

Fenchel Glutenfrei Vegan

Eifrei Milchfrei

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.

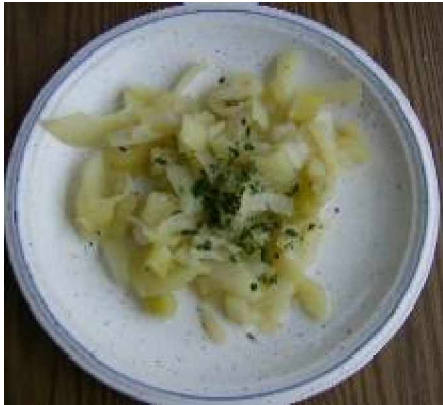
Inhaltsverzeichnis

Fenchel Glutenfrei Vegan	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Pikant	2
Fenchel Gemüse F Vegan	2
Fenchel mit Möhrensoße F Vegan.....	2
Fenchelgemüse mit Kurkumareis F Vegan.....	3
Gemüsetopf süß u sauer F Vegan.....	4
Tomaten –Suppe –Soße F Vegan.....	6
Hinweis Vegan.....	7
Hinweis F.....	7
Hinweis.....	7

Pikant

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 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

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 TI Kurkuma, der leicht angeröstet wurde, zusammen fein pürieren bis das Fett austritt, 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

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 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 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 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

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 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