

Amaranth Auflauf u Diverses Glutenfrei u Sojafrei 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

Inhaltsverzeichnis

Amaranth Auflauf u Diverses Glutenfrei u Sojafrei u Vegan	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Falsche Lasagne F Vegan	2
Tomaten Paprika Gemüse Vegan.....	3
Diverses	4
Nudeln VIII Vegan	4
Spritzgebäck IV, Nougat F Vegan.....	5
Hinweis S	6
Hinweis F	6
Hinweis.....	6

Falsche Lasagne F Vegan

Ca 3 Portionen



Teigplatten

Ca 12-14 Stück

200 g Buchweizenkörner +
100 g Amaranthkörner +
150 g Kichererbsen +
50 g Naturreis Mittelkorn +
0,5 TI Korianderkörner +
6 Pfefferkörner +
1 TI Kreuzkümmel gem

0,25 TI Vollrohrzucker
2 TI ca Gewürzsalz
1 Tüte a 17 g Weinsteinbackpulver

700 - 900 ml Kohlesäurehaltiges Mineralwasser
Olivenöl oder anderes
3- 4 a 20 cm Ø Bratpfannen

Von Buchweizen bis Kreuzkümmel zusammen mahlen.
Die anderen trockenen Zutaten dazu, vermischen.
Das Wasser untermischen, sollte wie ein Eierkuchenteig werden.
10 min ruhen lassen.
Die Bratpfannen mit Öl sehr heiß werden lassen,
den Teig Schöpflöffelweise rein geben.

Nur bei der 1. Fuhre ist Öl erforderlich, dann sind die Pfannen so heiß, kann man drauf verzichten.

Gemüse

1 Maiskolben
1 Pfd Paprikaschoten gemischt
100 g Möhren
400 g Tomaten
1 Apfel
Gewürzsalz
Wasser
Evtl Kartoffelmehl

Raps- oder Olivenöl

Ziegenkäse

Paprikagranulat

Paprikaschoten würfeln.

Mais vom Kolben mit einem großen Löffel oder Küchenmesser.

Möhren + Apfel raspeln.

Tomaten Blüten entfernen, halbieren.

Kochtopf mit ca 0,5 cm hoch, Wasser zum kochen bringen, Paprikaschotenwürfel + Mais, rein, + ca 10 min kochen/dünsten.

Apfel + Möhren + Tomaten dazu , + ca 5 min kochen.

Alles pürieren, mit Gewürzsalz abschmecken.

Sollte es zu dünn geworden sein, 1 TI - 1,5 EI Kartoffelmehl in kalt Wasser einweichen + in das Gemüse einrühren + aufkochen.--

3 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Öl ausfetten.

Gemüsebrei dann Teigplatten abwechselnd einschichten, nach der 2. Teigplatte ein wenig geraspelten Ziegenkäse, dann wieder Gemüsebrei, bis alles verbraucht, die letzte Schicht sollte Gemüsebrei sein.

Darauf geraspelten Ziegenkäse, soviel wie jede / jeder mag, Paprikagranulat drauf streuen.

In den kalten Backofen bei 160°C Grill/Umluft ca 30 min überbacken.

Dienstag, 2. August 2005 eigenes Rezept

Tomaten Paprika Gemüse Vegan

1 kg Tomaten vierteln

500 g Zwiebeln in Scheiben
1 kg grüne Paprikaschoten in Streifen
4 El Öl
2 Knoblauchzehen
Salz+ Pfeffer

Öl erhitzen, Zwiebeln andünsten.
Tomaten + Paprika dazu
1 Tasse Wasser dazu
+ gut würzen
bei schwacher Hitze + geschlossenem Deckel ohne umrühren
30 min schmoren

mit
Amaranth +
Ziegenkäse +
Bechamelsoße zum Auflauf

Hans60

Diverses

Nudeln VIII Vegan

40 g Amaranth gem
40 g Kichererbsen gem
20 g Buchweizen gem
ca 5- 8 El Wasser
0,5 Tl Salz
1 Pr. Zucker

alle Zutaten mit einander verkneten, 30 min ruhen lassen, am besten auf ein bemehltes Brett ausrollen, schneiden in Streifen o. Platten, nochmals 30 min trocknen lassen.

Ins gesalzene kochende Wasser, sofort runter schalten, Kochlöffel rein, dabei stehen bleiben. Es schäumt über.

Wenn Öl ins Wasser, schäumt trotzdem, kleben aber nicht so

Bloß sie nehmen nachher keine Soße an

Nach ca 10 min gar Probe, sie sollten „al dente“ also noch bissfest gekocht sein, schmeckt die Nudel, obwohl noch knackig, nicht mehr roh, ist sie auch schon fertig

Klebt am Tisch + nachher an den Zähnen .

Diese Rezepte sind eine alternative, wer kein Ei + Soja möchte, besser wohl geeignet für Lasagne , oder auch Aufläufe, die Bindefähigkeit der Kichererbsen, ist gut Nur wer auch nach dem kochen noch eine zusammenhängende Nudel haben will wird wahrscheinlich nicht um Soja, drum rum kommen

Zum formen, für jede Art von Nudeln, auch Platten bietet sich Rezept 3 an

Spritzgebäck IV, Nougat F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



200 g Nougatmasse ODER

200 g Haselnüsse ** ODER Walnüsse

3 El Ahornsirup

4 TI Kakaopulver kein Instant

0,25 TI Zimt gem

0,5 TI Bourbon Vanillepulver

1 Prise Salz

1 TI türkischen Kaffee gem ODER anderen

100 g ungehärtete Margarine

0,25 TI Bourbon Vanillepulver

1 Prise Salz

200 g Buchweizenkörner gem

50 g Amaranthkörner gem

evtl Ahornsirup , zum süßen

150-250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Herstellung Nougat:

Haselnüsse rösten, bis die Haut platzt,

(nur so kommt das Nussfett beim zerkleinern zum Vorschein, + sie haben eine andere Wirkung, die rohen Nüsse machen den Teig zu locker.)

+ in einem Tuch einschlagen + die Haut abreiben.
in einer Mulinette so lange zerreiben bis das Nussfett sichtbar bzw fettig wird.

** Bei Walnüsse erspart man sich das rösten, aber sie müssen auch bis zum Fettaustritt oder sichtbar gehackt werden

die fein gehackten Nüsse + die Zutaten bis einschließlich Margarine schaumig schlagen lassen, dann die übrigen Zutaten zugeben, bis auf das Wasser, dieses erst begeben, Tropfenweise bis die Teigmasse schön homogen ist , diese in einen Spritzbeutel mit einer großen Tülle geben, + auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, Haufen, Größe nach Bedarf spritzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.
Sollte der Ofen schon heiß sein reichen 12-15 min .

Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazu geben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

Eigenes Rezept Hans60 31.12.06

Hinweis S

Soja oder Tofu oder Tamari im Rezept

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 9. Juni 2011

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de