

# Fenchel Glutenfrei Vegetarisch

## 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.

## Index nicht aktiv

Pikant ..... 2

## Inhaltsverzeichnis

Fenchel Glutenfrei Vegetarisch .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Pikant .....	2
Fenchel Auflauf Loyish M F.....	2
Fenchel Gemüse F Vegan .....	4
Fenchel Mais Gratin M F .....	5
Fenchel mit Möhrensoße F Vegan.....	6

Fenchel Quiche Buxoro 2 Ei M F.....	7
Fenchel rote Linsen Suppe M F.....	9
Fenchelauflauf 3 Ei M F.....	10
Fenchelgemüse mit Kurkumareis F Vegan.....	12
Gemüseauflauf Rovnnoje F.....	13
Gemüsetopf süß u sauer F Vegan.....	14
Kartoffel Fenchel Auflauf 3 Ei F.....	16
Tomaten –Suppe –Soße F Vegan.....	17
Hinweis M.....	18
Hinweis Ei.....	18
Hinweis Vegan.....	18
Hinweis F.....	18
Hinweis.....	18

## Pikant

Fenchel Auflauf Loyish M F

Glutenfrei / Eifrei



3 Portionen

1 Tasse Natur Reis ( Mittelkorn ) ca 160 g

2 Tassen Wasser  
100 g Walnüsse leicht geröstet + fein gehackt

900 g Fenchel  
Wasser  
0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe  
20 g Ingwer feingewiegt

3 Orangen

2 EI Buchweizen gem

200 ml Milch evtl mehr

200 g süße Sahne

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
1/4 TI. Gewürzsalz  
2 Pfefferkörner gemörsert  
Muskatnuss frisch gerieben  
1 Lorbeerblatt  
1 Msp Honig  
20- 30 g Ingwer fein gewiegt

125 g Camembert Oder Schimmelkäse

Rapsöl

Reis in kalten Wasser aufkochen, Hitze klein stellen, + ca 40 min kochen, ausstellen + ca 10 min nachquellen lassen.  
Die gehackten Nüsse unter mischen

Fenchel putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.  
In Kochtopf geben, mit Wasser knapp zur Hälfte bedecken, gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer feingewiegt dazu, sollte wenigstens 20 min kochen, (wir mögen es weich ). Abseihen, auffangen, aus trinken, oder anderweitig verwenden, nur nicht weg gießen , sind alle Nährstoffe drin.

Orangen schälen, das Fruchtfleisch filetieren.

## Soße

Buchweizenmehl in einem trockenen Topf anrösten, bis es leicht duftet, nicht bräunen.

Mit Milch+ Sahne ablöschen.

gekörnte Gemüsebrühe, Gewürzsalz, Muskatnuss rein gerieben, Pfefferkörner gemörsert, 1 Lorbeerblatt, 1 Msp Honig, 20- 30 g Ingwer fein gewiegt dazu geben , leicht köcheln lassen. Umrühren nicht vergessen.

Nach ca 10 min , den in kleine Würfel geschnittenen Camembert dazu geben. Braucht sich nicht ganz auf zu lösen.

Drei a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Rapsöl ein/aus pinseln.

Die Reis- Nussmischung verteilen.

Drauf den gekochten Fenchel, + wieder rum darauf

Kreisförmig die Orangenscheiben legen.

Die Soße drüber gießen .

Deckel drauf + ab in den Backofen

Ohne vorheizen bei ca 160°C Umluft 20-30 min backen, wenn alle Zutaten noch heiß waren/sind, wenn nicht dann ca 10 -15 min länger

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180°C + ca 15 -20 min backen.

