

Kartoffeln Kuchen u Pikant Glutenfrei Maisfrei Eifrei Kuh Milchfrei

Hier nur Vegetarisch

Hinweis Wein u Säfte

Inzwischen gibt es ja durchaus vegetarische und auch Vegane Weine und auch Säfte. Die Winzer stellen sich auf die Wünsche der Kunden auch ein.

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 + Nährstoffe).

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

Index

Kuchen.....	2
Pikant	7

Inhaltsverzeichnis

Kartoffeln Kuchen u Pikant Glutenfrei Maisfrei Eifrei Kuh Milchfrei	1
Hier nur Vegetarisch	1
Hinweis Wein u Säfte	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	2
Kuchen.....	2
Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan	2
ODER	3
ODER S.....	4
Mohnkuchen VI F Vegan.....	5
Muffins, Kartoffeln F Vegan.....	6
Pikant	7
Backofenkartoffeln einfach und lecker F Vegan*	7
Curry Kokos Suppe mit Tofu S F Vegan	8
Gemüsesuppe F Vegan	9
Hülsenfrüchtemischung Suppe F Vegan	10
Kartoffel Möhren Topf S F Vegan	11
Kartoffelkroketten Art F Vegan	12
Kartoffelsuppe Baharden F Vegan	13
Kichererbsen Eintopf S F Vegan	14
Möhrentopf S F Vegan	15
Rosenkohleintopf S F Vegan	16
Tofu Kartoffelgulasch S F Vegan	17
Hinweis S	19
Hinweis F	19
Hinweis.....	19

Kuchen

Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



Teigboden

80 g Kichererbsen gem
80 g Naturreis gem
80 g ungehärtete Margarine, laktosefrei
1 Prise Salz
1 TI hellen Essig
4 El Wasser

Belag :

Gemüse aller Art
z.B.

1 Dose geschälte Tomaten (400 g) und
2 Dosen voll Wasser
0,5 Bund frische Möhren
1 Bund Frühlingszwiebel , nur das grüne
1 Suppengemüse (Sellerie, Lauch, Möhren u Petersilie)
1 P gekochte rote Bete
250 g Pellkartoffeln
1 Handvoll TK Suppengemüse
1 Handvoll TK Paprika in Streifen
250 g Sauerkraut
1 grüne Gurke
10 cm Tomatenmark a d T
0,5 TI Chili Pulver
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch
1 Prise Salz u Zucker

ODER

Ca 1 kg TK Suppengemüse
1 Dose geschälte Tomaten (400 g) und

2 Dosen voll Wasser
250 g Sauerkraut
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch
1 Prise Salz u Zucker
0,5 TI Chili Pulver

ODER S

400 g Tofu, naturell
rote bete Saft o Tomatensaft
1,5 l Gemüsebrei,
Bio Sesamsamen zum abdecken.
150 g Naturreis gem
200 g Kokosnuss geraspelt

alle Zutaten des Teigboden zusammen verkneten lassen, dann kommt man mit der Flüssigkeit hin,
2 Lagen Backpapier ,dazwischen den Teig auf dem Kuchenblech ausrollen, mit Papier für ca 30 in den Kühlschrank,

in der Zwischenzeit, Kochplatte erhitzen, das Gemüse in der oben genannten Reihenfolge in einem Kochtopf geben bis Salz u Zucker.
Ca 10 min kochen lassen,
runter von der Hitze, das ganze pürieren, ergibt ca 2 l,
davon werden 1,5 l gebraucht, laue abkühlen lassen,
in die Rührschüssel geben.

Tofu zerbröckeln, in einem Mixer mit Rote Betesaft zu einer cremigen Masse mixen, dazu geben , sowie
150 g Naturreis gem u
Kokosnuss gut zusammen, verrühren lassen

Die oberste Lage Backpapier entfernen, und die Masse in die Backform gießen , ein wenig hin u her schütteln, evtl glattstreichen, u mit Bio Sesam bestreuen,
damit der Kuchen nicht o trocken wird,

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 90 min backen.

