

# Reis Pfanne u Pizza **Glutenfrei** u **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, das Original.

## Index nicht aktiv

Reis Pfanne.....	2
Reis Pizza .....	22

## Inhaltsverzeichnis

Reis Pfanne u Pizza <b>Glutenfrei</b> u <b>Vegan</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Reis Pfanne .....	2
Bratlinge VII <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	2

Bratlinge pikant F Vegan.....	3
Brotfladen o Pfannkuchen F Vegan .....	5
Buchweizenbratling F Vegan.....	6
Gemüsebratlinge VI F Vegan.....	7
Gemüsereispfanne – Eintopf mit roten Linsen F Vegan .....	8
Hefeteilchen F Vegan .....	9
Möhren Reis Bratlinge F Vegan .....	10
Pfannkuchen XII Apfel F Vegan .....	11
Reis „Käse“ Möhren Bratlinge F Vegan.....	12
Reis Bratlinge F Vegan.....	13
Reis Bratlinge IX F Vegan .....	14
Reis Erdnuss Lauch Bratlinge F Vegan .....	15
Reis Tofu Bratlinge F Vegan .....	16
Reisbratlinge VIII F Vegan.....	17
Reismehlkuchen mit Pflaumen Veränderung F Vegan .....	18
Sauerkraut Reis Tofu Bratlinge F Vegan.....	19
Soja Möhren Kuchen F Vegan.....	20
Tofuschnitzel mit Reis F Vegan .....	21
Reis Pizza.....	22
Pizza F Vegan.....	22
Pizza II mit „Cheddar“ F Vegan .....	23
Hinweis Vegan.....	25
Hinweis Sojasoße.....	25
Hinweis Curry .....	26
Hinweis Tomatenketchup.....	26
Hinweis F .....	26

## Reis Pfanne

### Bratlinge VII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

### Bratpfanne

15 Stück



50 g Sonnenblumenkerne  
1 TI Kurkuma mahlen  
100 g Zwiebel kleingeschnitten  
100 g TK Paprikastreifen  
2 Ei Öl  
250 g Maiskörner mahlen  
50 g Amaranthkörner mahlen  
50 g Naturreiskörner mahlen  
1 TI Schwarzkümmel mit mahlen  
8 Pfefferkörner mit mahlen  
2 TI Oregano  
4 cl Balsamico die Modena  
2 cl Tamari  
200 –300 ml Wasser  
Salz  
Olivenöl zum braten

Sonnenblumenkerne und Kurkuma in einer heißen trocknen Pfanne kurz rösten,  
Zwiebel im heißen Öl kurz rösten dann die Paprikastreifen dazu,  
trockne Zutaten vermischen , Sonnenblumenkerne , sowie das Gemüse  
und Tamari und Balsamico dazu, danach das Wasser untermischen, sollte  
es jetzt zu dünn geworden sein, noch ein wenig mahlen Getreide untermi-  
schen, abschmecken, evtl mit Salz nachwürzen, mit nassen Händen klei-  
ne Bällchen formen, plattdrücken, im heißen Öl von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 6. November 2008 Hans60

Bratlinge pikant F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

## Bratpfanne

Ca 20 St



200 g Tofu naturell  
1 Limette Abrieb u Saft u Fleisch  
100 g TK Paprikastreifen  
1 TI TK 8 Kräutermischung  
80 g Naturreiskörner, roh gewogen  
4 cl Tamari  
1 TI Schabziegerklee  
1 Msp Paprikagranulat  
2 EI Würzhefeflocken  
500 ml Wasser  
80 g Maiskörner grob mahlen  
2 TI Salz  
1 Prise Zucker  
10 Pfefferkörner gemörsert  
150 g Maiskörner mahlen  
evtl Knoblauch, wer darf  
evtl Buchweizenkörner mahlen, als Panade  
Fett zum braten

