

# Wirsing Glutenfrei u 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 Original

## Inhaltsverzeichnis

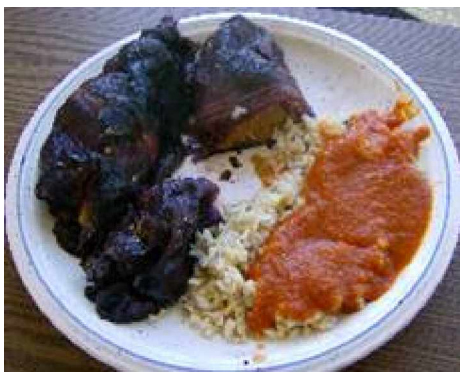
Wirsing Glutenfrei u Vegetarisch .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Diverses .....	2
Kohlrouladen mit Walnüsse F Vegan .....	2
Mais Buchweizen Bratlinge 2 Ei F .....	4
Erdnuss Soße .....	5
Sahne Wirsing M .....	6
Rotkohl Wirsingkohlrouladen, Grash M .....	6
Wirsing Auflauf M F .....	8
Wirsing Suppe F .....	10
Wirsingkohl Auflauf F Vegan .....	11
Wirsingkohl Auflauf M .....	12
Wirsingschnitzel mit Schmantsoße 2 Ei M F .....	13

Veränderung F .....	13
Hinweis M .....	14
Hinweis Ei .....	14
Hinweis Vegan .....	14
Hinweis Sojasoße.....	14
Hinweis Curry .....	15
Hinweis Tomatenketchup.....	15
Hinweis F .....	15

## Diverses

### 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.

### Mais Buchweizen Bratlinge 2 Ei F

Glutenfrei, Kuh Milchfrei

4 Personen



100 g Buchweizen ( 0,75 Tasse )  
1,5 Tassen Wasser  
2- 3 Stangen Knoblauchgrün, in kleine Ringe  
1 TL Majoran, getrocknet  
200 g Mais gem

120 g Schafskäse

1 Prise Zucker  
Salz, Pfeffer

2 Ei

2-4 EL Olivenöl

Schmand oder Jogurt

Preiselbeerenkompott

Panade, wenn gewünscht

Buchweizen gem

1- 2 Eier

Salz + Pfeffer gemörsert

Wenn nicht ,

Nur Buchweizen gem

## Zubereitung

Buchweizen heiß abwaschen, ins kochende Wasser geben, klein stellen, wenn Wasser ca nur noch die Hälfte zu sehen ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen.

Den gem Mais sowie Knoblauchgrün, Majoran, Käse, Zucker + Pfeffer gut vermischen, die fertige Buchweizen dazu + vermischen, die Eier unter kneten, mit Salz abschmecken.

In Handtellergröße 1,5 cm hohe Bratlinge formen.

In zerklopften Eier dann mit Salz + Pfeffer gewürzten Buchweizen wenden + im heißen Olivenöl goldgelb braten.

## Ohne Panade

Nur in Buchweizenmehl wenden + im heißen Olivenöl goldgelb braten. Es geht auch mit Maisgrieß, nur kann es schnell bitter werden, + saugt auch viel Fett auf.

## Erdnuss Soße

80 g Erdnüsse

300 ml Wasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

2 cm Ingwer klein gewürfelt

Muskatnuss frisch gerieben

1 TI Delikata

0,5 TI Kräutersalz

2 –4 cl trockenen Weißwein

## Soße:

Erdnüsse leicht rösten + fein mahlen.

300 ml Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer + Delikata + Kräutersalz zum kochen bringen.

Den Topf von der Hitze,

gem Erdnüsse einrühren sowie den guten Wein dazu.

## Sahne Wirsing M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Wirsing

30 g Butter, (oder Margarine)

2 Handvoll Lauch in Ringe ODER 2 Zwiebel(n), fein gewürfelt

0,5 TI Zucker

250 ml Wasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

100 ml Schlagsahne

Salz und Pfeffer

Frisch geriebenen Muskatnuss

## Zubereitung

Butter erhitzen Lauch drin andünsten.

Wirsing vierteln, Strunk ausschneiden, in feine Streifen schneiden.

Fett erhitzen, Lauch und Zucker darin andünsten, Wirsing dazugeben und kurz mitschmoren. Dann mit Wasser ablöschen + gekörnte Gemüsebrühe dazu, und 10 min offen im Topf köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Mit Salz, Pfeffer + geriebenen Muskatnuss abschmecken, wer will, das ganze leicht pürieren, Sahne zugeben, fertig.

Samstag, 18. November 2006 eigenes Rezept, hans60

Hans

## Rotkohl Wirsingkohlrouladen, Grash M

100 g Hirse ( 0,75 Tasse Hirse + 1,5 Ts Wasser )

150 ml ;Wasser

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

400 g Tomaten

200 g Champignons ohne Stiel

200 g Zwiebeln/ Lauch

1 Knoblauchzehe

1 El Getrockneter Oregano

100- 300 g Emmentaler Käse o mittelalter Gauda o Ziegenkäse geraspelt

6 Körner Schwarzer Pfeffer gemörsert

Salz ( Gewürzsalz , v Brecht)  
1 kg Rotkohl/ Wirsingkohl  
3 El Maiskeimöl

( 100 g Creme fraiche)

1 Bund Petersilie

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 30 Minuten

Die Hirse in einem Haarsieb mit (0,5 l kochenden Wasser überspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden.

