

Lauch Glutenfrei u Vegan

Hinweis Margarine

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

Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft (+ auch Geschmack).
Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Index nicht aktiv

Auflauf.....	2
Backwaren.....	8
Pfanne.....	11
Pikant.....	26

Inhaltsverzeichnis

Lauch Glutenfrei u Vegan.....	1
Hinweis Margarine.....	1
Hinweis I.....	1
Bitte bedenkt.....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis.....	1
Auflauf.....	2

Gemüse Salat F Vegan.....	2
Kohlrouladen mit Walnüsse F Vegan.....	3
Reisauflauf Plast F Vegan.....	5
Tomaten Hirse Auflauf F Vegan.....	6
Backwaren	8
Bazman Mohn Muffins Vegan	8
Muffins Shoshtar F Vegan	9
Paprika Muffins F Vegan.....	10
Pfanne	11
Buchweizen Bratlinge III oder Auflauf F Vegan	11
Buchweizen Bratlinge IV F Vegan	12
Gemüsesuppe F Vegan	13
Hirse „Käse“ Lauch Bratlinge F Vegan.....	14
Kartoffel Bratlinge III F Vegan	15
Kartoffel Waffeln Veränderung F Vegan	16
Kartoffeln Bratlinge F Vegan.....	18
Kartoffeln Sauerkraut Tofu Bratlinge F Vegan.....	18
Möhren Buchweizen Bratlinge F Vegan	19
Möhren Reis Bratlinge F Vegan	20
Reis Bratlinge F Vegan.....	21
Reis Gemüse Bratlinge F Vegan.....	22
Rosenkohleintopf F Vegan.....	23
Sauerkraut Reis Tofu Bratlinge F Vegan.....	24
Tofu Bratlinge II F Vegan.....	25
Pikant	26
Bohneneintopf Saghand Vegan	27
Erbsensuppe F Vegan.....	27
Gemüse Salat F Vegan.....	29
Gemüsesuppe F Vegan.....	30
Kartoffel Waffeln Veränderung F Vegan	30
Möhrentopf F Vegan.....	32
Rosenkohleintopf F Vegan.....	33
Hinweis Vegan	34
Hinweis Sojasoße.....	34
Hinweis Curry	34
Hinweis Tomatenketchup.....	34
Hinweis F	34

Auflauf

Gemüse Salat F Vegan

Glutenfrei



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 .

Kohlrouladen mit Walnüsse F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei





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

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 Flachscheiden.

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.

Reisauflauf Plast F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln



1Tasse Naturreis Langkorn
2 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma
200 g TK Gemüse
100 g TK Lauch

1 TI gekörnte Gemüsebrühe
100 ml Wasser
1 Mango
20 grüne Oliven
1 TI Erdnussbutter
3 cl Tamari (Sojasoße)
3 cl Balsamico Bianco
Fett für zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln
200 ml guten trocknen Weißwein
1 TI Erdnussbutter
100 g Naturreis mahlen

Reis in 2 Tassen Wasser + Kurkuma ca 35 min kochen + 10 min quellen lassen, +

TK Gemüse + Lauch in 100 ml Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe bissfest dünsten, +

Mango schälen + in mundgerechte Würfel schneiden, +
Oliven halbieren, + mit

1 TI Erdnussbutter + Tamari + Essig vermischen + in die mit Fett ausgepinselten 1 Liter feuerfeste Schüsseln verteilen.

Den gemahlene Reis mit 1 TI Erdnussbutter + Weißwein verrühren, + als Soße über den Auflauf gießen.

