

# Buchweizen Auflauf Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei

## 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

## Inhaltsverzeichnis

Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Buchweizen Auflauf .....	2
Bastak ( Auflauf ) .....	2
Bastak Auflauf Veränderung F.....	3
Falsche Lasagne F Vegan .....	5
Fenchel Auflauf Loyish M F.....	6
Gefüllte Paprika Kargala M F.....	8
Gemüseauflauf IV M F.....	10
Gemüseauflauf Nagajbaksij M F .....	11
Gemüsemais Quiche F.....	12
Käse Hirse Auflauf M F .....	13
Möhren Mürbeteig Auflauf M F .....	15
Möhren Quiche Usbekistan M F .....	16

Reis Paprikauflauf F Vegan .....	17
Rosenkohl Auflauf Türkmenabat M F.....	20
Weißer Bohnen Auflauf F Vegan .....	22
Hinweis M .....	22
Hinweis Vegan .....	23
Hinweis Curry .....	23
Hinweis Tomatenketchup.....	23
Hinweis F .....	23

## Buchweizen Auflauf

### Bastak ( Auflauf )

glutenfrei / eifrei / kuhmilchfrei

#### 3 a 0,75 l Auflaufformen mit Deckel

Zutaten für 3 Portionen

2 Tasse/n Wasser, kochendes

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

1 Tasse/n Buchweizenkörner gemahlen 160 g, ganz

500 g Kohlrabi, gewürfelt

¼ TL Gemüsebrühe, gekörnte

½ Tasse/n Wasser

1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt

3 EL Sonnenblumenkerne, leicht geröstet

#### 100 g geraspelten Ziegenkäse

5 Körner Pfeffer, gemörsert

etwas Salz

Fett, für die feuerfeste Formen

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte in ca

500 ml Wasser, kochendem aufgelöst.

#### 150 g Ziegenkäse geraspelt

4 EL Sonnenblumenkerne, leicht geröstet + mahlen / gehackt

Paprikapulver

Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, aufkochen ( Vorsicht, geht schnell und kocht über). Deckel drauf, Hitze runter, bis der Wasserspiegel die Körner nur noch ca. zur Hälfte bedeckt, ausstellen ( die Dauer richtet sich nach Art + alter der Körner, der russische braucht nur knapp 10 min). Auf der Platte lassen zum ausquellen, sind dann schön trocken.

Kohlrabi mit gek. Gemüsebrühe + Wasser dünsten, ca. 5-15 min, abhängig, wie alt Kohlrabi ist, sehr bissfest.

Buchweizenkörner, Kohlrabi, Paprika, 3 EL Sonnenblumenkerne leicht geröstet, 100 g geraspelt Ziegenkäse, Salz + Pfeffer leicht vermischen + in 3 eingefettete 0,75 l Jena-Glaskücheln/ andere feuerfeste Formen, geben.

In ca. 500 ml kochendem Wasser gekörnte Gemüsebrühe auflösen + über/ in die Schüsseln gießen, sollte ca. 1 cm hoch drin sein. Reichlich geraspelt Ziegenkäse über den Inhalt streuen, darauf die mahlen. Sonnenblumenkerne + zum Abschluss Paprikagranulat geben.

Deckel drauf

Ab in den kalten Backofen, 30 min bei 160°C Umluft oder 30 min bei ca. 180°C.

Eigenes Rezept.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

08.05.05 Hans60

13.05.2006 19:04 Kommentar von Hans60

## Bastak Auflauf Veränderung F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

### 3 a 0,75 l Auflaufformen mit Deckel



2 Tasse/n Wasser, kochendes

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

1 Tasse/n Buchweizenkörner gemahlen 160 g, ganz

500 g Kohlrabi, gewürfelt

¼ TL Gemüsebrühe, gekörnte

½ Tasse/n Wasser

1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt

3 EL Sonnenblumenkerne, leicht geröstet

### 100 g geraspelt Ziegenkäse

5 Körner Pfeffer, gemörsert

etwas Salz

Fett, für die feuerfeste Formen  
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte in ca  
500 ml Wasser, kochendem aufgelöst.

