

Auflauf Glutenfrei u Vegan

Eifrei u Milchfrei

Ohne Buchweizen

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, das Original

Hinweis S

Soja, Tofu oder Tamari im Rezept

Inhaltsverzeichnis

Auflauf Glutenfrei u Vegan	1
Eifrei u Milchfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1

Hinweis S.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf ohne Buchweizen	2
Apfel Auflauf o Kuchen S F Vegan	2
Gefüllte Paprikaschoten S F Vegan.....	5
Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk S F Vegan.....	6
Gemüseauflauf II S F Vegan.....	7
Gemüseauflauf Qadamgäh S F Vegan.....	8
Gemüseauflauf V F Vegan	10
Kichererbsen Auflauf o Bratlinge F Vegan	12
Kohlrouladen mit Walnüsse F Vegan	13
Möhren Hirse Auflauf I F Vegan	15
Paprika Auflauf F Vegan.....	16
Veränderung Vegan	17
Reis Mais Gemüse Topf o Auflauf S F Vegan	17
Reis Paprikaauflauf F Vegan	18
Reisauflauf Plast S F Vegan.....	19
Rosenkohlaufauf S F Vegan.....	20
Sauerkraut Auflauf II S F Vegan.....	21
Tomaten Hirse Auflauf F Vegan.....	22
Weißkrautauflauf S F	23
Yekdär Rosenkohl II F Vegan.....	25
Hinweis S.....	26
Hinweis F	26
Hinweis.....	26

Auflauf ohne Buchweizen

Apfel Auflauf o Kuchen S F Vegan

Glutenfrei Eifrei + Milchfrei

2 Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen



200 g Tofu naturell
1 kg Äpfel
100 g Zucker
1 Prise Salz
1 Zitrone Saft und Fleisch
300 g Maiskörner mahlen
100 g Rum 54 %
Margarine zum ausfetten
Sonnenblumenkerne

Tofu mit Gabel zerkleinern,
Äpfel um den Griebsch rum raspeln
Zitrone auspressen, Kerne entfernen, Fleisch mit verwenden,
Mais mahlen,
Rum dazu und alles gut vermanschen, und
In die ein- ausgefetteten Auflaufformen drücken, Sonnenblumenkerne
drauf verteilen, evtl ein wenig in den Teig drücken, Deckel drauf, in
Den kalten Backofen bei 130°C Umluft, ca, 70-80 min backen, es sollte am
Boden sprudeln,
warm oder kalt servieren, für 2 gute Esser, evtl auch drei,
sehr sättigend

eigenes Rezept, Montag, 6. Oktober 2008 Hans60

Auflauf mit Nüsse M F
Glutenfrei + Eifrei + Vegetarisch



1 Knoblauchzehe
ungehärtete Margarine
Ca 500 g Pellkartoffeln
Je 1 Mandelmühle voll Haselnüsse, + Mandeln, + Sonnenblumenkerne ca
50-70 g

100 – 200 g Mittelalten Gauda geraspelt

1 Dose geschälte Tomaten
Paprikagranulat
2 El Balsamico Bianco
Vollrohrzucker o Honig o Süßstoff je nach Geschmack
Kräutersalz

Zwei Auflaufformen mit zerdrückten Knoblauch ausreiben, mit ungehärtete Margarine ein- ausfetten.

Pellkartoffeln in Scheiben, rein + darüber
Ölsaaten + Nüsse mahlen. + ohne Fett kurz angeröstet
Mittelalten Gauda geraspelt dann gerösteten Ölsaaten,
Kartoffelscheiben usw,
bis alles verbraucht

Tomaten aufkochen pürieren, würzen mit
Essig + Zucker

Salz + Pfeffer + Paprikagranulat

Etwas einkochen lassen

Über den Auflauf +

Falls es einem zu trocken vorkommt, einfach noch guten Wein oder gekörnte Gemüsebrühe drüber geben

ab in den Backofen

Ca 30-40 min bei 140°C Umluft backen

eigenes Rezept, 26.11.2003

Mittwoch, 22. August 2007 Hans60

Gefüllte Paprikaschoten S F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

2-3 Portionen



200 g Tofu

2 TI Vollrohrzucker

4 El Tamari

4 El Balsamico de Modena

1 Tasse Hirse (170 g)

kochendes Wasser

2 Tassen Wasser

1 TI Kurkuma mahlen

6 Paprikaschoten ca 1 kg

1 Apfel geraspelt

1 Banane klein gewürfelt

laktosefreie Margarine zum einfetten von 2 ein Liter feuerfeste Schüsseln, mit Deckel.

