

## Bohnen Glutenfrei Sojafrei u Kuh Milchfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

### 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

Bohnen Glutenfrei Sojafrei u Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Diverses .....	2
Banane Kirsch Muffins II F Vegan .....	2
Bohnen Bratlinge F Vegan .....	4
Gemüsepfanne F .....	5
Gemüsetopf mit Grießnockerl 1 Ei F .....	5
Hülsenfrüchtemischung Suppe F Vegan .....	7
Kartoffelbratlinge Kazakhstan F .....	8
Marmor Nougat Kuchen Jangel`skij F Vegan .....	8

Muffins Vegan .....	10
Muffins Veränderung zum Brot F Vegan .....	10
Muffins Shoshtar F Vegan .....	12
Pfannkuchen VIII rote Bohnen F Vegan .....	13
Schoko Muffins F Vegan .....	13
Schoko Muffeins Veränderung F.....	15
Weißer Bohnen Auflauf F Vegan .....	15
Hinweis Ei .....	16
Hinweis Vegan .....	16
Hinweis Curry .....	17
Hinweis Tomatenketchup.....	17
Geräucherten Fisch + Fleisch.....	17
Hinweis F .....	17
Hinweis Margarine .....	17
Hinweis.....	17

## Diverses

### Banane Kirsch Muffins II F Vegan

Glutenfrei

Ergibt ca 3 Muffinsbleche ca 33 Stück





200 g Deli Margarine  
3 Bananen oder mehr (reife ) zermanschen,  
260 g Buchweizenkörner gemahlen  
130 g rote Linsen mahlen.  
130 g Kidneybohnen mahlen.  
200 g Kokosnuss geraspelt  
2 x Weinsteinbackpulver  
¼ TI Meersalz  
ca 1 TI Senfkörner mahlen.  
1 geh TI Kakaopulver (zum färben )  
300 g Zucker  
700 –900 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
300 g TK Kirschen  
Fett zum einfetten der Muffinsmulden, auch Teflonbeschichtete

Margarine bis Bananen gut verrühren ,  
sowie ca 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser und  
von Buchweizen bis einschließlich Zucker vermischen, + zu  
Dem feuchten Gemisch ,dazugeben . gut verrühren, meist reicht es nicht,  
deshalb noch ca 200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, sollte wie ein  
dünner Rührteig sein /werden ).  
Nun noch die TK Kirschen zugeben und nochmals 2 min auf Mittelstufe gut  
verrühren lassen,  
In gut gefettete Muffinsbleche, ca 2 El Teig einfüllen ,  
  
+ bei ca 150°- 160° C Umluft, ca 30 min backen , ich brauche nie mehr.  
Ein wenig in den Formen lassen , + dann raus nehmen  
(jeder hat so seine eigene Art entwickelt dazu )

Vorsicht , sie sind sehr weich , noch , das legt sich , wenn sie abgekühlt  
sind, falls man sie nicht schon vorher isst, aber bei 36 St, sollte es doch..

Eigenes Rezept, Mittwoch, 17. September 2008 Hans60

## Bohnen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 Zwiebel klein gewürfelt  
3- 5 cm Ingwer klein gewürfelt + in  
Öl andünsten dann dazu  
0,25 – 0,5 TI Schwarz- Kreuzkümmel mahlen.  
0,5 – 1 TI Koriander auch mahlen  
1 TI Senf mahlen +  
10-15 schwarzer Pfefferkörner mit mahlen , / a d M sowie  
2 TI Kräutersalz unterrühren , paar min mit braten , gibt ein gutes Aroma.

200 g Mais  
50 Kidneybohnen  
50 g rote türkische Bohnen  
100 g Kichererbsen  
100 g Buchweizen  
100 g Mandeln , alles zusammen mahlen.  
1- 2 TI Meersalz  
Gut vermischen mit dem Zwiebelgemisch +  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser , drunter heben .

gehäuften Ei weise, Teig formen, ( Hand) + in heißen Fett legen + Sofort  
runter schalten die Hitze , sie werden sonst zu schwarz.

