

Kichererbsen Diverses **Glutenfrei** u Kuh 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.

Hinweis **Margarine**

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

Inhaltsverzeichnis

Kichererbsen Diverses Glutenfrei u Kuh Milchfrei	1
Hinweis I	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Diverses	2
Gemüsebratling II F	2
Glasuren, verschiedene Vegan	3
Hinweis f Kichererbsen	4
Humus F	4
Kichererbsen im Supermarkt	6
Indische Schokolade F Veränderung Vegan	6
Indische Schokolade F	7
Nougat Laddu	7
Kichererbsen Curry II F Vegan	8
Kichererbsen Eintopf F Vegan	9
Klopse II F Vegan	10
Nudeln IV Vegan	11
Nudeln V Vegan	11
Nudeln VI F Vegan	12
Tomaten Kichererbsen Suppe II F Vegan	13
Hinweis I	14
Bitte bedenkt	14
Hinweis M	14
Hinweis Ei	15
Hinweis Vegan	15
Hinweis Curry	15

Hinweis F	15
Hinweis.....	15

Diverses

Gemüsebratling II F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



- 400 g TK gemischtes Gemüse
- 1 Handvoll TK Paprikastreifen
- 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
- 100 g Kichererbsen gem
- 100 g Sonnenblumenkerne oder Mandeln geröstet + gem.
- 1 TI Senfkörner geröstet + gem.
- 1 TI Kräutersalz
- 6 Pfefferkörner gemörsert

120 g Ziegenkäse geraspelt

Öl zum braten

TK Gemüse + TK Paprika in wenig Wasser und 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe ca 10 min dünsten.

Falls größeres Gemüse bei ist, ein wenig anpürieren, alle anderen Zutaten außer Öl begeben und vermischen, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, ins heiße Fett geben, mit dem Pfannenwender flach drücken, Hitze herunterstellen, sonst werden sie schwarz.

Veränderung ,

Anstatt sie zu braten, kann man sie auch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, und bei Umluft ca 45-55 min bei ca 150°C backen.

07.06.2003 Hans60
11.08.2007

Glasuren, verschiedene Vegan

5 Varianten

Zuckerguss

200 g Puderzucker
2 El Wasser; heiß (bis 3 El)

Zitronenguss

200 g Puderzucker
2 El Zitronensaft; (bis 3 El)

RUM- ODER Arrakguss

200 g Puderzucker
2 El Wasser; heiß (bis 3 El)
Rum- oder Arrakaroma
- 1 Fläschchen

Kaffeeguss

200 g Puderzucker
2 El Kaffee; heiß (bis 3 El)

Schokoladenguss

200 g Puderzucker
30 g Kakao
3 El Wasser; heiß

Zuckerguss

Den gesiebten Puderzucker verrührt man mit dem heißen Wasser zu einem dickflüssigen Guss, der noch warm auf das Gebäck aufgetragen wird.

Rum- oder Arrakguss

Zubereitung wie Zuckerguss.

Kaffeeguss

Zubereitung wie Zuckerguss.

Schokoladenguss

Zubereitung wie Zuckerguss. Gibt man jedoch 25 g zerlassenes Kokosfett hinzu, so erhält man einen glänzenden Guss.

Hinweis f Kichererbsen

Habe in etlichen Backwaren, wo der Kichererbsenanteil sehr hoch war, schon Eierlikör, Rum 54 %, Kirschbrand, Obstbrand usw, es war überall der gleiche Erfolg.

der typische Geschmack und Geruch von Kichererbsen verschwindet, wenn es gebraten oder gebacken ist.

So kann man sehr gut auch Süßspeisen (wenn gekocht oder gebacken) , auch für neutrale Pfannkuchen usw verwenden.

Habe nur Erfahrungen mit Glutenfrei machen können, sehe aber keinen Grund, weshalb es für „Normal Esser“ nicht zu gebrauchen wäre.

