

# Reis Auflauf u Diverses **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

## Index

Auflauf.....	2
Diverses.....	15

## Inhaltsverzeichnis

<b>Reis Auflauf u Diverses <b>Glutenfrei Maisfrei Vegan</b>.....</b>	<b>1</b>
--	----------

Hinweis Wein u Säfte.....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Auflauf</b> .....	<b>2</b>
Gemüseauflauf V F Vegan .....	2
Kichererbsen Auflauf o Bratlinge F Vegan .....	4
Kichererbsen Auflauf, scharf F Vegan .....	5
Kohlrabi Auflauf S F Vegan.....	7
Veränderung .....	8
Misch- Masch S F Vegan .....	8
Reis Paprikaauflauf F Vegan .....	9
Reisauflauf Plast S F Vegan.....	10
Rosenkohlaufauf S F Vegan.....	11
Yekdär Rosenkohl II F Vegan.....	13
Zucchini Auflauf S F Vegan.....	14
<b>Diverses</b> .....	<b>15</b>
Dampfnudel mit Backpulver F Vegan.....	15
Fenchelgemüse mit Kurkumareis F Vegan.....	16
Gemüse Salat F Vegan.....	17
Gemüsetopf süß u sauer S F Vegan .....	18
Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan .....	19
Paprika - Eintopf Chupäiän F Vegan .....	22
Pikant gefüllte Paprika F Vegan .....	23
Pikante Reissuppe Jizzax F Vegan.....	24
Yekdär Rosenkohl II F Vegan.....	25
Veränderung S Vegan .....	26
Hinweis S.....	27
Hinweis F .....	27
Hinweis.....	27

## Auflauf

### 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

Kichererbsen Auflauf o Bratlinge F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

24-36 h einweichen

2 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



250 g Kichererbsen  
Wasser zum einweichen

Wasser zum kochen  
50 g TK Suppengemüse  
Lorbeerblätter  
1 TI Schwarzkümmel gemörsert

100 g Zwiebel  
14 Pfefferkörner gemörsert  
0,5 TI Paprikagranulat  
1 El Erdnussmus  
1 Prise Zucker  
1 TI Salz  
80 g Kichererbsen gemahlen  
80 g Naturreis mit gemahlen  
Preiselbeeren a d Glas

## Margarine laktosefrei

Kichererbsen mit dreimal soviel Wasser bedecken und ca 1,5 Tage einweichen, Wasser abgießen, Kichererbsen ausspülen, mit frischem Wasser welches ca 2 cm über den Erbsen stehen sollte, mit 50 g TK Suppengemüse, 1 TI Schwarzkümmel gemörsert sowie einige Lorbeerblätter gut 60 min zugedeckt auf kleiner Hitze kochen, wiederum etwas Wasser, der Boden des Topfes sollte noch gut 2-3 cm betragen, abseihen und aufheben, 100 g Zwiebel zerteilen und mit den Kichererbsen zusammen pürieren, braucht nicht so fein werden, die Frucht sollte noch etwas zu erkennen sein, es sollte einen Mus ähnlich sein, evtl noch das abgeseihte Kochwasser zugeben, Pfefferkörner, Paprikagranulat, Erdnussmus, Zucker, Salz und die gemahlene Kichererbsen und Naturreis zugeben, gut vermischen, abschmecken, in zwei 1 l eingefettete Auflaufformen füllen und glatt streichen, in die Mitte Preiselbeeren a d Glas geben, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 60 min backen, sollte drin sprudeln,  
ODER

Bratpfannen heiß werden lassen, Margarine braun werden lassen, Hitze etwas reduzieren, und den Kichererbsenteig, Eszlöffelweise rein geben, mit einem Pfannenwender etwas platt drücken, von beiden Seiten goldbraun braten, wenn die Teigoberfläche nicht mehr glänzt, Zeit zum umdrehen. Warmstellen bis alle fertig sind, und mit Preiselbeeren a d Glas servieren.