Die übrig gebliebene als Soße für Nudeln, Reis oder Bratlinge verwenden

Schmeckt warm aber auch sehr gut kalt, sollte aber wenigsten 60 min vor dem Servieren aus den Kühlschrank genommen werden.

Eigenes Rezept, Dienstag, 10. Juni 2008 Hans60

Mohnkuchen VI F Vegan

Glutenfrei Eifrei MilCHFrei Sojafrei Getreidefrei

26 cm Ringform mit Backpapier

8 Stücke



700 g Pellkartoffeln, gepellte

750 g Blaumohn gem

700 ml Traubensaft (Winzer)

200 g Kokosnuss geraspelt

180 g Margarine

2 EI Rosinen eingelegte

Kartoffeln (ganz) in die Küchenmaschinerührschüssel geben, verrühren , in ca 2-3 min ist es ein Brei, nun die Margarine, Salz und die Kokosnuss dazu, verrühren lassen, Mohn mahlen, in den Traubensaft einweichen und rührend 2-3 min kochen lassen, runter von der Hitze, Rosinen dazu und zu den Kartoffel Kokosnussbrei geben, alles gut verrühren lassen, Abschmecken ob süß genug, notfalls nachsüßen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen, in den kalten Backofen bei 130°C Umluft ca 90 min backen.

Ganz abkühlen lassen, am besten eine Nacht stehen lassen.

Wer will kann auch noch einen Hefeteigboden machen, die Teigmenge sollte dann aber nicht über 200 g sein, durch die Margarine geht der Kuchen über den Rand der Form, geht nachher wieder zurück

Eigenes Rezept, Donnerstag, 21. August 2008 Hans60

Muffins, Kartoffeln F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech a 12 Stück



750 g Kartoffeln
500 g Möhren
300 g Kichererbsen gem
12 Pfefferkörner mit gem
2 rote Chilischoten mit gem
1,5 El Kräutersalz
1 TI Zucker
1 TI Backpulver
Muskatnuss frisch gerieben
Bis 250 ml Flüssigkeit auffüllen
Fett für die Muffinsmulden auch für beschichtete

Kartoffeln u Möhren schälen und fein raspeln, in ein Leinentuch, auspres-
sen, die Flüssigkeit aufheben und bis ca 250 ml auffüllen,
Kichererbsen, Pfefferkörner u Chilischoten zusammen mahlen, übrige Tro-
ckene Zutaten dazu und vermischen,
Kartoffeln und Möhren vermengen, dann die trocknen Zutaten alles gut
Vermischen, die ausgepresste und aufgefüllte Flüssigkeit einschließlich die
Stärke (ausgepresste) zu der masse geben, gut vermischen,
und in die ausgefetteten Muffinsmulden geben.
In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 40-50 min backen, Nadel-
probe.

Sie sind sehr sättigend

Eigenes Rezept, Mittwoch, 30. Juli 2008 Hans60

Pikant

Backofenkartoffeln einfach und lecker F Vegan*

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

Ohne Leberkäse* Vegan



Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln

Paprikapulver

Pfeffer, gemahlen

Oregano

Knoblauchgranulat

1 EL Olivenöl

Die Kartoffeln schrubben und in Spalten schneiden. Danach gebe ich sie in eine Gefriertüte.

Dann das Öl und die Gewürze, je nach Geschmack, dazu. Die Tüte zuhalten oder mit einem Gummi verschließen und kräftig schütteln, so dass alle Kartoffeln etwas von den Gewürzen abbekommen haben.

Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und bei 200 Grad Umluft ca. 1/2 bis Stunde backen (kommt auf die Größe der Spalten an).

Kann man als Beilage zu allem Möglichen oder einfach pur genießen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

06.05.04 snoopy-75

Veränderung

Knoblauchgranulat durch Kräutersalz
0,5 TI Paprikagranulat statt Paprika, zu scharf weg lassen

Hans60 Sonntag, 16. März 2008

Curry Kokos Suppe mit Tofu S F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



Zutaten für 3 Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 2 Paprikaschote(n), rot und gelb
- 1 EL Currypulver
- 25 g Ingwer, frischer
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 3 große Kartoffel(n)
- 1 große Möhre(n)
- 150 g Linsen, rote
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Limette(n)
- Salz und Pfeffer
- 1 Pck. Tofu (am Besten Sesam-Mandeltofu)

Zubereitung

Zwiebel, Paprika, Kartoffeln und Möhre würfeln. Den Ingwer schälen und fein raspeln.

