

Lauch Pikant Glutenfrei u Eifrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

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

Lauch Pikant Glutenfrei u Eifrei.....	1
Hinweis Margarine	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Inhaltsverzeichnis	1
Pikant	2
Bohneneintopf Saghand Vegan	2
Cremiger Gemüseeintopf Semnan M	3
Dezhgi - Chicoree F	4
Erbsensuppe F Vegan.....	5
Gefüllte Paprika Krasnoscekova F	7
Gemüse Salat und oder Auflauf F Vegan	8

Gemüsesuppe F Vegan.....	9
Kartoffel Waffeln Veränderung F Vegan.....	10
Kascha Pikante Plätzchen M F.....	11
Möhren Ingwer Suppe M F.....	12
Möhrentopf F Vegan.....	14
Rosenkohleintopf F Vegan.....	15
Rotkohl Wirsingkohlrouladen, Grash M.....	16
Zucchini Hormud F.....	18
Hinweis M.....	19
Hinweis Vegan.....	19
Hinweis Sojasoße.....	19
Hinweis Curry.....	20
Hinweis Tomatenketchup.....	20
Hinweis F.....	20

Pikant

Bohneneintopf Saghand Vegan

200 g rote Bohnen , über Nacht einweichen, + mit
Suppengewürz

1 Zweig Liebstöckel, 20 min im Schnellkochtopf

ca 2 l Wasser +

400 g Kartoffeln grob gewürfelt

1 Zweig Liebstöckel, die Blätter davon

2 Möhren, grob gewürfelt

100 g gewürfelte Petersilienwurzel mit

1 TI Bohnenkraut

1 rote Paprikaschote gewürfelt

3 TI gelben Senf gemörsert/ mahlen

1 El gekörnte Gemüsebrühe

1 TI Gewürzsalz

1 Prise Vollrohr Zucker

1 El ungehärtete Margarine

1 Handvoll TK- Lauch / oder frisch ca 100 g geschnitten

50 g pikante Mandeln *

* Mandeln fein hacken, + mit

1 El Vollrohrzucker vermischen + in

einer heißen Pfanne nach + nach ca

50 ml Sojasoße / Tamari dazu geben , rösten.

In ca 2 - 2,5 l Wasser Kartoffeln , gek. Bohnen, Möhren, Liebstöckel, Petersilienwurzel, Bohnenkraut + Senf kochen,
nach ca 10 min , Paprikaschote dazu sowie
2 El pikante Mandeln , gekörnte Gemüsebrühe, Gewürzsalz + Zucker.

Lauch in Margarine anbraten (kross)

Wenn Kartoffeln weich, den gebratenen Lauch in die Suppe, + mit pikanten Mandeln, abschmecken.

Servieren, bei Tisch kann sich jeder mit/ von den restlichen Mandeln bedienen.

Cremiger Gemüseeintopf Semnan M

4 Portionen

4 Pellkartoffeln ca 250 g, mit Kümmel,
250 ml kochendes Wasser,
1 El gekörnte Gemüsebrühe,
2 a 125 g Camembert

2 Kartoffeln ca 250 g ,
1 rote Paprikaschote mit ca 20 Kerne,
1 junger Zweig Liebstöckel.
200 g Möhren gewürfelt,
200 g Spargel , in Stücke
100 g TK- Erbsen,
100 g TK - Mais
100 g TK - Blumenkohl
1 rote eingelegte Piri ODER
1 rote trockene Chilischote
1 El Oregano oder wilder Majoran getrocknet,
1 TI Kreuzkümmel mahlen

100 g TK - Lauch/ Porree
2 El Raps- oder Olivenöl

Gewürzsalz
1 a 3 l Kochtopf

Zubereitung

4 Pellkartoffeln mit Kümmel, kochen , mit kaltem Wasser abschrecken, pellen. 0,25 l oder etwas mehr, Wasser zum kochen bringen, gekörnte

Gemüsebrühe auflösen, Camembert in Stücke drin fast auflösen, mit einem elektrischen Rührstab, pürieren, gepellte Kartoffeln rein + zu Mus drücken, + auch pürieren.--

Von den zwei in Würfel geschnittenen Kartoffeln, den gewiegten Liebstockel, die zerkrümelten Piri oder Chili bis zum Kreuzkümmel in einem 3 l Kochtopf, mit Wasser gut bedecken, + das Gemüse bissfest garen. Den Kartoffelkäsebrei zufügen, umrühren, aufkochen.

