

Buchweizen Pikant **Glutenfrei Maisfrei Vegan**

Hinweis **Margarine**

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reform Margarine, das Original.

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.

Inhaltsverzeichnis

Buchweizen Pikant Glutenfrei Maisfrei Vegan	1
Hinweis Margarine	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Inhaltsverzeichnis	1
Pikant	2
Buchweizen Linsen Topf F Vegan	2
Buchweizen mit Paprika und Tofu I S F Vegan	3
Buchweizen oder Hirse kochen F.....	4
Buchweizen kochen F Vegan.....	5
Hirse kochen F Vegan.....	5
Dampfnudel mit Backpulver F Vegan.....	7
Gemüse Salat F	8
Kartoffelkroketten Art F Vegan	9
Kichererbsen – Koteletts F Vegan	10

Nudeln VI F Vegan	11
Rote Linsen Kokosnuss Eintopf F Vegan.....	12
Waffeln aus Möhren F Vegan.....	13
Hinweis S.....	14
Hinweis F.....	14
Hinweis.....	14

Pikant

Buchweizen Linsen Topf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 4 Portionen

- 450 ml Wasser
- 150 g Buchweizen
- 2 EL Öl
- 2 Paprikaschote(n), rot und grün, in Streifen
- 1 Zwiebel(n), gewürfelt
- 350 g Zucchini, in Scheiben
- 175 g Champignons, in Scheiben
- 225 g Linsen, rote
- 3 Lorbeerblätter
- 3 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe(n), zerdrückt
- 2 Zweig/e Rosmarin
- 1 TL Kreuzkümmel
- 600 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

Wasser zum Kochen bringen und Buchweizen 1 min sprudelnd kochen. Dann Hitze reduzieren und etwa 15 min garen, bis das Wasser absorbiert ist, dabei nicht umrühren. In eine große Kasserolle geben. Öl erhitzen und Paprika und Zwiebel dünsten. Zucchini und Champignons zugeben und 5 min garen, dann in die Kasserolle umfüllen. Linsen, Lorbeerblätter, Zitronensaft, Knoblauch, Rosmarin, Kreuzkümmel und Gemüsebrühe zugeben und alles gut mischen. Alles zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 30 min garen, bis die Linsen gut sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Wer mag, kann noch geriebenen Käse darüber geben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.08.06 Cappuccino

Buchweizen mit Paprika und Tofu | S F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei



1 Tassen Buchweizenkörner ca 160 g
Wasser
2 Tassen Wasser
1/2 Tl. Muskatnuss frisch gerieben
1 Tl. Majoran
1 Tl. Thymian

Paprika Mischgemüse

450 g TK Paprikastreifen
3-4 Tomaten ODER
1 Dose (425 ml) geschälte Tomaten
1 Tl Frugola
3 Pfefferkörner gemörsert
1 Tl Paprikagranulat
1 El Zuckerrübensirup

1 Apfel geraspelt

Tofubeilage

200 g Tofu

3 El. Tamari

Buchweizenmehl

Salz

Pfeffer

Olivenöl

Den Buchweizen waschen und gut abtropfen lassen.

In 2 Tassen kochendes Wasser den Buchweizen geben, Hitze runterstellen, Gewürze begeben.

Vorsicht kocht in einem kleinen Topf schnell über.

Nach ca 15 min , wenn der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen, ausquellen lassen.

Tomatendose mit einer halben Menge Wasser ausspülen, Tomaten möglichst klein machen, (Pfannenwender) TK Paprikastreifen, Frugola, Pfeffer, Paprikagranulat und Apfel begeben, ein mal aufkochen und ca 5-10 min dünsten lassen, Zuckerrübensirup beifügen, sollte dann aber nicht mehr kochen.

Tofu in Scheiben schneiden und mit Tamari ca 30 min einlegen, ab und zu wenden.

Buchweizenmehl mit Pfeffer und Salz mischen, die Tofu drin wenden, und im heißen Olivenöl von beiden Seiten kurz braten (Gefühlssache)

Den gebratenen Tofu zusammen mit dem Mischgemüse und Buchweizen heiß servieren.

Zubereitung ca. 40 Minuten

Eigenes Rezept Freitag, 28. Dezember 2007 Hans60

Buchweizen oder Hirse kochen F

Grundrezept

Buchweizen kochen F Vegan



2 Tassen Wasser zum kochen bringen und 1 Tasse Buchweizenkörner zugeben, aufkochen, geht schnell, übern Rand, wenn es anfängt zu kochen einen Holzlöffel reinstellen und den Topf kurzfristig von der Hitze nehmen, damit es sich beruhigt, wieder auf die jetzt reduzierte Hitze stellen, den Löffel vorsichtshalber drin lassen, wenn das Wasser unterhalb der Buchweizenoberfläche ist, Hitze ausstellen, Löffel raus, Deckel drauf, ausquellen lassen, wird schön trocken und körnig.

