

# Ingwer Pikant 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 Pikant Glutenfrei Maisfrei Vegan.....	1
Hinweis Wein u Säfte.....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Pikant .....	2
Curry Kokos Suppe mit Tofu S Vegan .....	2

Veränderung F .....	3
Fenchel Gemüse F Vegan .....	3
Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk S F Vegan.....	4
Gemüse Salat F Vegan.....	6
Hirse Gemüse mit Samen S F Vegan.....	7
Kartoffel Möhren Topf S F Vegan.....	8
Kartoffelsuppe Baharden F Vegan.....	9
Kichererbsen Koteletts F Vegan .....	10
Kichererbsen Pampelmusen Curry F Vegan.....	11
Kohlrouladen mit Walnüsse F Vegan .....	12
Kokosnussspeise F Vegan .....	14
Linsen Gemüse Curry F Vegan.....	15
Pikante Mangosoße F Vegan .....	16
Pikante Reissuppe Jizzax F Vegan.....	17
Tofu gewürfeltes, Süß und Sauer auf Hirse S F Vegan.....	18
Tofu in Kokosnussmilch Ingwer u Kurkuma S F Vegan.....	19
Tomaten Kichererbsen Suppe II S F Vegan .....	20
Waffeln aus Möhren F Vegan.....	22
Hinweis S .....	23
Hinweis F .....	23
Hinweis.....	23

## Pikant

### Curry Kokos Suppe mit Tofu S Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Zutaten für 3 Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 2 Paprikaschote(n), rot und gelb
- 1 EL Currypulver
- 25 g Ingwer, frischer
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 3 große Kartoffel(n)
- 1 große Möhre(n)
- 150 g Linsen, rote
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Limette(n)
- Salz und Pfeffer

### 1 Pck. Tofu

Zubereitung

Zwiebel, Paprika, Kartoffeln und Möhre würfeln. Den Ingwer schälen und fein raspeln.

Zuerst die Zwiebel mit der Paprika, Curry und Ingwer anbraten, anschließend die Gemüsebrühe zugeben. Nun Kartoffeln und Möhre darin kochen, kurz bevor sie weich sind (etwa 10 Minuten), die Linsen und den Tofu zugeben.

Wenn die Kartoffeln und die Möhre weich sind, die Kokosmilch und den Limettensaft zugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Dazu schmeckt Brot sehr gut (z. B. Sesamringe).

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

15.02.10 kleenesschokimonster

## Veränderung F

Hallo Zusammen



Ist eine prima Suppe gewesen

Habe nur die roten Linsen, nach dem waschen, in Öl gebraten, bis sie ihre Farbe auf gelb gewechselt haben, so behalten sie ihre Form,

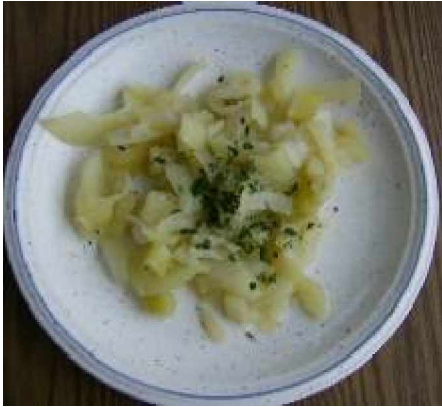
Tofu naturell, zerdrückt mit einer Gabel, in einer trocknen Pfanne gebraten bis sie hellbraun, sind und nach kurzer Zeit stehen mit Tamari abgelöscht,

Pellkartoffeln genommen, und Kokosraspel ein paar El. sonst wie in Rezept beschrieben.

Hans

Fenchel Gemüse F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



700 g Fenchel  
Wasser  
0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe  
20 g Ingwer feingewiegt

Fenchel putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.  
In Kochtopf geben, mit Wasser knapp zur Hälfte bedecken, gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer feingewiegt dazu, sollte wenigstens 20 min kochen, (wir mögen es weich ). Abseihen, auffangen, aus trinken, oder anderweitig verwenden, nur nicht weg gießen , sind alle Nährstoffe drin.

### Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk S F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan  
2-3 Portionen





## 200 g Tofu naturell

Tamari

1 Tasse Hirse , ca 180 g  
heißes Wasser  
2 Tassen Wasser  
1 TI Kurkuma gem  
1 Ei Kokosnuss geraspelt

6 Paprikaschoten  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
Wasser

30 g Ingwer fein gehackt  
5 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Korianderkörner gemörsert  
4 Ei Kokosnuss geraspelt  
3 Möhren, ca 100 g

trocknen guten Weißwein

2 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

ungehärtete Margarine zum ausfetten.

Tofu in kleine Stücke schneiden und mit Tamari betropfen, des öfteren wenden, für ca 30 min.

Eine Tasse Hirse im Haarsieb mit heißem Wasser ausspülen, damit evtl Bitterstoffe entfernt werden,

danach die Hirse in 2 Tassen mit Kurkuma und 1 Ei Kokosnuss kochendem Wasser geben, Hitze reduzieren, wenn der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche ist ( ca 8-10 min ), Hitze ausstellen, Deckel drauf ausquellen lassen, ca 10 min, dann ist die Hirse trocken, körnig und weiß, na ja , aufgeplatzt.

Paprikaschoten, die Deckel so abschneiden, das die Schoten aufrecht stehend in die feuerfeste Schüsseln, mit Deckel passen, ca 5-10 min im kochenden Wasser die Schoten geben, abtropfen lassen,

in eine große Schüssel, die Schotendeckel sowie den Ingwer fein hacken, gemörserten Pfeffer und Korianderkörner und 4 Ei Kokosnuss geraspelt, dazu,

Möhren fein raspeln,

abgetropften Tofu, gekochte Hirse dazu und alles vermischen, wer mag kann noch den abgetropften Tamari zugeben,  
zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit ungehärtete Margarine ausfetten, mit ein wenig der Hirse Gemüsemischung den Boden bedecken, die Paprikaschoten mit dieser Mischung füllen und jeweils drei in eine Form stellen, die restliche Mischung drum herum verteilen,  
in den Schüsseln außen um den Schoten den Wein gießen, sollte ca 1-2 cm hoch drin stehen.  
Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, der Wein sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Sonntag, 13. Januar 2008 Hans60

Gemüse Salat F Vegan  
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 ließen ihn so, hat genug Eigengeschmack.

22.4.2007 Hans

### 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 laktosefrei  
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 Hans

### Kartoffel Möhren Topf S F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

3 Portionen



750 ml Wasser

1 gehäufte TL Gemüse Hefebrühe

500 g Kartoffeln klein gewürfelt

1 cm Ingwer klein gehackt

300 g Möhren klein gewürfelt

200 g Tofu Naturell, klein gewürfelt

50 g Kokosnuss geraspelt

1 TL Kräutersalz

5 Pfefferkörner gemörsert

1 TL Oregano/ wilder Majoran

1 TL Basilikum



Wasser zum kochen bringen, alle anderen Zutaten der Reihenfolge nach, zu geben, aufkochen, Hitze reduzieren und ca 20-25 min kochen lassen, bis Kartoffeln weich sind.

Eigenes Rezept. Freitag, 11. Januar 2008 Hans60

Kartoffelsuppe Baharden F Vegan  
glutenfrei / eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 3 Portionen

1 kg Pellkartoffeln

200 g Kokosraspel

½ Liter Wasser

Öl

2 Handvoll Lauch

100 g Ingwer, klein gewiegt

3 EL Pilze, getrocknete Waldpilze, gemischte ODER frische

2 Zweig/e Liebstöckel, gewiegt

1,5 Liter Wasser

1 Topf Basilikum, gewiegt

Salz / Gewürzsalz

1 EL Gemüsebrühe, gekörnte

### Zubereitung

Die Kartoffeln nach dem Pellen gleich durch die Presse.  
Wasser kochen, Kokosflocken rein, aufkochen. Mit den Kartoffeln vermischen. Ca die Hälfte des Ingwer dazu.

