

## Kichererbsen Diverses Glutenfrei Maisfrei Eifrei Kuh Milchfrei

Keine Kichererbsen aus der Dose

Hier nur Vegetarisch

Hinweis Wein u Säfte

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 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 + Nährstoffe).

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, das Original

Inhaltsverzeichnis

Kichererbsen Diverses Glutenfrei Maisfrei Eifrei Kuh Milchfrei . 1  
Hier nur Vegetarisch ..... 1

|   |    |
|---|----|
| Hinweis Wein u Säfte.....                           | 1  |
| Hinweis I .....                                     | 1  |
| Bitte bedenkt .....                                 | 1  |
| Hinweis Margarine .....                             | 1  |
| Inhaltsverzeichnis .....                            | 1  |
| Diverses.....                                       | 2  |
| Gemüseauflauf V F Vegan .....                       | 2  |
| Gemüsebackling I .....                              | 4  |
| Glasuren, verschiedene Vegan .....                  | 4  |
| Hinweis f Kichererbsen .....                        | 5  |
| Hirse Möhren Bratlinge F Vegan .....                | 6  |
| Humus F.....  | 8  |
| Indische Schokolade F .....                         | 9  |
| Nougat Laddu .....                                  | 9  |
| Indische Schokolade F Veränderung Vegan.....        | 10 |
| Kichererbsen Curry II F Vegan.....                  | 10 |
| Kichererbsen Eintopf S F Vegan .....                | 11 |
| Kichererbsen Kokosnuss Ziegenkäse Bratlinge F ..... | 13 |
| Kichererbsen Möhren Ziegenkäse Auflauf F .....      | 15 |
| Kichererbsen Möhren Ziegenkäse Bratlinge F .....    | 16 |
| Kichererbsen Pampelmusen Curry F Vegan.....         | 18 |
| Klopse II S F Vegan.....                            | 19 |
| Nudeln IV Vegan.....                                | 20 |
| Nudeln V Vegan .....                                | 20 |
| Nudeln VI F Vegan .....                             | 21 |
| Tomaten Kichererbsen Suppe II S F Vegan .....       | 22 |
| Hinweis S .....                                     | 23 |
| Hinweis F .....                                     | 23 |
| Hinweis.....  | 23 |

## Diverses

### Gemüseauflauf V F Vegan

Glutenfrei u Sojafrei u Vegan

1 Portion = 3-4 Personen

2 Auflaufformen a 2 l mit Deckel



80 g Naturreis = 0,5 Tasse  
0,5 TI Kurkuma  
160 Wasser = 1 Tasse  
300 g Kartoffel, roh fein raspeln  
250 g Möhren fein raspeln  
250 g Sauerkraut klein hacken  
20 Oliven schwarz, o Stein, klein hacken  
80 g Sonnenblumenkerne rösten  
50 g Kichererbsen rösten u mahlen  
2 Ei Kokosraspel mit  
1 TI Kurkuma leicht rösten  
0,5 TI Paprikagranulat  
1 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
150 g Kokosnussmilch  
130 g Banane, ausgezogen gewogen  
Margarine, laktosefrei  
25 g Schokolade bittere 85 %, mahlen, Mandelmühle  
2 Ei Preiselbeeren a d Glas, teilen

Naturreis mit 0,5 TI Kurkuma und Naturreis ca 35 min auf kleiner Hitze kochen, Hitze ausstellen und 0 min ausquellen lassen, in eine große Schüssel geben,  
Kartoffeln und Möhren fein raspeln,  
Sauerkraut ein wenig ausdrücken, aufheben o trinken, fein hacken,  
Oliven fein hacken,  
Sonnenblumenkerne in einer trocknen Pfanne rösten, in der noch heißen Pfanne die Kichererbsen rösten, bis es gut duftet, Hitze ausstellen, nun noch Kokosraspel mit 1 TI Kurkuma leicht rösten, Hitze reicht noch, alles

in die Schüssel mit begeben, vermischen, Paprikagranulat, Kräutersalz, Zucker, und Kokosmilch noch mit untermischen, dann die kleingeschnittene Banane zugeben, die Teigmasse in zwei ausgefetteten feuerfeste Schüsseln verteilen, festdrücken gemahlene Schokolade drüberstreuen, mit je 1 Ei Preiselbeeren in der Mitte des Auflaufes verzieren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 180°C Heißluft ca 45 min backen, sollte gut sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept Dienstag, 28. Juni 2011 Hans

