

# Aepfel Pfanne u Pikant Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

Hier nur Vegetarisch

## 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

Pfanne .....	2
Pikant .....	5

## Inhaltsverzeichnis

Aepfel Pfanne u Pikant Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei.....	1
Hinweis Margarine .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Pfanne .....	2

Mais Apfel Pfannenkuchen F Vegan.....	2
Mais Apfel Pfannenkuchen II F .....	3
Pfannkuchen XII Apfel F Vegan .....	4
Pikant .....	5
Apfel Käse Suppe F .....	6
Apfelkompott Vegan .....	7
Apfelmus mit Ingwer F Vegan.....	7
August bis April mein Abendessen F Vegan.....	8
Bayrisch Kraut F Vegan.....	8
Gefüllte Paprika Zalairskiy F .....	9
Gefüllte Paprikaschoten F Vegan.....	11
Gefüllte Paprikaschoten X F Vegan .....	12
Gemüsetopf süß u sauer F Vegan.....	14
Mais Apfel Pfannenkuchen F Vegan.....	15
Milchsuppe Hirse F Vegan .....	16
Sauerkraut Bratlinge III F Vegan.....	17
Zigeuner Soße F Vegan .....	18
Hinweis Vegan .....	19
Hinweis Sojasoße.....	19
Hinweis Curry .....	20
Hinweis Tomatenketchup.....	20
Hinweis F .....	20

## Pfanne

Mais Apfel Pfannenkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel



**Boden:**

500 ml Sojadrink naturell

200 g Maisgrieß  
1 Prise Salz  
1 TI Zucker

### Füllung:

2 Äpfel ca 200 g  
0,5 Zitrone, Saft davon

### Decke

500 g Sojadrink naturell  
150 g Maisgrieß  
2 TI Zucker  
1 Prise Salz

für den Boden, in die kalte Sojadrink 200 g Maiskörner, kein Popkorn, , Salz u Zucker einstreuen, und rührend kochen, bis es anfängt zu dicken, gleich in die mit Backpapier ausgelegte Bratpfanne geben, Glatt streichen , kann ruhig auch den Rand hoch gehen, die Äpfel halbieren, und in Stücke schneiden, mit der schmalen Seite in den Boden stecken, die Schale nach oben, mit den Zitronensaft die Apfelscheiben beträufeln, für die Decke, in die kalte Sojadrink, 150 g Maisgrieß, 2 TI Zucker u Prise Salz einrühren und rührend kochen, bis es leicht andickt, diese Masse in die Zwischenräume der Apfelscheiben und die Äpfel zudecken, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte ca 90 min auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen, von der Hitze nehmen, ein paar min in der Pfanne lassen, dann vorsichtig am Backpapier fassen und den Kuchen auf einen Teller ziehen, abkühlen lassen, evt mit Puderzucker bestreuen.

Eigenes Rezept Samstag, 13. Juni 2009

Hans

[Mais Apfel Pfannenkuchen II](#) F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel



150 g Maisgrieß  
70 g Mandeln oder Nüsse mahlen  
80 g Honig  
100 g Deli Margarine  
80 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

450 g Äpfel ca  
handvoll Sultaninen

Maisgrieß bis Mineralwasser gut verrühren, in eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Bratpfanne füllen, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig verteilen auch einen Rand bilden, für 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank stellen,

Äpfel schälen, entkernen, achteln, mit der schmalen Seite in den Teig drücken, in den Zwischenräumen noch die Sultaninen legen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, und 30 min auf Mittelstufe backen, der Teig sollte sich dann trocken anfühlen, sonst eben noch etwas länger backen, runter von der Hitze, kurz noch warten, und am Backpapier fassen und den Kuchen auf ein Kuchengitter ziehen, abkühlen lassen.