Die andere Hälfte mit in Scheiben geschnittenem Lauch in Öl anbraten. Mit ca. 1,5 l Wasser auffüllen, Pilze + gekörnte Gemüsebrühe + Liebstöckel mitkochen, ca. 10 min bis sich das Aroma der Pilze entfaltet.

Kartoffel / Kokosflockenbrei rein + Basilikumgrün gewiegt. Aufkochen + mit Gewürzsalz abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

11.01.06 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 TL getrockneten

2 TL Koriander, ganz

5 Gewürznelken

2 TL Kardamom, ganz oder gem.

10 Pimentkörner

½ TL Kreuzkümmel oder 1 TL 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  
1 Prise Zucker  
3 Buchweizen, gemahlen, - 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

### Kichererbsen Pampelmusen Curry F Vegan

Glutenfrei Vegan

2-3 Personen



60 g Zwiebel klein schneiden

460 g Kichererbsen gekeimte, 200 g Rohgewicht

1 l Weißwein

20 g Ingwer klein gehackt

1 Tl Korianderkörner mörsern

10 Pfefferkörner mörsern

50 g Kokosraspel

1 Tl Salz

270 g ca Pampelmuse kleingeschnitten

zum keimen

Kichererbsen waschen, mit der 3fachen Menge Wasser bedecken, ca 12 h später, Wasser abgießen, Schüssel mit einem feuchten Leinentuch abdecken, nach ca 12 h dann wieder Wasser drauf usw bis die Keime gut sichtbar sind...4- 6 Tage keine Seltenheit, je nach Raumtemperatur

geschnittene Zwiebel anbraten in einem heißen Kochtopf, mit Weißwein ablöschen, bis auf Salz und die Pampelmuse dazu, nun soviel Wein draufgeben dass die Erbsen gut 3 cm bedeckt sind, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca 60 min kochen lassen, salzen alles grob pürieren, weiteren Wein zugießen, soll sämig werden, sowie kleingeschnittene Pampelmuse unterheben, ein wenig erhitzen, nicht mehr kochen lassen, und gleich servieren.

Reicht für 2 gute Esser

Eigenes Rezept Mittwoch, 29. Februar 2012 Hans

[Kohlrouladen mit Walnüsse](#) F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei





1,8 kg Kohl \*

Salz

350 g Kartoffeln

200 g Möhren

30 g Ingwer

150 g Lauch

100 g Walnüsse

5 Pfefferkörner gemörsert

1,5 TI Kräutersalz

130 ml kochendes Wasser ca

0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

Olivenöl

Walnüsse grob bis fein hacken,  
Kartoffeln, Möhren und Ingwer schälen und zusammen fein raspeln.  
Lauch reinigen, in Ringe schneiden und Kleinwiegen, den Pfeffer und Salz beifügen, zusammen vermischen.

Kohl die äußeren Blätter und den Strunk entfernen, und 10-12 min im kochenden Salzwasser, abschrecken, die Blätter lösen, falls es Weiß- oder Wirsingkohl ist, auf ein Geschirrtuch legen zum abtropfen, ich habe Rotkohl gehabt, und diesen auf eine Seihe abtropfen lassen.

Vom Kohl, den Mittelstrunk Flachscheiden.

Kohlblatt auf ein Arbeitsbrett legen, auf dem dicken Ende, eine kleine Handvoll Gemüsemasse geben, zusammen rollen, evtl die äußeren Blätter nach innen klappen.

Olivenöl erhitzen, und die Rouladen mit dem Ende des Blattes zuerst ins heiße Fett, von allen Seiten anbraten, sollte sich die Roulade aufrollen, nicht weiter tragisch, na dann wieder zusammen rollen, 2-3 Rouladen in drei oder vier a ein Liter eingefettete feuerfeste Form geben, die gekörnte Brühe im kochendem Wasser auflösen, in die Schüssel gießen, der Boden sollte gut 1 cm hoch bedeckt sein. Deckel drauf. Im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 70 min backen.

