

# Ananas Glutenfrei Maisfrei Vegetarisch

## 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
Pikantes .....	6

## Inhaltsverzeichnis

Ananas Glutenfrei Maisfrei Vegetarisch .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Backwaren .....	2
Käse Obst Kuchen M F .....	2
Quark Obst Kuchen M F .....	4
Pikantes .....	6

Exotischer Reis M S F .....	6
Gefüllte Tomaten auf Amaranth 1 Ei M F .....	7
Gemüse Curry Rey - Abäd S .....	8
Veränderung I F.....	9
Hirse Gemüse mit Samen S F Vegan.....	9
Hirse Klöße mit Tomatensauce 2 Ei M F.....	11
Kartoffelpuffer o Reibekuchen 2 Ei M.....	12
Veränderung F .....	13
Veränderung M F.....	14
Kichererbsen Curry II F Vegan.....	14
Kichererbsen Auflauf scharf F Vegan .....	15
Quark Auflauf Mehmänak M S F.....	17
Sauerkraut Auflauf F.....	19
Sauerkraut Bratlinge M F .....	20
Sauerkraut bzw Ananaskraut Vegan .....	21
Zucchini Auflauf S F .....	21
Hinweis M .....	23
Hinweis Ei.....	23
Hinweis S.....	23
Hinweis F .....	23
Hinweis.....	23

## Backwaren

Käse Obst Kuchen M F

Glutenfrei u Eifrei

26 cm Ringform mit Backpapier



Boden

100 g Buchweizen gemahlen  
200 g Naturreis mit gemahlen  
0,5 TI Koriander mit gemahlen  
1 Prise Salz  
80 g Zucker  
2 gestrichene TI Backpulver  
80 g Margarine, laktosefrei  
100 g Rotwein, trocken, 14 %

## Belag

1 Ananas geschält

500 g Magerquark

400 g süße Sahne

100 g Zucker  
1 Prise Salz  
120 g Naturreis gemahlen  
60 g Buchweizen mit gemahlen  
0,5 TI Koriander mit gemahlen  
300 g TK Kirschen, saure, o Zucker o Stein  
100 g Kokosraspel, ca  
50 g Mandeln gehobelte, ca

alle Zutaten für den Boden zusammen verrühren lassen,  
in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nas-  
sen Esslöffelrücken verteilen und einen kleinen Rand bilden,  
Ananas schälen, den Kern rausstechen, in Scheiben schneiden, den Teig-  
boden damit belegen, ( den übrigen Rest, mit geschlagener Sahne als  
Dessert, verwenden ),  
Beiseite stellen oder in den Kühlschrank stellen,  
von Magerquark bis einschließlich Koriander schaumig schlagen lassen,  
diese Masse nun auf den Teig gießen, glatt schütteln, TK Kirschen ( nicht  
angetaut ) auf den Kuchen verteilen, ein wenig eindrücken, auf den Kir-  
schen zur Hälfte die gehobelten Mandeln, auf die andere Seite Kokosraspel  
verteilen,  
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelpro-  
be.

27.06.2010 Eigenes Rezept, Hans

## Quark Obst Kuchen M F

Glutenfrei + Eifrei



### Boden:

400 ml Wasser  
200 g Kokosnuss geraspelt  
1 Prise Salz + Vollrohrzucker  
100 ml Wasser  
2 gut gehäufte El Speisestärke

### Füllung:

1,5 Pfund Quark 0,5 %  
200 g Feigen, soft  
200 g Naturreis Mittelkorn gem  
0,5 TI Bourbon Vanillepulver  
1,5 TI Backpulver  
1 Prise Salz + Zucker  
1 frische Ananas  
1 rote Pampelmuse

2 TK Kirschen

### Boden Zubereitung:

400 ml Wasser zum kochen bringen, 200 g Kokosnuss einstreuen, kochen lassen bis es leicht duftet.

Das in 100 ml Wasser aufgelöste Mondamin dazu + ca 120 sek rührend kochen lassen, dickt schnell.

Alles in eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben, glattstreichen.

### Füllung Zubereitung:

1 Pfund Quark in die Rührschüssel geben, Reis gem + Vanillepulver, Backpulver je eine Prise Salz + Zucker,

Feigen klein schneiden + den Rest Quark in ein hohes Gefäß geben, + mit dem elektrische Pürierstab pürieren, ( mit dem Quark macht es sich besser als die Feigen solo ).

