in eine große Schüssel, raspele Zucchini darüber, gebe die Gewürze sowie den Zucker darein, ebenso Zwiebel , Ananas und Kokosnuss, vermengen, gebe das Wasser dazu, und mit Salz kräftig würzen, dann erst das mahlen Kichererbsen, alles gut vermischen, und in den vier ausgefetteten feuerfeste Schüsseln verteilen, glattstreichen, Deckel schließen,  
in den kalten Backofen bei ca 140°C ca 60 min backen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 6. Juli 2008 Hans60

### 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

Samstag, 23. Oktober 2010

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