

Preiselbeeren **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.....	11
Diverses.....	13

Inhaltsverzeichnis

Preiselbeeren Glutenfrei Maisfrei Vegan	1
Hinweis Wein u Säfte	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf	2
Boskop Topinambur Auflauf F Vegan.....	2
Gemüseauflauf V F Vegan	3
Kichererbsen Auflauf o Bratlinge F Vegan	5
Kohlrabi Auflauf S F Vegan.....	7
Rosenkohlaufauf S F Vegan.....	8
Tomaten Hirse Auflauf F Vegan.....	9
Backwaren	11
Erdnuss Preiselbeere Reiskuchen F Vegan	11
Weißweinkuchen F Vegan	12
Diverses	13
Hinweis S	13
Hinweis F	13
Hinweis.....	13
Hinweis für Word.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.

Auflauf

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 Kokosnus raspel
11 El 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, Kokosnus raspeln 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

[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 EI 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 EI 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 TL 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 Ei Preiselbeeren in der Mitte des Auflaues 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

[Kichererbsen Auflauf o Bratlinge](#) F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

24-36 h einweichen

2 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



250 g Kichererbsen
Wasser zum einweichen

Wasser zum kochen
50 g TK Suppengemüse
Lorbeerblätter
1 TI Schwarzkümmel gemörsert

100 g Zwiebel
14 Pfefferkörner gemörsert
0,5 TI Paprikagranulat
1 El Erdnussmus
1 Prise Zucker
1 TI Salz
80 g Kichererbsen gemahlen
80 g Naturreis mit gemahlen
Preiselbeeren a d Glas
Margarine laktosefrei

Kichererbsen mit dreimal soviel Wasser bedecken und ca 1,5 Tage einweichen, Wasser abgießen, Kichererbsen ausspülen, mit frischem Wasser welches ca 2 cm über den Erbsen stehen sollte, mit 50 g TK Suppengemüse, 1 TI Schwarzkümmel gemörsert sowie einige Lorbeerblätter gut 60 min zugedeckt auf kleiner Hitze kochen, wiederum etwas Wasser, der Boden des Topfes sollte noch gut 2-3 cm betragen, abseihen und aufheben, 100 g Zwiebel zerteilen und mit den Kichererbsen zusammen pürieren, braucht nicht so fein werden, die Frucht sollte noch etwas zu erkennen sein, es sollte einen Mus ähnlich sein, evtl noch das abgeseihte Kochwasser zugeben, Pfefferkörner, Paprikagranulat, Erdnussmus, Zucker, Salz und die gemahlene Kichererbsen und Naturreis zugeben, gut vermischen, abschmecken, in zwei 1 l eingefettete Auflaufformen füllen und glatt streichen, in die Mitte Preiselbeeren a d Glas geben, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 60 min backen, sollte drin sprudeln,
ODER

Bratpfannen heiß werden lassen, Margarine braun werden lassen, Hitze etwas reduzieren, und den Kichererbsenteig, Esslöffelweise rein geben, mit einem Pfannenwender etwas platt drücken, von beiden Seiten goldbraun braten, wenn die Teigoberfläche nicht mehr glänzt, Zeit zum umdrehen. Warmstellen bis alle fertig sind, und mit Preiselbeeren a d Glas servieren.

Pellkartoffeln, eine helle Soße wäre ideal, sowie Gemüse aller Art

Eigenes Rezept Samstag, 20. Februar 2010 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 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

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 El 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 Ei 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

Backwaren

Erdnuss Preiselbeere Reiskuchen F Vegan

Glutenfrei u Vegan

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier



650 g Erdnüsse blanchiert
210 g ca Bananen, sehr reif
500 – 650 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
200 g Erdnüsse blanchiert
300 g Vollkornreis mahlen
1 Tüte Backpulver
150 g Rohrohrzucker
1 Prise Salz
400 g Preiselbeeren a d Glas

850 g Erdnüsse in einer trocknen Bratpfanne nach und nach rösten, mahlen, Getreidemühle z.B., trennen, 650 g Erdnüsse mit einem Pürierstab so fein pürieren bis das Eigenfett austritt, in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben, mit ca 500 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser, verrühren lassen, soll ein feiner Brei werden, Klumpenfrei, eventuell mit dem Pürierstab nach helfen, Rührhaken laufen lassen, Bananen pürieren, mit zum Erdnussbrei geben, ebenso die Preiselbeeren, 200 g Erdnüsse nur

mahlen und mit Reis, Backpulver, Zucker und Salz vermischen, und langsam einrieseln lassen, verrühren, sowie noch Wasser zugeben, es muss ein zähfließender Teig werden, lieber etwas mehr, geht besser auf, abschmecken, eventuell nachsüßen.

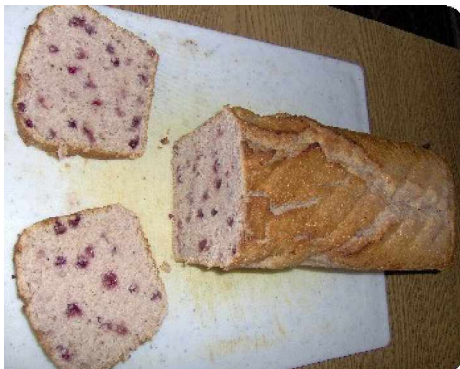
In eine mit 26 cm Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, (füllt die Form in ganzer Höhe aus) glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft 130 –140 min backen, Nadelprobe, kann schon im lauen Zustand Backpapier Vorsichtig entfernt werden, und auch aufgeschnitten, der Kuchen ist trocken, luftig, aber auch noch „saftig“, ohne klitsch zu sein.

Eigenes Rezept Mittwoch, 21. März 2012 Hans

Weißweinkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchefrei u Sojafrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



750 ml trockenen Weißwein 12,5 %

700 g Naturreis gemahlen

150 g Erdnüsse blanchiert

1 Nelke mit gem

2 Kardamomkapseln mit gem

1 Piment mit gem

1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver

250 g Zucker

400 g Preiselbeeren a d Glas

150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen, Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, vom Weißwein bis Preiselbeeren alles miteinander verrühren, die verflüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4

min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist, Glas Preiselbeeren Esslöffelweise dazu geben, langsam verrühren lassen in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein wenig glatt schütteln, ist sehr dünn, suppenartig in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelprobe, optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen
eigenes Rezept Samstag, 5. Dezember 2009 Hans60

Diverses

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, 19. August 2012

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de