

Ingwer Auflauf Glutenfrei Maisfrei Vegan

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

| | |
|--|---|
| Ingwer Auflauf Glutenfrei Maisfrei Vegan | 1 |
| Hinweis Wein u Säfte | 1 |
| Hinweis I | 1 |
| Bitte bedenkt | 1 |
| Hinweis Margarine | 1 |
| Inhaltsverzeichnis | 1 |
| Auflauf | 2 |

| | |
|--------------------------------------|---|
| Kohlrabi Auflauf S F Vegan..... | 2 |
| Möhren Hirse Auflauf I F Vegan | 3 |
| Paprika Auflauf F Vegan..... | 4 |
| Rosenkohlaufauf S F Vegan..... | 6 |
| Tomaten Hirse Auflauf F Vegan..... | 7 |
| Hinweis S..... | 9 |
| Hinweis F..... | 9 |
| Hinweis..... | 9 |

Auflauf

Kohlrabi Auflauf S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 a 1,5 l Auflaufform mit Deckel



160 g Naturreis = 1 Tasse
 320 ml Wasser = 2 Tassen
 2 El Sonnenblumenkerne
 500 g Kohlrabi
 200 g Möhren
 30 g Ingwer

200 g Tofu naturell

2 El Tamari

20 grüne Oliven feinhacken,
 1 TI Kurkuma oder Curry ohne Salz
 10 Pfefferkörner gemörsert
 2 TI Kräutersalz oder mehr
 1 Prise Zucker
 120 g Buchweizen gem

Margarine, laktosefrei
2 TI Preiselbeeren a d G., trennen

Reis in 2 Tassen Wasser 35 min auf kleiner Hitze kochen, und 10 min nachquellen lassen,
Sonnenblumenkerne in einer trocknen Pfanne kurz rösten,
Kohlrabi u Möhren u Ingwer zusammen feinraspeln und 3 El abnehmen zusammen mit Tamari und Tofu fein pürieren,
grüne Oliven fein hacken und zusammen vermengen mit Kurkuma, 10 Pfefferkörner, Kräutersalz, Zucker und Buchweizen gem, alle Zutaten vermischen,
in zwei eingefettete 1,5 l Auflaufformen füllen, glatt streichen, in die Mitte noch 1 TI Preiselbeeren a d G., Deckel schließen, in den kalten Backofen bei 160°C Heißluft 50 min backen.

Veränderung

Aus dieser Gemüsemasse Bratlinge formen und in heißen Fett von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Mittwoch, 28. Oktober 2009 Hans60

Möhren Hirse Auflauf I F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel
2-3 Portionen





160 g Hirse = 1 Tasse
heißes Wasser
2 Tassen Wasser
50 g Ingwer
400 g Möhren
100 g Kokosnuss geraspelt
1 TI Salz
1 Prise Zucker
0,5 TI Paprikagranulat
1 Dose stückige Tomaten 425er
150 g Hirse gemahlen
Margarine, laktosefrei, zum ausfetten

Hirse mit heißem Wasser ausspülen um evt Bitterstoffe zu entfernen, gespülte Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen, bis das Wasser unterhalb der Oberfläche (ca 8-15 min) Hitze ausstellen, auf der heißen Platte noch ca 10 min ausquellen lassen, ist dann trocken, körnig und fast weiß, in eine Schüssel geben, Ingwer und Möhren zusammen feinraspeln, sowie alle anderen Zutaten bis einschließlich 150 g gemahlener Hirse, gut vermischen, in zwei ausgefettete Auflaufformen füllen, glatt streichen, Deckel schließen, bleibt saftig, und es wird keine gesonderte Soße benötigt, in den kalten Backofen bei ca 170°C ca 50-60 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept Dienstag, 12. Januar 2010 Hans

[Paprika Auflauf](#) F [Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2-3 Portionen

[2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel](#)



160 g Hirse = 1 Tasse
Wasser
320 g Wasser = 2 Tassen
250 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
50 g Lauch (grün) geschnitten
50 g Ingwer klein gehackt
500 g Paprikaschoten klein geschnitten
Margarine zum einfetten der Auflaufformen
2 Bananen (Leoparden Art)

Hirse mit heißem Wasser abspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in zwei Tassen kochendes Wasser geben, umrühren, Hitze auf kleinster Stufe, Deckel schließen, nach 5 min Hitze ausstellen, ca 10-12 min auf der ausgeschalteten Platte quellen lassen, ist dann schön trocken, fast weiß, körnig.

