

Kokosnuss Glutenfrei Vegan

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 nicht aktiv

Backwaren	2
Diverses.....	41
Pikant	46

Inhaltsverzeichnis

Kokosnuss Glutenfrei Vegan	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Backwaren	2
Banane Kirsch Muffins II F Vegan	2
Buchweizen Reis Brot F Vegan	4
Apfelmus.....	4
Kokoscreme Kuchen III F Vegan.....	5
Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan.....	7
Kokoscreme Kuchen V (Erdbeeren) F Vegan	9
Kokoscreme Kuchen VI (Aprikosen) F Vegan	11
Kokoscreme Kuchen VII , F Vegan	13
Kokoscreme Kuchen VIII (Carob) F Vegan.....	14

Kokoscreme Kuchen X, Obst F Vegan	15
Kokoscreme Muffeins o -Kuchen IX F Vegan	17
Kokosnuss Kuchen Sara F Vegan.....	18
Kokosraspel Kuchen F Vegan	19
Mandarin Kuchen (saftig) F Vegan	20
Mandarin Tofu Torte F Vegan	22
Mango Kuchen o Mango Nougat Torte F	23
Nougat II (doppelte Menge)	24
Marmor Nougatkuchen F Vegan	25
Mohnkuchen VI F Vegan.....	27
Muffins K u K scharf F Vegan.....	28
Orangen Kuchen F Vegan	29
Reis Kuchen III F Vegan	30
Rotweinkuchen IV (nur Reis) F Vegan	31
Rotweinkuchen VI Erdnuss F Vegan.....	32
Rührkuchen XII (Möhren) F Vegan	34
Schlehenkuchen F Vegan	35
Schokoladen Kuchen II F Vegan.....	36
Schokoladenkuchen XIII F Vegan	37
Sharon Torte Vegan	38
Kuchen oder Tortenboden Vegan	39
Zitronenkuchen F Vegan	40
Diverses	41
Gemüsetopf süß u sauer F Vegan.....	41
Kichererbsen Curry II F Vegan.....	43
Tofu Hirse Bratlinge F Vegan.....	44
Zucchini Auflauf F Vegan.....	45
Pikant	46
Bohnencurry Vegan.....	46
Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk F Vegan.....	47
Kartoffel Möhren Topf F Vegan.....	48
Kartoffelsuppe Baharden Vegan.....	49
Kichererbsen Curry II F	49
Kichererbsen mit Kokosnuss Vegan	50
Kokosnussspeise F Vegan	51
Möhren Hirse Auflauf I F Vegan	52
Pikante Reissuppe Jizzax F Vegan.....	53

Backwaren

[Banane Kirsch Muffins II F Vegan](#)

Glutenfrei

Ergibt ca 3 Muffinsbleche ca 33 Stück



200 g Deli Margarine
3 Bananen oder mehr (reife) zermanschen,
260 g Buchweizen gemahlen
130 g rote Linsen gem.
130 g Kidneybohnen gem.
200 g Kokosnuss geraspelt
2 x Weinsteinbackpulver
¼ TI Meersalz
ca 1 TI Senfkörner gem.
1 geh TI Kakaopulver (zum färben)
300 g Zucker
700 –900 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
300 g TK Kirschen
Fett zum einfetten der Muffinsmulden, auch Teflonbeschichtete

Margarine bis Bananen gut verrühren ,
sowie ca 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser und
von Buchweizen bis einschließlich Zucker vermischen, + zu
Dem feuchten Gemisch ,dazugeben . gut verrühren, meist reicht es nicht,
deshalb noch ca 200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, sollte wie ein
dünner Rührteig sein /werden).
Nun noch die TK Kirschen zugeben und nochmals 2 min auf Mittelstufe gut
verrühren lassen,
In gut gefettete Muffinsbleche, ca 2 El Teig einfüllen ,

+ bei ca 150°- 160° C Umluft, ca 30 min backen , ich brauche nie mehr.
Ein wenig in den Formen lassen , + dann raus nehmen
(jeder hat so seine eigene Art entwickelt dazu)

Vorsicht , sie sind sehr weich , noch , das legt sich , wenn sie abgekühlt
sind, falls man sie nicht schon vorher isst, aber bei 36 St, sollte es doch..

Eigenes Rezept, Mittwoch, 17. September 2008 Hans60

Buchweizen Reis Brot F Vegan

Glutenfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



700 –800 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

400 g Apfelmus mit Ingwer

400 g Buchweizen gem

350 g Naturreis mit gem

50 g Amaranth mit gem

100 g Kokosnuss geraspelt

8 El Leinensaat

2 TI Salz

1 TI Zucker

1,5 Tüte Backpulver

Öl

Apfelmus

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 Pürierstab fein pürieren,

von dieser Masse ca 400 g abnehmen, für den Brotteig.

Brot

Die trocknen Zutaten gut vermischen,
Apfelmus mit ca 600 ml Selters kurz verrühren, dann die trocknen Zutaten während des Rührvorganges langsam zugeben, es sollte eine leichttropfende Masse vom Rührstab ergeben, sonst noch Wasser zugeben, lieber ein wenig mehr, geht besser auf,
den Teig in die mit Backpapier 35 cm ausgefüllte Kastenbackform gießen, in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90-100 min backen, Nadelprobe.

Die Oberfläche des Brotes mit Öl einpinseln,
die Form schräg halten, Brot vorsichtig am Backpapier anfassen, raus ziehen, noch vorsichtiger das Backpapier entfernen, und die restlichen Seiten mit Öl einpinseln,
wer nicht warten kann, bis es ganz kalt, dem kann das Brot ein wenig wie Klitsch vorkommen, aber wenn es ganz kalt ist, über Nacht, ist es prima, saftig, aber kein Klitsch.

Eigenes Rezept Samstag, 13. September 2008 Hans60

Kokoscreme Kuchen III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



Teig:

80 g Kichererbsen gem

80 g Naturreis gem

50 g Puderzucker, oder heller Rohrzucker , weniger ist besser

60 g ungehärtete Margarine

1 Prise Salz
1 TL hellen Essig
4 EL Wasser

Belag:

400 g Tofu, naturell
750 ml trocknen Rotwein (13,5 % ca)
2 Prisen Meersalz
100 g Rohrzucker
150 g Kokosraspel
1 Msp Nelken gem
80 g Speisestärke

Zubereitung:

Habe erst die Art Mürbeteig , mit den angegebenen Zutaten hergestellt, in eine mit Backpapier (auch den Rand) ausgelegte 26 cm & Ringform gedrückt, diese mit dem Boden raus genommen, den Teig drauf , die nächste Lage Backpapier rauf, mit dem Nudelholz ganz dünn ausgerollt, beide Lagen mit dem Kuchenboden, in die Form, ein bisschen gerichtet u während ich den Belag bereite, in den Kühlschrank gestellt, war mir damit aus den Füßen, ca 30 min

Den Rotwein ein wenig aufteilen, Augenmaß,
Ein wenig Rotwein aufheben, um damit den Mixer aus zu spülen.

Tofu zerbröckeln, in einen Mixer mit etwas Rotwein geben, man sieht wie viel gebraucht wird, es soll eine cremige Masse geben.

In ca 0,5 Tasse Rotwein die Speisestärke mit einer Prise einrühren, auflösen,
den übrigen Rotwein aufkochen, die Speisestärke einrühren, sollte doch gut 30 sek kochen, runter von der Hitze, u rührend laue abkühlen.

Kokosraspel, Salz, Zucker, Nelken vermischen u den cremigen Tofu reingießen, den Mixer mit Rotwein ausspülen u dazu geben, verrühren lassen, den lauen Rotweinpudding mit vermischen, rühren.

