

# Schafskäse Glutenfrei Maisfrei 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

## Inhaltsverzeichnis

Schafskäse Glutenfrei Maisfrei Vegetarisch.....	1
Hinweis Wein u Säfte.....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Pikant .....	2
Bohnenpfanne mit Schafskäse II M F .....	2
Chinakohl Bulung` ur Jomboy M F .....	4

Gemüse Gratin Symkent S F.....	5
Gemüseauflauf mit Roquefort M F.....	7
Gemüsebacklinge Neyshäbur 7 Ei F.....	8
Gemüsepfanne F.....	9
Kartoffel Rösti Qeshah II 3 Ei S F.....	10
Paprika Hirse Auflauf S F.....	11
Paprika mit Amaranth Füllung F.....	12
Pikante Käseplätzchen II M F.....	13
Stangensellerie mit Käsesoße M F.....	14
Tomatensalat F.....	16
Yekdär Rosenkohl II F Vegan.....	16
Veränderung Vegan.....	18
Veränderung F Vegan.....	19
Yekdär Rosenkohl II F Vegan.....	19
Veränderung Vegan.....	20
Veränderung F Vegan.....	21
Hinweis M.....	22
Hinweis Ei.....	22
Hinweis S.....	22
Hinweis F.....	22
Hinweis.....	23

## Pikant

### Bohnenpfanne mit Schafskäse II M F

Glutenfrei + Eifrei



4 Portionen

1 Tasse weiße Bohnen

0,5 Tasse rote oder Kidneybohnen

2 Lorbeerblätter  
4 Pimentkörner  
4 grüne Pfefferkörner

Suppengrün evtl bestehend aus

1 Möhre ,  
0,25 Knollensellerie,  
1 Petersilienwurzel  
ca 200 g Lauch mit grün

150 g ( TK ) Lauch  
250 g Tomaten,  
3 EL Olivenöl,  
1 TL getr. Thymian,  
2 EL Tomatenmark,  
Kräutersalz  
6 Pfefferkörner gemörsert  
Bohnenkochbrühe ca 250 ml

200 g s. Sahne,

200 g Schafskäse klein gewürfelt,

Bohnen waschen + mit reichlich Wasser + Lorbeerblätter, Piment-+ Pfefferkörner über Nacht einweichen.

Suppengrün kleinschneiden + zusammen mit den Bohnen im Einweichwasser weich kochen, ca 90 min +.

Lauch in Ringe und Tomaten würfeln. Öl erhitzen, Lauch darin andünsten. Tomatenwürfel und Thymian zufügen. Etwa 5 Minuten schmoren. Tomatenmark unterrühren. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Bohnenkochbrühe und Sahne zugießen. Weiße und Kidney Bohnen zufügen und aufkochen lassen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 4- 5 Minuten köcheln lassen. Bohnenpfanne nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

200 g Schafskäse klein gewürfelt, jetzt entweder dazu geben, + vermischen, oder

vor dem servieren den Schafskäse Portionsweise auf das Bohnengemüse geben, dazu entweder Pellkartoffeln oder Brot reichen.

Zeitaufwand: ca. 40 Minuten

Mittwoch, 3. Januar 2007 Hans60

## Chinakohl Bulung`ur Jomboy M F

4 Portionen

glutenfrei + Eifrei



Ca 800 g Pellkartoffeln

0,5 TI Kümmel ganz

Milch

Butter

Salz

Muskatnuss

Wasser

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

70 g klein gewiegte Ingwer

1 Chinakohl

4 Pfefferkörner gemörsert

2 Orangen filetiert

1 TI Gewürzsalz

200 g Schaf- o Ziege- o. Kuh Feta

3 El Sonnenblumenkerne geröstet

4 cl grauer Burgunder

Rapsöl

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Kartoffeln in Schale + 0,5 Tl Kümmel, gar kochen, abschrecken mit kalt Wasser, pellen, mit Salz , reichlich Butter, Muskatnuss frisch gerieben, + Milch stampfen.