### 150 g Ziegenkäse geraspelt

4 EL Sonnenblumenkerne, leicht geröstet + mahlen o gehackt  
Paprikapulver

Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, aufkochen ( Vorsicht, geht schnell und kocht über). Deckel drauf, Hitze runter, bis der Wasserspiegel die Körner nur noch ca. zur Hälfte bedeckt, ausstellen ( die Dauer richtet sich nach Art + alter der Körner, der russische braucht nur knapp 10 min). Auf der Platte lassen zum ausquellen, sind dann schön trocken.

Kohlrabi mit gek. Gemüsebrühe + Wasser dünsten, ca. 5-15 min, abhängig, wie alt Kohlrabi ist, sehr bissfest.

Buchweizenkörner, Kohlrabi, Paprika, 3 EI Sonnenblumenkerne leicht geröstet, 100 g geraspelten Ziegenkäse, Salz + Pfeffer leicht vermischen + in 3 eingefettete 0,75 l Auflaufformen, geben.

150 ml Wasser + gekörnte Gemüsebrühe + über/ in die Schüsseln gießen, sollte ca. 1 cm hoch drin sein.

die 4 EI Sonnenblumenkerne mahlen + mit dem geraspelten Ziegenkäse vermischt, dann auf den Auflauf gegeben.

### Veränderung I



08.05.2006 19:12 Kommentar von Hans60

habe heute die Eier weg gelassen.  
Der Quark bindet das ganze auch so.

## Falsche Lasagne F Vegan

Ca 3 Portionen



## Teigplatten

Ca 12-14 Stück

200 g Buchweizenkörner +  
100 g Amaranthkörner +  
150 g Kichererbsen +  
50 g Naturreis Mittelkorn +  
0,5 TI Korianderkörner +  
6 Pfefferkörner +  
1 TI Kreuzkümmel mahlen

0,25 TI Vollrohrzucker  
2 TI ca Gewürzsalz  
1 Tüte a 17 g Weinsteinbackpulver

700 - 900 ml Kohlesäurehaltiges Mineralwasser

Olivenöl oder anderes

3- 4 a 20 cm Ø Bratpfannen

Von Buchweizenkörner bis Kreuzkümmel zusammen mahlen.

Die anderen trockenen Zutaten dazu, vermischen.

Das Wasser untermischen, sollte wie ein Eierkuchenteig werden.

10 min ruhen lassen.

Die Bratpfannen mit Öl sehr heiß werden lassen,

den Teig Schöpflöffelweise rein geben.

Nur bei der 1. Fuhre ist Öl erforderlich, dann sind die Pfannen so heiß,  
kann man drauf verzichten.

## Gemüse

1 Maiskolben  
1 Pfd Paprikaschoten gemischt  
100 g Möhren  
400 g Tomaten  
1 Apfel  
Gewürzsalz  
Wasser  
Evtl Kartoffelmehl

Raps- oder Olivenöl

Ziegenkäse

Paprikagranulat

Paprikaschoten würfeln.

Mais vom Kolben mit einem großen Löffel oder Küchenmesser.

Möhren + Apfel raspeln.

Tomaten Blüten entfernen, halbieren.

Kochtopf mit ca 0,5 cm hoch, Wasser zum kochen bringen, Paprikaschotenwürfel + Mais, rein, + ca 10 min kochen/dünsten.

Apfel + Möhren + Tomaten dazu , + ca 5 min kochen.

Alles pürieren, mit Gewürzsalz abschmecken.

Sollte es zu dünn geworden sein, 1 Tl - 1,5 El Kartoffelmehl in kalt Wasser einweichen + in das Gemüse einrühren + aufkochen.--

3 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Öl ausfetten.

Gemüsebrei dann Teigplatten abwechselnd einschichten, nach der 2. Teigplatte ein wenig geraspelten Ziegenkäse, dann wieder Gemüsebrei, bis alles verbraucht, die letzte Schicht sollte Gemüsebrei sein.

