

## Zucchini Glutenfrei Maisfrei Eifrei Kuh Milchfrei

### Hinweis Wein u Saft

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 Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reform Margarine, das Original.

### 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.

### Index nicht aktiv

Diverses.....	2
Fisch.....	14

### Inhaltsverzeichnis

Zucchini Glutenfrei Maisfrei Eifrei Kuh Milchfrei.....	1
Hinweis Wein u Saft.....	1
Hinweis Margarine.....	1

Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Diverses .....	2
Buchweizen Linsen Topf F Vegan .....	2
Gemüseauflauf Petropavlovskij F.....	3
Gemüsereispfanne –Eintopf mit roten Linsen F Vegan .....	5
Hirse Gemüse mit Samen S F Vegan.....	6
Kartoffel-Möhren-Zucchini-pufferchen mit Kräuterquark .....	7
Veränderung F Vegan.....	8
Reis Gemüse Bratlinge F Vegan.....	9
Zucchini Auflauf S F .....	10
Zucchini Hormud F.....	11
Zucchini Reis Apfel Kuchen F Vegan.....	13
Fisch.....	14
Kabeljaufilet im Chinakohlmantel F.....	14
Hinweis S.....	15
Hinweis F.....	16
Hinweis.....	16

## Diverses

### Buchweizen Linsen Topf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 4 Portionen

450 ml Wasser

150 g Buchweizen

2 EL Öl

2 Paprikaschote(n), rot und grün, in Streifen

1 Zwiebel(n), gewürfelt

350 g Zucchini, in Scheiben

175 g Champignons, in Scheiben  
225 g Linsen, rote  
3 Lorbeerblätter  
3 EL Zitronensaft  
1 Knoblauchzehe(n), zerdrückt  
2 Zweig/e Rosmarin  
1 TL Kreuzkümmel  
600 ml Gemüsebrühe

## Zubereitung

Wasser zum Kochen bringen und Buchweizen 1 min sprudelnd kochen. Dann Hitze reduzieren und etwa 15 min garen, bis das Wasser absorbiert ist, dabei nicht umrühren. In eine große Kasserolle geben.

Öl erhitzen und Paprika und Zwiebel dünsten. Zucchini und Champignons zugeben und 5 min garen, dann in die Kasserolle umfüllen. Linsen, Lorbeerblätter, Zitronensaft, Knoblauch, Rosmarin, Kreuzkümmel und Gemüsebrühe zugeben und alles gut mischen. Alles zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 30 min garen, bis die Linsen gut sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Wer mag, kann noch geriebenen Käse darüber geben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.08.06 Cappuccino

## Gemüseauflauf Petropavlovskij F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei





500 g Pellkartoffeln  
Kümmel  
1 TI ungehärtete Margarine  
1 Paprikaschote fein gewiegt  
100 g Sonnenblumenkerne leicht geröstet  
1 TI ungehärtete Margarine  
1 Handvoll TK Lauch 50-100 g ca  
1 Zucchini ca 200 g  
400 g Bio Möhren  
20 g Ingwer

#### 50 g Ziegenkäse geraspelt

5 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Kräutersalz  
0,5 Tasse kochendes Wasser  
0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

#### 100 g Ziegenkäse geraspelt

Paprikagranulat

Zwei a 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel, mit ungehärtete Margarine austreichen.

Kartoffeln mit Kümmel kochen, abschrecken, pellen, in Scheiben schneiden, den Boden der feuerfeste Schüsseln damit bedecken, sollte was übrig bleiben, würfelförmig schneiden, dann in die noch kommende Gemüsemasse in eine separate Schüssel geben, dazu Paprikaschote da können ein paar Kerne mit bei bleiben, fein wiegen. Sonnenblumenkerne rösten, ca die Hälfte davon fein mahlen, die andere Hälfte ganz lassen, sowie

In der noch heißen Pfanne 1 TI ungehärtete Margarine den TK Lauch kurz anbraten, gibt einen guten Geschmack, zum Gemüse geben.

50 g Ziegenkäse geraspelt.

Möhren und Ingwer schälen mit den entkernten Zucchinihälften zusammen fein raspeln lassen, auch dazu geben.

Pfeffer sowie Salz daruntermischen.

In eine halbe Tasse kochendes Wasser die Brühe auflösen, und unter das Gemüse vermischen, und auf den Kartoffeln in den Schüsseln verteilen.

