

Linsen Glutenfrei Vegan

Eifrei Kuh Milchfrei

Alle Rezepte getestet und meist auch selber zusammengestellt

Index nicht aktiv

Backwaren	2
Pikant	15

Inhaltsverzeichnis

Linsen Glutenfrei Vegan	1
Index nicht aktiv	1
Inhaltsverzeichnis	1
Backwaren	2
Banane Kirsch Muffins II F Vegan	2
Gemüse Muffins F Vegan	3
Marmor Nougatkuchen F Vegan	5
Mehrkornbrot III F Vegan	6
Muffeins, Brötchen F Vegan	8
Muffins Vegan	9
Muffins Veränderung zum Brot F Vegan	10
Muffins Shoshtar F Vegan	11
Muffins, rote Linsen Vegan F	12
Paprika Muffins F Vegan	13
Schokoladenmuffins F Vegan	14
Pikant	15
Buchweizen Linsen Topf F Vegan	15
Gemüsereispfanne – Eintopf mit roten Linsen F Vegan	16
Linsen Gemüse Curry F Vegan	17
Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln F Vegan	19
Pfannkuchen VII (rote Linsen) F Vegan	20
Rote Linsen Curry F Vegan	21
Rote Linsen mit Naturreis F Vegan	22
Pfannkuchen Auflauf mit Linsen	23
Pfannenkuchen	23
Hinweis I	24
Bitte bedenkt	24
Hinweis M	25
Hinweis Ei	25
Hinweis Vegan	25

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

Gemüse Muffins F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

12 Stück





100 g TK Mais
100 g TK Paprikastreifen
wenig Wasser
1 Knoblauchzehe geschnitten
20 g Zwiebeln gewürfelt
100 g Mais gem
100 g Buchweizen gem
150 g rote Linsen gem
0,5 TI Kreuzkümmel mit gem
5 Pfefferkörner gemörsert
0,5 TI Kurkuma
2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
0,5 Tüte Backpulver
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
12 TK Sauerkirschen
Fett für 1 Muffeinsblech

TK Mais u TK Paprikastreifen mit ganz wenig Wasser auftauen bzw andünsten,
man gebe es in eine Rührschüssel, sowie die Zwiebel u Knoblauch, darauf den gem Mais, gem Buchweizen, gem rote Linsen , gem Kreuzkümmel, Pfefferkörner gemörsert, Zucker, Kräutersalz und Backpulver und lasse das ganze gut vermischen, erst dann das kohlenensäurehaltige Wasser zugeießen, verrühren lassen, es muss wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr geht besser auf,
die Mulden im Muffeinsblech gut ein bzw ausfetten, mit einer Schöpfkelle den Teig verteilen,
in bzw auf den Teig jetzt überall noch 1 Kirsche stecken.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 40-50 min backen, richtet sich auch nach der Flüssigkeitsmenge im Teig, Nadelprobe.

Man sieht es auch.

Ca 10 –20 min in den Formen lassen, Stullenbrett drauflegen, das ganze umdrehen, Backblech abziehen, ist besser als die Dinger nur raus zu kippen, da sie sehr weich sind, noch.

Eigenes Rezept, Montag, 23. Juni 2008 Hans60

Marmor Nougatkuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + 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.

Süßstoff, Vanillepulver, 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

Mehrkornbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



2 Zwiebeln klein wiegen + mit
1-2 El Olivenöl anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g gem
1 Tasse Kichererbsen 160 g mit gem
1 Tasse rote Linsen 160 g mit gem
1 Tasse Buchweizen 160 g mit gem
2 TI gelbe Senfkörner mit gem
je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel mit gem
8-10 Pfefferkörner mit gem
3 TI Gewürzsalz
1-2 TI Meersalz
1 TI Zucker
1,5 Tüte Trockenhefe
4 Bananen Leoparden Art
5 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen
500 ml Wasser zum backen ca
Olivenöl zum einpinseln des Brotes

Bananen mit dem Quirl der Küchenmaschine zermusen, +
4-5 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, +
Zwiebel klein wiegen in Öl braten etwas abkühlen lassen, dazu +

