

# Mais Auflauf Glutenfrei Vegan

Eifrei u Milchfrei

## 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 Margarine

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

## Inhaltsverzeichnis

Mais Auflauf Glutenfrei Vegan.....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Auflauf .....	2
Apfel Auflauf o Kuchen F Vegan .....	2
Gemüse Auflauf II a F Vegan .....	3
Gemüseauflauf II F Vegan .....	5
Reis Mais Gemüse Topf o Auflauf F Vegan .....	6
Reis Paprikaauflauf F Vegan .....	7
Saftiger Kartoffelkuchen Kizyl-Arvat F Vegan .....	8
Weißer Bohnen Auflauf F Vegan .....	10
Hinweis Sojasoße.....	11
Hinweis Curry.....	12

Hinweis Tomatenketchup.....	12
Hinweis F.....	12
Hinweis.....	12

## Auflauf

Apfel Auflauf o Kuchen F Vegan

Glutenfrei Eifrei + Milchfrei

2 Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen



- 200 g Tofu naturell
- 1 kg Äpfel
- 100 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Zitrone Saft und Fleisch
- 300 g Mais gem
- 100 g Rum 54 %
- Margarine zum ausfetten

## Sonnenblumenkerne

Tofu mit Gabel zerkleinern,  
Äpfel um den Griebesch rum raspeln  
Zitrone auspressen, Kerne entfernen, Fleisch mit verwenden,  
Mais mahlen,  
Rum dazu und alles gut vermischen, und  
In die ein- ausgefetteten Auflaufformen drücken, Sonnenblumenkerne  
drauf verteilen, evtl ein wenig in den Teig drücken, Deckel drauf, in  
Den kalten Backofen bei 130°C Umluft, ca, 70-80 min backen, es sollte am  
Boden sprudeln,  
warm oder kalt servieren, für 2 gute Esser, evtl auch drei,  
sehr sättigend

eigenes Rezept, Montag, 6. Oktober 2008 Hans60

## Gemüse Auflauf II a F Vegan

Glutenfrei und Vegan

2 Auflaufformen mit Deckel





200 g Tofu naturell  
1 El Schabzigerklee samen  
1 El Kräutersalz  
3 El Tamari

160 g Hirse ( 1 Tasse )  
heißes Wasser  
2 Tassen kochendes Wasser  
0,25 TL Kurkuma

600 g ca Topinambur  
1 TL gekörnte Gemüsebrühe  
ca 1 l Wasser

200 g Petersilienwurzel  
200 g Möhren  
200 g Mais gem \*\*  
2 rote Chilischoten mit gem  
0,5 TL Zucker  
Salz zum abschmecken  
Margarine Flöckchen  
Fett zum ausfetten der Formen

Tofu fein zerdrücken und mit Schabzigerklee samen, Kräutersalz und Tamari vermischen, ziehen lassen.

Hirse mit heißem Wasser abspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, ins kochende Wasser Kurkuma und Hirse geben, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel drauf, ca 8 min kochen lassen, dann ist Wasser fast verschwunden, Hitze ausstellen und ca 10 min quellen lassen, ist danach schön trocken und körnig,

Topinambur schälen ( Möhrenschräler ) mit gekörnter Gemüsebrühe in ca 1 l Wasser geben, bissfest bis weich kochen lassen, ca 20 min, je nach Größe der Knollen, rausnehmen, Brühe aufheben.

Petersiliewurzel mit Möhren zusammen raspeln, Zucker, fertige Hirse sowie Tofu dazu, alles gut vermischen, nun noch den gem Mais mit Chili, dazu, alles vermengen und auf den

In zwei ausgefettete feuerfeste Schüsseln den Boden mit den Topinambur belegen, verteilen, ca 3 El von der Kochbrühe drüber geben, und einige Margarineflöckchen drauf setzen, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln.

\*\* wer dies statt als Auflauf, Bratlinge machen will , sollte statt 200 g Mais gem, 300 g Mais gem, nehmen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 16. Oktober 2008, Hans60

## Gemüseauflauf II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Portionen

### 2 Auflaufformen mit Deckel



70 g Sonnenblumenkerne

500 ml Sojadrink naturell o Wasser  
150 g Mais gem  
1 TI Salz  
200 g TK Erbsen  
100 g TK Paprikastreifen  
20 g Ingwer fein gehackt  
2 EI Tamari  
Fett für die Auflaufformen  
Paprikagranulat

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

Eigenes Rezept, Montag, 10. November 2008 Hans60

[Reis Mais Gemüse Topf o Auflauf](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2-3 Portionen

2 Auflaufformen mit Deckel





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

750 ml Sojadrink naturell  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
120 g Mais gem  
0,5 TI Paprikagranulat  
1 TI Schabziegerkleesamen  
0,5 TI Kurkuma  
300 g Möhren feingeraspelt  
3 Blatt Salbei gehackt  
10 cm vom Bund Frühlingszwiebelgrün in Ringe geschnitten

Fett zum ein- u ausfetten der 2 ca 1 Liter feuerfeste Schüsseln.

Naturreis ins kochende Wasser geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen und ca 35 min kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

In den kalten Sojadrink, den Mais, Salz, Zucker, Paprikagranulat, Schabziegerkleesamen einrühren und gut 2 min Rührend kochen lassen, Runter von der Hitze, fertigen Reis dazu geben, sowie alle übriggebliebenen Zutaten drunter mischen, in zwei ausgefettete feuerfeste Schüssel verteilen, Deckel schließen , in den kalten Backofen bei ca 190°C ca 30 min backen, sollte leicht sprudelnd kochen.

