

# Auflauf Glutenfrei u Sojafrei u Vegan Eifrei u 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, das Original

## Inhaltsverzeichnis

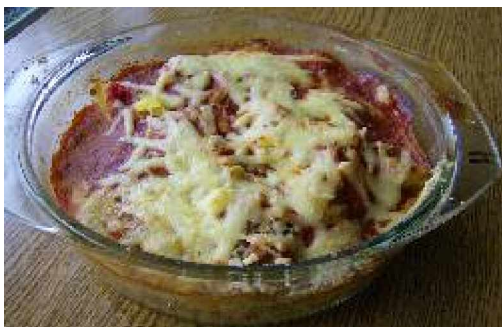
Auflauf Glutenfrei u Sojafrei u Vegan .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Auflauf .....	2
Gemüse Salat F .....	3
Kichererbsen Auflauf o Bratlinge F Vegan .....	4
Kohlrouladen mit Walnüsse F Vegan .....	5
Linsen- Currygratin F .....	7
Möhren Hirse Auflauf I F Vegan .....	10
Paprika Auflauf F .....	11
Veränderung dann Vegan .....	12
Reis Paprikauflauf F Vegan .....	12

Tomaten Hirse Auflauf F Vegan.....	14
Weißer Bohnen Auflauf F Vegan.....	16
Hinweis F.....	16
Hinweis.....	17

## Auflauf

### 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 ungehärteter 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

## Gemüse Salat F

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 .

Kichererbsen Auflauf o Bratlinge F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei 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 El Erdnussmus  
1 Prise Zucker  
1 TI Salz  
80 g Kichererbsen gemahlen  
80 g Naturreis mit gemahlen  
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 abgeseigte 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 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 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.

## Linsen- Currygratin F

Glutenfrei + Eifrei + ( bedingt Kuh Milchfrei )





250 g Linsen rote  
Öl  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
250 ml Wasser

Kräutersalz  
1-2 TI Curry (Brecht, weil o Salz, mehr Kräuter, wenn anderes noch 1TI  
Kurkuma zugeben)  
2-3 El Weißwein/ 1 El Zitronensaft  
100 g Cashewkerne/Mandeln  
1 TI Öl  
1 Zwiebel Frühlingszwiebel  
20 g Margarine  
3 cm Ingwerwurzel  
1 Ananas  
1 Apfel  
100 g TK Paprikaschote Streifen  
3-5 schwarze Oliven in Lake, o. mehr

### Für die Soße

30 g Margarine  
40 g Mais feingemahlen  
300 ccm guten trockenen Weißwein o Wasser

1,5 TI Currypulver ohne Salz, wenn mit Salz 1 TI Kurkuma dazu.  
Kräutersalz

### Für drei feuerfeste Formen mit Deckel

Margarine

Die Linsen waschen + in Öl ca 5 min anbraten , Wasser mit Hefebrühe da-  
zu ca 10 –20 min geben. Ebenso Salz, Curry + Weißwein/Zitronensaft ,  
wenn Flüssigkeit verdunstet, sind die Linsen fertig, danach



Knoblauchzehe + Ingwerwurzel sehr fein schneiden + zu den gekochten Linsen, geben.

Inzwischen die Cashewkerne/ Mandeln in einer Pfanne mit dem Öl goldbraun rösten und grob hacken, und zu den Linsen geben,  
Die Butter aufschäumen lassen + die gewürfelte Zwiebel darin goldbraun rösten + zu den Linsen geben.

In der noch heißen Pfanne die TK Paprikastreifen geben, zum auftauen, und zu den Linsen geben.

Ananas mit einem Ananasschäler die harte Seele entfernen, und 300-400 g in kleine Stücke schneiden, und zu den Linsen geben.

Apfel in kleine Würfel schneiden oder um den Griebsch herum raspeln.  
und

Nach Belieben, Oliven entsteinen, (nehme Steinlose in Wasser) zerkleinern  
Drei 1 l Auflaufform fetten + die Linsenmasse hinein geben.

Für die Soße die Margarine aufschäumen lassen, das Mehl dazugeben + bei mittlere Hitze unter Rühren kurz anschwitzen. Dann den Topf vom Herd nehmen, das Wasser, Wein einrühren. Den Topf wieder auf den Herd zurück stellen + die Sauce unter rühren leicht eindicken. Curry + Kräutersalz einrühren, abschmecken.

Die Sauce über die eingeschichteten Zutaten gießen.

Den Gratin mit Deckel schließen auf der mittleren Schiene des kalten Backofens bei ca 170°C Umluft ca 30 min backen, bis die Masse köchelt.

### Veränderung:

Sahne kann entfallen.

Butter durch ungehärtete Margarine ersetzen

Wein kann durch Wasser ersetzt werden.

Falls jemand kleinere Schüsseln nimmt, bitte ganz unten im Backofen die Fettpfanne rein, kann überkochen, ist besser zum saubermachen.

### PS

Rote Linsen , brauchen nicht eingeweicht werden.

Wenn man sie erst in Fett anbrätet, dann die Flüssigkeit dazu, sind sie in knapp 20 min gar, sie verlieren ihre rote Farbe + werden gelb, behalten aber ihre Form.

Hans60 , 18.10.2004

## 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 Hirse gemahlen  
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 ausgefett-

tete 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

Glutenfrei u Eifrei u (Kuhmilchfrei weg dann Vegan)

2-3 Portionen

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



160 g Hirse = 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, obendrauf, Deckel schließen, in den kalten Backofen, bei ca 150°C Heißluft ca 30 min backen, sprudelt dann leicht.

### Veränderung dann Vegan

Ziegenkäse ganz weg lassen.

Eigenes Rezept Donnerstag 02.07.2009 Hans

### 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 EI TK 8 Kräutermischung  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
250 ml kochendes Wasser  
1 TI Kurkuma  
3 EI Hefeflocken  
3 EI Hirse gem, oder Naturreis oder Buchweizen oder Mais gem  
1 Prise Salz + Zucker

1 TI Mostrich (Senf)  
2 EI 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 EI Hefeflocken, Salz + Zucker, gem Hirse oder Naturreis oder Buchweizen oder Mais gem, 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 EI ( 30 g ) Sesam, ungeschält +  
1 TI Senfkörner +

1 TI Korianderkörner +  
1 TI Kurkuma  
1 TI Gewürzsalz anrösten

1 Tasse ca 160 g rote Bohnen gem  
1 Tasse/n Maiskörner ca 160 g gem ,kein Popkorn  
8 El Buchweizen ca 100 g gem .  
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

[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 Hirse = 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 Hirse gemahlen  
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

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 gem  
100 g Buchweizen gem  
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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept



## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 16. Juni 2011

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