Evtl Pfeffer, Paprikagranulat und Kräutersalz

Trockner guter Weißwein

Tofu klein würfeln und in eine Marinade aus Zucker und Tamari und Balsamico ca 30 min legen.

Hirse mit kochendem Wasser ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, anschließend in 2 Tassen kochendes Wasser mit 1 TI Kurkuma geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf, ca 10 min, dann ist Wasser unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 5-10 min.

Paprikaschoten, den oberen Deckel soweit abschneiden, dass diese Schoten in die Formen passen, im kochendem Wasser ca 10 min –15 min bissfest kochen, oder wie jeder es eben mag.

2 ein Liter feuerfeste Schüsseln, den Boden dünn mit gekochter Hirse auslegen,

die Deckel der Paprikaschoten sehr klein hacken, mit dem Tofu und Marinade und restliche Hirse sowie 1 geraspelten Apfel und klein gewürfelte Banane gut vermischen, evtl mit Pfeffer, Paprikagranulat und Kräutersalz pikant abschmecken, wir ließen es weg,.

Die Paprikaschoten damit füllen, und je drei in eine feuerfeste Schüssel stellen, den Rest der Mischung um die Schoten verteilen, so das diese nicht umfallen können.

Je einen guten Schuss Weißwein über/ in beide Schüsseln geben, Deckel schließen,

in den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 30 – 50 min backen, je nach dem wie warm/heiß das ganze noch ist.

Eigenes Rezept, Samstag, 29. Dezember 2007 Hans60

Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk S F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan

2-3 Portionen



200 g Tofu naturell

Tamari

1 Tasse Hirse , ca 180 g

heißes Wasser

2 Tassen Wasser

1 TI Kurkuma mahlen

1 EI Kokosnuss geraspelt

6 Paprikaschoten

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

Wasser

30 g Ingwer fein gehackt

5 Pfefferkörner gemörsert

1 Tl Korianderkörner gemörsert
4 El Kokosnuss geraspelt
3 Möhren, ca 100 g
trocknen guten Weißwein
2 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel
ungehärtete Margarine zum ausfetten.

Tofu in kleine Stücke schneiden und mit Tamari betropfen, des öfteren wenden, für ca 30 min.

Eine Tasse Hirse im Haarsieb mit heißem Wasser ausspülen, damit evtl Bitterstoffe entfernt werden,

danach die Hirse in 2 Tassen mit Kurkuma und 1 El Kokosnuss kochendem Wasser geben, Hitze reduzieren, wenn der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche ist (ca 8-10 min), Hitze ausstellen, Deckel drauf ausquellen lassen, ca 10 min, dann ist die Hirse trocken, körnig und weiß, na ja , aufgeplatzt.

Paprikaschoten, die Deckel so abschneiden, das die Schoten aufrecht stehend in die feuerfeste Schüsseln, mit Deckel passen, ca 5-10 min im kochenden Wasser die Schoten geben, abtropfen lassen,

in eine große Schüssel, die Schotendeckel sowie den Ingwer fein hacken, gemörserten Pfeffer und Korianderkörner und 4 El Kokosnuss geraspelt, dazu,

Möhren fein raspeln,

abgetropften Tofu, gekochte Hirse dazu und alles vermischen, wer mag kann noch den abgetropften Tamari zugeben,

zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit ungehärtete Margarine ausfetten, mit ein wenig der Hirse Gemüse Mischung den Boden bedecken, die Paprikaschoten mit dieser Mischung füllen und jeweils drei in eine Form stellen, die restliche Mischung drum herum verteilen,

in den Schüsseln außen um den Schoten den Wein gießen, sollte ca 1-2 cm hoch drin stehen.

Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, der Wein sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Sonntag, 13. Januar 2008 Hans60

Gemüseauflauf II S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Portionen

2 Auflaufformen mit Deckel



70 g Sonnenblumenkerne

500 ml Sojadrink naturell o Wasser

150 g Maiskörner mahlen

1 TI Salz

200 g TK Erbsen

100 g TK Paprikastreifen

20 g Ingwer fein gehackt

2 El Tamari

Fett für die Auflaufformen

Paprikagranulat

Sonnenblumenkerne in einer heißen trocknen Bratpfanne leicht rösten, 150 g Mais mahlen und Salz in kalte Sojadrink bzw Wasser rührend ca 2 min kochen, ca 2 min quellen lassen, Erbsen, Paprika, Ingwer, Sonnenblumenkerne, einrühren, mit Tamari pikant abschmecken, in zwei eingefettete ein Liter Auflaufformen füllen, glattstreichen, mit Paprikagranulat ein wenig bestreuen, Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept, Montag, 10. November 2008 Hans60

Gemüseauflauf Qadamgäh **S** **F** Vegan



1 Portion Reis Waffeln

3 rote Bete ca 300 g
3 Möhren ca 300 g
ca 350 g Blumenkohl
ca 350 g Kohlrabi
ca 300 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 mit Wasser 5 min + mit 3 El Essig kochen, + mit elektrischen Pürierstab sämig pürieren, + von Essig bis Gewürzsalz süß sauer abschmecken.

In vier eingefettete 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 bzw warm sind. Sonst eben länger.

Hinweis: die Zutaten sind küchenfertig gewogen..

Ruhezeit des Waffelteiges 30 min.

Zubereitungszeit ca 50 min

Ruhezeit des Waffelteiges 30 min

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. September 2005

Mittwoch, 23. August 2006

Gemüseauflauf V F Vegan

Glutenfrei u Sojafrei u Vegan

1 Portion = 3-4 Personen

2 Auflaufformen a 2 l mit Deckel





80 g Naturreis = 0,5 Tasse
0,5 TI Kurkuma
160 Wasser = 1 Tasse
300 g Kartoffel, roh fein raspeln
250 g Möhren fein raspeln
250 g Sauerkraut klein hacken
20 Oliven schwarz, o Stein, klein hacken
80 g Sonnenblumenkerne rösten
50 g Kichererbsen rösten u mahlen
2 Ei Kokosraspel mit
1 TI Kurkuma leicht rösten
0,5 TI Paprikagranulat
1 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
150 g Kokosnussmilch
130 g Banane, ausgezogen gewogen
Margarine, laktosefrei
25 g Schokolade bittere 85 %, mahlen, Mandelmühle
2 Ei Preiselbeeren a d Glas, teilen

Naturreis mit 0,5 TI Kurkuma und Naturreis ca 35 min auf kleiner Hitze kochen, Hitze ausstellen und 0 min ausquellen lassen, in eine große Schüssel geben,
Kartoffeln und Möhren fein raspeln,
Sauerkraut ein wenig ausdrücken, aufheben o trinken, fein hacken,
Oliven fein hacken,
Sonnenblumenkerne in einer trocknen Pfanne rösten, in der noch heißen Pfanne die Kichererbsen rösten, bis es gut duftet, Hitze ausstellen, nun noch Kokosraspel mit 1 TI Kurkuma leicht rösten, Hitze reicht noch, alles in die Schüssel mit begeben, vermischen, Paprikagranulat, Kräutersalz, Zucker, und Kokosmilch noch mit untermischen, dann die kleingeschnittene Banane zugeben, die Teigmasse in zwei ausgefetteten feuerfeste Schüsseln verteilen, festdrücken gemahlene Schokolade drüberstreuen, mit je 1 Ei Preiselbeeren in der Mitte des Auflaufes verzieren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 180°C Heißluft ca 45 min backen, sollte gut sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept Dienstag, 28. Juni 2011 Hans

Kichererbsen Auflauf o Bratlinge F Vegan Glutenfrei u Eifrei u MilCHFfrei u Vegan

