

Kartoffeln Kuchen u Pikant Glutenfrei Maisfrei Eifrei

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	8

Inhaltsverzeichnis

Kartoffeln Kuchen u Pikant Glutenfrei Maisfrei Eifrei	1
Hier nur Vegetarisch.....	1
Hinweis Wein u Säfte.....	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Kuchen.....	2
Kartoffelkuchen M.....	2
Kartoffelkuchen M Veränderung F.....	3
Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan.....	4
ODER	5
ODER S.....	5
Mohnkuchen VI F Vegan.....	6
Muffins, Kartoffeln F Vegan.....	7
Pikant	8
Avocado Kartoffelpüree mit Möhren M F	8
Backofenkartoffeln einfach und lecker F Vegan*	9
Blumenkohl M F.....	10
Curry Kokos Suppe mit Tofu S F Vegan	11
Gemüsesuppe F Vegan.....	12
Hülsenfrüchtemischung Suppe F Vegan	13
Kartoffel Möhren Topf S F Vegan.....	14
Kartoffelkroketten Art F Vegan	15
Kartoffelsuppe Baharden F Vegan.....	16
Kichererbsen Eintopf S F Vegan	17
Möhrentopf S F Vegan.....	19
Rosenkohleintopf S F Vegan.....	20
Scharfe Gemüse Ingwer Suppe M F.....	21
Schmorgurken in Senfsahne M F.....	22
Tofu Kartoffelgulasch S F Vegan	23
Weißkäse mit Leinöl u Pellkartoffeln u Zwiebeln M F	24
Würziges Blumenkohl Curry Veränderung M F	25
Hinweis M	26
Hinweis S	26
Hinweis F	26
Hinweis.....	26

Kuchen

Kartoffelkuchen M

/ Backlinge / Bratlinge

Zutaten für 4 Portionen

550 g Kartoffeln

300 g Möhre(n)

1 Zwiebel(n), gewiegt

20 Oliven, gewiegt

150 g Kichererbsen

200 g Feta-Käse

100 g Käse, ger. (Gouda)

2 TL Kräutersalz

1 TL Meersalz

Pfeffer - Körner

Senfkörner

Kartoffeln + Möhren fein raspeln, Zwiebeln + entkernte Oliven fein wiegen, Kichererbsen + Pfeffer-+ Senfkörner fein mahlen, Feta mit einer Gabel zerdrücken, Käse reiben, alles miteinander mischen, mit den Salzen pikant abschmecken.

Bratpfanne 24 cm einfetten, die Masse rein + glatt streichen, zudecken, + bei Stufe 1 oder 1,5 so lange backen, bis die Oberfläche nicht mehr klebt, flachen Teller drauf, umdrehen, den Teig in die Pfanne gleiten lassen, zudecken noch etwa 20 min backen. Oder kleine, handtellergröße Fladen formen + in Öl von beiden Seiten bräunen, nicht zu groß die Hitze einstellen. Oder auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech im Backofen bei mittlerer Hitze goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

19.09.03 Hans60

Kartoffelkuchen M Veränderung F



Frühlingszwiebeln an Stelle Zwiebeln,

200 g Limburger 40 % anstelle Fetakäse,

ist immer noch Eifrei

Hans Mittwoch, 7. Juni 2006

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 Kokos-

nussbrei 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 Trockene 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, Nadelprobe.

Sie sind sehr sättigend

Eigenes Rezept, Mittwoch, 30. Juli 2008 Hans60

Pikant

Avocado Kartoffelpüree mit Möhren M F

Glutenfrei + Eifrei



500 g Pellkartoffeln,
200 g Avocadofruchtfleisch, (1 Stück)
1-2 EL Butter oder mehr,

120-150 ml Milch, bei bedarf

1 TL Meersalz,
Pfeffer,

Muskatnuss frisch gerieben

3 EL fein gehacktes Petersilie, Basilikum oder Borretsch

1 kg Möhren,

200 ml Wasser

1 TL Honig, wenn Bio Möhren, nicht nötig

2 EL Zitronensaft

Meersalz,

Pfeffer,
1 TL abgeriebene Zitronenschale,

Pellkartoffeln kochen, abschrecken, pellen, quetschen, Heiße Milch, Butter, Meersalz, Pfeffer und Muskatnuss zugeben und verrühren.

Möhren grob raspeln, lassen, mit Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer Wasser weich oder bissfest dünsten.

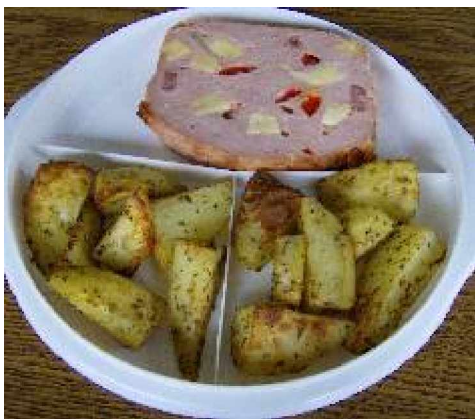
Avocadofruchtfleisch pürieren oder fein zerdrücken, mit gehackten Kräutern unter Kartoffelbrei mischen und abschmecken.

Möhren mit abgeriebener Zitronenschale bestreuen und dazu servieren.