Oder

In den flachen Schnellkochtopf , im Locheinsatz legt man ca 5 – 7 Rouladen nebeneinander, unten ca 125 ml Wasser rein, und dann beim 2. Ring noch 20-25 min kochen, abdampfen.

Die Soße kann man so verwenden.

\* Es reichen auch ca 1 kg, Kohl, nur dann sind die Blätter so klein + man muss dann 2 nebeneinander legen. Habe dann eben von den übriggebliebenen Rest, Krautkohl mit Feigen von 11.03.05 Matti, hergestellt.

Sollte jemand das Gemüse andünsten, dann muss die Menge erhöht werden.

## Kokosnusspeise F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



900 ml Wasser  
200 g Kokosnuss geraspelt  
30 g Ingwer fein gewiegt  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
100 g Banane  
evtl Zucker



Kokosnuss in Wasser ca 10 min kochen, in einem Mixer mit Ingwer + Vanille auf Mittelstufe gut 20 min mixen, dann die Banane dazu + nochmals gut mixen lassen. Abschmecken, evtl Zucker zugeben.

In ausgespülte Tassentöpfe oder Dessertschalen geben, über Nacht abkühlen.

Eigenes Rezept Dienstag, 27. Februar 2007 Hans60

## Linsen Gemüse Curry F Vegan

Glutenfrei



4 Portionen

150 g rote Linsen  
1 El Öl  
250 g Lauch oder 2 mittelgroße Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
20 ungehärtete Pflanzenmargarine  
0,5 TL Curry ohne Salz  
1 TL Kurkuma  
1 Prise Zucker  
800 ml heißes Wasser  
1 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
je 1 grüne und rote Paprikaschote  
2 Tl Basilikum, trocken  
8 Pfefferkörner gemörsert  
10 g Ingwer  
2-3 EL Weinessig  
Basilikum  
Ingwerwurzel frisch gerieben, nach Geschmack



Salz

1 El Öl in Pfanne oder Kochtopf heiß werden lassen, gespülte Linsen kurz andünsten, durch das andünsten bleiben die Linsen in Form, sie werden dann gelb, mit 800 ml heißem Wasser ablöschen und gekörnte Gemüsebrühe dazu,

250 g Lauch in Scheiben schneiden und 2 Knoblauchzehen klein schneiden, in heißem Fett andünsten, mit einem halben Teelöffel Curry und einem Teelöffel Kurkuma überstäuben, abgelöschte Linsen dazu, ca 20 Minuten bei geringer Energiezufuhr garen,

Je eine rote und grüne Paprikaschote halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden, Ingwer klein hacken, mit Basilikum, Pfefferkörner

zu den Linsen geben und nochmals circa 10 Minuten garen.

Mit 2-3 Esslöffeln Essig, Salz, abschmecken.

Mittwoch, 13. Mai 2009 Hans

### Pikante Mangosoße F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 Mango  
5 cm Ingwer klein gewiegt  
1 rote Pampelmuse  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
1 Tasse Weißwein oder Wasser  
5 Pfefferkörner gemörsert  
0,5 TI Kurkuma  
1 Prise Salz + Vollrohrzucker

Mango + Pampelmuse schälen , entkernen +  
im Wein alle obigen Zutaten dazugeben, ca 5-10 min kochen, je nach Reifegrad der Mango.

Alles mit einem elektrische Pürierstab zermusen, ergibt eine schöne sämige leicht bittere Soße.

Geeignet auch für Bratlinge aller Art.

eigenes Rezept, Sonntag, 17. Dezember 2006 Hans60

Pikante Reissuppe Jizzax F Vegan

glutenfrei / milchfrei / eifrei

Kochtopf u Bratpfanne



Zutaten für 3 Portionen

1,5 Tasse/n Naturreis, ( ca 250 g ) ( Mittelkorn )

3 Tasse/n Wasser

50 g Ingwer, klein gewiegt

1 EL Curry, ohne Salz

100 g Kokosraspel

1 EL Gemüsebrühe, gekörnte

750 ml Wasser

Salz (Gewürzsalz)

1 Zwiebel(n)

### Zubereitung

Naturreis in kaltes oder kochendes Wasser geben, aufkochen, Ingwer dazu geben, Hitze herunter stellen, auf kleinster Wärme ca. 35 min kochen, dann ausschalten die Wärme + noch 10 min quellen lassen.