1 Tasse Wasser zum kochen bringen, die 80 g Naturreiskörner, einstreuen, und gut 35 min kochen u ca 10 min ausquellen lassen, oder vom Tag vorher,  
80 g Maiskörner ins kalte Wasser mit Salz u Zucker einrühren und ca 2 min rührend kochen lassen,  
Tofu zerkrümelt oder zerdrücken, Paprikastreifen kleinschneiden, in eine Schüssel geben, den fertigen Reis und Maiskörner dazu, sowie Alle anderen Zutaten, bis einschließlich Maiskörner mahlen, vermischen, 30 min ziehen lassen,

entweder in kochende Salzwasser, Ei weise den Teig ins Wasser, gleiten lassen, und auf kleiner Hitze gar ziehen lassen, nur lösen die sich fast bis zur Hälfte auf, das Wasser kann man gut als Suppe verwenden. Oder man gibt sie ins sehr heiße Fett, Ei weise, vorsichtig diese sind sehr weich, locker, zerfallen, wenn man grob wird, kleben schnell fest, aber wenn diese sich in der Pfanne, beim schütteln, bewegen, ist es Zeit diese umzudrehen, bzw fertig, man kann diese auch vorsichtig im Mehl wenden, dann braten.

## Brotfladen o Pfannkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

20 cm Bratpfanne

Ergibt 7 Stück



Zutaten:

350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

2 cl Rum 54 %

130 g Naturreiskörner mahlen

70 g Kichererbsen mahlen

1 TL Salz

1 Prise Zucker

Fett zum braten, kann man sich sparen

**Zubereitung:**

Die Herdplatte anstellen, Bratpfanne drauf, ( ohne Fett )

Trocknen Zutaten vermischen in das Wasser/Rum Gemisch einrieseln lassen, nicht umgekehrt, gut verrühren.

Die Pfanne ist jetzt so heiß, dass man sie eine Stufe runter stellen kann,

nur soviel Teig in die Pfanne füllen, das man die Dinger gut mit dem Pfannenwender umdrehen kann

Hans60 , Freitag, 11. Juli 2008

## Buchweizenbratling F Vegan

glutenfrei / eifrei / milchfrei



Zutaten für 1 Portionen  
50 g Naturreis, mahlen  
100 g Buchweizen, mahlen  
50 g Amaranth, mahlen  
½ TL Koriander, mahlen  
5 Körner Pfeffer, mahlen  
1 TL Salz  
1 Prise Rohrzucker  
200 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
200 g Möhre(n), geraspelt  
2 EL Sojasauce (Tamari)  
2 EL Balsamico Atelco  
Butter / Margarine zum Einfetten der 24 cm Pfanne

### Zubereitung

Alle Zutaten nach der obigen Reihenfolge zugeben, mit dem Wasser verrühren, dann den Rest.

Die Bratpfanne einfetten, den „Brei“ rein geben andrücken, Deckel drauf + bei 1,5 von drei möglichen Stufen backen, ca. 40 min, lässt er/es sich in der Pfanne schütteln hin + her, umdrehen, ich nehme ein Brett, lege es auf die Pfanne, drehe das ganze um + lasse den Kuchen wieder in Pfanne gleiten, lasse es noch ca. 10 min ohne Decke braten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
28.12.06 Hans

## Gemüsebratlinge VI F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan

### Bratpfanne



2 Tassen Wasser  
1 TI Kurkuma  
1 Tasse Naturreiskörner ca 160 g

500 g TK Suppengemüse  
100 ml Wasser  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe

200 g Tofu naturell  
2 cl Tamari  
2 cl Balsamico di Modena  
100 ml Sojamilch evtl  
1 TI Chilipulver  
0,5 TI Salinensalz  
100 g Naturreiskörner mahlen  
Öl zum braten

In 2 Tassen kochendes Wasser, Kurkuma und 160 g Naturreiskörner geben, nach dem aufkochen Hitze reduzieren, und ca 35 min kochen, sowie noch ca 10 min quellen lassen.

TK Suppengemüse mit 1 TI gekörnte Gemüsebrühe und 100 ml Wasser, ca 10-15 min bissfest garen, oder bis Flüssigkeit verbraucht ist.

Tofu mit Essig und Sojasoße und Sojamilch und Chilipulver und 0,5 TI Salinensalz zusammen pürieren.

Reis, Gemüse und Tofubrei und 100 g Naturreiskörner mahlen zusammen vermischen, Handteller große Bratlinge formen, und im heißen Öl auf Mittelstufe

Langsam von beiden Seiten braten lassen.  
Es wurden ca 14 Stück.

