

## Erdnüsse Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst, am Ende

### 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.

### Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reformmargarine.

### Index nicht aktiv

Backwaren .....	2
Diverses .....	16
Fisch .....	22
Fleisch .....	24
Pikant .....	17

### Inhaltsverzeichnis

Erdnüsse Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis I .....	1

Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Backwaren</b> .....	<b>2</b>
Maisbrot Anar F Vegan .....	2
Maisbrot Federovka F Vegan .....	4
Muffeins Andimeshk F .....	6
Muffins Shoshtar F Vegan .....	7
Muffins XXXIII F Vegan.....	8
Muffins XXXIV F Vegan .....	9
Obsttorte Puzejevka F Vegan .....	10
Schoko Muffins F Vegan .....	12
Vollkorn Muffeins I F Vegan .....	13
Vollkorn Muffeins IV F Vegan .....	15
<b>Diverses</b> .....	<b>16</b>
Nougatcreme III z.B. F .....	16
Nusscreme .....	16
<b>Pikant</b> .....	<b>17</b>
Hülsenfrüchte Pfannenkuchen F Vegan .....	17
I F Vegan .....	17
II F Vegan .....	17
III F Vegan .....	18
IV F Vegan .....	18
Erdnuss Soße Vegan .....	19
Möhrenbratlinge F Vegan .....	19
Nusscreme II F Vegan.....	21
<b>Fisch</b> .....	<b>22</b>
Kohlrouladen Auflauf Astrachanka F .....	22
<b>Fleisch</b> .....	<b>24</b>
Vollkorn Muffeins III F.....	24
Hinweis Vegan .....	25
Hinweis F .....	25
Hinweis Margarine .....	25
Hinweis.....	25

## Backwaren

Maisbrot Anar F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



### Sauerteigansatz:

80 g Mais gem  
1 Prise Trockenhefe  
1 Prise Zucker  
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
1 Schraubglas

### Vorteig:

500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
300 g Mais gem  
50 g Erdnüsse gem

### Hauptteig:

100 g Buchweizen gem  
100 g Hirse gem  
1 TI Kümmel mit gem  
1 TI Koriander mit gem  
1 TI Salz  
2 El Leinsaat

### Sauerteig:

Alle Zutaten in ein ca 720 ml Schraubglas geben, gut vermischen, der Teig sollte vom Löffel tropfen, na ja , dickflüssig . über Nacht geschlossen stehen lassen

### Vorteig:

Mit einem Teil des Wassers den ST verrührt, + in eine Schüssel gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 300 g gem Mais mit vermengt.

Deckel drauf , bei Zimmertemperatur ca 120 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

## Hauptteig

Umgerührt den Vorteig, die gemischten trockenen Zutaten gut verrührt, dazu, wahrscheinlich wird noch bis zu 200 ml Mineralwasser gebraucht, der Teig sollte wie ein Rührteig, lieber etwas mehr

In die mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform gegossen, glatt streichen.

bei Zimmertemperatur ca 120- 180 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70-80 min backen, Nadelprobe.

Ca 15 min in der Form lassen, sich verfestigen, dann am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept, Freitag, 24. November 2006 Hans60

## Maisbrot Federovka F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



## Sauerteig:

80 g Mais gem

1 Prise Zucker

1 Prise Trockenhefe

Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

400 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
200 g Mais gem  
100 g Erdnüsse, blanchiert gem

### Hauptteig:

300 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
200 g Mais gem  
1 TI Koriander mit gem  
1 TI Kümmel mit gem  
1,5 TI Salz

### Sauerteig:

Alle Zutaten in ein ca 720 ml Schraubglas geben, gut vermischen, der Teig sollte vom Löffel tropfen, na ja , dickflüssig, Deckel drauf, bei Zimmertemperatur über Nacht stehen.

### Vorteig

Mit einem Teil des Wassers den ST verrührt, + in eine Schüssel gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 200 g gem Mais + Erdnüsse gem mit vermengt.