## Gemüsebackling I

Je 1 Handvoll TK grüne Erbsen, Mais + gr. Bohnen, mit 1 o. 2 Liebstöckel ca 10 min kochen, +  
Durch den Wolf drehen  
1 Möhre fein geraspelt dazu  
110 g Kichererbsenmehl +  
100 g gem. Mandeln/Nüsse +  
0,5 TI gem Senfkörner +  
1 TI Kräutersalzvermischen

esslöffelweise auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech + o.  
ein mit Backpapier ausgelegtes Muffeinsformblech

bei Umluft ca 50- 60 min ca 170 ° C

07.06.2003

## Glasuren, verschiedene Vegan

### 5 Varianten

#### Zuckerguss

200 g Puderzucker  
2 Ei Wasser; heiß (bis 3 Ei)

#### Zitronenguss

200 g Puderzucker  
2 Ei Zitronensaft; (bis 3 Ei)

### RUM- ODER Arrakguss

200 g Puderzucker  
2 El Wasser; heiß (bis 3 El)  
Rum- oder Arrakaroma  
- 1 Fläschchen

### Kaffeeguss

200 g Puderzucker  
2 El Kaffee; heiß (bis 3 El)

### Schokoladenguss

200 g Puderzucker  
30 g Kakao  
3 El Wasser; heiß

### Zuckerguss

Den gesiebten Puderzucker verrührt man mit dem heißen Wasser zu einem dickflüssigen Guss, der noch warm auf das Gebäck aufgetragen wird.

### Rum- oder Arrakguss

Zubereitung wie Zuckerguss.

### Kaffeeguss

Zubereitung wie Zuckerguss.

### Schokoladenguss

Zubereitung wie Zuckerguss. Gibt man jedoch 25 g zerlassenes Kokosfett hinzu, so erhält man einen glänzenden Guss.

### Hinweis f Kichererbsen

Habe in etlichen Backwaren, wo der Kichererbsenanteil sehr hoch war, schon Eierlikör, Rum 54 %, Kirschbrand, Obstbrand usw, es war überall der gleiche Erfolg.

der typische Geschmack und Geruch von Kichererbsen verschwindet, wenn es gebraten oder gebacken ist.

So kann man sehr gut auch Süßspeisen ( wenn gekocht oder gebacken ) , auch für neutrale Pfannkuchen usw verwenden.

Habe nur Erfahrungen mit Glutenfrei machen können, sehe aber keinen Grund, weshalb es für „Normal Esser“ nicht zu gebrauchen wäre.

Alkohol hat nirgends, außer bei Eierlikörkuchen, wo allerdings auch fast 400 ml davon drin war, vorgeschmeckt.

Nur, es ist zu beachten, Kichererbsen NICHT roh verwenden, auch kann man nicht abschmecken, ist nicht gut für die Gesundheit, wenn roh, außerdem es schmeckt furchtbar, egal was noch dabei ist.

Donnerstag, 10. Juli 2008 Hans

### Hirse Möhren Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Sojafrei u Vegan

10 Stück





HIPM475 emf

#### HIPM474 CK

280 Hirse gekocht ca, 80 g Trockengewicht  
100 g Sonnenblumenkerne leicht rösten  
200 g Möhren fein raspeln  
2 Pfefferschoten eingelegte, klein schneiden  
50 g Zwiebeln klein schneiden  
150 g Kichererbsen mahlen  
1 TI Schwarzkümmel mit mahlen  
2 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
Wasser nach Bedarf  
Öl zum braten

Zutaten von Hirse bis Zucker gut vermischen, mit der Hand, abschmecken, eventuell nachwürzen, dabei kann man gleich feststellen, wie viel Wasser noch benötigt wird, damit die Bratlinge nicht auseinander fallen, Vorsicht immer nur ein wenig, da nicht viel dabei ist, was Flüssigkeit aufnehmen kann,  
in heißen Fett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten bräunen, des öfteren umdrehen, sie werden sonst zu schnell dunkel, und benötigen viel Fett.