Alkohol hat nirgends, außer bei Eierlikörkuchen, wo allerdings auch fast 400 ml davon drin war, vorgeschmeckt.

Nur, es ist zu beachten, Kichererbsen NICHT roh verwenden, auch kann man nicht abschmecken, ist nicht gut für die Gesundheit, wenn roh, außerdem es schmeckt furchtbar, egal was noch dabei ist.

Donnerstag, 10. Juli 2008 Hans

Humus F

Vorspeise aus Kichererbsen mit Tahin, ist auch glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

250 g Kichererbsen, getrocknete
2 Zehe/n Knoblauch
1 Prise Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver, süßer
1 Bund Petersilie
5 EL Olivenöl
Salz
3 EL Sesampaste (Tahin)
3 Zitrone(n)

Die Kichererbsen 12 Stunden einweichen.
Etwa 1 Stunde weich kochen (5 Minuten im Schnellkochtopf), Wasser abgießen und beiseite stellen.
Alle Zutaten von Kichererbsen bis Salz im Mixer pürieren oder mit dem Pürierstab zerkleinern. Es muss eine geschmeidige Masse entstehen. Falls die Masse zu trocken ist, etwas vom Kochwasser hinzufügen. Am Schluss Tahin und Zitronensaft unterrühren. Die Masse in den Kühlschrank stellen.

Als Vorspeise mit Tomaten- und Blattsalat oder anderen Happen servieren. Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Ruhezeit: ca. 12 Std.

01.11.05 Igel 123

nehme es als Brotbelag
ohne Knoblauch

Montag, 11. August 2008 Hans

Kichererbsen im Supermarkt

oder beim Türken, der aber wieder etwas teurer ist, sobald ich etwas im Backofen (mit Umluft)mache , kommt ganz unten ein Backblech mit Backpapier auf dieses streue ich die Kichererbsen, danach sind sie trocken, + man kann sie sehr gut mahlen, + man spart auch noch die Arbeit, sie in der Pfanne zu rösten

Indische Schokolade F Veränderung Vegan



200 g Margarine
200 g Kichererbsenmehl vorher geröstet
100 g geröstete+ cremig gemahlene Haselnüsse
170 g Vollrohrzucker
0,5 TI Vanille
1 TI Kaffeepulver (türkisch)
0,5 abgeriebene Zitronenschale

Margarine in einem Topf bzw. einer Pfanne mit schwerem Boden bei mittlerer Hitze schmelzen und Kichererbsenmehl hineinsieben. Mit einem Holzlöffel unter ständigem Rühren anrösten, bis es (nach etwa 15 Minuten) einen nussartigen Geruch verströmt. Nüsse hacken, hinzufügen und für einige Minuten weiter rösten. Anschließend Gewürze, Zitronenschale dazugeben. Nun die Masse auf 40° C abkühlen lassen und dann den Honig darunter rühren. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Tablett streichen und kaltstellen. Nach dem Erkalten in kleine Rechtecke oder Rauten schneiden.

Hans60

Indische Schokolade F

Besan Laddu



Für etwa 30 Stück

200 g Butter oder Margarine

200 g Kichererbsenmehl

3 EL Cashewnüsse (Hasel- oder Walnüsse)

1/4 TL Zimt

1/4 TL gemahlener Kardamom

1 EL Carob

abgeriebene Schale einer halben unbehandelten Zitrone

175 - 200 g cremiger Honig

Butter oder Margarine in einem Topf bzw. einer Pfanne mit schwerem Boden bei mittlerer Hitze schmelzen und Kichererbsenmehl hineinsieben. Mit einem Holzlöffel unter ständigem Rühren anrösten, bis es (nach etwa 15 Minuten) einen nussartigen Geruch verströmt. Nüsse hacken, hinzufügen und für einige Minuten weiter rösten. Anschließend Gewürze, Carob und Zitronenschale dazugeben. Nun die Masse auf 40° C abkühlen lassen und dann den Honig darunter rühren. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Tablett streichen und kaltstellen. Nach dem Erkalten in kleine Rechtecke oder Rauten schneiden.