Darauf geraspelten Ziegenkäse, soviel wie jede / jeder mag, Paprikagranulat drauf streuen.

In den kalten Backofen bei 160°C Grill/Umluft ca 30 min überbacken.

Dienstag, 2. August 2005 eigenes Rezept

Fenchel Auflauf Loyish M F

Glutenfrei / Eifrei



3 Portionen

1 Tasse Natur Reis ( Mittelkorn ) ca 160 g  
2 Tassen Wasser  
100 g Walnüsse leicht geröstet + fein gehackt

900 g Fenchel  
Wasser  
0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe  
20 g Ingwer feingewiegt

3 Orangen

2 El Buchweizenkörner Mehl

200 ml Milch evtl mehr

200 g süße Sahne

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
1/4 TI. Gewürzsalz  
2 Pfefferkörner gemörsert  
Muskatnuss frisch gerieben  
1 Lorbeerblatt  
1 Msp Honig  
20- 30 g Ingwer fein gewiegt

125 g Camembert Oder Schimmelkäse

Rapsöl

Reis in kalten Wasser aufkochen, Hitze klein stellen, + ca 40 min kochen, ausstellen + ca 10 min nachquellen lassen.

Die gehackten Nüsse unter mischen

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.

Orangen schälen, das Fruchtfleisch filetieren.

## Soße

Buchweizenmehl in einem trockenen Topf anrösten, bis es leicht duftet, nicht bräunen.

Mit Milch+ Sahne ablöschen.

gekörnte Gemüsebrühe, Gewürzsalz, Muskatnuss rein gerieben, Pfefferkörner gemörsert, 1 Lorbeerblatt, 1 Msp Honig, 20- 30 g Ingwer fein gewiegt dazu geben , leicht köcheln lassen. Umrühren nicht vergessen.

Nach ca 10 min , den in kleine Würfel geschnittenen Camembert dazu geben. Braucht sich nicht ganz auf zu lösen.

Drei a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Rapsöl ein/aus pinseln.

Die Reis- Nussmischung verteilen.

Drauf den gekochten Fenchel, + wieder rum darauf

Kreisförmig die Orangenscheiben legen.

Die Soße drüber gießen .

Deckel drauf + ab in den Backofen

**Ohne vorheizen bei ca 160°C Umluft 20-30 min backen**, wenn alle Zutaten noch heiß waren/sind, wenn **nicht dann ca 10 -15 min länger**

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180°C + ca 15 -20 min backen.

Bitte ganz unten in den Backofen, die Fettpfanne (Blech) einlegen, falls es überkocht....

PS : anstelle von Walnüsse, andere Nüsse, rösten kann entfallen.

Donnerstag, 29. Dezember 2005 eigenes Rezept Hans60

**Gefüllte Paprika Kargala** M F

Glutenfrei + Eifrei + Vegetarisch

3 Portionen





1,5 Tassen Buchweizenkörner ca 240 g  
3 Tassen Wasser  
1 TI Kräutersalz

6 Paprikaschoten

400 g Frischkäse, Doppelstufe

100 g süße Sahne

100 g Bergkäse

1 TI Kräutersalz  
1 Prise Vollrohrzucker  
50 g TK 8 Kräutermischung  
250 ml kochendes Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
4 EI Buchweizenkörner mahlen

Fett für feuerfeste Formen

Buchweizenkörner abspülen in 3 Tassen kochendem Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, wenn der Wasserspiegel unterhalb der Buchweizenkörner ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen.

Paprikaschoten den Deckel so abschneiden, das die Schoten nur minimal aus den Auflaufformen oben raus sehen.

Nur die abgeschnittenen Schoten ca 10 min kochen lassen.

Schotendeckel kleinschneiden und mit den fertig ausgequollenen Buchweizenkörner und ca 1 TI Kräutersalz mischen.