Den Mürbeteig aus dem Kühlschrank, die oberste Lage Backpapier entfernen,

Den Belag , auf den Teig gießen, die Form ein wenig hin u her schieben, verteilt sich der Teig + bei ca 160°C Umluft OHNE vorheizen , ca 40 min, abbacken.

Abkühlen lassen, vor dem Servieren im Kühlschrank kalt stellen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 5. Juni 2008 Hans60

Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



Teigboden

80 g Kichererbsen gem
80 g Naturreis gem
80 g ungehärtete Margarine
1 Prise Salz
1 TI hellen Essig
4 El Wasser

Belag :

Gemüse aller Art
z.B.

1 Dose geschälte Tomaten (400 g) und
2 Dosen voll Wasser
0,5 Bund frische Möhren
1 Bund Frühlingszwiebel , nur das grüne
1 Suppengemüse (Sellerie, Lauch, Möhren u Petersilie)
1 P gekochte rote Bete
250 g Pellkartoffeln
1 Handvoll TK Suppengemüse
1 Handvoll TK Paprika in Streifen

250 g Sauerkraut
1 grüne Gurke
10 cm Tomatenmark a d T
0,5 TI Chili Pulver
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch
1 Prise Salz u Zucker

ODER

Ca 1 kg TK Suppengemüse
1 Dose geschälte Tomaten (400 g) und
2 Dosen voll Wasser
250 g Sauerkraut
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch
1 Prise Salz u Zucker
0,5 TI Chili Pulver

400 g Tofu, naturell
rote bete Saft o Tomatensaft
1,5 l Gemüsebrei,
Bio Sesamsamen zum abdecken.
150 g Naturreis gem
200 g Kokosnuss geraspelt

alle Zutaten des Teigboden zusammen verkneten lassen, dann kommt man mit der Flüssigkeit hin,
2 Lagen Backpapier ,dazwischen den Teig auf dem Kuchenblech ausrollen,
mit Papier für ca 30 in den Kühlschrank,

in der Zwischenzeit, Kochplatte erhitzen, das Gemüse in der oben genannten Reihenfolge in einem Kochtopf geben bis Salz u Zucker.
Ca 10 min kochen lassen,
runter von der Hitze, das ganze pürieren, ergibt ca 2 l,
davon werden 1,5 l gebraucht, laue abkühlen lassen,
in die Rührschüssel geben.

Tofu zerbröckeln, in einem Mixer mit Rote Betesaft zu einer cremigen Masse mixen, dazu geben , sowie
150 g Naturreis gem u
Kokosnuss gut zusammen, verrühren lassen

Die oberste Lage Backpapier entfernen, und die Masse in die Backform gießen , ein wenig hin u her schütteln, evtl glattstreichen, u mit Bio Sesam bestreuen,
damit der Kuchen nicht o trocken wird,

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 90 min backen.

Die übrig gebliebene als Soße für Nudeln, Reis oder Bratlinge verwenden

Schmeckt warm aber auch sehr gut kalt, sollte aber wenigsten 60 min vor dem Servieren aus den Kühlschrank genommen werden.

Eigenes Rezept, Dienstag, 10. Juni 2008 Hans60

Kokoscreme Kuchen V (Erdbeeren) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



Teig:

80 g Mais gem

80 g Naturreis gem

2 El Puderzucker, oder heller Rohrzucker , weniger ist besser

80 g ungehärtete Margarine

1 Prise Salz

1 TI hellen Essig

4 El Wasser evtl 5 El

Füllung:

600 g Tofu, naturell
500 ml Wasser
250 ml rote Betesaft
2 Prisen Meersalz
200 g Rohrzucker
1 Prise Salz
400 g Kokosraspel
180 g Naturreis gem
Erdbeeren, Rest
1 Zitrone , Abrieb, Saft u Fleisch
Von 500 g Erdbeeren

Zubereitung:

Habe erst die Art Mürbeteig, (Rührschüssel) mit den angegebenen Zutaten hergestellt, in eine mit Backpapier (auch den Rand) ausgelegte 26 cm Ringform gedrückt, diese mit dem Boden raus genommen, den Teig drauf , die nächste Lage Backpapier rauf, mit dem Nudelholz ganz dünn ausgerollt, beide Lagen mit dem Kuchenboden, in die Form, ein bisschen gerichtet u während ich den Belag bereite, in den Kühlschrank gestellt, war mir damit aus den Füßen, ca 30 min

Tofu zerbröckeln, in einen Mixer mit Rote Betesaft + evtl Wasser (vom Rezept) geben, man sieht wie viel gebraucht wird, es soll eine cremige Masse ergeben,
diese Masse in eine Rührschüssel geben,
Erdbeeren halbieren und auf einen flachen Teller legen, der so groß wie die Kuchenform ist,
die restlichen Erdbeeren in die Teigmasse ,
restliche Wasser begeben, sowie
400 g Kokosnus raspeln,
1 Zitrone , Abrieb, Saft u Fleisch,
Zucker u Salz u den Reis,
gut miteinander verrühren lassen, evtl nachzuckern.

Die obere Lage Backpapier entfernen, evtl noch ausrichten, Backpapier muss auch den Rand, bedecken, hin und her die Backform bewegen, so das überall der Teig hinkommt,
nun noch die halbieren Erdbeeren, mit der Schnittseite in/auf den Teig legen.

In den kalten Backofen bei ca 130°C ca 90-100 min backen, Nadelprobe.
Bitte ganz abkühlen lassen, bevor Backpapier entfernt wird
vor dem Servieren im Kühlschrank kalt stellen.
Ca 60 min vor dem servieren , wieder raus,
ideal wäre über Nacht ruhen lassen.

PS

Wer keinen Rote Betsaft hat, nehme Roten Traubensaft, dann aber die Zuckermenge reduzieren

Eigenes Rezept, Dienstag, 10. Juni 2008 Hans60

Kokoscreme Kuchen VI (Aprikosen) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ø Ringform mit Backpapier



Mürbeteig

100 g Buchweizen gem
100 g Naturreis gem
100 g ungehärtete Margarine
1 Prise Salz u Zucker
4 – 5 El Traubensaft
1 TI hellen Essig

Füllung

500 g Aprikosen
800 g Tofu
400 g Kokosnuss geraspelt
200 g Naturreis gem
1 Prise Salz
250 g Puderzucker gesiebt
750 ml trocknen Weißwein (12,5 % ca) teilen
200 g Bananen ausgezogen gewogen
Puderzucker evtl

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

Aprikosen ca 2-4 min ins kochende Wasser geben, bis bei einigen die Haut platzt, abgießen und abschrecken und pellen, halbieren auf einen großen Essteller , der sollte so groß wie die Backform sein, legen.

2 x 400 g Tofu zerkleinert, mit jedes Mal, ca die Hälfte des Weißwein geben, gut sämig , oder eben flüssig, in eine große Rührschüssel gießen, mit einem Teil Weißwein den Mixer ausspülen, die Kokosnuss , Salz u Zucker u 200 g Naturreis gem, zugeben und gut verrühren lassen.

Bananen ausziehen, in kleine Stücke schneiden, und mit einem Holzlöffel vorsichtig unterheben, sollten dann ganz bleiben.

Oberes Backpapier entfernen, die Teigmasse rein gießen, die Form hin u her schieben, damit der Teig überall hin kommt u glatt wird.

Darauf die Aprikosenhälften, mit der Schnittfläche nach unten, evtl ein wenig in den Teig drücken, das ganze füllt die Backform bis zum Rand aus,

wer es nicht so hoch / voll haben will, nehme nur

400 g Tofu
200 g Kokosnuss geraspelt
125 g Puderzucker gesiebt
100 g Naturreis gem
400 ml trocknen Weißwein (12,5 %)

anpassen, abschmecken.