Pellkartoffeln, eine helle Soße wäre ideal, sowie Gemüse aller Art

Eigenes Rezept Samstag, 20. Februar 2010 Hans

[Kichererbsen Auflauf, scharf F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[Kichererbsen 24 h einweichen](#)

[5 a 1 l Auflaufformen mit Deckel](#)

5-6 Portionen



500 g Kichererbsen roh ( ergibt ca 1200 g gekocht )  
Wasser, öfter wechseln

2 El Curry ohne Salz  
2 El Kurkuma  
2 TI Senfkörner gem  
1 TI Kreuzkümmel gem  
3 rote trockne Chilischoten

250 g Möhren feinraspeln  
2 Knoblauchzehen mit raspeln  
2 TI Kräutersalz  
Salz  
1 Prise Zucker  
250 g Weintrauben  
1 kg Ananas mit Schale gewogen  
150 g Kichererbsen gem ( als Bindemittel )  
5 Pfefferkörner mit mahlen  
1 o 2 Bananen  
Fett für Auflaufformen mit Deckel

Kichererbsen 24 h einweichen, wobei das Wasser des öfteren gewechselt werden sollt.

Kichererbsen mit frischen Wasser ca 2- 3 cm über den Kichererbsen stehen, ( ich nahm einen 6 l Kochtopf ) trockene Chilischoten mit rein, sowie das angerösteten Gewürze wie , Curry, Kurkuma , sowie den gem Senfkörner u Kreuzkümmel, gut 60 min kochen, Kochwasser bis auf einen kleinen Rest , abseihen, aufheben.

Kichererbsen mit einem elektr. Pürierstab, oder im Mixer ? fein pürieren, können ruhig noch welche ganz bleiben, alles in eine große Schüssel umfüllen, lässt sich besser drin, mengen,

die feingeraspelte Möhren samt Knoblauch, und Kräutersalz unterheben, die geschälte Ananas in kleine mundgerechte Stücke geschnittenen sowie die Weintrauben unterheben, jetzt mit Salz kräftig abschmecken, 150 g Kichererbsen und 5 Pfefferkörner fein mahlen, unterrühren.

In die eingefetteten Auflaufformen verteilen,

Mitte aufmachen, die Banane/n reinlegen, mit Teig zudecken, das abgeseite Kochwasser in die Formen gießen, so 1-2 cm hoch sollte schon sein.

in den kalten Backofen bei ca 140 °C ca 60 min backen, leicht sprudelnd.

Eigenes Rezept Samstag, 5. Juli 2008 Hans60

### Kohlrabi Auflauf S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u MilCHFrei u Vegan

2 a 1,5 l Auflaufform mit Deckel



160 g Naturreis = 1 Tasse  
320 ml Wasser = 2 Tassen  
2 Ei Sonnenblumenkerne  
500 g Kohlrabi  
200 g Möhren  
30 g Ingwer

200 g Tofu naturell

2 El Tamari

20 grüne Oliven feinhacken,  
1 TI Kurkuma oder Curry ohne Salz  
10 Pfefferkörner gemörsert  
2 TI Kräutersalz oder mehr  
1 Prise Zucker  
120 g Buchweizen gem  
Margarine, laktosefrei  
2 TI Preiselbeeren a d G., trennen

Reis in 2 Tassen Wasser 35 min auf kleiner Hitze kochen, und 10 min nachquellen lassen,  
Sonnenblumenkerne in einer trocknen Pfanne kurz rösten,  
Kohlrabi u Möhren u Ingwer zusammen feinraspeln und 3 El abnehmen zusammen mit Tamari und Tofu fein pürieren,  
grüne Oliven fein hacken und zusammen vermengen mit Kurkuma, 10 Pfefferkörner, Kräutersalz, Zucker und Buchweizen gem, alle Zutaten vermischen,  
in zwei eingefettete 1,5 l Auflaufformen füllen, glatt streichen, in die Mitte noch 1 TI Preiselbeeren a d G., Deckel schließen, in den kalten Backofen bei 160°C Heißluft 50 min backen.