Deckel drauf + im kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. Dezember 2006 Hans60

Tomaten Hirse Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2-3 Portionen

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel





80 g Hirsekörner = 0,5 Tasse
heißes Wasser
160 g Wasser = 1 Tasse
1 El Margarine, laktosefrei
100 g TK Lauch
1 El Oregano
1 El Basilikum
1 TI Kurkuma
40 g Ingwer fein gehackt
2 Dosen Tomaten, stückige, 425er
100 g Erdnüsse blanchiert
2 TI Salz
1 Prise Zucker
150 g Hirsekörner mahlen
Margarine zum ausfetten der Auflaufformen
2 El Preiselbeeren a d Glas, trennen

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, Mandelmühle, in eine große Schüssel geben, und
80 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, dann in eine Tasse kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, wenn Wasser innerhalb der Hirse, Hitze ausstellen, Deckel schließen und ca 10 – 15 min quellen lassen, ist dann trocken, Körnig und fast weiß, mit in die Schüssel geben,
Lauch in gut 1 El Margarine anbraten, Oregano und Basilikum dazu, verrühren nun noch Kurkuma gut 1 min mit braten, dazu geben,
fein gehackten Ingwer, Tomaten, Salz, Zucker und 150 g gemahlene Hirse, alles zusammen vermengen, abschmecken, ob..
in zwei ausgefettete Auflaufformen verteilen, glatt streichen, in deren Mitte jeweils 1 El Preiselbeeren a d Glas geben, Deckel schließen, bleibt saftig und es wird keine zusätzliche Soße benötigt.
In den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 60 min backen, sollte drin sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, Freitag, 1. Januar 2010 Hans

Backwaren

Bazman Mohn Muffins Vegan

glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei



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 , kohlenensäurehaltiges
- 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 El 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

Muffins Shoshtar F Vegan

glutenfrei - eifrei – milchfrei



Zutaten für 16 Portionen

1 Handvoll Lauch sehr kleingeschnitten
1 Ei Margarine
2 Tasse/n Kidneybohnen mahlen a 160 g ca
100 g Erdnüsse blanchiert, mahlen
1 Tasse/n Linsen, rote mahlen 160 g ca
100 g Buchweizen mahlen
1 TL Meersalz
1 Prise Zucker
2 Tüte/n Backpulver,
600 – 700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
Fett, für die Muffinsbleche 1 a 12 St.

Die trockenen Zutaten miteinander vermischen,
Lauch kurz in Margarine rösten dazu,
sowie Wasser, es soll ein geschmeidiger Teig werden.

Muffinsformen gut einfetten, 2 El Teig pro Loch reichen, oder eben nicht mehr als dreiviertel voll. Beide Bleche zusammen in den Ofen, ca. 30 min bei 150 °C Umluft, ohne Vorheizen, reicht bei mir immer.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Paprika Muffins F Vegan

glutenfrei / milchfrei/ eifrei/ sojafrei / nussfrei



Zutaten für 12 Portionen

- 1 Tasse/n Kichererbsen, gemahlen
- 1 Tasse/n Mais, gemahlen
- 1 Tasse/n Linsen, rote, gemahlen
- 1 TL Senfkörner, gelbe, gemahlen
- 5 Körner Pfeffer, mahlen
- 1 TL Salz, eher 2 TI , Gewürzsalz
- 1 Prise Rohrzucker
- 1 Tüte/n Backpulver (17 g, Weinsteinbackpulver
- 3 Tasse/n Mineralwasser, kohlensäurehaltiges
Fett, für 1 Muffinsblech
- 1 große Zwiebel(n), fein gewiegt in
- 1 EL Olivenöl, bis 2 EI , leicht andünsten
- 1 große Paprikaschote(n), rote, fein gewiegt

Zubereitung

Die trockenen Zutaten, Zwiebel + die rohe Paprika, gut vermischen, dann das Wasser unterrühren + in die eingefetteten Muffinsmulden geben. 30-35 min bei 160 °C Umluft OHNE vorheizen backen.