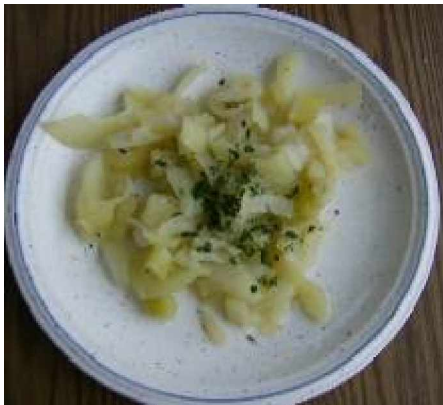
Bitte ganz unten in den Backofen, die Fettpfanne (Blech) einlegen, falls es überkocht....

PS : anstelle von Walnüsse, andere Nüsse, rösten kann entfallen.

Donnerstag, 29. Dezember 2005 eigenes Rezept Hans60

Fenchel Gemüse F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



700 g Fenchel

Wasser

0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

20 g Ingwer feingewiegt

Fenchel putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

In Kochtopf geben, mit Wasser knapp zur Hälfte bedecken, gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer feingewiegt dazu, sollte wenigstens 20 min kochen,

(wir mögen es weich ). Abseihen, auffangen, aus trinken, oder anderweitig verwenden, nur nicht weg gießen , sind alle Nährstoffe drin.

## Fenchel Mais Gratin M F

Glutenfrei u Eifrei

2 Personen



2 Fenchelknollen  
Zitronensaft

1/4 Ltr. Milch

Meersalz

Schwarzer Pfeffer

Etwas Hefe-Gemüsebrühe-Extrakt

20 g Butter

50 g Mais gem oder Maisgrieß

3 Ei Mais aus der Dose

200 g Sahne

50 g mittelalten Gauda geraspelt

Kokosnuss geraspelt

Fett zum ausstreichen der zwei ca 1 l feuerfeste Schüsseln

1. Die Fenchelknollen putzen, den Stielansatz entfernen und zerlegen.

2. Die Fenchelblätter in wenig Salzwasser mit Zitrone 10 Minuten garen.

3.

In der Zwischenzeit in die kalte Milch, Mais gem, Butter, Meersalz, Pfeffer und Hefeextrakt geben, und rührend ca 3 min kochen, Hitze ausstellen, gut 15 min quellen lassen, Die Maiskörner zugeben.

ODER

In der Zwischenzeit die Milch mit Butter, Meersalz, Pfeffer und Hefeextrakt zum Kochen bringen. Den Maisgrieß einstreuen und bei wenig Hitze ca. 20 Min. quellen lassen. Die Maiskörner zugeben.

4. Die Sahne steif schlagen und mit dem Käse vermischen. Die Hälften der Masse unter den Maisbrei heben.

5. Fenchel abtropfen lassen und in zwei ausgefettete feuerfeste Form geben.

6. Den Maisbrei darauf verteilen, den Rest der Sahne-Käse-Masse darüber ziehen und mit gehackten Nüssen bestreuen.

7. Im vorgeheizten Backofen bei 225°C 8 Minuten überbacken.

Mittwoch, 14. Januar 2009

Aus meiner Sammlung, Hans60

[Fenchel mit Möhrensoße](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



200 g geschälte Möhren  
1 kleine geschälte Zwiebel  
2 TL Öl  
1 Msp. Tomatenmark  
1/8 l Gemüsebrühe  
250 g geputzter Fenchel  
Salz, Zucker u Pfeffer

### Zubereitung

Möhren waschen und würfeln. Zwiebel fein würfeln. 1 TL Öl erhitzen. Zwiebel und Möhren darin andünsten. Tomatenmark einrühren. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Fenchel waschen, in Scheiben schneiden und in 1 TL heißem Öl von jeder Seite 3- 4 Minuten braten. ( mit Deckel ) Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Möhrenwürfel herausheben, Rest Möhren in der Brühe pürieren. Möhrenwürfel zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Donnerstag, 30. Juli 2009 Hans60

Fenchel Quiche Buxoro 2 Ei M F  
glutenfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 2 Portionen