Eigenes Rezept Sonntag, 14. Juni 2009

[Pfannkuchen XII Apfel](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

20 cm Bratpfannen

5 Stück



100 g Naturreis mahlen  
50 g Kichererbsen mahlen  
100 g Hirsekörner mahlen  
50 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gemahlen  
1 Prise Salz  
2 TI Zucker  
1 TI Zimt(Stange) mahlen  
400 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
2 El Rum 54 %  
2 Äpfel ca 300 g

trockne Zutaten vermischen, Wasser und Rum ( nimmt den typischen Kichererbsengeschmack weg ) dazu, gut verrühren und ca 30 min quellen lassen, umrühren, 2 Äpfel um den Griebsch herum geraspelt, unterrühren. Bratpfannen mit ein wenig Rapsöl benetzen, wenn heiß genug, Teig Schöpfkellenweise, mit oder ohne Deckel auf etwas reduzierter Hitze, wenn sich der Kuchen beim schütteln bewegen lässt oder wenn die Oberfläche des Pfannkuchens nicht mehr glänzt, mit einem Pfannenwender umdrehen, auch hier braten, bitte ab und zu die Pfanne schütteln, damit der Kuchen nicht ansetzt, nach dem ersten ist die Pfanne heiß genug, um die anderen ohne Fett braten zu können.  
sie schmecken heiß oder auch kalt

Eigenes Rezept Mittwoch, 3. Februar 2010 Hans

Pikant

## Apfel Käse Suppe F

Glutenfrei u Eifrei Kuhmilchfrei u Vegetarisch

3 - 4 Portionen



160 g Hirsekörner ( 1 Tasse )  
320 g Wasser ( 2 Tassen )

750 ml Wasser  
1 El gekörnte Gemüsebrühe  
1 Prise Salz und Zucker  
450 g Äpfel ca  
10 Pfefferkörner gemörsert

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

Preiselbeeren a d Glas evtl

160 g Hirsekörner mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in 2 Tassen kochendes Wasser, die Hirsekörner geben, Hitze auf kleinste Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 5 min , das Wasser ist jetzt nur noch als Blasen zu sehen, Hitze ausstellen, ca 10 min bei geschlossenen Deckel, auf der noch heißen Platte, ausquellen, Hirsekörner ist dann trocken und fast weiß,

750 ml Wasser mit 1 El gekörnte Gemüsebrühe, Pfeffer und 1 Prise Salz und Zucker zum kochen bringen, 3 Äpfel um den Griebisch rum, raspeln und mit den in Stücke geschnittenen Käse in die Brühe geben, wenn Käse aufgelöst, runter von der Hitze mit einem elektr Pürrierstab pürieren, gekochte Hirsekörner dazu, umrührend aufkochen, auf einem tiefen Suppenteller mit einem TI Preiselbeeren a d Glas in der Mitte servieren.

Veränderung

Statt Hirsekörner Naturreis

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. Februar 2009 Mit freundlichen Grüßen Hans

## Apfelkompott Vegan

### Gut als Füllung

3 Äpfel, den Griebsch entfernt, geachtelt, die Teile noch ein mal , durch,  
3 Nelken  
0.5 Zitrone , den Saft davon,  
Wasser, das die Äpfel ca zur Hälfte bedeckt waren, auf kochen, da es kei-  
ne Mürben , waren, so lange gekocht, bis sie halbwegs, weich waren ,  
ausschalten , auf der Platten, abkühlen lassen,  
evtl nach zuckern.

Guten Appetit

22.07.2004 Hans60

## Apfelmus mit Ingwer F Vegan

Glutenfrei + Vegan



600 g Äpfel  
500 ml Wasser  
2 Nelken  
1 Lorbeerblatt  
ca 50 g Zucker  
1 Prise Salz  
30 g Ingwer klein geschnitten

## Mus

Äpfel Blüte und Stiel entfernen, Vierteln, und mit den Zutaten ins Wasser geben, kochen lassen bis sich das Fruchtfleisch von der Schale löst, je nach Sorte 3-5 min oder länger, runter von der Hitze, möglichst die Gewürze entfernen, mit einem elektrischen Pürierstab fein pürieren,

## August bis April mein Abendessen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

- 1 Rote Bete, längliche
- 1 Möhre(n)
- 1 Apfel und/oder Kefir, und/oder
- 2 Zehe/n Knoblauch, und/oder Sesam, geröstet + evtl. gemahlen
- Sonnenblumenkerne, geröstet + evtl. gemahlen
- Mandel(n), geröstet + evtl. gemahlen

Rote Bete + Möhre + Apfel fein bis grob raspeln, alles vermischen, gleich essen, zieht sonst Wasser.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

26.12.05 Hans60

## Bayrisch Kraut F Vegan

Glutenfrei





#### Zutaten

3 kg Weißkohl,  
120 g Margarine  
1 Zwiebel,  
3 TI Kümmel  
3 Glas Weißwein ( 750 ml )  
1 Apfel, geschält,  
Salz  
3 TI Zucker  
Salz