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

Blumenkohl M F

Glutenfrei + Eifrei



7 große Pellkartoffeln
Salz
Muskatnuss gerieben

100 g Butter

süße Sahne evt

1 Kleiner Blumenkohl
Wasser
0,25 TI Salz
0,25 TI Vollrohrzucker

Milch, einen Schuss

Glutenfreie Semmelbrösel oder Zwiebackbrösel
Salz
1 Prise Vollrohrzucker

80 g Butter ca

Die abgeschreckten Pellkartoffeln pellen, + sofort mit Salz + Muskatnuss + 100 g Butter quetschen, sollte ein schöner fester Brei sei, evt noch süße Sahne dazu geben.

Blumenkohl auseinandernehmen, mit reichlich Wasser, einen Schuss Milch + mit je 0,25 TL Salz + Zucker bissfest bis weich kochen lassen, durch eine Seihe abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne braun werden lassen.

Auf zwei Teller Quetschkartoffeln, auf eine Seite + ein wenig mit einem Esslöffel, Mulden reindrücken, auf die andere Seite den Blumenkohl, diesen wiederum mit einer Prise Salz + Zucker + darauf Brösel streuen.

Die braune Butter etwas über den Blumenkohl gießen, den Rest auf die Quetschkartoffeln geben.

Sonntag, 1. Oktober 2006 Hans60

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 zerkothen ganz und damit wird die Suppe schön sämig, dann mit Salz abschmecken.

rote Linsen abspülen, will jemand diese nicht zerkothen 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 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

[Kartoffel Möhren Topf](#) S F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei
3 Portionen



750 ml Wasser
1 gehäufter TI 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 TI Kräutersalz
5 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Oregano/ wilder Majoran
1 TI 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 sollte 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 leise kochen, in der Zwischenzeit Tofu in kleine Würfel schneiden und in den TK Beutel geben 1 TI Curry ohne Salz, dazu, kurz den Beutel über die Tofuwürfel zuhalten 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 entfernen, 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 gemörserten Kreuzkümmel, sowie Chilipulver in den Eintopf, Zuckerrübensirup und Tomatenstückchen mit unterheben, alles aufkochen, 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

Scharfe Gemüse Ingwer Suppe M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

4 Portionen



1 l Wasser
400 g TK Suppengemüse
100 g Ingwer klein geschnitten
10 Pfefferkörner gemörsert
Muskatnuss frisch gerieben
2 El Tomatenmark a d Tube
1 Tl wilder Majoran
1 Tl Salz evtl mehr
1 Tl Zucker
1 El gekörnte Gemüsebrühe
500 g Pellkartoffeln

200 g Schmand

von Wasser bis einschließlich 1 Ei gekörnte Gemüsebrühe ca 10-12 min kochen, Pellkartoffeln zufügen, alles pürieren, runter von der Hitze, Schmand untermischen und mit Salz pikant abschmecken.

Eigenes Rezept Donnerstag, 7. Mai 2009

Schmorgurken in Senfsahne M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch



350 g Kartoffeln,
Salz,
1 kg Schmorgurken,

40 g Butter,
20 g Buchweizen gem
125 ml Gemüsebrühe,

125 ml Sahne,
Pfeffer,
3 El Senf, mittelscharf,
1 El Senfkörner, gelb,

Pellkartoffeln würfeln, Schmorgurken schälen, halbieren, mit einem Löffel die Kerne herauskratzen, Gurken in dicke Scheiben schneiden. Die Gurkenscheiben in 30 g Butter andünsten. Das Mehl darüber stäuben, untermischen, leicht anschwitzen. Brühe angießen, aufkochen lassen und dann 15 - 20 min zugedeckt garen. Sahne und Kartoffelwürfel zugeben und mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter erhitzen, Senfkörner darin kräftig anbraten. (Vorsicht, sie springen gerne aus der Pfanne!) Dill hacken.

30.12.02 kleine Hexe
21.04.09 Hans

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

Weißkäse mit Leinöl u Pellkartoffeln u Zwiebeln M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

1 Portion



200 g Weißkäse ca, (Schichtkäse o Quark)

Pellkartoffeln nach Bedarf

0,5 Zwiebeln ca, klein gewürfelt

Leinöl, reichlich

Auf einen großen Essteller ,

Weißkäse, daneben die kleingewürfelten Zwiebeln, daneben die Pellkartoffeln, über den Weißkäse und Pellkartoffeln reichlich Leinöl geben.

Montag, 2. März 2009 Hans

Würziges Blumenkohl Curry Veränderung M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch



250 g Blumenkohl
250 g Pellkartoffeln , frisch
1 kleine Zwiebel klein gehackt
30 g Ingwer klein gehackt

1 El Butter

0,5 TI Curry ohne Salz (Reformhaus)

125 ml Milch

125 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
75 g TK Erbsen
Salz zum abschmecken

Pellkartoffeln kochen, abschrecken, pellen,
eine davon mit einer Gabel zerquetschen, die anderen klein würfeln,
Blumenkohl in kleine Röschen teilen.
Butter in einen Topf erhitzen, Zwiebel u Ingwer und Curry u Gemüsebrühe
darin anbraten, Blumenkohl kurz mit braten, Milch und Wasser gemischt
abschrecken und ca 15 min garen mit geschlossenen Deckel, dann die TK
Erbsen sowie die gewürfelten Kartoffeln dazu auch noch 3 min bei offenen
Topf kochen, damit die Flüssigkeit ein wenig einkocht, Hitze ausstellen
nun die gequetschte Kartoffel beifügen, ein wenig rühren und schon ist
das ganze gut gebunden.

Donnerstag, 4. Juni 2009 Hans60

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,
Kuh Milch Produkte, befinden

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