Frischkäse, Sahne, kleingewürfelten Bergkäse, 4 EI mahlen Buchweizenkörner, TK Kräuter vermengen + damit die Schoten füllen.

Drei 1 l feuerfeste Schüssel ausfetten, den Boden mit dem Buchweizenkörner – Paprikagemisch, bedecken, die gefüllten Schoten reinstellen, + mit Buchweizenkörnergemisch rundherum auf- ausfüllen, so das diese Schoten nicht mehr umfallen, können. Die aufgelöste Gemüsebrühe ca 1-1,5 cm hoch, in die Schüsseln gießen.

Deckel schließen, ab in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 45-50 min backen, es sollte leicht sprudeln kochen.

Mittwoch. 13.6.07 Hans60

### Gemüseauflauf IV M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen



ohne Käse

160 g Buchweizenkörner = 1 Tasse  
2 Tassen Wasser  
300 g TK Suppengemüse  
250 g Wasser ca  
15 schwarze Oliven ( Lake )  
100 g Erdnüsse blanchiert

### 500 g Magerquark

150 g Naturreis mahlen  
40 g Ingwer feingehackt  
1 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
Margarine zum ausfetten der Formen

## 100 g Limburger 7 %

2 TI Preiselbeeren a d Glas trennen

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten, und mahlen, ( Mandelmühle )  
Buchweizenkörner abspülen und in 2 Tassen kochendes Wasser geben,  
Hitze reduzieren, und ca 12-20 min, je nach Art, mit geschlossenen Deckel leise kochen lassen, ist das Wasser unterhalb der Oberfläche des Buchweizens, Hitze ausstellen, und ausquellen lassen, ist dann schön trocken und körnig.

TK Suppengemüse, knapp mit Wasser, bedeckt, zugedeckt, bei kleiner Hitze ca 20-30 min kochen lassen, oder bis Wasser verkocht,  
in eine große Schüssel geben, den fertigen Buchweizenkörner, gemahlene Erdnüsse, 15 Oliven etwas gehackt, Quark, feingehackten Ingwer, Zucker und Salz, gemahlene Naturreis alles miteinander vermengen, in zwei ausgefettete Auflaufformen geben, glatt streichen, Limburger in Scheiben auf den Teig verteilen, ein mal ohne Käse obenauf, in die Mitte der Form je 1 TI Preiselbeeren geben, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 175°C Heißluft ca 50-55 min backen, sollte gut sprudeln.

Eigenes Rezept Samstag, 27. März 2010 Hans

## Gemüseauflauf Nagajbaskij M F

Glutenfrei + Eifrei + eigenes Rezept

2 Portionen



2 EI Sonnenblumenkerne

1 EI Senfkörner

0,5 TI Schwarzkümmel

5 Pfefferkörner

250 g TK gemischtes Gemüse  
250 g Möhren fein geraspelt

50 g Amaranthkörner mahlen  
150 g Naturreis mahlen  
100 g Buchweizenkörner mahlen  
1 TI Kurkuma  
1 TI Salz + Vollrohrzucker

200 g Limburger 40 %

400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Fett für die Formen

100 g Gauda Mittelalt geraspelt ca

Paprikagranulat

2 EI Sonnenblumenkerne, 1 EI Senfkörner, 0,5 TI Schwarzkümmel+ 5 Pfefferkörner rösten und mahlen,  
50 g Amaranthkörner mahlen +150 g Naturreis mahlen, +100 g Buchweizenkörner mahlen +  
1 TI Kurkuma +1 TI Salz + Vollrohrzucker alles zusammen vermischen, Limburger zerteilen und mit ca 400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser verrühren lassen, TK Gemüse + geraspelte Möhren dazu geben.

In zwei ausgefettete a 1 Liter feuerfeste Formen geben, glattstreichen, mit geraspelten Käse und Paprikagranulat bestreuen, in den vorgeheizten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 50-60 min backen.