Hirse kochen F Vegan



Wasser kochendes
1 Tasse Hirsekörner (z.B. ca 160 g
2 Tassen kochendes Wasser

Hirse mit kochendem Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen,

2 Tassen Wasser zum kochen bringen und 1 Tasse (ausgespülte) Hirsekörner zugeben, aufkochen, geht schnell, übern Rand, wenn es anfängt zu kochen einen Holzlöffel reinstellen und den Topf kurzfristig von der Hitze nehmen, damit es sich beruhigt, wieder auf die jetzt reduzierte Hitze stellen, den Löffel vorsichtshalber drin lassen, wenn das Wasser unterhalb der Buchweizenoberfläche ist, meist 5-7 min, Hitze ausstellen, Löffel raus, Deckel drauf, ausquellen lassen, oft reichen 10-15 min wird schön trocken und körnig weiß.

Auch bei größeren Mengen, bleibt die Kochzeit die gleiche..

Bitte erst nach dem kochen salzen.

Es gibt Hunderte von Kochrezepten, habe etliche getestet, dies ist für meine Zwecke am besten geeignet.

Dampfnudel mit Backpulver F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Portionen



100 g Buchweizen gemahlen
100 g Naturreis gemahlen
3 TI Zucker
1 Prise Salz
2 gestrichene TI Backpulver
0,5 TI Vanillepulver
200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

trockne Zutaten vermischen, Wasser dazu und gut drei min auf Mittelstufe verrühren lassen.

Einen Kochtopf mit Wasser zum kochen bringen, Hitze reduzieren, muss aber weiterkochen,

Ein Haarsieb mit Backpapier ausfüllen, den Teig darauf gießen, glattstreichen, das Sieb jetzt in/ auf den Kochtopf hängen, das Sieb muss über den Wasserspiegel hängen, den Teig mit einem Deckel abdecken, ca 30-35 min,

Die „Nudel“ aus dem Sieb auf einen Teller legen, ca 10 min Ruhen lassen, zum verfestigen,

mit einem Sägemesser in nicht zu dünne Scheiben schneiden, heiß servieren.

Dazu gibt es Vanillesoße oder gebräunte Margarine (laktosefrei).

Eigenes Rezept Donnerstag, 31. Dezember 2009 Hans

Gemüse Salat 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

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 lieben ihn so, hat genug Eigengeschmack.

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. April 2007 Hans60

Kartoffelkroketten Art F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



600 g Pell Kartoffeln
0,5 TL Kümmelsamen
1 TL Salz evtl mehr
Muskat, frisch gerieben
3 El Kichererbsen gem
1 El Wasser evtl

Buchweizen gem als Panade oder Paniermehl
2 Kokosfett zum Braten Würfel

Zubereitung

Pellkartoffeln mit Kümmel weich kochen, abschrecken, abpellen,

Kartoffelpresse oder fein quetschen, mit Salz + Muskat kräftig würzen, dann erst die Kichererbsen gem zugeben, vermischen, sollte es zu trocken sein, evtl 1 El Wasser zugeben.

Zu einer ca 5 – 6 cm großen Rollen formen, in Buchweizen gem oder Paniermehl wälzen, ca 1 cm dicke Scheiben abschneiden, in der Handfläche ein wenig rund formen, dann auf einem bemehlten/panierten Brett ausrollen, + mit einem Pfannenheber in das heiße Bratfett geben, die Hitze sollte nicht ganz hoch sein, auf Stufe II von drei möglichen wäre ideal, sonst werden sie schwarz, goldbraun braten.

Mittwoch, 31. Januar 2007 Hans60

Kichererbsen – Koteletts F Vegan

glutenfrei / eifrei / milchfrei



Zutaten für 4 Portionen

400 g Kichererbsen

2 Zwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch

5 cm Ingwer, frische fein gewiegt oder 3 TI getrockneten

2 TL Koriander, ganz

5 Gewürznelken

2 TL Kardamom, ganz oder gem.

10 Pimentkörner

½ TL Kreuzkümmel oder 1 TI Kümmel +

3 cm Zimt - Stange

1 TL Chilipulver

1 TL Muskat (Muskatblüte)

1 TL Muskat, frisch gerieben

2 Peperoni, grüne, klein schneiden

1,5 TL Salz

3 Buchweizenkörner, mahlen, - 4 El

Öl

Zubereitung

Kichererbsen 10 –12 h einweichen. + durch den Wolf drehen. Zwiebeln + Knoblauch grob hacken, 5 cm Ingwer klein wiegen. Alle trockenen Gewürze im Mörser zerreiben (ich gab alles in die Getreidemühle).

Grüne Peperoni klein schneiden. Alle Zutaten zusammen mischen, Buchweizen mahlen, soviel dazugeben, dass alle Flüssigkeit gebunden ist.

Pfannen heiß werden lassen, Öl rein.

16 runde Plätzchen aus dem Teig formen und diese Portionsweise in Öl knusprig braun braten.