Diesen Brei auch in die Rührschüssel geben, verrühren lassen, Ananas mit dem Schäler schälen, harte Seele entfernen, bis auf eine Scheibe, alles kleinwürfeln.

Falls der Teig zu zäh ist, den aufgefangenen Ananassaft + evtl ca 100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu geben, aber damit warten bis die Ananasstücke untergerührt sind, nicht das es zu dünnflüssig wird, richtet sich nach dem Reifegrad der Ananas.

Diesen Quark- Ananasteig auf den Kokosnussboden gießen, glattstreichen. In die Mitte die beiseite gelegte Ananasscheibe geben, dort wiederum die TK Kirschen rein drücken.

Rundherum die filetierte rote Pampelmusenscheiben legen, ein wenig in den Teig drücken.

Evtl den Kuchen abdecken, + in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90 min backen.

Samstag, 16. Dezember 2006 eigenes Rezept Hans60

## Pikantes

### Exotischer Reis M S F

Glutenfrei + Eifrei



2 Tassen Wasser

2 Tassen trockenen Weißwein

2 Tassen Naturreis Mittelkorn

1 El Olivenöl

1 kleine Stange Lauch

3 cm Ingwer

1 Knoblauchzehe

1 Papaya

1 Kaki

2 Scheiben frische Ananas

6 Pfefferkörner gemörsert

0,5 Tl Curry ohne Salz

4 El Tamari ( Sojasoße )

2 El Madeira

200 g süße Sahne

Kräutersalz

### Pikanten Ziegenfrischkäse

Wasser + Wein mischen mit Reis aufkochen, Hitze kleinstellen, + ca 35 min leise köcheln lassen, sowie ca 10 min ausquellen.

Lauch + Knoblauchzehe sowie Ingwer fein wiegen, im heißen Öl glasig dünsten.

Papaya, Kaki + Ananas würfeln.

Den Lauch zum fertigen Reis geben, mit den Gewürzen abschmecken, Sahne hinzu, sowie das Obst unterheben.

Nur erwärmen nicht kochen.

Mit dem Ziegenkäse servieren. ODER

Exotischen Reis mit je eine gute Scheibe Ziegenkäse belegen, + kurz in den Grill zum überbacken bzw bis der Käse ein wenig läuft.

### Hinweis:

Ohne den Käse eignet es sich auch als Beilage zu Fisch + Fleisch.

### Gefüllte Tomaten auf Amaranth 1 Ei M F

Glutenfrei

2 Portionen



400 ml Wasser

150 g Amaranth

0,5 TI gekörnte Gemüsehefebrühe

6 Pfefferkörner mörsern

8 Tomaten

300 g Doppelrahmfrischkäse \*

2 Ei TK gemischte Kräuter

Kräutersalz

1 Ei ODER 2 Ei Sahne, Milch, Wasser

Fett zum ausfetten

Gauda geraspelt

150 g Amaranth ins kochende Wasser geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf, ca 30 min kochen, 5 min vor Ende der Kochzeit den Deckel abnehmen.

Den unteren Deckel mit Blüte abschneiden, aushöhlen, ( Küchenmesser + großen Löffel )

\* Die Menge des Frischkäse richtet sich nach der Größe de Tomaten, 4 Stück in eine ein Liter große feuerfeste Schüssel.

Käse mit Pfeffer + TK Kräuter, Kräutersalz und 1 Ei oder 2 Ei Sahne vermischen.

In die Tomaten füllen und diese auf den Amaranth in den 2 ausgefetteten feuerfeste Schüsseln stellen.

Den Tomatensaft einschließlich der Kerne um die Tomaten geben, die Deckel anderweitig verwenden, siehe z.B. Gemüsebratlinge, oder ohne Blüten, eben aufessen...

Auf den Tomaten noch ein wenig Gauda drauf raspeln, Deckel schließen. In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 26. Juli 2007 Hans60

### Gemüse Curry Rey - Abäd S

glutenfrei Eifrei u Kuh Milchfrei

Zutaten für 2 Portionen

2 Tasse/n Wasser, kochendes

1 Tasse/n Buchweizen, ganz ODER Naturreis

100 g Erbsen, TK

100 g Mais, TK

100 g Blumenkohl, TK

50 g Frühlingszwiebel(n)

1 handvoll Zitronenmelisse

150 g Ananas, frische

1 Apfel

100 g Ziegenkäse

3 EL Sojasauce, (Tamari) oder mehr

6 EL Balsamico de Modena, oder mehr

1 EL Curry, gehäuften, ohne Salz ( Reformhaus)

1 EL Kurkuma

50 g Ziegenkäse

Öl, Raps- oder Olivenöl

Die abgespülten Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, Hitze runterstellen, wenn Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird schön trocken, körnig.