Außen knusprig, innen saftig  
Eigenes Rezept Montag, 25. Juli 2011 Hans

## Humus F

Vorspeise aus Kichererbsen mit Tahin, ist auch glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

250 g Kichererbsen, getrocknete  
2 Zehe/n Knoblauch  
1 Prise Kreuzkümmel  
1 TL Paprikapulver, süßer  
1 Bund Petersilie  
5 EL Olivenöl  
Salz  
3 EL Sesampaste (Tahin)  
3 Zitrone(n)

Die Kichererbsen 12 Stunden einweichen.  
Etwa 1 Stunde weich kochen (5 Minuten im Schnellkochtopf), Wasser abgießen und beiseite stellen.  
Alle Zutaten von Kichererbsen bis Salz im Mixer pürieren oder mit dem Pürierstab zerkleinern. Es muss eine geschmeidige Masse entstehen. Falls die Masse zu trocken ist, etwas vom Kochwasser hinzufügen. Am Schluss Tahin und Zitronensaft unterrühren. Die Masse in den Kühlschrank stellen.

Als Vorspeise mit Tomaten- und Blattsalat oder anderen Happen servieren. Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Ruhezeit: ca. 12 Std.

01.11.05 Igel 123

nehme es als Brotbelag  
ohne Knoblauch



Montag, 11. August 2008 Hans

## Indische Schokolade F

### Besan Laddu



Für etwa 30 Stück

200 g Butter oder Margarine

200 g Kichererbsenmehl

3 EL Cashewnüsse (Hasel- oder Walnüsse)

1/4 TL Zimt

1/4 TL gemahlener Kardamom

1 EL Carob

abgeriebene Schale einer halben unbehandelten Zitrone

175 - 200 g cremiger Honig

Butter oder Margarine in einem Topf bzw. einer Pfanne mit schwerem Boden bei mittlerer Hitze schmelzen und Kichererbsenmehl hineinsieben. Mit einem Holzlöffel unter ständigem Rühren anrösten, bis es (nach etwa 15 Minuten) einen nussartigen Geruch verströmt. Nüsse hacken, hinzufügen und für einige Minuten weiter rösten. Anschließend Gewürze, Carob und Zitronenschale dazugeben. Nun die Masse auf 40° C abkühlen lassen und dann den Honig darunter rühren. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Tablett streichen und kaltstellen. Nach dem Erkalten in kleine Rechtecke oder Rauten schneiden.

## Nougat Laddu

Die Cashewnüsse und Gewürze werden durch 100 g geröstete und in der Küchenmaschine cremig vermahlende Haselnüsse ersetzt. Frisches Kichererbsenmehl ist leicht selbstgemacht: Kaufen Sie dazu Channa dal (gespaltete, kleine indische Kichererbsen). In einer Pfanne ohne Fett anrösten

und nach dem Abkühlen in ihrer Getreidemühle zu staubfeinem Puder mahlen.

Kichererbsen im Supermarkt

oder beim Türken, der aber wieder etwas teurer ist, sobald ich etwas im Backofen ( mit Umluft) mache , kommt ganz unten ein Backblech mit Backpapier auf dieses streue ich die Kichererbsen, danach sind sie trocken, + man kann sie sehr gut mahlen, + man spart auch noch die Arbeit, sie in der Pfanne zu rösten

[Indische Schokolade](#) F [Veränderung](#) [Vegan](#)



200 g Margarine  
200 g Kichererbsenmehl vorher geröstet  
100 g geröstete+ cremig gemahlene Haselnüsse  
170 g Vollrohrzucker  
0,5 TI Vanille  
1 TI Kaffeepulver (türkisch)  
0,5 abgeriebene Zitronenschale

Margarine in einem Topf bzw. einer Pfanne mit schwerem Boden bei mittlerer Hitze schmelzen und Kichererbsenmehl hineinsieben. Mit einem Holzlöffel unter ständigem Rühren anrösten, bis es (nach etwa 15 Minuten) einen nussartigen Geruch verströmt. Nüsse hacken, hinzufügen und für einige Minuten weiter rösten. Anschließend Gewürze, Zitronenschale dazugeben. Nun die Masse auf 40° C abkühlen lassen und dann den Honig darunter rühren. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Tablett streichen und kaltstellen. Nach dem Erkalten in kleine Rechtecke oder Rauten schneiden.