Trocknen Zutaten vermischen und langsam da einrieseln lassen, evt die 5
Tasse Wasser noch dazu, sieht man, sollte wie ein Rührteig sein, lieber
etwas mehr geht besser auf, und 4-5 min auf höchster Stufe rühren las-
sen. In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, bei
warmer Zimmertemperatur oder in den Backofen 50°C Unterhitze an, das
500 ml Wasser in die Fettpfanne, ca 90 min, bis sich der Teig deutlich ge-
hoben hat, ca bis zum oberen Rand,
nun die Hitze auf ca auf ca 150°C Heißluft und ca 70 min backen, Nadel-
probe, die Oberfläche mit Öl einpinseln, das Brot am Papier fassen und auf

ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig abziehen, nun noch die übrigen Seiten einpinseln mit Öl. Nach dem abkühlen, Brot auf die Oberfläche legen und von unten mit einem Sägemesser schneiden

Muffeins, Brötchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



350 g Bananen Reismehl – Kuchenmehl
50 g Kleberrisemehl
150 g Teffmehl
1 El Vollrohrzucker
2 Tl Salinen Salz
1 Tüte Trockenhefe (f 500 g)
1 Tasse ca 160 g rote Linsen gem
2 El ungehärtete Margarine
800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ca
Fett für die Muffeinsbleche

Alle trockenen Zutaten gut vermischen lassen, erst 400 ml Wasser langsam zugießen und nach + nach 2 Tassen weitere Tassen zugeben und gut verrühren, lassen, zum Schluss die 2 El Margarine gut unterrühren, in die mit Fett eingestrichenen Muffeinsmulden ca zur Hälfte füllen, an einem warmen Ort gehen lassen, oder im Backofen Ober- und Unterhitze Licht an, bis sich der Teig gehoben hat, bei ca 140°C Umluft ohne vorheizen ca 30- 40 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 20. Februar 2008 Hans60

Muffins Vegan

Glutenfrei

Ergibt 2 Muffinsbleche a 12 Stück

2 Zwiebeln klein wiegen + mit
1-2 El Fett anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g
1 Tasse Kichererbsen 160 g
1 Tasse rote Linsen 160 g
1 Tasse Buchweizen 160 g
2 TI gelbe Senfkörner
je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel
8-10 Pfefferkörner alles mahlen

3 TI Gewürzsalz
2 Tüten Weinsteinbackpulver
1-2 TI Meersalz

3-4 Bananen zu Mus quetschen+
3-4 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen

Fett für die Muffinsformbleche

Die trockenen Zutaten, gut vermischen, + zu dem Mus geben. Verrühren.
+ in die gefetteten Muffinsbleche, je 1 El, oder 0,5 voll, füllen.

Beide Bleche in den Ofen + Bei

160° C OHNE vorheizen , ca 30 min backen , ein wenig in der Form
abkühlen , + auf ein Kuchenrost abkühlen lassen

20.05.2004 Hans60

<http://www.essenmitfreude.info/board/viewtopic.php?t=11451>

geändert wurden nur
Backpulver gegen Trockenhefe
5 Tassen Wasser statt 3-4
500 ml Wasser zum backen ca
Olivenöl zum einpinseln des Brotes

Die Backzeit des Brotes 70 min,
und die Zubereitung

Muffins Veränderung zum Brot F Vegan
Glutenfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



2 Zwiebeln klein wiegen + mit
1-2 El Olivenöl anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g gem
1 Tasse Kichererbsen 160 g mit gem
1 Tasse rote Linsen 160 g mit gem
1 Tasse Buchweizen 160 g mit gem
2 TI gelbe Senfkörner mit gem
je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel mit gem
8-10 Pfefferkörner mit gem
3 TI Gewürzsalz
1-2 TI Meersalz
1 TI Zucker
1,5 Tüte Trockenhefe
4 Bananen Leoparden Art
5 Tasse kohlenstoffhaltiges Mineralwasser vermischen
500 ml Wasser zum backen ca
Olivenöl zum einpinseln des Brotes

Bananen mit dem Quirl der Küchenmaschine zermusen, +
4-5 Tassen kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dazu, +
Zwiebel klein wiegen in Öl braten etwas abkühlen lassen, dazu +

Trocknen Zutaten vermischen und langsam da einrieseln lassen, evt die 5 Tasse Wasser noch dazu, sieht man, sollte wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr geht besser auf, und 4-5 min auf höchster Stufe rühren lassen. In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, bei warmer Zimmertemperatur oder in den Backofen 50°C Unterhitze an, das 500 ml Wasser in die Fettpfanne, ca 90 min, bis sich der Teig deutlich gehoben hat, ca bis zum oberen Rand, nun die Hitze auf ca auf ca 150°C Heißluft und ca 70 min backen, Nadelprobe, die Oberfläche mit Öl einpinseln, das Brot am Papier fassen und auf ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig abziehen, nun noch die übrigen Seiten einpinseln mit Öl. Nach dem abkühlen, Brot auf die Oberfläche legen und von unten mit einem Sägemesser schneiden

