

# Blumenkohl 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.

## Inhaltsverzeichnis

Blumenkohl Glutenfrei Vegetarisch .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Blumenkohl M F.....	2
Gemüseauflauf Qadamgäh F .....	3
Gemüseauflauf Sadovje F.....	4
Gemüsetopf süß u sauer F Vegan.....	6
Möhrenbratlinge F Vegan .....	7
Sauer scharf Süß F Vegan .....	9
Spanische Tortilla 4 Ei F.....	10
Würziges Blumenkohl Curry M F.....	11
Hinweis M .....	12
Hinweis Ei .....	13
Hinweis Vegan .....	13
Hinweis Sojasoße .....	13

Hinweis Curry.....	13
Hinweis, Zutaten .....	13
Hinweis Tomatenketchup.....	14
Hinweis F .....	14
Hinweis Margarine .....	14
Hinweis.....	14

## Blumenkohl M F

Glutenfrei + Eifrei



7 große Pellkartoffeln  
Salz  
Muskatnuss gerieben

100 g Butter

süße Sahne evt

1 Kleiner Blumenkohl  
Wasser  
0,25 TI Salz  
0,25 TI Vollrohrzucker

Milch, einen Schuss

Semmelbrösel oder Zwiebackbrösel  
Salz  
1 Prise Vollrohrzucker

80 g Butter ca

Die abgeschreckten Pellkartoffeln pellen, + sofort mit Salz + Muskatnuss + 100 g Butter quetschen, sollte ein schöner fester Brei sei, evt noch süße Sahne dazu geben.

Blumenkohl auseinandernehmen, mit reichlich Wasser, einen Schuss Milch + mit je 0,25 TI Salz + Zucker bissfest bis weich kochen lassen, durch eine Seihe abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne braun werden lassen.

Auf zwei Teller Quetschkartoffeln, auf eine Seite + ein wenig mit einem Esslöffel, Mulden reindrücken, auf die andere Seite den Blumenkohl, diesen wiederum mit einer Prise Salz + Zucker + darauf Brösel streuen. Die braune Butter etwas über den Blumenkohl gießen, den Rest auf die Quetschkartoffeln geben.

Sonntag, 1. Oktober 2006 Hans60

### Gemüseauflauf Qadamgäh F



1 Portion Reis Waffeln mit  
1 TI Gewürzsalz

3 rote Bete ca 300 g  
3 Möhren ca 300 g  
ca 350 g Blumenkohl  
ca 350 g Kohlrabi  
ca 250 g Paprikaschote  
10 g Ingwer klein gewürfelt  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
100 ml Wasser

### Soße:

ca 200 g Paprikaschote  
500 g Tomaten  
10 g Ingwer klein gewürfelt  
ca 200 g Apfel  
100 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
ca 4 El Balsamico Bianca  
ca 3 El Tamari  
ca 1,5 El Vollrohrzucker  
ca 1- 2 TI Gewürzsalz

### Zubereitung

Rote Bete bis Paprika würfeln oder stifteln, in Wasser ca 20 min bissfest dünsten.

### Für die Soße

Von Paprika bis Apfel nur vierteln , in gekörnte Brühe 5 min kochen, + mit elektrischen Pürierstab sämig pürieren, + von Essig bis Gewürzsalz süß sauer abschmecken.

In vier 0,75 l feuerfeste ( runde ) Formen, je 1 Reiswaffel legen, Gemüse darauf verteilen, als Abschluss wieder eine Reiswaffel, und darüber die Soße geben.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 30 min backen.  
Bei Ober- + Unterhitze ca 190°C vorheizen + ca 15 - 20 min backen.  
Wenn die Zutaten noch heiß - warm sind .

**Hinweis:** die Zutaten sind küchenfertig gewogen.  
Setze voraus , das jeder weiß, das Obst + Gemüse gereinigt werden muss.

Zubereitungszeit ca 1 h  
Ruhezeit des Waffelteiges 30 min

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. September 2005

### Gemüseauflauf Sadovje F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



250 g TK Mais  
150 g TK Paprikastreifen  
1 Tasse gekochter Naturreis  
0,25 TI Paprikagranulat  
500 g Tomaten ( 4 )  
Pfeffer  
1 Blumenkohl  
Salz + Zucker

200 g Schafsfeta

200 ml Wasser

150 g Ziegenkäse oder Schaf geraspelt

ungehärtete Margarine

2 feuerfeste Schüsseln mit Margarine ausfetten,

TK Gemüse mit ein wenig Wasser, auftauen, kurz kochen mit dem gekochten Reis + Paprikagranulat vermischen, in die Schüsseln verteilen,

Tomaten in Scheiben schneiden, drauf legen,

Blumenkohl in große Rosen teilen, in mit Salz + Zucker angereicherten kochenden Wasser, weich bis bissfest kochen, abgetropft auf die Tomatenscheiben legen,

Schafskäse in ca 200 ml Wasser pürieren, und in beide Schüsseln verteilen, geraspelten Käse über den Blumenkohl geben, Deckel schließen, sonst wird der Käse trocken + hart.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-50 min backen, sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Donnerstag, 16. 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

1 TI Kurkuma

1 EI Kokosnuss geraspelt

300 g Blumenkohl

250 g Fenchel

250 g Möhren

Wasser

1 TI Gemüsebrühe

200 g TK Erbsen

150 g TK Paprikastreifen

4 EI Kokosnuss geraspelt

4 cl Balsamico Bianca, trennen

6 EI 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 abgeseigte 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 Pürierstab 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

[Möhrenbratlinge](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei





## Bratlinge

200 g Tofu naturell  
1 Ei Schabzigerkleesamen gem  
1 Ei Kräutersalz  
3 Ei ca Tamari

350 g Möhren ca  
8 Pfefferkörner gemörsert  
300 g Mais gem  
200 g Wasser  
Salz und oder Tamari  
Olivenöl zum braten

## Erdnusssoße

500 ml Sojadrink naturell  
1 Lorbeerblatt  
frisch geriebene Muskatnuss  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
0,5 Zwiebel gerieben  
1 TI Zucker  
1 Prise Salz  
100 g Erdnüsse blanchiert , fein gem

## Blumenkohl

Wasser  
1 TI Zucker  
1 TI Salz  
1 Msp Kurkuma



1 Blumenkohlkopf

## Bratlinge

13 Stück

Tofu mit einer Gabel zerdrücken, mit Schabziegerklee und Kräutersalz bestreuen, Tamari rüber geben, ziehen lassen.