Sonntag, 20. Mai 2007 Hans60

### Gemüsemais Quiche F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

3 a 0,75 l Auflaufformen mit Deckel



Zutaten für 3 Portionen  
200 g Buchweizenkörner, mahlen  
200 g Naturreis, mahlen  
100 g Hirse, mahlen  
250 g Margarine (Deli Reform)  
2 TL Meersalz  
1 Prise Rohrzucker  
Fett, für die Formen  
3 EL Tomatenmark, bis 5 El

150 g Feta-Käse, Schafs- Ziegenkäse, gewürfelt

180 g Paprikaschote(n), rote, sehr klein gewürfelt  
1 Dose/n Maiskörner, ( 425 g )

300 g Käse, Ziegenkäse, halbfesten Schnittkäse, grob geraspelt  
Paprikapulver

Alle Zutaten von Buchweizenkörner bis Salz vermischen, ca. 20 –30 min kalt stellen. Kleine Pizzaformen oder 0,75 l Auflaufformen, ausfetten, mit Mürbeteig den Boden bedecken + einen Rand bilden, mit Tomatenmark den Boden bestreichen + in der Reihenfolge wie oben angegeben, füllen. Zum Schluss ein wenig Paprikagranulat auf den Käse geben. Ca 40 – 50 min bei ca, 170 ° C Umluft, ohne vorheizen, den Teig goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
02.02.05 Hans60

Hallo Zusammen

Habe anstelle roten Paprikaschote + Dosenmais,  
500 g TK Mais Paprikamischung genommen, den ich mit 0,5 Kl gekörnte Gemüsebrühe in ganz wenig Wasser aufgetaut habe.

Käse Hirse Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

20 cm Bratpfanne mit Deckel  
2 Portionen



50 g Hirse  
100 g Wasser

150 g Ziegenkäse geraspelt  
2 El Olivenöl

250 g Magerquark  
80 g Buchweizenkörner mahlen  
1 TI Salz  
1 TI Zucker  
1 TI Paprikapulver  
1 TI Oregano  
1 Prise Rosmarin mahlen  
Butter für die Bratpfanne

3 Scheiben Raclette Käse  
1 El Preiselbeeren a d Glas

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, und in eine Rührschüssel geben, während des Rührens Ziegenkäse, Olivenöl, Quark, die trocknen Zutaten vermischt dazu, alles gut 2 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in eine ausgebutterte 20 cm Bratpfanne geben, glattstreichen, den Rand freilassen, Raclette Käsescheiben drauf verteilen, in die freie Mitte, einen Esslöffel Preiselbeeren a d Glas.  
Deckel schließen, auf die kalte Kochplatte stellen, und auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 30 min hellbraun backen, der Auflauf lässt sich in der Pfanne hin und her bewegen, teilen und heiß servieren.

Eigenes Rezept Mittwoch, 18. März 2009

## Möhren Mürbeteig Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei

1 Bratpfanne 20 cm mit Deckel

2 Portionen



Vorbereitungszeit 20-30 min

Ruhezeit 20 min

Backzeit ca 60 min Stufe II von drei

100 g Erdnüsse blanchiert, leicht geröstet, mahlen

300 g Möhren geraspelt

100 g Buchweizenkörner mahlen

100 g Naturreis mit mahlen

0,5 TI Koriander mit mahlen

1 gute Msp mahlen Kardamom

1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

1 TI Salz

1 TI Zucker

0,5 TI Paprikagranulat

50 g Butter

300 g Magerquark

Butter für eine Bratpfanne

Alle Zutaten gut verrühren lassen, in eine ausgebutterte 20 cm Bratpfanne geben, glatt streichen

20 min kalt stellen

Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, und auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen ca 60 min langsam von unten backen, lässt sich der Auflauf in der Pfanne bewegen, evtl noch eine gleichgroße Bratpfanne drauf legen, und bei geschlossenen Deckel, 10 min backen,

Hitze ausstellen und ca 8 min Nachwärme, auf der Kochplatte lassen, heiß servieren.

## Möhren Quiche Usbekistan M F



Zutaten für 2 Portionen

500 g Möhre(n) und Kochwasser davon

0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte

150 ml Wasser, ca.