Chinakohl klein schneiden, in 1 Topf , den Boden gut mit Wasser bedecken, gekörnte Brühe dazu , ein wenig auflösen lassen, den Kohl + Ingwer rein, dünsten, bis sich der Kohl fast halbiert hat.

Abseihen, Flüssigkeit aufheben,

Kohl mit gewürfelten Feta , gemörserten Pfeffer, Sonnenblumenkerne, + klein geschnittene Apfelsine, Gewürzsalz + Wein vermischen.

In vier mit Rapsöl ein/ausgepinselten 0,75 l feuerfeste Schüsseln, den Kartoffelbrei + darauf dann das Gemüse geben, die abgeseihete Brühe darüber gießen, Deckel drauf.

In auf 180°C vorgewärmten Backofen geben+ ca 25-30 min backen.

13.4.06 Hans60

### Veränderung

Apfel statt Apfelsine,

Gemüsebrühe mit 2 El Balsamico de Modena.

Laktosefreie Margarine statt Öl.

Mittwoch, 7. November 2007 Hans60

### Gemüse Gratin Symkent S F

Glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei

4 Portionen

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel





1200 g Pellkartoffeln ( vorwiegend festkochend )  
Muskatnuss frisch gerieben, n Geschmack  
1 TI Salz  
1 TI Gewürzsalz  
500 g Filetbohnen  
1 El getrocknetes Bohnenkraut

150 g Ziegen- o Schafsfeta

500 g Möhren  
1 El Butter o mehr

ca 300 g Ziegenkäse grob geraspelt

1 El Tamari

1 El Balsamico Bianco  
Paprikagranulat

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln

Rapsöl dafür

Pellkartoffeln durch die Presse, oder quetschen, ( können auch vom Vor-  
teig sein) reichlich frisch geriebenen Muskatnuss + mit Salz + Gewürzsalz  
abschmecken.

Die vier feuerfesten Schüsseln mit Rapsöl einstreichen, die Kartoffelmasse  
den Boden + den Rand bedecken lassen.

Filetbohnen ganz lassen, reinigen, + mit Bohnenkraut bissfest kochen,  
abgießen, Brühe aufheben.

Bohnen auf die Kartoffeln geben.

Feta würfeln, darüber geben,

Möhren in dünne Scheiben geschnitten + mit ca 100 ml Wasser + Butter  
bissfest bis weich dünsten, falls noch Saft im Topf, abgießen ( trinken).

Je 1 El Tamari + Balsamico in jede Schüssel sprühen.

Den Ziegenkäse grob raspeln + reichlich über die Schüsseln verteilen,  
sollte man, nur eine Auflaufform nehmen, dann eben weniger Käse.

Darüber noch Paprikagranulat geben.

In den kalten Backofen bei ca 160° Umluft ca 35 min backen,

( Käse zerläuft nicht )

eigenes Rezept. Freitag, 5. Mai 2006

Gemüseauflauf mit Roquefort M F  
Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 Auflaufformen a 1,5 L mit Deckel