Ca 10 min in der Form sich verfestigen lassen, vorsichtig auf ein Kuchenrost gleiten lassen, abkühlen. Oder nach ca. 20 min mit einem Sägemesser vorsichtig quer oder längst aufschneiden + auf die noch warmen Muffins (wer darf) Butter drauf geben. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.06.2004

24.11.04 Hans60

Veränderung

An Stelle von 1 Zwiebel,
0,75 Tasse Lauch kleingewiegt

Sonntag, 4. März 2007 Hans60

Pfanne

Buchweizen Bratlinge III oder Auflauf F Vegan
Glutenfrei und Vegan

7 Bratlinge und ein Auflauf



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

1 Tasse (160 g) Buchweizenkörner
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 mahlen
Salz
Fett für Auflaufform und oder zum braten
Margarine, laktosefrei, Löffelweise

Tofu zerdrücken, mit Schabziegerkleesamen 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, glattstreichen, 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 Bratlinge IV](#) F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

12 Stück



gekochte Buchweizenkörner, von ca 160 g roh
200 g Tofu naturell
1 TI Schabzigerkleesamen gemahlen
100 g TK Lauch in Ringe
20 schwarze Oliven in Lake o Stein
2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
20 Pfefferkörner mörsern
100 g Buchweizenkörner mahlen
Salz zum nachwürzen, evtl
Rotwein Trocken 14 % o Wasser ein Schuss
Olivenöl zum braten

Tofu mit einer Gabel zerdrücken u Oliven kleinschneiden mit Schabzigerkleesamen, Lauch, Kräutersalz, Zucker, gemörsertern Pfeffer mit einer Hand, mischen, dabei merkt man ob die Masse feucht genug ist, eventuell trocknen Rotwein oder Wasser zugeben, Vorsicht nicht zu viel, abschmecken eventuell mit Salz nachwürzen. Mit nassen Händen Bratlinge formen, im heißen Öl, bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Samstag, 31. Juli 2010 Hans

Gemüsesuppe F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

4-6 Portionen



1250 ml Wasser
500 g TK Suppengemüse
100 g TK Lauch
13 Pfefferkörner gemörsert
1 Prise Zucker
3 o 4 Lorbeerblätter
300 g Kartoffeln grob würfeln
200 g rote Linsen
2 TI Salz

Wasser zum kochen bringen, Gemüse, Pfeffer, Zucker, Lorbeerblätter sowie grob gewürfelte Kartoffeln dazu, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen und ca 40-50 min leise köcheln lassen, die Linsen zerkochen ganz und damit wird die Suppe schön sämig, dann mit Salz abschmecken.

rote Linsen abspülen, will jemand diese nicht zerkochen lassen, erst in 1 El Margarine braten lassen, bis sie gelb geworden sind und ca 25 min vor Ende der Kochzeit die Linsen dann zum Gemüse geben.

Eigenes Rezept Freitag, 5. Februar 2010 Hans

[Hirse „Käse“ Lauch Bratlinge](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

11 Stück



1 Tasse Hirsekörner ca 160 g
2 Tassen Wasser
100 g TK Lauch in Ringe
120 g Möhren fein geraspelt
200 g „Medium Cheddar Style Käse“ geraspelt *
100 g Buchweizenkörner mahlen
20 Pfefferkörner mit mahlen
3 TI Kräutersalz
1 TI Zucker
Olivenöl zum braten

Hirse mit heißem Wasser aus bzw überspülen, damit eventuelle Bitterstoffe entfernt werden,
Hirse ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen, wenn das Wasser unterhalb der Oberfläche ist, (Dauer ca 5-20 min, je nach Art), Deckel geschlossen halten, auf der heißen Platte noch 10 bis 15 min quellen lassen, die Hirse ist dann fast weiß, trocken und schön körnig, in eine Schüssel geben, alle anderen Zutaten, außer Olivenöl, dazu, mit der Hand durch manschen, dabei merkt man am besten, ob es feucht genug ist, mit nassen Händen Bratlinge formen, im heißen reduzierten Öl, von beiden Seiten braten.

Hinweis *

Diese „Käseart“ ist aus Soja, Glutenfrei u laktosefrei u Vegan, stammt aus kontrollierter Biologischer Anbau, wird in Schottland hergestellt.

