

# Erbsen Glutenfrei Vegetarisch Maisfrei

## 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 Reform Margarine.

## Inhaltsverzeichnis

Erbsen Glutenfrei Vegetarisch Maisfrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Pikant .....	2
Erbsensuppe F Vegan .....	2
Gemüse Reis Auflauf S F .....	3
Gemüsetopf süß u sauer S F Vegan .....	5
Kaffee Kuchen aus grüne Erbsen F Vegan .....	6
Paprika mit Amaranth Füllung F .....	8
Pfannkuchen IX grüne Erbsen F Vegan .....	9
Hinweis M .....	10
Hinweis Ei .....	10
Hinweis Vegan .....	10
Hinweis Sojasoße .....	10
Hinweis Curry .....	10

Hinweis, Zutaten .....	11
Hinweis Tomatenketchup.....	11
Hinweis F .....	11
Hinweis.....	11

## Pikant

### Erbsensuppe F Vegan Glutenfrei u Vegan



#### Zutaten für 8 Portionen

- 2 EL Olivenöl
- 3 Möhre(n), gehackt
- 1 Zwiebel(n), gehackt
- 300 g Weißkohl, geraffelt
- 300 g Erbsen
- 1 Gemüsebrühwürfel
- 1 TL Basilikum, getrocknet
- 1 TL Thymian, getrocknet
- 1 TL Majoran, getrocknet
- ½ TL Oregano, getrocknet
- ½ TL Bohnenkraut, getrocknet
- ¼ TL Koriander
- Salbei
- Estragon
- Salz und Pfeffer
- Petersilie, frisch oder getrocknet
- 1,5 Liter Wasser

## Zubereitung

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Möhren, Zwiebel und Kohl zugeben und einige Minuten unter häufigem Umrühren schmoren. 1 1/2 Liter Wasser, Erbsen, Brühwürfel, Kräuter und Gewürze zugeben (Salbei und Estragon nach Belieben hinzufügen).

Zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 1/2 Stunden köcheln lassen. Dabei immer mal wieder umrühren. Zuletzt die Petersilie zufügen (nach Geschmack) und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

21.04.09 Schwänchen1

## Veränderung

Erbsen (ungeschält) 24 h eingeweicht,  
2 Lorbeerblätter mit gekocht  
Olivenöl entfiel,  
Zwiebel entfiel, dafür Lauch in Scheiben,  
Möhren geraspelt,  
zum Schluss alles püriert

Dienstag, 28. April 2009 Hans60

## Gemüse Reis Auflauf S F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

2 a 1,5 Auflaufformen mit Deckel

2-4 Portionen





200 g Tofu naturell

Tamari

Curry ohne Salz ( Reformhaus )

20 g Ingwer

320 g Wasser = 2 Tassen

160 g Naturreis = 1 Tasse

130 ml Wasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

300 g Möhren

150 g TK Erbsen

20 g Ingwer klein gehackt

4 Datteln klein geschnitten

Margarine

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

2 TI Preiselbeeren

Tofu klein würfeln, mit Tamari leicht beträufeln, 20 g Ingwer kleingehackt und Curry ohne Salz über den Tofu streuen.

In 2 Tassen kochendes Wasser, eine Tasse Naturreis geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen, nach ca 35 min Hitze ausstellen, Topf auf der Platte lassen und ca 10 min quellen lassen,

130 ml Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe zum kochen bringen, Möhren klein würfeln u 150 g TK Erbsen ins Wasser geben, klein geschnittene Datteln und 20 g klein geschnittenen Ingwer dazu, Hitze reduzieren, ca 10 bis 20 min leise kochen lassen, bis die Möhren weich bzw so wie gewünscht sind,

Tofu, Reis und Gemüse vermischen, in zwei mit Margarine eingefettete 1,5 l Auflaufformen füllen, glatt streichen, Ziegenkäserolle teilen, in gleichgroße Scheiben schneiden, auf das Gemüse verteilen und in die freie Mitte noch je 1 TI Preiselbeeren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 30-40 min backen, sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Montag, 6. Juli 2009 Hans

## Gemüsetopf süß u sauer S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

### Kochtopf

3 Portionen



2 Tasse/n kochendes Wasser  
1 Tasse Naturreis  
1 TI Kurkuma  
1 EI Kokosnuss geraspelt

300 g Blumenkohl  
250 g Fenchel  
250 g Möhren  
Wasser  
1 TI Gemüsebrühe  
200 g TK Erbsen  
150 g TK Paprikastreifen  
4 EI Kokosnuss geraspelt  
4 cl Balsamico Bianca, trennen

6 EI Apfelmus ca  
3 TI Kräutersalz

2 cl Tamari

150 g Bananen ( Leopardenart )

Naturreis, Kurkuma und Kokosnuss geraspelt ins kochende Wasser geben,  
ca 35 min auf kleiner Hitze kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

Blumenkohl in Rösschen zerlegen,  
Fenchel und Möhren kleinwürfeln mit Wasser bedecken, Gemüsebrühe sowie Erbsen und Paprikastreifen, sowie 2 cl Balsamico Bianca zugeben und bissfest oder weich garen lassen.