500 g Pellkartoffeln frisch

2 EI Butter

1 TI Salz

Muskatnuss frisch gerieben

1 St Lauch mit grün ca 200 g

2 EI Olivenöl

200 g Möhren BIO

20 g Ingwer kleingeschnitten

50 g Sesamsaat ungeschält

50 g Erdnüsse blanchierte,

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

2 x wenig Gauda geraspelt

Butter für die Auflaufformen

100 g Roquefort

Kartoffeln mit Schale kochen, abschrecken, pellen, gleich durch die Presse drücken mit 2 Ei Butter, 1 TL Salz und Muskatnuss frisch gerieben, vermischen,  
Lauch mit grün in kleine Scheiben schneiden und in heißem 2 Ei Olivenöl kurz dünsten,  
in die zwei ausgebutterten Auflaufformen aufteilen,  
ein wenig Gauda raufraspeln,  
Erdnüsse kurz trocken rösten, grob mahlen, +  
Ingwer klein hacken, +  
Möhren raspeln, sowie BIO Sesamsaat, Salz und Zucker vermischen und auf den Lauch/Gauda verteilen, nun wieder ein wenig Gauda draufraspeln, die Quetschkartoffeln teilen, und zwei Fladen formen und auf die Möhren legen, sollte diese bedecken,  
den Roquefort mit einem nassen Teelöffel Flöckchenweise drauf verteilen.  
Deckel schließen, bleibt saftiger,  
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 40 min backen, muss sprudeln.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 14. Mai 2009 Hans

### Gemüsebacklinge Neyshäbur 7 Ei F



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 Pürierstab 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 Kaltes ungekochtes Apfelkompott oder auch eine Tomatensoße

Eigenes Rezept, Mittwoch, 14. September 2005 Hans60

Hallo

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

### Gemüsepfanne F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 Portionen



80 g Zwiebeln  
150 g Paprikaschote  
1 Ei Öl  
30 g Ingwer  
200 g TK grüne Bohnen  
1 TI Bohnenkraut  
300 g Kohlrabi

1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
250 ml Wasser  
200 g Pell Kartoffeln gewürfelt  
Kräutersalz evt

80 g Schafskäse ( 70 % )

Sonnenblumenkerne

200 g TK Bohnen, 1 TI Bohnenkraut und 300 g gewürfelten Kohlrabi in 250 ml Wasser mit 1 TI gekörnte Gemüse ca 20 min kochen, Zwiebeln klein würfeln in Öl glasig dünsten, kleingeschnittene Paprika und Ingwer dazu, ca 10 min mit dünsten, dann zu den Bohnen geben, 5 min kochen, gewürfelte Pellkartoffeln, Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken, zum Gemüse zufügen und mit Kräutersalz, falls nötig abschmecken, heiß servieren mit Sonnenblumenkerne drüberstreuen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 10. Juni 2009 Hans

Kartoffel Rösti Queshah II 3 Ei S F



Zutaten für 3 Portionen

1 kg Kartoffeln, grob geraspelt

1 TL Salz (Gewürzsalz)

6 EL Kartoffelmehl, weniger oder mehr ( alte/ neue Kartoffeln )

1 Paprikaschote(n), rote, gewürfelt

¼ TL Muskat, gerieben

150 g Feta-Käse, Schafs- o Ziegen, gewürfelt

150 g Käse, Ziegenkäse 50 % grob geraspelt

3 Ei(er)

3 EL Sojasauce, (Tamari)

4 EL Balsamico de Modena

Öl, Raps- oder Olivenöl

Von Kartoffeln bis Modena vermischen + in 3 ausgefettete Pfannen geben, glatt drücken, Deckel drauf + bei 1,5 von drei möglichen Stufen backen, ca. 45 - 60 min. Wenn es sich in Pfanne schütteln lässt, Deckel ab, passendes Brettchen drauf, umdrehen + vom Brett wieder in die Pfanne gleiten lassen, dann nach Gefühl ca. 10 -20 min backen, gleiche Stufe.

Dazu Salat der Saison. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

11.09.05 Hans60

### Paprika Hirse Auflauf S F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



1 Tasse Hirse  
kochendes Wasser  
2 Tassen Wasser

100 g Lauch  
2 EI Öl

1 Pfund Paprikaschoten, Kleinwiegen

0,5 Pfund milder Schafskäse geraspelt

1 TI Paprikagranulat  
1,5 TI Kräutersalz

3 cl Tamari (Sojasoße)

3 cl Madeira

Fett für zwei 1 L feuerfeste Schüsseln  
120-200 g kochendes Wasser+  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, +  
In 2 Tassen kochendem Wasser Hirse 1 x aufkochen, Hitze kleinstellen,  
nach ca 12 min ausstellen, ausquellen lassen.  
Lauch in Ringe schneiden + im heißen Öl kurz dünsten.  
Die Paprikaschoten Kleinwiegen.  
Gekochte Hirse , Lauch, Paprikaschoten, Käse Gewürze sowie Tamari +  
Madeira vermischen.  
In zwei ausgefettete feuerfeste Schüsseln geben, die gekörnte Brühe im  
Wasser aufgelöst, über den Auflauf gießen, sollte ca 1-1,5 cm unter der  
Oberfläche sein.  
Deckel drauf , im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 50 min backen.