Die Backzeit verkürzt sich dann.

In den kalten Backofen bei ca 130°C ca 100 –120 min backen, Nadelprobe

Ganz abkühlen lassen, erst dann ist er fest, und dann erst auspacken, wer will noch Puderzucker , vorm servieren aufstreuen.

Eigenes Rezept, Samstag, 14. Juni 2008 Han60

Kokoscreme Kuchen VII , F Vegan

scharf u süß u sauer

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

26 cm Ø Ringform mit Backpapier

8 Stück



Mürbeteig:

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

Füllung

2 rote eingelegte Chilischoten
4 cl Tamari (Sojasoße)
4 cl Balsamico de Modena
400 g Tofu naturell
500 ml trockenen Weißwein (12,5 %) ca
200 g Kokosnuss geraspelt
Bund Frühlingszwiebel nur das Grüne
1 TI Curry ohne Salz
0,5 TI Chilipulver
150 g Naturreis gem
1 Scheibe Ananas klein gewürfelt
1 Kiwi klein gewürfelt
100 g Banane klein gewürfelt,
Bio Sesam u

Leinensaat

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

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

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

eigenes Rezept Samstag, 14. Juni 2008 Hans60

[Kokoscreme Kuchen VIII \(Carob\) F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ø Ringform mit Backpapier

8 Stück



800 g Tofu naturell

[750 ml trockenen Rotwein \(14 % \), teilen](#)

400 g Kokosnuss geraspelt
180 g Naturreis gem
1 Nelke mit gem
1 Prise Salz
250 g Zucker
5 geh El Carob

den Tofu zerkleinern und nach und nach Rotwein dazu geben, soll alles schön sämig werden, die anderen Zutaten in die Rührschüssel geben und mit rühren, die dann fertige Tofu in den Rührteig gießen, und 3-5 rühren lassen,

in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring- bzw Springform gießen, die Form hin und her schütteln, damit sich der Teig gut verteilt, in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 100 – 120 min backen, Nadelprobe, ganz abkühlen lassen, der Kuchen wird erst dann fest , bevor Backpapier entfernt wird, am besten eine Nacht Ruhen lassen.

Eigenes Rezept, Samstag, 14. Juni 2008 Hans60

[Kokoscreme Kuchen X, Obst F Vegan](#)
Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



Boden

500 g Weintrauben

Füllung

600 g Tofu
300 g Kokosnuss geraspelt
100 g Mais gem
100 g Buchweizen gem
1 Prise Salz
200 g Zucker
1 Zitrone Saft und Fleisch
200 g Bananen ausgezogen gewogen
600 ml Trockner Wein

Belag

500 g rote Johannisbeeren
Puderzucker evtl

Zubereitung:

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier,
Arbeitszeit ohne ernten.

Eine 26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier ausfüllen, den Boden mit
den Weintrauben belegen.

Den Wein ein wenig aufteilen, Augenmaß,
Ein wenig Wein aufheben, um damit den Mixer auszuspülen.

Tofu zerbröckeln, in einen Mixer mit etwas Wein geben, man sieht wie viel
gebraucht wird, es soll eine cremige Masse ergeben,
In eine Rührschüssel, ebenso die Bananen,

Kokosraspel, Mais gem und Buchweizen gem, Salz, Zucker, vermischen
und den cremigen Tofu reingeben, sowie den Saft und Fleisch der Zitrone,
den Mixer mit Wein ausspülen und dazu geben, verrühren lassen,
Teig auf die Trauben gießen, die Form hin und her bewegen, damit der
Teig überall hinkommt.

rote Johannisbeeren auf den Teig verteilen, und ein wenig in den Teig drü-
cken.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft , ca 100 –110 min, abbacken.

das Backpapier vorsichtig abziehen nach dem abkühlen

den Kuchen ca 30 min dem servieren, aus den Kühlschrank holen, even-
tuell mit Puderzucker bestreuen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 23. Juli 2008 Hans60

Kokoscreme Muffeins o -Kuchen I X F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

24 Stück

oder

26 cm Ø Ringform mit Backpapier



800 g Tofu naturell

750 ml trockenen Rotwein (13,5 %), teilen

200 g Kokosnuss geraspelt

180 g Naturreis gem

2 Nelken mit gem

1 Prise Salz

250 g Zucker

1 Tüte Backpulver

5 El Kakao

Fett für 2 Bleche Muffeins

24 TK Sauerkirschen oder frische

den Tofu zerkleinern und in einen Mixer, und nach und nach Rotwein dazu geben, soll alles schön sämig werden, evtl 2 x 400 g in eine Rührschüssel gießen, Rest Rotwein zum ausspülen des Mixers, die trocknen Zutaten alle gut miteinander vermischen, dazu geben und alles gut 3-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in der Zwischenzeit die Muffeinsbleche (Mulden) gut ein bzw ausfetten, in jede Mulde eine knappe Schöpfkelle (ca 100 ml) einfüllen, kann bis kurz unterm Rand gehen.

In jede Mulde noch eine TK Kirschen geben, evtl ein wenig reindrücken.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 45 – 60 min backen, Nadelprobe, aber meist sieht man es auch.

ganz abkühlen lassen, der Kuchen / Muffeins werden erst dann fest , bevor Backpapier entfernt wird, am besten eine Nacht Ruhen lassen.

ODER

den Tofu zerkleinern und nach und nach Rotwein dazu geben, soll alles schön sämig werden, in eine Rührschüssel gießen, die trocknen Zutaten alle gut miteinander vermischen, dazu geben und alles gut 3-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ring- bzw Springform gießen, ein wenig hin und her schieben, damit sich der Teig überall hin verteilt

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 100 – 120 min backen, Nadelprobe, ganz abkühlen lassen, der Kuchen / Muffeins werden erst dann fest , bevor Backpapier entfernt wird, am besten eine Nacht Ruhen lassen.

Eigenes Rezept, Samstag, 21. Juni 2008 Hans60

Kokosnuss Kuchen Sara F Vegan

glutenfrei - eifrei - milchfrei -



Zutaten für 1 Portionen

550 g Banane(n), ca. (Leopardenart)

3 Äpfel

1 Zitrone(n), Saft davon

150 g Datteln oder Rosinen

Rum, 54 % oder trockenem guten Rotwein oder einfach Wasser

2 Tasse/n Wein, weiß, guten trockenem oder kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

3 Tasse/n Mais, gemahlen
3 TL Koriander, gemahlen +
1 Tüte/n Backpulver
¼ TL Meersalz
150 g Rohrzucker
200 g Kokosraspel

Zubereitung

Datteln klein schneiden o. Rosinen in 54 % Rum ca. 1 h einlegen.
Bananen pürieren. 3 Äpfel um den Griebsch rum raspeln, 1 Zitrone entsaften.

3 Tassen Mais, gem., 3 TL Korianderkörner gem., Backpulver, Salz, Zucker und Kokosraspel - alle trockenen Zutaten gut verrühren, lassen, pürierte Bananen mit dem Zitronensaft vermischt, geraspelte Äpfel, eingelegte Datteln samt Flüssigkeit begeben, gut verrühren, dann noch den Wein zugeben, evtl. mehr oder weniger, nach Gefühl, richtet sich stark nach der Saftigkeit des Obstes.

In eine 26 cm, mit Backpapier ausgelegte, Ringform gießen, glatt streichen.

Bei 140° C Umluft OHNE vorheizen, auf der 2. Schiene von unten ca. 80-100 min backen. Nadelprobe.

