

Mittagsessen **Glutenfrei Maisfrei Vegan**

Eifrei Milchfrei

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

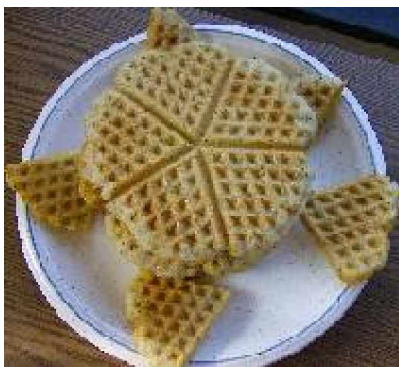
Inhaltsverzeichnis

Mittagsessen Glutenfrei Maisfrei Vegan	1
Hinweis Wein u Säfte	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Pikant	2
Gemüseauflauf Qadamgäh S F Vegan	2

Gemüseauflauf u Bratlinge S F Vegan	4
Gemüsetopf süß u sauer S F Vegan	5
Hülsenfrüchte Pfannenkuchen F Vegan	7
I	7
II	7
III	8
IV	8
Kartoffel Bratlinge F Vegan	9
Soße S	9
Senfsoße	10
Klopse II S F Vegan	11
Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln S F Vegan	12
Paprika - Eintopf Chupäiän F Vegan	13
Tofuschnitzel mit Reis S F Vegan	14
Tomaten –Suppe –Soße F Vegan	15
Hinweis S	16
Hinweis F	16
Hinweis	16

Pikant

Gemüseauflauf Qadamgäh S F Vegan



1 Portion Reis Waffeln

3 rote Bete ca 300 g
3 Möhren ca 300 g
ca 350 g Blumenkohl
ca 350 g Kohlrabi
ca 300 g Paprikaschote
10 g Ingwer klein gewürfelt
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
100 ml Wasser

Soße:

ca 200 g Paprikaschote
500 g Tomaten
10 g Ingwer klein gewürfelt
ca 200 g Apfel
100 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
ca 4 El Balsamico Bianca

ca 3 El Tamari

ca 1,5 El Vollrohrzucker
ca 1- 2 TI Gewürzsalz

Zubereitung

Rote Bete bis Paprika würfeln oder stifteln, in Wasser ca 20 min bissfest dünsten.

Für die Soße:

Von Paprika bis Apfel nur vierteln , in gekörnte Brühe mit Wasser 5 min + mit 3 El Essig kochen, + mit elektrischen Pürierstab sämig pürieren, + von Essig bis Gewürzsalz süß sauer abschmecken.

In vier eingefettete 0,75 l feuerfeste (runde) Formen, je 1 Reiswaffel legen, Gemüse darauf verteilen, als Abschluss wieder eine Reiswaffel, und darüber die Soße geben.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 30 min backen. Bei Ober- + Unterhitze ca 190°C vorheizen + ca 15 - 20 min backen.

Wenn die Zutaten noch heiß bzw warm sind. Sonst eben länger.

Hinweis: die Zutaten sind küchenfertig gewogen..

Ruhezeit des Waffelteiges 30 min.

Zubereitungszeit ca 50 min

Ruhezeit des Waffelteiges 30 min

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. September 2005

Gemüseauflauf u Bratlinge S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u milchfrei u Vegan



200 g Tofu naturell

Tamari

Balsamico Modena

1 kg TK Suppengemüse

50 g TK Paprikastreifen

Wasser

5 Pfefferkörner gemörsert

1 Prise Salz und Zucker

Fett für zwei Auflaufformen

2 Kichererbsen Pfannkuchen, (22.02.07 Dialog)

Tomatenmark a d T

Bratlinge

100 g Sonnenblumenkerne geröstet u gem

100 g Leinensaat mit geröstet u gem

50 g Senfsaat mit geröstet u gem
50 g Kichererbsen gem
Fett zum braten

Tofu in kleine Stücke schneiden und mit Tamari und Balsamico, zu gleichen Anteilen, bedecken, ca 30 min ziehen lassen, Soße dann abseihen, aufheben.