Den Porree in Rapsöl gut anbraten + zu der Suppe geben, + mit Gewürzsalz abschmecken.

Montag, 13. Juni 2005, eigenes Rezept Hans60.

Dezhgi - Chicoree F

glutenfrei + eifrei + kuhmilchfrei –



Zutaten für 4 Portionen

1.5 Tasse/n Buchweizen, ganz / Natur- Reis in

3 Tasse/n Wasser, kochendes mit

1 TL Gemüsebrühe, gekörnte, geben

600 g Chinakohl

Gemüsebrühe, gekörnte

150 g Paprika, TK in Streifen

1 handvoll Lauch, TK in Röllchen

5 Körner Pfeffer +
1 TL Senfkörner, gelb, mörsern oder mahlen
2 EL Essig (Apfelessig)
250 ml Gemüsebrühe, gekörnte
2 EL Sojasauce o Tamari

200 g Käse, Ziegenkäse, grob geraspelt

evtl. Salz
Paprika

Zubereitung

Buchweizen in kochendes Wasser geben, Hitze runterstellen, auf 0,5 von drei möglichen Stufen, bis der Wasserspiegel nicht mehr zu sehen ist, die Hitze ausstellen, ausquellen lassen, (ca. 10 min) wird schön trocken.

Den Chinakohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Chinakohl in etwas Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe zwei Minuten dünsten. Abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden.

Auf der noch heißen Kochplatte TK Paprika + Lauch antauen. Gemüse + Buchweizen mischen, ca. die Hälfte des Käses, Essig, Senf + Pfeffer + Tamari untermischen. In vier 0,75 l feuerfeste Schüsseln geben.

Die Gemüsebrühe drüber gießen, sollte so ca. 2 cm hoch sein. Den Rest geraspelten Ziegenkäse drauf verteilen + Paprikagranulat vorsichtig drüber geben.

Im , nicht vorgeheizt, Backofen 30 min bei 170°C, Umluft überbacken oder ohne Umluft bei ca. 190 –200° überbacken. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

10.05.05 Hans60

Veränderung

Chicoree anstatt Chinakohl

Erbsensuppe F Vegan

Glutenfrei u Vegan



Zutaten für 8 Portionen

2 EL Olivenöl

3 Möhre(n), gehackt

1 Zwiebel(n), gehackt

300 g Weißkohl, geraffelt

300 g Erbsen

1 Gemüsebrühwürfel

1 TL Basilikum, getrocknet

1 TL Thymian, getrocknet

1 TL Majoran, getrocknet

½ TL Oregano, getrocknet

½ TL Bohnenkraut, getrocknet

¼ TL Koriander

Salbei

Estragon

Salz und Pfeffer

Petersilie, frisch oder getrocknet

1,5 Liter Wasser

Zubereitung

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Möhren, Zwiebel und Kohl zugeben und einige Minuten unter häufigem Umrühren schmoren. 1 1/2 Liter Wasser, Erbsen, Brühwürfel, Kräuter und Gewürze zugeben (Salbei und Estragon nach Belieben hinzufügen).

Zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 1/2 Stunden köcheln lassen. Dabei immer mal wieder umrühren. Zuletzt die Petersilie zufügen (nach Geschmack) und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

21.04.09 Schwänchen1

Veränderung

Erbsen (ungeschält) 24 h eingeweicht,
2 Lorbeerblätter mit gekocht
Olivenöl entfiel,
Zwiebel entfiel, dafür Lauch in Scheiben,
Möhren geraspelt,
zum Schluss alles püriert

Dienstag, 28. April 2009 Hans60

Gefüllte Paprika Krasnoscekova F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei + Vegetarisch



1,5 Tassen Naturreis ca 240 g
3 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma
1 El Balsamico Bianca
Paprikaschotendeckel
1 TI Kräutersalz

6 Paprikaschoten

1 Mango
1 Banane

150 g Ziegenkäse Rolle

50 g Lauch
5 Pfefferkörner gemörsert
2 El Tamari (Sojasoße)
1 Prise Vollrohrzucker
Sonnenblumenkerne

Evtl Ziegenkäse geraspelt

Fett für drei feuerfeste Schüsseln mit Deckeln

Reis mit Kurkuma in 3 Tassen Wasser ca 35 min kochen + 10 min ausquellen lassen, mit Essig, kleingeschnittenen Paprikaschotendeckel und Kräutersalz mischen.