[Kichererbsen Curry II](#) F [Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

4-10 Portionen



500 g Kichererbsen  
Einweichwasser  
1 El Curry ohne Salz  
2 El Curcuma / Gelbwurz  
2 TI Senfkörner gem  
1 TI Kreuzkümmel gem  
2 rote trockne Chilischoten  
200 g Kokosnuss geraspelt, leicht gebräunt  
0,25 ca frische Ananas in Stücke  
Salz

Kichererbsen mit Wasser bedecken 12-24 std , das Wasser öfter wechseln.  
Kichererbsen abspülen mit Wasser ausreichend bedecken, Chilischoten mit den gerösteten Gewürzen, aus Curry, Kurkuma, Senf – u Kümmel gem Ca 40-90 min kochen lassen.

Die Erbsen leicht pürieren , sollten aber noch ganze dabei sein, die Suppe wird dann schön cremig, Salzen, die gerösteten Kokosraspel beifügen, falls es jetzt zu dick ist das ganze, Wasser zugeben, aufkochen, abschmecken noch mal mit Salz, runter von der Hitze, Ananas beigeben, untermischen, servieren.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 2. Juli 2008 Hans60

[Kichererbsen Eintopf](#) S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4-6 Portionen



200 g Kichererbsen  
Wasser  
2 Lorbeerblätter  
TK Beutel

200 g Tofu naturell  
1 TI Curry ohne Salz oder Kurkuma

3 El Tamari (Sojasoße)

250 g TK Paprikaschotenstreifen  
0,5 Bund Frühlingszwiebeln nur grün  
1 Liter Wasser ca  
250 g Pellkartoffeln ca  
1 TL Kreuzkümmel, gemörsert  
1 Prise Chili  
10 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Zuckerrübensirup  
1 Dose Tomaten in Stücke 425er  
Kräutersalz oder Tamari zum würzen evt

Kichererbsen 12-24 h in kaltes Wasser einlegen,  
mit frischem Wasser ca 1 l, und 2 Lorbeerblätter zugedeckt, ca 60 min lei-  
se kochen,  
in der Zwischenzeit Tofu in kleine Würfel schneiden und in den TK Beutel  
geben 1 TI Curry ohne Salz, dazu, kurz den Beutel über die Tofuwürfel zu-  
halten oder zubinden und das ganze schütteln, der Curry sollte überall  
drauf sein, nun die 3 El Tamari dazu, Beutel zubinden, schütteln, und ab  
in den Kühlschrank, ab und zu den Beutel wenden.

Den Topf von der Hitze runter nehmen, möglichst Lorbeerblätter entfer-  
nen, Kichererbsen grob mit einem elektr Pürierstab pürieren,  
TK Paprikastreifen dazu, sowie

das grüne von einem halben Bund Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, und kalte Pellkartoffeln würfeln und gemörserten Pfefferkörner und gemörserten Kreuzkümmel, sowie Chilipulver in den Eintopf, Zuckerrübensirup und Tomatenstückchen mit unterheben, alles aufkochen, erhitzen lassen, eingelegten Tofu mit Curry und Tamari dazu und ca 10 min ziehen lassen, abschmecken, falls nötig, mit Kräutersalz oder Tamari kräftig würzen. Paprikastreifen und Zwiebelgrün sollten noch bissfest sein.

Eigenes Rezept Sonntag, 4. Oktober 2009 Hans60

### Kichererbsen im Supermarkt

oder beim Türken, der aber wieder etwas teurer ist, sobald ich etwas im Backofen ( mit Umluft)mache , kommt ganz unten ein Backblech mit Backpapier auf dieses streue ich die Kichererbsen, danach sind sie trocken, + man kann sie sehr gut mahlen, + man spart auch noch die Arbeit, sie in der Pfanne zu rösten

### Kichererbsen Kokosnuss Ziegenkäse Bratlinge F

Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

1 Auflauf a 1,5 l feuerfeste Schüssel mit Deckel  
sowie 7 Bratlinge

250 g Kichererbsen, einweichen, zum Keimen bringen





250 g Kichererbsen Trockengewicht  
Wasser  
200 g Kokosnuss geraspelt, nicht zu fein  
150 g Möhren  
250 g Äpfel

100 g Ziegenkäse raspeln

3 TI Kurkuma  
3 EI Sonnenblumenkerne ganz  
80 g Kichererbsen mahlen,  
3 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
eventuell Wasser  
Ziegenkäse raspeln