Hinweis: Im Original Rezept wurden die Kichererbsen gekocht, leider war die Beschreibung, nicht sehr übersichtlich. So dass ich das „Kochen“ übersah. Habe dieses Rezept auch schon mit gekeimten Kichererbsen gefertigt, auch nicht gekocht. Sie sind sehr sättigend.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

28.02.06 Hans60

Nudeln VI F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



60 g Buchweizen gem.
40 g Kichererbsen gem
½ TL Salz
1 Pr. Zucker

ca 6 El Wasser

alle Zutaten mit einander verkneten, 30 min ruhen lassen, am besten auf ein bemehltes Brett ausrollen, schneiden in Streifen o. Platten, nochmals 30 min trocknen lassen.

Ins gesalzenen kochendes Wasser, sofort runter schalten, Kochlöffel rein, dabei stehen bleiben. Es schäumt über.

Wenn Öl ins Wasser, schäumt trotzdem, kleben aber nicht so

Bloß sie nehmen nachher keine Soße an

Nach ca 5 min gar Probe , sie sollten „al dente" also noch bissfest gekocht sein, schmeckt die Nudel, obwohl noch knackig, nicht mehr roh, ist sie auch schon fertig

Leider zerfallen die beim kochen, da trotz 6 Liter Topf, die überkochen, so dass ich gezwungen war einen Rührlöffel rein zu stellen

Hans60

Rote Linsen Kokosnuss Eintopf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4 Portionen



2 l Wasser

100 g TK Suppengemüse

1 Lorbeerblatt

200 g Kokosnuss fein geraspelt

2 TI Kurkuma

1 TI Curry ohne Salz (Reformhaus)

10 Pfefferkörner mörsern

50 g Buchweizenkörner abspülen

100 g Sultaninen

200 g rote Linsen
2-3 El Olivenöl
Salz
Eventuell Wasser

2 l Wasser zum kochen bringen, Lorbeerblatt und TK Suppengemüse rein, nach wiederum aufkochen Hitze reduzieren, Kokosnuss geraspelte, Kurkuma, Curry ohne Salz, (wer Curry mit Salz nimmt, bitte erst nach Fertigstellung des Eintopfes), Pfeffer, Buchweizenkörner sowie Sultaninen, Deckel schließen.

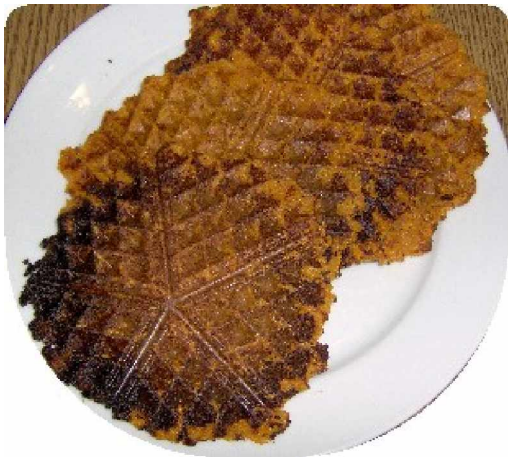
Rote Linsen abspülen, in 2-3 El Olivenöl braten, bis die Linsen gelb geworden sind, dann erst zu dem Eintopf geben und noch ca 20 min langsam kochen lassen, abschmecken ob Linsen weich sind, dann vorsichtig salzen. Eventuell muss man Wasser zugießen, weil die Suppe zu stark gedickt ist.

Die Linsen behalten ihre Form durch das anbraten.

Eigenes Rezept Montag, 2. August 2010 Hans

Waffeln aus Möhren F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



4 Stück

500 g Möhren
300 g Kartoffeln
30 g Ingwer fein gehackt
0,5 Tl Salz
6 Pfefferkörner gemörsert
Muskatnuss frisch gerieben
2 El Buchweizen (oder anderes Vollgetreide) gemahlen
1 Prise Zucker

Fett, Margarine laktosefrei

Kartoffeln u Möhren fein geraspelt und mit elektr Pürierstab fein gerieben, durch ein Leinentuch Saft gedrückt, Salz, Zucker, Pfeffer, Muskatnuss und Buchweizen gemahlen, untermischen.

Die Masse müsste jetzt etwa die Konsistenz von festem Pfannkuchenteig haben. Wenn nicht, wird sie entweder mit etwas Mehl eingedickt oder mit etwas von dem aufgehobenen Kartoffelwasser verdünnt.

Waffeleisen vorheizen, beide Seiten mit Margarine bepinseln, bei jeder Waffel, Masse Portionsweise einfüllen und zu Waffeln ausbacken.

Waffeln brauchen auf nicht voller Hitze je 8-10 min, sollte die Waffel aufreißen, Deckel nochmals schließen, andrücken, meist reichen noch 2 min.

Donnerstag, 28. Januar 2010 Hans

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

Sonntag, 30. Oktober 2011

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de