100 g Ziegenkäse geraspelt drauf geben, und darüber noch das Paprika-  
granulat , Vorsicht scharf. Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 min backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 18. April 2007 Hans60

## Gemüsereispfanne – Eintopf mit roten Linsen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Fettarm

### Bratpfanne u o Kochtopf



1 Tasse Naturreis  
2 Tassen Wasser  
150 g TK Paprikaschoten in Streifen ODER  
1 grüne + 1 rote Paprikaschoten in Streifen  
5 Frühlingszwiebeln in Ringe  
2 kleine Zucchini in Würfel  
3 Möhren grob geraspelt  
1 Fleischtomate in Würfel Oder  
1 El Tomatenmark a d T  
600 ml o 1000 ml Wasser  
2 o 2,5 El gekörnte Gemüsebrühe  
100 g rote Linsen  
1 TI Kurkuma; Gelbwurz  
1 El Rapsöl  
Petersilie

1 Tasse Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze  
klein stellen, Deckel drauf + ca 35 min kochen + ca 10 min ausquellen  
lassen.

Rote + grüne Paprika in Streifen schneiden,  
Frühlingszwiebeln mit grün, in Ringe,

Zucchini in kleine Würfel,  
Möhren in Stifte oder grob raspeln,  
rote Linsen ausspülen,  
1 El Öl in Pfanne oder Kochtopf heiß werden lassen, gespülte Linsen kurz andünsten, durch das andünsten bleiben die Linsen in Form, sie werden dann gelb, mit 600 / 1000 ml Wasser ablöschen, Kurkuma + gekörnte Gemüsebrühe, Tomatenmark und Gemüse außer Zucchini dazugeben, Deckel drauf ca 5 –10 min dünsten lassen.  
Gekochten Reis und kleingewürfelte Zucchini reingeben, und ca 5 min kochen lassen.  
Bei Gemüsepfanne mit einer Gabel auflockern.  
Sonst umrühren, und mit Petersilie bestreut servieren.

Dienstag, 11. September 2007

### Hirse Gemüse mit Samen S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



160 g Hirse = 1 Tasse  
320 g Wasser = 2 Tassen  
280 g Möhren ca  
200 g Paprikaschote ca ,  
250 g Zucchini ca  
30 g Ingwer  
1 El Margarine u  
1 El Olivenöl  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
250 ml Wasser  
1 TI Kurkuma  
10 Datteln

200 g Tofu naturell

1 El Margarine  
300 g frische Ananas ca  
2 El Balsamico Bianca ca  
2 El Tamari ca zum abschmecken  
2 El Sonnenblumenkerne leicht geröstet  
2 El BIO Sesam leicht geröstet

Hirse heiß abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen,  
Hirse ins kochende Wasser geben, Hitze klein stellen, Deckel schließen,  
nach 6 min Hitze ausstellen, ca 10 min quellen lassen, ist dann schön trocken und körnig.

Möhren, Paprikaschote, Zucchini und Ingwer klein würfeln und mit Kurkuma in 1 El Margarine und Olivenöl anbraten, dabei die gekörnte Gemüsebrühe auflösen, mit 250 ml Wasser ablöschen und ca 15-20 min dünsten lassen bis die Möhren fast weich sind, kleingeschnittene Datteln, dann in das Gemüse geben, Tofu mit einer Gabel zerdrücken und in 1 El Margarine leicht bräunen, auch zum Gemüse, unterrühren, und den Topf von der Hitze nehmen, mit Balsamico Bianca und Tamari pikant abschmecken, kleingeschnittene Ananas dazu geben, nicht mehr aufkochen.  
Sonnenblumenkerne in einer trocknen Bratpfanne kurz rösten, entnehmen, dann den Sesam rein, aber sofort einen Deckel drauf.

Das Gemüse auf einen flachen Teller geben, in die Mitte drauf die gekochte Hirse und darüber, dann Sonnenblumenkerne mit Sesam gemischt, streuen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 11. Juni 2009 Hans

## [Kartoffel-Möhren-Zucchini-Pufferchen mit Kräuterquark](#)

### Zutaten

3 große Kartoffeln  
2 Möhren  
1 kleine Zucchini  
1 Zwiebel, klein  
etwas Mehl  
Salz  
Pfeffer  
Öl

### Zutaten für den Quark

Kräuter nach Wahl (ich nehme Schnittlauch und/oder Petersilie)

Salz  
weißer Pfeffer adM

### Zubereitung

Möhren, Zwiebel, Zucchini und Kartoffeln grob reiben. Eier und etwas Mehl dazugeben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pfanne aufheizen, etwas Öl in die Pfanne geben und kleine Puffer backen. In der Zwischenzeit den Quark mit Creme fraiche und Kräutern vermengen und mit Salz abschmecken. Alle Zutaten miteinander verrühren. Evtl. 1 EL Mineralwasser mit Kohlensäure untermischen.

Guten Appetit!

Gruß Maxi emf

Veränderung F Vegan



Eier und Quarkspeise entfielen.

Bei so eine Art Kartoffelpuffer esse ich lieber Zucker drauf und 1 Tasse Kaffee frisch gebrüht.