2 Wurzel/n Petersilie

je 3 EL Maiskörner, Naturreis, Hirse, Buchweizenkörner, Amaranthkörner,

8 Körner Pfeffer +

1 TL Senfkörner +

1 TL Kreuzkümmel +

1 Chilischote(n), rote, mahlen

400 g Frischkäse

1 EL Salz (Gewürzsalz)

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

1 Feta-Käse ( Ziege oder Schaf)

1 EL Kartoffelmehl

Ziegenkäse- oder mittelalten Gouda grob geraspelt

Öl (Rapsöl)

etwas Paprika - Granulat

Möhren + Petersilienwurzeln klein gewürfelt mit Wasser + gekörnter Gemüsebrühe ca. 10 min kochen, fast weich. Abgießen, die Brühe aufheben, wird gebraucht.

Den Mais bis Chilischote zusammen mahlen, Frischkäse + Gewürzsalz untermischen, etwas kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, soll einen geschlossenen Teig, ( fast ein Kloß ) ergeben.

Möhrenkochwasser + Feta mit einem Pürierstab pürieren, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser aufgießen auf gut 600 ml + 1 Ei Kartoffelmehl verrühren.



Zwei Bratpfannen mit Rapsöl einfetten, den Teig teilen, auf dem Boden + Rand verteilen, nicht ganz an den oberen Rand, damit der Deckel noch passt. Die Möhren drauf verteilen. Die Feta - Soße drüber gießen . Ziegen- oder mittelalten Gouda grob geraspelt drüber geben. Ganz wenig Paprikagranulat noch drüber streuen, für die Optik. Deckel drauf, auf zwei kleine Kochplatten auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen, ( sonst eben auf Mittelstufen ), ca. 50 min backen. In den Pfannen servieren, hat den Vorteil, man braucht es nicht raus zu nehmen, und man kann sich da eine ganze Weile mit beschäftigen, weil es bis zum letzten Bissen sehr heiß ist. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
15.02.06 Hans60

### Veränderung



Kreuzkümmel durch Schwarzkümmel ersetzt  
Statt Petersilienwurzel ,  
2 rote Paprikaschoten aber nicht mit gekocht  
2 x 2 cm Ingwer klein gewürfelt

2 cm Ingwer klein gewürfelt, bei den Möhren mit gekocht.

Paprikaschoten sehr klein gewiegt, mit den gekochten Möhren + Ingwer mit mischen.

Hans Dienstag, 9. Mai 2006

Reis Paprikauflauf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 Tassen Wasser  
0,5 TI Kurkuma  
1 Tasse Naturreis

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 Hirse mahlen, oder Naturreis oder Buchweizenkörner 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 Kukurma, 3 El Hefeflocken, Salz + Zucker, mahlen Hirse oder Naturreis oder Buchweizenkörner oder Mais mahlen, 1 TI Mostrich + 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

Reiskuchen scharf F Vegan  
Als Auflauf

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



2 x 1,5 l Auflaufform mit Deckel

reicht für 4 Personen

1 Tasse Naturreis 160 g

2 Tasse/n Wasser

350 g TK Lauch

150 g TK Suppengemüse

ein wenig Wasser

2 El ( 30 g ) Sesam, ungeschält +

1 TI Senfkörner +

1 TI Korianderkörner +

1 TI Kurkuma

1 TI Gewürzsalz anrösten

1 Tasse ca 160 g rote Bohnen mahlen

1 Tasse/n Maiskörner ca 160 g mahlen ,kein Popkorn

8 El Buchweizenkörner ca 100 g mahlen .

1 Tüte Backpulver

1-2 TI Gewürzsalz

ca 1 TI Meersalz

1 Prise Zucker

30 g Ingwer fein gehackt

1 Dose Tomaten, stückige 425er

Margarine zum ausfetten

Reis ins kochende Wasser geben, Hitze ganz klein stellen, Deckel schließen und ca 40 min kochen, und noch 10 min ausquellen lassen,

TK Suppengemüse in wenig Wasser ca 10 min kochen nun den TK Lauch dazu, Hitze reduzieren, und weitere 20 min garen.