#### Zubereitung

Den Kohl von den äußeren Blättern und dem Strunk befreien und fein hobeln. In der zerlassenen Margarine dünstet man erst die feingeschnittene Zwiebel glasig, gibt den Kümmel, kurz danach das Kraut dazu und dünstet es, kurz, mit Wein ablöschen. Den feingeschnittenen Apfel und Zucker dazugeben und Weichdünsten, Ist die Flüssigkeit eingekocht bei jungen ( frischen ) Kohl beträgt die Kochzeit gut 60 min, erst wenn Kraut gar ist, salzen, sonst braucht der Kohl fast doppelt solange würzt das Kraut mit Salz und Zucker und lässt es noch einmal kurz aufkochen.

Am nächsten Tag aufgewärmt schmeckt es noch besser

Hans60

#### Gefüllte Paprika Zalairskiy F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei  
3 Portionen



2 Tassen Hirsekörner  
4 Tassen Wasser  
6 Paprikaschoten  
3 kleine Delikatess Gurken  
0,5 Apfel  
0,5 Banane

200 g Ziegenkäse ( Rolle ) teilen  
Kräutersalz

3 kleine Delikatess Gurken  
0,5 Apfel  
0,5 Banane  
Paprikaschotendeckel fein gewiegt  
Kräutersalz  
2-3 cl Balsamico Bianca  
Fett für drei feuerfeste Schüsseln

100-150 g Ziegenkäse geraspelt, mehr oder weniger  
Paprikagranulat

Hirsekörner mit kochendem Wasser abspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, nach ca 9 min Hitze ausstellen, ( Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche) ausquellen lassen. Wird schön trocken + körnig bzw weiß.

Von den Paprikaschoten die Deckel so abschneiden , das sie nicht aus der feuerfesten Schüsseln raus sehen.

Diese Schoten ca 20 min mit Wasser bedeckt, kochen lassen.

2 Tassen gekochte Hirsekörner in eine Schüssel geben, einen halben geschälten Apfel in kleine Stücke, Banane in kleine Würfel, sowie die Gurken in kleine Ringe / Stücke schneiden, mit Kräutersalz, vermischen.

Ziegenkäserolle längst + quer schneiden, so das in jede Schote, ein Teil senkrecht reinpasst, um den Käse herum die Obst/Hirse Mischung, rein-drücken, und je zwei aufrecht stehende Schoten in die eingefetteten feuerfeste Schüsseln geben.

Den Rest gekochte Hirsekörner, mit den leicht angedünsteten fein gewiegt Paprikaschotendeckel, 3 kleine Delikatess Gurken, + 0,5 Apfel + 0,5 Banane, Kräutersalz, 2-3 cl Balsamico Bianca gut vermischen, diese Masse jetzt um die stehenden Paprika verteilen, als Stütze, damit sie nicht umfallen.

Mit geraspelten Ziegenkäse gut abdecken, mit Paprikagranulat leicht bestreusen.

Deckel drauf, ohne Deckel trocknet der Käse aus + wird hart.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 min backen.

Hinweis. Wer es saftiger haben will.

Gieße ca 1 cm hoch, aufgelöste gekörnte Gemüsebrühe noch drüber, mehr nicht , kann sonst überlaufen, Vorsichtshalber die Fettpfanne ganz unten in den Ofen stellen

Donnerstag, 31. Mai 2007 Hans60

### Gefüllte Paprikaschoten F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

2-3 Portionen



200 g Tofu  
2 TI Vollrohrzucker  
4 El Tamari  
4 El Balsamico de Modena

1 Tasse Hirsekörner ( 170 g )  
kochendes Wasser  
2 Tassen Wasser  
1 TI Kurkuma mahlen

6 Paprikaschoten ca 1 kg  
1 Apfel geraspelt  
1 Banane klein gewürfelt

ungehärtete Margarine zum einfetten von 2 ein Liter feuerfeste Schüsseln, mit Deckel.

Evtl Pfeffer, Paprikagranulat und Kräutersalz

Trockner guter Weißwein

Tofu klein würfeln und in eine Marinade aus Zucker und Tamari und Balsamico ca 30 min legen.

