

Chicoree Glutenfrei Maisfrei Vegan

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, das Original.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|------------------------------------------|---|
| Chicoree Glutenfrei Maisfrei Vegan | 1 |
| Hinweis I | 1 |
| Bitte bedenkt | 1 |
| Hinweis Margarine | 1 |
| Inhaltsverzeichnis | 1 |
| Diverses | 2 |
| Chicoree Auflauf F (Teheran) | 2 |
| Chicoréeragout S F Vegan | 3 |
| Gemüse Salat F Vegan..... | 4 |
| Gemüsebratlinge VII F Vegan | 5 |
| Hinweis Vegan | 6 |
| Hinweis Curry | 6 |
| Hinweis Tomatenketchup..... | 6 |
| Hinweis F | 6 |

Diverses

Chicoree Auflauf F (Teheran)

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel



160 g Buchweizen = 1 Tasse
320 g Wasser = 2 Tassen
10 g Ingwer fein gehackt
4 Chicoree
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe
kochendes Wasser
Balsamico de Modena
Tamari

Ziegenkäse reichlich

Paprikagranulat

2 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Fett dafür

2 Tassen Wasser zum kochen bringen,

160 g Buchweizenkörner u Ingwer rein, aufkochen, Hitze auf kleinster Stufe, Deckel schließen, ca 12-18 min, Wasser unterhalb der Buchweizenoberfläche, Hitze ganz ausstellen, ca 10 min quellen lassen, ist dann trocken und schön körnig

Chicoree vom dicken Ende 1,5 bis 2 cm abschneiden, sowie die äußeren welken Blätter entfernen, soviel kochendes Wasser mit gekörnte Gemüsebrühe aufsetzen das der Chicoree nebeneinander liegend halbwegs bedeckt ist, ca 10 min kochen. Buchweizen in zwei eingefettete feuerfeste Schüsseln geben, abgetropften Chicoree drauf legen. Gemüsebrühe ca 1 cm hoch + mit Balsamico + Tamari leicht beträufeln. Dick mit geraspelten Ziegenkäse bedecken. Prisen Paprikagranulat drauf streuseln, Deckel schließen

In den kalten Backofen bei 160° C Heißluft 30 min.

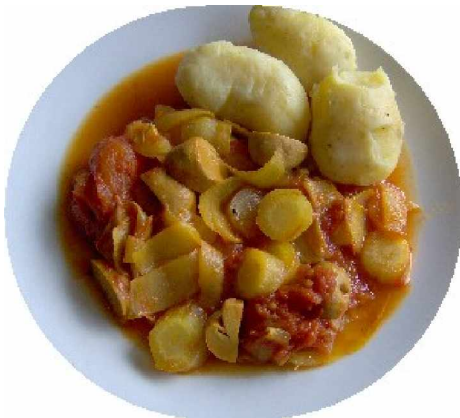
Oder mit Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180°- 190° C ca 20 min .

Veränderung

Statt Buchweizen, auch Naturreis oder Hirse

Chicoréeragout S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



Zutaten für 4 Portionen

500 g Chicoree

240 g Tomate 425er Dose

230 g Champignons 425er Dose

2 EL Öl

1 TL gekörnte Gemüsebrühe,

5 Pfefferkörner gemörsert

0,5 TL Curry ohne Salz (Reformhaus)

1 Prise Zucker

1 EL Tamari

Kräutersalz evt zum würzen

Zubereitung

Chicorée waschen und putzen, einmal durchschneiden. Chicorée in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden, wer will kann die bitteren Teile abschneiden

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Chicoréestreifen darin andünsten, Tomaten in Stücke und Champignons in Scheiben schneiden, dazu geben. Ca. 5 Minuten leicht köcheln, öfter wenden.

Mit den restlichen Zutaten abschmecken.

Dazu serviere ich Pellkartoffeln.

Donnerstag, 20. August 2009

Hans60

Gemüse Salat F Vegan

Glutenfrei



Salat

150 g Petersilienwurzel mit

450 g Bio Möhren mit

20 g Ingwer feingeraspelt

150 g Lauch

200 g Chicoree

150 g TK oder frisch Paprikaschote

2 Tassen gekochten Naturreis

evtl Soße, nach Geschmack

Petersilienwurzel und Möhren sowie Ingwer fein raspeln, und Lauch in Ringe und Kleinwiegen, und Chicoree 2 x längst durchschneiden, dann quer in dünne Stücke, und Paprikaschoten in dünne Streifen, sowie Naturreis dazu , gut vermischen. Servieren .

Wer will kann Soße nach Belieben dazu reichen, oder untermischen. Wir ließen ihn so, hat genug Eigengeschmack.

Gemüsebratlinge VII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Portion
ca 8 Stück



160 g Naturreis = 1 Tasse
2 Tassen Wasser
50 g Lauch, nur grün, klein schneiden
150 g Chicoree klein schneiden
350 g Möhren klein raspeln
20 Oliven, schwarz, in bzw aus Lake klein schneiden
4 geh El Kokosraspel

2 Tl Salz
1 Prise Zucker
100 g Buchweizenkörner mahlen, zum Binden
20 Pfefferkörner mit mahlen oder mörsern
Bratfett

1 Tasse Naturreis in 2 Tassen Wasser zugedeckt ca 35 min leise kochen und ca 10 min noch ausquellen lassen,
Lauch, Chicoree, Möhren, schwarze Oliven, und gekochten Reis vermischen, sowie die trocknen Zutaten wie Kokosraspel, Salz u Zucker Buchweizen und Pfeffer mit einer Hand untermengen, dabei kann man gleich feststellen und feucht genug, mit nassen Händen Bratlinge formen und im heißen Fett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Sonntag, 13. März 2011 Hans

[Hinweis Vegan](#)

Vegan = nichts vom Tier

[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

Mittwoch, 25. Januar 2012

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de