

# Kartoffeln Backwaren u Pikant Glutenfrei Maisfrei 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

Backwaren .....	2
Pikant .....	8

Inhaltsverzeichnis

<b>Kartoffeln Backwaren u Pikant Glutenfrei Maisfrei Kuh Milchfrei</b>	<b>1</b>
.....	1
Hier nur Vegetarisch.....	1
Hinweis Wein u Säfte.....	1
Hinweis I.....	1
Bitte bedenkt.....	1
Hinweis Margarine.....	1
Index.....	1
Inhaltsverzeichnis.....	1
<b>Backwaren.....</b>	<b>2</b>
Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan.....	2
ODER.....	3
ODER S.....	4
Mohnkuchen VI F Vegan.....	5
Muffins, Kartoffeln F Vegan.....	6
Saftiger Kartoffelkuchen Kizyl-Arvat F Vegan.....	7
<b>Pikant.....</b>	<b>8</b>
Backofenkartoffeln einfach und lecker F Vegan*.....	8
Curry Kokos Suppe mit Tofu S F Vegan.....	9
Gemüsebacklinge Neyshäbur 7 Ei F.....	11
Gemüsesuppe F Vegan.....	12
Hülsenfrücthemischung Suppe F Vegan.....	13
Kartoffel Möhren Topf S F Vegan.....	14
Kartoffel Tofu Bällchen in Sesam 1 Ei S F.....	14
Kartoffelklöße (gekochte) 1 Ei + 4 Eigelb F.....	15
Kartoffelkroketten Art F Vegan.....	17
Kartoffelsuppe Baharden F Vegan.....	18
Kichererbsen Eintopf S F Vegan.....	19
Möhrentopf S F Vegan.....	20
Rosenkohleintopf S F Vegan.....	21
Tofu Kartoffelgulasch S F Vegan.....	23
Hinweis Ei.....	24
Hinweis S.....	24
Hinweis F.....	24
Hinweis.....	24

## Backwaren

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 Milchefrei 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

## Saftiger Kartoffelkuchen Kizyl-Arvat F Vegan



### Blechkuchen

1 kg Pellkartoffeln  
0,25 TI Kümmelkörner  
500 g Maiskörner  
1 El Korianderkörner  
0,25 Muskatnuss reiben, wer will  
1 Prise Salz  
400 g Bananen Leopardenart  
350 g Mohn  
0,5 Tüte ( 10 g ) Trockenhefe f 500 g Mehl  
1 El türkischen Kaffee gem. oder anderen  
ca 1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
6 cl Rum 54 %  
4,5 TI flüssigen Süßstoff ( 300 g Zucker )  
250 g Rosinen

1 Backblech ca 44 cm

Backpapier dafür

Kartoffeln mit Kümmel kochen, mit kalt Wasser abschrecken, pellen, gleich durch die Presse drücken. Abkühlen lassen.

Mohn mahlen,

danach Mais mit Koriander + Muskatnuss zusammen mahlen, + mit Kaffee +, Salz + Trockenhefe verrühren,

danach die kalten Kartoffeln mit vermischen. +

Bananen pürieren, und dazu mischen.

Jetzt das kohlenensäurehaltiges Mineralwasser langsam unterrühren, je nach Kartoffelart, kann es mehr oder weniger sein, es muss wie ein Rührteig werden, kurz vor Ende erst den flüssigen Süßstoff + Rum zu geben, gut

verrühren, abschmecken, bitte bedenkt das der Rum etwas süßes egalisiert.

Dann noch die Rosinen unter mischen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen, glatt streichen. Ich stelle das Blech in den mit Ober- + Unterhitze auf ca 50°C warmen Ofen, das heißt Licht an , + ein wenig mehr.

Lasse ihn ca 1 h ruhen, gehen, ist so gut wie nicht möglich, ist zu feucht der Teig.

Dann auf 160°C Umluft ca 60 min backen. -

Bei Ober- + Unterhitze , sollte man den Ofen vorheizen, das heißt natürlich , den Kuchen raus aus dem Herd , mit einem feuchten Lappen / Handtuch abdecken.

Auf ca 180- 190°C vorheizen + ca 40-50 min backen.

Nadelprobe .Ca 10 min im Ofen lassen, dann vom Backblech am Backpapier anfassen + auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen. der Kuchen reißt an der Oberfläche ein, ist meist ein Zeichen das der Teig nicht feucht genug war, aber tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Eigenes Rezept , Samstag, 08. Oktober 2005

## Veränderung

Da in der Küchenmaschine bereitet wurde, nur

800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser,  
150 g Zucker und  
2 TL flüssigen Süßstoff gebraucht.