Fett zum braten und zum ausfetten der Auflaufschüssel

Kichererbsen waschen, mit der 3fachen Menge Wasser bedecken, ca 12 h später, Wasser abgießen, Schüssel mit einem feuchten Leinentuch abdecken, nach ca 12 h dann wieder Wasser drauf usw bis die Keime gut sichtbar sind, fein pürieren, oder durch einen Fleischwolf drehen, oder durch die feine Gemüseraffel der Küchenmaschine, in eine große Schüssel, anschließend die Möhren fein raspeln, lassen, 100 g Ziegenkäse grob raspeln, Äpfel um den Griebsch rum raspeln,

grobe Kokosnusssraspel (grob ist wichtig, denn feine wird zu schnell schwarz u bitter, beim rösten) leicht bräunen in einer trocknen Bratpfanne, anschließend in einem hohem Gefäß etwas feiner pürieren, wer mag danach auch noch die Sonnenblumenkerne etwas anrösten, Kurkuma, 80 g Kichererbsen mahlen, 3 TL Kräutersalz, 1 Prise Zucker alles zusammen vermengen, falls diese Masse jetzt schon zu trocken ist, noch Wasser untermengen, bindet besser, außerdem verbraucht die Kokosnusssraspel viel Flüssigkeit, dies kann sich nach dem braten bzw nach dem backen, unangenehm bemerkbar machen, krümelt, die Teigmasse jetzt teilen, die eine Hälfte in eine eingefettete feuerfeste Schüssel geben, glattstreichen, darauf noch ein wenig ca 30 g, Ziegenkäse raspeln, Deckel schließen, sonst wird der Ziegenkäse hart, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 80 min backen, sollte leicht sprudeln. Von der andere Hälfte, Bratlinge mit nassen Händen formen und in heißem Fett bei sehr stark reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Dienstag, 24. Mai 2011 Hans

## Kichererbsen Möhren Ziegenkäse Auflauf F

Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

2 a 2 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Kichererbsen einweichen 2-4 Tage



250 g Kichererbsen, Trockengewicht

Wasser

250 g Möhren

120 g Ziegenkäse

250 g Äpfel

3 EL Sonnenblumenkerne ganz



1 TI Paprikagranulat  
3 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
100 g Kichererbsen mahlen, zum Binden  
50 g Kokosnussraspel  
2 TI Kurkuma

### 50 g Ziegenkäse

Margarine, Laktosefrei

Kichererbsen waschen und mit ca der 3fachen Menge Wasser bedecken, für ca 24 h, Wasser abgießen, feuchtes Leinentuch auf die Schüssel legen, am Abend wieder für ca 12 h die Kichererbsen mit Wasser decken, Morgens wieder Wasser abgießen, Tuch drauf, und dies 2-4 Tage wiederholen, die Keime sollten gut sichtbar sein,

ich nehme die Küchenmaschine mit dem/ der feinen Gemüseraspel, für die gekeimten Kichererbsen, in eine größere Schüssel, je nachdem wie fein bzw noch etwas größere Teile der Kichererbsen sichtbar, wird es kurz mit einem elektrischen Pürrierstab, püriert, dann noch die Möhren feingeraspelt,

120 g Ziegenkäse grob raspeln, (Gemüseraspel), die Äpfel um den Griebsch herum geraspelt (ich lasse die Schale dran), sowie 3 El Sonnenblumenkerne ganz, 1 TI Paprikagranulat, 3 TI Kräutersalz, 1 Prise Zucker  
100 g Kichererbsen mahlen, zum Binden, 50 g Kokosnussraspel und 2 TI Kurkuma alles miteinander vermischen, in zwei a 2 l eingefettete feuerfeste Schüssel geben, mit ca 50 g grob geraspelten Ziegenkäse bedecken, Deckel schließen, und in den kalten Backofen bei ca 180°C, 60 min backen, sollten Kochperlen sichtbar sein.

#### Hinweis

Diese Teigmasse eignet sich auch gut für Bratlinge, werden dann ca 14 Stück.

