

Muskatnuss **Glutenfrei Maisfrei Vegan**

Eifrei Milchfrei

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

Index nicht aktiv

Auflauf	2
Backwaren	4
Pikant	8

Inhaltsverzeichnis

Muskatnuss Glutenfrei Maisfrei Vegan	1
Hinweis Wein u Säfte	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	2
Auflauf	2
Rosenkohlaufauf S F Vegan.....	2
Backwaren	4
Kartoffel Waffeln Veränderung F Vegan	4
Lebkuchengewürz Vegan	5
Lebkuchengewürz II Vegan	6
Muffins, Kartoffeln F Vegan.....	6
Waffeln aus Möhren F Vegan.....	7
Pikant	8
Bratlinge VIII (Kartoffeln) F Vegan	9
Buchweizen mit Paprika und Tofu I S F Vegan	10
Kartoffel Bratlinge F Vegan	11
Soße S.....	12
Kartoffeln Bratlinge F Vegan	14
Rosenkohleintopf S F Vegan.....	14
Tofuschnitzel mit Reis S F Vegan.....	16
Hinweis S	17
Hinweis F	17
Hinweis.....	17

Auflauf

Rosenkohlaufauf 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 untermischen, 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 Ei 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

Backwaren

[Kartoffel Waffeln Veränderung](#) F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



4 Stück

800 g Kartoffeln
100 g Karotten
100 g TK Lauch
50 g Zwiebel
0,5 TI Maggi-Blatt (Liebstöckel) getrocknet
Salz
8 Pfefferkörner gemörsert
Muskatnuss frisch gerieben
2 El Buchweizen (oder anderes Vollgetreide) gemahlen
1 Prise Zucker
Margarine laktosefrei

Kartoffeln u Zwiebeln u Möhren fein geraspelt u TK Lauch dazu und mit elektr Pürierstab fein gerieben, durch ein Leinentuch Saft gedrückt, Maggiblatt, 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 voller Hitze je 7-10 min, sollte die Waffel aufreißen, Deckel nochmals schließen, andrücken, meist reichen noch 2 min.

Mittwoch, 27. Januar 2010 Hans

Lebkuchengewürz Vegan

Zubereitung:

Das Lebkuchengewürz ist eine Gewürzmischung und enthält nebst Zimt, Sternanis und Nelken auch Macis (die Samenhaut der Muskatnuss, die auch als Muskatblüte bezeichnet wird).

Sie können Ihr Lebkuchengewürz jedoch auch selbst zusammenstellen. Versuchen Sie einmal folgende Mischung:

3 El Zimtpulver,
1 El Sternanispulver,
1 TI Nelkenpulver,
3 Msp. Macis (Muskatblüten),
evtl. zusätzlich je 1 Msp.
Kardamom, Koriander und Ingwer.

Alle diese Gewürze lassen sich ungemahlen mit weniger Geruchsverlust als gemahlene Gewürze aufbewahren. Da es jedoch nicht einfach ist, sie selbst zu pulverisieren, empfiehlt es sich, diese Gewürze pulverisiert in kleinen Quantitäten zu kaufen. In Drogerien erhalten Sie die von Ihnen gewünschte Menge.

Lebkuchengewürz II Vegan

0,25 TI Zimt
0,5 TI Piment
0,5 TI Nelken
0,5 TI Muskatnuss
0,125 TI Kardamom
1,5 TI Koriander

Zubereitung

alle Gewürze so fein wie möglich mahlen und dann, die angegebenen Mengen vermischen.