Hans



## Reis Gemüse Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



100 g Lauch  
200 g Zucchini  
200 g Paprikaschote  
300 g Bio Möhren  
40 g Ingwer  
2 Tassen gekochter Naturreis  
3 Ei Hefeflocken  
1 TI Kräutersalz  
2 Tassen Buchweizen a 160 g ca gem  
Buchweizen gem als Panade  
Olivenöl zum braten

Lauch und Paprikaschote Kleinwiegen, und Zucchini halbieren, entkernen und mit Möhren und Ingwer fein raspeln, und alle anderen Zutaten, außer Panade zusammen vermischen, Handteller große Bratlinge formen ( mit nassen Händen ) in Mehl wenden, Öl heiß werden lassen, Bratlinge rein, und auf Mittelhitze stellen, Dauer richtet sich nach der Dicke der Bratlinge.

Dazu eine Tomatensauce z.B

100 g Lauch in Ringe schneiden in heißem Fett anbraten,  
1-3 Knoblauchzehen in Scheiben dazu, sowie ca  
1 Pfund Tomaten, Blüte entfernen,  
1- 2 TI Kräutersalz, ca 15 min kochen, mit einem Pürierstab alles pürieren.

Dazu noch von Matti 11.03.05 Feigen Rotkohl.

Eigenes Rezept Montag, 16. April 2007 Hans60

### Zucchini Auflauf S F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

4 Portionen a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel



200 g Tofu Naturell

125 ml Tamari +

125 ml Balsamico Modena

160 g Naturreis ( 1 Tasse )

0,5 TI Kurkuma

2 Tassen Wasser

350 g Zucchini grob geraspelt

1 Ei Koriander gem  
1 Ei Kreuzkümmel gem  
3 rote Chilischoten mit gem  
1 Tl Schabzigerklee Samen  
1 Tl Zimt gem  
0,5 Zwiebel klein gewürfelt  
300 g frische Ananas klein gewürfelt  
100 g Kokosnuss geraspelt  
Salz  
1 Prise Zucker  
300 g Kichererbsen angeröstet + gem  
500 ml Wasser  
Fett für vier 1 l feuerfeste Schüsseln

Tofu klein gewürfelt, und mit Tamari u Balsamico zu gleichen Teilen , bedecken, ziehen lassen ( ca 30 min )  
Nurreis u Kurkuma in 2 Tassen kochendem Wasser geben, Hitze kleinstellen, ca 35 min kochen und dann 10 min ausquellen lassen.  
Beide Zutaten gebe man in eine große Schüssel, raspele Zucchini darüber, gebe die Gewürze sowie den Zucker darein, ebenso Zwiebel , Ananas und Kokosnuss, vermengen, gebe das Wasser dazu, und mit Salz kräftig würzen, dann erst das gem Kichererbsen, alles gut vermischen, und in den vier ausgefetteten feuerfeste Schüsseln verteilen, glattstreichen, Deckel schließen,  
in den kalten Backofen bei ca 140°C ca 60 min backen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 6. Juli 2008 Hans60

### Zucchini Hormud F

glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei



Zutaten für 4 Portionen  
8 Stück Zucchini, ca 1 kg  
Hefe - Flocken

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte  
125 g Linsen, rote  
½ TL Majoran, getrockneten  
1 kleine Zwiebel(n), gewürfelt ODER  
1 handvoll Porree, geschnitten  
1 TL Margarine, ungehärtete, laktosefrei  
1 Paprikaschote(n), rote/ gelbe, klein gewürfelt  
Meersalz  
Paprikapulver  
4 Körner Pfeffer, gemörsert  
Paprikapulver

250 g Ziegen- oder Schafskäse, geraspelt.

1 Tasse/n Hirse ca 170 g  
0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte  
Fett, für die Formen

## Zubereitung

Zucchini schälen, wer will, den oberen Deckel längs abschneiden, Kerne + Inneres entfernen + klein schneiden, beiseite stellen.

Zucchini eine halbe Min. in kochendem Wasser blanchieren. Abtropfen, mit Hefeflocken + Paprikapulver ausstreuen.

Zwiebel/Porree in Margarine andünsten, rote Linsen dazu, kurz mitdünsten.

250 ml heißes Wasser mit der gekörnten Brühe vermischen + Majoran dazu geben, Hitze runter schalten, knapp 10 min kochen, Wasser verdunstet, fertig, runter von Hitze.

Hirse in ein Haarsieb + mit kochendem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser/Brühe geben, aufkochen, Deckel rauf. Hitze auf 0,5 von drei möglichen Stufen, 12 min kochen, Hitze ausschalten + ausquellen, ( knapp 10 min ) ist dann schön trocken.