### Veränderung

Aus dieser Gemüsemasse Bratlinge formen und in heißen Fett von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Mittwoch, 28. Oktober 2009 Hans60

Misch- Masch S F Vegan

Glutenfrei

3 a 1 l Auflaufformen mit Deckel





1 Tasse Naturreis ca 160 g  
2 Tassen Wasser  
0,5 TI Kurkuma

200 g Tofu naturell

1 Ei Margarine

300 g Sauerkraut klein geschnitten

10 Pfefferkörner gemörsert

6 Ei Sonnenblumenkerne

Reis und Kurkuma ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen und ca 35 min kochen lassen, und ca 10 min quellen,  
Tofu mit einer Gabel zerdrücken und in 1 Ei Margarine etwas braten,  
Sauerkraut und Pfefferkörner dazu , alles vermengen, und in drei ausgefetteten Auflaufformen darüber die Sonnenblumenkerne verteilen.  
In den kalten Backofen ca 20 min bei ca 140°C Umluft und ca 14 min noch übergrillen bei ca 200 °C

Eigenes Rezept, Mittwoch, 17. September 2008 Hans60

[Reis Paprikauflauf](#) F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 Tassen Wasser

0,5 TI Kurkuma  
1 Tasse Naturreis

2 a 1 Liter Auflaufformen einfetten  
2 Tassen TK Paprikastreifen  
2 El TK 8 Kräutermischung  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
250 ml kochendes Wasser  
1 TI Kurkuma  
3 El Hefeflocken  
3 El Hirse gem, oder Naturreis oder Buchweizen gem  
1 Prise Salz + Zucker  
1 TI Mostrich  
2 El Balsamico Bianca

den Naturreis in das kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, ca 35 kochen + ca 10 min ausquellen lassen.

2 a 1 Liter Auflaufformen einfetten, den Reis ca 1 Tasse in jede Form, drin verteilen, die TK Paprikastreifen drauf, da wiederum die Kräutermischung verteilen.

Die Gemüsebrühe mit kochendem Wasser übergießen + auflösen lassen, dann kommen noch 1 TI Kurkuma, 3 El Hefeflocken, Salz + Zucker, gem Hirse oder Naturreis oder Buchweizen oder Mais gem, 1 TI Mostrich + Balsamico rein, gut verrühren + über die Reis Paprikamischung geben. In den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 35 min backen.

Dazu einen guten trocknen Rotwein...

Eignes Rezept, Samstag, 24. März 2007 Hans60

### Reisauflauf Plast S F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1Tasse Naturreis Langkorn  
2 Tassen Wasser  
0,5 TI Kurkuma

200 g TK Gemüse  
100 g TK Lauch  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
100 ml Wasser  
1 Mango  
20 grüne Oliven  
1 TI Erdnussbutter

3 cl Tamari ( Sojasoße )

3 cl Balsamico Bianco  
Fett für zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln  
200 ml guten trocknen Weißwein  
1 TI Erdnussbutter  
100 g Naturreis gem

Reis in 2 Tassen Wasser + Kurkuma ca 35 min kochen + 10 min quellen lassen, +  
TK Gemüse + Lauch in 100 ml Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe bissfest dünsten, +  
Mango schälen + in Mundgerechte Würfel schneiden, +  
Oliven halbieren, + mit  
1 TI Erdnussbutter + Tamari + Essig vermischen + in die mit Fett ausgepinselten 1 Liter feuerfeste Schüsseln verteilen.  
Den gemahlene Reis mit 1 TI Erdnussbutter + Weißwein verrühren, + als Soße über den Auflauf gießen.  
Deckel drauf + im kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. Dezember 2006 Hans60

Rosenkohlaufauf S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

ca 2 Portionen



160 g Naturreis = 1 Tasse ca  
2 Tassen Wasser  
500 g Rosenkohl  
Muskatnuss frisch gerieben  
100 g Erdnüsse blanchiert  
1 El Schabzigerklee  
40 g Ingwer fein gehackt  
1 TI gelbe Senfkörner gemörsert  
1 Prise Zucker  
1 Dose gestückelte Tomaten 425er  
1 TI Salz