Paprikaschoten den Deckel so abschneiden, dass die Schoten nicht über den Rand der feuerfesten Schüsseln sehen, wer will die Schoten 10 min ins kochende Wasser geben.

Mango, Banane, Ziegenkäserolle würfeln, Lauch kleinschneiden, gemörserten Pfeffer, Zucker + Tamari vermischen, falls diese Masse zu wenig erscheint, evtl vom gekochten Reis, was dazu nehmen, meist reicht es, in die abgekochten Schoten füllen, und Sonnenblumenkerne drüber geben. Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln ausfetten, je zwei gefüllte Schoten reinstellen, den gemischten Reis drum herum verteilen, damit diese Dinger nicht umfallen, evtl die Schoten noch mit ein wenig geraspelten Ziegenkäse bestreuen, Deckel drauf.

Im kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 35 min backen, braucht nur ein wenig sprudeln/ kochen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 6. Juni 2007 Hans60

Gemüse Salat und oder Auflauf 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.

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. April 2007 Hans60

Gemüsesuppe F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

4-6 Portionen



1250 ml Wasser
500 g TK Suppengemüse
100 g TK Lauch
13 Pfefferkörner gemörsert
1 Prise Zucker
3 o 4 Lorbeerblätter
300 g Kartoffeln grob würfeln
200 g rote Linsen
2 TI Salz

Wasser zum kochen bringen, Gemüse, Pfeffer, Zucker, Lorbeerblätter sowie grob gewürfelte Kartoffeln dazu, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen und ca 40-50 min leise köcheln lassen, die Linsen zerkochen ganz und damit wird die Suppe schön sämig, dann mit Salz abschmecken.

rote Linsen abspülen, will jemand diese nicht zerkochen lassen,

erst in 1 El Margarine braten lassen, bis sie gelb geworden sind und ca 25 min vor Ende der Kochzeit die Linsen dann zum Gemüse geben.

Eigenes Rezept Freitag, 5. Februar 2010 Hans

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 raspelt 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

Kascha Pikante Plätzchen M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch



2 Tassen Wasser
160 g Buchweizen
10 Pfefferkörner mörsern
250 g Möhren fein geraspelt
100 g TK Lauch fein geschnitten
0,5 El Kräutersalz
1 Prise Zucker
4 El Kichererbsen (100 g) mahlen

110 g Gauda geraspelt

(50 g Gorgonzola)

Buchweizen in einer trocknen Pfanne rösten,
2 Tassen Wasser zum kochen bringen, Pfeffer und Buchweizen rein, Hitze reduzieren, ca 10-15 min, wenn der Wasserspiegel den Buchweizen erreicht hat, ausschalten, Deckel drauf, ausquellen lassen.

in eine Schüssel alle Zutaten zusammen bringen, da der Gauda nicht mehr ganz reichte, nahm ich Gorgonzola dazu,
Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, mit nassen Händen eine Art Bouletten drauf legen (ich kam mit einem Blech hin 9 Stück)

+ bei 170° C Umluft, ohne vorheizen, ca 30 min ab backen.

13.03.2004

Sonntag, 8. November 2009 Hans

Möhren Ingwer Suppe M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

3 Personen



300 g Karotten
1 Stange Lauch, nur grün
1 Tomate
1 Ei Puderzucker
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
500 g Wasser
1 Apfel

40 g Ingwer gehackt
½ TL Currypulver ohne Salz

200 g Schmand

1 TL Korianderkörner,
5 Pimentkörner
8 Pfefferkörner
1/2 TL Zimtsplitter

Zubereitung

Suppe:

Möhren raspeln,
Lauch nur das Grüne fein schneiden,
Tomate würfeln,

Puderzucker in einem großen Topf karamellisieren und das Gemüse ca die Hälfte des Ingwers dazu geben, unter Rühren etwas dünsten, gekörnte Gemüsebrühe dazu, dann mit dem Wasser ablöschen und 20 Minuten gerade so köcheln lassen (mit Deckel), den Apfel um den Griebsch rum raspeln, restlichen Ingwer und Curry (eher erst mal weniger) zu der Brühe geben. Die Gewürze mit dem Mörser zermahlen, die Suppe damit aromatisieren, runter von der Hitze, mit einem Pürierstab, pürieren, Schmand dazu, verrühren, servieren.