Hirsekörner mit kochendem Wasser ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, anschließend in 2 Tassen kochendes Wasser mit 1 TI Kurkuma geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf, ca 10 min, dann ist Wasser unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 5-10 min.

Paprikaschoten, den oberen Deckel soweit abschneiden, dass diese Schoten in die Formen passen, im kochendem Wasser ca 10 min –15 min bissfest kochen, oder wie jeder es eben mag.

2 ein Liter feuerfeste Schüsseln, den Boden dünn mit gekochter Hirsekörner auslegen,

die Deckel der Paprikaschoten sehr klein hacken, mit dem Tofu und Marinade und restliche Hirsekörner sowie 1 geraspelten Apfel und klein gewürfelte Banane gut vermischen, evtl mit Pfeffer, Paprikagranulat und Kräutersalz

pikant abschmecken, wir ließen es weg,.

Die Paprikaschoten damit füllen, und je drei in eine feuerfeste Schüssel stellen, den Rest der Mischung um die Schoten verteilen, so das diese nicht umfallen können.

Je einen guten Schuss Weißwein über/ in beide Schüsseln geben, Deckel schließen,

in den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 30 – 50 min backen, je nach dem wie warm/heiß das ganze noch ist.

Eigenes Rezept, Samstag, 29. Dezember 2007 Hans60

[Gefüllte Paprikaschoten X F Vegan](#)

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

2 Portionen

2 feuerfeste Schüsseln mit Decke



2 Tasse/n kochendes Wasser  
1 Tasse Hirsekörner, 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.

Hirsekörner 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 möglichen 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 Hirsekörner , 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

## Gemüsetopf süß u sauer F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

### Kochtopf

3 Portionen



2 Tasse/n kochendes Wasser  
1 Tasse Naturreis  
1 TI Kurkuma  
1 EI Kokosnuss geraspelt

300 g Blumenkohl  
250 g Fenchel  
250 g Möhren  
Wasser  
1 TI Gemüsebrühe  
200 g TK Erbsen  
150 g TK Paprikastreifen  
4 EI Kokosnuss geraspelt  
4 cl Balsamico Bianca, trennen

6 EI Apfelmus ca  
3 TI Kräutersalz  
2 cl Tamari  
150 g Bananen ( Leopardenart )

Naturreis, Kurkuma und Kokosnuss geraspelt ins kochende Wasser geben,  
ca 35 min auf kleiner Hitze kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

Blumenkohl in Rösschen zerlegen,

Fenchel und Möhren kleinwürfeln mit Wasser bedecken, Gemüsebrühe sowie Erbsen und Paprikastreifen, sowie 2 cl Balsamico Bianca zugeben und bissfest oder weich garen lassen.

Falls noch Brühe vorhanden, abseihen, aufheben, Gemüse mit gekochten Reis vermischen, Apfelmus, Kokosnuss und Kräutersalz, sowie die abgeseigte Brühe untermischen, pikant würzen, mit Tamari, Balsamico Bianca, zum Schluss noch die kleingeschnittenen reife Bananen unterheben.

Apfelmus, z.B.

Ca 500 g Äpfel, ( unreife) vierteln, Stiel und Blüte entfernen, mit Wasser bedecken, 2 Nelken, und 1 Lorbeerblatt, einen Schuss Balsamico Bianca, kochen lassen, bis sich das Apfelfleisch von der Schale löst, runter von der Hitze, mit einem elektrischen Pürierstab alles zermusen, eine Prise Salz, und Zucker nach Geschmack zugeben.

Von diesem Apfelmus knapp die Hälfte, für den Gemüsetopf verwenden

Eigenes Rezept, Mittwoch, 6. August 2008 Hans60

[Mais Apfel Pfannenkuchen](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel



**Boden:**

500 ml Sojadrink naturell  
200 g Maiskörner leicht geschrotet  
1 Prise Salz

1 TI Zucker

### Füllung:

2 Äpfel ca 200 g  
0,5 Zitrone, Saft davon

### Decke

500 g Sojadrink naturell  
150 g Maiskörner leicht geschrotet  
2 TI Zucker  
1 Prise Salz

