

# Aepfel Auflauf Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

Hier nur Vegetarisch

## Hinweis Margarine

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

## 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

Aepfel Auflauf Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Auflauf .....	2
Apfel Auflauf o Kuchen F Vegan .....	2
Gefüllte Paprika Zalairskiy F .....	3
Gefüllte Paprikaschoten F Vegan.....	4
Gefüllte Paprikaschoten X F Vegan .....	6
Gemüseauflauf Qadamgäh F .....	7
Hinweis Vegan .....	9
Hinweis Sojasoße.....	9
Hinweis Curry .....	9

Hinweis Tomatenketchup..... 9  
Hinweis F ..... 9

## 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 Maiskörner, kein Popkorn, mahlen
- 100 g Rum 54 %
- Margarine zum ausfetten
- Sonnenblumenkerne

Tofu mit Gabel zerkleinern,  
Äpfel um den Griebsch rum raspeln  
Zitrone auspressen, Kerne entfernen, Fleisch mit verwenden,  
Maiskörner, kein Popkorn, mahlen,  
Rum dazu und alles gut vermanschen, 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

### Gefüllte Paprika Zalairskiy F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei  
3 Portionen



2 Tassen Hirsekörner  
4 Tassen Wasser  
6 Paprikaschoten  
3 kleine Delikatess Gurken  
0,5 Apfel  
0,5 Banane

200 g Ziegenkäse ( Rolle ) teilen  
Kräutersalz

3 kleine Delikatess Gurken  
0,5 Apfel  
0,5 Banane

Paprikaschotendeckel fein gewiegt  
Kräutersalz  
2-3 cl Balsamico Bianca  
Fett für drei feuerfeste Schüsseln  
100-150 g Ziegenkäse geraspelt, mehr oder weniger  
Paprikagranulat

Hirsekörner mit kochendem Wasser abspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, nach ca 9 min Hitze ausstellen, (Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche) ausquellen lassen. Wird schön trocken + körnig bzw weiß.

Von den Paprikaschoten die Deckel so abschneiden, das sie nicht aus der feuerfesten Schüsseln raus sehen.

Diese Schoten ca 20 min mit Wasser bedeckt, kochen lassen.

2 Tassen gekochte Hirsekörner in eine Schüssel geben, einen halben geschälten Apfel in kleine Stücke, Banane in kleine Würfel, sowie die Gurken in kleine Ringe / Stücke schneiden, mit Kräutersalz, vermischen.

Ziegenkäserolle längst + quer schneiden, so das in jede Schote, ein Teil senkrecht reinpasst, um den Käse herum die Obst/Hirse Mischung, rein drücken, und je zwei aufrecht stehende Schoten in die eingefetteten feuerfeste Schüsseln geben.

Den Rest gekochte Hirsekörner, mit den leicht angedünsteten fein gewiegt Paprikaschotendeckel, 3 kleine Delikatess Gurken, + 0,5 Apfel + 0,5 Banane, Kräutersalz, 2-3 cl Balsamico Bianca gut vermischen, diese Masse jetzt um die stehenden Paprika verteilen, als Stütze, damit sie nicht umfallen.

Mit geraspelt Ziegenkäse gut abdecken, mit Paprikagranulat leicht bestreuen.

Deckel drauf, ohne Deckel trocknet der Käse aus + wird hart.

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

Hinweis. Wer es saftiger haben will.

Gieße ca 1 cm hoch, aufgelöste gekörnte Gemüsebrühe noch drüber, mehr nicht, kann sonst überlaufen, Vorsichtshalber die Fettpfanne ganz unten in den Ofen stellen

Donnerstag, 31. Mai 2007 Hans60

Gefüllte Paprikaschoten F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

2-3 Portionen



200 g Tofu naturell  
2 TI Vollrohrzucker  
4 El Tamari  
4 El Balsamico de Modena

1 Tasse Hirsekörner ( 170 g )  
kochendes Wasser  
2 Tassen Wasser  
1 TI Kurkuma mahlen

6 Paprikaschoten ca 1 kg  
1 Apfel geraspelt  
1 Banane klein gewürfelt

laktosefreie Margarine zum einfetten von 2 ein Liter feuerfeste Schüsseln,  
mit Deckel.

Evtl Pfeffer, Paprikagranulat und Kräutersalz

Trockner guter Weißwein

Tofu klein würfeln und in eine Marinade aus Zucker und Tamari und Balsamico ca 30 min legen.

Hirsekörner mit kochendem Wasser ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, anschließend in 2 Tassen kochendes Wasser mit 1 TI Kurkuma geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf, ca 10 min, dann ist Wasser unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 5-10 min.

Paprikaschoten, den oberen Deckel soweit abschneiden, dass diese Schoten in die Formen passen, im kochendem Wasser ca 10 min –15 min bissfest kochen, oder wie jeder es eben mag.