In einer trockenen, heißen Bratpfanne den Curry nach ca. 20 Sek. die Kokosraspel ein wenig verrühren, bis es anfängt leicht zu duften, sollte dabei

aber nicht die Farbe wechseln. In den fertigen Reis geben und vermischen.

Wasser + gekörnte Gemüsebrühe dazu geben, aufkochen, mit Gewürzsalz abschmecken.

**Veränderung I**: 1 kleingeschnittene Zwiebel in Butter kross rösten, + in die fertige Suppe geben.

ca. 20 Minuten  
eigenes Rezept 12.04.06 Hans60

Tofu gewürfeltes, Süß und Sauer auf Hirse S F Vegan  
Glutenfrei u Vegan

2-3 Portionen



## Einlegen

200 g Tofu naturell  
20 g Ingwer  
100 g Rotwein, trocken 14 %  
5 El Balsamico di Modena  
3 El Tamari (Sojasaße)  
3 El Ahornsirup

1 El Öl zum braten  
80 g Zwiebel klein geschnitten

2 Tassen Wasser, bei Bedarf  
1 El Tomatenmark a d Tube  
20 Pfefferkörner mörsern

## 1 El Tamari

1 Tasse Hirsekörner ca 160 g  
kochendes Wasser  
2 Tassen Wasser

Tofu kleinwürfeln in eine Schüssel oder kleinen Kochtopf geben, dazu 20 g Ingwer kleingehackt, dazu trocknen Rotwein, 5 EL Balsamico di Modena, je 3 El Tamari und Ahornsirup, alles vermischen, Tofu sollte fast bedeckt sein. Ca 60-120 min ziehen lassen, eventuell Zwischendurch umwälzen.

In einen kleinen Kochtopf die Zwiebel in ein wenig Wasser o Öl andünsten, den eingelegten Tofu samt Flüssigkeit, gemörserten Pfeffer und Tomatenmark zugeben, kochen lassen, leider die Hitze nicht reduziert, so dass ich noch 2 Tassen Wasser habe zugeben müssen. Eventuell abschmecken. Von der Hitze nehmen und 1 El Tamari noch unterheben, nicht mehr aufkochen,

in der Zwischenzeit eine Tasse Hirse mit kochendem Wasser abspülen, damit eventuell vorhandene Bitterstoffe entfernt werden, die Hirse dann in die 2 Tassen kochendes Wasser geben, Vorsicht bei einem kleinen Kochtopf geht es schnell über den Rand, um dies zu verhindern einfach einen Holzquirl oder Metallquirl senkrecht o schräg in den Kochtopf stellen, Wasser aufkochen, Hitze reduzieren, ca 6-20 min, je nach Hirseart, mit geschlossenen Deckel, ist das Wasser nun unterhalb der Wasseroberfläche, ca 8-10 min ausquellen lassen, die Hirse ist dann fast weiß, trocken und schön körnig.

Hirse auf 2 oder drei Essteller darauf den Tofutopf verteilen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 14. März 2012 Hans

[Tofu in Kokosnussmilch Ingwer u Kurkuma](#) S F Vegan  
Glutenfrei u Vegan

2 Portionen



200 g Tofu naturell  
4 TI Gelbwurz mahlen (Kurkuma)  
1 Dose 425er Kokosnussmilch  
45 g Ingwer  
0,5 TI Korianderkörner mörsern n. Bedarf  
0,5 TI Salz  
1 Prise Zucker

1 Tasse Buchweizenkörner ca 160 g  
2 Tassen Wasser

in einen kleinen Kochtopf Tofu kleinwürfeln, Gelbwurz drüermahlen, ca 30-40 min durchziehen lassen, den Kleingehackten Ingwer, sowie die durchrührte Kokosnussmilch drauf gießen und weitere 30 –40 min ziehen lassen, rührend erhitzen, sowie Zucker, Salz eventuell Koriander noch zu tun aber NICHT aufkochen, abschmecken, bitte nicht zu viel Salz zugeben , der Ingwer sollte nicht übertönt werden, nur ziehen lassen, bis der Buchweizen soweit ist.