Als Hauptmahlzeit

160 g Hirse
320 g Wasser

Hirse mit heißem Wasser abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, in 320 g kochendes Wasser geben, Deckel schließen, Hitze 5 min auf kleiner Stufe, dann ganz aus und noch ca 10 min auf der heißen Platte quellen lassen, ist dann fast weiß und trocken die Hirse, diese dann noch unter die Suppe geben, und verrühren, evtl nochmals erhitzen, aber NICHT mehr kochen.

Veränderung

Statt grün Porree , das Weiße oder 1 Zwiebel gehackt,
statt Schmand eben süße Sahne,
wer darf noch 1-2 Knoblauchzehen fein gehackt

eigenes Rezept Donnerstag, 30. April 2009 Hans

Möhrentopf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

3 Portionen



200 g Tofu naturell,
Tamari

750 ml Wasser
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
1 Handvoll TK Lauch
5 Pfefferkörner gemörsert
2 gehäufte TI wilder Majoran/Oregano
50 g Rosinen o Sultaninen
1 Kartoffel 150 g ca klein gewürfelt
500 g Möhren klein gewürfelt
2 Lorbeerblätter
4 El Buchweizenkörner

Tofu klein würfeln und mit Tamari leicht begießen, und ca 30 min drin marinieren, des öfteren wenden. -

Wasser mit Gemüsebrühe, Pfeffer, Majoran, Rosinen und Lorbeerblätter, Kartoffeln und Möhren und Buchweizenkörner zum kochen bringen, Hitze reduzieren, Deckel schließen, für ca 20 min bis Möhren weich oder bissfest sind. Hitze ausstellen, Topf von der Hitze nehmen, Tofu samt Marinade begeben und ca 5 min ziehen lassen, nicht mehr aufkochen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 23. Januar 2008 Hans

Rosenkohleintopf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



Zutaten für 4 Portionen

200 g Tofu
2 EL Tamari
TK Gefrierbeutel

1 Beutel Rosenkohl, 1 kg
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

Rotkohl Wirsingkohlrouladen, Grash M

100 g Hirse ($\frac{3}{4}$ Tasse Hirse + 1,5 Tasse Wasser)
150 ml ; Wasser
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
400 g Tomaten
200 g Champignons ohne Stiel
200 g Zwiebeln/ Lauch
1 Knoblauchzehe
1 El Getrockneter Oregano

100- 300 g Emmentaler Käse o mittelalter Gauda o Ziegenkäse
geraspelt

6 Körner Schwarzer Pfeffer gemörsert
Salz (Gewürzsalz , v Brecht)
1 kg Rotkohl/ Wirsingkohl
3 El Maiskeimöl

(100 g Creme fraiche)

1 Bund Petersilie

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 30 Minuten

Die Hirse in einem Haarsieb mit (0,5 l kochenden Wasser überspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden.

Hirse in 1,5 Tasse, mit 1 TI gekörnte Gemüsebrühe kochendem Wasser geben. Vorsicht kocht über, Deckel drauf , Temperatur auf kleinste Stufe (0,5 von drei möglichen) + 12 min kochen, dann ausschalten, ca 10 min nach quellen lassen, bis alles Wasser weg. (ist dann schön trocken, die Hirse)

Die Tomaten häuten(kann , muss aber nicht) und würfeln, dabei die Stielansätze herausschneiden. Die Pilze putzen, Stiele entfernen, Gegebenfalls waschen und fein zerkleinern. Die Zwiebeln/Lauch und den Knoblauch schälen und hacken.

Die Tomaten, die Pilze, die Zwiebeln, den Knoblauch, den Oregano und dem Käse mit der gegarten Hirse vermischen.

Die Füllung mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Reichlich Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die welken äußeren Blätter des Rot/Wirsingkohls ablösen. Den Kohl in das sprudelnde kochende Wasser legen und 5 - 6 Minuten kochen, bis sich je Portion 2 Blätter leicht ablösen lassen. Das Wasser aufheben.

Den Kohlkopf herausnehmen, auf die Arbeitsfläche legen und etwas abkühlen lassen. Die Blätter am Strunk mit einem kleinem Messer abschneiden, flach schneiden, (habe die Stiele noch mit 1 Steakholzhammer, geklopft) Je Portion 2 Blätter vorsichtig ablösen und die dicken Rippen flach schneiden.