TK Gemüse u TK Paprikastreifen in ein wenig Wasser ca 10 min kochen, pürieren,

3 El von den gemischten gerösteten und gem Saaten, unter das Gemüse heben, pikant mit der abgeseihten Soße, sowie Salz u Zucker u Pfeffer würzen,

das Gemüse jetzt nach Augenmaß für 2 kleine eingefetteten Auflaufformen, abnehmen, die abgeseihten Tofustücke untermischen, und in die Auflaufformen geben, mit je einen Pfannkuchen abdecken, da wiederum ein wenig Tomatenmark drauf streichen, und mit Ölsaaten bedecken, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 140°C gut 35 min backen, sollte leicht sprudeln.

Bratlinge

Den Rest Gemüse und die Ölsaaten gut vermischen, mit der abgeseihten Soße sehr pikant abschmecken die 50 g gem Kichererbsen untermischen, und mit nassen Händen Bratlinge formen, im sehr heißen Fett legen, die Hitze reduzieren, und von beiden Seiten braten.

Sowie der Auflauf und die Bratlinge wurden dunkel, bedingt durch Tamari u Balsamico u die gerösteten Ölsaaten.

Wurden 7 Stück

Ein paar aßen wir zum Auflauf, die anderen kalt, in den Rest der Soße, stipten wir die kalten Dinger.

Eigenes Rezept, Dienstag, 1. Juli 2008 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 abgeseihte 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

Hülsenfrüchte Pfannenkuchen F Vegan Glutenfrei + Eifrei + MilCHFrei

I



50 g Kichererbsen gem
Salz
1 Prise Zucker
100 ml ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

II



50 g rote Linsen gem
Salz
1 Prise Zucker
100 ml ca, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

III



50 g rote Bohnen (Kidney) gem
Salz
1 Prise Zucker
100 ml ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

IV



50 g Erdnüsse blanchiert gem
Salz
1 Prise Zucker
100 ml ca, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Zubereitung

Jede Art, die Zutaten zusammen verrühren + für gut 10-15 min quellen lassen, evtl noch Wasser nachfüllen, sollte nicht zu dick aber auch nicht zu flüssig werden.

Die Pfannen richtig heiß werden lassen , dann erst das Öl (Olivenöl) rein geben, einen Schuss ...

Von I – III die gingen sehr gut auf + reichten für eine Bratpfanne von 20 cm für je Einen.

IV , (schmeckte mir am besten) da hätte die Teigmenge mehr sein können, war ziemlich flach, + damit zum Belegen nur bedingt geeignet.

Kartoffel Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück



750 g Kartoffeln
500 g Möhren
300 g Kichererbsen gem
12 Pfefferkörner mit gem
2 rote Chilischoten mit gem
1,5 El Kräutersalz
1 TI Zucker
1 TI Backpulver
Muskatnuss frisch gerieben
Bis 250 ml Flüssigkeit auffüllen
Bio Sesamsaat als Panade oder ohne
Fett zum braten

Soße S

Kapernsoße: , z. B

2 El Buchweizen gem

0,5 l Sojadrink

1 Lorbeerblatt
0,5 l gekörnte Gemüsebrühe
ca 50 g fein geriebene Zwiebel
1 TL Kräutersalz
3 Pfefferkörner gemörsert
1 Prise Zucker
Muskatnuss frisch gerieben

1 Glas Kapern (90 g)
0,5 Saft einer halben Zitrone

oder

Senfsoße

2 l Senf einrühren

Kartoffeln u Möhren schälen und fein raspeln, in ein Leinentuch, auspressen, die Flüssigkeit aufheben und bis ca 250 ml auffüllen, Kichererbsen, Pfefferkörner u Chilischoten zusammen mahlen, übrige Trockene Zutaten dazu und vermischen, Kartoffeln und Möhren vermengen, dann die trocknen Zutaten alles gut Vermischen, die ausgepresste und aufgefüllte Flüssigkeit einschließlich die Stärke (ausgepresste) zu der Masse geben, gut vermischen, kleine (handtellergröße) Bratlinge formen, ins heiße Fett legen, oder erst in Sesam drehen, Hitze runterstellen , auf ca 2- 2,5 von drei möglichen Stufen, stellen, zu hoch die Hitze werden sie außen dunkel, innen aber bleiben sie roh, auf kleiner Stufe, von jeder Seite gut 5-7 min

Sie sind sehr sättigend.

