

# Chicoree Glutenfrei Maisfrei Vegetarisch

## Nur 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 ).  
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.

### Inhaltsverzeichnis

Chicoree Glutenfrei Maisfrei Vegetarisch .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Diverses .....	2
Chicoree Auflauf F ( Teheran ) .....	2
Chicoree Auflauf Plast S F .....	3
Chicoree Suppe mit roten Linsen M F .....	5
Chicoréeragout S F Vegan .....	5
Dezhgi Chicoree S F .....	6
Fenchel Quiche Buxoro 2 Ei M (S) F .....	8
Gemüse Salat und oder Auflauf Ei M (S) F .....	10
Gemüsebratlinge VII F Vegan .....	12
Muffins pikant M F .....	13
Reis Möhren Chicoree Bratlinge M F .....	15
Hinweis M .....	16

Hinweis Ei .....	16
Hinweis Vegan .....	16
Hinweis Curry .....	16
Hinweis Tomatenketchup.....	16
Hinweis F .....	17

## Diverses

### Chicoree Auflauf F ( Teheran )

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 a 1 | feuerfeste Schüsseln mit Deckel



160 g Buchweizen = 1 Tasse  
 320 g Wasser = 2 Tassen  
 10 g Ingwer fein gehackt  
 4 Chicoree  
 0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe  
 kochendes Wasser  
 Balsamico de Modena

Tamari

Ziegenkäse reichlich

Paprikagranulat

2 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Fett dafür

2 Tassen Wasser zum kochen bringen,  
160 g Buchweizenkörner u Ingwer rein, aufkochen, Hitze auf kleinster Stufe, Deckel schließen, ca 12-18 min, Wasser unterhalb der Buchweizenoberfläche, Hitze ganz ausstellen, ca 10 min quellen lassen, ist dann trocken und schön körnig

Chicoree vom dicken Ende 1,5 bis 2 cm abschneiden, sowie die äußeren welken Blätter entfernen, soviel kochendes Wasser mit gekörnte Gemüsebrühe aufsetzen das der Chicoree nebeneinander liegend halbwegs bedeckt ist, ca 10 min kochen. Buchweizen in zwei eingefettete feuerfeste Schüsseln geben, abgetropften Chicoree drauf legen. Gemüsebrühe ca 1 cm hoch + mit Balsamico + Tamari leicht beträufeln. Dick mit geraspelten Ziegenkäse bedecken. Prisen Paprikagranulat drauf streuseln, Deckel schließen

In den kalten Backofen bei 160° C Heißluft 30 min.

Oder mit Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180°- 190° C ca 20 min .

Veränderung

Statt Buchweizen, auch Naturreis oder Hirse

Chicoree Auflauf Plast S F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei





3224 emf

0,5 Tasse Naturreis  
1 Tasse Wasser

Fett für 2 feuerfeste Schüsseln

350 g Chicoree  
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe  
125 ml Wasser

100 g Ziegenkäse, klein gewürfelt

350 g Bio Möhren  
50 g Sonnenblumenkerne geröstet + gem

3 cl Tamari ( Sojasoße )

6 cl Balsamico Bianca  
3 cl Wasser

Butterflöckchen oder ungehärtete Margarine

Reis im Wasser 35 min kochen, Hitze ausstellen + 10 min quellen lassen.  
Zwei, ein Liter große feuerfeste Schüsseln ausfetten, Reis einfüllen.

Die eine Hälfte der Käsewürfel in jede Schüssel auf den Reis geben.

Den Chicoree kleinschneiden + in 125 ml Wasser + 0,5 TI Gemüsebrühe  
dünsten, bissfest oder bis das Wasser weg ist.

Den Chicoree auf den Reis/Käse verteilen, die andere Hälfte des Käses  
drauf legen.

Bio Möhren fein raspeln, lassen, + wiederum auf den Käse legen.