Muffins Shoshtar F Vegan

glutenfrei - eifrei – milchfrei



Zutaten für 16 Portionen

1 Handvoll Lauch sehr kleingeschnitten
1 El Margarine
2 Tasse/n Kidneybohnen gem a 160 g ca
100 g Erdnüsse blanchiert, gem
1 Tasse/n Linsen, rote gem 160 g ca
100 g Buchweizen gem
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

Muffins, rote Linsen Vegan F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

12 Stück



350 g rote Linsen gem
0,5 TI Schwarzkümmel mit gem
10 Pfefferkörner mit gem
2 TI Backpulver
2 TI Salz
1 TI Zucker
500 –600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
100 g TK Paprikastreifen
50 g Zwiebel kleingeschnitten
1 Knoblauchzehe kleingeschnitten
Fett für 1 Muffinsblech

Die trocknen Zutaten vermischen, ebenso die Paprikastreifen, Zwiebel und Knoblauchzehe, beide Sorten gut miteinander verbinden, und nun das 500 – 550 ml evtl auch den Rest, Wasser langsam dazu geben, ca 3 min auf Mittelstufe rühren lassen, in die mit Fett eingestrichenen Muffinsmulden, verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 130-140°C Umluft ca 45-55 min backen, Nadelprobe, aber man sieht es auch.

Ein Brett drüber legen, mit dem Backblech zusammen umdrehen, Backblech entfernen, abkühlen lassen...

Eigenes Rezept Montag, 14. Juli 2008 Hans60

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

Schokoladenmuffins F Vegan glutenfrei



Zutaten für 12 Portionen

1 Tasse/n Kichererbsen, gemahlen

1 Tasse/n Linsen, rote, gemahlen

1 Tasse/n Mais, gemahlen

1 TL Anis, mit gemahlen

100 g Mandel(n), gemahlen / Nüsse

¼ TL Meersalz

5 EL Kakaopulver

1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver, 17 g)

150 g Rohrzucker, bis 200 g

½ Zitrone(n), die Schale

1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

100 g Rosinen, 24 h eingelegt in Rum 54% + Rotwein, oder in Wasser
3 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
Fett, für die Muffinsform
Puderzucker

Zubereitung

Von Kichererbsen bis Vanillezucker alles zusammen vermischen. Wasser beifügen, gut verrühren. Zum Schluss die abgetropften Rosinen, unterheben + in die eingefetteten Formen füllen. 160 ° C Umluft ohne vorheizen, 30 – 40 min backen, Nadelprobe.

Kurze Zeit in den Formen, sich verfestigen lassen. Vorsichtig umkippen + auf einem Kuchenrost abkühlen. Mit Puderzucker bestreuen. Guten Appetit. Eigene Zusammenstellung.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

29.05.2004

16.11.04 Hans60

Pikant

Buchweizen Linsen Topf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + MilCHFrei



Zutaten für 4 Portionen

450 ml Wasser

150 g Buchweizen

2 EL Öl

2 Paprikaschote(n), rot und grün, in Streifen

1 Zwiebel(n), gewürfelt

350 g Zucchini, in Scheiben

175 g Champignons, in Scheiben

225 g Linsen, rote

3 Lorbeerblätter
3 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe(n), zerdrückt
2 Zweig/e Rosmarin
1 TL Kreuzkümmel
600 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

Wasser zum Kochen bringen und Buchweizen 1 min sprudelnd kochen. Dann Hitze reduzieren und etwa 15 min garen, bis das Wasser absorbiert ist, dabei nicht umrühren. In eine große Kasserolle geben.