Raus aus dem Ofen, ein paar Min. sich verfestigen lassen, Ring lösen, Backpapier vorsichtig runter klappen/ lösen, ab- + auskühlen lassen.

eigenes Rezept

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.Juni 2007

11.07.07 Hans60

Kokosraspel Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

Backblech mit Backpapier



Boden:

250 g Naturreis gemahlen
150 g Buchweizen gemahlen
80 g Zucker
80 g Margarine, laktosefrei
1 Prise Salz
2 TI Backpulver *
400 g Rotwein 14 % * oder
400 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Belag

200 g Kokosraspel
100 g Zucker
1 Tüte Bourbon Vanillezucker
1 Prise Salz
100 g Margarine, laktosefrei, zerlassen

für den Boden alle Zutaten verrühren, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen und verteilen,

* wer keinen Rotwein mag, nehme statt Backpulver und Rotwein, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser.

Für den Belag, Kokosraspel mit Salz, Zucker und Vanillezucker vermischen, auf den Teig streuen, mit der Handfläche ein wenig andrücken, in den auf 160°C Heißluft vorgeheizten Backofen auf der Mittelschiene, ca 35 min backen, den heißen Kuchen mit der zerlassenen Margarine bestreichen, abkühlen lassen, vorm anschneiden.

Eigenes Rezept Mittwoch, 2. Juni 2010 Hans

Mandarin Kuchen (saftig) F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei

26 cm Ringform mit Backpapier



600 g Tofu naturell
1 l Sojadrink naturell
250 g Kokosnuss geraspelt
500 g Mais gem
1 Prise Salz
200 bis 300 g Zucker
1 Tüte Backpulver
200 g Preiselbeeren
ca 600 g Mandarin

Tofu leicht zerteilen, in einen Messbecher sowie halbvoll Sojadrink geben, mit einem elektrischen Pürierstab oder in einem Mixer fein pürieren, in eine Rührschüssel, mit dem Rest Sojadrink den Messbecher/Mixer ausspülen, dazu geben, sowie die Kokosnuss, Salz und ca 200 g Zucker, erstmals, bitte bedenkt das die Preiselbeeren auch süß sind, Mais mit rein, und gut verrühren lassen, abschmecken, evtl nach süßen, in der Zwischenzeit die Mandarinen ein wenig in den Händen drücken, schälen, filetieren, auf einen großen flachen Teller legen, der ca den Ø der Form hat, die Preiselbeeren mit einem Holzlöffel vorsichtig durch den Teig ziehen und in die mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ringform gießen, ein wenig hin und her bewegen, damit der Teig sich gut verteilt, nun die Mandarinscheiben mit der dünnen Seite in den Teig drücken, so dass nur noch der breite Mandarinrücken raussieht.

In den kalten Backofen bei ca 120°C Umluft ca 100 –120 min backen.

Nadelprobe,

oder in einen vorgeheizten Backofen mit Ober- und Unterhitze, sehr niedriger Temperatur,

so trocknen die Früchte nicht aus,

ca 20 min in der Form lassen, dann den Ring runterlassen, bis zum völligen Erkalten, am besten eine Nacht stehen lassen, dann das Backpapier vorsichtig entfernen

eigenes Rezept Freitag, 10. Oktober 2008 Hans60

Mandarin Tofu Torte F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



Mürbeteig

5 El Buchweizenkörner gem (70 g ca)
9 El Naturreis gem (130 g ca)
2 El Vollrohrzucker
1 Prise Salz
70 g ungehärtete Margarine
8 El Wasser ca

2 Lagen Backpapier
eine 26 cm Ring-/Springform

Füllung:

200 g Kokosnuss geraspelt
500 ml Wasser
0,5 TI Vanillepulver
600 g Tofu Naturell
200 g Vollrohrzucker
1 Prise Salz
80 g Speisestärke ODER
2 Tüten Puddingpulver

800 g Mandarin ca

für den Mürbeteig alle Zutaten verrühren lassen, den Boden der Ringform mit Backpapier auslegen, Teig drauf, 2. Lage Backpapier drauf, den Teig mit dem Handballen oder Nudelholz in Form bringen.
Boden mit Backpapier belegen, für ca 30 min kalt stellen, dann die 2. Lage Backpapier entfernen.

Kokosnussraspel mit 500 ml Wasser in den Mixer, solange rühren lassen bis sich ein Trichter bildet, Vanillepulver zugeben, immer ca 200 g Tofu

teilen und begeben, sollte immer bis sich der Trichter wieder bildet, mit allen anderen Zutaten auch so verfahren, wahrscheinlich wird es dann knapp an Platz im Mixer werden, dann eben alles in die Rührschüssel geben, und noch gut verrühren lassen.

Die oberste Lage Backpapier vom Boden entfernen, auf den Teig jetzt die flüssige Masse gießen.

Die Mandarinen filetieren, mit der schmalen Seiten in den Teig stecken, so das der Rücken gerade noch aus dem Teig schaut.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70 min backen.

Nach 30-50 min den Ring runter lassen, Backpapier erst nach dem abkühlen entfernen.

Eigenes Rezept Sonntag, 20. Januar 2008 Hans60

Mango Kuchen o Mango Nougat Torte F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Boden:

400 ml Wasser

200 g Kokosnuss geraspelt

200 ml Wasser

40 g Speisestärke

1 Prise Salz + Vollrohrzucker

Füllung:

4 Mango geraspelt = 1 Liter ca
2 Lorbeerblätter
4 Gewürznelken
300 ml guten trockenen Weißwein
100 ml guten trockenen Weißwein
3 gut gehäufte EL Speisestärke

Belag:

Nougat II (doppelte Menge)

glutenfrei + eifrei

Zutaten für Portionen

200 g Palmfett, kein Soft , Kokosfett
100 g Puderzucker
100 g Schokolade, geriebene, bitter 70 %
4 EL Mandel(n), sehr fein geriebene ohne Schale
4 EL Haselnüsse, geröstete, sehr fein geriebene
4 EL Obstler,
4 EL Kaffee, türkischen, gemahlen

Boden Zubereitung.

400 ml Wasser zum kochen bringen, 200 g Kokosnuss einstreuen, kochen lassen bis es leicht duftet.

Das in 200 ml Wasser aufgelöste Mondamin dazu + ca 120 sek rührend kochen lassen, muss andicken.

Alles in eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben, glattstreichen.

Füllung:

Mangos schälen + grob raspeln, sollten wenigsten ca 1 Liter Masse ergeben, lieber etwas mehr.

Mit Nelken + Lorbeerblätter sowie Salz + Zucker + 300 ml Weißwein zum kochen bringen,

Das in 100 ml Wein aufgelöste Mondamin dazu + ca 120 sek rührend kochen lassen, dickt schnell, + auf den Kokosboden gießen, glattstreichen + in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 min backen, abkühlen lassen.

Zubereitung

Alle Zutaten in das flüssige Palmin geben, gut verrühren.

Den Kuchen aus der Ringform nehmen, aber auf dem Backpapier/ Boden belassen, auf die Außenseite des Kuchens, versuchen das Nougat anzubringen, ist mir zwar nicht gelungen, ein klein wenig vielleicht, so habe ich auf dem Backpapier am Kuchen Nougat verteilt, + den Kuchen samt Boden + Backpapier wieder in die Ringform gestellt, + hoffe, dass es beim Erstarren dann am Kuchen haften bleibt, Jetzt den Kuchendeckel mit Nougatmasse einstreichen, versuchen ein wenig am Rand noch auf zu füllen.
+ über Nacht erstarren lassen.
ca 90 min vor dem servieren aus dem Kühlschrank holen, + vorsichtig das Backpapier entfernen.

Nachtrag:

Habe mit Absicht nirgends im Kuchen Zucker beigefügt, die Früchte hatten schon eine gewisse Süße, + der Bezug aus Nougat ist süß genug, Notfalls kann man ja noch das ganze mit Puderzucker bestreuen.