Von Sesam bis Gewürzsalz in einer heißen Pfanne rösten.

alle Zutaten zusammen vermischen, +

in zwei ausgefettete 1,5 l Auflaufformen geben, glatt streichen, Deckel schließen,

Im vorgeheizten Backofen bei 160°C Heißluft ca 60 min backen

Eigenes Rezept 23.10.2004,

eine ziemlich trockne Sache als Auflauf, ohne Eier,  
der Ingwer, noch, passt sehr gut rein,  
wir tranken einfach einen guten trocknen Rotwein dazu,

Veränderung Dienstag, 27. Oktober 2009

## Rosenkohl Auflauf Türkmenabat M F

4 Portionen



### Boden

200 g Amaranthkörner  
0,75 l ; Wasser  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe

Amaranthkörner und Wasser Gemüsebrühe zusammen in einen Topf geben und aufkochen. Den Topf dann zudecken und ca. 20 Min. auf kleiner Flamme weiter köcheln lassen. Den Herd ausschalten und weitere 20 Min. quellen lassen. Umrühren.

Rapsöl  
Gemüse

1,5 Pfund Rosenkohl  
Wasser

Muskatnuss gerieben  
1 Ei Butter

Kohl + Muskatnuss in einen Topf, Wasser bis ca zur Hälfte des Kohls, bissfest oder weich kochen. Oder bis Wasser verkocht, dann die Butter drauf, schmelzen lassen.

### Mandelsöße:

100 g Mandeln in einer trockenen Pfanne geröstet, muss riechen, rausnehmen, abkühlen wenn möglich, mahlt sich besser.  
2 Ei Buchweizenkörner mit  
5 Pfefferkörner mahlen , in der trockenen Pfanne rösten, wenn es anfängt zu riechen/ duften, noch  
1 TI Gewürzsalz dazu , nur kurz, + auf einen Teller zum abkühlen.

Alles in einen Topf mit

### 500 ml (ca.) Milch mit

0,5 TI Vollrohrzucker +  
1 Prise Salz

zum kochen bringen , umrühren nicht vergessen, 1-2 min kochen lassen.

Evtl noch mit Gewürzsalz abschmecken.

### Zubereitung Auflauf

In vier 0,75 l mit Öl ausgestrichene feuerfeste Schüsseln , den Amaranthkörner geben.

Darauf den Rosenkohl verteilen.

+ den Kohl gut + reichlich mit der Soße bedecken.

In den kalten Backofen bei

160°C Umluft ca 30 min backen bzw heiß werden lassen.

Bei Ober- + Unterhitze auf ca 190°C vorheizen + ca 20 min drin lassen

**PS:** ist zwar nicht gerade wenig an Kohl, aber es lohnt sich .

Zubereitungszeit , mit anschließendem Abwasch ca 1 h.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 27. Oktober 2005

## Weißer Bohnenauflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

### 20 cm Bratpfanne mit Deckel

2-3 Portionen



100 g weiße Bohnen  
Wasser  
1 Dose geschälte Tomaten 425er  
0,5 TI Paprikagranulat  
1 TI Salz  
1 TI Zucker  
100 g Mais mahlen  
100 g Buchweizenkörner mahlen  
Margarine für die Bratpfanne

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, nächsten Tag mit Einweichwasser weich kochen, evtl abseihen, mit den Tomaten verrühren, trockne Zutaten vermischen und dazu geben, verrühren, in die eingefettete Bratpfanne geben, glattstreichen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen ca 50 min, eine gleichgroße Bratpfanne rauflegen, umdrehen, die oberste entfernen, und nochmals 10-20 min backen, heiß servieren.

Eigenes Rezept, Donnerstag 26.03.2009 Hans

### Hinweis M

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

## Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

## 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

Dienstag, 21. Juni 2011

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