2 große Fenchel - Knollen

1 Wurzel/n Petersilie

30 g Knollensellerie

0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte

200 ml Wasser

Mais, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Naturreis, je 3 EL

2 EL Soja, geschrotet +

1 EL Koriander, ganz +

8 Körner Pfeffer +

1 Chilischote(n), rote zusammen mahlen

0,5 EL Salz (Gewürzsalz )

400 g Hüttenkäse

Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

200 g Feta-Käse

2 Ei

Milch, bis 500 ml

mittelalten grob geraspelten Gouda

Öl (Rapsöl)



## Zubereitung

Gemüse klein schneiden + mit Gemüsebrühe in Wasser ca. 12 min weich kochen. Getreide mit Hüttenkäse, etwas kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, soll ein geschlossenen Teig, ( fast ein Kloß ) ergeben. Teilen + in zwei mit Öl eingefettete Bratpfannen geben, den Boden + den Rand halbhoch bedecken. Das abgegossene Gemüse, ( Brühe wird für die Soße gebraucht), in die Pfannen verteilen. In die abgegossene Gemüsebrühe, Feta + Eier evtl. Gewürzsalz, mit einem elektrischen Pürierstab zerkleinern + mit Milch bis ca. 500 ml auffüllen. Über das Gemüse gießen.

Mit grob geraspeltem Gouda etwas bestreuen. Auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen, auf dem Herd in etwa 50 min backen.

Der Teigrand sollte etwas braun sein, sowie sollte die Quiche sich in der Pfanne schütteln, ( hin + her bewegen ) lassen. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

31.10.05

15.02.06 Hans60

## Fenchel rote Linsen Suppe M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 Portionen



1 Knolle Fenchel, in klein geschnitten  
1 Schalotte(n), fein gehackt / Zwiebel  
0,1 l Madeira , trocken  
1 El Öl  
500 ml Wasser  
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe,  
1 Chilischote, eingelegte, kleingehackt

150 g Linsen, rote  
300 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe,

200 ml Schmand

Salz  
8 Pfefferkörner gemörsert,  
0,5 TI TK Kräuter  
Kräutersalz evtl  
2 TI Preiselbeeren a d Glas

### Zubereitung

Schalotte in der Butter hellgelb dünsten. Die Fenchel hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Madeira ablöschen und die 300 ml Bouillon dazugießen. Den Fenchel zugedeckt weich kochen. Dann mitsamt Garflüssigkeit pürieren.

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, 300 ml Wasser und 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe und kleingeschnittene Chilischote, zugeben, Hitze reduzieren, wenn Flüssigkeit weg ist, Linsen weg von der Hitze, zu den pürierten Fenchel geben, Pfeffer und 0,5 TI TK Kräuter und Schmand dazu, evtl mit Kräutersalz nachwürzen, mit 1 TI Preiselbeeren servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
Sonntag, 2. August 2009 Hans60

Fenchelauflauf 3 Ei M F

Glutenfrei

3 Portionen

3 Auflaufformen mit Deckel



1 Tasse ca 160 g Hirse  
2 Tassen Wasser  
1 kg Fenchel  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
Wasser

### 3 Ei trennen

2 Prisen Salz trennen  
2 Prise Zucker trennen

### 250 g Magerquark

gekochte Gemüsebrühe, etwas  
Salz und Pfeffer  
Margarine o Butter zum ausfetten

### 200 g frischen Ziegenkäserolle, gut gelagert

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, anschließend in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen, nach ca 5 min Hitze ausstellen Wasser ist nur noch als Blasen sichtbar, Hirse ausquellen lassen, ca 10 min, Hirse ist dann trocken und fast weiß,  
Fenchel in Mundgerechte Stücke schneiden, in einen Kochtopf geben, Wasser zu geben, Fenchel sollte ca dreiviertel bedeckt sein, gekörnte Gemüsebrühe zugeben, nach dem aufkochen Hitze Kleinstellen und 10 min kochen, Brühe abseihen, aufheben,

Magerquark mit 1 Prise Salz u Zucker, einen guten Schuss gekochte Gemüsebrühe und drei Eigelb verrühren,  
Fenchel sowie Hirse und Quark gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, bitte nicht zu kräftig, damit der Fenchelgeschmack nicht übertönt wird, und  
Eiweiß mit einer Prise Salz und Zucker steifschlagen, unterheben, in drei ausgefettete feuerfeste Schüssel verteilen, Ziegenkäse in dicke Scheiben legen, ca 12 Stück, auf den Auflauf verteilen, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 35-40 min backen.