24-36 h einweichen

2 a 1 l Auflaufformen mit Deckel



250 g Kichererbsen
Wasser zum einweichen

Wasser zum kochen
50 g TK Suppengemüse
Lorbeerblätter
1 TI Schwarzkümmel gemörsert

100 g Zwiebel
14 Pfefferkörner gemörsert
0,5 TI Paprikagranulat
1 EI Erdnussmus
1 Prise Zucker
1 TI Salz
80 g Kichererbsen mahlen
80 g Naturreis mit mahlen
Preiselbeeren a d Glas
Margarine laktosefrei

Kichererbsen mit dreimal soviel Wasser bedecken und ca 1,5 Tage einweichen, Wasser abgießen, Kichererbsen ausspülen, mit frischem Wasser welches ca 2 cm über den Erbsen stehen sollte, mit 50 g TK Suppengemüse, 1 TI Schwarzkümmel gemörsert sowie einige Lorbeerblätter gut 60 min zugedeckt auf kleiner Hitze kochen, wiederum etwas Wasser, der Boden des Topfes sollte noch gut 2-3 cm betragen, abseihen und aufheben, 100 g Zwiebel zerteilen und mit den

Kichererbsen zusammen pürieren, braucht nicht so fein werden, die Frucht sollte noch etwas zu erkennen sein, es sollte einen Mus ähnlich sein, evtl noch das abgeseihte Kochwasser zugeben, Pfefferkörner, Paprikagranulat, Erdnussmus, Zucker, Salz und die gemahlene Kichererbsen und Naturreis zugeben, gut vermischen, abschmecken, in zwei 1 l eingefettete Auflaufformen füllen und glatt streichen, in die Mitte Preiselbeeren a d Glas geben, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 60 min backen, sollte drin sprudeln, ODER

Bratpfannen heiß werden lassen, Margarine braun werden lassen, Hitze etwas reduzieren, und den Kichererbsenteig, Esslöffelweise rein geben, mit einem Pfannenwender etwas platt drücken, von beiden Seiten goldbraun braten, wenn die Teigoberfläche nicht mehr glänzt, Zeit zum umdrehen. Warmstellen bis alle fertig sind, und mit Preiselbeeren a d Glas servieren.

Pellkartoffeln, eine helle Soße wäre ideal, sowie Gemüse aller Art

Eigenes Rezept Samstag, 20. Februar 2010 Hans

Kohlrouladen mit Walnüsse F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Kuh 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 Kohlblatt, den Mittelstrunk flachschneiden.

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 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.

Möhren Hirse Auflauf I F Vegan Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel
2-3 Portionen



160 g Hirse = 1 Tasse
heißes Wasser
2 Tassen Wasser
50 g Ingwer
400 g Möhren
100 g Kokosnuss geraspelt
1 TI Salz
1 Prise Zucker
0,5 TI Paprikagranulat
1 Dose stückige Tomaten 425er
150 g Hirsekörner mahlen
Margarine, laktosefrei, zum ausfetten

Hirse mit heißem Wasser ausspülen um evt Bitterstoffe zu entfernen,
gespülte Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren,
Deckel schließen, bis das Wasser unterhalb der Oberfläche (ca 8-15 min)
Hitze ausstellen, auf der heißen Platte noch ca 10 min ausquellen lassen,
ist dann trocken, körnig und fast weiß,
in eine Schüssel geben,

Ingwer und Möhren zusammen feinraspeln, sowie alle anderen Zutaten bis einschließlich 150 g gemahlener Hirse, gut vermischen, in zwei ausgefettete Auflaufformen füllen, glatt streichen, Deckel schließen, bleibt saftig, und es wird keine gesonderte Soße benötigt, in den kalten Backofen bei ca 170°C ca 50-60 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept Dienstag, 12. Januar 2010 Hans

Paprika Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u (Kuhmilchfrei weg dann Vegan)

2-3 Portionen

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



160 g Hirsekörner = 1 Tasse
Wasser
320 g Wasser = 2 Tassen
250 ml Wasser
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe
50 g Lauch (grün) geschnitten
50 g Ingwer klein gehackt
500 g Paprikaschoten klein geschnitten
Margarine zum einfetten der Auflaufformen
2 Bananen (Leoparden Art) sehr reif

Hirse mit heißem Wasser abspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in zwei Tassen kochendes Wasser geben, umrühren, Hitze auf kleinster Stufe, Deckel schließen, nach 5 min Hitze ausstellen, ca 10-12 min auf der ausgeschalteten Platte quellen lassen, ist dann schön trocken, fast weiß, körnig.