Zitronenmelisse klein wiegen, Frühlingszwiebeln klein schneiden, Ananas in Stücke, Käse raspeln.

Alle Zutaten bis auf 50 g Ziegen zusammen vermischen .

In zwei mit Rapsöl eingefettete feuerfeste Schüsseln verteilen, mit dem restlichen Käse abdecken.

In den kalten Backofen 160° Umluft ca. 50 min bei Ober- + Unterhitze vorheizen, auf ca. 180° - 190° + ca. 35- 40 min.

Hinweis: wer es nicht mit Käse abdecken möchte, dann bitte die Schüsseln abdecken, sonst trocknet das obere Gemüse aus, wird hart.



Tipp: wem das jetzt zu scharf geworden ist, der nehme einen Klacks saure Sahne oder Schmand dazu.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
06.10.05 Hans60

25.05.2006 17:12 Kommentar von Hans60

### Veränderung I F

Eifrei + Kuh Milchfrei



Eier entfielen.

4 a 0,50 l feuerfeste Formen,

mit geraspelten Ziegenkäse,

einer mit Deckel + ohne Käse obendrauf,  
die anderen drei, mit Schafsbuttermilch gerieben,  
+ überall kam ein wenig Wasser, mit rein.

somit waren sie Eifrei + Kuh Milchfrei

### 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 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
250 ml Wasser  
1 Tl 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

Hirse Klöße mit Tomatensauce 2 Ei M F

Glutenfrei + Milchfrei



### Klöße

200 g Hirse  
kochendes Wasser  
450 ml ; Wasser  
Lauch ca 200 g, trennen

### 2 Eier

40 g Buchweizen  
2 EI TK Kräuter trennen  
Kräutersalz

### Zur Sauerkraut

500 g Sauerkraut  
0,5 frische Ananas ca  
125 ml Weißwein ca  
Salz  
Schwarzer Pfeffer

### Zur Tomatensauce

1 Dose geschälte Tomaten  
1 TI Kräutersalz  
2 Salbeiblättchen

Die Hirse erst mit kochendem Wasser abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen.

mit 450 ml Wasser einmal aufkochen und Hitze kleinstellen zugedeckt bei schwacher Hitze in 10-12 min garen, dann ist Wasser unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird schön körnig, trocken + weiß. Die Hirse lauwarm, abkühlen lassen.

Das Sauerkraut abtropfen lassen. Den Lauch teilen, schälen und hacken. 2/3 des Sauerkrautes mit dem Wein ca 10 min kochen, die gewürfelte Ananas + den Rest Sauerkraut dazu , weitere 5 min kochen, fertig.

**Für die Klöße** reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Hirse mit Eier , einem Teil des gehakten Lauches, 1 Ei Kräuter 40 g Buchweizen gem und Salz mischen. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen pro Portion 2 Klöße formen. In dem kochenden Salzwasser bei schwächster Hitze in etwa 15 - 30 Minuten ohne Deckel gar ziehen, aber nicht kochen lassen.

#### **Für die Tomatensauce**

das Öl erhitzen. Den Rest des Lauchs darin glasig braten. Die geschälten Tomaten sowie die Dose halbvoll mit Wasser füllen + dazu gießen und den Salbei hinzufügen, aufkochen, + ca 1/3 einkochen lassen, pürieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Sauerkraut daneben anrichten. Die Sauce über die Klöße geben

#### **Variante:**

Die Hirse durch Buchweizen ersetzen. Das Sauerkraut mit Gemüsebrühe anstelle von Apfelsaft garen.

Statt der Ananas zum Schluss 300 g grob geraspelte Möhren oder 2 grob geraspelte Äpfel darunter mischen und im Kraut erhitzen.