### Veränderung zum Auflauf

Reis, Gemüse und Tofubrei und 100 g Naturreiskörner mahlen zusammen vermischen, und in drei 1 Liter feuerfeste mit Margarine ausgefettete Schüsseln geben, glattstreichen, überall noch ca 50 ml Sojamilch draufgießen, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 6. März 2008 Hans60

### Gemüsereispfanne – Eintopf mit roten Linsen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Fettarm

### Bratpfanne u o Kochtopf



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 raspelt  
1 Fleischtomate in Würfel Oder  
1 El 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

## Hefeteilchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

### 28 cm Bratpfanne mit Deckel

4 Stück



250 g Buchweizenkörner mahlen

50 g Naturreiskörner mit mahlen

2 TI Zucker

1 TI Salz

1,5 TI Trockenhefe

180 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

2 El Margarine

Margarine für die Pfanne

Backpapierstreifen

## Marmeladen

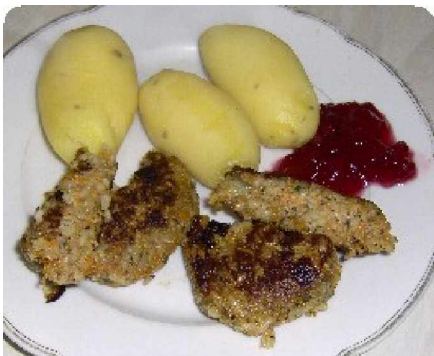
Alle Zutaten zusammen ca 8 min verrühren lassen, in eine 28 cm ausgefettete Bratpfanne verteilen, entweder mit einem Esslöffelrücken der immer wieder ins Wasser getaucht wird, oder man legt Backpapier drüber, und drückt es mit dem Handballen oder Finger „glatt“, Backpapier entfernen, nun teilt man es in vier Teile, und legt die Backpapierstreifen senkrecht in die Schnitte, Deckel schließen und ca 20 min ruhen lassen, geht so gut wie nicht, hoch, nun verteilt man Esslöffelweise die Marmelade in die Mitte der vier Teile, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, mit Stufe drei von sechs möglichen Stufen zwischen 25-40 min backen, die Teigoberfläche sollte sich trocken anfühlen. Auch nach dem backen sind sie nicht sehr hochgegangen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. März 2009 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

### Pfannkuchen XII Apfel F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

#### 20 cm Bratpfannen

5 Stück



100 g Naturreiskörner mahlen  
50 g Kichererbsen mahlen  
100 g Hirse mahlen  
50 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u mahlen  
1 Prise Salz  
2 TI Zucker  
1 TI Zimt mahlen  
400 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser  
2 EI Rum 54 %  
2 Äpfel ca 300 g

trockne Zutaten vermischen, Wasser und Rum (nimmt den typischen Kichererbsengeschmack weg) dazu, gut verrühren und ca 30 min quellen lassen, umrühren, 2 Äpfel um den Griebsch herum geraspelt, untermischen. Bratpfannen mit ein wenig Rapsöl benetzen, wenn heiß genug, Teig Schöpfkellenweise, mit oder ohne Deckel auf etwas reduzierter Hitze, wenn sich der Kuchen beim schütteln bewegen lässt oder wenn die Oberfläche des Pfannkuchens nicht mehr glänzt, mit einem Pfannenwender umdrehen, auch hier braten, bitte ab und zu die Pfanne schütteln, damit

der Kuchen nicht ansetzt, nach dem ersten ist die Pfanne heiß genug, um die anderen ohne Fett braten zu können.  
sie schmecken heiß oder auch kalt

Eigenes Rezept Mittwoch, 3. Februar 2010 Hans

Reis „Käse“ Möhren Bratlinge F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



160 g Naturreis roh, gekocht  
200 g Möhren  
200 g „Cheddar Style mit Chives Käse“  
1 Prise Zucker  
2 TI Kräutersalz  
20 Pfefferkörner mörsern  
100 g Buchweizen mahlen, zum binden  
Olivenöl zum braten

Möhren und „Käse“ grob raspeln, mit Zucker, Salz, Pfeffer vermischen, gekochten Naturreis, dann gemahlene Buchweizen gut vermischen, mit nassen Händen Bratlinge formen, im heißen Fett, Hitze etwas reduziert, 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 Donnerstag, 22. Juli 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 Buchweizen 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 Bratlinge IX F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



