

## Lauch Auflauf Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

### 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

Lauch Auflauf Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Auflauf</b> .....	<b>2</b>
Dezhgi - Chicoree F .....	2
Gemüse Salat F Vegan.....	3
Gemüseauflauf Petropavlovskij F.....	4
Kohlrouladen mit Walnüsse F Vegan .....	6
Paprika Auflauf F .....	8
Paprika Hirse Auflauf F .....	9

Reisauflauf Plast F Vegan.....	10
Tomaten Hirse Auflauf F Vegan.....	11
Zucchini Hormud F.....	12
Hinweis Vegan.....	14
Hinweis Sojasoße.....	14
Hinweis Curry.....	14
Hinweis Tomatenketchup.....	15
Hinweis F.....	15

## Auflauf

### Dezhgi - Chicoree F

glutenfrei + eifrei + kuhmilchfrei –



Zutaten für 4 Portionen

1.5 Tasse/n Buchweizen, ganz / Natur- Reis in

3 Tasse/n Wasser, kochendes mit

1 TL Gemüsebrühe, gekörnte, geben

600 g Chinakohl

Gemüsebrühe, gekörnte

150 g Paprika, TK in Streifen

1 handvoll Lauch, TK in Röllchen

5 Körner Pfeffer +  
1 TL Senfkörner, gelb, mörsern oder mahlen  
2 EL Essig (Apfelessig)  
250 ml Gemüsebrühe, gekörnte  
2 EL Sojasauce o Tamari

200 g Käse, Ziegenkäse, grob geraspelt

evtl. Salz  
Paprika

### Zubereitung

Buchweizen in kochendes Wasser geben, Hitze runterstellen, auf 0,5 von drei möglichen Stufen, bis der Wasserspiegel nicht mehr zu sehen ist, die Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ( ca. 10 min ) wird schön trocken.

Den Chinakohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Chinakohl in etwas Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe zwei Minuten dünsten. Abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden.

Auf der noch heißen Kochplatte TK Paprika + Lauch antauen. Gemüse + Buchweizen mischen, ca. die Hälfte des Käses, Essig, Senf + Pfeffer + Tamari untermischen. In vier 0,75 l feuerfeste Schüsseln geben.

Die Gemüsebrühe drüber gießen, sollte so ca. 2 cm hoch sein. Den Rest geraspelten Ziegenkäse drauf verteilen + Paprikagranulat vorsichtig drüber geben.

Im , nicht vorgeheizt, Backofen 30 min bei 170°C, Umluft überbacken oder ohne Umluft bei ca. 190 –200° überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

10.05.05 Hans60

### Veränderung

Chicoree anstatt Chinakohl

Gemüse Salat F Vegan

Glutenfrei



## Salat

150 g Petersilienwurzel mit  
450 g Bio Möhren mit  
20 g Ingwer feingeraspelt  
150 g Lauch  
200 g Chicoree  
150 g TK oder frisch Paprikaschote  
2 Tassen gekochten Naturreis

evtl Soße, nach Geschmack

Petersilienwurzel und Möhren sowie Ingwer fein raspeln, und Lauch in Ringe und Kleinwiegen, und Chicoree 2 x längst durchschneiden, dann quer in dünne Stücke, und Paprikaschoten in dünne Streifen, sowie Naturreis dazu , gut vermischen. Servieren .

## Gemüseauflauf Petropavlovskij F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei





500 g Pellkartoffeln  
Kümmel  
1 TI ungehärtete Margarine  
1 Paprikaschote fein gewiegt  
100 g Sonnenblumenkerne leicht geröstet  
1 TI ungehärtete Margarine  
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 austreichen.

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 TI 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 Paprika-  
granulat , Vorsicht scharf. Deckel schließen.

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

Eigenes Rezept Mittwoch, 18. April 2007 Hans60

### Kohlrouladen mit Walnüsse F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1,8 kg Kohl \*  
Salz  
350 g Kartoffeln  
200 g Möhren

30 g Ingwer  
150 g Lauch

100 g Walnüsse  
5 Pfefferkörner gemörsert  
1,5 TI Kräutersalz  
130 ml kochendes Wasser ca  
0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

Olivenöl

Walnüsse grob bis fein hacken,  
Kartoffeln, Möhren und Ingwer schälen und zusammen fein raspeln.  
Lauch reinigen, in Ringe schneiden und Kleinwiegen, den Pfeffer und Salz beifügen, zusammen vermischen.