Zuerst die Zwiebel mit der Paprika, Curry und Ingwer anbraten, anschließend die Gemüsebrühe zugeben. Nun Kartoffeln und Möhre darin kochen, kurz bevor sie weich sind (etwa 10 Minuten), die Linsen und den Tofu zugeben.

Wenn die Kartoffeln und die Möhre weich sind, die Kokosmilch und den Limettensaft zugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Dazu schmeckt Brot sehr gut (z. B. Sesamringe).

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
15.02.10 kleenesschokimonster

Veränderung

Hallo Zusammen

Ist eine prima Suppe gewesen
Habe nur die roten Linsen, nach dem waschen, in Öl gebraten, bis sie ihre Farbe auf gelb gewechselt haben, so behalten sie ihre Form,
Tofu naturell, zerdrückt mit einer Gabel, in einer trocknen Pfanne gebraten bis sie hellbraun, sind und nach kurzer Zeit stehen mit Tamari abgelöscht,
Pellkartoffeln genommen, und Kokosraspel ein paar El.
sonst wie in Rezept beschrieben.

Hans

Gemüsesuppe F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

4-6 Portionen



1250 ml Wasser
500 g TK Suppengemüse
100 g TK Lauch
13 Pfefferkörner gemörsert
1 Prise Zucker
3 o 4 Lorbeerblätter
300 g Kartoffeln grob würfeln

200 g rote Linsen
2 TI Salz

Wasser zum kochen bringen, Gemüse, Pfeffer, Zucker, Lorbeerblätter sowie grob gewürfelte Kartoffeln dazu, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen und ca 40-50 min leise köcheln lassen, die Linsen zerkochen ganz und damit wird die Suppe schön sämig, dann mit Salz abschmecken.

rote Linsen abspülen, will jemand diese nicht zerkochen lassen, erst in 1 El Margarine braten lassen, bis sie gelb geworden sind und ca 25 min vor Ende der Kochzeit die Linsen dann zum Gemüse geben.

Eigenes Rezept Freitag, 5. Februar 2010 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 sämiger, dann erst mit Salz abschmecken.

* Hülsenfrüchtemischung z.B. *

Weißbohnen, grüne Erbsen, Berglinsen, rote Linsen, Pinto-Bohnen, Azuki-Bohnen, Kidneybohnen und Du Puy Linsen.

Sonntag, 7. Februar 2010 Hans

Kartoffel Möhren Topf S F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

3 Portionen



750 ml Wasser

1 gehäufter TL Gemüse Hefebrühe

500 g Kartoffeln klein gewürfelt

1 cm Ingwer klein gehackt

300 g Möhren klein gewürfelt

200 g Tofu Naturell, klein gewürfelt

50 g Kokosnuss geraspelt

1 TL Kräutersalz

5 Pfefferkörner gemörsert

1 TL Oregano/ wilder Majoran

1 TL Basilikum

Wasser zum kochen bringen, alle anderen Zutaten der Reihenfolge nach, zu geben, aufkochen, Hitze reduzieren und ca 20-25 min kochen lassen, bis Kartoffeln weich sind.

Eigenes Rezept. Freitag, 11. Januar 2008 Hans60

Kartoffelkroketten Art F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



600 g Pell Kartoffeln
0,5 TI Kümmelsamen
1 TL Salz evtl mehr
Muskat, frisch gerieben
3 El Kichererbsen gem
1 El Wasser evtl

Buchweizen gem als Panade oder Paniermehl
2 Kokosfett zum Braten Würfel

Zubereitung

Pellkartoffeln mit Kümmel weich kochen, abschrecken, abpellen, Kartoffelpresse oder fein quetschen, mit Salz + Muskat kräftig würzen, dann erst die Kichererbsen gem zugeben, vermischen, sollte es zu trocken sein, evtl 1 El Wasser zugeben.