Deckel drauf , bei Zimmertemperatur ca 120 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

### Hauptteig

Umgerührt den Vorteig, die gemischten trockenen Zutaten gut verrührt, dazu, , der Teig sollte wie ein Rührteig, lieber etwas mehr

In die mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform gegossen, glatt streichen.

bei Zimmertemperatur ca 120- 180 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

Auf den gegangenen Teig noch ca 2 –3 El Mineralwasser draufstreichen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe.

Ca 15 min in der Form lassen, sich verfestigen, dann am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 30. November 2006 Hans60

## Muffeins Andimeshk F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



- 1 Tasse Erdnüsse leicht geröstet + gem
- 1 Tasse Kichererbsen gem
- 1 Tasse rote Linsen gem
- 1 Tasse Buchweizen gem
- 2 TI Senfkörner gem
- 6 Pfefferkörner gem
- 3 TI Koriander gem
- 1 TI Schwarzkümmel mit gem
- 1 Prise Zucker
- 1 Tüte Backpulver
- 1 TI Salz

### 250 g Ziegenkäse geraspelt

- 1 Pfund Petersilienwurzel fein geraspelt
- 700 –800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
- 3 EI TK gemischte Kräuter
- Fett für 2 Muffeinsbleche

Von Erdnüsse bis Salz gut vermischen, Ziegenkäse + Petersilienwurzel + TK gemischte Kräuter dazu geben + nach + nach ca 700 ml Wasser dazu geben + gut verrühren lassen, evtl noch 100 ml Wasser dazu, das sieht man, sollte wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr Flüssigkeit, die Muffeins gehen besser auf.

Die Muffeinsbleche mit Margarine gut einfetten, auch bei beschichteten Mulden, überall einen großen EI Teig rein.

Beide Bleche in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-45 min backen.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180-190°C + ca 30-40 min backen.

Ca 10 min in den Formen zum sich verfestigen lassen, dann raus kippen.

Eigenes Rezept, Montag, 26. Februar 2007 Hans60

### Muffins Shoshtar F Vegan

glutenfrei - eifrei – milchfrei



Zutaten für 16 Portionen

1 Handvoll Lauch sehr kleingeschnitten  
1 Ei Margarine  
2 Tasse/n Kidneybohnen gem a 160 g ca  
100 g Erdnüsse blanchiert, gem  
1 Tasse/n Linsen, rote gem 160 g ca  
100 g Buchweizen gem  
1 TL Meersalz  
1 Prise Zucker  
2 Tüte/n Backpulver,  
600 – 700 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges  
Fett, für die Muffinsbleche 1 a 12 St.

Die trockenen Zutaten miteinander vermischen,  
Lauch kurz in Margarine rösten dazu,  
sowie Wasser, es soll ein geschmeidiger Teig werden.

Muffinsformen gut einfetten, 2 Ei Teig pro Loch reichen, oder eben nicht mehr als dreiviertel voll. Beide Bleche zusammen in den Ofen, ca. 30 min bei 150 °C Umluft, ohne Vorheizen, reicht bei mir immer.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

## Muffins XXXIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech = 12 Stück



300 g Kichererbsen gem  
100 g Erdnüsse blanchiert  
3 El Zucker  
1 Tüte Trockenhefe ( f 500 g Mehl)  
1 Prise Salz  
350 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
3 cl Rum 54 %  
Margarine

300 ml Traubensaft rot  
3 cl Rum 54 %  
250 g Blaumohn gem  
50 g Kichererbsen mit gem  
1 Nelke mit gem  
1 Prise Salz

300 g Kichererbsen mahlen, in eine Rührschüssel,  
100 g Erdnüsse gem und kurz geröstet, so bilden sich beim abkühlen sehr  
kleine Kugeln, sollte man schon am Tag vorher bereiten, so mit kann man  
die Backwaren lockern, wie eben mit Nüsse, +  
Zucker , Salz und Trockenhefe gut vermischen, Wasser mit Rum dazu und  
gut 5-7 min auf Mittelstufe rühren lassen.  
In der Zwischenzeit mit Margarine die Muffinsmulden ganz einfetten,  
ca 2 El Teig in jede Mulde geben,  
in den Backofen, bei ca 50°C, Licht an und ein wenig mehr, ca 20-30 min  
ruhen lassen.



