

Bohnen **Glutenfrei** u **Vegetarisch**

Sojafrei u Buchweizenfrei

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 u Vegetarisch..... | 1 |
| Hinweis I | 1 |
| Bitte bedenkt | 1 |
| Hinweis Margarine | 1 |
| Inhaltsverzeichnis | 1 |
| Diverses | 2 |
| Auflauf mit Quark 3 Ei M F..... | 2 |
| Bohnenpfanne mit Schafskäse II M F..... | 3 |
| Gemüsepfanne F..... | 5 |
| Gemüsepfannkuchen o Auflauf M F..... | 6 |
| Gemüsetopf mit Grießnockerl 1 Ei F..... | 7 |
| Hülsenfrüchtemischung Suppe F Vegan..... | 8 |
| Kartoffelbratlinge Kazakhstan F..... | 9 |
| Kartoffelgratin mit schwarzen Bohnen M F..... | 10 |
| Pfannkuchen VIII rote Bohnen F Vegan..... | 11 |

| | |
|-----------------------------|----|
| Hinweis M | 12 |
| Hinweis Ei | 12 |
| Hinweis Vegan | 12 |
| Hinweis Curry | 13 |
| Hinweis Tomatenketchup..... | 13 |
| Hinweis F | 13 |
| Hinweis Margarine | 13 |
| Hinweis..... | 13 |

Diverses

Auflauf mit Quark 3 Ei M F

Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

200 g Bohnen, grüne (Filet), geputzt , geviertelt mit
1 TL Bohnenkraut, getrocknet, bissfest garen, abgießen

200 g Pellkartoffeln, gepellt + gewürfelt

3 Tomate(n), gewürfelt

1 Glas Oliven mit Paprika, ca 85 g Abtropfgewicht, klein gewiegt

150 g Schafskäse + Ziegenfeta, gewürfelt

1 TL Meersalz

500 g Quark

½ TL Senfkörner, gelbe, mahlen.

3 Ei(er)

Salz, zum Abschmecken

3 EL Mais, gemahlen

2 EL Olivenöl

50 g Sonnenblumenkerne, leicht geröstet, wer will gehackt oder mahlen.

Fett oder Olivenöl zum Ausfetten der Form

Von Bohnen bis 1 TL Salz, mischen. Von Quark bis Olivenöl mischen, danach beide Arten zusammen tun + in 4 ausgefetteten Portionsformen geben + mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

Ca 50 - 60 min bei 180° C Umluft ohne vorheizen backen. Dann ca. 10 - 15 min im geöffneten Ofen zum Verfestigen stehen lassen.

Mit einem Messer rundherum den Rand lösen + mit einem Pfannenwender heraus nehmen, auf einem Teller servieren, man kann auch in der Schüssel servieren, aber es kühlt auch auf dem Teller nicht so schnell aus.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

21.02.05 Hans60

19.09.2006 14:53

Anstelle Oliven, 60 g Kapern genommen.

Lg

Bohnenpfanne mit Schafskäse II M F

Glutenfrei + Eifrei



4 Portionen

1 Tasse weiße Bohnen
0,5 Tasse rote oder Kidneybohnen
2 Lorbeerblätter
4 Pimentkörner
4 grüne Pfefferkörner

Suppengrün evtl bestehend aus
1 Möhre ,
0,25 Knollensellerie,
1 Petersilienwurzel
ca 200 g Lauch mit grün

150 g (TK) Lauch
250 g Tomaten,
3 EL Olivenöl,
1 TI getr. Thymian,
2 EI Tomatenmark,
Kräutersalz
6 Pfefferkörner gemörsert
Bohnenkochbrühe ca 250 ml

200 g s. Sahne,

200 g Schafskäse klein gewürfelt,

Bohnen waschen + mit reichlich Wasser + Lorbeerblätter, Piment-+ Pfefferkörner über Nacht einweichen.
Suppengrün kleinschneiden + zusammen mit den Bohnen im Einweichwasser weich kochen, ca 90 min +.