Muffins, Kartoffeln F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech a 12 Stück





750 g Kartoffeln
500 g Möhren
300 g Kichererbsen gem
12 Pfefferkörner mit gem
2 rote Chilischoten mit gem
1,5 El Kräutersalz
1 TI Zucker
1 TI Backpulver
Muskatnuss frisch gerieben
Bis 250 ml Flüssigkeit auffüllen
Fett für die Muffinsmulden auch für beschichtete

Kartoffeln u Möhren schälen und fein raspeln, in ein Leinentuch, auspres-
sen, die Flüssigkeit aufheben und bis ca 250 ml auffüllen,
Kichererbsen, Pfefferkörner u Chilischoten zusammen mahlen, übrige Tro-
ckene Zutaten dazu und vermischen,
Kartoffeln und Möhren vermengen, dann die trocknen Zutaten alles gut
Vermischen, die ausgepresste und aufgefüllte Flüssigkeit einschließlich die
Stärke (ausgepresste) zu der masse geben, gut vermischen,
und in die ausgefetteten Muffinsmulden geben.
In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 40-50 min backen, Nadel-
probe.

Sie sind sehr sättigend

Eigenes Rezept, Mittwoch, 30. Juli 2008 Hans60

[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 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

Pikant

Bratlinge VIII (Kartoffeln) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück



Kartoffeln schälen und feinraspeln, lassen, +
Zwiebeln klein schneiden , +
150 g Kichererbsen gem
10 Pfefferkörner mit gem,
250 g Sauerkraut, ohne Saft
Muskatnuss frisch reiben
Salz , ca 2-3 TI
Öl zum braten

Alle Zutaten bis einschließlich Salz gut vermischen,
sollte die Masse noch zu Flüssig sein, bitte gem Kichererbsen gem,
hängt von den Kartoffeln ab, ob es neue oder alte sind,
Öl erhitzen, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, in die Pfanne ge-
ben und mit einem Pfannenwender platt drücken, von beiden Seiten bra-
ten.

PS. Sollte es zu „nüchtern“ sein, Tamari eignet sich besonders gut, zum nachwürzen.

Eigenes Rezept Freitag, 7. November 2008 Hans60

Buchweizen mit Paprika und Tofu | S | F | Vegan Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



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 Buchweizenheiß servieren.

Zubereitung ca. 40 Minuten

Eigenes Rezept Freitag, 28. Dezember 2007 Hans60

[Kartoffel Bratlinge](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück



750 g Kartoffeln
500 g Möhren
300 g Kichererbsen gem
12 Pfefferkörner mit gem
2 rote Chilischoten mit gem
1,5 El Kräutersalz
1 TI Zucker
1 TI Backpulver
Muskatnuss frisch gerieben
Bis 250 ml Flüssigkeit auffüllen
Bio Sesamsaat als Panade oder ohne
Fett zum braten

Soße S

Kapernsoße: , z. B

2 El Buchweizen gem

0,5 l Sojadrink

1 Lorbeerblatt

0,5 El gekörnte Gemüsebrühe

ca 50 g fein geriebene Zwiebel

1 TI Kräutersalz

3 Pfefferkörner gemörsert
1 Prise Zucker
Muskatnuss frisch gerieben

1 Glas Kapern (90 g)
0,5 Saft einer halben Zitrone

oder

Senfsoße:

2 El Senf einrühren

Kartoffeln u Möhren schälen und fein raspeln, in ein Leinentuch, auspressen, die Flüssigkeit aufheben und bis ca 250 ml auffüllen, Kichererbsen, Pfefferkörner u Chilischoten zusammen mahlen, übrige Trockene Zutaten dazu und vermischen, Kartoffeln und Möhren vermengen, dann die trocknen Zutaten alles gut Vermischen, die ausgepresste und aufgefüllte Flüssigkeit einschließlich die Stärke (ausgepresste) zu der Masse geben, gut vermischen, kleine (handtellergroße) Bratlinge formen, ins heiße Fett legen, oder erst in Sesam drehen, Hitze runterstellen , auf ca 2- 2,5 von drei möglichen Stufen, stellen, zu hoch die Hitze werden sie außen dunkel, innen aber bleiben sie roh, auf kleiner Stufe, von jeder Seite gut 5-7 min

Sie sind sehr sättigend.