Tamari, Balsamico + Wasser mischen, + in die Schüsseln verteilen.

Gem Sonnenblumenkerne auf die Möhren verteilen, Butterflöckchen, +  
den Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C ca 35-45 min backen.

Eigenes Rezept, Samstag, 10. März 2007 Hans60

## Chicoree Suppe mit roten Linsen M F glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen  
500 g Chicoree, in Streifen  
1 Schalotte(n), fein gehackt / Zwiebel  
50 ml Wermut, trocken  
600 ml Gemüsebrühe, gekörnte  
150 g Linsen, rote

200 ml süße Sahne

Salz  
Pfeffer, f a d M  
2 EL Orangensaft / Traubensaft  
2 EL Petersilie, gehackte

### Zubereitung

Schalotte in der Butter hellgelb dünsten. Die Chicoree-Streifen hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Noilly Prat ablöschen und die Bouillon dazugießen. Den Chicoree zugedeckt weich kochen. Dann mitsamt Garflüssigkeit pürieren.

Inzwischen die Linsen in kochendem Salzwasser während 10 Minuten knapp weich garen. Abschütten und gut abtropfen lassen. Die Suppe nochmals aufkochen, den Rahm beifügen und mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken. Die Linsen und die Petersilie beifügen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
24.09.04 Hans60

Chicoréeragout S F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



Zutaten für 4 Portionen

500 g Chicoree

240 g Tomate 425er Dose

230 g Champignons 425er Dose

2 EL Öl

1 TL gekörnte Gemüsebrühe,

5 Pfefferkörner gemörsert

0,5 TL Curry ohne Salz ( Reformhaus )

1 Prise Zucker

1 EL Tamari

Kräutersalz evt zum würzen

### Zubereitung

Chicorée waschen und putzen, einmal durchschneiden. Chicorée in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden, wer will kann die bitteren Teile abschneiden

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Chicoréestreifen darin andünsten, Tomaten in Stücke und Champignons in Scheiben schneiden, dazu geben. Ca. 5 Minuten leicht köcheln, öfter wenden.

Mit den restlichen Zutaten abschmecken.

Dazu serviere ich Pellkartoffeln.

Donnerstag, 20. August 2009

Hans60

Dezhgi Chicoree S F

glutenfrei + eifrei + kuhmilchfrei –



Zutaten für 4 Portionen

1.5 Tasse/n Buchweizen, ganz o Natur- Reis ca 160 g in

3 Tasse/n Wasser, kochendes mit

1 TL Gemüsebrühe, gekörnte, geben

600 g Chinakohl

Gemüsebrühe, gekörnte

150 g Paprika, TK in Streifen

1 handvoll Lauch, TK in Röllchen

5 Körner Pfeffer +

1 TL Senfkörner, gelb, mörsern oder mahlen

2 EL Essig (Apfelessig)

250 ml Gemüsebrühe, gekörnte

2 EL Sojasauce / Tamari

200 g Käse, Ziegenkäse, grob geraspelt

evtl. Salz



## Paprika

### Zubereitung

Buchweizen in kochendes Wasser geben, Hitze runterstellen, auf 0,5 von drei möglichen Stufen, bis der Wasserspiegel nicht mehr zu sehen ist, die Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ( ca. 10 min ) wird schön trocken. Den Chinakohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Chinakohl in etwas Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe zwei Minuten dünsten. Abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden.

Auf der noch heißen Kochplatte TK Paprika + Lauch antauen. Gemüse + Buchweizen mischen, ca. die Hälfte des Käses, Essig, Senf + Pfeffer + Tamari untermischen. In vier 0,75 l feuerfeste Schüsseln geben.

Die Gemüsebrühe drüber gießen, sollte so ca. 2 cm hoch sein. Den Rest geraspelten Ziegenkäse drauf verteilen + Paprikagranulat vorsichtig drüber geben.