Also ich nahm auch Olivenöl

05.03.2004 Hans60

Da die trocken sind passt ein Salat dazu

Sonntag, 5. August 2007 Hans60

## Gemüsepfanne F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 Portionen



80 g Zwiebeln  
150 g Paprikaschote  
1 EI Öl  
30 g Ingwer  
200 g TK grüne Bohnen  
1 TI Bohnenkraut  
300 g Kohlrabi  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
250 ml Wasser  
200 g Pell Kartoffeln gewürfelt  
Kräutersalz evt

80 g Schafskäse ( 70 % )

Sonnenblumenkerne

200 g TK Bohnen, 1 TI Bohnenkraut und 300 g gewürfelten Kohlrabi in 250 ml Wasser mit 1 TI gekörnte Gemüse ca 20 min kochen, Zwiebeln klein würfeln in Öl glasig dünsten, kleingeschnittene Paprika und Ingwer dazu, ca 10 min mit dünsten, dann zu den Bohnen geben, 5 min kochen, gewürfelte Pellkartoffeln, Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken, zum Gemüse zufügen und mit Kräutersalz, falls nötig abschmecken, heiß servieren mit Sonnenblumenkerne drüberstreuen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 10. Juni 2009 Hans

Gemüsetopf mit Grießnockerl 1 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



### Gießnockerl

1 Tasse Wasser  
0,5 Tasse Mais mahlen / Polentagries  
Salz

### 1 Ei

1 TI ungehärtete Margarine`

den gemahlene(n) Mais in kaltes Wasser mit Salz einrühren, rührend aufkochen und ca 2-5 min kochen, ODER

1 Tasse Wasser mit Salz zum kochen bringen,  
dann 1/2 Tasse Maisgrieß (Polentagries) einrühren solange kochen bis es dick ist, dann abkühlen lassen.

Inzwischen **1 Ei** und ein Stück Margarine (Nussgroß) miteinander abrühren.

Denn abgekühlten Gries einrühren sollte eine dicke Masse sein wenn nicht etwas Maisstärke(Mondamin) zufügen.

Jetzt mit einem NASSEN Löffel Nockerl formen  
und in heißen Wasser od. Suppe kochen.

### Gemüsetopf

250 g TK gemischtes Gemüse  
(z.B. grüne Bohnen, Bundmöhren, Lauch, Bleichsellerie, Blumenkohl, Erbsen, Kohl )  
100 g neue Kartoffeln  
1 TI getrockneten Thymian  
500 ml Wasser ca  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
Pfeffer gemörsert  
Kräutersalz

Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe aufsetzen,

Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden sowie TK Gemüse und Pfeffer dazu + Kräutersalz  
Suppe kurz aufkochen und bei milder Hitze in etwa 10 Minuten garen.

Sonntag, 25. November 2007 Hans

## Hülsenfrüchtemischung Suppe F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

4 Portionen

Einweichzeit ca 24 h



1250 ml Wasser  
250 g Hülsenfrüchtemischung \*  
200 g TK Suppengemüse  
Lorbeerblätter, einige  
14 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Schwarzkümmel gemörsert  
1 Prise Zucker  
350 g Kartoffeln ca  
Salz

Hülsenfrüchte abspülen und in 1250 ml Wasser ca 18- 24 h einweichen, in, mit dem Einweichwasser, TK Suppengemüse, einige Lorbeerblätter je nach Größe, Zucker, Pfefferkörner und Schwarzkümmel gemörsert und grob geschnittene Kartoffeln ca 2 h auf kleinster Hitze kochen lassen, durch die lange Kochzeit lösen sich einige Linsen auf, dadurch wird die Suppe sämig, dann erst mit Salz abschmecken.

\* Hülsenfrüchtemischung z.B. \*

Weißer Bohnen, grüne Erbsen, Berglinsen, rote Linsen, Pintobohnen, Azuki-Bohnen, Kidneybohnen und Du Puy Linsen.

