

## Zucchini Glutenfrei u Sojafrei u Kuh Milchfrei

Fisch u Fleisch am Ende dieser Sammlung

### 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.

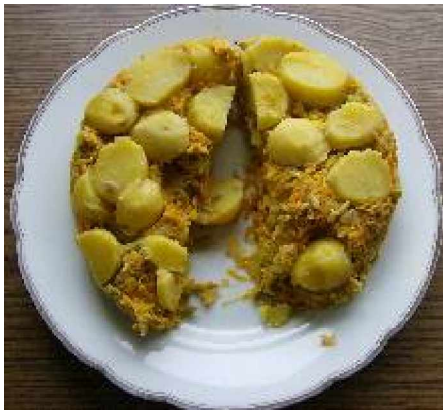
### Inhaltsverzeichnis

Zucchini Glutenfrei u Sojafrei u Kuh Milchfrei .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Diverses .....	1
Gemüseauflauf Petropavlovskij F .....	2
Gemüsereispfanne – Eintopf mit roten Linsen F Vegan .....	3
Reis Gemüse Bratlinge F Vegan .....	4
Zucchini Hormud F .....	6
Hinweis Ei .....	7
Vegan = nichts vom Tier .....	7
Hinweis F .....	7
Hinweis .....	7

### Diverses

## Gemüseauflauf Petropavlovskij F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



500 g Pellkartoffeln  
Kümmel  
1 TI ungehärtete Margarine, laktosefrei  
1 Paprikaschote fein gewiegt  
100 g Sonnenblumenkerne leicht geröstet  
1 TI ungehärtete Margarine, laktosefrei  
1 Handvoll TK Lauch 50-100 g ca  
1 Zucchini ca 200 g  
400 g Bio Möhren  
20 g Ingwer

50 g Ziegenkäse geraspelt  
5 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Kräutersalz  
0,5 Tasse kochendes Wasser  
0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

100 g Ziegenkäse geraspelt  
Paprikagranulat

Zwei a 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel, mit ungehärtete Margarine ausstreichen.

Kartoffeln mit Kümmel kochen, abschrecken, pellen, in Scheiben schneiden, den Boden der feuerfeste Schüsseln damit bedecken,

sollte was übrig bleiben, würfelförmig schneiden, dann in die noch kommende Gemüsemasse in eine separate Schüssel geben, dazu Paprikaschote da können ein paar Kerne mit bei bleiben, fein wiegen. Sonnenblumenkerne rösten, ca die Hälfte davon fein mahlen, die andere Hälfte ganz lassen, sowie

In der noch heißen Pfanne 1 TL ungehärtete Margarine den TK Lauch kurz anbraten, gibt einen guten Geschmack, zum Gemüse geben.

50 g Ziegenkäse geraspelt.

Möhren und Ingwer schälen mit den entkernten Zucchinihälften zusammen fein raspeln lassen, auch dazu geben.

Pfeffer sowie Salz daruntermischen.

In eine halbe Tasse kochendes Wasser die Brühe auflösen, und unter das Gemüse vermischen, und auf den Kartoffeln in den Schüsseln verteilen.

100 g Ziegenkäse geraspelt drauf geben, und darüber noch das Paprikagranulat, Vorsicht scharf. Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 min backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 18. April 2007 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 geraspelt
- 1 Fleischtomate in Würfel Oder

1 El Tomatenmark a d T  
600 ml o 1000 ml Wasser  
2 o 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

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 TI Kräutersalz  
2 Tassen Buchweizen gem  
Buchweizen gem 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 TI 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

## Zucchini Hormud F

glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei



Zutaten für 4 Portionen

8 Stück Zucchini, ca 1 kg

Hefe - Flocken

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

125 g Linsen, rote

½ TL Majoran, getrockneten

1 kleine Zwiebel(n), gewürfelt ODER

1 handvoll Porree, geschnitten

1 TL Margarine, ungehärtete, laktosefrei

1 Paprikaschote(n), rote/ gelbe, klein gewürfelt

Meersalz

Paprikapulver

4 Körner Pfeffer, gemörsert

Paprikapulver

250 g Ziegen- oder Schafskäse, geraspelt.

1 Tasse/n Hirse

0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte

Fett, für die Formen

### Zubereitung

Zucchini schälen, wer will, den oberen Deckel längs abschneiden, Kerne + Inneres entfernen + klein schneiden, beiseite stellen.

Zucchini eine halbe Min. in kochendem Wasser blanchieren. Abtropfen, mit Hefeflocken + Paprikapulver ausstreuen.

Zwiebel/Porree in Margarine andünsten, rote Linsen dazu, kurz mitdünsten.

250 ml heißes Wasser mit der gekörnten Brühe vermischen + Majoran dazu geben, Hitze runter schalten, knapp 10 min kochen, Wasser verdunstet, fertig, runter von Hitze.

Hirse in ein Haarsieb + mit kochendem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser/Brühe geben,

aufkochen, Deckel rauf. Hitze auf 0,5 von drei möglichen Stufen, 12 min kochen, Hitze ausschalten + ausquellen, ( knapp 10 min ) ist dann schön trocken.

Zucchinideckel + Innerei + Paprikaschote vermischen, gemörserten Pfeffer + ein wenig Salz sowie die roten Linsen ( sind jetzt gelb) vorsichtig unterheben + die Zucchini damit füllen.

4 Jenaglasschüssel o. ähnliche feuerfeste Formen ausfetten, die Böden der Formen mit Hirse bedecken, nicht zu dick. Je 2 Zucchini darauf, den Rest der Gemüsemasse drum rum verteilen.

Ca 500 ml Gemüsebrühe ( Wasser + 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe) auf alle 4 Formen verteilen. Den geraspelten Käse drauf streuen + mit ein wenig Paprikagranulat bestreuen. Deckel drauf. In den kalten Backofen stellen, bei 200° C etwa 30 min, bissfest etwa 50 min, backen. Mit Umluft ca. 170 - 180° C etwa 30 min bissfest backen, etwa 50 min weich backen. Mit Petersilie bestreuen + in den Formen auf einem Teller servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.05.05 Hans60

### Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur, das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Vegan = nichts vom Tier

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 21. April 2011

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