Im , nicht vorgeheizt, Backofen 30 min bei 170°C, Umluft überbacken oder ohne Umluft bei ca. 190 –200° überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

10.05.05 Hans60

### Veränderung

Chicoree anstatt Chinakohl

Fenchel Quiche Buxoro 2 Ei M (S) F

glutenfrei / eigenes Rezept







Zutaten für 2 Portionen

2 große Fenchel - Knollen  
1 Wurzel/n Petersilie  
30 g Knollensellerie  
0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte  
200 ml Wasser  
Hirse, Buchweizen, Amaranth, Naturreis, je 3 EL  
2 EL Soja, geschrotet +  
1 EL Koriander, ganz +  
8 Körner Pfeffer +  
1 Chilischote(n), rote zusammen mahlen  
0,5 EL Salz (Gewürzsalz Reformhaus )

400 g Hüttenkäse

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

200 g Feta-Käse

2 Ei(er)

Milch, bis 500 ml

Käse, mittelalten grob geraspelten Gouda

Öl (Rapsöl)

### Zubereitung

Gemüse klein schneiden + mit Gemüsebrühe in Wasser ca. 12 min weich kochen. Getreide mit Hüttenkäse, etwas kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, soll ein geschlossenen Teig, ( fast ein Kloß ) ergeben. Teilen + in zwei mit Öl eingefettete Bratpfannen geben, den Boden + den Rand halbhoch bedecken. Das abgegossene Gemüse, ( Brühe wird für die Soße gebraucht), in die Pfannen verteilen. In die abgegossene Gemüsebrühe, Feta + Eier evtl. Gewürzsalz, mit einem elektrischen Pürierstab zerkleinern + mit Milch bis ca. 500 ml auffüllen. Über das Gemüse gießen. Mit grob geraspeltem Gouda etwas bestreuen. Auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen, auf dem Herd in etwa 50 min backen.

Der Teigrand sollte etwas braun sein, sowie sollte die Quiche sich in der Pfanne schütteln, ( hin + her bewegen ) lassen. Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

31.10.05

15.02.06 Hans60

## Veränderung,

Als Auflauf, anstatt in Pfannen, waren defekt  
Statt Fenchel, Chicoree.  
Sojaschrot entfiel, war aus.

Hans60, Donnerstag, 15. März 2007

Gemüse Salat und oder Auflauf Ei M (S) F

Glutenfrei



## Salat

150 g Petersilienwurzel mit  
450 g Bio Möhren mit  
20 g Ingwer feingeraspelt  
150 g Lauch  
200 g Chicoree  
150 g TK oder frisch Paprikaschote  
2 Tassen gekochten Naturreis

evtl Soße, nach Geschmack

## Auflauf

Pro Portion

1 Ei

100 ml Milch

50 g Buchweizen gem  
Gewürzsalz

1 TI Tamari ( Sojasoße )

1 TI Balsamico di Modena

50 g Gauda geraspelt

Butter zum ausfetten der feuerfesten Formen

Petersilienwurzel und Möhren sowie Ingwer fein raspeln, und Lauch in Ringe und Kleinwiegen, und Chicoree 2 x längst durchschneiden, dann quer in dünne Stücke, und Paprikaschoten in dünne Streifen, sowie Naturreis dazu , gut vermischen. Servieren .

Wer will kann Soße nach Belieben dazu reichen, oder untermischen. Wir ließen ihn so, hat genug Eigengeschmack.

