

Zucchini Glutenfrei 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 aktiv

Zucchini Glutenfrei u Kuh Milchfrei.....	1
Inhaltsverzeichnis aktiv.....	1
Diverses.....	2
Gemüseauflauf Petropavlovskij F.....	2
Gemüsereispfanne –Eintopf mit roten Linsen F Vegan.....	3
Hirse Gemüse mit Samen F Vegan.....	4
Reis Gemüse Bratlinge F Vegan.....	5
Zucchini Auflauf F.....	7
Zucchini Brot 3 Ei.....	8
der 1. Versuch 3 Ei.....	9
Zucchini Hormud F.....	9
Zucchini Brot 3 Ei F.....	11
Hinweis Ei.....	12
Vegan = nichts vom Tier.....	12
Hinweis F.....	12
Hinweis.....	12

Diverses

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 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 raspelt
1 Fleischtomate in Würfel Oder
1 Ei 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

[Hirse Gemüse mit Samen](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



160 g Hirse = 1 Tasse
320 g Wasser = 2 Tassen
280 g Möhren ca
200 g Paprikaschote ca ,
250 g Zucchini ca
30 g Ingwer
1 El Margarine u
1 El Olivenöl
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
250 ml Wasser
1 TI Kurkuma
10 Datteln
200 g Tofu naturell
1 El Margarine
300 g frische Ananas ca
2 El Balsamico Bianca ca
2 El Tamari ca zum abschmecken
2 El Sonnenblumenkerne leicht geröstet
2 El BIO Sesam leicht geröstet

Hirse heiß abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen,
Hirse ins kochende Wasser geben, Hitze klein stellen, Deckel schließen,
nach 6 min Hitze ausstellen, ca 10 min quellen lassen, ist dann schön trocken und körnig.

Möhren, Paprikaschote, Zucchini und Ingwer klein würfeln und mit Kurkuma in 1 El Margarine und Olivenöl anbraten, dabei die gekörnte Gemüsebrühe auflösen, mit 250 ml Wasser ablöschen und ca 15-20 min dünsten lassen bis die Möhren fast weich sind, kleingeschnittene Datteln, dann in das Gemüse geben, Tofu mit einer Gabel zerdrücken und in 1 El Margarine leicht bräunen, auch zum Gemüse, unterrühren, und den Topf von der Hitze nehmen, mit Balsamico Bianca und Tamari pikant abschmecken, kleingeschnittene Ananas dazu geben, nicht mehr aufkochen.

Sonnenblumenkerne in einer trocknen Bratpfanne kurz rösten, entnehmen, dann den Sesam rein, aber sofort einen Deckel drauf.

Das Gemüse auf einen flachen Teller geben, in die Mitte drauf die gekochte Hirse und darüber, dann Sonnenblumenkerne mit Sesam gemischt, streuen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 11. Juni 2009

[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 Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

4 Portionen a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel



200 g Tofu Naturell
125 ml Tamari +
125 ml Balsamico Modena

160 g Naturreis (1 Tasse)
0,5 TI Kurkuma
2 Tassen Wasser

350 g Zucchini grob geraspelt
1 El Koriander gem
1 El Kreuzkümmel gem
3 rote Chilischoten mit gem
1 TI Schabzigerklee samen
1 TI Zimt gem

0,5 Zwiebel klein gewürfelt
300 g frische Ananas klein gewürfelt
100 g Koksnuss geraspelt
Salz
1 Prise Zucker
300 g Kichererbsen angeröstet + gem
500 ml Wasser
Fett für vier 1 l feuerfeste Schüsseln

Tofu klein gewürfelt, und mit Tamari u Balsamico zu gleichen Teilen , be-
decken, ziehen lassen (ca 30 min)
Nurreis u Kurkuma in 2 Tassen kochendem Wasser geben, Hitze
kleinstellen, ca 35 min kochen und dann 10 min ausquellen lassen.
Beide Zutaten gebe man in eine große Schüssel, raspele Zucchini darüber,
gebe die Gewürze sowie den Zucker darein, ebenso Zwiebel , Ananas und
Kokosnuss, vermengen, gebe das Wasser dazu, und mit Salz kräftig wür-
zen, dann erst das gem Kichererbsen, alles gut vermischen, und in den
vier ausgefetteten feuerfeste Schüsseln verteilen, glattstreichen, Deckel
schließen,
in den kalten Backofen bei ca 140°C ca 60 min backen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 6. Juli 2008 Hans60

