

# Erbsen 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 Reform Margarine.

## Inhaltsverzeichnis

Erbsen Glutenfrei Maisfrei Vegan .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Pikant .....	2
Erbsensuppe F Vegan.....	2
Gemüsetopf süß u sauer S F Vegan .....	3
Kaffee Kuchen aus grüne Erbsen F Vegan .....	4
Pfannkuchen IX grüne Erbsen F Vegan .....	6
Hinweis Vegan .....	7
Hinweis Sojasoße .....	7
Hinweis Curry.....	7
Hinweis, Zutaten .....	7
Hinweis Tomatenketchup.....	7
Hinweis F .....	8
Hinweis.....	8

## Pikant

### Erbsensuppe F Vegan

Glutenfrei u Vegan



Zutaten für 8 Portionen

2 EL Olivenöl  
3 Möhre(n), gehackt  
1 Zwiebel(n), gehackt  
300 g Weißkohl, geraffelt  
300 g Erbsen  
1 Gemüsebrühwürfel  
1 TL Basilikum, getrocknet  
1 TL Thymian, getrocknet  
1 TL Majoran, getrocknet  
½ TL Oregano, getrocknet  
½ TL Bohnenkraut, getrocknet  
¼ TL Koriander  
Salbei  
Estragon  
Salz und Pfeffer  
Petersilie, frisch oder getrocknet  
1,5 Liter Wasser

### Zubereitung

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Möhren, Zwiebel und Kohl zugeben und einige Minuten unter häufigem Umrühren schmoren. 1 1/2 Liter Was-

ser, Erbsen, Brühwürfel, Kräuter und Gewürze zugeben (Salbei und Estragon nach Belieben hinzufügen).

Zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 1/2 Stunden köcheln lassen. Dabei immer mal wieder umrühren. Zuletzt die Petersilie zufügen (nach Geschmack) und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

21.04.09 Schwänchen1

## Veränderung

Erbsen (ungeschält) 24 h eingeweicht,  
2 Lorbeerblätter mit gekocht  
Olivenöl entfiel,  
Zwiebel entfiel, dafür Lauch in Scheiben,  
Möhren geraspelt,  
zum Schluss alles püriert

Dienstag, 28. April 2009 Hans60

## 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

1 TI Kurkuma

1 EI 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

[Kaffeekekuchen aus grüne Erbsen](#) F Vegan  
Glutenfrei u Vegan

## 30 cm Kastenbackform mit Backpapier



200 g Mandeln süße  
10 Mandeln bittere  
500 g grüne Erbsen ungeschält, mahlen  
6 El Kaffeebohnen mit mahlen  
3 Kardamomkapseln mit mahlen  
3 Pigmentkörner mit mahlen  
150 - 200 g Zucker  
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl  
1 Prise Salz  
80 g Zuckerrübensirup  
650 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser \*

Mandeln süße u bittere in einer trocknen Bratpfanne rösten bis sie duften, mahlen und fein pürieren bis das Eigenfett austritt, in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben, grüne Erbsen, Kardamomkapseln, Pigmentkörner zusammen mahlen, mit Zucker, Backpulver und 1 Prise Salz vermischen, mit zur Küchenmaschine und vermischen lassen, Rübensirup und Wasser langsam zur rührenden Maschine geben, und gut verrühren lassen, in eine mit Backpapier ausgefüllte 30 cm Kastenbackform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelprobe, ideal wäre den Kuchen 12 h Ruhen zu lassen, vorm anschneiden

### Hinweis\*

Wer statt mit einer Küchenmaschine, nur mit einem Handquirl arbeitet, benötigt etwas mehr Wasser, der Teig sollte wie ein zähfließender Rührteig werden, lieber etwas mehr Wasser, geht dann besser auf.

Wer keinen Zuckerrübensirup nimmt, kann auch Kardamom u Pigment weglassen.

Wenn man die Mandeln nicht fein püriert, sondern nur gemahlen nimmt, haben diese eine andere Wirkung, der Kuchen wird sehr trocken, und krümelt bzw fällt auseinander, dann ist es empfehlenswert höchstens 5-10 % der Trockenmasse an Nüsse zu nehmen, außerdem wird noch 150 –200 g laktosefreie Margarine benötigt, sonst ist der Kuchen zu trocken

Eigenes Rezept Samstag, 10. September 2011 Hans

### Pfannkuchen IX grüne Erbsen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ergibt 10 Stück



Zutaten:

500- 600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
300 g grüne Erbsen, ungeschälte gem  
2 TL Salz  
1 TI Zucker

Fett zum braten, kann man sich sparen

### Zubereitung:

Die Herdplatte anstellen, Bratpfanne drauf, ( ohne Fett )

Trocknen Zutaten vermischen in das Wasser ( eher 600 ml ) einrieseln lassen, nicht umgekehrt, gut verrühren.

Die Pfanne ist jetzt so heiß, dass man sie eine Stufe runter stellen kann,

nur soviel Teig in die Pfanne füllen, das man die Dinger gut mit dem Pfannenwender umdrehen kann.

Bitte mit der Hitze vorsichtiger sein, ich musste sie auf Stufe 2 , von drei Stufen braten, sonst werden sie zu dunkel.

Eigenes Rezept, Sonntag, 13. Juli 2008 Hans60

### Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

### Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.

Wasser +

Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

### 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, Zutaten

Musste einige Zutaten entfernen + oder ergänzen, so das die Rezepte Glutenfrei werden, finde so ist es besser als diese ganz zu entfernen

### Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Dienstag, 20. März 2012

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