

## Lauch Auflauf Glutenfrei u Vegan

### Hinweis Margarine

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

### 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.

### Inhaltsverzeichnis

Lauch Auflauf Glutenfrei u Vegan.....	1
Hinweis Margarine .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Auflauf</b> .....	<b>2</b>
Gemüse Salat F Vegan.....	2
Kohlrouladen mit Walnüsse F Vegan .....	2
Reisaufplauf Plast F Vegan.....	4
Tomaten Hirse Auflauf F Vegan.....	5
Hinweis Vegan .....	7
Hinweis Sojasoße.....	7
Hinweis Curry .....	7
Hinweis Tomatenketchup.....	7
Hinweis F .....	8

## Auflauf

Gemüse Salat F Vegan  
Glutenfrei



## Salat

150 g Petersilienwurzel mit  
450 g Bio Möhren mit  
20 g Ingwer feingeraspelt  
150 g Lauch  
200 g Chicoree  
150 g TK oder frisch Paprikaschote  
2 Tassen gekochten Naturreis

evtl Soße, nach Geschmack

Petersilienwurzel und Möhren sowie Ingwer fein raspeln, und Lauch in Ringe und Kleinwiegen, und Chicoree 2 x längst durchschneiden, dann quer in dünne Stücke, und Paprikaschoten in dünne Streifen, sowie Naturreis dazu , gut vermischen. Servieren .

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.

Reisauflauf Plast F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln



1 Tasse Naturreis Langkorn  
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 Bianka  
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 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

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 trockenen 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 Ei 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

### 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

Freitag, 10. September 2010

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