Zucchini Brot 3 Ei

3 Ei

2 cup Zucker
1 cup Öl
3 cup Mehl mit
1 TI Soda
0,25 TI Backpulver
1,5 TI Zimt
1,5 TI Muskatnuss

Ei Öl Zucker schaumig schlagen, Mehlmischung nach + nach zu geben.
Zum Schluss
2 cup geriebene Zucchini zufügen
in Kastenform füllen + 325° F 1 Std backen

übersetzt von Annelie Kühn , Tucson AZ, USA , 1981

muss ich noch ausprobieren, hier in BRD (15.03.2004)

glutenfrei

der 1. Versuch 3 Ei

25.03.2004

3 Tassen Getreide 1 Tasse hat ca 260 g bei mir

400 g Buchweizen

100 g Sojaschrot

50 g Hirse +

50 g Naturreis alles gemahlen +

100 g Mandeln gem. (Haselnüsse waren alle)

1,5 TI Zimtpulver

1 TI Salz +

0.5 Muskatnuss gerieben ODER

1,5 TI Muskatnuss Pulver

1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g)

alles miteinander verrühren .

1 Tasse Olivenöl (bei mir ca 400 ml)

1 Tasse ,ca 280 g Vollrohrzucker

(mir sind die amerikanischen Kuchen immer zu süß)

3 Ei schaumig rühren.

Dann das Getreidegemisch langsam , nach + nach , zu geben , rühren
nicht vergessen + zum Schluss dann noch

2 Tassen grob geriebene Zucchini (ca 2 Stück geschält knapp 460 g)
drunter mischen , (ich nahm die Hand)

in eine 30 cm , mit Backpapier ausgelegte, teflonbeschichtete Königskuchenbackform geben

ca 70 min bei ca 170 ° C Umluft OHNE vorheizen.

Na dann wollen wir mal sehen , .sieht gut aus ,
ein wenig in der Form abkühlen lassen ,
dann vorsichtig auf ein Rost kippen,
Backpapier entfernen , Krümel kosten , ist süß genug

Hmmm , lecker die Muskatnuss , gut das ich nicht mehr Zucker nahm +
auch kein Ei mehr , trotzdem ich stark in Versuchung war

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.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.05.05 Hans60

Zucchini Brot 3 Ei F

glutenfrei / milchfrei



Zutaten für 18 Portionen

3 Ei(er)

1 Tasse/n Rohrzucker o anderen

1 Tasse/n Olivenöl o anderes, Rapsöl

400 g Buchweizen, gemahlen

100 g Kichererbsen, gemahlen,

100 g Sojaschrot , gemahlen o Mais gem

50 g Hirse, gemahlen

50 g Naturreis gemahlen

100 g Mandel(n), gemahlen o andere Nüsse

1 TL Meersalz

1,5 TL Zimt, gemahlen

½ Muskat, frisch gerieben ODER

1,5 TL Muskat

2 Tasse/n Zucchini, geriebenen / grobgeraspelte ca 500 g

1 Schuss Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges bei Bedarf (Gefühlssache)

Zubereitung

Eine 30 cm teflonbeschichtete Königskuchenbackform.

Eier, Öl + Zucker schaumig rühren, trockene Zutaten vermischen + nach + nach dazu geben, eventuell kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, zum Schluss, Zucchini untermischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Backform geben, ca. 70 min, bei 170 C Umluft, ohne vorheizen, backen.

Ein wenig in der Form abkühlen lassen, dann vorsichtig auf ein Kuchenrost kippen, auskühlen lassen.

Am besten mit einem Sägemesser (Tomatenmesser) schneiden, kann auch jedes andere Mehl + auch Vollkornmehl genommen werden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

13.09.04 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

Dienstag, 19. April 2011

Zusammengestellt www.hans-joachim60.de