Öl erhitzen und Paprika und Zwiebel dünsten. Zucchini und Champignons zugeben und 5 min garen, dann in die Kasserolle umfüllen. Linsen, Lorbeerblätter, Zitronensaft, Knoblauch, Rosmarin, Kreuzkümmel und Gemüsebrühe zugeben und alles gut mischen. Alles zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 30 min garen, bis die Linsen gut sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Wer mag, kann noch geriebenen Käse darüber geben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.08.06 Cappuccino

Gemüsereispfanne – Eintopf mit roten Linsen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Fettarm



1 Tasse Naturreis
2 Tassen Wasser
150 g TK Paprikaschoten in Streifen ODER
1 grüne + 1 rote Paprikaschoten in Streifen
5 Frühlingszwiebeln in Ringe
2 kleine Zucchini in Würfel
3 Möhren grob geraspelt

1 Fleischtomate in Würfel Oder
1 Ei Tomatenmark a d T
600 ml / 1000 ml Wasser
2 / 2,5 El gekörnte Gemüsebrühe
100 g rote Linsen
1 TI Kurkuma; Gelbwurz
1 El Rapsöl
Petersilie

1 Tasse Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, Deckel drauf + ca 35 min kochen + ca 10 min ausquellen lassen.

Rote + grüne Paprika in Streifen schneiden,
Frühlingszwiebeln mit grün, in Ringe,
Zucchini in kleine Würfel,
Möhren in Stifte oder grob raspeln,
rote Linsen ausspülen,

1 El Öl in Pfanne oder Kochtopf heiß werden lassen, gespülte Linsen kurz andünsten, durch das andünsten bleiben die Linsen in Form, sie werden dann gelb, mit 600 / 1000 ml Wasser ablöschen, Kurkuma + gekörnte Gemüsebrühe, Tomatenmark und Gemüse außer Zucchini dazugeben, Deckel drauf ca 5 –10 min dünsten lassen.

Gekochten Reis und kleingewürfelte Zucchini reingeben, und ca 5 min kochen lassen.

Bei Gemüsepfanne mit einer Gabel auflockern.
Sonst umrühren, und mit Petersilie bestreut servieren.

Dienstag, 11. September 2007

Linsen Gemüse Curry F Vegan
Glutenfrei



4 Portionen

150 g rote Linsen
1 El Öl
250 g Lauch oder 2 mittelgroße Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
20 ungehärtete Pflanzenmargarine
0,5 TL Curry ohne Salz
1 TL Kurkuma
1 Prise Zucker
800 ml heißes Wasser
1 Tl gekörnte Gemüsebrühe
je 1 grüne und rote Paprikaschote
2 Tl Basilikum, trocken
8 Pfefferkörner gemörsert
10 g Ingwer
2-3 EL Weinessig
Basilikum
Ingwerwurzel frisch gerieben, nach Geschmack

Salz

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

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

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

zu den Linsen geben und nochmals circa 10 Minuten garen.

Mit 2-3 Esslöffeln Essig, Salz, abschmecken.

Mittwoch, 13. Mai 2009
Hans

Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln F Vegan

Glutenfrei + Eifrei, bedingt auch Milchfrei

3 Portionen



700 g Pellkartoffeln ca
1 TI Kurkuma gem
1 TI Kreuzkümmelsamen gemörsert
1 TI Koriander gemörsert
0,5 TI Chilipulver
2-4 El Sonnenblumenöl Bio
300 g rote Linsen
500 ml Wasser
3 El Kokosraspel
Margarine zum ausfetten von drei 1 l feuerfeste Schüsseln
6 Paprikaschoten
4 cl Balsamico Modena o Bianca
4 cl Tamari (Sojasoße)
Weißwein

Kartoffeln kochen, abschrecken, pellen,
drei ein Liter feuerfeste Schüsseln ein bzw ausfetten,
Paprikaschoten den Deckel knapp abschneiden, das weiße rausschneiden,
die Schoten ca 10 min blanchieren oder kochen, bissfest, abtropfen lassen,
Kreuzkümmel u Koriander mörsern mit Chili u Kurkuma u Kokosraspel
vermischen u kurz in der heißen Pfanne rösten, und raus, beiseite stellen,
in die heiße Pfanne, Öl, die roten gewaschenen Linsen braten, bis sie
leicht in eine andere Farbe wechseln, mit 500 ml Wasser ablöschen,
die angerösteten Gewürze zu geben, ca 20 min garen, mit Deckel, nach ca
der Hälfte der Kochzeit Balsamico u Tamari zugeben, verrühren, Deckel
weglassen, wenn Flüssigkeit verkocht sind sie fertig, bissfest,

Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden, in die ausgefetteten Schüsseln legen, Paprikaschoten mit den Linsen füllen draufstellen, die übrig gebliebenen Linsen dazu geben, je 1 TI Butter o Margarine obendrauf setzen, und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 30 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 21. Mai 2008 Hans60