Eigenes Rezept Montag, 26. Juli 2010 Hans

Kartoffel Bratlinge III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

8 Stück



100 g Erdnüsse blanchiert
150 g Pellkartoffel, kalt
1 Ei Margarine, laktosefrei
50 g TK Lauch
100 g TK Paprikastreifen
1 TI Kurkuma
2 Ei Sonnenblumenkerne, ganz
100 g Buchweizenkörner mahlen
1 Prise Zucker
1 TI Salz evtl mehr
10 Pfefferkörner gemörsert
trockner Weißwein
Buchweizen gemahlen evtl
Margarine, laktosefrei, zum braten

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

sehr sättigend

Eigenes Rezept Dienstag, 29. Dezember 2009 Hans

[Kartoffel Waffeln Veränderung](#) F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



4 Stück

800 g Kartoffeln
100 g Karotten
100 g TK Lauch
50 g Zwiebel
0,5 TI Maggi-Blatt (Liebstöckel) getrocknet
Salz
8 Pfefferkörner gemörsert
Muskatnuss frisch gerieben
2 El Buchweizenkörner (oder anderes Vollgetreide) gemahlen
1 Prise Zucker
Margarine laktosefrei

Kartoffeln u Zwiebeln u Möhren fein geraspelt u TK Lauch dazu und mit elektr Pürierstab fein gerieben, durch ein Leinentuch Saft gedrückt, Maggiblatt, Salz, Zucker, Pfeffer, Muskatnuss und Buchweizen gemahlen, untermischen.

Die Masse müsste jetzt etwa die Konsistenz von festem Pfannkuchenteig haben. Wenn nicht, wird sie entweder mit etwas Mehl eingedickt oder mit etwas von dem aufgehobenen Kartoffelwasser verdünnt.

Waffeleisen vorheizen, beide Seiten mit Margarine bepinseln, bei jeder Waffel, Masse Portionsweise einfüllen und zu Waffeln ausbacken.

Waffeln brauchten auf voller Hitze je 7-10 min, sollte die Waffel aufreißen, Deckel nochmals schließen, andrücken, meist reichen noch 2 min.

Mittwoch, 27. Januar 2010 Hans

Kartoffeln Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 kg Pellkartoffeln
400 g Möhren
30 g Ingwer
120 g Lauch, das grün
Muskatnuss gerieben
2 TI Kräutersalz
Buchweizenkörner mahlen 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, Handtellergröße 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

Kartoffeln Sauerkraut Tofu Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 Stück



500 g Pellkartoffeln zerquetscht
200 g Sauerkohl kleingeschnitten
50 g TK Lauch in Ringe
200 g Tofu naturell
1 Prise Zucker
2 TI Kräutersalz
120 g Kichererbsen mahlen
1 TI Schwarzkümmel mit mahlen
20 Pfefferkörner mörsern
Salz evtl zum nachwürzen
Olivenöl zum braten

Pellkartoffeln und Tofu naturell mit einer Gabel zerdrücken,
Sauerkraut klein schneiden,
nun alle Zutaten bis gemörserten Pfeffer zusammen vermengen, eventuell
nachsälzen,
Bratlinge mit nassen Händen formen, im heißen Öl, bei reduzierter Hitze
von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Montag, 9. August 2010 Hans

Möhren Buchweizen Bratlinge F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 Stück



160 g Buchweizenkörner = 1 Tasse
2 Tassen Wasser
70 g TK Lauch
20 schwarze Oliven, in Lake, kleingeschnitten
20 Pfefferkörner gemörsert
3 TI Gewürzsalz
1 Prise Zucker
300 g Möhren feingeraspelt
2 El Basilikum
Öl zum braten

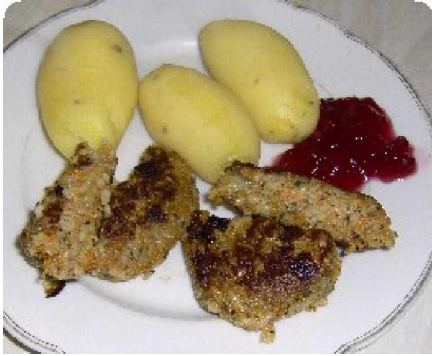
Den ausgespülten Buchweizen in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen, ca 6-20 min kochen lassen, bis das Wasser unterhalb der Oberfläche ist, Hitze ausstellen, ca 10 min ausquellen lassen, auf der noch heißen Platte, wird dann schön körnig und trocken, in eine große Schüssel geben, alle anderen Zutaten bis einschliessig Basilikum, gut vermischen, mit nassen Händen flache Bratlinge formen, im heißen Öl von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Donnerstag, 9. September 2010 Hans