Marmor Nougatkuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

200 g Kokosnuss geraspelt
750 ml Wasser

200 g ungehärtete Margarine

4 TI flüssigen Süßstoff für 250 g Rohrzucker * ca
0,25 TI Vanillepulver (Bourbon)
1 Prise Salz

400 g Naturreis gem
100 g Buchweizen gem
100 g rote Linsen gem
1 Tüte/n Backpulver
50-100 ml Wasser evtl

Nougat :

200 g Kokosnuss geraspelt leicht geröstet + gem
1 Prise Salz
3 EL Ahornsirup
4 TL Kakaopulver, kein Instant
0,25 TL Zimt, gemahlen
0,5 TL Bourbon Vanillepulver)
1 TL Kaffee, türkischen, gemahlen oder anderen, kein Instant
50- 150 ml Wasser evtl

Zubereitung

Kokosnuss ganz leicht in einem Topf anrösten, 750 ml Wasser drauf gießen, + ca 5 min kochen lassen, in einem Mixer füllen, + ca 10 min auf leichter bis mittel Stufe cremig rühren, lassen. Handwarm abkühlen lassen.

Süßstoff, Vanillezucker, Salz, Margarine+ untermischen dazu.

Mehle und Backpulver mischen, dazu geben + gut verrühren lassen, evtl noch 50-100 ml Wasser dazu geben.

2/3 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform füllen.

Rest Teig mit Nougat Zutaten verrühren, lassen, dadurch das diese Zutaten trocken sind, muss evtl noch 50- 150 ml Wasser zugegeben werden. Diesen dunklen Teig auf den hellen Teig geben, mit einer Gabel Spiralförmig unterziehen.

Herstellung Nougat:

geröstete Kokosnuss fein hacken oder mahlen. Alle anderen Zutaten, in ein hohes Gefäß geben + mit einem Pürierstab verrühren.

Im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca. 80 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

* sollte anstelle von flüssigen Süßstoff, Zucker genommen werden, bitte mehr Flüssigkeit zugeben.

Eigenes Rezept, Samstag, 17. Februar 2007 Hans60

Mohnkuchen VI F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Sojafrei Getreidefrei

26 cm Ringform mit Backpapier
8 Stücke



750 g Pellkartoffeln, gepellte
750 g Blaumohn gem
1 Nelke mit gem
1 Prise Salz
250 g Zucker evtl mehr
750 ml trocknen Rotwein 14 %
200 g Kokosnuss geraspelt
200 g Margarine

Gepellte Kartoffeln (ganz) in die Küchenmaschinerührschüssel geben, verrühren , in ca 2-3 min ist es ein Brei, nun die Margarine, Salz und die Kokosnuss dazu, verrühren lassen, Mohn gleich in den Rotwein mahlen, weicht dabei schon, umrühren, habe mir das erhitzen gespart, zu den Kartoffel Kokosnussbrei geben, alles gut verrühren lassen, Abschmecken ob süß genug, notfalls nachsüßen. In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen, in den kalten Backofen bei 130°C Umluft ca 90 min backen. Ganz abkühlen lassen, am besten eine Nacht stehen lassen.

Wer will kann auch noch einen Hefeteigboden machen, die Teigmenge sollte dann aber nicht über 200 g sein,

durch das einweichen während des Mahlvorgang,(was fast solange dauert, bis die Kartoffeln gekocht sind) ist der Rotwein aufgesaugt, aber es braucht keine Flüssigkeit nach gereicht werden, wenn es in einer Küchenmaschine gefertigt wird.

Eigenes Rezept, Samstag, 11. Oktober 2008 Hans60

Muffins K u K scharf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück



Sauerteig

150 g Buchweizen gem

1 Prise Zucker u Hefe

Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

350 g Kichererbsen gem

100 g Kokosnuss geraspelt

2 TI Salz

1 TI Curry ohne Salz

2 EI Kurkuma

2 TI Senfkörner gem

1 TI Kreuzkümmel gem

450 – 700 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für Muffinsmulden

Für den Sauerteig die Zutaten in ein ca 720 ml großes Schraubglas, gut vermischen, Wasser zu fügen , bis eine dicke Pampe entsteht, Deckel verschließen, bei warmer Zimmertemperatur eine Nacht im dunklen, stehen lassen, oder in den Backofen, bei 30-40°C, (Licht an , und ein wenig mehr dauert ca 3-4 std, falls es schneller gehen sollte, Zucker u Hefemenge ein KLEIN WENIG, erhöhen.

Den fertigen Sauerteig in eine Rührschüssel geben, das Glas ausspülen, mit verwenden, ca 450 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu, beides miteinander verbinden, alle trocknen Zutaten vermischen und leise rieselnd beigegeben, verrühren lassen, bei Bedarf noch Wasser zugeben, sollte wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr geht besser auf.

Wenn man alle Gewürze vorher in einer trocknen Pfanne anröstet, entfalten sie ihr Aroma, noch mehr.

Den Teig in die ein- u ausgefetteten Muffinsmulden verteilen, bei warmer Zimmertemperatur, einige Stunden ruhen / gehen lassen, oder eben wieder in den 40°C warmen Backofen, Dauer 2-5 Std. Man sieht es, wird ca 1/3 höher , je nach dem Flüssigkeitsanteil.

In den kalten Backofen, bei ca 140°C ca 35-45 min backen (1 Blech auch bei 2 bzw drei Bleche, gleichzeitig)

Eigenes Rezept , Dienstag, 8. Juli 2008 Hans60

Orangen Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

26 cm Ringform mit Backpapier



1 Orange, Abrieb davon
Orangen, ca 1,8 kg
200 g Kokosnuss geraspelt
50 g Ingwer klein gehackt
300 g Zuckerrübensirup
500 g Naturreis gem
2 Kardamom mit gem
1 Prise Salz
Zuckerrübensirup o Zucker evtl

Belag

200 g Puderzucker o Traubenzucker
50 g bittere Schokolade 85 % gem, (Mandelmühle)
6 El Obstler

1 Orange die Schale abreiben,
Orangen schälen, und pürieren, soll ca 1250 ml Fruchtfleisch ergeben, zusammen mit der abgeriebenen Schale in eine Rührschüssel geben, Rührhaken langsam laufen lassen, Kokosnuss geraspelt, kleingehackten Ingwer und Zuckerrübensirup dazu, Naturreis u Kardamom und Salz vermischen und langsam zum Fruchtmus einrieseln lassen, gut 4 min verrühren lassen, Vorsicht, kann spritzen, abschmecken ob süß genug, evtl Zuckerrübensirup o Zucker zu geben,
in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ring oder Springform gießen, glattschütteln,
in den kalten Backofen, unterste Schiene, bei ca 160°C Heißluft ca 80 min backen, ca noch 10 min im ausgeschalteten geöffneten Backofen stehen lassen,
in der Zwischenzeit Puderzucker sieben (Flotte Lotte) mit gem Schokolade vermischen und 6 El Obstler verrühren und dann auf den heißen Kuchen auftragen, bitte den Ring bis zum völligen abkühlen dran lassen, dann das Backpapier entfernen.

