

## Ananas Glutenfrei Maisfrei u Kuh Milchfrei

Fisch u Fleisch am Ende dieser Sammlung

### 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

Fisch .....	9
Pikantes .....	2

### Inhaltsverzeichnis

Ananas Glutenfrei Maisfrei u Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Pikantes .....	2
Hirse Gemüse mit Samen S F Vegan .....	2

Kichererbsen Curry II F Vegan.....	3
Kichererbsen Auflauf scharf F Vegan .....	4
Sauerkraut Auflauf F.....	6
Sauerkraut bzw Ananaskraut Vegan.....	7
Zucchini Auflauf S F .....	8
<b>Fisch.....</b>	<b>9</b>
Ananas Kichererbsen Suppe S F.....	9
Hinweis Ei.....	10
Hinweis S.....	11
Hinweis F.....	11
Hinweis.....	11

## Pikantes

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 Ei Margarine u  
 1 Ei 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

## Kichererbsen Curry II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

4-10 Portionen



500 g Kichererbsen  
Einweichwasser  
1 El Curry ohne Salz  
2 El Curcuma / Gelbwurz  
2 Tl Senfkörner gem  
1 Tl Kreuzkümmel gem  
2 rote trockne Chilischoten  
200 g Kokosnuss geraspelt, leicht gebräunt  
0,25 ca frische Ananas in Stücke  
Salz

Kichererbsen mit Wasser bedecken 12-24 std , das Wasser öfter wechseln.  
Kichererbsen abspülen mit Wasser ausreichend bedecken, Chilischoten mit den gerösteten Gewürzen, aus Curry, Kurkuma, Senf – u Kümmel gem Ca 40-90 min kochen lassen.

Die Erbsen leicht pürieren , sollten aber noch ganze dabei sein, die Suppe wird dann schön cremig, Salzen, die gerösteten Kokosraspel beifügen, falls es jetzt zu dick ist das ganze, Wasser zugeben, aufkochen, abschmecken noch mal mit Salz, runter von der Hitze, Ananas begeben, unterrühren, servieren.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 2. Juli 2008 Hans60

[Kichererbsen Auflauf scharf](#) F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[Kichererbsen 24 h einweichen](#)

[5 a 1 I Auflaufformen mit Deckel](#)  
5-6 Portionen



500 g Kichererbsen roh ( ergibt ca 1200 g gekocht )  
Wasser, öfter wechseln

2 El Curry ohne Salz  
2 El Kurkuma  
2 TI Senfkörner gem  
1 TI Kreuzkümmel gem  
3 rote trockne Chilischoten

250 g Möhren feinraspeln  
2 Knoblauchzehen mit raspeln  
2 TI Kräutersalz  
Salz  
1 Prise Zucker  
250 g Weintrauben  
1 kg Ananas mit Schale gewogen  
150 g Kichererbsen gem ( als Bindemittel )  
5 Pfefferkörner mit mahlen  
1 o 2 Bananen  
Fett für Auflaufformen mit Deckel

Kichererbsen 24 h einweichen, wobei das Wasser des öfteren gewechselt werden sollt.

Kichererbsen mit frischen Wasser ca 2- 3 cm über den Kichererbsen stehen, ( ich nahm einen 6 l Kochtopf ) trockene Chilischoten mit rein, sowie das angerösteten Gewürze wie , Curry, Kurkuma , sowie den gem Senfkörner u Kreuzkümmel, gut 60 min kochen, Kochwasser bis auf einen kleinen Rest , abseihen, aufheben.

Kichererbsen mit einem elektr. Pürierstab, oder im Mixer ? fein pürieren, können ruhig noch welche ganz bleiben, alles in eine große Schüssel umfüllen, lässt sich besser drin, mengen, die feingeraspelte Möhren samt Knoblauch, und Kräutersalz unterheben, die geschälte Ananas in kleine mundgerechte Stücke geschnittenen sowie die Weintrauben unterheben, jetzt mit Salz kräftig abschmecken, 150 g Kichererbsen und 5 Pfefferkörner fein mahlen, unterrühren.