#### 1 El Tamari

Margarine ( laktosefrei ) zum ausfetten  
Erdnüsse blanchiert, geröstet u gemahlen, ca 30-50 g  
2 El Preiselbeeren a d Glas, trennen

Naturreis in doppelte Menge Wasser, auf kleiner Hitze, zugedeckt ca 35 min kochen, Hitze ausstellen, auf der noch heißen Platte ca 10 min quellen lassen, in eine große Schüssel geben,  
Rosenkohl, den Strunk kreuzweise einschneiden, oder teilen, mit frisch geriebener Muskatnuss und Wasser, braucht nur zur Hälfte bedeckt sein, bissfest oder weich kochen, auf kleiner Hitze zugedeckt, kochen, abseihen, Flüssigkeit aufheben, evtl wird es noch gebraucht, zu dem fertigen Reis, geben,  
Tomaten dazu, vermischen,  
150 g Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen ( Mandelmühle ), und 100 g zu der Reis, Gemüsemasse geben,  
Ingwer, Zucker, Salz, Schabzigerklee, Senfkörner, Tamari unterrühren, abschmecken evtl noch Salz zugeben,  
in zwei eingefettete Auflaufformen die Gemüsemasse verteilen, glattstreichen, falls es einen zu trocken erscheint noch ein wenig gekochtes Rosenkohlflüssigkeit rein gießen, mit gerösteten, gemahlene Erdnüsse leicht bedecken, in die Mitte nun noch je 1 El Preiselbeeren geben, Deckel schließen,

in den kalten Backofen, bei ca 180°C Heißluft ca 25-40 min backen, je nachdem wie heiß bzw warm alles noch ist, soll dann gut sprudeln.

Eigenes Rezept Mittwoch, 27. Januar 2010 Hans

## Yekdär Rosenkohl II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

### 2 a 1 I Auflaufformen mit Deckel



2 Tassen kochendes Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
1 Tasse Natur- Reis ( Mittelkorn )  
2 Pfund Rosenkohl halbiert, mit Muskat gedünstet,  
0,5 Pfund braune Champignons,  
1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit  
4 Pfefferkörner gemörsert.  
1 TI gelbe Senfkörner +  
ca 9 Pfefferkörner gemörsert

Den Natur- Reis ca 35 min kochen, ausstellen, ausquellen lassen.  
Champignons , Stiele entfernen, in Scheiben + in heißer ungehärtete Margarine 3- 4 min andünsten.  
Rosenkohl halbieren, in wenig Gemüsebrühe+ frisch geriebene Muskatnuss bissfest garen. Wie es jeder mag.  
Alle drei Zutaten, vermischen ,  
Würzen mit Senf + Pfeffer + 0,25 - 0,5 Muskatnuss daran reiben, oder auch mehr.  
In die 4 gefetteten feuerfeste Schüsseln geben, + mit Gemüsebrühe über gießen , ca 1 cm hoch ,  
Deckel drauf ab in den kalten Backofen  
+ ca 25 - 30 min ,bei 170°C Umluft backen  
oder  
bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 200°C , + ca 14 - 18 min backen.

Eigenes Rezept, Hans60, 16.02.2005

## Zucchini Auflauf S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

4 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel



200 g Tofu Naturell

125 ml Tamari +

125 ml Balsamico de Modena

160 g Naturreis ( 1 Tasse )