Eigenes Rezept Samstag, 7. November 2009 Hans

Reis Kuchen III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ring oder Springform mit Backpapier



150 g Kakaobutter
400 g Tofu naturell
750 ml weißen Burgunder trocken 12,5 %
200 g Kokosnuss geraspelt
1 El Kaffeebohnen gem

500 g Naturreis gem
2 Piment mit gem
3 Kardamom mit gem
1 Prise Salz
300 g hellen Rohrohrzucker
2 große Ei Himbeerbrand oder anderen

Kakaobutter im Wasserbad flüssig werden lassen, etwas abkühlen, Tofu in ein hohes Gefäß geben, mit Weißwein übergießen und mit einem elektr Pürierstab fein pürieren, in die Rührschüssel mit dem Rest Weißwein geben, Rührstab, oder Rührhaken auf kleiner Stufe laufen lassen, damit es sich vermischen kann, nun die Kakaobutter hinzu, und solange rühren lassen bis es sich vermischt hat, bzw eine homogene Masse entsteht, klappt bis hier prima, dann die Kokosraspel hinzu, keine Ahnung wieso, wurde die Butter mit der Kokosnuss wie kleine Bällchen, auch durch längeren Rühren, blieb es so, also kam noch die anderen trockenen Zutaten, vermischt dazu, gut 4-5 min rühren lassen, abschmecken ob süß genug, nun noch einen alten Brand, bei mir Himbeer, verrühren, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, eigenartigerweise kochte es in der Form, oder anders ausgedrückt an den Rändern kochte es sprudelnd, die Kugeln lösten sich nicht auf.

eine Besonderheit, auch nach dem abkühlen des Kuchens, war dieser rund herum, wie in Butter getaucht, feucht glänzend,

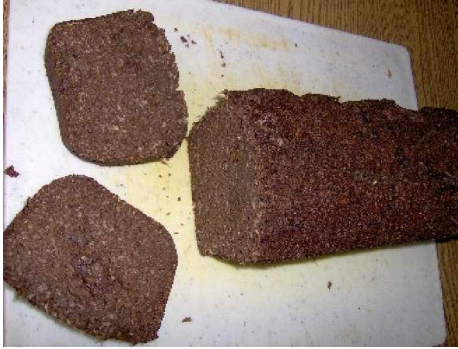
aber dies ist mitunter auch bei mit Margarine gebacken, oft der Fall, daher lasse ich alle Kuchen über Nacht Ruhen,

heute morgen war der Kuchen abgetrocknet, außen, sehr sättigend.

Eigenes Rezept Donnerstag, 12. November 2009 Hans

Rotweinkuchen IV (nur Reis) F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



750 ml trockenen Rotwein 14 %

200 g Kokosnuss geraspelt
30 g Ingwer klein gehackt
150 g Datteln klein geschnitten
500 g Naturreis gemahlen
1 Nelke mit gem
2 Kardamomkapseln mit gem
1 Piment mit gem
1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver
180 g Zuckerrübensirup
6 geh Ei Carob
150 g Margarine laktosefrei

Margarine verflüssigen, beiseitestellen,
vom Rotwein bis Carob alles miteinander verrühren, die verflüssigte und
etwas abgekühlte Margarine, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrüh-
ren lassen, abschmecken ob es süß genug ist,
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein we-
nig glatt schütteln,
in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelpro-
be,
optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen
eigenes Rezept Freitag, 27. November 2009 Hans60

Rotweinkuchen VI Erdnuss F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



200 g Erdnüsse blanchiert
300 g Naturreis gemahlen
200 g Buchweizen mit gemahlen
1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver, f 500 g Mehl
150 g Zucker
100 g Margarine, laktosefrei
750 ml Rotwein trocken, 14 %

200 g Kokosraspel
50 g Zucker
1 Prise Salz

100 g Margarine zerlassen

Erdnüsse in einer trocknen Bratpfanne rösten und mahlen (Mandelmühle) und fein pürieren, und mit Naturreis und Buchweizen gemahlen, Salz, Backpulver, 150 g Zucker und 100 g Margarine in eine Rührschüssel (Küchenmaschine) leicht vermischen, Rotwein zugeben und ca 3 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform (o Springform) gießen, glatt schütteln, Kokosraspel mit Salz und 50 g Zucker vermischen und dies auf den Kuchenteig, verteilen, mit Handfläche oder Handrücken die Kokosraspel ein wenig an bzw eindrücken, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 70 min backen, Nadelprobe, in der Zwischenzeit, 100 g Margarine zerlassen, wenn Kuchen fertig gebacken, die zerlassene Margarine über die Kokosnuss gießen, Esslöffelweise, ganz abkühlen lassen, Naturreis wird erst dann fest, vorm anschneiden.

Eigenes Rezept Sonntag, 13. Juni 2010 Hans

PS
Habe den Boden vergessen..

Boden:

150 g Naturreis gemahlen
100 g Buchweizen gemahlen
80 g Zucker
1 Prise Salz
80 g Margarine, laktosefrei
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

alles verrühren und in eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform gießen, mit einem Esslöffelrücken glatt streichen, beiseite stellen.
Dann weiter wie oben angegeben..

Hans

Rührkuchen XII (Möhren) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringbackform mit Backpapier

8 Stück



400 g Mais gem
100 g Kichererbsen gem
200 g Kokosnuss geraspelt, leicht geröstet
1 Tüte Backpulver
1 Prise Salz
200 g Zucker
0,5 Zitrone Saft
500 g Bananen küchenfertig gewogen, püriert
250 g Möhren fein geraspelt
500 – 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Alle trocknen Zutaten gut vermischen,
Bananen sowie Wasser u Zitronensaft gleichzeitig dazu geben, sollte ein wenig zähfließend vom Quirl tropfen.
In eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Backform gießen, ein wenig hin und her bewegen, damit der Teig sich gut verteilt.
In einen kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90-110 min backen.
Nadelprobe
Bitte wenigstens den Ring noch dran lassen, ganz abkühlen lassen , am besten erst am nächsten Tag kurz vorm anschneiden, Backpapier entfernen.

Eigenes Rezept Dienstag, 1. Juli 2008 Hans60

Schlehenkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



1250 ml Schlehensaft ca
450 g Fruchtfleisch passiert, ca
100 g laktosefreie Margarine, verflüssigen
200 g Kokosnuss geraspelt
1 Prise Salz
500 g Naturreis gem
2 Kardamom mit gem
1 Piment mit gem
250 g Zucker oder mehr

die Zutaten der Reihe nach in eine Rührschüssel geben, gut verrühren lassen, abschmecken, ob süß genug, mir reichten die 250 g,
nun diese Masse in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen,
In den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, in 2. Schiene,

ca 20 min im geöffneten Backofen lassen, dann auf einen kleinen umgedrehten Kochtopf stellen, der Ring löst sich mit der Zeit, gleitet runter, Backpapier erst nach dem völligen Erkalten, entfernen.
Möglichst 1 Nacht ruhen lassen.

Die Säure des Schlehenfleisch kommt gut hervor,

Habe dieses mal Kokosnuss geraspelt an Stelle der Mandeln genommen, Kokosnuss nimmt mehr Flüssigkeit auf.

eigenes Rezept, Mittwoch, 28. Oktober 2009 Hans60

Schokoladen Kuchen II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



Rotwein, trocken 14 % trennen

400 g Tofu naturell
200 g Kokosnuss geraspelt
300 g Zuckerrübensirup
250 g bittere Schokolade 85 %, in Mandelmühle gem
2 El Kaffeebohnen gem
500 g Naturreis gem
2 Kardamom mit gem
1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver
200 g Puderzucker
6-8 El Obstler

Tofu in ein hohes Gefäß mit Rotwein fein pürieren,
mit Rest Rotwein in die Rührschüssel gießen, Rührhaken anstellen,
Zuckerrübensirup dazu,

die trocknen Zutaten vermischen, und langsam einrieseln lassen, gut verrühren und in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ring- oder Springform gießen, glattschütteln.

