

Zucchini Glutenfrei Maisfrei Vegan

Eifrei Milchfrei

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.

Index nicht aktiv

Diverses 2

Inhaltsverzeichnis

Zucchini Glutenfrei Maisfrei Vegan.....	1
Hinweis Wein u Saft.....	1
Hinweis Margarine	1

Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Diverses	2
Buchweizen Linsen Topf F Vegan	2
Gemüsereispfanne – Eintopf mit roten Linsen F Vegan	3
Hirse Gemüse mit Samen S F Vegan.....	4
Kartoffel-Möhren-Zucchini-pufferchen mit Kräuterquark	6
Veränderung F Vegan.....	6
Reis Gemüse Bratlinge F Vegan.....	7
Zucchini Auflauf S F Vegan.....	8
Zucchini Reis Apfel Kuchen F Vegan.....	10
Hinweis S.....	11
Hinweis F	11
Hinweis.....	11

Diverses

Buchweizen Linsen Topf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 4 Portionen

450 ml Wasser

150 g Buchweizen

2 EL Öl

2 Paprikaschote(n), rot und grün, in Streifen

1 Zwiebel(n), gewürfelt

350 g Zucchini, in Scheiben

175 g Champignons, in Scheiben

225 g Linsen, rote

3 Lorbeerblätter

3 EL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe(n), zerdrückt
2 Zweig/e Rosmarin
1 TL Kreuzkümmel
600 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

Wasser zum Kochen bringen und Buchweizen 1 min sprudelnd kochen. Dann Hitze reduzieren und etwa 15 min garen, bis das Wasser absorbiert ist, dabei nicht umrühren. In eine große Kasserolle geben. Öl erhitzen und Paprika und Zwiebel dünsten. Zucchini und Champignons zugeben und 5 min garen, dann in die Kasserolle umfüllen. Linsen, Lorbeerblätter, Zitronensaft, Knoblauch, Rosmarin, Kreuzkümmel und Gemüsebrühe zugeben und alles gut mischen. Alles zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 30 min garen, bis die Linsen gut sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Wer mag, kann noch geriebenen Käse darüber geben.
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
05.08.06 Cappuccino

Gemüsereispfanne – Eintopf mit roten Linsen F Vegan
Glutenfrei + Eifrei + MilCHFrei + Fettarm

Bratpfanne u o Kochtopf



1 Tasse Naturreis = 160 g
2 Tassen Wasser
150 g TK Paprikaschoten in Streifen ODER
1 grüne + 1 rote Paprikaschoten in Streifen
5 Frühlingszwiebeln in Ringe

2 kleine Zucchini in Würfel
3 Möhren grob geraspelt
1 Fleischtomate in Würfel Oder
1 El Tomatenmark a d T
600 ml o 1000 ml Wasser
2 o 2,5 El gekörnte Gemüsebrühe
100 g rote Linsen
1 TI Kurkuma; Gelbwurz
1 El Rapsöl
Petersilie

1 Tasse Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, Deckel drauf + ca 35 min kochen + ca 10 min ausquellen lassen.

Rote + grüne Paprika in Streifen schneiden,
Frühlingszwiebeln mit grün, in Ringe,
Zucchini in kleine Würfel,
Möhren in Stifte oder grob raspeln,
rote Linsen ausspülen,

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 600 / 1000 ml Wasser ablöschen, Kurkuma + gekörnte Gemüsebrühe, Tomatenmark und Gemüse außer Zucchini dazugeben, Deckel drauf ca 5 –10 min dünsten lassen.

Gekochten Reis und kleingewürfelte Zucchini reingeben, und ca 5 min kochen lassen.

Bei Gemüsepfanne mit einer Gabel auflockern.

Sonst umrühren, und mit Petersilie bestreut servieren.