Sonntag, 7. Februar 2010 Hans

## Kartoffelbratlinge Kazakhstan F

Glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei



Zutaten für 13 Portionen

1.5 kg Kartoffeln, klein geraspelt

200 g Kidneybohnen, gemahlen

1 cm Muskat, mit gemahlen

1 TL Senfkörner, ( Gold ), mit gemahlen

½ TL Pfeffer - Körner, mit gemahlen

2 TL Salz (Gewürzsalz)

150 g Schafskäse, klein gewürfelt

120 g Schafskäse oder Ziegenkäse 50 % Fett, geraspelt

Öl (Rapsöl)

Falls es neue Kartoffeln sind, den Saft durch ein Leinentuch pressen, entfernen. Kartoffelstärke aber wieder beifügen. Bis auf das Öl alle Zutaten zusammen vermischen + im heißen Fett portionsweise ca. handtellergroß goldgelb braten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

07.08.06 Hans60

## Marmor Nougat Kuchen Jangel`skij F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Eigenes Rezept



100 g Buchweizen mahlen  
350 g Naturreis mahlen  
50 g Amaranth  
200 g weiße Bohnen mahlen  
2 Tüten Backpulver  
1 Prise Salz  
200 g Vollrohrzucker  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
500 ml guten trockenen Weißwein  
200 g ungehärtete Margarine

200 g Sonnenblumenkerne geröstet + mahlen  
1 Prise Salz  
100 g Vollrohrzucker  
50 g bittere Schokolade 70 % geraspelt ( Mandelmühle )  
1,5 El Kaffee mahlen, kein Instant  
125-200 ml guten trockenen Rotwein

100 g Buchweizen mahlen, 350 g Naturreis mahlen, 50 g Amaranth, 200 g weiße Bohnen mahlen, 2 Tüten Backpulver, 1 Prise Salz, 200 g Vollrohrzucker und 0,25 TI Bourbon Vanillepulver gut vermischen, den Weißwein + die Margarine dazu geben und gut verrühren lassen.

Ca 2/3 des Teiges in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattstreichen.

In dem anderen Drittel 200 g Sonnenblumenkerne geröstet + mahlen, 1 Prise Salz, 100 g Vollrohrzucker, 50 g bittere Schokolade 70 % geraspelt ( Mandelmühle ) 1,5 El Kaffee mahlen, kein Instant, gut verrühren lassen, dann nach + nach 125-200 ml guten trockenen Rotwein dazu geben, sollte ein guter geschmeidiger Teig werden, sieht man.

Diesen Teig ringförmig auf den hellen Teig geben, mit einer Gabel spiralförmig den dunklen Teig in den hellen Teig unterrühren.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90 min backen. Nadelprobe.

Samstag, 26. Mai 2007 Hans60

## Muffins Vegan

Glutenfrei

Ergibt 2 Muffinsbleche a 12 Stück

2 Zwiebeln klein wiegen + mit  
1-2 El Fett anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g  
1 Tasse Kichererbsen 160 g  
1 Tasse rote Linsen 160 g  
1 Tasse Buchweizen 160 g  
2 Tl gelbe Senfkörner  
je 1 Tl Schwarz- + Kreuzkümmel  
8-10 Pfefferkörner alles mahlen

3 Tl Gewürzsalz  
2 Tüten Weinsteinbackpulver  
1-2 Tl Meersalz

3-4 Bananen zu Mus quetschen+  
3-4 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen

Fett für die Muffinsformbleche

Die trockenen Zutaten, gut vermischen, + zu dem Mus geben. Verrühren.  
+ in die gefetteten Muffinsbleche, je 1 El, oder 0,5 voll, füllen.  
Beide Bleche in den Ofen + Bei  
**160° C OHNE vorheizen , ca 30 min backen** , ein wenig in der Form  
abkühlen , + auf ein Kuchenrost abkühlen lassen