In der Zwischenzeit 2 Tassen Wasser zum kochen bringen, ideal ist ein Flächenmäßig großer Topf, Buchweizen abspülen, ins kochende Wasser geben, Hitze reduzieren, ca 6-20 min auf kleiner Flamme, wenn das Wasser unterhalb der Getreideoberfläche ist, Hitze ausstellen und weitere 6-10 min auf der noch heißen Platte ausquellen lassen, wird der Buchweizen trocken und schön körnig.

Heiß mit Tofumischung servieren.

Eigenes Rezept Donnerstag, 15. März 2012 Hans

[Tomaten Kichererbsen Suppe II](#) S F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



3 Portionen

150 g Kichererbsen

1 l Wasser

1 Lorbeerblätter

2 TL Kurkuma

2 TL Kreuzkümmel gemörsert

1 EL Tomatenmark a d T

40 g Ingwer

1 Prise Zucker

1 Dose fein gehackt, Tomaten ( 425er )

2 EL Olivenöl

100 g Zwiebel(n)

2 Knoblauchzehe(n)

200 g Tofu naturell

1 EL gekörnte Gemüsebrühe

Kräutersalz evtl

150 g Kichererbsen ca 24 h einweichen.

Einweichwasser entsorgen, mit einem Liter frischem Wasser die Kichererbsen zum kochen bringen, Hitze reduzieren, evtl Schaumbildung mit einem gelochten Schaumlöffel entfernen,

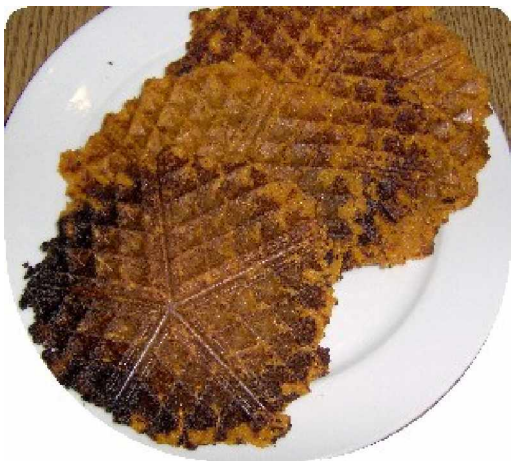
Zwiebel kleinschneiden in heißen Öl anbraten, kleingeschnittenen Knoblauch kurz mit braten, mit einer Gabel fein zerdrückten Tofu dazu, und solange mit braten lassen bis der Tofu leicht gelbbraun wird, in die Suppe geben, sowie auch

Lorbeerblätter, Kurkuma, Kreuzkümmel gemörsert, Tomatenmark und feingehackten Ingwer, 1 Prise Zucker begeben, Deckel schließen, und ca 45 min leise kochen lassen,

die Dose Tomaten und 1 El gekörnte Gemüsebrühe rein, aufkochen, runter von der Hitze, mit einem elektr Pürrierstab etwas pürrieren, es sollten noch ein wenig die Erbsen erkennbar sein, abschmecken, evtl mit Kräutersalz nachwürzen.

### 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 TI Salz  
6 Pfefferkörner gemörsert  
Muskatnuss frisch gerieben  
2 El Buchweizen ( oder anderes Vollgetreide ) gemahlen  
1 Prise Zucker  
Fett, Margarine laktosefrei

Kartoffeln u Möhren fein raspelt und mit elektr Pürrierstab 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, 27. Mai 2012

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