

Zucchini Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

Fisch u Fleisch am Ende dieser Sammlung

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

| | |
|--|---|
| Zucchini Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei..... | 1 |
| Inhaltsverzeichnis | 1 |
| Diverses | 1 |
| Gemüsereispfanne –Eintopf mit roten Linsen F Vegan | 1 |
| Hirse Gemüse mit Samen F Vegan..... | 3 |
| Reis Gemüse Bratlinge F Vegan..... | 4 |
| Vegan = nichts vom Tier | 5 |
| Hinweis F | 5 |
| Hinweis..... | 5 |

Diverses

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

Bratpfanne u o Kochtopf



1 Tasse Naturreis
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 raspelt
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 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

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 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

[Vegan](#) = nichts vom Tier

[Hinweis F](#)

Bedeutet ein Foto, im Rezept

[Hinweis](#)

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Dienstag, 19. April 2011

Zusammengestellt www.hans-joachim60.de