### Paprika mit Amaranth Füllung F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei



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 Tl gekörnte Gemüsebrühe geben und circa 20-25 Minuten garen.

Von den 4 Paprikaschoten die Deckel abschneiden. Die Kerne entfernen und Paprika in kochendem Salzwasser circa 5 Minuten blanchieren.

Die Deckel der Schoten klein hacken und Erbsen mit Hefestreuwürze Salz und Schabzigerklee würzen, unter den fertigen Amaranth

Die Masse in die Paprikaschoten füllen.

In eine 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 Minuten backen.

### Pikante Käseplätzchen II M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

3 Backbleche mit Backpapier



250 g Erdnüsse blanchiert

600 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser

200 g Schmand

500 g Naturreis gem

2 TI Koriander mit gem

2 TI Paprika Edelsüß

1 Prise Zucker

2-3 El Olivenöl

1 TI Salz

50 g Roquefort zerdrückt

470 g Gauda ca geraspelt

170 g geschnittene schwarze Oliven 345er Glas

Erdnüsse leicht trocken rösten, gem,

Schmand mit etwas Wasser verdünnen und in restliche Wasser einrühren, dort nun Naturreis mit Koriander reinmahlen mit Paprikapulver, Zucker, und Olivenöl verrühren, und 30 min Ruhen lassen, dann 1 TI Salz, zerdrückten Roquefort, geraspelten jungen Gauda, kleingeschnittene schwarze Oliven, vermengen, auf drei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen und glattstreichen mit einem Kuchenschaber, in den kalten Backofen, alle drei Bleche, bei ca 150°C Heißluft ca 40 –60 min backen, sollten goldbraun werden, gleich, macht sich besser, in kleine Rechtecke schneiden, entweder gleich essen, oder abkühlen lassen, lassen sich gut einfrieren, uns schmecken sie warm am besten, evt dann mit Mikrowelle erwärmen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 14. Mai 2009 Hans

Stangensellerie mit Käsesoße M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Bund Stangensellerie  
0,5 TI Gemüsebrühe

### Soße

300 ml Milch + Wasser

300 g Schimmelkäse möglichst Schaf

0,5 TI Gemüsebrühe  
evtl Mehl zum andicken  
1 Prise Salz + Zucker  
1 Lorbeerblatt

Stangensellerie schneiden, damit er in den Topf passt, mit Wasser bedecken + 0,5 TI Gemüsebrühe bissfest kochen.

Milch und Wasser inklusive 1 Prise Salz + Zucker Gemüsebrühe + Lorbeerblatt aufkochen, Lorbeerblatt raus, Käse rein, pürieren.

Stangensellerie Portionsweise aufteilen , Käsesoße drüber, servieren.

Mittwoch, 15. August 2007, Hans60

## Tomatensalat F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



6 Tomaten ca 650 g  
2 x 1 Prise Vollrohrzucker  
0,5 TI Salz  
Pfeffer gemörsert

200 g Schafsfeta oder Ziegenrolle

Basilikum frisch oder 1 TI getrockneter

10 schwarze Oliven ( Lake )

2 x 4 El guten trockenen Weißwein

2 x 1 El Olivenöl

TK Kräuter

Tomaten Blüten entfernen, in Scheiben und ein mal quer schneiden, auf zwei tiefe Teller verteilen, Pfeffer, Salz + Zucker und Basilikum drüberstreuen.

Käse und Oliven in kleine Stücke, auf die Tomaten verteilen.