Zwei 1,5 l Auflaufformen mit Margarine (Laktosefrei) ausfetten, 250 ml Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe, klein geschnittenen grünen Lauch, Ingwer und kleingeschnittenen Paprikaschoten, mit einigen Kerne, ca 15 min dünsten, runter von der Hitze, fertige Hirse untermischen, je eine Banane in dickere Scheiben schneiden, den jeweiligen Auflaufboden bedecken, Gemüsemasse drauf, glatt streichen, Deckel schließen, in den kalten Backofen, bei ca 150°C Heißluft ca 30 min backen, sprudelt dann leicht.

Veränderung Vegan

Ziegenkäse ganz weg lassen.

Eigenes Rezept Donnerstag 02.07.2009

Reis Mais Gemüse Topf o Auflauf S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2-3 Portionen

2 Auflaufformen mit Deckel



2 Tasse/n Wasser

1 Tasse Naturreis , ca 160 g

750 ml Sojadrink naturell

1 TI Salz

1 Prise Zucker

120 g Mais mahlen

2 Msp Paprikagranulat

1 TI Schabziegerkleesamen

0,5 TI Kurkuma

300 g Möhren feingeraspelt
3 Blatt Salbei gehackt
10 cm Frühlingszwiebelgrün in Ringe geschnitten
2 x 1 TI Margarine laktosefrei
Fett zum ein-ausfetten der 2 ca 1 Liter feuerfeste Schüsseln.

Naturreis ins kochende Wasser geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen und ca 35 min kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

In den kalten Sojadrink, den Mais, Salz, Zucker, Paprikagranulat, Schabziegerkleesamen einrühren und gut 2 min Rührend kochen lassen.

Reis Paprikauflauf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



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

2 a 1 Liter Auflaufformen einfetten

2 Tassen TK Paprikastreifen
2 El TK 8 Kräutermischung
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
250 ml kochendes Wasser
1 TI Kurkuma
3 El Hefeflocken
3 El Hirsekörner mahlen, oder Naturreis oder Mais mahlen
1 Prise Salz + Zucker
1 TI Mostrich = Senf
2 El Balsamico Bianca

den Naturreis in das kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, ca 35 kochen + ca 10 min ausquellen lassen.

2 a 1 Liter Auflaufformen einfetten, den Reis ca 1 Tasse in jede Form, drin verteilen, die TK Paprikastreifen drauf, da wiederum die Kräutermischung verteilen.

Die Gemüsebrühe mit kochendem Wasser übergießen + auflösen lassen, dann kommen noch 1 TI Kurkuma, 3 El Hefeflocken, Salz + Zucker, mahlen Hirse oder Naturreis oder Mais mahlen, 1 TI Mosttrich + Balsamico rein, gut verrühren + über die Reis Paprikamischung geben.
In den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 35 min backen.

Dazu einen guten **trocknen Rotwein...**

Eignes Rezept, Samstag, 24. März 2007 Hans60

Reisauflauf Plast S F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei



1 Tasse Naturreis Langkorn ca 160 g
2 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma
200 g TK Gemüse
100 g TK Lauch
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
100 ml Wasser
1 Mango
20 grüne Oliven
1 TI Erdnussbutter

3 cl Tamari (Sojasoße)

3 cl Balsamico Bianco

Fett für zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln

200 ml guten trocknen Weißwein

1 TI Erdnussbutter

100 g Naturreis mahlen

Reis in 2 Tassen Wasser + Kurkuma ca 35 min kochen + 10 min quellen lassen, +

TK Gemüse + Lauch in 100 ml Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe bissfest dünsten, +

Mango schälen + in mundgerechte Würfel schneiden, +

Oliven halbieren, + mit

1 TI Erdnussbutter + Tamari + Essig vermischen + in die mit Fett ausgepinselten 1 Liter feuerfeste Schüsseln verteilen.

Den gemahlene(n) Reis mit 1 TI Erdnussbutter + Weißwein verrühren, + als Soße über den Auflauf gießen.