20.05.2004 Hans60

## Muffins Veränderung zum Brot F Vegan

Glutenfrei

**35 cm Kastenbackform mit Backpapier**



2 Zwiebeln klein wiegen + mit  
1-2 El Olivenöl anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g mahlen  
1 Tasse Kichererbsen 160 g mit mahlen  
1 Tasse rote Linsen 160 g mit mahlen  
1 Tasse Buchweizenkörner 160 g mit mahlen  
2 Tl gelbe Senfkörner mit mahlen  
je 1 Tl Schwarz- + Kreuzkümmel mit mahlen  
8-10 Pfefferkörner mit mahlen  
3 Tl Gewürzsalz  
1-2 Tl Meersalz  
1 Tl Zucker  
1,5 Tüte Trockenhefe  
4 Bananen Leoparden Art, sehr reife  
5 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen  
500 ml Wasser zum backen ca  
Olivenöl zum einpinseln des Brotes

Bananen mit dem Quirl der Küchenmaschine zermusen, +  
4-5 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, +  
Zwiebel klein wiegen in Öl braten etwas abkühlen lassen, dazu +

Trocknen Zutaten vermischen und langsam da einrieseln lassen, evt die 5  
Tasse Wasser noch dazu, sieht man, sollte wie ein Rührteig sein, lieber  
etwas mehr geht besser auf, und 4-5 min auf höchster Stufe rühren las-  
sen. In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, bei  
warmer Zimmertemperatur oder in den Backofen 50°C Unterhitze an, das  
500 ml Wasser in die Fettpfanne, ca 90 min, bis sich der Teig deutlich ge-  
hoben hat, ca bis zum oberen Rand,  
nun die Hitze auf ca auf ca 150°C Heißluft und ca 70 min backen, Nadel-  
probe, die Oberfläche mit Öl einpinseln, das Brot am Papier fassen und auf  
ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig abziehen, nun noch die übr-

gen Seiten einpinseln mit Öl. Nach dem abkühlen, Brot auf die Oberfläche legen und von unten mit einem Sägemesser schneiden

### Muffins Shoshtar F Vegan

glutenfrei - eifrei – milchfrei



Zutaten für 16 Portionen

1 Handvoll Lauch sehr kleingeschnitten  
1 Ei Margarine  
2 Tasse/n Kidneybohnen mahlen a 160 g ca  
100 g Erdnüsse blanchiert, mahlen  
1 Tasse/n Linsen, rote mahlen 160 g ca  
100 g Buchweizenkörner mahlen  
1 TL Meersalz  
1 Prise Zucker  
2 Tüte/n Backpulver,  
600 – 700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
Fett, für die Muffinsbleche 1 a 12 St.

Die trockenen Zutaten miteinander vermischen,  
Lauch kurz in Margarine rösten dazu,  
sowie Wasser, es soll ein geschmeidiger Teig werden.

Muffinsformen gut einfetten, 2 Ei Teig pro Loch reichen, oder eben nicht mehr als dreiviertel voll. Beide Bleche zusammen in den Ofen, ca. 30 min bei 150 °C Umluft, ohne Vorheizen, reicht bei mir immer.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

## Pfannkuchen VIII rote Bohnen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ergibt 10 Stück



Zutaten:

500- 600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

300 g rote Bohnen mahlen

2 TL Salz

1 TI Zucker

Fett zum braten, kann man sich sparen

### Zubereitung:

Die Herdplatte anstellen, Bratpfanne drauf, ( ohne Fett )

Trocknen Zutaten vermischen in das Wasser ( eher 600 ml ) einrieseln lassen, nicht umgekehrt, gut verrühren.

Die Pfanne ist jetzt so heiß, dass man sie eine Stufe runter stellen kann, nur soviel Teig in die Pfanne füllen, das man die Dinger gut mit dem Pfannenwender umdrehen kann.