Je 4 El Weißwein und 1 El Olivenöl vermischen und über jeden Teller geben, darauf noch TK Kräuter geben.

Sonntag, 5. August 2007 Hans60

## Yekdär Rosenkohl II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2 a 1 I Auflaufformen mit Deckel





2 Tassen kochendes Wasser  
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
1 Tasse Natur- Reis ( Mittelkorn )  
2 Pfund Rosenkohl halbiert, mit Muskat gedünstet,  
0,5 Pfund braune Champignons,  
1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit  
4 Pfefferkörner gemörsert.  
1 Tl gelbe Senfkörner +  
ca 9 Pfefferkörner gemörsert

Den Natur- Reis ca 35 min kochen, ausstellen, ausquellen lassen.  
Champignons , Stiele entfernen, in Scheiben + in heißer ungehärtete Margarine 3- 4 min andünsten.  
Rosenkohl halbieren, in wenig Gemüsebrühe+ frisch geriebene Muskatnuss bissfest garen. Wie es jeder mag.  
Alle drei Zutaten, vermischen ,  
Würzen mit Senf + Pfeffer + 0,25 - 0,5 Muskatnuss daran reiben, oder auch mehr.  
In die 4 gefetteten feuerfeste Schüsseln geben, + mit Gemüsebrühe über gießen , ca 1 cm hoch ,  
Deckel drauf ab in den kalten Backofen  
+ ca 25 - 30 min ,bei 170°C Umluft backen  
oder  
bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 200°C , + ca 14 - 18 min backen.

Eigenes Rezept, Hans60, 16.02.2005

## Veränderung Vegan

### 4 feuerfeste Schüsseln a 1 l mit Deckel

2 Tassen kochendes Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
1 Tasse Natur- Reis ( Mittelkorn )  
2 Pfund Rosenkohl halbiert, mit Muskat gedünstet,  
3 Tomaten gewürfelt  
1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit  
4 Pfefferkörner gemörsert.

200 g Tofu naturell, zerdrückt, mit  
1 El Kräutersalz  
1 El Schabziegerkleesamen  
3 El Tamari kurz vermischt und in der noch heißen Pfanne kurz gebraten,  
die Gewürze ziehen besser ein,

1 TI gelbe Senfkörner +  
ca 9 Pfefferkörner gemörsert

4 feuerfeste Schüsseln a 1 l + ungehärtete Margarine

ca 0,25 l gekörnte Gemüsebrühe

Den Natur- Reis ca 35 min kochen, ausstellen, ausquellen lassen.

3 Tomaten gewürfelt  
1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit  
4 Pfefferkörner gemörsert.

### 200 g Tofu naturell, zerdrückt, mit

1 El Kräutersalz  
1 El Schabziegerkleesamen  
3 El Tamari kurz vermischt und in der noch heißen Pfanne kurz gebraten,  
die Gewürze ziehen besser ein,

Rosenkohl halbieren, in wenig Gemüsebrühe+ frisch geriebene Muskatnuss bissfest garen. Wie es jeder mag.

Würzen mit Senf + Pfeffer + 0,25 - 0,5 Muskatnuss daran reiben, oder auch mehr.

In die 4 gefetteten feuerfeste Schüsseln geben, + mit Gemüsebrühe über gießen , ca 1 cm hoch ,  
Deckel drauf ab in den kalten Backofen  
+ ca 25 - 30 min ,bei 170°C Umluft backen

oder

bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 200°C , + ca 14 - 18 min backen.

Sonntag, 23. November 2008

Veränderung F Vegan

4 feuerfeste Schüsseln a 1 l mit Deckel

3 Tomaten gewürfelt, kurz gebraten in Margarine,  
200 g Tofu naturell, zerdrückt, mit  
1 El Kräutersalz  
1 El Schabziegerkleesamen  
3 El Tamari kurz vermischt und in der noch heißen Pfanne kurz gebraten,  
die Gewürze ziehen besser ein,  
sonst wie oben.