Pfannkuchen VII (rote Linsen) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 – 14 Stück je nach Größe



300 g rote Linsen gem
1 TI Zucker
1 TI Salz
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2 EI Rapsöl / anderes
Fett zum braten

Trockne Zutaten zusammen vermischen, und langsam ins rührende Wasser geben, gut verrühren ca 20 min ruhen lassen, dann die 2 EI Öl unterrühren, im heißen Fett, von beiden Seiten Gold braun, braten lassen, bitte drauf achten das nichts rotes oder rosandes zu sehen ist, sonst sind sie noch nicht gar, Geschmacksneutral

Eigenes Rezept, nach einer Idee von Dialog.

Rote Linsen Curry F Vegan

Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

- 50 g Zwiebel(n)
- 2 Knoblauchzehe(n)
- ½ Chilischote(n), rote
- 650 g Kartoffeln
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 TL Kreuzkümmel, gemahlener
- 2 TL Zimt, gemahlener
- 2 TL Kurkuma
- 700 ml Gemüsebrühe
- 30 g Rosinen
- 200 g Linsen, rote
- Salz
- Cayennepfeffer
- 1 Bund Koriandergrün

Zubereitung

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und zusammen mit der Chilischote fein hacken. Kartoffeln schälen und in Würfel (je ca. 10 g) schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin kurz andünsten. Gewürze und Kartoffeln zugeben. Kurz mitdünsten. Mit Brühe auffüllen. Zugedeckt 10 Minuten kochen lassen. Rosinen und Linsen zugeben, ca. 10 Minuten zugedeckt bei milder Hitze kochen. Mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen. Koriandergrün grob zupfen und kurz vor dem Servieren unter das Curry heben.

Brennwert p. P.: 285 kcal

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

15.08.07 blulichblau

Veränderung

Die gewaschenen rote Linsen in Öl angebraten,
1 Bund Koriandergrün entfiel aus Mangel
sonst wie oben angegeben.

Danke für das Rezept

Rote Linsen mit Naturreis F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

3 Portionen ca



1 Tasse, ca 170 g Naturreis
2 Tassen Wasser
0,5 TI Zimt gem
0,5 TI Koriander gemörsert
1 TI Thymian

1 Tasse, ca 170 g rote Linsen (trockene)
2 EI Öl
700 ml Wasser
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
Salz

Den Reis mit Zimt, Koriander und Thymian in 2 Tassen Wasser geben,
aufkochen, Hitze kleinstellen, Deckel schließen, nach ca 35 min Hitze aus-
stellen und ca 10 quellen lassen.

1 Tasse rote Linsen waschen, abtropfen, in ca 2 EI heißem Öl (Kochtopf)
geben, braten, bis sie die rote Farbe verloren haben, sind dann gelb, mit
ca 300 ml Wasser abschrecken, einkochen lassen, dann die Linsen biss-
fest, nun das übrige Wasser mit Gemüsebrühe dazu aufkochen, den ge-
kochten Reis zugeben, mit Salz abschmecken.

Samstag, 24. Januar 2009 Hans60

Pfannkuchen Auflauf mit Linsen

Glutenfrei + Eifrei Milchfrei

4 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel
ungehärtete Margarine zum einfetten
1 x Pfannkuchen
1 x rote Linsen

bei zwei Schüsseln für Vegetaria:

Einen Pfannkuchen, 1 x Linsen drauf verteilen, insgesamt drei Pfannkuchen, als letzte Schicht wieder Linsen.

Deckel drauf

Im kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 45-60 min backen.

Kommt drauf an, ob die Zutaten noch warm sind.

Pfannenkuchen

Veränderung, ohne Ei



1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

200 g Buchweizen gem
100 g Naturreis (Mittelkorn) gem
100 g Amaranthkörner gem
100 g Kichererbsen gem
1 Tl Schwarzkümmel mit gem
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, braten in wenig Öl, nach den ersten gebackenen, ist die Pfanne so heiß, dass die restlichen ohne weiteres Fett gebraten werden können.

Rote Linsen

3 El Olivenöl
500 g rote Linsen
1 l Wasser
40 g Ingwer kleingewiegt
1 Tl Kurkuma gem
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

Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.

Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft (+ auch Geschmack).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet,

kann, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,
Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,
Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Samstag, 22. August 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de