Die (je Portion 1) größeren Blätter nebeneinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten und die kleineren darauf legen. Die Füllung auf den Blättern verteilen. Die Blätter an den Seiten über der Füllung nach innen falten. Die Blätter nun wie Rouladen aufrollen und mit Küchengarn (kann, muss nicht) umwickeln.

*)

Das Öl in einem breiten Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Bei einem Rezept für 4 Personen 1/8 l Kochwasser vom Kohl dazugießen, einmal aufkochen und die Rouladen zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten schmoren.

Den zerkleinerten Kohl um die Rouladen verteilen. Die Creme fraiche Darüber geben. Die Rouladen erneut aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in weiteren 10 Minuten garen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, zerkleinern und über die Rouladen streuen.

Dazu passen Pellkartoffeln.

*) habe in 4 Jenaglasschüsseln, (a 0,75 l) je 2 ungebundene Krautwickel gelegt, ein wenig Kohlkochwasser, so das sie ca 1/3 hoch bedeckt waren, gegossen.

Sowie 1 Tomate (hatte sie vergessen) geviertelt , je ein Teil mit rein, sowie den Rest Ziegenkäse auch aufgeteilt.

Deckel drauf.

Bei 170°C Umluft, ohne vorheizen ca 50 min,
bei Normalhitze ca 20-30° mehr, dann mit vorheizen.

Den Rest Kohl , davon wird bei Rotkohl „Februarsalat“
mit heißer Orangen-Vinaigrette

+ bei Wirsing, ach das weiß ich noch nicht so genau, mal sehen worauf ich Lust habe.

+ weil der Ofen noch heiß ist wurde gleich
Dattelpiskuit Kuchen, gebacken

13.01.2005 Hans60

Zucchini Hormud F

glutenfrei u kuhmilchfrei u eifrei



Zutaten für 4 Portionen

8 Stück Zucchini, ca 1 kg

Hefe - Flocken

0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte

125 g Linsen, rote

0,5 TL Majoran, getrockneten

1 kleine Zwiebel(n), gewürfelt ODER

1 handvoll Porree, geschnitten

1 TL Margarine, laktosefrei

1 Paprikaschote(n), rote/ gelbe, klein gewürfelt

Meersalz

Paprikapulver

4 Körner Pfeffer, gemörsert

Paprikapulver

250 g Ziegen- oder Schafskäse, geraspelt.

1 Tasse/n Hirse = 150 g

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

Fett, für die Formen

Zubereitung

Zucchini schälen, wer will, den oberen Deckel längs abschneiden, Kerne + Inneres entfernen + klein schneiden, beiseite stellen.

Zucchini eine halbe Min. in kochendem Wasser blanchieren. Abtropfen, mit Hefeflocken + Paprikapulver austreuen.

Zwiebel/Porree in Margarine andünsten, rote Linsen dazu, kurz mitdünsten.

250 ml heißes Wasser mit der gekörnten Brühe vermischen + Majoran dazu geben, Hitze runter schalten, knapp 10 min kochen, Wasser verdunstet, fertig, runter von Hitze.

Hirse in ein Haarsieb + mit kochendem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser/Brühe geben, aufkochen, Deckel rauf. Hitze auf 0,5 von drei möglichen Stufen, 12 min kochen, Hitze ausschalten + ausquellen, (knapp 10 min) ist dann schön trocken.

Zucchinideckel + Innerei + Paprikaschote vermischen, gemörserten Pfeffer + ein wenig Salz sowie die roten Linsen (sind jetzt gelb) vorsichtig unterheben + die Zucchini damit füllen.

4 Jenaglasschüssel o. ähnliche feuerfeste Formen ausfetten, die Böden der Formen mit Hirse bedecken, nicht zu dick. Je 2 Zucchini darauf, den Rest der Gemüsemasse drum rum verteilen.

Ca 500 ml Gemüsebrühe (Wasser + 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe) auf alle 4 Formen verteilen. Den geraspelten Käse drauf streuen + mit ein wenig Paprikagranulat bestreuen. Deckel drauf. In den kalten Backofen stellen, bei 200° C etwa 30 min, bissfest etwa 50 min, backen. Mit Umluft ca. 170 - 180° C etwa 30 min bissfest backen, etwa 50 min weich backen. Mit Petersilie bestreuen + in den Formen auf einem Teller servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.05.05 Hans60

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.
Wasser +
Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz,
sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze,
aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Sonntag, 12. September 2010

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de