Kohl die äußeren Blätter und den Strunk entfernen, und 10-12 min im kochenden Salzwasser, abschrecken, die Blätter lösen, falls es Weiß- oder Wirsingkohl ist, auf ein Geschirrtuch legen zum abtropfen, ich habe Rotkohl gehabt, und diesen auf eine Seihe abtropfen lassen.

Vom Kohl, den Mittelstrunk Flachscheiden.

Kohlblatt auf ein Arbeitsbrett legen, auf dem dicken Ende, eine kleine Handvoll Gemüsemasse geben, zusammen rollen, evtl die äußeren Blätter nach innen klappen.

Olivenöl erhitzen, und die Rouladen mit dem Ende des Blattes zuerst ins heiße Fett, von allen Seiten anbraten, sollte sich die Roulade aufrollen, nicht weiter tragisch, na dann wieder zusammen rollen,  
2-3 Rouladen in drei oder vier a ein Liter eingefettete feuerfeste Form geben,  
die gekörnte Brühe im kochendem Wasser auflösen, in die Schüssel gießen, der Boden sollte gut 1 cm hoch bedeckt sein. Deckel drauf.  
Im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 70 min backen.

Oder

In den flachen Schnellkochtopf , im Locheinsatz legt man ca 5 – 7 Rouladen nebeneinander, unten ca 125 ml Wasser rein, und dann beim 2. Ring noch 20-25 min kochen, abdampfen.  
Die Soße kann man so verwenden.

\* Es reichen auch ca 1 kg, Kohl, nur dann sind die Blätter so klein + man muss dann 2 nebeneinander legen. Habe dann eben von den übriggebliebenen Rest, Krautkohl mit Feigen von 11.03.05 Matti, hergestellt.

Sollte jemand das Gemüse andünsten, dann muss die Menge erhöht werden.

## Paprika Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

2-3 Portionen

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



160 g Hirse = 1 Tasse

Wasser

320 g Wasser = 2 Tassen

250 ml Wasser

0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe

50 g Lauch ( grün ) geschnitten

50 g Ingwer klein gehackt

500 g Paprikaschoten klein geschnitten

Margarine zum einfetten der Auflaufformen

2 Bananen ( Leoparden Art )

50 – 70 g Ziegenkäse geraspelt

Hirse mit heißem Wasser abspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in zwei Tassen kochendes Wasser geben, umrühren, Hitze auf kleinster Stufe, Deckel schließen, nach 5 min Hitze ausstellen, ca 10-12 min auf der



ausgeschalteten Platte quellen lassen, ist dann schön trocken, fast weiß, körnig.

Zwei 1,5 l Auflaufformen mit Margarine ( Laktosefrei ) ausfetten, 250 ml Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe, klein geschnittenen grünen Lauch, Ingwer und kleingeschnittenen Paprikaschoten, mit einigen Kerne, ca 15 min dünsten, runter von der Hitze, fertige Hirse untermischen, je eine Banane in dickere Scheiben schneiden, den jeweiligen Auflaufboden bedecken, und leicht mit geraspelten Ziegenkäse bestreuen, Gemüsemasse drauf, glatt streichen, den Rest Ziegenkäse obendrauf, Deckel schließen, in den kalten Backofen, bei ca 150°C Heißluft ca 30 min backen, sprudelt dann leicht.

## Veränderung

Ziegenkäse ganz weg lassen.

Eigenes Rezept Donnerstag 02.07.2009 Hans

## Paprika Hirse Auflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



1 Tasse Hirse  
kochendes Wasser  
2 Tassen Wasser

100 g Lauch  
2 EI Öl

1 Pfund Paprikaschoten, Kleinwiegen

0,5 Pfund milder Schafskäse geraspelt

1 TI Paprikagranulat  
1,5 TI Kräutersalz

3 cl Tamari ( Sojasoße )  
3 cl Madeira

Fett für zwei 1 L feuerfeste Schüsseln  
120-200 g kochendes Wasser +  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, +  
In 2 Tassen kochendem Wasser Hirse 1 x aufkochen, Hitze kleinstellen,  
nach ca 12 min ausstellen, ausquellen lassen.