Auflauf:





Gemüse bereiten wie oben angegeben.  
Diesen dann in ausgefettete feuerfeste 1 Liter Schüssel geben,  
Pro Portion die angegebenen Zutaten von Ei bis Essig vermischen, über  
das Gemüse gießen, den geraspelten Käse drauf verteilen.  
In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-50 min backen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. April 2007 Hans60

### Gemüsebratlinge VII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Portion  
ca 8 Stück





160 g Naturreis = 1 Tasse  
2 Tassen Wasser  
50 g Lauch, nur grün, klein schneiden  
150 g Chicoree klein schneiden  
350 g Möhren klein raspeln  
20 Oliven, schwarz, in bzw aus Lake klein schneiden  
4 geh Ei Kokosraspel  
2 TI Salz  
1 Prise Zucker  
100 g Buchweizenkörner mahlen, zum Binden  
20 Pfefferkörner mit mahlen oder mörsern  
Bratfett

1 Tasse Naturreis in 2 Tassen Wasser zugedeckt ca 35 min leise kochen und ca 10 min noch ausquellen lassen,  
Lauch, Chicoree, Möhren, schwarze Oliven, und gekochten Reis vermischen, sowie die trocknen Zutaten wie Kokosraspel, Salz u Zucker Buchweizen und Pfeffer mit einer Hand untermengen, dabei kann man gleich feststellen und feucht genug, mit nassen Händen Bratlinge formen und im heißen Fett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Sonntag, 13. März 2011 Hans

Muffins pikant M F  
glutenfrei, Eifrei



Zutaten für 24 Portionen

1 kleine Zwiebel(n), klein schneiden

1 Chicoree, klein schneiden

Olivenöl

2 Tasse/n Kidneybohnen ca 320 g, gemahlen

1 Tasse rote Linsen ca 160 g

0,25 TL Kreuzkümmel, gemahlen

1 Tasse/n Buchweizen ca 160 g, alles zusammen mahlen

6 Körner Pfeffer, mit mahlen

1 TL Senfkörner, gelbe, mit mahlen

1 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver (17 g )

1 TL Salz, Gewürzsalz

200 g Käse, (Gouda 48% ), anderen, grob geraspelt oder gerieben

500 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

1 Tasse/n Olivenöl, oder anderes

Fett, zum Ausfetten der Muffeinsbleche a 12

### Zubereitung

Zwiebel anbraten + Chicoree dazu, leicht bräunen lassen. Abkühlen lassen.

Die trockenen Zutaten vermischen, ebenso mit den feuchten Zutaten verfahren. Alles zusammen mit Gouda untermischen + in gut gefettete, auch Teflon, Muffeinsformen geben. 1 Ei Teig.

Schmecken warm sehr gut, ersetzen mein Mittagessen. Eigenes Rezept

09.04.2004 Hans60 (eigene Zusammenstellung )

7.10.04 Hans60 CK

## Veränderung, Sonntag, 25. Februar 2007

1 Tasse Olivenöl „vergessen“, statt dessen Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges  
gebacken in den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 35 min beide Bleche  
zusammen.

### Reis Möhren Chicoree Bratlinge M F

Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei

8 Stück ca



160 g Naturreis = 1 Tasse  
1 TI Kurkuma  
320 g Wasser  
250 g Möhren fein geraspelt  
150 g Chicoree klein geschnitten

100 g Ziegenkäse fein geraspelt

2 TI Salz  
1 Prise Zucker  
20 Pfefferkörner gemörsert  
100 g Buchweizenkörner mahlen zum Binden

Fett zum braten

Nachdem Reis mit Kurkuma gekocht ist, zusammen mit allen anderen Zutaten, bis einschließlich Buchweizen, zusammen vermengt wurde, mit nassen Händen Bratlinge geformt wurden, im heißen Fett, bei reduzierter Hitze von beiden Seiten goldbraun braten, Vorsicht der Teig ist sehr weich, auch noch beim umdrehen der Bratlinge, sie sind schön saftig, schmecken warm u kalt.

der Naturreis braucht ca 35 min Kochzeit und ca 10 min Quellzeit



je nach Größe der Bratpfanne, wenn man 2 x 4 braten kann, ca 2 x 5-8 min

Eigenes Rezept Sonntag, 24. April 2011 Hans

### 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 Vegan

Vegan = nichts vom Tier

### Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz, sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze, aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

### Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Dienstag, 24. Januar 2012

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