Deckel drauf + im kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. Dezember 2006 Hans60

Rosenkohlaufauf S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

ca 2 Portionen



160 g Naturreis = 1 Tasse

2 Tassen Wasser

500 g Rosenkohl

Muskatnuss frisch gerieben

100 g Erdnüsse blanchiert

1 EI Schabzigerklee

40 g Ingwer fein gehackt

1 TI gelbe Senfkörner gemörsert

1 Prise Zucker

1 Dose gestückelte Tomaten 425er

1 TI Salz

1 EI Tamari

Margarine (laktosefrei) zum ausfetten

Erdnüsse blanchiert, geröstet u mahlen, ca 30-50 g

2 El Preiselbeeren a d Glas, trennen

Naturreis in doppelte Menge Wasser, auf kleiner Hitze, zugedeckt ca 35 min kochen, Hitze ausstellen, auf der noch heißen Platte ca 10 min quellen lassen, in eine große Schüssel geben,

Rosenkohl, den Strunk kreuzweise einschneiden, oder teilen, mit frisch geriebener Muskatnuss und Wasser, braucht nur zur Hälfte bedeckt sein, bissfest oder weich kochen, auf kleiner Hitze zugedeckt, kochen, abseihen, Flüssigkeit aufheben, evtl wird es noch gebraucht, zu dem fertigen Reis, geben,

Tomaten dazu, vermischen,

150 g Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen (Mandelmühle), und 100 g zu der Reis, Gemüsemasse geben,

Ingwer, Zucker, Salz, Schabzigerklee, Senfkörner, Tamari unterrühren, abschmecken evtl noch Salz zugeben,

in zwei eingefettete Auflaufformen die Gemüsemasse verteilen, glattstreichen, falls es einen zu trocken erscheint noch ein wenig gekochtes Rosenkohlflüssigkeit rein gießen, mit gerösteten, gemahlene Erdnüsse leicht bedecken, in die Mitte nun noch je 1 El Preiselbeeren geben, Deckel schließen,

in den kalten Backofen, bei ca 180°C Heißluft ca 25-40 min backen, je nachdem wie heiß bzw warm alles noch ist, soll dann gut sprudeln.

Eigenes Rezept Mittwoch, 27. Januar 2010 Hans

Sauerkraut Auflauf II S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Bratpfanne

20 cm Bratpfanne mit Deckel



80 g Hirsekörner

160 g Wasser

200 g Sauerkraut

0,5 TI Paprikagranulat
100 g Sonnenblumenkerne
100 g Hirsekörner mahlen
0,25 TI Kümmelkörner mit mahlen

2 El Tamari

Margarine zum ausfetten der Bratpfanne
100 g Wasser

Hirse heiß abspülen um evt Bitterstoffe zu entfernen.

In 1 Tasse ca 110 g, kochendes Wasser die Hirse aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen, nach ca 4 min Hitze ausstellen, Hirse quellen lassen, ca 10 min , dann ist Hirse trocken und fast weiß, mit dazu

Sauerkraut klein hacken, sowie

Sonnenblumenkerne, Hirse mahlen, Kümmel und Tamari alles gut verrühren, in eine ausgefettete 20 cm Bratpfanne gießen, glattstreichen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte, auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 35 min backen, eine gleichgroße Bratpfanne ausfetten, auf den Auflauf legen, beide Pfannen umdrehen, die oberste entfernen, und noch 20 min backen.