Zu einer ca 5 – 6 cm großen Rollen formen, in Buchweizen gem oder Paniermehl wälzen, ca 1 cm dicke Scheiben abschneiden, in der Handfläche ein wenig rund formen, dann auf einem bemehlten/panierten Brett ausrollen, + mit einem Pfannenheber in das heiße Bratfett geben, die Hitze soll-

te nicht ganz hoch sein, auf Stufe II von drei möglichen wäre ideal, sonst werden sie schwarz, goldbraun braten.

Mittwoch, 31. Januar 2007 Hans60

Kartoffelsuppe Baharden F Vegan
glutenfrei u eifrei u Milchfrei u Vegan



Zutaten für 3 Portionen

1 kg Pellkartoffeln

200 g Kokosraspel

½ Liter Wasser

Öl

2 Handvoll Lauch

100 g Ingwer, klein gewiegt

3 EL Pilze, getrocknete Waldpilze, gemischte ODER frische

2 Zweig/e Liebstöckel, gewiegt

1,5 Liter Wasser

1 Topf Basilikum, gewiegt

Salz o Gewürzsalz

1 EL Gemüsebrühe, gekörnte

Zubereitung

Die Kartoffeln nach dem Pellen gleich durch die Presse.
Wasser kochen, Kokosflocken rein, aufkochen. Mit den Kartoffeln vermischen. Ca die Hälfte des Ingwer dazu.

Die andere Hälfte mit in Scheiben geschnittenem Lauch in Öl anbraten. Mit ca. 1,5 l Wasser auffüllen, Pilze + gekörnte Gemüsebrühe + Liebstöckel mitkochen, ca. 10 min bis sich das Aroma der Pilze entfaltet.

Kartoffel / Kokosflockenbrei rein + Basilikumgrün gewiegt. Aufkochen + mit Gewürzsalz abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

11.01.06 Hans60

Kichererbsen Eintopf S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4-6 Portionen



200 g Kichererbsen

Wasser

2 Lorbeerblätter

TK Beutel

200 g Tofu naturell

1 TI Curry ohne Salz oder Kurkuma

3 El Tamari (Sojasoße)

250 g TK Paprikaschotenstreifen

0,5 Bund Frühlingszwiebeln nur grün

1 Liter Wasser ca

250 g Pellkartoffeln ca

1 TL Kreuzkümmel, gemörsert

1 Prise Chili

10 Pfefferkörner gemörsert

1 TI Zuckerrübensirup

1 Dose Tomaten in Stücke 425er

Kräutersalz oder Tamari zum würzen evt

Kichererbsen 12-24 h in kaltes Wasser einlegen,
mit frischem Wasser ca 1 l, und 2 Lorbeerblätter zugedeckt, ca 60 min lei-
se kochen,
in der Zwischenzeit Tofu in kleine Würfel schneiden und in den TK Beutel
geben 1 TL Curry ohne Salz, dazu, kurz den Beutel über die Tofuwürfel zu-
halten oder zubinden und das ganze schütteln, der Curry sollte überall
drauf sein, nun die 3 EL Tamari dazu, Beutel zubinden, schütteln, und ab
in den Kühlschrank, ab und zu den Beutel wenden.

Den Topf von der Hitze runter nehmen, möglichst Lorbeerblätter entfer-
nen, Kichererbsen grob mit einem elektr Pürierstab pürieren,
TK Paprikastreifen dazu, sowie
das grüne von einem halben Bund Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden,
und kalte Pellkartoffeln würfeln und gemörserten Pfefferkörner und ge-
mörserten Kreuzkümmel, sowie Chilipulver in den Eintopf,
Zuckerrübensirup und Tomatenstückchen mit unterheben, alles aufko-
chen, erhitzen lassen, eingelegten Tofu mit Curry und Tamari dazu und ca
10 min ziehen lassen,
abschmecken, falls nötig, mit Kräutersalz oder Tamari kräftig würzen.
Paprikastreifen und Zwiebelgrün sollten noch bissfest sein.