[Möhren Reis Bratlinge](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

9 Stück



160 g Naturreis = 1 Tasse
2 Tassen Wasser
60 TK Lauch
250 g Möhren feingeraspelt
20 Pfefferkörner gemörsert
2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
2 El Oregano
100 g Buchweizenkörner mahlen, zum binden
Öl zum braten

1 Tasse Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, mit geschlossenem Deckel auf kleiner Hitze 35 min kochen, Hitze ausstellen, 10 min ausquellen lassen, die übrigen Zutaten bis einschliessig Oregano, mit dem Reis vermengen, zum Schluss noch die gemahlene Buchweizenkörner untermischen, mit nassen Händen, Bratlinge formen und im heißen Öl von beiden Seiten, braten.

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. September 2010 Hans

Reis Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück ca



Naturreis gekocht aus ca 160 g roh
200 g „Cheshire Style Cheese“ *
20 schwarze Oliven in/aus Lake
100 g TK Paprikaschotenstreifen
50 g TK Lauch
1 Prise Zucker
1 TI Kräutersalz
100 g Buchweizenkörner mahlen, zum Binden
10 Pfefferkörner mit mahlen
Olivenöl zum braten

„Cheshire Style Cheese“ grob raspeln, in eine große Schüssel geben, gekochten Naturreis, schwarze Oliven klein hacken, TK Paprikastreifen, TK Lauch, Zucker und Salz und gemahlene Buchweizen und Pfeffer dazu, alles gut vermengen, (klebt) mit nassen Händen flache Bratlinge und im heißen Öl, Hitze reduzieren, von beiden Seiten braten.

Hinweis *

Diese „Käseart“ ist Glutenfrei u laktosefrei u Vegan, stammt aus kontrollierter Biologischer Anbau, wird in Schottland hergestellt.

Eigenes Rezept Montag, 19. Juli 2010 Hans60

Reis Gemüse Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



100 g Lauch
200 g Zucchini
200 g Paprikaschote
300 g Bio Möhren
40 g Ingwer

2 Tassen gekochter Naturreis
3 El Hefeflocken
1 Tl Kräutersalz
2 Tassen Buchweizenkörner mahlen
Buchweizen mahlen als Panade
Olivenöl zum braten

Lauch und Paprikaschote Kleinwiegen, und
Zucchini halbieren, entkernen und mit Möhren und Ingwer fein raspeln,
und alle anderen Zutaten, außer Panade zusammen vermischen,
Handteller große Bratlinge formen (mit nassen Händen) in Mehl wenden,
Öl heiß werden lassen, Bratlinge rein, und auf Mittelhitze stellen, Dauer
richtet sich nach der Dicke der Bratlinge.

Dazu eine Tomatensauce z.B

100 g Lauch in Ringe schneiden in heißem Fett anbraten,
1-3 Knoblauchzehen in Scheiben dazu, sowie ca
1 Pfund Tomaten, Blüte entfernen,
1- 2 Tl Kräutersalz, ca 15 min kochen, mit einem Pürierstab alles pürieren.

Dazu noch von Matti 11.03.05 Feigen Rotkohl.

Eigenes Rezept Montag, 16. April 2007 Hans60

Rosenkohleintopf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



Zutaten für 4 Portionen

200 g Tofu
2 El Tamari
TK Gefrierbeutel

1 Beutel Rosenkohl (1 kg)
1 kg Kartoffeln
3 Möhre(n)
1,5 EL Tomatenmark
eine handvoll TK Lauch,
noch Muskatnuss frisch gerieben.
0,75 Liter Wasser
2 TL Gemüsebrühe

Öl

Zubereitung

Tofu geviertelt in ein TK Gefrierbeutel, Tamari dazu, zubinden den Beutel, ein wenig schütteln, so das sich drinnen der Tamari verteilt, und bis der Eintopf fertig, in den Kühlschrank gelegt, nach Ende der Kochzeit, den Tofu für 10 min in die Suppe, ziehen lassen, möglichst nicht mehr aufkochen.