Falls noch Brühe vorhanden, abseihen, aufheben,  
Gemüse mit gekochten Reis vermischen, Apfelmus, Kokosnuss und Kräutersalz, sowie die abgeseigte Brühe untermischen, pikant würzen, mit Tamaris, Balsamico Bianca, zum Schluss noch die kleingeschnittenen reife Bananen unterheben.

Apfelmus, z.B.

Ca 500 g Äpfel, ( unreife) vierteln, Stiel und Blüte entfernen, mit Wasser bedecken,  
2 Nelken, und 1 Lorbeerblatt, einen Schuss Balsamico Bianca, kochen lassen, bis sich das Apfelfleisch von der Schale löst, runter von der Hitze, mit einem elektrischen Pürierstab alles zermusen, eine Prise Salz, und Zucker nach Geschmack zugeben.

Von diesem Apfelmus knapp die Hälfte, für den Gemüsetopf verwenden

Eigenes Rezept, Mittwoch, 6. August 2008 Hans60

[Kaffeekekuchen aus grüne Erbsen](#) F Vegan

Glutenfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



200 g Mandeln süße  
10 Mandeln bittere  
500 g grüne Erbsen ungeschält, mahlen  
6 El Kaffeebohnen mit mahlen  
3 Kardamomkapseln mit mahlen  
3 Pigmentkörner mit mahlen  
150 - 200 g Zucker  
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl  
1 Prise Salz  
80 g Zuckerrübensirup  
650 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser \*

Mandeln süße u bittere in einer trocknen Bratpfanne rösten bis sie duften, mahlen und fein pürieren bis das Eigenfett austritt, in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben, grüne Erbsen, Kardamomkapseln, Pigmentkörner zusammen mahlen, mit Zucker, Backpulver und 1 Prise Salz vermischen, mit zur Küchenmaschine und vermischen lassen, Rübensirup und Wasser langsam zur rührenden Maschine geben, und gut verrühren lassen, in eine mit Backpapier ausgefüllte 30 cm Kastenbackform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelprobe, ideal wäre den Kuchen 12 h Ruhen zu lassen, vorm anschneiden

#### Hinweis\*

Wer statt mit einer Küchenmaschine, nur mit einem Handquirl arbeitet, benötigt etwas mehr Wasser, der Teig sollte wie ein zähfließender Rührteig werden, lieber etwas mehr Wasser, geht dann besser auf.

Wer keinen Zuckerrübensirup nimmt, kann auch Kardamom u Pigment weglassen.

Wenn man die Mandeln nicht fein püriert, sondern nur gemahlen nimmt, haben diese eine andere Wirkung, der Kuchen wird sehr trocken, und krümelt bzw fällt auseinander, dann ist es empfehlenswert höchstens 5-10 % der Trockenmasse an Nüsse zu nehmen, außerdem wird noch 150 –200 g laktosefreie Margarine benötigt, sonst ist der Kuchen zu trocken

Eigenes Rezept Samstag, 10. September 2011 Hans

## Paprika mit Amaranth Füllung F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegetarisch



2 Auflaufformen mit Deckel  
2 Portionen

4 rote Paprikaschoten  
3 EL Erbsen  
Hefestreuwürze  
130 g Amaranth  
250 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
Salz  
3 Pfefferkörner gemörsert  
1 Prise Zucker  
1 Prise Schabzigerklee

100 g Roquefort o Schafskäse,  
0,5 Tasse Gemüsebrühe trennen

Amaranth in 250 ml kochende Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe geben und circa 20-25 Minuten garen.  
Von den 4 Paprikaschoten die Deckel abschneiden. Die Kerne fast alle entfernen und Paprika in kochendem Salzwasser circa 5 Minuten blanchieren.

Die Deckel der Schoten klein hacken sowie Erbsen mit Hefestreuwürze bestreuen,  
mit Käse unter den fertigen Amaranth vermischen , mit Zucker, Salz und Schabzigerklee würzen,

Die Masse in die Paprikaschoten füllen.

In zwei gefettete, feuerfeste Form setzen, mit je einer halben Tasse Gemüsebrühe angießen, Deckel schließen, bleibt saftiger,  
in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft und ca 30 min backen.



Samstag, 16. Mai 2009 Hans

Pfannkuchen IX grüne Erbsen F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ergibt 10 Stück



Zutaten:

500- 600 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
300 g grüne Erbsen, ungeschälte gem  
2 TL Salz  
1 TI Zucker

Fett zum braten, kann man sich sparen

**Zubereitung:**

Die Herdplatte anstellen, Bratpfanne drauf, ( ohne Fett )

Trocknen Zutaten vermischen in das Wasser ( eher 600 ml ) einrieseln lassen, nicht umgekehrt, gut verrühren.

Die Pfanne ist jetzt so heiß, dass man sie eine Stufe runter stellen kann, nur soviel Teig in die Pfanne füllen, das man die Dinger gut mit dem Pfannenwender umdrehen kann.

Bitte mit der Hitze vorsichtiger sein, ich musste sie auf Stufe 2 , von drei Stufen braten, sonst werden sie zu dunkel.

Eigenes Rezept, Sonntag, 13. 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 Vegan

Vegan = nichts vom Tier

### Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.  
Wasser +  
Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

### 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, Zutaten

Musste einige Zutaten entfernen + oder ergänzen, so das die Rezepte Glutenfrei werden, finde so ist es besser als diese ganz zu entfernen

### Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Dienstag, 20. März 2012

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