Sonntag, 17. Juni 2007 Hans60

**Kartoffelpuffer o Reibekuchen** 2 Ei M

Zutaten für 2 Portionen

1600 g Kartoffeln  
2 kleine Zwiebel(n)  
160 g Kichererbsen, fein gemahlene  
½ TL Senfkörner, gemahlen  
½ TL Pfeffer, gemahlen

2 Ei(er)

400 g Quark

250 g Feta-Käse

2 handvoll Käse, geriebener

1 TL Kräutersalz

1 TL Schabziger, gemahlen

Kartoffeln mit Zwiebeln in der Küchenmaschine reiben, (Scheibe 4) nicht zu fein, die Masse durch ein Leinentuch etwas auspressen, Flüssigkeit aufheben, nicht weggießen. Kichererbsen mit Senfkörner + Pfeffer fein mahlen, zu der Kartoffelmasse geben, sowie Eier, Quark, den zerdrückten Feta Käse, die Gewürze + die abgessene Kartoffelstärke alles miteinander gut vermischen. Mit 2 Esslöffel, die immer wieder in das Kartoffelwasser getaucht werden, esslöffelweise Häufchen auf das mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, + ein bisschen glatt streichen(mit Kartoffelwasser) ca. 30- 50 min, vorgeheizten Ofen bei ca. 190 Grad Umluft + nach Gefühl backen. Ergibt 3- 4 Backbleche. Oder esslöffelweise in heißen Fett/Öl braten.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
05.09.03 Hans60

Veränderung F



0,25 geriebene Muskatnuss  
500 g Quark, statt 400 g  
2 x Limburger a 200 g , statt Feta, war ausgegangen.

Dazu gab es

Sauerkraut mit Ananas +  
Tomatensoße

Hans

Montag, 5. Juni 2006

Veränderung M F



Heute 1500 g Kartoffeln ( sind noch die alten )  
Eier\* entfielen, waren ausgegangen.  
0,25 geriebene Muskatnuss

500 g Quark, statt 400 g  
2 x Limburger a 200 g , statt Feta, schmeckt uns besser.

Es wurden Bratlinge

Es ist nicht weiter tragisch, ohne Eier, die Bindekraft erhalten sie durch  
den Käse + Quark sowie Kichererbsen.  
wenn welche übrig bleiben, diese Puffer schmecken auch kalt.

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 TI Senfkörner gem  
1 TI 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 beigeben, 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 | 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

Quark Auflauf Mehmänak M S F

Glutenfrei

3 a 1 | Auflaufformen mit Deckel





Zutaten für 3 Portionen

500 g Quark (Magerquark)

400 g Kartoffeln

400 g Sauerkraut

300 g Feta-Käse, griechischen Ziege- + Schaf

1 Ananas

20 g Ingwer, küchenfertigen

85 g Oliven, grüne mit Paprika

2 EL Balsamico, Bianco

2 EL Sojasauce (Tamari)

Ziegenkäse oder mittelalten Gouda

Paprika - Granulat

Kartoffeln fein raspeln. Sauerkraut grob wiegen. Feta würfeln. Ingwer + Oliven fein wiegen. Käse grob raspeln. Von Magerquark bis Tamari miteinander vermischen + in drei mit Olivenöl eingefettete feuerfeste Formen geben. Mit Käse bedecken + mit Paprikagranulat bestreuen. In den kalten Backofen bei ca. 160°C Umluft ca. 50 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C + 35-40 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

02.11.05 Hans60

Zutaten für 3 Portionen

500 g Quark (Magerquark)

400 g Kartoffeln

400 g Sauerkraut

300 g Feta-Käse, griechischen ( Ziege- + Schaf )

1 Ananas

20 g Ingwer, küchenfertigen

85 g Oliven, grüne mit Paprika

2 EL Balsamico, Condimento Bianco

2 EL Sojasauce (Tamari)

Käse, Ziegenkäse oder mittelalten Gouda  
Paprika - Granulat

Kartoffeln fein raspeln. Sauerkraut grob wiegen. Feta würfeln.  
Ingwer + Oliven fein wiegen. Käse grob raspeln. Von Magerquark bis Ta-  
mari miteinander vermischen + in drei mit Olivenöl eingefettete feuerfeste  
Formen geben. Mit Käse bedecken + mit Paprikagranulat bestreuen. In  
den kalten Backofen bei ca. 160°C Umluft ca. 50 min backen.  
Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C + 35-40 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
02.11.05 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 Bratlinge M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

8 Stück



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

100 g Gauda geraspelt

6 El Buchweizenkörner mahlen  
Olivenöl zum braten

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 100 g Gauda, sowie 6 El gem Buchweizen vermischen.  
Öl heiß werden lassen, auf Mittelhitze reduzieren, mit nassen Händen Bratlinge formen, ins Fett geben, von beiden Seiten braten

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 )  
Naturreis 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

#### Hinweis M

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

#### 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)