Eigenes Rezept , Sonntag 22.03. 2009

[Tomaten Hirse Auflauf](#) F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2-3 Portionen

[2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel](#)



80 g Hirsekörner = 0,5 Tasse
heißes Wasser
160 g Wasser = 1 Tasse
1 El Margarine, laktosefrei

100 g TK Lauch
1 El Oregano
1 El Basilikum
1 TI Kurkuma
40 g Ingwer fein gehackt
2 Dosen Tomaten, stückige, 425er
100 g Erdnüsse blanchiert
2 TI Salz
1 Prise Zucker
150 g Hirsekörner mahlen
Margarine zum ausfetten der Auflaufformen
2 El Preiselbeeren a d Glas, trennen

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, Mandelmühle, in eine große Schüssel geben, und
80 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, dann in eine Tasse kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, wenn Wasser innerhalb der Hirse, Hitze ausstellen, Deckel schließen und ca 10 – 15 min quellen lassen, ist dann trocken, Körnig und fast weiß, mit in die Schüssel geben,
Lauch in gut 1 El Margarine anbraten, Oregano und Basilikum dazu, verrühren nun noch Kurkuma gut 1 min mit braten, dazu geben,
fein gehackten Ingwer, Tomaten, Salz, Zucker und 150 g gemahlene Hirse, alles zusammen vermengen, abschmecken, ob...
in zwei ausgefettete Auflaufformen verteilen, glatt streichen, in deren Mitte jeweils 1 El Preiselbeeren a d Glas geben, Deckel schließen, bleibt saftig und es wird keine zusätzliche Soße benötigt.
In den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 60 min backen, sollte drin sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, Freitag, 1. Januar 2010 Hans

Weißkrautauflauf S F

Glutenfrei u Eifrei u (Kuh Milchfrei)
Zutaten für 2 Portionen

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



4 ca Pellkartoffeln
Margarine zum ausfetten
500 g Weißkohl
trockner Weißwein
Muskatnuss frisch gerieben
1 Dose 425er Tomaten gewürfelt
2-3 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
8 Pfefferkörner gemörsert

Tamari

Zubereitung

Pellkartoffeln vom Vortag, o frisch gekocht, in Scheiben schneiden, den Boden der eingefetteten Auflaufformen bedecken
Weißkraut hobeln, mit etwas Muskat in Weißwein bissfest bis weich garen, ca 40-60 min, garen,
Weißkraut auf die Pellkartoffeln schichten, Dose gewürfelte Tomaten mit Gemörserten Pfeffer, Zucker und Kräutersalz kräftig würzen, in beiden Formen auf das Kraut verteilen, rund außen herum, Tamari träufeln. Deckel schließen.

Bei 180°C Heißluft ca 30-40 min backen, je nach dem ob die Kartoffeln noch heiß sind.

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

28.05.09 Kueki53

Montag, 14. Dezember 2009 Hans, etwas geändert

Yekdär Rosenkohl II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2 a 1 I Auflaufformen mit Deckel



2 Tassen kochendes Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
1 Tasse Naturreis a 160 g
2 Pfund Rosenkohl halbiert, mit Muskat gedünstet,
0,5 Pfund braune Champignons,
1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit
4 Pfefferkörner gemörsert.
1 TI gelbe Senfkörner +
ca 9 Pfefferkörner gemörsert

Den Natur- Reis ca 35 min kochen, ausstellen, ausquellen lassen.
Champignons , Stiele entfernen, in Scheiben + in heißer ungehärtete Margarine 3- 4 min andünsten.
Rosenkohl halbieren, in wenig Gemüsebrühe+ frisch geriebene Muskatnuss bissfest garen. Wie es jeder mag.
Alle drei Zutaten, vermischen ,
Würzen mit Senf + Pfeffer + 0,25 - 0,5 Muskatnuss daran reiben, oder auch mehr.
In die 4 gefetteten feuerfeste Schüsseln geben, + mit Gemüsebrühe über gießen , ca 1 cm hoch ,
Deckel drauf ab in den kalten Backofen
+ ca 25 - 30 min ,bei 170°C Umluft backen
oder
bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 200°C , + ca 14 - 18 min backen.

Eigenes Rezept, Hans60, 16.02.2005

Hans60 Sonntag, 23. November 2008

Hinweis S

Soja im Rezept

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Zusammen gestellt www.Hans-Joachim60.de

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Samstag, 2. Juli 2011