Eigenes Rezept Dienstag, 20. Januar 2009 Hans60

### Fenchelgemüse mit Kurkumareis F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei

2 a 1,5 l Auflaufform mit Deckel



160 g Naturreis = 1 Tasse  
320 g Wasser = 2 Tassen  
0,5 TI Kurkuma  
500 g Fenchel  
Wasser  
100 g Sonnenblumenkerne rösten  
50 g Kokosraspel  
1 TI Kurkuma  
Fett zum aus ausfetten der Auflaufform eventuell  
1 Prise Zucker  
1,5 TI Kräutersalz  
250 g Kokosnussmilch

Naturreis mit 0,5 TI Kurkuma in 2 Tassen Wasser ca 35 min leise kochen, dann noch 10 min auf ausgeschalteter Hitze ausquellen lassen, in eine große Schüssel geben, kleingeschnittenen Fenchel mit Wasser bedecken, und bissfest bis weich kochen lassen, bei mir, bis Wasser verkocht, dann war der Fenchel fast weich, zum Reis geben,

100 g Sonnenblumenkerne in einer trocknen Pfanne rösten, die Hälfte davon, in die Schüssel dazu, die andere Hälfte ca, in ein hohes Gefäß, dazu kommt noch 50 g Kokosnuss mit 1 TL Kurkuma, der leicht angeröstet wurde, zusammen fein pürieren bis das Fett heraustritt, sowie Kräutersalz und mit ca 250 g Kokosnussmilch vermischen, und gut mit den anderen Zutaten verrühren, sollte es jetzt nicht mehr warm sein, Deckel schließen und erhitzen.

Eigenes Rezept Montag, 20. Juni 2011 Hans

### Gemüseauflauf Rovnnoje F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei  
3 Portionen

3 a 1 L Auflaufformen mit Deckel



roh



1 Tasse ca 160 g Hirse trennen  
0,5 TI Gekörnte Hefebrühe  
ungehärtete Margarine  
1 Fenchel ca 500 g trennen  
300 g Möhren trennen  
3 Tomaten trennen  
3 El TK Kräuter trennen  
1 Prise Salz und Vollrohrzucker  
Pfeffer gemörsert  
1 TI Kräutersalz

Ziegenkäse geraspelt

9 cl grauer Burgunder z.B., trennen

Hirse mit heißem Wasser spülen, damit Bitterstoffe entfernt werden.  
In zwei Tassen kochendes Wasser die ausgespülte Hirse geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf, nach 10 min ausstellen, ausquellen lassen.  
Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Margarine ein- + ausfetten, die fertige Hirse drin verteilen.

Fenchel kleinschneiden und mit gekörnte Brühe und ein wenig Wasser, bissfest bis weich kochen lassen, auf die Hirse verteilen.

Je 1 El TK Kräuter, in jede Schüssel auf den Fenchel verteilen.

Möhren fein raspeln lassen, auf den Fenchel/ Kräuter geben.

Mit Salz und Zucker + Pfeffer würzen.

Je 1 Tomate in Scheiben + und quer schneiden, und in jede Schüssel rund herum legen.

Ziegenkäse draufraspeln, Menge nach eigenen Geschmack.

Darüber noch je ein Glas 3 cl trockenen Wein gießen.

Deckel schließen, damit der Käse nicht trocken + hart wird.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35 – 40 min backen, sollte ein wenig in der Schüssel sprudeln .