In die eingefetteten Auflaufformen verteilen, Mitte aufmachen, die Banane/n reinlegen, mit Teig zudecken, das abgeseite Kochwasser in die Formen gießen, so 1-2 cm hoch sollte schon sein.

in den kalten Backofen bei ca 140 °C ca 60 min backen, leicht sprudelnd.

Eigenes Rezept Samstag, 5. Juli 2008 Hans60

### Sauerkraut Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 Auflaufformen a 1 L mit Deckel





80 g Naturreis  
160 g Wasser  
250 g Sauerkraut  
150 g Ananas  
3 El schwarze Oliven, geschnitten, in Lake  
10 Pfefferkörner gemörsert  
3 El Naturreis gem  
Fett für die Auflaufformen

200 g frisch Ziegenkäserolle gut abgelagert

2 x 1 TI Preiselbeeren a d Glas

80 g Reis in 160 g kochendem Wasser geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf und ca 35 min kochen, und ca 10 min ausquellen lassen, Sauerkraut und Ananas klein schneiden, mit Reis, Oliven, Pfeffer sowie 3 El gem Naturreis vermischen, in zwei eingefettete 1 L Auflaufformen verteilen, glattstreichen, den Ziegenkäse in ca 10 dickere Scheiben schneiden drauflegen, in die Mitte noch je 1 TI Preiselbeeren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 40-50 min backen

eigenes Rezept, Sonntag, 15. Februar 2009 Hans60

### Sauerkraut bzw Ananaskraut Vegan

1 kg frischen Sauerkraut, ( Reformhaus )  
1 frische Ananas  
500 ml guten trockenen Weißwein  
Salz,  
1 Gewürznelke,  
8 Pfefferkörner gemörsert  
1 Lorbeerblatt,  
3 Wacholderbeeren gemörsert  
Sauerkraut evtl etwas Kleinwiegen + 1/3 Beiseitestellen,

Ananas in Stücke schneiden, mit Saft +  
250-500 ml ca, guten trockenen Weißwein in einen großen Topf geben  
und mischen.

Gewürze zufügen.

10 min leise kochen lassen, von der Hitze nehmen + das letzte drittel  
Sauerkraut begeben + vermischen, servieren.

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 El Koriander gem  
1 El Kreuzkümmel gem  
3 rote Chilischoten mit gem



1 TI Schabzigerkleesamen  
1 TI Zimt gem  
0,5 Zwiebel klein gewürfelt  
300 g frische Ananas klein gewürfelt  
100 g Koksnuss 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 , be-  
decken, 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 wür-  
zen, 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

## Fisch

Ananas Kichererbsen Suppe S F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

3-4 Portionen



150 g Kichererbsen ( trockene )  
Wasser  
1 Lorbeerblatt  
400 g geschälte Tomaten, Dose  
2 eingelegte scharfe Paprika  
10 Pfefferkörner gemörsert  
1 frische Ananas ( Normalgröße )

200 g Seelachsfilet ( kann auch weg bleiben )  
evtl Salz  
2 cl Balsamico Modena ca

4 cl Tamari ca

Kichererbsen 12-36 h mit Wasser bedecken,  
das Einweichwasser abgießen und durch soviel frisches Wasser ersetzen,  
dass die Erbsen gut bedeckt sind mit Lorbeerblatt ca 60 min weichkochen,  
Lorbeerblatt entfernen,  
Erbsen mit einem elekt Pürierstab leicht pürieren, nicht ganz fein, wenn  
noch ein paar ganz sind, ist es auch ok.  
Die Dose Tomaten, und mit ein mal Wasser füllen, mit pürieren,  
10 Pfefferkörner gemörsert dazu,  
1 Ananas entkernt ( Schäler ) in Mundgerechte Stücke schneiden u Saft  
dazu,  
2 eingelegte scharfe Paprika klein schneiden, dazu,  
200 g ca Seelachsfilet in Mundgerechte Stücke schneiden, dazu  
1 x aufkochen, runter von der Hitze,  
mit Balsamico und Tamari pikant abschmecken,  
evtl Salz dazu.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 15. Mai 2008

Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, 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, 19. September 2011

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