Naturreis gekocht, von 160 g roh,  
10 Soft Pflaumen klein gewürfelt

200 g „Smoked Cheddar Style“, grob geraspelt \*

100 g TK Lauch in Ringe

0,25 TI Schabzigerklee Samen mahlen

20 schwarze Oliven, in aus Lake, klein gehackt

100 g Buchweizenkörner mahlen,

20 Pfefferkörner mit mahlen

3 El Tamari

1 Prise Zucker

Olivenöl zum braten

Alle Zutaten einschließlich Zucker mit den Händen vermischen,  
dabei merkt man ob die Bindekraft ausreicht, mit nassen Händen flache  
Bratlinge formen, im heißen Öl, bei reduzierter Hitze 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 Donnerstag, 29. Juli 2010 Hans

## Reis Erdnuss Lauch Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



160 g Naturreis = 1 Tasse  
2 Tassen Wasser  
150 g Erdnüsse blanchiert  
100 g TK Lauch  
0,25 TI 7 Kräutermischung  
100 g Buchweizenkörner mahlen (zum binden)  
20 Pfefferkörner mit mahlen  
0,5 TI Korianderkörner mit mahlen  
25 g bittere Schokolade 85 %  
1 TI Kurkuma  
1 Prise Zucker  
2 TI Kräutersalz  
1 TI Salz  
Öl zum braten

160 g Naturreis in zwei Tassen Wasser auf kleiner Hitze zugedeckt 40 min langsam kochen, Hitze ausstellen und noch 10 min auf der heißen Platte ausquellen lassen, in eine große Schüssel geben, und Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten, mahlen (Mandelmühle) und fein pürieren bis das Fett raustritt, mit dem heißen Reis vermischen, TK Lauch und TK Kräuter dazu geben unterheben, die trocken Zutaten verrühren, über den Reis-Lauch Teig schütten, mit nassen Händen alles gut vermischen, mit nassen Händen flache Bratlinge formen und bei mittlere Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Montag, 18. Oktober 2010 Hans

## Reis Tofu Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan

### Bratpfanne



200 g Tofu naturel  
Tamari

100 g TK Paprikastreifen  
300 g gekochter Naturreiskörner  
1 TI Kräutersalz  
3 El Würzhefe  
1 TI Chilipulver  
0,45 TI Paprikagranulat  
100 g Kichererbsen mahlen  
Olivenöl zum braten

### Panade

Buchweizenmehl  
Bio Sesamsaat ( ungeschält )  
Pfeffer  
Salz

Tofu in sehr kleine Würfel schneiden, mit Tamari übergießen, ca 30 min marinieren.

In eine große Schüssel

Paprikastreifen klein hacken, alle anderen Zutaten bis Kichererbsen und den abgetropften Tofu, vermischen, sollte es zu trocken sein, die Marinade zugeben.

Mit nassen Händen Bratlinge formen, und in der zusammen vermischten Panade wenden.

Im heißen Öl, die Hitze dann ein wenig reduziert, die Bratlinge von beiden Seiten braten.

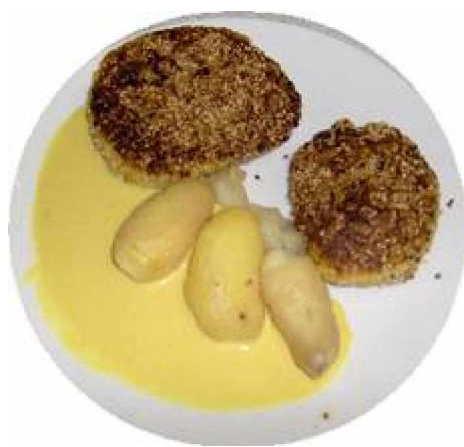
Eigenes Rezept, Montag, 14. Januar 2008 Hans60

### Reisbratlinge VIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

### Bratpfanne

Zutaten für 6 Portionen



160 g Naturreiskörner = 1 Tasse  
320 g Wasser = 2 Tassen Wasser

1 TL gekörnte Gemüsebrühe  
0,25 TL Kurkuma  
0,5 TL Paprikapulver  
1-2 TL Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
1 Kohlrabi  
10 Pfefferkörner gemörsert  
100 g Kichererbsen mahlen  
Bio Sesam ( ungeschält )  
Öl und Margarine zum braten