Bitte mit der Hitze vorsichtiger sein, ich musste sie auf Stufe 2 , von drei Stufen braten, sonst werden sie zu dunkel.

Eigenes Rezept, Sonntag, 13. Juli 2008 Hans60

## Schoko Muffins F Vegan

glutenfrei - eifrei - milchfrei

Zutaten für 12 Portionen

1 Tasse/n Rosinen, in Wasser/**Wein/Rum** einweichen  
1 Zitrone(n), Saft + Schale  
2 Tasse/n Kidneybohnen  
1 Tasse/n Linsen, rote  
100 g Buchweizenkörner  
½ TL Anis, alles zusammen mahlen  
½ TL Meersalz  
2 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)  
2 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver (a 17 g )  
6 EL Kakaopulver, (ohne Zucker)  
100 g Mandel(n), oder andere Nüsse, mahlen + (2 - 3 bittere dazu)  
200 g Rohrzucker, mehr nach Geschmack  
600 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
400 ml Olivenöl  
Fett, für die Muffinsbleche 1 a 12 St.

Die trockenen Zutaten mit einander vermischen. Wasser, Öl + Zitronensaft vermischen + alles gut zusammen verrühren. Rosinen abgießen (Wasser weg, das andere gleich trinken) unterrühren, + Muffinsformen gut einfetten, 1 El Teig pro Loch reichen, sind ja nur kleine, oder eben nicht mehr als dreiviertel voll. Beide Bleche zusammen in den Ofen, ca. 30 min bei 160 °C Umluft, ohne Vorheizen, reicht bei mir immer.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
15.10.04 Hans60

02.04.2006 21:53 Kommentar von igel-123  
Hallo an Alle und an Hans



von Igelin

Muffins soll man ja frischgebacken essen. Das Ergebnis dieses Rezeptvorschlags ist sehr gut, ach ich meine natürlich super gut! Frisch gebacken kann man sich kaum bremsen. Für alle die sich glutenfrei ernähren eine echte Freude, für die anderen allerdings auch.

Meine Mühle verarbeitet keine Kidneybohnen und so habe ich die kleineren Mungbohnen genommen. Ich habe die halbe Menge für 1 x 12 Formen gemacht. Ich habe 2 EL Kakao Pulver und 1 EL Carob Pulver verwendet. Aber eigentlich nur, weil ich das Carob Pulver auch verbrauchen möchte.

Den fertigen Muffins habe ich einen Zitronen-Puderzucker-Guss verpasst. Der Guss war zu dünn, deshalb ist er kaum zu sehen.

Das Ergebnis war am selben Tag umwerfend, am anderen Tag auch noch sehr gut.

Danke Hans, dass Du uns dieses Rezept mitgeteilt hast.  
Viele Grüße Igelin

### Schoko Muffeins Veränderung F



Mandeln entfielen, dafür 100 g Erdnüsse blanchiert,  
250 g Zucker statt 200 g  
Olivenöl entfiel ganz,  
ich nahm die Einweichflüssigkeit , Rum 54 und Rotwein zu gleichen Teilen,  
die 600 ml Mineralwasser reichte damit.

Donnerstag, 18. Dezember 2008 Hans60

Weißer Bohnen Auflauf 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 mög-  
lichen Stufen ca 50 min, eine gleichgroße Bratpfanne rauflegen, umdre-  
hen, die oberste entfernen, und nochmals 10-20 min backen, heiß servie-  
ren.

Eigenes Rezept, Donnerstag 26.03.2009 Hans

### 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 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

## Geräucherten Fisch + Fleisch

Hallo

habe die geräucherten Rezepte bei gelassen, es gibt auch Glutenfrei geräucherteren Fisch bzw Speck + rohen Schinken. Denn ich habe hier das "Glück" einen Bauernhof + auch eine Räucherei in der Nähe zu haben, die dort frei, für uns so schädliche Zusatzstoffe räuchern. Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

## 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 das Original

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Sonntag, 19. Juni 2011

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