Nougat Laddu

Die Cashewnüsse und Gewürze werden durch 100 g geröstete und in der Küchenmaschine cremig vermahlende Haselnüsse ersetzt. Frisches Kichererbsenmehl ist leicht selbstgemacht: Kaufen Sie dazu Channa dal (gespaltete, kleine indische Kichererbsen). In einer Pfanne ohne Fett anrösten und nach dem Abkühlen in ihrer Getreidemühle zu staubfeinem Puder mahlen.

Kichererbsen im Supermarkt

oder beim Türken, der aber wieder etwas teurer ist, sobald ich etwas im Backofen (mit Umluft) mache , kommt ganz unten ein Backblech mit Backpapier auf dieses streue ich die Kichererbsen, danach sind sie trocken, + man kann sie sehr gut mahlen, + man spart auch noch die Arbeit, sie in der Pfanne zu rösten

Kichererbsen Curry II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

4-10 Portionen



500 g Kichererbsen
Einweichwasser
1 El Curry ohne Salz
2 El Curcuma / Gelbwurz
2 TI Senfkörner gem
1 TI Kreuzkümmel gem
2 rote trockne Chilischoten
200 g Kokosnuss geraspelt, leicht gebräunt
0,25 ca frische Ananas in Stücke
Salz

Kichererbsen mit Wasser bedecken 12-24 std , das Wasser öfter wechseln. Kichererbsen abspülen mit Wasser ausreichend bedecken, Chilischoten mit den gerösteten Gewürzen, aus Curry, Kurkuma, Senf – u Kümmel gem Ca 40-90 min kochen lassen.

Die Erbsen leicht pürieren , sollten aber noch ganze dabei sein, die Suppe wird dann schön cremig, Salzen, die gerösteten Kokosraspel beifügen, falls es jetzt zu dick ist das ganze, Wasser zugeben, aufkochen, abschmecken noch mal mit Salz, runter von der Hitze, Ananas begeben, unterrühren, servieren.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 2. Juli 2008 Hans60

Kichererbsen Eintopf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4-6 Portionen



200 g Kichererbsen
Wasser
2 Lorbeerblätter
TK Beutel
200 g Tofu naturell
1 TI Curry ohne Salz oder Kurkuma
3 El Tamari (Sojasoße)

250 g TK Paprikaschotenstreifen
0,5 Bund Frühlingszwiebeln nur grün
1 Liter Wasser ca
250 g Pellkartoffeln ca
1 TL Kreuzkümmel, gemörsert
1 Prise Chili
10 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Zuckerrübensirup
1 Dose Tomaten in Stücke 425er
Kräutersalz oder Tamari zum würzen evt

Kichererbsen 12-24 h in kaltes Wasser einlegen,
mit frischem Wasser ca 1 l, und 2 Lorbeerblätter zugedeckt, ca 60 min lei-
se kochen,
in der Zwischenzeit Tofu in kleine Würfel schneiden und in den TK Beutel
geben 1 TI Curry ohne Salz, dazu, kurz den Beutel über die Tofuwürfel zu-
halten oder zubinden und das ganze schütteln, der Curry sollte überall
drauf sein, nun die 3 El Tamari dazu, Beutel zubinden, schütteln, und ab
in den Kühlschrank, ab und zu den Beutel wenden.

Den Topf von der Hitze runter nehmen, möglichst Lorbeerblätter entfernen, Kichererbsen grob mit einem elektr Pürierstab pürieren, TK Paprikastreifen dazu, sowie das grüne von einem halben Bund Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, und kalte Pellkartoffeln würfeln und gemörserten Pfefferkörner und gemörserten Kreuzkümmel, sowie Chilipulver in den Eintopf, Zuckerrübensirup und Tomatenstückchen mit unterheben, alles aufkochen, erhitzen lassen, eingelegten Tofu mit Curry und Tamari dazu und ca 10 min ziehen lassen, abschmecken, falls nötig, mit Kräutersalz oder Tamari kräftig würzen. Paprikastreifen und Zwiebelgrün sollten noch bissfest sein.