Naturreis dazu

Soße

Mehl in einer heißen Pfanne kurz rösten, bis es duftet, abkühlen lassen, unter ständigen Rühren den Sojadrink angießen, Lorbeerblatt, Zwiebel und Gemüsebrühe aufkochen , mit Kräutersalz, Zucker, Muskat und Pfeffer würzen, runter von der Hitze, entweder jetzt zwei l Senf unterrühren, für die Senfsoße, oder 1 Glas, abgeseiht, Kapern und den Zitronensaft.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 30. Juli 2008 Hans60

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.

Kartoffeln o Naturreis und Kapernsoße

<http://www.chefkoch.de/rezepte/475891141483331/Kapernsosse.html>
servieren.

Eigenes Rezept Donnerstag, 14. August 2008 Hans60

Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln S F Vegan

Glutenfrei + Eifrei, milchfrei

3 Portionen



700 g Pellkartoffeln ca
1 TI Kurkuma gem
1 TI Kreuzkümmelsamen gemörsert
1 TI Koriander gemörsert
0,5 TI Chilipulver
2-4 El Sonnenblumenöl Bio
300 g rote Linsen
500 ml Wasser
3 El Kokosraspel
Margarine zum ausfetten von drei 1 l feuerfeste Schüsseln
6 Paprikaschoten
4 cl Balsamico Modena o Bianca
4 cl Tamari (Sojasoße)

Weißwein

Kartoffeln kochen, abschrecken, pellen,
drei ein Liter feuerfeste Schüsseln ein bzw ausfetten,
Paprikaschoten den Deckel knapp abschneiden, das weiße rausschneiden,
die Schoten ca 10 min blanchieren oder kochen, bissfest, abtropfen las-
sen,
Kreuzkümmel u Koriander mörsern mit Chili u Kurkuma u Kokosraspel
vermischen u kurz in der heißen Pfanne rösten, und raus, beiseite stellen,
in die heiße Pfanne, Öl, die roten gewaschenen Linsen braten, bis sie
leicht in eine andere Farbe wechseln, mit 500 ml Wasser ablöschen,

die angerösteten Gewürze zu geben, ca 20 min garen, mit Deckel, nach ca der Hälfte der Kochzeit Balsamico u Tamari zugeben, verrühren, Deckel weglassen, wenn Flüssigkeit verkocht sind sie fertig, bissfest, Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden, in die ausgefetteten Schüsseln legen, Paprikaschoten mit den Linsen füllen draufstellen, die übrig gebliebenen Linsen dazu geben, je 1 TL Margarine obendrauf setzen, und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 30 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 21. Mai 2008 Hans60

Paprika - Eintopf Chupäiän F Vegan
glutenfrei / eifrei



Zutaten für 4 Portionen

- 1 Tasse/n ca 160 g 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

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

Tofuschnitzel mit Reis S F Vegan

Glutenfrei u Vegan

Bratpfanne



160 g Naturreis

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 –Suppe –Soße F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan



1 kg Tomaten
250 g Fenchel
1 TI Thymian
125 ml Wasser knapp
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer

Tomaten Blüte entfernen , vierteln ins Wasser sowie Fenchel kleingeschnitten, Brühe, Thymian dazu und ein paar min kochen lassen, runter von der Hitze, mit einem elektrischen Stab alles fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, andicken ist nicht nötig, gut geeignet als Vorsuppe, Suppe aber auch als Soße gut zu verwenden.

Eigenes Rezept Mittwoch 27.08.2008 Hans

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, 16. August 2012

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de