Zwei 1,5 l Auflaufformen mit Margarine (Laktosefrei) ausfetten, 250 ml Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe, klein geschnittenen grünen Lauch, Ingwer und kleingeschnittenen Paprikaschoten, mit einigen Kerne, ca 15 min dünsten, runter von der Hitze, fertige Hirse untermischen, je eine Banane in dickere Scheiben schneiden, den jeweiligen Auflaufboden bedecken, Gemüsemasse drauf, glatt streichen, Deckel schließen, in den kalten Backofen, bei ca 150°C Heißluft ca 30 min backen, sprudelt dann leicht.

Veränderung

Ziegenkäse ganz weg lassen.

Eigenes Rezept Donnerstag 02.07.2009 Hans

Rosenkohlauflauf S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

ca 2 Portionen



160 g Naturreis = 1 Tasse ca
2 Tassen Wasser
500 g Rosenkohl
Muskatnuss frisch gerieben
100 g Erdnüsse blanchiert
1 Ei Schabzigerklee
40 g Ingwer fein gehackt
1 TI gelbe Senfkörner gemörsert
1 Prise Zucker
1 Dose gestückelte Tomaten 425er
1 TI Salz

1 El Tamari

Margarine (laktosefrei) zum ausfetten
Erdnüsse blanchiert, geröstet u gemahlen, ca 30-50 g

2 El Preiselbeeren a d Glas, trennen

Naturreis in doppelte Menge Wasser, auf kleiner Hitze, zugedeckt ca 35 min kochen, Hitze ausstellen, auf der noch heißen Platte ca 10 min quellen lassen, in eine große Schüssel geben,

Rosenkohl, den Strunk kreuzweise einschneiden, oder teilen, mit frisch geriebener Muskatnuss und Wasser, braucht nur zur Hälfte bedeckt sein, bissfest oder weich kochen, auf kleiner Hitze zugedeckt, kochen, abseihen, Flüssigkeit aufheben, evtl wird es noch gebraucht, zu dem fertigen Reis, geben,

Tomaten dazu, vermischen,

150 g Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen (Mandelmühle), und 100 g zu der Reis, Gemüsemasse geben,

Ingwer, Zucker, Salz, Schabzigerklee, Senfkörner, Tamari unterrühren, abschmecken evtl noch Salz zugeben,

in zwei eingefettete Auflaufformen die Gemüsemasse verteilen, glattstreichen, falls es einen zu trocken erscheint noch ein wenig gekochtes Rosenkohlflüssigkeit rein gießen, mit gerösteten, gemahlene Erdnüsse leicht bedecken, in die Mitte nun noch je 1 El Preiselbeeren geben, Deckel schließen,

in den kalten Backofen, bei ca 180°C Heißluft ca 25-40 min backen, je nachdem wie heiß bzw warm alles noch ist, soll dann gut sprudeln.

Eigenes Rezept Mittwoch, 27. Januar 2010 Hans

[Tomaten Hirse Auflauf](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2-3 Portionen

[2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel](#)





80 g Hirse = 0,5 Tasse
heißes Wasser
160 g Wasser = 1 Tasse
1 El Margarine, laktosefrei
100 g TK Lauch
1 El Oregano
1 El Basilikum
1 TI Kurkuma
40 g Ingwer fein gehackt
2 Dosen Tomaten, stückige, 425er
100 g Erdnüsse blanchiert
2 TI Salz
1 Prise Zucker
150 g Hirse gemahlen
Margarine zum ausfetten der Auflaufformen
2 El Preiselbeeren a d Glas, trennen

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, Mandelmühle, in eine große Schüssel geben, und
80 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, dann in eine Tasse kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, wenn Wasser innerhalb der Hirse, Hitze ausstellen, Deckel schließen und ca 10 – 15 min quellen lassen, ist dann trocken, Körnig und fast weiß, mit in die Schüssel geben,
Lauch in gut 1 El Margarine anbraten, Oregano und Basilikum dazu, verrühren nun noch Kurkuma gut 1 min mit braten, dazu geben,
fein gehackten Ingwer, Tomaten, Salz, Zucker und 150 g gemahlene Hirse, alles zusammen vermengen, abschmecken, ob...
in zwei ausgefettete Auflaufformen verteilen, glatt streichen, in deren Mitte jeweils 1 El Preiselbeeren a d Glas geben, Deckel schließen, bleibt saftig und es wird keine zusätzliche Soße benötigt.
In den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 60 min backen, sollte drin sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, Freitag, 1. 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

Mittwoch, 16. Mai 2012

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de