In kalten Backofen bei 150°C Heißluft ca 80 min backen,
Puderzucker mit 4 El Obstler vermischen sollte dickflüssig sein, sonst eben noch mehr Obstler dazu, auf den noch heißen Kuchen streichen, zieht fast augenblicklich ein, die Backform noch drum lassen,
ganz auskühlen,
über Nacht ruhen lassen, wäre ideal,
erst dann das Backpapier entfernen

Eigenes Rezept Montag, 2. November 2009 Hans60

Schokoladenkuchen XIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



750 ml Rotwein, Halbtrocken 13 %

- 200 g Kokosnuss geraspelt
- 500 g Naturreis gem
- 1 Pimentkorn mit gem
- 2 Nelken mit gem
- 2 Kardamomkapseln mit gem
- 1 Prise Salz
- 300 g Zuckerrübensirup
- 300 g TK Kirschen o Stein
- 250 g bittere Schokolade 85 % gem, (Mandelmühle)
- 150 g Kakaobutter verflüssigt

ab den Rotwein alle Zutaten der Reihe nach in eine rührende Küchenmaschine geben, zum Schluss die etwas abgekühlte Kakaobutter, die entweder im Wasserbad oder auf einen tiefen Teller auf ein kochendes Wasser o Gemüse verflüssigt wird.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring – oder Springform gießen

Glattschütteln,
in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 80 min backen,
Backpapier erst nach dem völligen Erkalten entfernen.

eine Besonderheit, auch nach dem Abkühlen des Kuchens, war dieser rund herum, wie in Butter getaucht, feucht glänzend,

aber dies ist mitunter auch bei mit Margarine gebacken, oft der Fall, daher lasse ich alle Kuchen über Nacht ruhen,

heute morgen war der Kuchen abgetrocknet, außen, sehr sättigend.

Eigenes Rezept Montag, 16. November 2009 Hans

Sharon Torte Vegan

Glutenfrei



1 Biskuitboden z.B. VII siehe weiter unten

Füllung

5 Sharon gewürfelt
250 ml trockenen Weißwein
150 ml kaltes Wasser
1 gut gehäufter El Speisestärke

Belag:

400 ml Wasser
100 g Kokosnuss geraspelt
150 ml kaltes Wasser
1 gut gehäufter El Speisestärke

frische Ananas
einige TK Kirschen

1 Biskuitboden quer durch schneiden, + den Deckel mit der Schnittkante nach oben auf einen Tortenbodenteller oder auf den Boden der Ringform (schnittfeste) legen.

Sharon schälen, würfeln in ca 250 ml Wein ca 10 min kochen lassen, je nach Reifegrad der Früchte, das im kalten Wasser aufgelöste Mondamin dazu geben, + weitere 120 sek rührend kochen lassen, + ein wenig abgekühlt auf den Biskuit legen, glattstreichen, den ehemaligen Boden, jetzt den Deckel, mit der Schnittkante nach unten, auf die Früchte legen + ein wenig andrücken.

Die Kokosnuss in das kochende Wasser rührend reingeben + ca 120 –180 sek kochen, das im kalten Wasser aufgelöste Mondamin dazu geben, + weitere 120 sek rührend kochen lassen, + ein wenig abgekühlt den Rand + den Deckel damit einstreichen.

Die mit einem Ananasschäler geschälte + die Seele entfernte Ananas , Eien Ring in/auf die Mitte platzieren, die anderen halbierten Scheiben sternförmig drum rum legen, in die Mitte des Ringes eine Kirsche sowie den Rest auf der Torte verteilen. Nun einige Stunden, das ganze ruhen lassen.

PS: Zucker wurde nicht gebraucht, der Biskuit sowie die Früchte sind süß genug.

Hans

Kuchen oder Tortenboden Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

200 g Kokosnuss geraspelt
400 ml Wasser
200 ml Wasser
40 g Speisestärke
1 Prise Salz
1 Prise Zucker

Zubereitung

Kokos, Salz + Zucker mit 400 ml Wasser aufsetzen, wenn's kocht, die im 200 ml kalten Wasser aufgelöste Speisestärke begeben + rührend ca 150 sek kochen lassen.

Auf eine 26 cm Ring- bzw Springformboden geben, glattstreichen.

Eigenes Rezept, Montag, 12. März 2007 Hans60

Zitronenkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



Mürbeteig

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

Füllung

2 x 2 Zitronen Abrieb u Fleisch u Saft,
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, teilen
2 x 400 g Tofu naturel
1 Prise Salz
400 g Kokosnuss geraspelt
250 g Zucker
200 g Kichererbsen gem
1 Tüte Backpulver

Belag:

2 Zitronen filetiert
24 TK Kirschen

Mürbeteig

alle Zutaten zusammen verkneten, zwischen 2 Lagen Backpapier ausrollen, in die Form, auch den Rand, für ca 30 min in den Kühlschrank.

Füllung

2 Zitronen Schale abreiben, Saft u Fleisch u 1 Prise Salz, in einen Mixer dazu 400 g Tofu etwas zerbrochen, sowie ca 250-300 ml Wasser, gut 3-5 min quirlen lassen, wird schön fein, und dies wiederholen, mit den Zutaten, 2 Zitronen Schale abreiben, Saft u Fleisch u 1 Prise Salz, in einen Mixer dazu 400 g Tofu etwas zerbrochen, sowie ca 250-300 ml Wasser, gut 3-5 min quirlen lassen. Beides in eine Rührschüssel geben, 400 g Kokosnuss, 200 –250 g Zucker, 200 g Kichererbsen mit Backpulver vermischt, sowie den Rest Wasser, alles zusammen gut verrühren lassen, evtl noch etwas Wasser beigeben, man sieht es, soll wie Rührteig sein. Die obere Lage Backpapier entfernen, den Teig drauf gießen, Form ein wenig hin und her bewegen, geht der Teig überall hin.

Belag:

2 Zitronen ein wenig mit den Händen drücken, rollen, schälen, filetieren, in einen äußeren Ring mit der schmalen Seite der Zitrone in den Teig drücken, mit Abstand, dazwischen eine TK Kirsche, sowie die restlichen in der Mitte verteilen, sieht nicht nur kontrastreich aus schmeckt auch so.

den Kuchen möglichst über Nacht auskühlen lassen, auch dann erst das Backpapier entfernen.

Das ungünstige ist, das man den Teig nicht abschmecken kann, muss eben nach Gefühl gehen.

Eigenes Rezept Samstag 28.Juni 2008, Hans60

Diverses

[Gemüsetopf süß u sauer](#) F [Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

3 Portionen



2 Tasse/n kochendes Wasser
1 Tasse Naturreis , ca 160 g
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 abgeseihete 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

Kichererbsen Curry II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

4-10 Portionen



500 g Kichererbsen
Einweichwasser
1 El Curry ohne Salz
2 El Curcuma / Gelbwurz
2 TI Senfkörner gem
1 TI Kreuzkümmel gem
2 rote trockne Chilischoten
200 g Kokosnuss geraspelt, leicht gebräunt
0,25 ca frische Ananas in Stücke
Salz

Kichererbsen mit Wasser bedecken 12-24 std , das Wasser öfter wechseln.
Kichererbsen abspülen mit Wasser ausreichend bedecken, Chilischoten mit den gerösteten Gewürzen, aus Curry, Kurkuma, Senf – u Kümmel gem Ca 40-90 min kochen lassen.

Die Erbsen leicht pürieren , sollten aber noch ganze dabei sein, die Suppe wird dann schön cremig, Salzen, die gerösteten Kokosraspel beifügen, falls es jetzt zu dick ist das ganze, Wasser zugeben, aufkochen, abschme-

cken noch mal mit Salz, runter von der Hitze, Ananas begeben, unterrühren, servieren.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 2. Juli 2008 Hans60

Tofu Hirse Bratlinge F Vegan

1 Portion



100 g Hirse (0,5 Tasse)
1,5 Tassen Wasser

200 g Tofu naturell
3 gehäufte El Mostrich (Senf)
2 El Buchweizen gem
1 El Kokosnuss geraspelt
Salz und Pfeffer
Öl zum braten

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

Tofu mit einer Gabel zerdrücken und mit Mostrich vermengen, sowie alle anderen Zutaten dazu geben, vermischen, ca 8 Bratlinge draus formen, im heißen Fett, legen, mit dem Pfannenwenden ein bisschen flach drücken und auf Mittelhitze von beiden Seiten.

