

# Mais Diverses Glutenfrei Vegan

Eifrei Kuh 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, das Original.

## Inhaltsverzeichnis

Mais Diverses Glutenfrei Vegan.....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Diverses.....	2
Kartoffel Bratlinge II F Vegan .....	2
Kokoscreme Kuchen VII scharf u süß u sauer F Vegan .....	3
Milch ( Mais ) Suppe Schokolade F Vegan .....	4
Milchsuppe Hirse F Vegan .....	5
Petersilienwurzel.....	6
Rote Linsen mit Naturreis F Vegan.....	7
Sauer scharf Süß F Vegan .....	8
Hinweis Sojasoße.....	9
Hinweis Curry.....	9
Hinweis Tomatenketchup.....	10
Hinweis F .....	10

## Diverses

### Kartoffel Bratlinge II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

6 Stück



1 Kartoffel, roh, ca 300 g  
50 g Zwiebel  
100 g TK Paprikastreifen  
Öl  
0,5 TI Paprikagranulat  
100 g Erdnüsse blanchiert u gem  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
2 El Sonnenblumenkerne, ganz  
50 g Mais gemahlen  
Fett zum braten

Zwiebel fein würfeln, im heißen Öl kurz braten in eine Schüssel mit den anderen Zutaten bis einschließlich Mais gemahlen, vermischen, es bleibt sehr weich der Teig, Bratlinge formen, und im heißen Fett von beiden Seiten auf reduzierter Hitze braten.

sehr sättigend

Eigenes Rezept Mittwoch 23.Dezember 2009 Hans

Kokoscreme Kuchen VII scharf u süß u sauer F Vegan

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, laktosefrei  
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 klein geschnittene 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 klein geschnittene 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

Milch ( Mais ) Suppe Schokolade F Vegan  
Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



500 ml Sojamilch  
50 g Mais gem  
1 Prise Salz  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
50 g bittere Schokolade ab 70 %  
1-2 El Zuckerrübensirup

in die kalte Milch, Mais, Salz + Vanille einrühren, Rührend ca 120 – 180 sek kochen lassen.

Den Topf von der Hitze, die zerbröckelte Schokolade + 1 El Honig einrühren + auflösen.

Vor dem servieren, noch 1 El Zuckerrübensirup + oder ungehärtete Margarine, Butter wer darf, in die Mitte geben.

Eigenes Rezept Dienstag, 16. Januar 2007 Hans60

[Milchsuppe Hirse](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Vegan

4 Portionen



2 Tasse/n Wasser  
1 Tasse Hirse ca 150 g  
warmes Wasser

1 l Sojadrink naturell  
100 g Mais gem  
1 Prise Salz  
90 g Zucker  
0,5 TI Vanillepulver

450 g Apfelmus, frisch

Hirse mit warmen Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, dann ins kochende Wasser geben, 1 x aufkochen, ( Holzlöffel reinstellen, kocht dann nicht +über, Hitze sehr klein stellen, Deckel schließen, nach ca 6 min ausstellen, dann ist der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche, und ausquellen lassen.

In den kalten Sojadrink, Mais gem sowie die anderen trocknen Zutaten dazu, und Rührend ca 2-3 min kochen lassen.

Runter von der Hitze, die aufgelockerte Hirse begeben, verrühren, danach noch das Apfelmus, unterrühren.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 20. August 2008 Hans60

## Petersilienwurzel



Heute ein ganzes Essen

Ist nicht so einfach alles in der richtigen Reihenfolge auf zu schreiben.  
Weil Mann/Frau vieles gleichzeitig macht.

1. den Maisgrieß kochen.
  2. Die Petersilienwurzeln schälen.
  3. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
  4. Kartoffeln reiben + abtropfen lassen
  5. Maisgrieß mit Kartoffeln vermischen.
- Probekloß.

5. Die Petersilienwurzeln aufkochen.  
Klöße ins Wasser.  
Die Petersilienwurzeln raus aus dem Wasser.  
Soße bereiten.  
Servieren.

### Zutaten Gemüse + Zubereitung

18 Petersilienwurzeln ca 500- 600 g  
2 Lorbeerblätter  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
Wasser

Petersilienwurzeln knapp mit Wasser bedecken,  
Lorbeerblätter + gekörnte Gemüsebrühe zugeben, Deckel drauf ,  
weich kochen, ging sehr schnell, 10 -20 min.

Wurzeln entfernen, warm halten.

In die Brühe, die dann zur Soße wird

Eigenes Rezept, Mittwoch, 26. Oktober 2005

### 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 El Öl  
700 ml Wasser  
1 Tl 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 ausstellen und ca 10 quellen lassen.

1 Tasse rote Linsen waschen, abtropfen, in ca 2 El 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 bissfest, nun das übrige Wasser mit Gemüsebrühe dazu aufkochen, den gekochten Reis zugeben, mit Salz abschmecken.

Samstag, 24. Januar 2009 Hans60

Sauer scharf Süß F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

3 Portionen



1 Tasse Naturreis ca 140 g  
2 Tassen Wasser  
150 g gemischtes TK Gemüse, ( z B Blumenkohl, Brokkoli, Möhren)  
50 g TK Mais  
2 Stangen Frühlingszwiebeln  
3 cm frischen Ingwer  
300 g roten Paprika  
1 frische rote Chilischote nicht zu klein  
2 Tomaten ca 150 g  
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
ca 100 ml Wasser, wenn im Wok  
ca 2 El Öl  
6 El Balsamico Bianca

4 El Tamari  
2 El Voll Rohrzucker  
8 Pfefferkörner gemörsert

Reis in kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, + ca 35 min garen ,  
aus stellen die Wärme , + auf der Platte ausquellen lassen, (koche den  
Reis meist während des Frühstücks ).

In einen hohen Topf ca 100 ml Wasser geben, aufkochen, gekörnte Ge-  
müsebrühe dazu, das klein geschnittene + TK Gemüse zugeben+ Zucker ,  
Essig + Tamari gemörserten Pfeffer, Hitze reduzieren, ca 10-15 min biss-  
fest dünsten, je nach eigenen Geschmack. Den gelockerten Reis rein ge-  
ben, 1 x umrühren + ca 5 min heiß werden lassen.

Eigenes Rezept ,Sonntag, 28. August 2005

### Veränderung :

Anstelle Frühlingszwiebeln, 0,5 Stange Lauch.  
Die Sojasoße begeben nachdem der Topf von der Hitze genommen wird.

Sonntag, 24. Juni 2007 Hans60

### 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, 28. Dezember 2009

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