für den Boden, in die kalte Sojadrink 200 g Maiskörner, kein Popkorn, , Salz u Zucker einstreuen, und rührend kochen, bis es anfängt zu dicken, gleich in die mit Backpapier ausgelegte Bratpfanne geben, Glatt streichen , kann ruhig auch den Rand hoch gehen, die Äpfel halbieren, und in Stücke schneiden, mit der schmalen Seite in den Boden stecken, die Schale nach oben, mit den Zitronensaft die Apfelscheiben beträufeln, für die Decke, in die kalte Sojadrink, 150 g Maisgrieß, 2 TI Zucker u Prise Salz einrühren und rührend kochen, bis es leicht andickt, diese Masse in die Zwischenräume der Apfelscheiben und die Äpfel zudecken, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte ca 90 min auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen, von der Hitze nehmen, ein paar min in der Pfanne lassen, dann vorsichtig am Backpapier fassen und den Kuchen auf einen Teller ziehen, abkühlen lassen, evt mit Puderzucker bestreuen.

Eigenes Rezept Samstag, 13. Juni 2009

Hans

[Milchsuppe Hirse](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Vegan

4 Portionen





2 Tasse/n Wasser  
1 Tasse Hirsekörner ca 150 g  
warmes Wasser

1 l Sojadrink naturell  
100 g Maiskörner, kein Popkorn, mahlen  
1 Prise Salz  
90 g Zucker  
0,5 TI Vanillepulver

450 g Apfelmus, frisch

Hirsekörner mit warmen Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen,  
dann ins kochende Wasser geben, 1 x aufkochen, ( Holzlöffel reinstellen,  
kocht dann nicht + über, Hitze sehr klein stellen, Deckel schließen, nach ca  
6 min ausstellen, dann ist der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche,  
und ausquellen lassen.

In den kalten Sojadrink, Maiskörner, kein Popkorn, mahlen sowie die  
anderen trocknen Zutaten dazu, und Rührend ca 2-3 min kochen lassen.  
Runter von der Hitze, die aufgelockerte Hirsekörner beigeben, verrühren,  
danach noch das Apfelmus, untermischen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 20. August 2008 Hans60

[Sauerkraut Bratlinge III](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4 Stück



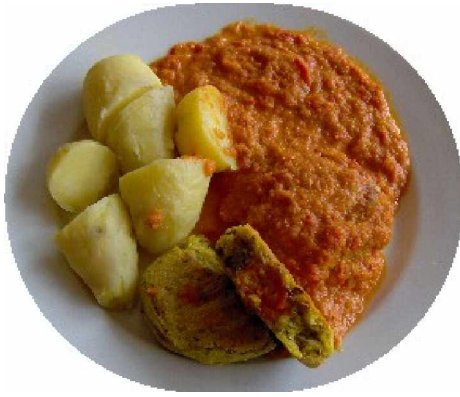
40 g Ingwer klein gehackt  
15 schwarze Oliven o Stein ( Lake ) klein gehackt  
250 g Sauerkraut klein gehackt  
1 Apfel ca 200 g  
120 g Buchweizenkörner gemahlen  
13 Pfefferkörner mit gemahlen  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
Öl zum braten

Apfel um den Griebsch rum geraspelt, Ingwer, Oliven, Sauerkraut, Salz u Zucker dazu, vermischen, Buchweizenkörner und Pfeffer gemahlen, soviel dazu geben, dass ein formbarer Teig entsteht, ist noch weich u saftig, mit feuchten Händen, Bratlinge formen, im Rest vom Buchweizenkörner, wenden, als Panade verwenden, im heißen Fett legen, Hitze reduzieren, und von beiden Seiten braten, einen Deckel auf die Bratpfanne legen.

Eigenes Rezept Freitag, 12. März 2010 Hans

[Zigeuner Soße](#) F [Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch



1 Zwiebel ca 90 g  
2 El Margarine  
500 g Paprika klein schneiden  
20 Paprikakerne ca  
1 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
150 g Apfel ( 1 )  
200 ml Wasser  
1 Tl Zucker  
1 Tl Salz  
2 El Balsamico Bianca

Zwiebel klein schneiden in Margarine anbraten, Paprika ca 3 min mit braten , ablöschen mit 200 ml Wasser, gekörnte Gemüsebrühe dazu, Apfel um den Griebsch herum abraspeln sowie Zucker und Salz dazu und ca 10 min leise kochen lassen, runter von der Hitze, alles klein pürieren, Mit Bianca abschmecken.

Eigenes Rezept Mittwoch, 4. März 2009

Hans

[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

Samstag, 9. Oktober 2010

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