

# Kurkuma Auflauf **Glutenfrei Maisfrei Vegan**

## Hinweis Wein u Saft

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 **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

Kurkuma Auflauf <b>Glutenfrei Maisfrei Vegan</b> .....	1
Hinweis Wein u Saft.....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Auflauf</b> .....	2
Bäghin pikanter Auflauf <b>S Vegan</b> .....	2
Boskop Topinambur Auflauf <b>F Vegan</b> .....	3

Fenchelgemüse mit Kurkumareis F Vegan.....	4
Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk S F Vegan.....	5
Gefüllte Paprikaschoten X S F Vegan.....	7
Gemüseauflauf V F Vegan .....	8
Kohlrabi Auflauf S F Vegan.....	9
Misch- Masch S F Vegan .....	11
Reisauflauf Plast S F Vegan.....	11
Tomaten Hirse Auflauf F Vegan.....	13
Zucchini Auflauf S F Vegan.....	14
Hinweis S.....	15
Hinweis F.....	15
Hinweis.....	16

## Auflauf

### Bäghin pikanter Auflauf S Vegan

glutenfrei / milchfrei / Eifrei / eigenes Rezept

Zutaten für 3 Portionen

1 Tasse/n Buchweizen ca 160 g, ganz

2 Tasse/n Wasser, kochendes

250 ml Wasser +

0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte +

400 g Möhre(n), klein gewürfelte + 5 min später

2 Paprikaschote(n), Spitze, gelbe, klein gewürfelte dazu, bissfest kochen

30 g Ingwer, klein gewiegt +

1 Orange(n), geschält, gewürfelt +

7 Feigen, klein gewürfelt +

1 Banane(n), klein geschnitten +

1 TL Kurkuma, nicht nur der Farbe wegen, +

5 EL Kokosraspel, angeröstete, vermischt

4 EL Sesam, geröstet mit

5 EL Naturreis (Mittelkorn ) gemahlen, dazu

3 EL Balsamico, - 6 El dunkler +

3 EL Sojasauce, - 6 El, (Tamari), pikant abschmecken

Fett, für die Formen

### Zubereitung

Buchweizen ins kochende Wasser, Hitze klein stellen, Deckel drauf, bis der Wasserspiegel im Buchweizen ist, dann Hitze ausstellen, ca. 5 min

quellen lassen. Alle Zutaten, auch das Gemüsekochwasser falls noch was da ist, miteinander vermischen, mit Balsamico + Tamari pikant abschmecken.

In drei aus/eingefettete feuerfeste Schüsseln verteilen, Deckel drauf, ab in den kalten Backofen 30 - 40 min bei 170°C Umluft backen. Oder vorheizen bei Ober- + Unterhitze ca. 190°C ca. 20 min. Sehr sättigend. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
30.06.05 Hans60

## Boskop Topinambur Auflauf F Vegan Glutenfrei Vegan

### 2 x 2 l Auflaufform mit Deckel

3-4 Personen, sehr sättigend



links ohne, rechts mit Deckel



1 Kg ca Boskop  
500 g ca Topinambur  
200 g Kokosnussraspel  
11 Ei Apfel + Birnen Brand 38 %  
130 ml Ahornsirup  
220 g Linsen, rot, mahlen  
1 TI Gelbwurzel (Kurkuma) mit mahlen  
1 Prise Salz  
1 Tüte Backpulver für 500 g Mehl  
Margarine, laktosefrei

## Preiselbeeren a d Glas

Boskop halbieren, Stiel und Blüte entfernen, sollte jemand Probleme mit Jod haben, dann eben die Kerne auch entfernen, fein raspeln in ein Haarsieb, damit der Apfelsaft gleich abläuft, da es ganz Frisches, direkt vom Baum, waren,  
ca 500 g Topinambur, schälen, Möhrenschaaber, auch feinraspeln, Kokosnussraspeln leicht bräunen, in einer trocknen Bratpfanne, anschließend mit einem Pürierstab, pürieren bis ein wenig das Eigenfett austritt, alles in eine Rührschüssel geben, Rührhaken leicht laufen lassen, Brand und Ahornsirup dazu gießen, trockne Zutaten vermischen, dazurieseln lassen und gut 3-4 min auf Höchstgeschwindigkeit laufen lassen.  
Auflaufformen einfetten, Teigmasse einfüllen glatt streichen, in die Mitte noch Esslöffel- oder Teelöffel Preiselbeeren geben, wer will Deckel schließen, bleibt saftiger.  
In den kalten Backofen bei 180°C ca 60 min backen. Nadelprobe.