In den mit Rum angereicherten Traubensaft, den Mohn , Kichererbsen und Nelke mahlen lassen, es quillt dann schön, so dass ich ihn nicht aufkochen muss, und diese Masse dann 1 Ei weise auf den Teig geben.

Und bei ca 140°C Umluft ca 30 – 40 min backen, Nadelprobe, aber man sieht es auch, ca 5 min in den Formen lassen, ein Brett drüberlegen, umdrehen, Blech entfernen, auf ein Kuchenrost abkühlen lassen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. November 2008 Hans60

### Muffins XXXIV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



300 g Kichererbsen gem  
200 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gem  
1,5 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
1 Tüte Backpulver  
1 Ei Schabziegenkleesamen gem  
0,25 TI Kurkuma gem  
500 –550 ml kohlsäurehaltiges Mineralwasser  
Fett für die Muffinsmulden

Erdnüsse in einer heißen trocknen Bratpfanne kurz rösten, dann mahlen, erst die trocknen Zutaten gut vermischen, nach und nach Wasser zugeben, und ca 5-7 min auf Mittelstufe verrühren lassen.

In der Zwischenzeit die Muffinsmulden ganz einfetten, ca 2 Ei Teig pro Mulde.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 30 –40 min backen, Nadelprobe, aber man sieht es auch.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. November 2008 Hans60

## Obsttorte Puzejevka F Vegan

Gluten- + Ei- Milchfrei



### Teig:

100 g Naturreis gem  
100 g Kichererbsen gem  
1 TI Koriander mit gem  
1 Prise Zucker  
1 Prise Salz  
1 Msp Bourbon Vanillepulver  
2-4 El warmes Wasser

### Füllung:

1 l Wasser  
200 ml ca Ananasmuss  
400 g Erdnüsse ( blanchierte ) gem  
250 – 500 g Honig nach Bedarf  
1 Prise Salz  
120 g Speisestärke +

250 ml Wasser  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
6 cl Kirschwasser, nach Bedarf

### Belag:

1 frische Ananas  
TK Kirschen

### Zubereitung Teig:

Alle Zutaten miteinander verkneten, vom Wasser erst ein mal nur 2 El.  
In eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform drücken,  
ich nehme den Ring wieder raus, lege noch 1 Backpapier auf den Teig,  
nehme ein Nudelholz + walze damit den Teig, so groß wie der Boden, +  
danach auch noch über den Rand raus, den Boden samt Backpapier + Teig  
wieder in die Rundform geben, den Boden + Rand gut andrücken + das  
obere Backpapier vorsichtig entfernen.  
+ für 30 min in den Kühlschrank stellen.

### Zubereitung Füllung:

Ananas das Grün, sowie den Boden abschneiden, mit einem Ananasschäler  
die harte Seele entfernen,  
auf einen flachen Teller, der so groß wie der boden der Ringform sein soll-  
te, die Ananasscheiben platzieren, in der Mitte eine ganze Scheibe, rund-  
herum halbierte.

Der übriggebliebene Teil, wird in einem hohem Gefäß püriert, ergab bei  
mir ca 220 ml.

Erdnüsse fein mahlen.

Ca 120 g Speisestärke in ca 250 ml kaltem Wasser auflösen.

In einem großen Kochtopf, 1 l Wasser mit dem Ananasmuss + Vanille +  
Salz aufkochen, wenn es warm ist das Gebräu, Honig dazu geben, erst  
mal nur die Hälfte, den Rest zugeben kann man immer noch,  
wenn es dann kocht die gem Erdnüsse dazu rühren, aufkochen, wird sä-  
mig, die in kalt Wasser aufgelöste Speisestärke unter rühren dazu geben,  
wenigsten 120 sek kochen lassen.