2 ein Liter feuerfeste Schüsseln, den Boden dünn mit gekochter Hirsekörner auslegen,

die Deckel der Paprikaschoten sehr klein hacken, mit dem Tofu und Marinade und restliche Hirsekörner sowie 1 geraspeltten Apfel und klein gewürfelte Banane gut vermischen, evtl mit Pfeffer, Paprikagranulat und Kräutersalz

pikant abschmecken, wir ließen es weg,.

Die Paprikaschoten damit füllen, und je drei in eine feuerfeste Schüssel stellen, den Rest der Mischung um die Schoten verteilen, so das diese nicht umfallen können.

Je einen guten Schuss Weißwein über/ in beide Schüsseln geben, Deckel schließen,

in den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 30 – 50 min backen, je nach dem wie warm/heiß das ganze noch ist.

Eigenes Rezept, Samstag, 29. Dezember 2007 Hans60

### Gefüllte Paprikaschoten X F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

2 Portionen

2 feuerfeste Schüsseln mit Decke



2 Tasse/n kochendes Wasser  
1 Tasse Hirsekörner, ca 160 g  
kochendes Wasser  
0,25 TI Kurkuma

4 Paprikaschoten  
200 g Tofu naturell  
2 cl Balsamico de Modena  
4 cl Tamari  
1 Handvoll Frühlingszwiebelgrün in Röllchen  
6 El Apfelmus, frisch  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
0,5 TI Paprikagranulat  
Fett für 1 l feuerfeste Schüsseln  
Wasser

Tofu mit einer Gabel zerdrücken, mit Balsamico und Tamari beträufeln, ziehen lassen.

Hirsekörner mit kochendem Wasser ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, ins kochende Wasser geben, einen Holzlöffel aufrecht in den Topf stellen, (kocht nicht über) Hitze reduzieren, auf Stufe 0,5 von drei möglichen Stufen, Deckel schließen, nach knapp 8-9 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen.

Paprikaschoten den oberen Deckel abschneiden, (anderweitig verwenden, z.B. Buchweizenbrot), mit Wasser bedecken, gut 10 min kochen lassen, bissfest, abschrecken, abtropfen lassen,

Tofu mit Hirsekörnern, Handvoll Frühlingszwiebelgrün in Röllchen, Apfelmus, Salz, Zucker, Paprikagranulat vermischen, abschmecken evtl. nachwürzen,

in die Paprikaschoten einfüllen, jeweils 2 Schoten in eine ausgefettete feuerfeste Schüssel stellen, die übrig gebliebene Füllmasse, rundherum jeweils verteilen, damit diese Dinger nicht umfallen, mit Wasser übergießen, so dass es etwa 1 cm hoch in der Form steht, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca. 150°C Umluft ca. 30 min backen, sollte leicht sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, Dienstag, 19. August 2008 Hans60

### Gemüseauflauf Qadamgäh F



1 Portion Reis Waffeln Farimän mit  
1 TL Gewürzsalz

3 rote Bete ca. 300 g

3 Möhren ca 300 g  
ca 350 g Blumenkohl  
ca 350 g Kohlrabi  
ca 250 g Paprikaschote  
10 g Ingwer klein gewürfelt  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
100 ml Wasser

### Soße:

ca 200 g Paprikaschote  
500 g Tomaten  
10 g Ingwer klein gewürfelt  
ca 200 g Apfel  
100 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
ca 4 El Balsamico Bianca  
ca 3 El Tamari  
ca 1,5 El Vollrohrzucker  
ca 1- 2 TI Gewürzsalz

### Zubereitung

Rote Bete bis Paprika würfeln oder stifteln, in Wasser ca 20 min bissfest dünsten.

### Für die Soße

Von Paprika bis Apfel nur vierteln , in gekörnte Brühe 5 min kochen, + mit elektrischen Pürierstab sämig pürieren, + von Essig bis Gewürzsalz süß sauer abschmecken.

In vier 0,75 l feuerfeste ( runde ) Formen, je 1 Reiswaffel legen, Gemüse darauf verteilen, als Abschluss wieder eine Reiswaffel, und darüber die Soße geben.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 30 min backen.  
Bei Ober- + Unterhitze ca 190°C vorheizen + ca 15 - 20 min backen.  
Wenn die Zutaten noch heiß - warm sind .

**Hinweis:** die Zutaten sind küchenfertig gewogen.  
Setze voraus , das jeder weiß, das Obst + Gemüse gereinigt werden muss.

Zubereitungszeit ca 1 h  
Ruhezeit des Waffelteiges 30 min



Eigenes Rezept Donnerstag, 1. September 2005

### 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, 9. Oktober 2010

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