+ habe es in 1 a 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform  
im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70 min gebacken

Hans

Samstag, 31. März 2007

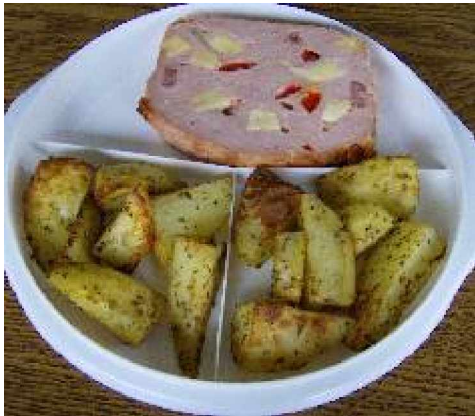
## Pikant

[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

### Gemüsebacklinge Neyshäbur 7 Ei F

Glutenfrei u Kuh Milchfrei



Ca 36 Stück

2000 g Kartoffeln  
500 g Möhren  
250 g Lauch in Ringe  
1 Muskatnuss fast gerieben

450 g Feta Schaf + oder Ziege

7 Ei

1 l Gefäß  
3 Backbleche  
Backpapier dafür

Kartoffeln + Möhren fein raspeln ( elektrische Küchenmaschine).Kartoffeln ausdrücken. Flüssigkeit auffangen, Flüssigkeit abgießen. Stärke mit den Möhren + Lauch, zu den Kartoffeln. Vermischen. Käse etwas klein machen + zusammen mit den Eiern mit einem elektrischen Pürrierstab im Gefäß pürieren. In die Gemüsemasse geben + gut vermischen. Auf ca drei Backbleche die mit Backpapier ausgelegt sind , auf jedem Blech ca 12

Backlinge legen , etwas andrücken. In den kalten Backofen(alle drei zusammen ) bei ca 180°C Umluft ca 60 min backen. Dazu passt alles z.B Kaltetes ungekochtes Apfelkompott oder auch eine Tomatensoße

Eigenes Rezept, Mittwoch, 14. September 2005 Hans60

Hallo

Anstelle von Feta nahm ich **Ziegenkäse** geraspelt.

### 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 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

## Kartoffel Tofu Bällchen in Sesam 1 Ei S F

Glutenfrei + Milchfrei

4 Portionen



4 Pellkartoffeln, 350 g ca

200 g Tofu

3 El Buchweizen gem / Paniermehl

Pfeffer

1 TI Salz

1 TI Curry ohne Salz

1 Ei

30 g Sesamsamen ungeschält

Olivenöl zum braten

Kartoffeln durch die Presse, Tofu mit Ei pürieren, zu den Kartoffeln sowie die anderen trocknen Zutaten zu den Kartoffeln geben, vermischen und zu kleinen Kugeln/ Bratlinge formen, im heißen Öl auf Mittelhitze von beiden Seiten goldbraun braten.

ODER

Die gekochten Kartoffeln und den Tofu zerdrücken. Paniermehl und Gewürze untermischen. Aus der Masse - sie soll nicht zu weich sein - kleine Bällchen formen. Diese in verquirltem Ei und anschließend in Sesamsamen wälzen. Gut andrücken. Dann in heißem Fett (in der Friteuse, im Wok oder in der Pfanne) goldbraun ausbacken.

Sie schmecken heiß oder kalt zum Tee oder Wein am Abend, und oder als Beilage zu Gemüse.

Kartoffelklöße ( gekochte ) 1 Ei + 4 Eigelb F

Glutenfrei u Milchfrei

16 Stück



1 kg Pellkartoffeln, am Tag vorher gekocht  
1 TI getrockneter Thymian  
0,5 TI Salbeiblätter ( 8 frische )  
0,5 Bund Petersilie  
100 g Kartoffelmehl

4 Eigelb

1 Ei

Salz

2 EI Gewürzhefe

5 Pfefferkörner gemörsert

Muskatnuss frisch gerieben

Wasser

1 TI ? Salz

Kartoffelmehl

Paprikasoße

Ein wenig Wasser

1 Handvoll TK Lauch

300 g TK Paprikastreifen

2 Msp Paprikagranulat

Salz

Gepellte Kartoffeln grob raspeln, alle Zutaten bis einschließlich Muskatnuss vermischen ( verkneten ), 20 min ruhen lassen.  
In einem Topf reichlich Wasser mit Salz aufsetzen.



Eine Arbeitsplatte mit Kartoffelmehl ausstreuen, aus dem Teig eine Rolle formen, diese in 16 Stücke schneiden, mit bemehlten Klöße formen, die Knödel ins kochende Wasser geben, bei geringer Hitze mit geschlossenen Deckel ca 20 min ziehen lassen, nicht kochen.

Lauch an düsten, Paprikastreifen dazu, ca 125 ml Wasser, ca 5-10 min kochen lassen, fein pürieren mit Salz abschmecken.

### Tipp

Eiweiße mit einer Prise Salz u 1 El Zucker steifschlagen, und im heißen Öl ( Fett ) zu einem Omelett braten, mit Marmelade füllen.

Donnerstag, 19. Juni 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 lei-  
se 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 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 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

Sonntag, 10. Juni 2012

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