## Zubereitung

160 g Naturreiskörner in zwei Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf kleinster Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 38 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen ( 10 min ca ),  
Kohlrabi fein raspeln, lassen, den fertigen Reis, gekörnte Gemüsebrühe, Kurkuma, Zucker, Pfeffer, 1-2 TL Kräutersalz vermischen abschmecken, nun noch die Kichererbsen dazu mischen,  
Margarine und Öl zu gleichen Teilen heiß werden lassen, mit nassen Händen Bratlinge formen und im Sesamsaat wälzen, Hitze reduzieren, und von beiden Seiten braten

nach einer Idee, 04.07.02 Simone Hefner CK  
Mittwoch, 22. April 2009

## Reismehlkuchen mit Pflaumen Veränderung F Vegan Glutenfrei



Zutaten für 12 Portionen

60 g ungehärtete Margarine, laktosefrei

60 g Zuckerrübensirup

¼ TL Zimt, mahlen

110 g Mehl (Reismehl)

60 g Mandeln mahlen

75 ml Mineralwasser, kaltes kohlendioxidhaltiges

650 g wilde Pflaumen

Fett, für die Pfanne

in eine 24 cm Bratpfanne mit Backpapier, Backzeit ca 60 min

auf Stufe II von sechs möglichen,

kann man den Kuchen, auch wenn er noch warm ist, gut von der Pfanne ziehen,

somit ist der Kuchen auch Vegan

Samstag, 12. September 2009 Hans60

## 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

## Soja Möhren Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



### Boden

200 g Naturreis mahlen  
50 g Buchweizenkörner mahlen  
0,5 TI Koriander mit mahlen  
1 TI Zucker  
1 Prise Salz  
0,5 Tüte Backpulver  
60 g Deli Reformmargarine oder andere laktosefreie  
100 –150 g Wasser

### Belag

600 g Sojadrink naturell  
200 g Tofu naturell  
100 g Naturreis mahlen  
50 g Zucker  
1 Prise Salz  
15 Backpflaumen ( Soft ) klein schneiden  
80 g Obstler 38 %  
400 g Möhren geraspelt

für den Boden alle Zutaten gut verrühren lassen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken, den Teig auf den Boden und den Rand hoch glattstreichen, beiseitestellen,

den Tofu zerbröckeln in dem Sojadrink fein pürieren und in eine Rührschüssel gießen, Rührhaken anstellen, den Obstler, 15 kleingeschnittene Backpflaumen rein, trocknen Zutaten vermischen und zum Sojagemisch begeben, und gut verrühren lassen, nun noch die feingeraspelten Möhren unterheben auf den Kuchenteig in der Form gießen glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen.

Eigenes Rezept Sonntag, 15. August 2010 Hans

## Tofuschnitzel mit Reis F Vegan

Glutenfrei u Vegan

### Bratpfanne



160 g Naturreiskörner  
1 TI Kurkuma  
300 g TK Paprikastreifen  
1 rote trockne Chilischote  
Wasser  
Salz  
Pfeffer gemörsert  
Muskatnuss frisch gerieben  
2 Scheiben a 100 g Tofu naturell  
Tamari  
Buchweizenkörner mahlen  
1 TI Schabziegerkleesamen  
(Kokosraspel )  
1 EI Margarine

Naturreiskörner, 1 Tasse ca 160 g u Kurkuma in 2 Tassen kochendes Wasser geben, u ca 35 min auf kleiner Hitze garen, sowie 10 min ausquelle lassen.

TK Paprikastreifen mit roter Chilischote mit ein wenig Wasser ca 5 min kochen, salzen, und pürieren.

Tofu in zwei Scheiben schneiden und in, mit Tamari übergießen, ziehen lassen, so lange bis der Reis fertig gekocht ist  
Buchweizenkörner mahlen mit Muskatnuss, Pfeffer, Salz sowie Schabziegerkleesamen vermischen,  
Tofuscheiben darin wälzen,)  
Margarine erhitzen und Tofu von beiden Seiten braten.  
Dazu den Reis und Paprikapüree servieren,  
Guten Appetit

03.07.2008

## Reis Pizza

### Pizza F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

#### 1 Backblech mit Backpapier



### Boden

300 g Naturreis mahlen  
200 g Buchweizen mahlen  
1 TI Koriander mit mahlen  
1 TI Zucker  
1 TI Salz  
1 Tüte Backpulver  
100 g Margarine laktosefrei  
400 g Rotwein Trocken 14 %

