

Kurkuma Verschiedenes **Glutenfrei** Maisfrei **Eifrei** Kuh Milchfrei

Hinweis Wein u Saft

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 **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

Kurkuma Verschiedenes Glutenfrei Maisfrei Eifrei Kuh Milchfrei . 1	
Hinweis Wein u Saft.....	1
Hinweis Margarine	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Inhaltsverzeichnis	1
Verschiedenes	2
Amaranth- Pfanne Vegan	2

Gefüllte Paprikaschoten S F Vegan.....	2
Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk S F Vegan.....	4
Gefüllte Tomaten I S F Vegan.....	5
Gemüsereispfanne – Eintopf mit roten Linsen F Vegan	7
Gemüsesuppe F Vegan	8
Gemüsetopf süß u sauer S F Vegan	9
Hirse Gemüse mit Samen S F Vegan.....	10
Kichererbsenplätzchen F Vegan	12
Linsen Gemüse Curry F Vegan.....	13
Paprika - Eintopf Chupäiän F.....	14
Pikant gefüllte Paprika F Vegan	15
Pikante Mangosoße F Vegan	17
Rote Linsen Curry F Vegan	18
Rote Linsen Kokosnuss Eintopf F Vegan.....	19
Tofu in Kokosnussmilch Ingwer u Kurkuma S F Vegan.....	20
Tofu Suppe oder Soße S F	21
Tofuschnitzel mit Reis F Vegan	22
Tomaten Kichererbsen Suppe II S F Vegan	23
Hinweis S.....	24
Hinweis F.....	24
Hinweis.....	24

Verschiedenes

Amaranth- Pfanne Vegan

200 g Amaranth in
 1 l Gemüsebrühe ca 40 min kochen, abtropfen lassen
 150 g Rosine in wenig Wasser einweichen
 50 g Mandeln geh. ohne Fett anrösten
 2 Zwiebeln fein hacken +
 500 g Möhren in Stifte schneiden + in
 2 El Öl anbraten +
 1 El Tomatenmark +
 ½ TI Curry +
 ½ TI Kurkuma +
 2 TI Kreuzkümmel +
 1 TI Zimt zugeben, alles vermischen mit etwas
 Meersalz abschmecken

Gefüllte Paprikaschoten S F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

2-3 Portionen



200 g Tofu

2 TI Vollrohrzucker

4 El Tamari

4 El Balsamico de Modena

1 Tasse Hirse (170 g)

kochendes Wasser

2 Tassen Wasser

1 TI Kurkuma gem

6 Paprikaschoten ca 1 kg

1 Apfel geraspelt

1 Banane klein gewürfelt

laktosefreie 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.

Hirse 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 Hirse auslegen,

die Deckel der Paprikaschoten sehr klein hacken, mit dem Tofu und Marinade und restliche Hirse 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 Budennovsk S F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan

2-3 Portionen



200 g Tofu naturell

Tamari

1 Tasse Hirse , ca 180 g
heißes Wasser

2 Tassen Wasser

1 TI Kurkuma gem

1 EI Kokosnuss geraspelt

6 Paprikaschoten

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

Wasser

30 g Ingwer fein gehackt
5 Pfefferkörner gemörsert
1 TL Korianderkörner gemörsert
4 EL Kokosnuss geraspelt
3 Möhren, ca 100 g
trocknen guten Weißwein
2 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel
ungehärtete Margarine zum ausfetten.

Tofu in kleine Stücke schneiden und mit Tamari betropfen, des öfteren wenden, für ca 30 min.
Eine Tasse Hirse im Haarsieb mit heißem Wasser ausspülen, damit evtl Bitterstoffe entfernt werden,
danach die Hirse in 2 Tassen mit Kurkuma und 1 EL Kokosnuss kochendem Wasser geben, Hitze reduzieren, wenn der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche ist (ca 8-10 min), Hitze ausstellen, Deckel drauf ausquellen lassen, ca 10 min, dann ist die Hirse trocken, körnig und weiß, na ja , aufgeplatzt.
Paprikaschoten, die Deckel so abschneiden, das die Schoten aufrecht stehend in die feuerfeste Schüsseln, mit Deckel passen, ca 5-10 min im kochenden Wasser die Schoten geben, abtropfen lassen,
in eine große Schüssel, die Schotendeckel sowie den Ingwer fein hacken, gemörserten Pfeffer und Korianderkörner und 4 EL Kokosnuss geraspelt, dazu,
Möhren fein raspeln,
abgetropften Tofu, gekochte Hirse dazu und alles vermischen, wer mag kann noch den abgetropften Tamari zugeben,
zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit ungehärtete Margarine ausfetten, mit ein wenig der Hirse Gemüsemischung den Boden bedecken, die Paprikaschoten mit dieser Mischung füllen und jeweils drei in eine Form stellen, die restliche Mischung drum herum verteilen,
in den Schüsseln außen um den Schoten den Wein gießen, sollte ca 1-2 cm hoch drin stehen.
Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, der Wein sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Sonntag, 13. Januar 2008 Hans60