Hirse in 1,5 Tasse, mit 1 Tl gekörnte Gemüsebrühe kochendem Wasser geben. Vorsicht kocht über, Deckel drauf , Temperatur auf kleinste Stufe (0,5 von drei möglichen) + 12 min kochen, dann ausschalten, ca 10 min nach quellen lassen, bis alles Wasser weg. (ist dann schön trocken, die Hirse)

Die Tomaten häuten( kann , muss aber nicht) und würfeln, dabei die Stielansätze herausschneiden. Die Pilze putzen, Stiele entfernen, Gegebenfalls waschen und fein zerkleinern. Die Zwiebeln/Lauch und den Knoblauch schälen und hacken.

Die Tomaten, die Pilze, die Zwiebeln, den Knoblauch, den Oregano und dem Käse mit der gegarten Hirse vermischen.

Die Füllung mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Reichlich Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die welken äußeren Blätter des Rot/Wirsingkohls ablösen. Den Kohl in das sprudelnde kochende Wasser legen und 5 - 6 Minuten kochen, bis sich je Portion 2 Blätter leicht ablösen lassen. Das Wasser aufheben.

Den Kohlkopf herausnehmen, auf die Arbeitsfläche legen und etwas abkühlen lassen. Die Blätter am Strunk mit einem kleinem Messer abschneiden, flach schneiden, ( habe die Stiele noch mit 1 Steakholzhammer, geklopft) Je Portion 2 Blätter vorsichtig ablösen und die dicken Rippen flach schneiden.

Die (je Portion 1) größeren Blätter nebeneinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten und die kleineren darauf legen. Die Füllung auf den Blättern verteilen. Die Blätter an den Seiten über der Füllung nach innen falten. Die Blätter nun wie Rouladen aufrollen und mit Küchengarn ( kann, muss nicht ) umwickeln.

\*)

Das Öl in einem breiten Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Bei einem Rezept für 4 Personen 1/8 l Kochwasser vom Kohl dazugießen, einmal aufkochen und die

Rouladen zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten schmoren.

Den zerkleinerten Kohl um die Rouladen verteilen. Die Creme fraiche Darüber geben. Die Rouladen erneut aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in weiteren 10 Minuten garen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, zerkleinern und über die Rouladen streuen.

Dazu passen Pellkartoffeln.

\*) habe in 4 Jenaglasschüsseln, ( a 0,75 l ) je 2 ungebundene Krautwickel gelegt, ein wenig Kohlkochwasser, so das sie ca 1/3 hoch bedeckt waren, gegossen.

Sowie 1 Tomate (hatte sie vergessen) geviertelt , je ein Teil mit rein, sowie den Rest Ziegenkäse auch aufgeteilt.

Deckel drauf.

Bei 170°C Umluft, ohne vorheizen ca 50 min,  
bei Normalhitze ca 20-30° mehr, dann mit vorheizen.

Den Rest Kohl , davon wird bei Rotkohl „ Februarsalat „  
mit heißer Orangen-Vinaigrette

+ bei Wirsing, ach das weiß ich noch nicht so genau, mal sehen worauf ich Lust habe.

+ weil der Ofen noch heiß ist wurde gleich  
Dattelnbiskuit Kuchen, gebacken

13.01.2005 Hans60

### Wirsing Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2- 3 Portionen

2 Auflaufformen a 1,5 L mit Deckel







650 g Wirsing ca geschnitten  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
ca 250 ml Wasser  
300 g Pellkartoffeln  
100 g Sonnenblumenkerne kurz geröstet

#### 200 g süße Sahne

2 Ei Mostrich / Senf  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
6 Pfefferkörner geraspelt  
Muskatnuss frisch gerieben

#### 100 g Gauda geraspelt, trennen

Fett für die Auflaufformen  
2 TI Preiselbeeren a d Glas, trennen  
Paprikagranulat

geschnittenen Wirsing mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe und frisch geriebene Muskatnuss in ca 250 ml Wasser bissfest kochen, oder bis Wasser weg ist,  
Sonnenblumenkerne trocken auf der noch heißen Platte kurz rösten,  
Pellkartoffeln in kleine Stücke schneiden,  
zusammen vermischen,  
ca 50 g Gauda geraspelt dazu,  
Süße Sahne mit Salz u Zucker u Pfeffer u Mostrich verrühren drüber gießen, gut vermischen, in zwei eingefettete Auflaufformen geben, glatt streichen, mit ca 50 g Gauda bedecken, in die Mitte der Formen je 1 TI Preiselbeeren geben, und darum noch vorsichtig Paprikagranulat verteilen, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 30-40 min backen.