Eigenes Rezept Sonntag, 27. November 2011 Hans

## Fenchelgemüse mit Kurkumareis F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei

2 a 1,5 l Auflaufform mit Deckel



160 g Naturreis = 1 Tasse

320 g Wasser = 2 Tassen

0,5 TI Kurkuma

500 g Fenchel

Wasser

100 g Sonnenblumenkerne rösten

50 g Kokosraspel

1 TI Kurkuma

Fett zum auszufetten der Auflaufform eventuell

1 Prise Zucker

1,5 Tl Kräutersalz  
250 g Kokosnussmilch

Naturreis mit 0,5 Tl Kurkuma in 2 Tassen Wasser ca 35 min leise kochen, dann noch 10 min auf ausgeschalteter Hitze ausquellen lassen, in eine große Schüssel geben,  
kleingeschnittenen Fenchel mit Wasser bedecken, und bissfest bis weich kochen lassen, bei mir, bis Wasser verkocht, dann war der Fenchel fast weich, zum Reis geben,  
100 g Sonnenblumenkerne in einer trocknen Pfanne rösten, die Hälfte davon, in die Schüssel dazu, die andere Hälfte ca, in ein hohes Gefäß, dazu kommt noch 50 g Kokosnuss mit 1 Tl Kurkuma, der leicht angeröstet wurde, zusammen fein pürieren bis das Fett austritt, sowie Kräutersalz und mit ca 250 g Kokosnussmilch vermischen, und gut mit den anderen Zutaten verrühren, sollte es jetzt nicht mehr warm sein, Deckel schließen und erhitzen.

Eigenes Rezept Montag, 20. Juni 2011 Hans

[Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk](#) S F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan  
2-3 Portionen

2 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel



200 g Tofu naturell

Tamari

1 Tasse Hirse , ca 180 g

heißes Wasser

2 Tassen Wasser

1 TI Kurkuma mahlen

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 Gemüse Mischung 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

## Gefüllte Paprikaschoten X S F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

2 Portionen

2 feuerfeste 1 l Schüsseln mit Deckel



2 Tasse/n kochendes Wasser  
1 Tasse Hirse, ca 160 g  
kochendes Wasser  
0,25 TI Kurkuma

4 Paprikaschoten

200 g Tofu naturell  
2 cl Balsamico de Modena

4 cl Tamari

1 Handvoll Frühlingszwiebelgrün in Röllchen  
6 El Apfelmus, frisch  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
0,5 TI Paprikagranulat  
Fett für 1 l feuerfeste Schüsseln  
Wasser

Tofu mit einer Gabel zerdrücken, mit Balsamico und Tamari beträufeln, ziehen lassen.

Hirse mit kochendem Wasser ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, ins kochende Wasser geben, einen Holzlöffel aufrecht in den Topf stellen, (kocht nicht über )Hitze reduzieren, auf Stufe 0,5 von drei mögli-

chen Stufen, Deckel schließen, nach knapp 8-9 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen.

Paprikaschoten den oberen Deckel abschneiden, ( anderweitig verwenden, z.B Buchweizenbrot ), mit Wasser bedecken, gut 10 min kochen lassen, bissfest, abschrecken, abtropfen lassen,

Tofu mit Hirse , Handvoll Frühlingszwiebelgrün in Röllchen, Apfelmus, Salz , Zucker, Paprikagranulat vermischen, abschmecken evtl nachwürzen, in die Paprikaschoten einfüllen, jeweils 2 Schoten in eine ausgefettete feuerfeste Schüsseln stellen, die übrig gebliebene Füllmasse, rundherum jeweils verteilen, damit diese Dinger nicht umfallen, mit Wasser übergießen, so das es etwa 1 cm hoch in der Form steht, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30 min backen, sollte leicht sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, Dienstag, 19. August 2008 Hans60

### Gemüseauflauf V F Vegan

Glutenfrei u Sojafrei u Vegan

1 Portion = 3-4 Personen

2 Auflaufformen a 2 l mit Deckel



80 g Naturreis = 0,5 Tasse  
0,5 TI Kurkuma



160 Wasser = 1 Tasse  
300 g Kartoffel, roh fein raspeln  
250 g Möhren fein raspeln  
250 g Sauerkraut klein hacken  
20 Oliven schwarz, o Stein, klein hacken  
80 g Sonnenblumenkerne rösten  
50 g Kichererbsen rösten u mahlen  
2 El Kokosraspel mit  
1 TI Kurkuma leicht rösten  
0,5 TI Paprikagranulat  
1 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
150 g Kokosnussmilch  
130 g Banane, ausgezogen gewogen  
Margarine, laktosefrei  
25 g Schokolade bittere 85 %, mahlen, Mandelmühle  
2 El Preiselbeeren a d Glas, teilen