## Belag

200 g „Edamerart“  
200 g „Mozzarella Art“  
2 El Tomatenmark in  
1 Kaffee Tasse Wasser ca  
1 Kg Tomaten  
Thymian trocken  
Basilikum trocken  
Salz  
20 Pfefferkörner ca gemörsert  
160 g schwarze Oliven o Stein, abgetropft  
Schabzigerklee

Zutaten für den Boden gut verrühren lassen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ( Fettpfanne ) streichen, und in den auf ca 160°C Heißluft vorgeheizten Backofen ca 15 min vorbacken.

Tomatenmark in einer Kaffeetasse mit Wasser auflösen und auf den vorgebackenen Teig streichen, den „Edamerart“ grob raspeln und auf den Teig verteilen, den Rest aufheben, für obendrauf, Tomaten in Scheiben auf den „Käse“ legen, mit Thymian und Basilikum, gemörserten Pfeffer und Salz, leicht bestreuen, die abgetropften Oliven leicht zerschneiden und drauf verteilen, „Mozzarella Art“ in dünne Scheiben raspeln, drauf verteilen und nun noch den restlichen „Edamerart“, darauf hin noch leicht den Schabzigerkleesamen mahlen drüberstreuen.

In den auf 160°C Heißluft vorgeheizten Backofen die Pizza abgedeckt mit einem Backblech noch ca 30-45 min backen, je nachdem, wie knackig die Tomaten sein sollen.

Hinweis,  
die „Käse Art“ zerläuft nicht beim backen, sondern wird nur weich, und weil ich mit Heißluft backe, und dieser „Käse“ nicht hart werden soll, decke ich die Fettpfanne noch mit einem Backblech ab.

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

Eigenes Rezept Donnerstag, 15. Juli 2010 Hans

[Pizza II mit „Cheddar“](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Backblech ( Fettpfanne ) mit Backpapier



## Boden

400 g Mais mahlen  
1 TI Koriander mit mahlen  
1 Tüte Backpulver  
1 Prise Zucker  
80 g Margarine laktosefrei  
350 g Rotwein Trocken 14 %

## Belag

200 g Tofu naturell  
80 g Balsamico di Modena ca  
20 g Tamari ca  
  
1 Dose Tomaten in Stücke „425er“  
1 Dose Champignons, ganz „425er“  
1 Dose Mais „425er“  
100 g TK Paprikaschotenstreifen  
1 TI Majoran trocken  
1 TI Basilikum trocken  
1 Prise Zucker  
100 g Naturreis mahlen, zum andicken  
20 Pfefferkörner mörsern  
200 g „Strong Cheddar Style“

Schabzigerkleesamen ( kann auch weg bleiben )

Tofu in kleine Würfel schneiden und in Balsamico und Tamari ca 30 min einlegen, falls nicht bedeckt, des öfteren wenden.

Von dieser Lake ca 1-2 El abnehmen und mit den Zutaten für den Boden gut verrühren lassen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen und glatt streichen,  
in einen auf 160°C Heißluft vorgeheizten Backofen 15 min vorbacken,  
Ds. Tomaten in eine Schüssel geben und mit Ds. Mais und 100 g TK Paprikaschotenstreifen, Champignons etwas schneiden, Majoran, Basilikum, Zucker, gemörserter Pfeffer, und gemahlene Naturreis sowie abgeseihten Tofu, vermischen, mit der Lake pikant abschmecken,  
auf den vorgebackenen Pizzaboden geben, glattstreichen, mit dem grob geraspelten „Cheddar“\* bedecken und fein mit Schabzigerkleesamen bestreuen

In den noch heißen 160°C Heißluft Backofen geben mit einem Backblech abdecken und ca 30-40 min backen.

#### Hinweis \*

die „Käse Art“ zerläuft nicht beim backen, sondern wird nur weich, und weil ich mit Heißluft backe, und dieser „Käse“ nicht hart werden soll, decke ich die Fettpfanne noch mit einem Backblech ab.

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

Eigenes Rezept Sonntag, 18. Juli 2010 Hans

#### 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

Samstag, 4. Dezember 2010

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