[Gefüllte Tomaten I](#) S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[1 Auflaufform mit Deckel](#)

2 Portionen



1 Tasse Hirse ca 160 g
heißes Wasser
2 Tassen Wasser
evtl 1 Msp Kurkuma

200 g Tofu naturell
0,5 TI Paprikagranulat
3 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Kräutersalz
4 Scheiben rote Bete a d Glas
4 El Saft, rote Bete a d Glas
Salz
Margarine (laktosefrei) zum ausfetten
4 Tomaten
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe
Wasser

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, diese Hirse ins kochende Wasser (evtl mit Kurkuma) , aufkochen, Hitze reduzieren, Vorsicht kocht über im kleinen Topf, Deckel schließen ca 2-4 min, dann ist Wasserspiegel innerhalb der Hirse , Hitze ausstellen, ca 10 min ausquellen lassen.
Den Boden der eingefetteten Auflaufform bedecken,

Tofu zerdrücken oder in kleine Stücke brechen und in ein hohes Gefäß, sowie Pfefferkörner gemörsert, Kräutersalz, Rote Bete Scheiben und Saft dazu, mit einem elektr Pürierstab zu Creme verarbeiten, mit Salz kräftig abschmecken.

Von den Tomaten, an der Blütenseite einen Deckel abschneiden, vom Deckel die Blüte ringförmig rausschneiden.

Tomaten mit einem scharfen Küchenmesser die Innenwände, Stege, durchschneiden, mit einem Esstlöffel das Innere , Kerne, Saft und die Stege entfernen, aufheben,

Tomaten mit der Tofucreme füllen und einen Ei voll obendrauf, Tomatendeckel jetzt noch draufsetzen,

in ca 125 ml heißes Wasser die gekörnte Brühe auflösen, und drüber gießen,

stattdessen das Innere der Tomaten mit Salz, Pfeffer oder Paprikagranulat aufkochen, abschmecken, und drüber geben.

Deckel schließen, sonst trocknen die Hirsekörner aus und werden hart.

In den kalten Backofen bei ca 150°C ca 60 min backen, es muss am Boden gut sprudeln.

Eigenes Rezept Donnerstag, 23. Oktober 2008 Hans60

Gemüsereispfanne – Eintopf mit roten Linsen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Fettarm

Bratpfanne u o Kochtopf



- 1 Tasse Naturreis ca 160 g
- 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 Ei Tomatenmark a d T
600 ml / 1000 ml Wasser
2 / 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

Gemüsesuppe F Vegan

Glutenfrei u Vegan

1 Portion = 3 Teller ca



500 g Kohlrabi
300 g Möhren
200 g Kartoffeln
100 g Zwiebel

400 ml Kokosnussmilch +
die gleiche Dose mit Wasser
1 El Gelbwurz mahlen
2 TI Salz oder mehr
1 Prise Zucker

Kohlrabi, Möhren, Kartoffeln und Zwiebel schälen und mit einer Gemüseraspel einer Küchenmaschine grob raspeln lassen, in einen passenden Kochtopf geben, Kokosnussmilch und Wasser gut vermischen übers Gemüse gießen und ca 10 min leise köcheln lassen, gemahlene Gelbwurz, Salz sowie Zucker, unterrühren, abschmecken, evtl nachwürzen, und heiß in tiefe Suppenteller servieren.

Eigenes Rezept Mittwoch, 20. Juni 2012 Hans

Gemüsetopf süß u sauer S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Kochtopf

3 Portionen



2 Tasse/n kochendes Wasser
1 Tasse Naturreis a 160 g
1 TI Kurkuma
1 El 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 abgeseihete 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

Hirse Gemüse mit Samen S 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

Kichererbsenplätzchen F Vegan mit Sesam paniert



Zutaten für 4 Portionen

125 g Kichererbsen trocken
250 ml Wasser
1 Lorbeerblatt
1 kleine Knoblauchzehe(n)
40 g Zwiebel(n)
0,25 TL Gelbwurz
0,25 TL Piment
0,25 TL Kreuzkümmel (Cumin)
0,25 TL Cayennepfeffer
0,5 TL Meersalz
1 Prise Zucker
1 EL Petersilie,
1 EL Erdnussmuss
50 g Buchweizenkörner gemahlen
Sesam, zum Panieren
Öl, zum Braten