Dienstag, 11. September 2007

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
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-Zucchini-Pufferchen mit Kräuterquark

Zutaten

3 große Kartoffeln
2 Möhren
1 kleine Zucchini
1 Zwiebel, klein
etwas Mehl
Salz
Pfeffer
Öl

Zutaten für den Quark

Kräuter nach Wahl (ich nehme Schnittlauch und/oder Petersilie)
Salz
weißer Pfeffer adM

Zubereitung

Möhren, Zwiebel, Zucchini und Kartoffeln grob reiben. Eier und etwas Mehl dazugeben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pfanne aufheizen, etwas Öl in die Pfanne geben und kleine Puffer backen. In der Zwischenzeit den Quark mit Creme fraiche und Kräutern vermengen und mit Salz abschmecken. Alle Zutaten miteinander verrühren. Evtl. 1 EL Mineralwasser mit Kohlensäure untermischen.

Guten Appetit!

Gruß Maxi emf

Veränderung F Vegan



Eier und Quarkspeise entfielen.

Bei so eine Art Kartoffelpuffer esse ich lieber Zucker drauf und 1 Tasse Kaffee frisch gebrüht.

Hans

Reis Gemüse Bratlinge F Vegan
Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei





100 g Lauch
200 g Zucchini
200 g Paprikaschote
300 g Bio Möhren
40 g Ingwer
2 Tassen gekochter Naturreis
3 El Hefeflocken
1 TI Kräutersalz
2 Tassen Buchweizen a 160 g ca gem
Buchweizen gem als Panade
Olivenöl zum braten

Lauch und Paprikaschote Kleinwiegen, und Zucchini halbieren, entkernen und mit Möhren und Ingwer fein raspeln, und alle anderen Zutaten, außer Panade zusammen vermischen, Handteller große Bratlinge formen (mit nassen Händen) in Mehl wenden, Öl heiß werden lassen, Bratlinge rein, und auf Mittelhitze stellen, Dauer richtet sich nach der Dicke der Bratlinge.

Dazu eine Tomatensauce z.B

100 g Lauch in Ringe schneiden in heißem Fett anbraten,
1-3 Knoblauchzehen in Scheiben dazu, sowie ca
1 Pfund Tomaten, Blüte entfernen,
1- 2 TI Kräutersalz, ca 15 min kochen, mit einem Pürierstab alles pürieren.

Dazu noch von Matti 11.03.05 Feigen Rotkohl.

Eigenes Rezept Montag, 16. April 2007 Hans60

[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 El Koriander gem

1 El Kreuzkümmel gem

3 rote Chilischoten mit gem

1 TI Schabzigerklee samen

1 TI Zimt gem

0,5 Zwiebel klein gewürfelt

300 g frische Ananas klein gewürfelt

100 g Koksnuss geraspelt

Salz

1 Prise Zucker

300 g Kichererbsen angeröstet + gem

500 ml Wasser

Fett für vier 1 l feuerfeste Schüsseln

Tofu klein gewürfelt, und mit Tamari u Balsamico zu gleichen Teilen , bedecken, 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 würzen, dann erst das gem 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

Zucchini Reis Apfel Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Sojafrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



200 g süße Mandeln +
10 bittere Mandel
150 g Zucker
1 TI Salz
300 g Naturreis mahlen
8 cm Zimtstange mit mahlen
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl
500 g Zucchini
300 g Äpfel
150 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, Medium

25 g bittere Schokolade ab 70 %

süße Mandeln und bittere Mandel rösten, bis sie kräftig riechen, mit einer Mandelmühle mahlen und fein pürieren bis das Fett austritt, in eine Rührschüssel geben, Zucker u Salz beifügen und Rührhaken anstellen, Naturreis mit Zimtstange mahlen, mit Backpulver vermischen und in rührende Rührschüssel geben,

gekaufte Zucchini schälen, aus eigenen Anbau, nicht schälen, und mit geviertelte Äpfel grob raspeln, (wer gegen Jod empfindlich reagiert, sollte den Griebsch sowie die Kerne entfernen) nun noch das Wasser zugießen gut verrühren lassen, in die 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, die Schokolade in einer Mandelmühle mahlen und mit einem Teelöffel auf den Kuchenteig streuen.

In einen kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 -120 min backen, Nadelprobe, ca 30 min in der Form lassen, die Form kippen, vorsichtig am Backpapier den Kuchen aus der Form ziehen, ganz abkühlen lassen, eine Nacht stehen lassen wäre ideal.

eigenes Rezept Freitag, 29. Juli 2011 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

Dienstag, 22. Januar 2013

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de