Hans60 Sonntag, 23. November 2008

Yekdär Rosenkohl II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2 a 1 l Auflaufformen mit Deckel





2 Tassen kochendes Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
1 Tasse Natur- Reis ( Mittelkorn )  
2 Pfund Rosenkohl halbiert, mit Muskat gedünstet,  
0,5 Pfund braune Champignons,  
1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit  
4 Pfefferkörner gemörsert.  
1 TI gelbe Senfkörner +  
ca 9 Pfefferkörner gemörsert

Den Natur- Reis ca 35 min kochen, ausstellen, ausquellen lassen.  
Champignons , Stiele entfernen, in Scheiben + in heißer ungehärtete Margarine 3- 4 min andünsten.  
Rosenkohl halbieren, in wenig Gemüsebrühe+ frisch geriebene Muskatnuss bissfest garen. Wie es jeder mag.  
Alle drei Zutaten, vermischen ,  
Würzen mit Senf + Pfeffer + 0,25 - 0,5 Muskatnuss daran reiben, oder auch mehr.  
In die 4 gefetteten feuerfeste Schüsseln geben, + mit Gemüsebrühe über gießen , ca 1 cm hoch ,  
Deckel drauf ab in den kalten Backofen  
+ ca 25 - 30 min ,bei 170°C Umluft backen  
oder  
bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 200°C , + ca 14 - 18 min backen.

Eigenes Rezept, Hans60, 16.02.2005

### Veränderung **Vegan**

#### 4 feuerfeste Schüsseln a 1 l mit Deckel

2 Tassen kochendes Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
1 Tasse Natur- Reis ( Mittelkorn )  
2 Pfund Rosenkohl halbiert, mit Muskat gedünstet,  
3 Tomaten gewürfelt  
1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit

4 Pfefferkörner gemörsert.

200 g Tofu naturell, zerdrückt, mit

1 El Kräutersalz

1 El Schabziegerkleesamen

3 El Tamari kurz vermischt und in der noch heißen Pfanne kurz gebraten,  
die Gewürze ziehen besser ein,

1 Tl gelbe Senfkörner +

ca 9 Pfefferkörner gemörsert

4 feuerfeste Schüsseln a 1 l + ungehärtete Margarine

ca 0,25 l gekörnte Gemüsebrühe

Den Natur- Reis ca 35 min kochen, ausstellen, ausquellen lassen.

3 Tomaten gewürfelt

1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit

4 Pfefferkörner gemörsert.

200 g Tofu naturell, zerdrückt, mit

1 El Kräutersalz

1 El Schabziegerkleesamen

3 El Tamari kurz vermischt und in der noch heißen Pfanne kurz gebraten,  
die Gewürze ziehen besser ein,

Rosenkohl halbieren, in wenig Gemüsebrühe+ frisch geriebene Muskat-  
nuss bissfest garen. Wie es jeder mag.

Würzen mit Senf + Pfeffer + 0,25 - 0,5 Muskatnuss daran reiben, oder  
auch mehr.

In die 4 gefetteten feuerfeste Schüsseln geben, + mit

Gemüsebrühe über gießen , ca 1 cm hoch ,

Deckel drauf ab in den kalten Backofen

+ ca 25 - 30 min ,bei 170°C Umluft backen

oder

bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 200°C , + ca 14 - 18 min backen.

Sonntag, 23. November 2008

Veränderung F Vegan

4 feuerfeste Schüsseln a 1 l mit Deckel

3 Tomaten gewürfelt, kurz gebraten in Margarine,  
200 g Tofu naturell, zerdrückt, mit  
1 El Kräutersalz  
1 El Schabziegerkleesamen  
3 El Tamari kurz vermischt und in der noch heißen Pfanne kurz gebraten,  
die Gewürze ziehen besser ein,  
sonst wie oben.

Hans60 Sonntag, 23. November 2008

#### 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

Dienstag, 4. September 2012

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