Zubereitung

Die Kichererbsen kalt abspülen und im Wasser über Nacht stehen lassen. Das Lorbeerblatt dazugeben und die Erbsen in etwa 45 Minuten weich kochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen und das Lorbeerblatt entfernen. Im Elektrohacker in zwei Portionen pürieren. Den Knoblauch dazupressen. Die Zwiebel sehr fein hacken und mit wenig Wasser und allen übrigen Zutaten zu den Kichererbsen geben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Aus der Masse pro Person 3 Küchlein formen und in Sesam panieren. Dann in etwas Fett bei mäßiger Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.
Ruhezeit: ca. 10 Std.

Freischaltung: 01.08.07 Eicki
13.2.10 Hans

Linsen Gemüse Curry F Vegan
Glutenfrei



4 Portionen

150 g rote Linsen
1 El Öl
250 g Lauch oder 2 mittelgroße Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
20 ungehärtete Pflanzenmargarine
0,5 TL Curry ohne Salz
1 TL Kurkuma
1 Prise Zucker

800 ml heißes Wasser
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
je 1 grüne und rote Paprikaschote
2 TI Basilikum, trocken
8 Pfefferkörner gemörsert
10 g Ingwer
2-3 EL Weinessig
Basilikum
Ingwerwurzel frisch gerieben, nach Geschmack

Salz

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 800 ml heißem Wasser ablöschen und gekörnte Gemüsebrühe dazu,

250 g Lauch in Scheiben schneiden und 2 Knoblauchzehen klein schneiden, in heißem Fett andünsten, mit einem halben Teelöffel Curry und einem Teelöffel Kurkuma überstäuben, abgelöschte Linsen dazu, ca 20 Minuten bei geringer Energiezufuhr garen,

Je eine rote und grüne Paprikaschote halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden, Ingwer klein hacken, mit Basilikum, Pfefferkörner

zu den Linsen geben und nochmals circa 10 Minuten garen.

Mit 2-3 Esslöffeln Essig, Salz, abschmecken.

Mittwoch, 13. Mai 2009

Paprika - Eintopf Chupäiän F
glutenfrei / eifrei



Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse/n Naturreis in
2 Tasse/n Wasser, kochendes geben, ca 35 min garen
1 kg Paprikaschote(n), gemischte gewürfelt +
500 g Tomate(n), gewürfelt +
2 Chilischote(n), trockene
50 g Sonnenblumenkerne +
2 TL Senfkörner, gelbe +
1 TL Kurkuma, zusammen rösten + mahlen
1 TL Salz (Gewürzsalz)

Zubereitung

Chilischoten zerdrücken + mit Wasser bedecken + bissfest bis weich kochen.

Alle Zutaten zusammenfügen, kurz aufkochen servieren.

Hallo Zusammen

Veränderung

Eigenartig, das in dem obigen Rezept, einiges fehlt.

Gebe neuerdings ins Reiskochwasser, den Kurkuma mit bei.

1 Zwiebel würfeln anbraten in Fett

4 rote Paprika würfeln, dazu, bitte ein paar Kerne dabei lassen ,

1 Dose 425 g geschälte Tomaten + 1 x voll Wasser, dazu.

0,5 El gekörnte Gemüsebrühe

Die angerösteten gem Sonnenkerne + Senfkörner, auch den zerkrümelten Chili, ebenso.

Nach ca 20 min köcheln, den gekochten Reis dazu, abschmecken mit Gewürzsalz , evtl noch Wasser beigießen, dickt nach.

Hans

10.10.06

Pikant gefüllte Paprika F Vegan

Glutenfrei u Sojafrei u Vegan

1 Portion = 2 Personen



80 g Naturreis = 0,5 Tasse
160 g Wasser = 1 Tasse
0,5 TI Kurkuma
2 Paprikaschoten
1 Banane ca 140 g geschält
0,5 TI Korianderkörner gemörsert
1 TI Kurkuma
1 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
2 Ei Kokosraspel
100 g Kokosnussmilch
20 Oliven, schwarz, aus Lake, ohne Stein
Margarine, laktosefrei
20 g Schokolade bittere 88 %

Naturreis und 0,5 TI Kurkuma in kochendes Wasser ca 35 min bei reduzierter Hitze mit geschlossenen Deckel kochen, und 10 min bei ausgeschalteter Hitze ausquellen lassen.