Lauch in Ringe und Tomaten würfeln. Öl erhitzen, Lauch darin andünsten. Tomatenwürfel und Thymian zufügen. Etwa 5 Minuten schmoren. Tomatenmark unterrühren. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Bohnenkochbrühe und Sahne zugießen. Weiße und Kidney Bohnen zufügen und aufkochen lassen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 4- 5 Minuten köcheln lassen. Bohnenpfanne nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

200 g Schafskäse klein gewürfelt, jetzt entweder dazu geben, + vermischen, oder

vor dem servieren den Schafskäse Portionsweise auf das Bohnengemüse geben, dazu entweder Pellkartoffeln oder Brot reichen.

Zeitaufwand: ca. 40 Minuten

Mittwoch, 3. Januar 2007 Hans60

Gemüsepfanne F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 Portionen



80 g Zwiebeln
150 g Paprikaschote
1 El 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

Gemüsepfannkuchen o Auflauf M F

Glutenfrei + Eifrei

Pfannen 2 a 20 + 1 a 24 cm Ø



1,5 Pfund Kartoffeln
0,5 Pfund Möhren
1 Pfund Buschbohnen
1 Pfund Tomaten

1 Pfund Quark 0,5 %

0,5 Pfund Schafskäse

0,25 Muskatnuss gerieben oder mehr

10 Pfefferkörner gemörsert

1,5 TI Kräutersalz

1 TI Salz

1 Prise Zucker

100 g Mais mahlen.

Fett für die Pfannen 2 a 20 + 1 a 24 cm Ø

Kartoffeln fein raspeln, lassen, (elektrische Küchenmaschine), + evt das Wasser/ Saft in einem Leinentuch ausdrücken, Wasser weg, Stärke wieder zu tun.

Möhren fein raspeln, lassen

Buschbohnen + Schafskäse große Reibe nehmen,
Tomaten in Stücke schneiden.

Alle Zutaten zusammen vermischen + in eingefettete vier 1 Liter feuerfeste Schüsseln Deckel schließen + in den kalten Backofen bei 170 - 180°C Umluft gut 50- 70 min backen, oder Pfannen füllen + Deckel schließen, die Herdplatten kalt auf Mittelstufe ca 50-60 min, umdrehen, + noch weitere 20 min backen.

Eigenes Rezept Freitag, 5. Januar 2007 Hans60

Gemüsetopf mit Grießnockerl 1 Ei F

Glutenfrei + MilCHFrei



Gießnockerl

1 Tasse Wasser

0,5 Tasse Mais mahlen / Polentagries

Salz

1 Ei

1 Tl 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 TL 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. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

07.08.06 Hans60

Kartoffelgratin mit schwarzen Bohnen M F

Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

200 g Bohnen, getrocknete schwarze

400 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 Pfefferschote(n)

1 TL Thymian

1 Lorbeerblätter

3 Gewürznelken

400 g Kartoffeln

375 g Mozzarella

450 ml Sahne

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die schwarzen Bohnen 8 Stunden (oder über Nacht) in der Gemüsebrühe einweichen.

Die Bohnen dann mit der Zwiebel, Knoblauchzehe, Pfefferschote, Thymian, dem Lorbeerblatt und den Gewürznelken bei schwacher Hitze 1 1/2 Stunden kochen. Danach die überflüssige Brühe abgießen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln, anschließend in eine Auflaufform schichten. Mit den Bohnen und dem Mozzarella bedecken und mit der Sahne übergießen. Im Backofen bei 200 Grad 40 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
08.01.03 Christy

Änderung M

Pellkartoffeln statt rohe.

Die Hälfte mit **Limburger und Mozzarella**

Dienstag, 11. Dezember 2007

Hans60

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

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

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

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.

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Mittwoch, 6. Juli 2011

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de