Passt zu vielen Möglichkeiten,
wir aßen Naturreis und Bayrisch Kraut dazu.

Zucchini Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

4 Portionen a 1 l 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 gem
1 Ei Kreuzkümmel gem
3 rote Chilischoten mit gem
1 TI Schabzigerklee samen
1 TI Zimt gem
0,5 Zwiebel klein gewürfelt
300 g frische Ananas klein gewürfelt
100 g Kokosnuss geraspelt
Salz
1 Prise Zucker
300 g Kichererbsen angeröstet + gem
500 ml Wasser
Fett für vier 1 l 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 gem 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

Pikant

Bohnencurry Vegan

250 g Azukibohnen

500 g Zucchini

2 Gelbe Paprikaschoten

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

3 El Öl

2 El Kokosraspeln

CURRY AUS

2 Tl Curcuma; gemahlen

1 Tl Kreuzkümmel

2 Tl Senfkörner

1 Tl Pigment

1 Tl Koriander

Etwas Chili

1 Stückchen Stangenzimt

2 Nelken

Azukibohnen über Nacht in Wasser einweichen. In frischem Wasser etwa 1 Stunde garen.

Gewürze mit etwas Salz im Moerser zerreiben, in Öl 5 Min. anschwitzen.

In Scheiben geschnittene Zucchini und Paprikaschoten mit Zwiebeln und Knoblauch kurz dünsten.

Alles vorsichtig mischen und 10 Min. durchziehen lassen.

Kokosraspeln ohne Fett goldgelb rösten und über das Gericht streuen.

Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + MilCHFrei + Vegan

2-3 Portionen



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 Weißwein
2 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel
ungehärtete Margarine zum ausfetten.

Tofu in kleine Stücke schneiden und mit Tamari betropfen, des öfteren 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

Kartoffel Möhren Topf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei
3 Portionen



750 ml Wasser
1 gehäufter TL 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
5 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Oregano/ 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

Kartoffelsuppe Baharden Vegan

1 kg Pellkartoffeln
200 g Kokosflocken
0,5 l Wasser
Öl
2 handvoll Lauch
100 g Ingwer klein gewiegt
3 El getrocknete Waldmischpilze ODER
frische Waldmischpilze
1 Topf Basilikum gewiegt
2-3 Zweige Liebstöckel gewiegt
Salz / Gewürzsalz
Ca 1,5 l Wasser
1 El gekörnte Gemüsebrühe

Die Kartoffeln nach dem pellen gleich durch die Presse.

Wasser kochen , Kokosflocken rein, auf kochen. Mit den Kartoffeln vermischen. Ca die Hälfte des Ingwer dazu .

Die andere Hälfte mit in Scheiben geschnittenen Lauch in Öl anbraten.

Mit ca 1,5 l Wasser auffüllen, Pilze + gekörnte Gemüsebrühe + Liebstöckel kochen ca 10 min bis sich das Aroma der Pilze entfaltet.

Kartoffel/ Kokosflockenbrei rein + Basilikumgrün gewiegt. Aufkochen + mit Gewürzsalz abschmecken.

13.10.2005,

Kichererbsen Curry II F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

4-10 Portionen



500 g Kichererbsen
Einweichwasser
1 El Curry ohne Salz
2 El Curcuma / Gelbwurz
2 TI Senfkörner gem
1 TI Kreuzkümmel gem
2 rote trockne Chilischoten
200 g Kokosnuss geraspelt, leicht gebräunt
0,25 ca frische Ananas in Stücke
Salz

Kichererbsen mit Wasser bedecken 12-24 std , das Wasser öfter wechseln.
Kichererbsen abspülen mit Wasser ausreichend bedecken, Chilischoten mit den gerösteten Gewürzen, aus Curry, Kurkuma, Senf – u Kümmel gem Ca 40-90 min kochen lassen.

Die Erbsen leicht pürieren , sollten aber noch ganze dabei sein, die Suppe wird dann schön cremig, Salzen, die gerösteten Kokosraspel beifügen, falls es jetzt zu dick ist das ganze, Wasser zugeben, aufkochen, abschmecken noch mal mit Salz, runter von der Hitze, Ananas beigeben, unterrühren, servieren.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 2. Juli 2008 Hans60

[Kichererbsen mit Kokosnuss](#) Vegan

Für 4 Personen

500 g Kichererbsen, über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht
2 l Wasser
100 g frische Kokosraspeln
1 Zitrone, ausgepresst
1/2-1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Kurkuma

Salz

1 kl. getr. Chilischote, klein geschnitten

1 TL Kümmel, ganz

Öl

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten + Zeit zum Einweichen und Kochen der Kichererbsen

Kichererbsen mit kaltem Wasser aufsetzen. Salz, Curcuma und gem. Kreuzkümmel zufügen. Ungefähr 3 Std. kochen lassen, bis die Kichererbsen gar sind. Dann die Kokosnussraspeln und den Zitronensaft zugeben. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Chilischote und den Kümmel anrösten, bis sie eine dunkelbraune Farbe annehmen, dann zu den Kichererbsen geben. Alles gut vermischen, evtl. noch mal nachwürzen und servieren.

Kokosnusspeise F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



900 ml Wasser

200 g Kokosnuss geraspelt

30 g Ingwer fein gewiegt

0,25 TI 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, lassen. Abschmecken, evtl Zucker zugeben.

In ausgespülte Tassentöpfe oder Dessertschalen geben, über Nacht abkühlen.

Eigenes Rezept Dienstag, 27. Februar 2007 Hans60

Möhren Hirse Auflauf I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel
2-3 Portionen



160 g Hirse = 1 Tasse
heißes Wasser
2 Tassen Wasser
50 g Ingwer
400 g Möhren
100 g Kokosnuss geraspelt
1 TI Salz
1 Prise Zucker
0,5 TI Paprikagranulat
1 Dose stückige Tomaten 425er
150 g Hirse gemahlen
Margarine, laktosefrei, zum ausfetten

Hirse mit heißem Wasser ausspülen um evt Bitterstoffe zu entfernen, gespülte Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen, bis das Wasser unterhalb der Oberfläche (ca 8-15 min) Hitze ausstellen, auf der heißen Platte noch ca 10 min ausquellen lassen, ist dann trocken, körnig und fast weiß, in eine Schüssel geben, Ingwer und Möhren zusammen feinraspeln, sowie alle anderen Zutaten bis einschließlich 150 g gemahlener Hirse, gut vermischen, in zwei ausgefettete Auflaufformen füllen, glatt streichen, Deckel schließen, bleibt saftig, und es wird keine gesonderte Soße benötigt, in den kalten Backofen bei ca 170°C ca 50-60 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept Dienstag, 12. Januar 2010 Hans

Pikante Reissuppe Jizzax F Vegan

glutenfrei / milchfrei / eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 3 Portionen

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

3 Tasse/n Wasser

50 g Ingwer, klein gewiegt

1 EL Curry, ohne Salz

100 g Kokosraspel

1 EL Gemüsebrühe, gekörnte

750 ml Wasser

Salz (Gewürzsalz)

1 Zwiebel(n)

Zubereitung

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

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

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

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

ca. 20 Minuten

12.04.06 Hans60

Zusammen gestellt

www.Hans-joachim60.de

Donnerstag, 24. Juni 2010

Mit freundlichen Grüßen

Mit freundlichen Grüßen