Paprikaschoten den Deckel flach abschneiden, aushöhlen und 10 min im kochendem Wasser bissfest garen, abseihen.

Reis mit 0,5 TI gemörserten Koriander, 1 TI Kurkuma, 2 Ei Kokosraspel, 1 Prise Zucker, 1 TI Kräutersalz, 20 feingehackte schwarze Oliven vermischen, kleingeschnittene Banane unterheben und mit 100 g Kokosnussmilch vermischen, diese Masse in die zwei bissfeste Paprikaschoten füllen, diese wiederum in eine mit Margarine ausgefettete Auflaufform stellen, den Rest der Masse so platzieren, dass die Schoten einen Halt erhalten,

Schokolade mit einer Mandelmühle fein raspeln und als „Deckel“ dick über die Schoten geben,
im kalten Backofen bei ca 180°C Heißluft ca 30 min garen.

Die Deckel der Schoten gleich essen, oder mit anderen in Streifen geschnittene Schoten, einfrieren.

Eigenes Rezept Sonntag, 26. Juni 2011 Hans

Pikante Mangosoße F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 Mango
5 cm Ingwer klein gewiegt
1 rote Pampelmuse
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
1 Tasse Weißwein oder Wasser
5 Pfefferkörner gemörsert
0,5 TI Kurkuma
1 Prise Salz + Vollrohrzucker

Mango + Pampelmuse schälen , entkernen +
im Wein alle obigen Zutaten dazugeben, ca 5-10 min kochen, je nach Reifegrad der Mango.

Alles mit einem elektrische Pürierstab zermusen, ergibt eine schöne sämige leicht bittere Soße.

Geeignet auch für Bratlinge aller Art.

eigenes Rezept, Sonntag, 17. Dezember 2006 Hans60

Rote Linsen Curry F Vegan

Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

50 g Zwiebel(n)

2 Knoblauchzehe(n)

0,5 Chilischote(n), rote

650 g Kartoffeln

1 EL Pflanzenöl

2 TL Kreuzkümmel, gemahlener

2 TL Zimt, gemahlener

2 TL Kurkuma

700 ml Gemüsebrühe

30 g Rosinen

200 g Linsen, rote

Salz

Cayennepfeffer

1 Bund Koriandergrün

Zubereitung

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und zusammen mit der Chilischote fein hacken. Kartoffeln schälen und in Würfel (je ca. 10 g) schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin kurz andünsten. Gewürze und Kartoffeln zugeben. Kurz mitdünsten. Mit Brühe auffüllen. Zugedeckt 10 Minuten kochen lassen. Rosinen und Linsen zugeben, ca. 10 Minuten zugedeckt bei milder Hitze kochen. Mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen. Koriandergrün grob zupfen und kurz vor dem Servieren unter das Curry heben.

Brennwert p. P.: 285 kcal

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

15.08.07 blulichblau

Veränderung

Die gewaschenen rote Linsen in Öl angebraten,
1 Bund Koriandergrün entfiel aus Mangel
sonst wie oben angegeben.

Danke für das Rezept
1.11.09

Rote Linsen Kokosnuss Eintopf F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4 Portionen



2 l Wasser
100 g TK Suppengemüse
1 Lorbeerblatt

200 g Kokosnuss fein geraspelt
2 TI Kurkuma
1 TI Curry ohne Salz (Reformhaus)
10 Pfefferkörner mörsern
50 g Buchweizenkörner abspülen
100 g Sultaninen

200 g rote Linsen
2-3 El Olivenöl
Salz
Eventuell Wasser

2 l Wasser zum kochen bringen, Lorbeerblatt und TK Suppengemüse rein,
nach wiederum aufkochen Hitze reduzieren, Kokosnuss geraspelte, Kur-
kuma, Curry ohne Salz, (wer Curry mit Salz nimmt, bitte erst nach Fer-
tigstellung des Eintopfes), Pfeffer, Buchweizenkörner sowie Sultaninen,
Deckel schließen.

Rote Linsen abspülen, in 2-3 El Olivenöl braten, bis die Linsen gelb geworden sind, dann erst zu dem Eintopf geben und noch ca 20 min langsam kochen lassen, abschmecken ob Linsen weich sind, dann vorsichtig salzen. Eventuell muss man Wasser zugießen, weil die Suppe zu stark gedickt ist.

Die Linsen behalten ihre Form durch das anbraten.