Eigenes Rezept Sonntag, 4. Oktober 2009 Hans60

Möhrentopf S F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei
3 Portionen



200 g Tofu naturell,

Tamari

750 ml Wasser
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
1 Handvoll TK Lauch
5 Pfefferkörner gemörsert
2 gehäufte TI wilder Majoran/Oregano
50 g Rosinen / Sultaninen
1 Kartoffel 150 g ca klein gewürfelt
500 g Möhren klein gewürfelt
2 Lorbeerblätter
4 El Buchweizenkörner

Tofu klein würfeln und mit Tamari leicht begießen, und ca 30 min drin marinieren, des öfteren wenden. -

Wasser mit Gemüsebrühe, Pfeffer, Majoran, Rosinen und Lorbeerblätter, Kartoffeln und Möhren und Buchweizenkörner zum kochen bringen, Hitze reduzieren, Deckel schließen, für ca 20 min bis Möhren weich oder bissfest sind. Hitze ausstellen, Topf von der Hitze nehmen, Tofu samt Marinade begeben und ca 5 min ziehen lassen, nicht mehr aufkochen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 23. Januar 2008 Hans

Rosenkohleintopf S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



Zutaten für 4 Portionen

200 g Tofu

2 El Tamari

TK Gefrierbeutel

1 Beutel Rosenkohl
1 kg Kartoffeln
3 Möhre(n)
1,5 EL Tomatenmark
eine handvoll TK Lauch,
noch Muskatnuss frisch gerieben.
0,75 Liter Wasser
2 TL Gemüsebrühe

Öl

Zubereitung

Tofu geviertelt in ein TK Gefrierbeutel, Tamari dazu, zubinden den Beutel, ein wenig schütteln, so das sich drinnen der Tamari verteilt, und bis der Eintopf fertig, in den Kühlschrank gelegt, nach Ende der Kochzeit, den Tofu für 10 min in die Suppe, ziehen lassen, möglichst nicht mehr aufkochen.

Der Rosenkohl wird der Strunk kreuzweise eingeschnitten. Handvoll TK Lauch in einen Topf mit heißem Öl gegeben.

Die Möhren werden auch geschält, in Scheiben geschnitten. Beides ebenfalls zufügen. Wenn man alles zusammen im Topf hat, gibt man Tomatenmark dazu, füllt mit dem Wasser auf und gibt die Gemüsebrühe hinzu. Das Ganze muss 10 Min. kochen.

Nun wird der Rosenkohl dazu gegeben. Bei schwacher Hitze alles ca. eine 20-30 min köcheln lassen, nach Ende der Kochzeit, den Tofu für 10 min in die Suppe, ziehen lassen, möglichst nicht mehr aufkochen, nach würzen ist meist nicht erforderlich

Tofu Kartoffelgulasch S F Vegan

Vegan + Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

¾ Liter Gemüsebrühe, kräftige

300 g Tofu, mundgerechte Würfel

1 große Zwiebel(n), gehackt

2 Knoblauchzehe(n), fein gehackt

Öl

3 Tomate(n), gewürfelt, oder eine kleine Dose Tomaten

2 EL Tomatenpüree

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1 TL Paprikapulver, scharf

1 TL Salbei

1 TL Majoran

1 TL Basilikum

¼ TL Koriander, gemahlen

¼ TL Kümmelpulver

1 Prise Cayennepfeffer

100 ml Wein, rot

750 g Kartoffeln, mundgerechte Stücke

150 g Soja - Creme

Zubereitung

In einem großen Topf den Tofu in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Zwiebel und Knoblauch in Butter oder Öl andünsten. Die Tomaten und Gewürze begeben und die Sauce etwa 10 Minuten eindicken lassen. Den Rotwein beifügen und die Sauce weiter köcheln lassen.

Die Kartoffeln zum Tofu in die Gemüsebrühe geben. Diese nochmals aufkochen und die Tomatensauce einrühren. Alles zugedeckt köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Die Sojacreme einrühren.

Vor dem Servieren das Gulasch nochmals 10-15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

23.05.07 Barryfan

Veränderung

Pellkartoffeln in Stücke genommen.

Mittwoch, 9. Januar 2008 Hans60

Hinweis S

Soja oder Tofu oder Tamari im Rezept

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Montag, 11. Juni 2012

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de