Lauch in Ringe schneiden + im heißen Öl kurz dünsten.

Die Paprikaschoten Kleinwiegen.

Gekochte Hirse , Lauch, Paprikaschoten, Käse Gewürze sowie Tamari +  
Madeira vermischen.

In zwei ausgefettete feuerfeste Schüsseln geben, die gekörnte Brühe im  
Wasser aufgelöst, über den Auflauf gießen, sollte ca 1-1,5 cm unter der  
Oberfläche sein.

Deckel drauf , im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 50 min backen.

### Reisauflauf Plast F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln



1Tasse Naturreis Langkorn  
2 Tassen Wasser  
0,5 TI Kurkuma  
200 g TK Gemüse  
100 g TK Lauch  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
100 ml Wasser  
1 Mango  
20 grüne Oliven  
1 TI Erdnussbutter  
3 cl Tamari ( Sojasoße )

3 cl Balsamico Bianka  
Fett für zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln  
200 ml guten trocknen Weißwein  
1 TI Erdnussbutter  
100 g Naturreis mahlen

Reis in 2 Tassen Wasser + Kurkuma ca 35 min kochen + 10 min quellen lassen, +  
TK Gemüse + Lauch in 100 ml Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe bissfest dünsten, +  
Mango schälen + in Mundgerechte Würfel schneiden, +  
Oliven halbieren, + mit  
1 TI Erdnussbutter + Tamari + Essig vermischen + in die mit Fett ausgepinselten 1 Liter feuerfeste Schüsseln verteilen.  
Den gemahlene Reis mit 1 TI Erdnussbutter + Weißwein verrühren, + als Soße über den Auflauf gießen.  
Deckel drauf + im kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. Dezember 2006 Hans60

Tomaten Hirse Auflauf F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2-3 Portionen

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



80 g Hirsekörner = 0,5 Tasse  
heißes Wasser  
160 g Wasser = 1 Tasse  
1 El Margarine, laktosefrei  
100 g TK Lauch  
1 El Oregano  
1 El Basilikum  
1 TI Kurkuma  
40 g Ingwer fein gehackt  
2 Dosen Tomaten, stückige, 425er  
100 g Erdnüsse blanchiert  
2 TI Salz  
1 Prise Zucker  
150 g Hirsekörner mahlen  
Margarine zum ausfetten der Auflaufformen  
2 El Preiselbeeren a d Glas, trennen

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, Mandelmühle, in eine große Schüssel geben, und  
80 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, dann in eine Tasse kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, wenn Wasser innerhalb der Hirse, Hitze ausstellen, Deckel schließen und ca 10 – 15 min quellen lassen, ist dann trocken, Körnig und fast weiß, mit in die Schüssel geben,  
Lauch in gut 1 El Margarine anbraten, Oregano und Basilikum dazu, verrühren nun noch Kurkuma gut 1 min mit braten, dazu geben,  
fein gehackten Ingwer, Tomaten, Salz, Zucker und 150 g gemahlene Hirse, alles zusammen vermengen, abschmecken, ob...  
in zwei ausgefettete Auflaufformen verteilen, glatt streichen, in deren Mitte jeweils 1 El Preiselbeeren a d Glas geben, Deckel schließen, bleibt saftig und es wird keine zusätzliche Soße benötigt.  
In den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 60 min backen, sollte drin sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, Freitag, 1. Januar 2010 Hans

[Zucchini Hormud](#) F

glutenfrei u kuhmilchfrei u 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 o. Butter  
1 Paprikaschote(n), rote/ gelbe, klein gewürfelt  
Meersalz  
Paprikapulver  
4 Körner Pfeffer, gemörsert  
Paprikapulver

250 g Ziegen- oder Schafskäse, geraspelt.

1 Tasse/n Hirsekörner  
½ 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 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

Freitag, 10. September 2010

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