Je nach Menge des pürierten Ananasmuss, schmeckt es zart nach Ananas.  
Wenn von der Hitze, Kirschwasser begeben wer will.

Diese Füllung jetzt in + auf den gekühlten Mürbeteig der Backform gießen,  
in die Mitte des Teiges, die ganze Scheibe Ananas + die Hälften drum her-  
um verteilen. In die Mitte 2-3 TK Sauerkirschen, + einige zwischen den  
Ananasstücken, die Ananasscheiben sollten ein wenig rein gedrückt wer-  
den, falls sie nicht selbst einsinken.

Mit Backpapier luftig, oder Alufolie wo Luftlöcher mit einer Gabel gesto-  
chen werden, abdecken.

In einem vorgeheizten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35 min backen.  
Abkühlen + fest werden lassen, vor dem anschneiden.

Hans

## Schoko Muffins F Vegan

glutenfrei - eifrei - milchfrei

Zutaten für 12 Portionen

1 Tasse/n Rosinen, in Wasser/**Wein/Rum** einweichen

1 Zitrone(n), Saft + Schale

2 Tasse/n Kidneybohnen

1 Tasse/n Linsen, rote

100 g Buchweizen

½ TL Anis, alles zusammen mahlen

½ TL Meersalz

2 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

2 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver (a 17 g )

6 EL Kakaopulver, (ohne Zucker)

100 g Mandel(n), oder andere Nüsse, mahlen + (2 - 3 bittere dazu)

200 g Rohrzucker, mehr nach Geschmack

600 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

400 ml Olivenöl

Fett, für die Muffinsbleche 1 a 12 St.

Die trockenen Zutaten mit einander vermischen. Wasser, Öl + Zitronensaft vermischen + alles gut zusammen verrühren. Rosinen abgießen (Wasser weg, das andere gleich trinken) unterrühren, + Muffinsformen gut einfetten, 1 Ei Teig pro Loch reichen, sind ja nur kleine, oder eben nicht mehr als dreiviertel voll. Beide Bleche zusammen in den Ofen, ca. 30 min bei 160 °C Umluft, ohne Vorheizen, reicht bei mir immer.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

15.10.04 Hans60

02.04.2006 21:53 Kommentar von igel-123

Hallo an Alle und an Hans



von Igelin

Muffins soll man ja frischgebacken essen. Das Ergebnis dieses Rezeptvorschlags ist sehr gut, ach ich meine natürlich super gut! Frisch gebacken kann man sich kaum bremsen. Für alle die sich glutenfrei ernähren eine echte Freude, für die anderen allerdings auch.

Meine Mühle verarbeitet keine Kidneybohnen und so habe ich die kleineren Mungbohnen genommen. Ich habe die halbe Menge für 1 x 12 Formen gemacht. Ich habe 2 EL Kakao Pulver und 1 EL Carob Pulver verwendet. Aber eigentlich nur, weil ich das Carob Pulver auch verbrauchen möchte. Den fertigen Muffins habe ich einen Zitronen-Puderzucker-Guss verpasst. Der Guss war zu dünn, deshalb ist er kaum zu sehen.

Das Ergebnis war am selben Tag umwerfend, am anderen Tag auch noch sehr gut.

Danke Hans, dass Du uns dieses Rezept mitgeteilt hast.  
Viele Grüße Igelin

### Veränderung F



Mandeln entfielen, dafür 100 g Erdnüsse blanchiert,  
250 g Zucker statt 200 g  
Olivenöl entfiel ganz,  
ich nahm die Einweichflüssigkeit , Rum 54 und Rotwein zu gleichen Teilen,  
die 600 ml Mineralwasser reichte damit.