Zucchinideckel + Innerei + Paprikaschote vermischen, gemörserten Pfeffer + ein wenig Salz sowie die roten Linsen ( sind jetzt gelb ) vorsichtig unterheben + die Zucchini damit füllen.

4 Jenaglasschüssel o. ähnliche feuerfeste Formen ausfetten, die Böden der Formen mit Hirse bedecken, nicht zu dick. Je 2 Zucchini darauf, den Rest der Gemüsemasse drum rum verteilen.

Ca 500 ml Gemüsebrühe ( Wasser + 0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe ) auf alle 4 Formen verteilen. Den geraspelten Käse drauf streuen + mit ein wenig Paprikagranulat bestreuen. Deckel drauf. In den kalten Backofen stellen, bei 200° C etwa 30 min, bissfest etwa 50 min, backen. Mit Umluft ca. 170 - 180° C etwa 30 min bissfest backen, etwa 50 min weich backen. Mit Petersilie bestreuen + in den Formen auf einem Teller servieren.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.05.05 Hans60

## Zucchini Reis Apfel Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Sojafrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



200 g süße Mandeln +  
10 bittere Mandel  
150 g Zucker  
1 TI Salz  
300 g Naturreis mahlen  
8 cm Zimtstange mit mahlen  
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl  
500 g Zucchini  
300 g Äpfel  
150 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, Medium  
25 g bittere Schokolade ab 70 %

süße Mandeln und bittere Mandel rösten, bis sie kräftig riechen, mit einer Mandelmühle mahlen und fein pürieren bis das Fett austritt, in eine Rührschüssel geben, Zucker u Salz beifügen und Rührhaken anstellen, Naturreis mit Zimtstange mahlen, mit Backpulver vermischen und in rührende Rührschüssel geben,

gekaufte Zucchini schälen, aus eigenen Anbau, nicht schälen, und mit geviertelte Äpfel grob raspeln, (wer gegen Jod empfindlich reagiert, sollte den Griebsch sowie die Kerne entfernen) nun noch das Wasser zugießen gut verrühren lassen, in die 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, die Schokolade in einer Mandelmühle mahlen und mit einem Teelöffel auf den Kuchenteig streuen.

In einen kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 -120 min backen, Nadelprobe, ca 30 min in der Form lassen, die Form kippen, vorsichtig am Backpapier den Kuchen aus der Form ziehen, ganz abkühlen lassen, eine Nacht stehen lassen wäre ideal.

eigenes Rezept Freitag, 29. Juli 2011 Hans

## Fisch

### Kabeljaufilet im Chinakohlmantel F

als Auflauf

Glutenfrei / Eifrei / Milchfrei ohne den Zusatz



3 Tassen kochendes Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
1 TI Kurkuma  
1,5 Tassen Buchweizenkörner 240 g

800 g Kabeljau

Salz  
Pfeffer

8-12 Chinakohlblätter  
0,5 El gekörnte Gemüsebrühe

Wasser

ca 60 g Möhren +  
ca 100 g Zucchini ohne Kerne +  
ca 80 g Sellerie  
1 TI Gewürzsalz

ca 400 ml Gemüsebrühe ( 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe )

Rapsöl

4 feuerfeste 1 l Schüsseln

Die abgespülten Buchweizenkörner in das kochende mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe + 1 TI Kurkuma Wasser geben. Nach wieder aufkochen, die Hitze klein stellen, Deckel drauf ca 20 min, ( außer den Buchweizen aus der Ukraine, der geht schneller ), wenn der Wasserspiegel innerhalb des Getreide ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, dann ist er trocken + körnig.

Möhren, Sellerie + Zucchini klein raspeln + mit 1 TI Gewürzsalz würzen oder mehr, Geschmacksache.

Die Chinakohlblätter, mit 0,5 EI gekörnte Gemüsebrühe, ca 1 min blanchieren, in eine Seihe abtropfen lassen.

Buchweizenkörner auf vier 1 l feuerfeste eingefettete Schüsseln verteilen. 4 x 2 Chinakohlblätter ( je nach Größe ) nebeneinander, etwas überlappend legen, drauf den gewürzten Fisch, darauf das gewürzte Gemüse, + dann zusammen rollen, das Ende der Rolle, aufs Gesicht, auf den Buchweizen geben.

Mit Gemüsebrühe aufgießen, das es ca 1-1,5 cm hoch in der Schüssel steht, Deckel drauf, in den kalten Backofen bei ca 160°C ca 30-50 min backen.

PS.

Da ich noch einige blanchierte Chinakohlblätter übrig hatte, wurden dies mit je 2 Scheiben Limburger belegt + eingerollt, + neben der Fischrolle gelegt.

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

Dienstag, 22. Januar 2013

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