Dazu passt frischer Apfelmus

Eigenes Rezept, Freitag, 15. August 2008 Hans60

[Reis Paprikauflauf](#) F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 Tassen Wasser  
0,5 TI Kurkuma  
1 Tasse Naturreis

2 a 1 Liter Auflaufformen einfetten  
2 Tassen TK Paprikastreifen  
2 El TK 8 Kräutermischung  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
250 ml kochendes Wasser  
1 TI Kurkuma  
3 El Hefeflocken  
3 El Hirse gem, oder Naturreis oder Buchweizen oder Mais gem  
1 Prise Salz + Zucker  
1 TI Mostrich  
2 El Balsamico Bianca

den Naturreis in das kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, ca 35 kochen + ca 10 min ausquellen lassen.

2 a 1 Liter Auflaufformen einfetten, den Reis ca 1 Tasse in jede Form, drin verteilen, die TK Paprikastreifen drauf, da wiederum die Kräutermischung verteilen.

Die Gemüsebrühe mit kochendem Wasser übergießen + auflösen lassen, dann kommen noch 1 TI Kukurma, 3 El Hefeflocken, Salz + Zucker, gem Hirse oder Naturreis oder Buchweizen oder Mais gem, 1 TI Mostrich + Balsamico rein, gut verrühren + über die Reis Paprikamischung geben.

In den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 35 min backen.

Dazu einen guten trocknen Rotwein...

Eignes Rezept, Samstag, 24. März 2007 Hans60

[Saftiger Kartoffelkuchen Kizyl-Arvat](#) F [Vegan](#)



## Blechkuchen

1 kg Pellkartoffeln  
0,25 TI Kümmelkörner  
500 g Maiskörner  
1 El Korianderkörner  
0,25 Muskatnuss reiben, wer will  
1 Prise Salz  
400 g Bananen Leopardenart  
350 g Mohn  
0,5 Tüte ( 10 g ) Trockenhefe f 500 g Mehl  
1 El türkischen Kaffee gem. oder anderen  
ca 1 l kohensäurehaltiges Mineralwasser  
6 cl Rum 54 %  
4,5 TI flüssigen Süßstoff ( 300 g Zucker )  
250 g Rosinen

1 Backblech ca 44 cm  
Backpapier dafür

Kartoffeln mit Kümmel kochen, mit kalt Wasser abschrecken, pellen, gleich durch die Presse drücken. Abkühlen lassen.

Mohn mahlen,

danach Mais mit Koriander + Muskatnuss zusammen mahlen, + mit Kaffee +, Salz + Trockenhefe verrühren, danach die kalten Kartoffeln mit vermischen. + Bananen pürieren , und dazu mischen.

Jetzt das kohlenstoffhaltige Mineralwasser langsam unterrühren, je nach Kartoffelart, kann es mehr oder weniger sein, es muss wie ein Rührteig werden, kurz vor Ende erst den flüssigen Süßstoff + Rum zu geben, gut verrühren, abschmecken, bitte bedenkt das der Rum etwas süßes egalisiert.

Dann noch die Rosinen unter mischen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen, glatt streichen. Ich stelle das Blech in den mit Ober- + Unterhitze auf ca 50°C warmen Ofen, das heißt Licht an , + ein wenig mehr.

Lasse ihn ca 1 h ruhen, gehen, ist so gut wie nicht möglich, ist zu feucht der Teig.

Dann auf 160°C Umluft ca 60 min backen. -

Bei Ober- + Unterhitze , sollte man den Ofen vorheizen, das heißt natürlich , den Kuchen raus aus dem Herd , mit einem feuchten Lappen / Handtuch abdecken.

Auf ca 180- 190°C vorheizen + ca 40-50 min backen.

Nadelprobe .Ca 10 min im Ofen lassen, dann vom Backblech am Backpapier anfassen + auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen. der Kuchen reißt an der Oberfläche ein, ist meist ein Zeichen das der Teig nicht feucht genug war, aber tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Eigenes Rezept , Samstag, 08. Oktober 2005

## Veränderung

Da in der Küchenmaschine bereitet wurde, nur

800 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser,  
150 g Zucker und  
2 TL flüssigen Süßstoff gebraucht.

+ habe es in 1 a 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform  
im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70 min gebacken

Hans Samstag, 31. März 2007

Weißer Bohnen Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2-3 Portionen



100 g weiße Bohnen  
Wasser  
1 Dose geschälte Tomaten 425er  
0,5 TI Paprikagranulat  
1 TI Salz  
1 TI Zucker  
100 g Mais gem  
100 g Buchweizen gem  
Margarine für die Bratpfanne

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen,  
nächsten Tag mit Einweichwasser weich kochen, evtl abseihen,  
mit den Tomaten verrühren, trockne Zutaten vermischen und dazu geben,  
verrühren, in die eingefettete Bratpfanne geben, glattstreichen, Deckel  
schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, auf Stufe zwei von sechs mög-  
lichen Stufen ca 50 min, eine gleichgroße Bratpfanne rauflegen, umdre-  
hen, die oberste entfernen, und nochmals 10-20 min backen, heiß servie-  
ren.

Eigenes Rezept, Donnerstag 26.03.2009 Hans

**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

### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Montag, 23. November 2009

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