Donnerstag, 18. Dezember 2008 Hans60

Vollkorn Muffeins I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



1 Tasse Kichererbsen gem  
1 Tasse Mais gem  
1 Tasse Amaranth gem  
100 g Mandeln gem  
je 3 Ei , leicht geröstet, + abgekühlt,  
Alfalfa\*, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Leinsaat,  
2-3 TI Gewürzsalz  
2 Ei Hefeflocken  
1 TI Kreuzkümmel gem  
1 TI Bockshornkleesamen gem  
2 TI Koriander gem  
0,5 - 1 TI Paprika Pulver scharf  
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g )  
3 - 4 Tasse kohlen säurehaltiges Mineralwasser

Fett 1 Muffeinsblech a 12 Stück

Von Kichererbsen bis Weinsteinbackpulver gut vermischen, Wasser dazu, verrühren. In die gefetteten Formen geben.  
+ mit Sesamsaat bestreuen

bei 160 ° C , Umluft ohne vorheizen, ca 30 - 40 min backen , Nadelprobe.

Noch ein wenig in der Form lassen.

Vorsichtig das Blech umdrehen , + die Muffeins auf ein Kuchenrost gleiten lassen, ( wer kann ) aus kühlen lassen .

\*den Alfalfa hatte ich gem., aber man kann ihn auch weg lassen  
habe sonst alle Samen ganz gelassen, da der Teig so feucht ist, ist die Samen, nach dem backen, so weich , das er nicht zu merken ist

Eigene Zusammenstellung

30.05.2004 Hans60

## Veränderung

Statt 100 g Mandeln, 100 g Erdnüsse blanchiert, gemahlen  
Und 3 EI Rum 54 % dazu

Sonntag, 21. Dezember 2008 Hans60

## Vollkorn Muffeins IV F Vegan

1 Muffeinsblech a 12 Portionen

17 Stück



150 g (1 Tasse ) Kichererbsen gem  
150 g (1 Tasse ) Mais gem  
150 g (1 Tasse ) Amaranth gem  
100 g Erdnüsse blanchiert gem ( oder Mandeln gem )  
2 TI Meersalz  
0,25 TI Vollrohrzucker  
250 g Zuckerrübensirup  
1 Zitrone, Abrieb u Saft u Fleisch  
3 EI Sonnenblumenkerne, ganz geröstet  
3 EI Sesamsaat, ganz geröstet,  
3 EI Leinsaat, ganz geröstet,  
1,5 Tüte Backpulver  
3 EI Rum 54 %  
3- 4 ( eher 4 )Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, Wasser dazu, gut vermischen. Einfüllen.

Bei 150°C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen, abkühlen lassen.

Man sollte warten bis die Dinger ganz abgekühlt, dann kleben sie nicht mehr am Messer, wir konnten nicht warten...

## Diverses

### Nougatcreme III z.B. F



80 g Honig  
3 El starker schwarzer Kaffee, ODER  
1 El türkischen gem +  
2 El Wasser,  
2 El Wasser,  
2 TI Kakao kein Instant  
0,5 TI gem Vanille  
0,5 TI Zimt  
200 g Haselnüsse

Honig mit Kaffee + Wasser verquirlen.

Kakao, Vanille + Zimt beifügen.

Die Nüsse mit Mulinette mehlfein zerkleinern oder 2 x durch die Mandelmühle drehen.

Gründlich mit der Honigmischung verrühren.

Die Nougatmasse in einem Schraubglas aufbewahren.

Freitag, 15. September 2006

### Nusscreme

400 g Erdnüsse geröstet , geschält, gemahlen  
250 g Haselnüsse geröstet, gem.