Eignes Rezept Sonntag, 22. Mai 2011 Hans

### Kichererbsen Möhren Ziegenkäse Bratlinge F

Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

1 Portion

9 Stück ca

36 h einweichen





250 g Kichererbsen einweichen

120 g Ziegenkäse

150 g Möhren

50 g Zwiebel kleinschneiden

20 Pfefferkörner mörsern

3 TI Kräutersalz

1 Prise Zucker

Öl zum braten

80 g Kichererbsen mahlen, eventuell

Wasser eventuell

Kichererbsen spülen, mit ca die dreifache Menge an Wasser bedecken, und ca 1,5 Tage weichen lassen, abspülen, und pürieren, Ziegenkäse und Möhren feinraspeln, gemörserten Pfeffer, Salz und Zucker dazu, vermengen, dabei merkt Mann/Frau schon ob die Masse klebt/bindet, mit nassen Händen Bratlinge formen, und vorsichtig im heißen Fett bei reduzierter Hitze braten,

**Hinweis,**

nachdem die Kichererbsen geweicht u gespült sind, habe ich diese in einer Küchenmaschine, feine Gemüseraspel, geraspelt, da sie noch ein klein wenig Stücke zeigten, noch mit einem elektrischen Pürierstab leicht pü-

riert, anschließend wurde der Ziegenkäse und danach noch die Möhren feingeraspelt, war dann ein abwaschen.

Schon beim vermengen der Masse, hatte ich gedacht, dass kein Bindemittel mehr erforderlich sei, oder doch?, habe erst ein mal 4 so gebraten, lecker..., den Rest wurde mit ein wenig gemahlene Kichererbsen und ein wenig Wasser gebunden und noch in gemahlene Kichererbsen gewendet und gebraten, welche Art nun besser ist, muss jeder selber entscheiden. Sehr sättigend.

Eigenes Rezept Donnerstag, 5. Mai 2011 Hans

## Kichererbsen Pampelmusen Curry F Vegan Glutenfrei Vegan

2-3 Personen



60 g Zwiebel klein schneiden  
460 g Kichererbsen gekeimte, 200 g Rohgewicht  
1 l Weißwein  
20 g Ingwer klein gehackt  
1 TI Korianderkörner mörsern  
10 Pfefferkörner mörsern  
50 g Kokosraspel  
1 TI Salz  
270 g ca Pampelmuse kleingeschnitten

zum keimen

Kichererbsen waschen, mit der 3fachen Menge Wasser bedecken, ca 12 h später, Wasser abgießen, Schüssel mit einem feuchten Leinentuch abde-

cken, nach ca 12 h dann wieder Wasser drauf usw bis die Keime gut sichtbar sind...4- 6 Tage keine Seltenheit, je nach Raumtemperatur

geschnittene Zwiebel anbraten in einem heißen Kochtopf, mit Mädchen-  
traube ablöschen, bis auf Salz und die Pampelmuse dazu, nun soviel Wein  
draufgeben dass die Erbsen gut 3 cm bedeckt sind, aufkochen und zuge-  
deckt bei kleiner Hitze ca 60 min kochen lassen, salzen alles grob pürie-  
ren, weiteren Wein zugießen, soll sämig werden, sowie kleingeschnittene  
Pampelmuse unterheben, ein wenig erhitzen, nicht mehr kochen lassen,  
und gleich servieren.

Reicht für 2 gute Esser

Eigenes Rezept Mittwoch, 29. Februar 2012 Hans

### Klopse II S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

24 Stück , fest und sehr sättigend



200 g Tofu naturell

200 g Kichererbsen gem

3 El Tahin

0,5 TI Paprikagranulat

1 TI Kräutersalz

2 cl Rum 54 %

4 cl Tamari

Wasser evtl  
2 cl Essig, hell  
0,5 El gekörnte Gemüsebrühe  
1 Prise Zucker  
1 TI Salz

Wasser mit Essig, gekörnte Gemüsebrühe und Zucker zum kochen bringen, Hitze reduzieren auf Stufe 1 von drei möglichen Stufen, Tofu zerdrücken ( Kartoffelstampfer ) Alle anderen Zutaten dazu geben, gut vermischen, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, ins kochende Wasser geben, wenn sie oben schwimmen, noch ca 10-20 min.

Eigenes Rezept Donnerstag, 14. August 2008 Hans60

#### Nudeln IV Vegan

60 g Buchweizen gem  
20 g Kichererbsen gem  
0,5 TI Salz  
1 Pr. Zucker  
ca 6 E Wasser

alle Zutaten mit einander verkneten, 30 min ruhen lassen, am besten auf ein bemehltes Brett ausrollen, schneiden in Streifen o. Platten, nochmals 30 min trocknen lassen.