Eigenes Rezept Montag, 2. August 2010 Hans

[Tofu in Kokosnussmilch Ingwer u Kurkuma](#) S F Vegan
Glutenfrei u Vegan

2 Portionen



200 g Tofu naturell
4 TI Gelbwurz mahlen (Kurkuma)
1 Dose 425er Kokosnussmilch
45 g Ingwer
0,5 TI Korianderkörner mörsern n. Bedarf
0,5 TI Salz
1 Prise Zucker

1 Tasse Buchweizenkörner ca 160 g
2 Tassen Wasser

in einen kleinen Kochtopf Tofu kleinwürfeln, Gelbwurz drüermahlen, ca 30-40 min durchziehen lassen, den Kleingehackten Ingwer, sowie die durchrührte Kokosnussmilch drauf gießen und weitere 30 –40 min ziehen lassen, rührend erhitzen, sowie Zucker, Salz eventuell Koriander noch zu tun aber NICHT aufkochen, abschmecken, bitte nicht zu viel Salz zugeben

, der Ingwer sollte nicht übertönt werden, nur ziehen lassen, bis der Buchweizen soweit ist.

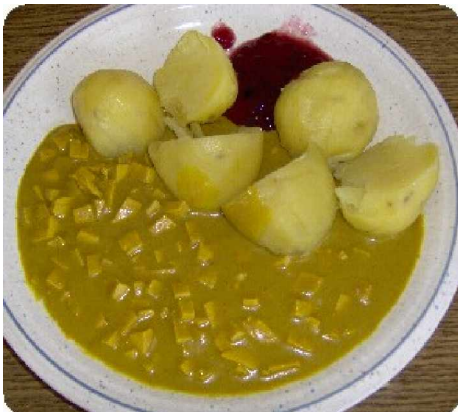
In der Zwischenzeit 2 Tassen Wasser zum kochen bringen, ideal ist ein Flächenmäßig großer Topf, Buchweizen abspülen, ins kochende Wasser geben, Hitze reduzieren, ca 6-20 min auf kleiner Flamme, wenn das Wasser unterhalb der Getreideoberfläche ist, Hitze ausstellen und weitere 6-10 min auf der noch heißen Platte ausquellen lassen, wird der Buchweizen trocken und schön körnig.
Heiß mit Tofumischung servieren.

Eigenes Rezept Donnerstag, 15. März 2012 Hans

Tofu Suppe oder Soße S F

Glutenfrei u Vegan

1 Portion



200 g Tofu naturell

2 El Gelbwurzel mahlen

2 Chilischoten mit mahlen

2 El Tamari

2 El Senf

2 El Balsamico di Modena

1 Dose 425er Kokosnussmilch

2 TI Salz

4 El Mädchentraube

die trocknen Zutaten außer Salz vermischen, über den in ganz kleine Stücke geschnittenen Tofu geben, ca 30 min einziehen lassen, Tamari, Senf,

Balsamico mit Kokosnussmilch vermengen drübergießen und weitere 30 min ziehen lassen, 2 Ei Mädchentraube zugeben, umrühren, aufkochen ca 5 min, mit Salz abschmecken, vorm servieren den Rest Mädchentraube zugeben, verrühren.

Suppe 2 Portionen
Soße 4 Portionen

Eigenes Rezept Sonntag, 25. März 2012 Hans

Tofuschnitzel mit Reis F Vegan
Glutenfrei u Vegan

Bratpfanne



160 g Naturreis = 160 g ca
1 TI Kurkuma
300 g TK Paprikastreifen
1 rote trockne Chilischote
Wasser
Salz
Pfeffer gemörsert
Muskatnuss frisch gerieben

2 Scheiben a 100 g Tofu naturell

Tamari

Buchweizen gem
1 TI Schabziegerkleesamen
(Kokosraspel)
1 Ei Margarine

Naturreis, 1 Tasse ca 160 g u Kurkuma in 2 Tassen kochendes Wasser geben, u ca 35 min auf kleiner Hitze garen, sowie 10 min ausquelle lassen.

TK Paprikastreifen mit roter Chilischote mit ein wenig Wasser ca 5 min kochen, salzen, und pürieren.

Tofu in zwei Scheiben schneiden und in, mit Tamari übergießen, ziehen lassen, so lange bis der Reis fertig gekocht ist

Buchweizen gem mit Muskatnuss, Pfeffer, Salz sowie Schabziegerkleesamen vermischen,

Tofuscheiben darin wälzen,)

Margarine erhitzen und Tofu von beiden Seiten braten.

Dazu den Reis und Paprikapüree servieren,

Guten Appetit

03.07.2008

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.

Freitag, 10. Juli 2009

[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, 2. August 2012

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de