Naturreis mit 0,5 TI Kurkuma und Naturreis ca 35 min auf kleiner Hitze kochen, Hitze ausstellen und 0 min ausquellen lassen, in eine große Schüssel geben,  
Kartoffeln und Möhren fein raspeln,  
Sauerkraut ein wenig ausdrücken, aufheben o trinken, fein hacken,  
Oliven fein hacken,  
Sonnenblumenkerne in einer trocknen Pfanne rösten, in der noch heißen Pfanne die Kichererbsen rösten, bis es gut duftet, Hitze ausstellen, nun noch Kokosraspel mit 1 TI Kurkuma leicht rösten, Hitze reicht noch, alles in die Schüssel mit begeben, vermischen, Paprikagranulat, Kräutersalz, Zucker, und Kokosmilch noch mit untermischen, dann die kleingeschnittene Banane zugeben, die Teigmasse in zwei ausgefetteten feuerfeste Schüsseln verteilen, festdrücken gemahlene Schokolade drüberstreuen, mit je 1 El Preiselbeeren in der Mitte des Auflaufes verzieren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 180°C Heißluft ca 45 min backen, sollte gut sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept Dienstag, 28. Juni 2011 Hans

[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 mahlen  
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 mahlen, 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

Misch- Masch S F Vegan

Glutenfrei

3 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



1 Tasse Naturreis ca 160 g

2 Tassen Wasser

0,5 TI Kurkuma

200 g Tofu naturell

1 EI Margarine

300 g Sauerkraut klein geschnitten

10 Pfefferkörner gemörsert

6 EI Sonnenblumenkerne

Reis und Kurkuma ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen und ca 35 min kochen lassen, und ca 10 min quellen,

Tofu mit einer Gabel zerdrücken und in 1 EI Margarine etwas braten, Sauerkraut und Pfefferkörner dazu , alles vermengen, und in drei ausgefetteten Auflaufformen darüber die Sonnenblumenkerne verteilen.

In den kalten Backofen ca 20 min bei ca 140°C Umluft und ca 14 min noch übergrillen bei ca 200 °C

Eigenes Rezept, Mittwoch, 17. September 2008 Hans60

Reisauflauf Plast S F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel



1 Tasse Naturreis 160 g ca Langkorn  
2 Tassen Wasser  
0,5 TI Kurkuma  
200 g TK Gemüse  
100 g TK Lauch  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
100 ml Wasser  
1 Mango  
20 grüne Oliven  
1 TI Erdnussbutter

3 cl Tamari (Sojasoße)

3 cl Balsamico Bianka  
Fett für zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln  
200 ml guten trocknen Weißwein  
1 TI Erdnussbutter  
100 g Naturreis mahlen

Reis in 2 Tassen Wasser + Kurkuma ca 35 min kochen + 10 min quellen lassen, +  
TK Gemüse + Lauch in 100 ml Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe bissfest dünsten, +  
Mango schälen + in Mundgerechte Würfel schneiden, +  
Oliven halbieren, + mit  
1 TI Erdnussbutter + Tamari + Essig vermischen + in die mit Fett ausgepinselten 1 Liter feuerfeste Schüsseln verteilen.

Den gemahlene Reis mit 1 TL Erdnussbutter + Weißwein verrühren, + als Soße über den Auflauf gießen.  
Deckel drauf + im kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. Dezember 2006 Hans60

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 TL Kurkuma  
40 g Ingwer fein gehackt  
2 Dosen Tomaten, stückige, 425er  
100 g Erdnüsse blanchiert  
2 TL 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

### Zucchini Auflauf S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4 Portionen a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel



200 g Tofu Naturell

125 ml Tamari +

125 ml Balsamico Modena

160 g Naturreis ( 1 Tasse )  
0,5 TI Kurkuma  
2 Tassen Wasser

350 g Zucchini grob geraspelt  
1 EI Koriander mahlen  
1 EI Kreuzkümmel mahlen  
3 rote Chilischoten mit mahlen  
1 TI Schabzigerkleesamen  
1 TI Zimt mahlen  
0,5 Zwiebel klein gewürfelt  
300 g frische Ananas klein gewürfelt  
100 g Koksnuss geraspelt  
Salz  
1 Prise Zucker  
300 g Kichererbsen angeröstet + mahlen  
500 ml Wasser  
Fett für vier 1 l feuerfeste Schüsseln

Tofu klein gewürfelt, und mit Tamari u Balsamico zu gleichen Teilen , be-  
decken, ziehen lassen ( ca 30 min )  
Naturreis u Kurkuma in 2 Tassen kochendem Wasser geben, Hitze  
kleinstellen, ca 35 min kochen und dann 10 min ausquellen lassen.  
Beide Zutaten gebe man in eine große Schüssel, raspele Zucchini darüber,  
gebe die Gewürze sowie den Zucker darein, ebenso Zwiebel , Ananas und  
Kokosnuss, vermengen, gebe das Wasser dazu, und mit Salz kräftig wür-  
zen, dann erst das mahlen Kichererbsen, alles gut vermischen, und in den  
vier ausgefetteten feuerfeste Schüsseln verteilen, glattstreichen, Deckel  
schließen,  
in den kalten Backofen bei ca 140°C ca 60 min backen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 6. Juli 2008 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

Freitag, 27. Juli 2012

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