Eigenes Rezept Sonntag, 4. Oktober 2009 Hans60

Klopse II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

24 Stück , fest und sehr sättigend



200 g Tofu naturell
200 g Kichererbsen gem
3 El Tahin
0,5 TI Paprikagranulat
1 TI Kräutersalz
2 cl Rum 54 %
4 cl Tamari

Wasser evtl
2 cl Essig, hell
0,5 El gekörnte Gemüsebrühe
1 Prise Zucker
1 TI Salz

Wasser mit Essig, gekörnte Gemüsebrühe und Zucker zum kochen bringen, Hitze reduzieren auf Stufe 1 von drei möglichen Stufen, Tofu zerdrücken (Kartoffelstampfer) Alle anderen Zutaten dazu geben, gut vermischen, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, ins kochende Wasser geben, wenn sie oben schwimmen, noch ca 10-20 min.

Kartoffeln o Naturreis und Kapernsoße

Eigenes Rezept Donnerstag, 14. August 2008 Hans60

Nudeln IV Vegan

60 g Buchweizen gem
20 g Kichererbsen gem
0,5 TI Salz
1 Pr. Zucker
ca 6 E Wasser

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 gesalzenen kochendes Wasser, sofort runter schalten, Kochlöffel rein, dabei stehen bleiben. Es schäumt über.

Nach ca 5 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

Nudeln V Vegan

60 g Buchweizen gem.
2 gehäufte El Kichererbsen gem
0,5 TI Salz
1 Pr. Zucker
ca 7 El Selters (wieso ich mit Kohlensäurehaltiges Mineralwasser, mehr brauche ist mir ein Rätsel)

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 kochendes 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 5 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

Nudeln VI F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



60 g Buchweizen gem.
40 g Kichererbsen gem
0,5 TL Salz
1 Pr. Zucker
ca 6 El Wasser

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 kochendes 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 5 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

Leider zerfallen die beim kochen, da trotz 6 Liter Topf, die überkochen, so
dass ich gezwungen war einen Rührlöffel rein zu stellen

Hans60

Tomaten Kichererbsen Suppe II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



3 Portionen

150 g Kichererbsen

1 l Wasser

1 Lorbeerblätter

2 TL Kurkuma

2 TL Kreuzkümmel gemörsert

1 El Tomatenmark a d T

40 g Ingwer

1 Prise Zucker

1 Dose fein gehackt, Tomaten (425er)

2 El Olivenöl

100 g Zwiebel(n)

2 Knoblauchzehe(n)

200 g Tofu naturell

1 El gekörnte Gemüsebrühe

Kräutersalz evtl

150 g Kichererbsen ca 24 h einweichen.

Einweichwasser entsorgen, mit einem Liter frischem Wasser die Kichererbsen zum kochen bringen, Hitze reduzieren, evtl Schaumbildung mit einem gelochten Schaumlöffel entfernen,

Zwiebel kleinschneiden in heißen Öl anbraten, kleingeschnittenen Knoblauch kurz mit braten, mit einer Gabel fein zerdrückten Tofu dazu, und solange mit braten lassen bis der Tofu leicht gelbbraun wird, in die Suppe geben, sowie auch

Lorbeerblätter, Kurkuma, Kreuzkümmel gemörsert, Tomatenmark und feingehackten Ingwer, 1 Prise Zucker begeben, Deckel schließen, und ca 45 min leise kochen lassen,

die Dose Tomaten und 1 El gekörnte Gemüsebrühe rein, aufkochen, runter von der Hitze, mit einem elektr Pürierstab etwas pürieren, es sollten noch ein wenig die Erbsen erkennbar sein, abschmecken, evtl mit Kräutersalz nachwürzen.

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

Hinweis M

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis Ei

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

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Mit freundlichen Grüßen

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Samstag, 8. Januar 2011

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de