Ins gesalzenen kochendes Wasser, sofort runter schalten, Kochlöffel rein, dabei stehen bleiben. Es schäumt über.

Nach ca 5 min gar Probe , sie sollten „al dente" also noch bissfest gekocht sein, schmeckt die Nudel, obwohl noch knackig, nicht mehr roh, ist sie auch schon fertig

#### Nudeln V Vegan

60 g Buchweizen gem.  
2 gehäufte El Kichererbsen gem  
0,5 TI Salz  
1 Pr. Zucker  
ca 7 El Selters ( wieso ich mit Kohlensäurehaltiges Mineralwasser, mehr brauche ist mir ein Rätsel)

alle Zutaten mit einander verkneten, 30 min ruhen lassen, am besten auf ein bemehltes Brett ausrollen, schneiden in Streifen o. Platten, nochmals 30 min trocknen lassen.

Ins gesalzene kochendes Wasser, sofort runter schalten, Kochlöffel rein, dabei stehen bleiben. Es schäumt über.

Wenn Öl ins Wasser, schäumt trotzdem, kleben aber nicht so

Bloß sie nehmen nachher keine Soße an

Nach ca 5 min gar Probe, sie sollten „al dente“ also noch bissfest gekocht sein, schmeckt die Nudel, obwohl noch knackig, nicht mehr roh, ist sie auch schon fertig

### Nudeln VI F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei



60 g Buchweizen gem.  
40 g Kichererbsen gem  
0,5 TL Salz  
1 Pr. Zucker  
ca 6 El Wasser

alle Zutaten mit einander verkneten, 30 min ruhen lassen, am besten auf ein bemehltes Brett ausrollen, schneiden in Streifen o. Platten, nochmals 30 min trocknen lassen.

Ins gesalzene kochendes Wasser, sofort runter schalten, Kochlöffel rein, dabei stehen bleiben. Es schäumt über.

Wenn Öl ins Wasser, schäumt trotzdem, kleben aber nicht so

Bloß sie nehmen nachher keine Soße an

Nach ca 5 min gar Probe, sie sollten „al dente“ also noch bissfest gekocht sein, schmeckt die Nudel, obwohl noch knackig, nicht mehr roh, ist sie auch schon fertig

Leider zerfallen die beim kochen, da trotz 6 Liter Topf, die überkochen, so dass ich gezwungen war einen Rührlöffel rein zu stellen

Hans60

## Tomaten Kichererbsen Suppe II S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



3 Portionen

150 g Kichererbsen

1 l Wasser

1 Lorbeerblätter

2 TL Kurkuma

2 TL Kreuzkümmel gemörsert

1 El Tomatenmark a d T

40 g Ingwer

1 Prise Zucker

1 Dose fein gehackt, Tomaten ( 425er )

2 El Olivenöl

100 g Zwiebel(n)

2 Knoblauchzehe(n)

200 g Tofu naturell

1 El gekörnte Gemüsebrühe  
Kräutersalz evtl

150 g Kichererbsen ca 24 h einweichen.

Einweichwasser entsorgen, mit einem Liter frischem Wasser die Kichererbsen zum kochen bringen, Hitze reduzieren, evtl Schaumbildung mit einem gelochten Schaumlöffel entfernen,

Zwiebel kleinschneiden in heißen Öl anbraten, kleingeschnittenen Knoblauch kurz mit braten, mit einer Gabel fein zerdrückten Tofu dazu, und solange mit braten lassen bis der Tofu leicht gelbbraun wird, in die Suppe geben, sowie auch

Lorbeerblätter, Kurkuma, Kreuzkümmel gemörsert, Tomatenmark und feingehackten Ingwer, 1 Prise Zucker begeben, Deckel schließen, und ca 45 min leise kochen lassen,

die Dose Tomaten und 1 El gekörnte Gemüsebrühe rein, aufkochen, runter von der Hitze, mit einem elektr Pürierstab etwas pürieren, es sollten noch ein wenig die Erbsen erkennbar sein, abschmecken, evtl mit Kräutersalz nachwürzen.

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

Donnerstag, 14. Juni 2012

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