Naturreis dazu

Soße

Mehl in einer heißen Pfanne kurz rösten, bis es duftet, abkühlen lassen, unter ständigen Rühren den Sojadrink angießen, Lorbeerblatt, Zwiebel und Gemüsebrühe aufkochen , mit Kräutersalz, Zucker, Muskat und Pfeffer würzen, runter von der Hitze, entweder jetzt zwei El Senf unterrühren, für die Senfsoße, oder 1 Glas, abgeseiht, Kapern und den Zitronensaft.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 30. Juli 2008 Hans60

Kartoffeln Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 kg Pellkartoffeln
400 g Möhren
30 g Ingwer
120 g Lauch, das grün
Muskatnuss gerieben
2 TI Kräutersalz
(Buchweizen) Mehl als Panade
Olivenöl

Pellkartoffeln heiß pellen und durch die Presse drücken.

Möhren und Ingwer fein raspeln.

Das Lauchgrün in Ringe schneiden dann fein wiegen.

Reichlich Muskatnuss reiben und Kräutersalz dazu, alles gut vermengen,
Handtellergroße ca 1 cm dicke Bratlinge formen im Mehl vorsichtig wälzen
und im heißen Fett, auf Mittelstufe braten, Vorsicht beim reinlegen + beim
rausnehmen, ich nahm zwei Pfannenwender.

Eigenes Rezept, Montag, 16. April 2007 Hans60

Rosenkohleintopf S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



Zutaten für 4 Portionen

200 g Tofu

2 EL Tamari

TK Gefrierbeutel

1 Beutel Rosenkohl

1 kg Kartoffeln

3 Möhre(n)

1,5 EL Tomatenmark

eine handvoll TK Lauch,
noch Muskatnuss frisch gerieben.

0,75 Liter Wasser

2 TL Gemüsebrühe

Öl

Zubereitung

Tofu geviertelt in ein TK Gefrierbeutel, Tamari dazu, zubinden den Beutel, ein wenig schütteln, so das sich drinnen der Tamari verteilt, und bis der Eintopf fertig, in den Kühlschrank gelegt, nach Ende der Kochzeit, den Tofu für 10 min in die Suppe, ziehen lassen, möglichst nicht mehr aufkochen.

Der Rosenkohl wird der Strunk kreuzweise eingeschnitten. Handvoll TK Lauch in einen Topf mit heißem Öl gegeben.

Die Möhren werden auch geschält, in Scheiben geschnitten. Beides ebenfalls zufügen. Wenn man alles zusammen im Topf hat, gibt man Tomatenmark dazu, füllt mit dem Wasser auf und gibt die Gemüsebrühe hinzu. Das Ganze muss 10 Min. kochen.

Nun wird der Rosenkohl dazu gegeben. Bei schwacher Hitze alles ca. eine 20-30 min köcheln lassen, nach Ende der Kochzeit, den Tofu für 10 min in

die Suppe, ziehen lassen, möglichst nicht mehr aufkochen, nach würzen ist meist nicht erforderlich

Tofuschnitzel mit Reis S F Vegan

Glutenfrei u Vegan

Bratpfanne



160 g Naturreis
1 TI Kurkuma
300 g TK Paprikastreifen
1 rote trockne Chilischote
Wasser
Salz
Pfeffer gemörsert
Muskatnuss frisch gerieben

2 Scheiben a 100 g Tofu naturell

Tamari

Buchweizen gem
1 TI Schabziegerkleesamen
(Kokosraspel)
1 EI Margarine

Naturreis, 1 Tasse ca 160 g u Kurkuma in 2 Tassen kochendes Wasser geben, u ca 35 min auf kleiner Hitze garen, sowie 10 min ausquelle lassen.

TK Paprikastreifen mit roter Chilischote mit ein wenig Wasser ca 5 min kochen, salzen, und pürieren.

Tofu in zwei Scheiben schneiden und in, mit Tamari übergießen, ziehen lassen, so lange bis der Reis fertig gekocht ist

Buchweizen gem mit Muskatnuss, Pfeffer, Salz sowie Schabziegerkleesamen vermischen,

Tofuscheiben darin wälzen,)

Margarine erhitzen und Tofu von beiden Seiten braten.

Dazu den Reis und Paprikapüree servieren,
Guten Appetit

03.07.2008

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, 15. August 2012

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de