Der Rosenkohl wird der Strunk kreuzweise eingeschnitten. Handvoll TK Lauch in einen Topf mit heißem Öl gegeben.

Die Möhren werden auch geschält, in Scheiben geschnitten. Beides ebenfalls zufügen. Wenn man alles zusammen im Topf hat, gibt man Tomatenmark dazu, füllt mit dem Wasser auf und gibt die Gemüsebrühe hinzu. Das Ganze muss 10 Min. kochen.

Nun wird der Rosenkohl dazu gegeben. Bei schwacher Hitze alles ca. eine 20-30 min köcheln lassen, nach Ende der Kochzeit, den Tofu für 10 min in die Suppe, ziehen lassen, möglichst nicht mehr aufkochen, nach würzen ist meist nicht erforderlich

Sauerkraut Reis Tofu Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 Stück



160 g Naturreis = 1 Tasse
2 TL Kurkuma
2 Tassen Wasser
250 g Sauerkraut
50 g TK Lauch in Ringe
20 schwarze Oliven in bzw aus Lake
4 EL Tamari
4 EL Balsamico di Modena
200 g Tofu naturell
150 g Buchweizenkörner mahlen (zum binden)
1 Prise Zucker
20 Pfefferkörner mörsern
Salz evtl zum würzen
Olivenöl zum braten

Tofu naturell mit einer Gabel zerdrücken und mit Tamari u Balsamico di Modena marinieren,
2 Tassen Wasser zum kochen bringen, den gespülten Naturreis rein, aufkochen und bei reduzierter Hitze 35 min kochen lassen, Hitze ausstellen und weitere 10 min auf der ausgeschalteten Platte ausquellen lassen,
Sauerkraut und schwarze Oliven klein schneiden,
nun alle Zutaten bis gemörserten Pfeffer zusammen vermengen, eventuell nachsalzen,
Bratlinge mit nassen Händen formen, im heißen Öl, bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Montag, 9. August 2010 Hans

[Tofu Bratlinge II](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

5 Stück



200 g Tofu naturell
1 El Margarine laktosefrei
1 Möhre feingeraspelt ca 70 g
50 g TK Lauch
7 Pfefferkörner gemörsert
1 El Tamari
1 El Balsamico de Modena
1 TI Kräutersalz evtl mehr
1 El Sonnenblumenkerne, ganz
1 Prise Zucker
100 g Buchweizenkörner mahlen
50 ml trockner Weißwein evtl mehr

Margarine zum braten
5 TI Tamari

Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, die Margarine zerlassen und den Tofu unter rühren darin braten, bis er gelblich braun geworden ist, Lauch und Möhre, sowie gemörserten Pfeffer dazu, kurz mitbraten, Tamari u Balsamico de Modena, gemahlene Buchweizen, Sonnenblumenkerne, Prise Zucker, Kräutersalz, vermischen, und soviel Weißwein zugeben bis ein formbarer Teig entsteht, abschmecken, evtl noch Salz zugeben, Handteller große Bratlinge formen
In heißer Margarine legen, flachdrücken mit einem Pfannenwender, braten,
nach dem Umdrehen, auf die gebratene Seite, je 1 TI Tamari raufträufeln,

