

# Ananas Glutenfrei Maisfrei Vegan

## 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

<b>Ananas Glutenfrei Maisfrei Vegan</b> .....	<b>1</b>
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Pikantes</b> .....	<b>2</b>
Hirse Gemüse mit Samen S F Vegan .....	2
Kichererbsen Curry II F Vegan .....	3
Kichererbsen Auflauf scharf F Vegan .....	4
Sauerkraut bzw Ananaskraut Vegan .....	6
Hinweis S .....	6
Hinweis F .....	6
Hinweis .....	7

## Pikantes

### 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 TI gekörnte Gemüsebrühe
- 250 ml Wasser
- 1 TI 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

## 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, abschme-  
cken noch mal mit Salz, runter von der Hitze, Ananas beigeben, unterrüh-  
ren, 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 abgeseigte 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

### 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 Beiseitstellen,  
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

### 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)