4 TI Carob  
0,25 TI Vanille Pulver  
4 EI ungehärtete Margarine / Deli  
3 TI fester Honig , alles zusammen manschen, in Glas füllen , in Kühl-  
schrank

29.11.2003 Hans60

## Pikant

Hülsenfrüchte Pfannenkuchen F Vegan  
Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

I F Vegan



50 g Kichererbsen gem  
Salz  
1 Prise Zucker  
100 ml ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

II F Vegan



50 g rote Linsen gem  
Salz

1 Prise Zucker  
100 ml ca, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### III F Vegan



50 g rote Bohnen ( Kidney ) gem  
Salz  
1 Prise Zucker  
100 ml ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### IV F Vegan



50 g Erdnüsse blanchiert gem  
Salz  
1 Prise Zucker  
100 ml ca, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Zubereitung

Jede Art, die Zutaten zusammen verrühren + für gut 10-15 min quellen lassen, evtl noch Wasser nachfüllen, sollte nicht zu dick aber auch nicht zu flüssig werden.

Die Pfannen richtig heiß werden lassen , dann erst das Öl ( Olivenöl ) rein geben, einen Schuss ...

Von I – III die gingen sehr gut auf + reichten für eine Bratpfanne von 20 cm für je Einen.

IV , ( schmeckte mir am besten ) da hätte die Teigmenge mehr sein können, war ziemlich flach, + damit zum Belegen nur bedingt geeignet.

### Erdnuss Soße Vegan

80 g Erdnüsse  
300 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
2 cm Ingwer klein gewürfelt  
Muskatnuss frisch gerieben  
1 TI Delikata  
0,5 TI Kräutersalz  
2 –4 cl trockenen Weißwein

#### Soße:

Erdnüsse leicht rösten + fein mahlen.  
300 ml Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer + Delikata + Kräutersalz zum kochen bringen.  
Den Topf von der Hitze,  
gem Erdnüsse einrühren sowie den guten Wein dazu.

Samstag, 18. November 2006 eigenes Rezept, hans60

### Möhrenbratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei





## Bratlinge

200 g Tofu naturell  
1 El Schabzigerkleesamen gem  
1 El Kräutersalz  
3 El ca Tamari

350 g Möhren ca  
8 Pfefferkörner gemörsert  
300 g Mais gem  
200 g Wasser  
Salz und oder Tamari  
Olivenöl zum braten

## Erdnusssoße

500 ml Sojadrink naturell  
1 Lorbeerblatt  
frisch geriebene Muskatnuss  
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
0,5 Zwiebel gerieben  
1 Tl Zucker  
1 Prise Salz  
100 g Erdnüsse blanchiert , fein gem

## Blumenkohl

Wasser  
1 Tl Zucker  
1 Tl Salz  
1 Msp Kurkuma

1 Blumenkohlkopf

## Bratlinge

13 Stück

Tofu mit einer Gabel zerdrücken, mit Schabziegerklee und Kräutersalz bestreuen, Tamari rüber geben, ziehen lassen.

Möhren fein raspeln,

Pfeffer mörsern ,

Mais mahlen,

alle Zutaten vermischen, Wasser zugeben, vermischen, abschmecken mit Salz oder Tamari, im heißen Olivenöl auf Mittelstufen von beiden Seiten braten.

## Pellkartoffeln

Pellkartoffeln aufsetzen, und gar kochen lassen, abschrecken und pellen

## Erdnussoße

Kochtopf kalt ausspülen, Sojadrink mit den übrigen Zutaten aufkochen, Hitze kleinstellen, und kochen lassen, die Soße eindicken lassen.

## Blumenkohl

Wasser mit Salz u Zucker u Kurkuma aufkochen, Blumenkohlkopf auseinander genommen rein geben, bissfest bis weich kochen lassen.

## Nusscreme II F Vegan

Glutenfrei, u Eifrei u Milchfrei



Zutaten für 3 Portionen  
100 g Haselnüsse (Haselnussmus!)