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. August 2007 Hans60

Gemüsetopf süß u sauer F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Kochtopf

3 Portionen



2 Tasse/n kochendes Wasser  
1 Tasse Naturreis ca 160 g  
1 TI Kurkuma  
1 El Kokosnuss geraspelt

300 g Blumenkohl  
250 g Fenchel  
250 g Möhren  
Wasser  
1 TI Gemüsebrühe  
200 g TK Erbsen  
150 g TK Paprikastreifen  
4 El Kokosnuss geraspelt  
4 cl Balsamico Bianca, trennen

6 El Apfelmus ca  
3 TI Kräutersalz  
2 cl Tamari  
150 g Bananen ( Leopardenart )

Naturreis, Kurkuma und Kokosnuss geraspelt ins kochende Wasser geben, ca 35 min auf kleiner Hitze kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

Blumenkohl in Rösschen zerlegen,  
Fenchel und Möhren kleinwürfeln mit Wasser bedecken, Gemüsebrühe sowie Erbsen und Paprikastreifen, sowie 2 cl Balsamico Bianca zugeben und bissfest oder weich garen lassen.

Falls noch Brühe vorhanden, abseihen, aufheben,  
Gemüse mit gekochten Reis vermischen, Apfelmus, Kokosnuss und Kräutersalz, sowie die abgeseihete Brühe untermischen, pikant würzen, mit Tamari, Balsamico Bianca, zum Schluss noch die kleingeschnittenen reife Bananen unterheben.

Apfelmus, z.B.

Ca 500 g Äpfel, ( unreife) vierteln, Stiel und Blüte entfernen, mit Wasser bedecken,

2 Nelken, und 1 Lorbeerblatt, einen Schuss Balsamico Bianca, kochen lassen, bis sich das Apfelfleisch von der Schale löst, runter von der Hitze, mit einem elektrischen Pürrierstab alles zermusen, eine Prise Salz, und Zucker nach Geschmack zugeben.

Von diesem Apfelmus knapp die Hälfte, für den Gemüsetopf verwenden

Eigenes Rezept, Mittwoch, 6. August 2008 Hans60

### Kartoffel Fenchel Auflauf 3 Ei F

Glutenfrei u Kuhmilchfrei

1,5 l Auflaufform mit Deckel



250 g Fenchel (Knolle)  
500 g Kartoffel(n)

3 Ei kleine

2 Tl Kräutersalz

1 Prise Zucker

2 Ei Maiskörner mahlen

5 Pfefferkörner gemörsert



Muskat

50 g Ziegenkäse geraspelt, grob

Margarine zum einfetten der Auflaufform

Gekochte Pellkartoffeln in Scheiben, in eine mit Margarine ausgefettete Auflaufform geschichtet, Fenchel bissfest gekocht, abseihen, Fenchel auf die Kartoffeln, mit 3 kleine rohe Eier und 2 Ei Maisgrieß, Salz, 1 Prise Zucker u Pfeffer u Muskat gerieben und 50 g geraspelten Ziegenkäse, verrührt, über Fenchel u Kartoffeln gegossen, Deckel schließen, für 30 bis 40 min in den kalten Backofen bei ca 180°C Heißluft bis es gestockt ist.

Samstag, 30. Juli 2011 Hans

Tomaten –Suppe –Soße F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan



1 kg Tomaten  
250 g Fenchel  
1 TI Thymian  
125 ml Wasser knapp  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer

Tomaten Blüte entfernen , vierteln ins Wasser sowie Fenchel kleingeschnitten, Brühe, Thymian dazu und ein paar min kochen lassen, runter von der Hitze, mit einem elektrischen Stab alles fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, andicken ist nicht nötig, gut geeignet als Vorsuppe, Suppe aber auch als Soße gut zu verwenden.

Eigenes Rezept Mittwoch 27.08.2008 Hans

### 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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 11. April 2013

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