Eigenes Rezept, Dienstag, 15. Dezember 2009 Hans60

Pikant

Bohneneintopf Saghand Vegan

200 g rote Bohnen , über Nacht einweichen, + mit Suppengewürz

1 Zweig Liebstöckel, 20 min im Schnellkochtopf

ca 2 l Wasser +

400 g Kartoffeln grob gewürfelt

1 Zweig Liebstöckel, die Blätter davon

2 Möhren, grob gewürfelt

100 g gewürfelte Petersilienwurzel mit

1 TI Bohnenkraut

1 rote Paprikaschote gewürfelt

3 TI gelben Senf gemörsert/ mahlen

1 El gekörnte Gemüsebrühe

1 TI Gewürzsalz

1 Prise Vollrohr Zucker

1 El ungehärtete Margarine

1 Handvoll TK- Lauch / oder frisch ca 100 g geschnitten

50 g pikante Mandeln *

* Mandeln fein hacken, + mit

1 El Vollrohrzucker vermischen + in

einer heißen Pfanne nach + nach ca

50 ml Sojasoße / Tamari dazu geben , rösten.

In ca 2 - 2,5 l Wasser Kartoffeln , gek. Bohnen, Möhren, Liebstöckel, Petersilienwurzel, Bohnenkraut + Senf kochen,

nach ca 10 min , Paprikaschote dazu sowie

2 El pikante Mandeln , gekörnte Gemüsebrühe, Gewürzsalz + Zucker.

Lauch in Margarine anbraten (kross)

Wenn Kartoffeln weich, den gebratenen Lauch in die Suppe, + mit pikanten Mandeln, abschmecken.

Servieren, bei Tisch kann sich jeder mit/ von den restlichen Mandeln bedienen.

Erbsensuppe F Vegan

Glutenfrei u Vegan



Zutaten für 8 Portionen

2 EL Olivenöl

3 Möhre(n), gehackt

1 Zwiebel(n), gehackt

300 g Weißkohl, geraffelt

300 g Erbsen

1 Gemüsebrühwürfel

1 TL Basilikum, getrocknet

1 TL Thymian, getrocknet

1 TL Majoran, getrocknet

½ TL Oregano, getrocknet

½ TL Bohnenkraut, getrocknet

¼ TL Koriander

Salbei

Estragon

Salz und Pfeffer

Petersilie, frisch oder getrocknet

1,5 Liter Wasser

Zubereitung

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Möhren, Zwiebel und Kohl zugeben und einige Minuten unter häufigem Umrühren schmoren. 1 1/2 Liter Wasser, Erbsen, Brühwürfel, Kräuter und Gewürze zugeben (Salbei und Estragon nach Belieben hinzufügen).

Zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 1/2 Stunden köcheln lassen. Dabei immer mal wieder umrühren. Zuletzt die Petersilie zufügen (nach Geschmack) und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

21.04.09 Schwänchen1

Veränderung

Erbsen (ungeschält) 24 h eingeweicht,
2 Lorbeerblätter mit gekocht
Olivenöl entfiel,
Zwiebel entfiel, dafür Lauch in Scheiben,
Möhren geraspelt,
zum Schluss alles püriert

Dienstag, 28. April 2009 Hans60

Gemüse Salat F Vegan
Glutenfrei



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.

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. April 2007 Hans60

Gemüsesuppe F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

4-6 Portionen



1250 ml Wasser
500 g TK Suppengemüse
100 g TK Lauch
13 Pfefferkörner gemörsert
1 Prise Zucker
3 o 4 Lorbeerblätter
300 g Kartoffeln grob würfeln
200 g rote Linsen
2 TI Salz

Wasser zum kochen bringen, Gemüse, Pfeffer, Zucker, Lorbeerblätter sowie grob gewürfelte Kartoffeln dazu, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen und ca 40-50 min leise köcheln lassen, die Linsen zerkochen ganz und damit wird die Suppe schön sämig, dann mit Salz abschmecken.

rote Linsen abspülen, will jemand diese nicht zerkochen lassen, erst in 1 El Margarine braten lassen, bis sie gelb geworden sind und ca 25 min vor Ende der Kochzeit die Linsen dann zum Gemüse geben.