- 1 EL Sirup (Ahornsirup)
- 2 EL Margarine, ungehärtete
- 1 Prise Meersalz
- 1 TL Kakaopulver oder Carobpulver
- 1 Prise Vanille
- 1 Prise Zimt, gemahlen

### Zubereitung

Vom Nussmus das eventuell obenauf schwimmende Öl abgießen und nach Entnahme des für den Aufstrich benötigten Nussmuses wieder zurück ins Glas geben, damit sich das Mus länger hält. Zusammen mit dem Ahornsirup, Salz, Margarine, Carob und den Gewürzen zu einer Creme verrühren. Die Nusscreme hält sich gut verschlossen an einem kühlen Ort mindestens sieben Tage.

30.11.03 Hans60 CK

### Veränderung F

Anstelle von Nüsse, Erdnüsse kurz geröstet und gem,

Montag, 8. Dezember 2008 Hans

### Fisch

#### Kohlrouladen Auflauf Astrachanka F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei





Heißes Wasser

1 Tasse Hirse ca 160 g

2 Tassen Wasser

9 Scheiben Seelachsfilet ca 600 g

150 g Ziegenhartkäse geraspelt

9 Blatt Wirsingkohl

Pfeffer gemörsert

Muskatnuss frisch gerieben

Ungehärtete Margarine

Preiselbeerenkompott evt

### Soße

80 g Erdnüsse

300 ml Wasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

2 cm Ingwer klein gewürfelt

Muskatnuss frisch gerieben

1 TI Delikata

1 TI Kräutersalz

2 cl trockenen Weißwein

Hirse mit Wasser abspülen, ( Bitterstoffe entfernen ) ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, 12 min köcheln lassen, Hitze ausstellen, 5 min ausquellen lassen.

Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Fett ausstreichen.

Die gekochte Hirse drin verteilen.

9 Blatt Wirsingkohl blanchieren, wenn es die Außenblätter sind ca 10 min kochen lassen, den Strunk in den Blättern flach schneiden.

Auf jedes Blatt 1 Seelachsfilet, gemörserten Pfeffer, etwas frischgeriebenen Muskatnuss sowie geraspelteten Ziegenkäse drauf, Seiten einschlagen, vom Strunk her aufrollen, + auf die Hirse mit dem Ende nach unten, legen, drei Stück, pro Portion.

### Soße:

Erdnüsse leicht rösten + fein mahlen.

300 ml Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer + Delikata +Kräutersalz zum kochen bringen.

Den Topf von der Hitze,  
gem Erdnüsse einrühren sowie den guten Wein dazu.

Die Soße über die Rouladen gießen, Deckel drauf +  
In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35 –45 min backen.  
Servieren mit Preiselbeerenkompott auf den Kohlrouladen.  
PS: Es ist sehr mild gewürzt.

Donnerstag, 16. November 2006 eigenes Rezept Hans60

## Fleisch

### Vollkorn Muffeins III F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

1 Muffeinsblech a 12 Portionen



### 125 g magerer Speck

150 g (1 Tasse ) Kichererbsen gem

150 g (1 Tasse ) Mais gem

150 g (1 Tasse ) Naturreis gem

2 TI Koriander mit mahlen

100 g Erdnüsse blanchiert gem

2 TI Meersalz

0,25 TI Vollrohrzucker

1 TI Bockshornkleesamen gem

2 EI Hefeflocken

1 Tüte Backpulver

3- 4 ( eher 4 ) Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser



Fett für die Formen

Speck fein würfeln, kurz anbraten, abkühlen lassen.

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, fertigen Speck dazu, dann erst das Wasser, gut verrühren

1 Muffeinsblech, die Mulden gut mit Margarine ein bzw ausfetten, je 2 bis 3 El Teig einfüllen.

Bei 150°C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen, abkühlen lassen.

Eignet sich auch als Frühstücksbrötchen, dann evtl Bockshornkleesamen weg lassen

Eigene Zusammenstellung

31.05.2004 Hans

Samstag, 20. Dezember 2008

[Hinweis Vegan](#)

Vegan = nichts vom Tier

[Hinweis F](#)

Bedeutet ein Foto, im Rezept

[Hinweis Margarine](#)

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reformmargarine.

[Hinweis](#)

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Freitag, 18. September 2009

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