Möhren fein raspeln,

Pfeffer mörsern ,

Mais mahlen,

alle Zutaten vermischen, Wasser zugeben, vermischen, abschmecken mit Salz oder Tamari, im heißen Olivenöl auf Mittelstufen von beiden Seiten braten.

## Pellkartoffeln

Pellkartoffeln aufsetzen, und gar kochen lassen, abschrecken und pellen

## Erdnussoße

Kochtopf kalt ausspülen, Sojadrink mit den übrigen Zutaten aufkochen, Hitze kleinstellen, und kochen lassen, die Soße eindicken lassen.

## Blumenkohl

Wasser mit Salz u Zucker u Kurkuma aufkochen, Blumenkohlkopf auseinander genommen rein geben, bissfest bis weich kochen lassen.

Sauer scharf Süß F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

3 Portionen



1 Tasse Naturreis ca 140 g  
2 Tassen Wasser  
150 g gemischtes TK Gemüse, ( z B Blumenkohl, Brokkoli, Möhren)  
50 g TK Mais  
2 Stangen Frühlingszwiebeln  
3 cm frischen Ingwer  
300 g roten Paprika  
1 frische rote Chilischote nicht zu klein  
2 Tomaten ca 150 g  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
ca 100 ml Wasser, wenn im Wok  
ca 2 El Öl  
6 El Balsamico Bianca  
4 El Tamari oder Bio Shoyu Würzsoße aus Soja  
2 El Voll Rohrzucker  
8 Pfefferkörner gemörsert

Reis in kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, + ca 35 min garen ,  
aus stellen die Wärme , + auf der Platte ausquellen lassen, (koche den  
Reis meist während des Frühstücks ).

In einen hohen Topf ca 100 ml Wasser geben, aufkochen, gekörnte Ge-  
müsebrühe dazu, das kleingeschnittene + TK Gemüse zugeben+ Zucker ,  
Essig + Tamari gemörserten Pfeffer, Hitze reduzieren, ca 10-15 min biss-  
fest dünsten, je nach eigenen Geschmack. Den gelockerten Reis reinge-  
ben, 1 x umrühren + ca 5 min heiß werden lassen.

Eigenes Rezept ,Sonntag, 28. August 2005

### Veränderung :

Anstelle Frühlingszwiebeln, 0,5 Stange Lauch.

Die Sojasoße begeben nachdem der Topf von der Hitze genommen wird.

Sonntag, 24. Juni 2007 Hans60

Spanische Tortilla 4 Ei F



500 g Kartoffeln  
Vollmehrsalz  
3-4 El Olivenöl

4 frische Eier

Petersilie

Kartoffeln in sehr dünne Scheiben schneiden, leicht salzen. In einer Deckelpfanne das Öl erhitzen, die Kartoffeln hinein geben + langsam bei kleiner Hitze, Garbraten lassen.

Die leicht gesalzene Eier mit ein wenig Wasser verquirlen, über die Kartoffeln geben, etwas Pfeffer aufstreuen, bräunen lassen, wenden + die andere Seite auch bräunen lassen. Um das Wenden der Tortilla zu erleichtern, legt man nach dem Bräunen, der Unterseite einen Deckel ( Brett ) auf die Masse, kippt die Pfanne um, + lässt die Kartoffelmasse wieder in die Pfanne gleiten + bräunen.

PS:

Dazu gab es 1 Blumenkohl mit Bechamelsoße veredelt mit 125 g Camembert

Hans

Würziges Blumenkohl Curry M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch



250 g Blumenkohl  
250 g Pellkartoffeln , frisch  
1 kleine Zwiebel klein gehackt  
30 g Ingwer klein gehackt

1 El Butter

0,5 TI Curry ohne Salz ( Reformhaus )

125 ml Milch

125 ml Wasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

75 g TK Erbsen

Salz zum abschmecken

Pellkartoffeln kochen, abschrecken, pellen,  
eine davon mit einer Gabel zerquetschen, die anderen klein würfeln,  
Blumenkohl in kleine Röschen teilen.  
Butter in einen Topf erhitzen, Zwiebel u Ingwer und Curry u Gemüsebrühe  
darin anbraten, Blumenkohl kurz mit braten, Milch und Wasser gemischt  
abschrecken und ca 15 min garen mit geschlossenem Deckel, dann die TK  
Erbsen sowie die gewürfelten Kartoffeln dazu auch noch 3 min bei offenem  
Topf kochen, damit die Flüssigkeit ein wenig einkocht, Hitze ausstellen  
nun die gequetschte Kartoffel beifügen, ein wenig rühren und schon ist  
das ganze gut gebunden.

Donnerstag, 4. Juni 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, Zutaten

Musste einige Zutaten entfernen + oder ergänzen, so das die Rezepte Glutenfrei werden, finde so ist es besser als diese ganz zu entfernen

### Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

### Hinweis Margarine

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

### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Montag, 14. September 2009

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