Eigenes Rezept Freitag, 5. Februar 2010 Hans

Kartoffel Waffeln Veränderung F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



4 Stück

800 g Kartoffeln
100 g Karotten
100 g TK Lauch
50 g Zwiebel
0,5 TI Maggi-Blatt (Liebstöckel) getrocknet
Salz
8 Pfefferkörner gemörsert
Muskatnuss frisch gerieben
2 El Buchweizen (oder anderes Vollgetreide) gemahlen
1 Prise Zucker
Margarine laktosefrei

Kartoffeln u Zwiebeln u Möhren fein raspelt u TK Lauch dazu und mit elektr Pürierstab fein gerieben, durch ein Leinentuch Saft gedrückt, Maggiblatt, Salz, Zucker, Pfeffer, Muskatnuss und Buchweizen gemahlen, untermischen.

Die Masse müsste jetzt etwa die Konsistenz von festem Pfannkuchenteig haben. Wenn nicht, wird sie entweder mit etwas Mehl eingedickt oder mit etwas von dem aufgehobenen Kartoffelwasser verdünnt.

Waffeleisen vorheizen, beide Seiten mit Margarine bepinseln, bei jeder Waffel, Masse Portionsweise einfüllen und zu Waffeln ausbacken.

Waffeln brauchten auf voller Hitze je 7-10 min, sollte die Waffel aufreißen, Deckel nochmals schließen, andrücken, meist reichen noch 2 min.

Mittwoch, 27. Januar 2010 Hans

Möhrentopf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei
3 Portionen



200 g Tofu naturell,
Tamari

750 ml Wasser
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
1 Handvoll TK Lauch
5 Pfefferkörner gemörsert
2 gehäufte TI wilder Majoran/Oregano
50 g Rosinen o Sultaninen
1 Kartoffel 150 g ca klein gewürfelt
500 g Möhren klein gewürfelt
2 Lorbeerblätter
4 El Buchweizenkörner

Tofu klein würfeln und mit Tamari leicht begießen, und ca 30 min drin marinieren, des öfteren wenden. -

Wasser mit Gemüsebrühe, Pfeffer, Majoran, Rosinen und Lorbeerblätter, Kartoffeln und Möhren und Buchweizenkörner zum kochen bringen, Hitze reduzieren, Deckel schließen, für ca 20 min bis Möhren weich oder bissfest sind. Hitze ausstellen, Topf von der Hitze nehmen, Tofu samt Marinade begeben und ca 5 min ziehen lassen, nicht mehr aufkochen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 23. Januar 2008 Hans

Rosenkohleintopf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



Zutaten für 4 Portionen

200 g Tofu
2 EL Tamari
TK Gefrierbeutel

1 Beutel Rosenkohl, 1 kg
1 kg Kartoffeln
3 Möhre(n)
1,5 EL Tomatenmark
eine handvoll TK Lauch,
noch Muskatnuss frisch gerieben.
0,75 Liter Wasser
2 TL Gemüsebrühe

Öl

Zubereitung

Tofu geviertelt in ein TK Gefrierbeutel, Tamari dazu, zubinden den Beutel, ein wenig schütteln, so das sich drinnen der Tamari verteilt, und bis der Eintopf fertig, in den Kühlschrank gelegt, nach Ende der Kochzeit, den Tofu für 10 min in die Suppe, ziehen lassen, möglichst nicht mehr aufkochen.

Der Rosenkohl wird der Strunk kreuzweise eingeschnitten. Handvoll TK Lauch in einen Topf mit heißem Öl gegeben.

Die Möhren werden auch geschält, in Scheiben geschnitten. Beides ebenfalls zufügen. Wenn man alles zusammen im Topf hat, gibt man Tomatenmark dazu, füllt mit dem Wasser auf und gibt die Gemüsebrühe hinzu. Das Ganze muss 10 Min. kochen.

Nun wird der Rosenkohl dazu gegeben. Bei schwacher Hitze alles ca. eine 20-30 min köcheln lassen, nach Ende der Kochzeit, den Tofu für 10 min in

die Suppe, ziehen lassen, möglichst nicht mehr aufkochen, nach würzen ist meist nicht erforderlich

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

Sonntag, 12. September 2010

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de