Mittwoch, 18. Februar 2009 Hans60

## Wirsing Suppe F

Glutenfrei u Eifrei Kuhmilchfrei u Vegetarisch

3 - 4 Portionen



160 g Hirse ( 1 Tasse )  
320 g Wasser ( 2 Tassen )

750 ml Wasser  
1 El gekörnte Gemüsebrühe  
1 Prise Salz und Zucker  
500 g Wirsing  
200 g Champignons  
5 Pfefferkörner gemörsert

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

Preiselbeeren a d Glas evtl

160 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in 2 Tassen kochendes Wasser, die Hirse geben, Hitze auf kleinste Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 5 min , das Wasser ist jetzt nur noch als Blasen zu sehen, Hitze ausstellen, ca 10 min bei geschlossenen Deckel, auf der noch heißen Platte, ausquellen, Hirse ist dann trocken und fast weiß,

750 ml Wasser mit 1 El gekörnte Gemüsebrühe, Pfeffer und 1 Prise Salz und Zucker, Wirsing und Pilze in Streifen schneiden ( Küchenmaschine ) und mit den in Stücke geschnittenen Käse in die Brühe geben, wenn Käse aufgelöst, runter von der Hitze mit einem elekt Pürierstab pürieren, gekochte Hirse dazu, umrührend aufkochen, evtl noch Wasser zugeben, auf einem tiefen Suppenteller mit einem TI Preiselbeeren a d Glas in der Mitte servieren.

## Veränderung

Statt Hirse Naturreis und oder  
Statt Ziegenkäserolle, Limburger Käse.

Eigenes Rezept, Montag, 23. Februar 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans

## Wirsingkohl Auflauf F Vegan

Eifrei u Glutenfrei u Milchfrei u Vegan



1 Tasse Hirse  
2 Tassen Wasser  
1 Wirsingkohlkopf  
Wasser  
1 Pfund TK Paprikastreifen  
200 g Tofu naturell  
4 El Tamari ( Art Sojasoße )  
4 El Balsamico die Modena  
Fett  
4 a 0,75 l feuerfeste Backformen mit Deckel  
Paprikagranulat

Die ausgespülte Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, ca 8 min auf kleiner Hitze, Ausstellen und 10 min ausquellen.

Den Wirsingkohl klein schneiden + in wenig Wasser dünsten, um das Volumen, des Kohls um ca die Hälfte, zu verringern, abtropfen lassen.

Die Paprikastreifen , 4 El Tamari sowie 4 El Balsamico mit untermischen,

Die feuerfesten Schüssel mit Fett ausstreichen oder einpinseln, + die Gemüsemasse darin verteilen.

Obendrauf jetzt noch mit ein wenig Paprikagranulat bestreuen .

Deckel drauf, + im kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 5. November 2008, Hans60

## Wirsingkohl Auflauf M

Eifrei / Glutenfrei

2 Tassen Naturreis ( Mittelkorn )

4 Tassen Wasser

1 Wirsingkohlkopf

Wasser

1 Pfund Paprikaschoten

200 g Hüttenkäse

30 g TK Kräuter

4 El Tamari ( Art Sojasoße )

4 El Balsamico die Modena

Öl

4 a 0,75 l feuerfeste Backformen mit Deckel

200 g Esrom

Paprikagranulat

Den gewaschenen Naturreis in 4 Tassen Wasser ca 35 min kochen+ 10 min ausquellen.

Den Wirsingkohl klein schneiden + in wenig Wasser dünsten, um das Volumen, des Kohls um ca die Hälfte, zu verringern, abtropfen lassen.

Die Paprikaschoten klein wiegen.

Den Kohl + Paprikaschoten + Hüttenkäse + Kräuter + 4 El Tamari sowie 4 El Balsamico unter den Reis mischen.

Die feuerfesten Schüssel mit Öl ausstreichen oder einpinseln, + die Gemüsemasse darin verteilen.

Obendrauf jetzt noch je 2 Scheiben Esrom geben + mit ein wenig Paprikagranulat bestreuen .

Deckel drauf, + im kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Sonntag, 26. März 2006 Hans60

## Wiringschnitzel mit Schmantsoße 2 Ei M F

Zutaten für 4 Portionen

12 Blätter Wirsing

2 Ei(er)

7 EL Mehl

10 EL Semmelbrösel

Öl, zum Braten

2 EL Butter oder Margarine

300 g Schmand

Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Wirsingblätter im kochenden Salzwasser etwa 3-4 Minuten kochen, herausnehmen, mit einem Papiertuch abtrocknen, dicke Stellen (Stiele) mit einem scharfen Messer abschneiden und mit Schnitzelhammer abklopfen. Eier verquirlen.

Wirsingblätter falten, nacheinander im Mehl, Eier und Semmelbrösel wälzen, von beiden Seiten im Öl anbraten.

Schmantsoße:

2 EL Mehl in der trockenen Pfanne bis goldgelb anbraten, 2 EL Butter oder Margarine hinzufügen, Schmand dazu und unter Rühren 5 Minuten köcheln lassen, salzen, pfeffern.

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

16.04.07 Bembelchen

### Veränderung F



Anstatt Mehl, Buchweizen gem.  
Bio Sesam statt 10 EL Semmelbrösel

Donnerstag, 26. Februar 2009 Hans60

#### 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 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

Montag, 24. Januar 2011

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