0,5 TI Kurkuma

2 Tassen Wasser

350 g Zucchini grob geraspelt

1 El Koriander gem

1 El Kreuzkümmel gem

3 rote Chilischoten mit gem

1 TI Schabzigerkleesamen

1 TI Zimt gem

0,5 Zwiebel klein gewürfelt

300 g frische Ananas klein gewürfelt

100 g Koksnuss geraspelt

Salz

1 Prise Zucker

300 g Kichererbsen angeröstet + gem

500 ml Wasser

Fett für vier 1 l feuerfeste Schüsseln

Tofu klein gewürfelt, und mit Tamari u Balsamico zu gleichen Teilen , bedecken, ziehen lassen ( ca 30 min )  
Nurreis u Kurkuma in 2 Tassen kochendem Wasser geben, Hitze kleinstellen, ca 35 min kochen und dann 10 min ausquellen lassen.  
Beide Zutaten gebe man in eine große Schüssel, raspele Zucchini darüber, gebe die Gewürze sowie den Zucker darein, ebenso Zwiebel , Ananas und Kokosnuss, vermengen, gebe das Wasser dazu, und mit Salz kräftig würzen, dann erst das gem Kichererbsen, alles gut vermischen, und in den vier ausgefetteten feuerfeste Schüsseln verteilen, glattstreichen, Deckel schließen,  
in den kalten Backofen bei ca 140°C ca 60 min backen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 6. Juli 2008 Hans60

## Diverses

### Dampfnudel mit Backpulver F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Portionen



100 g Buchweizen mahlen  
100 g Nurreis mahlen

3 TI Zucker  
1 Prise Salz  
2 gestrichene TI Backpulver  
0,5 TI Vanillepulver  
200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

trockne Zutaten vermischen, Wasser dazu und gut drei min auf Mittelstufe verrühren lassen.

Einen Kochtopf mit Wasser zum kochen bringen, Hitze reduzieren, muss aber weiterkochen,

Ein Haarsieb mit Backpapier ausfüllen, den Teig darauf gießen, glattstreichen, das Sieb jetzt in/ auf den Kochtopf hängen, das Sieb muss über den Wasserspiegel hängen, den Teig mit einem Deckel abdecken, ca 30-35 min,

Die „Nudel“ aus dem Sieb auf einen Teller legen, ca 10 min Ruhen lassen, zum verfestigen,

mit einem Sägemesser in nicht zu dünne Scheiben schneiden, heiß servieren.

Dazu gibt es Vanillesoße oder gebräunte Margarine ( laktosefrei ).

Eigenes Rezept Donnerstag, 31. Dezember 2009 Hans

## Fenchelgemüse mit Kurkumareis F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei

2 a 1,5 l Auflaufform mit Deckel



160 g Naturreis = 1 Tasse  
320 g Wasser = 2 Tassen  
0,5 TI Kurkuma  
500 g Fenchel  
Wasser  
100 g Sonnenblumenkerne rösten  
50 g Kokosraspel  
1 TI Kurkuma



Fett zum aus ausfetten der Auflaufform eventuell  
1 Prise Zucker  
1,5 TI Kräutersalz  
250 g Kokosnussmilch

Naturreis mit 0,5 TI Kurkuma in 2 Tassen Wasser ca 35 min leise kochen, dann noch 10 min auf ausgeschalteter Hitze ausquellen lassen, in eine große Schüssel geben, kleingeschnittenen Fenchel mit Wasser bedecken, und bissfest bis weich kochen lassen, bei mir, bis Wasser verkocht, dann war der Fenchel fast weich, zum Reis geben, 100 g Sonnenblumenkerne in einer trocknen Pfanne rösten, die Hälfte davon, in die Schüssel dazu, die andere Hälfte ca, in ein hohes Gefäß, dazu kommt noch 50 g Kokosnuss mit 1 TI Kurkuma, der leicht angeröstet wurde, zusammen fein pürieren bis das Fett austritt, sowie Kräutersalz und mit ca 250 g Kokosnussmilch vermischen, und gut mit den anderen Zutaten verrühren, sollte es jetzt nicht mehr warm sein, Deckel schließen und erhitzen.

Eigenes Rezept Montag, 20. Juni 2011 Hans

Gemüse Salat F Vegan  
Glutenfrei

2 - 3 Portionen



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.

22.4.2007 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  
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 El Kokosnuss geraspelt  
4 cl Balsamico Bianca, trennen

6 El 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 abgeseigte 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

[Kokoscreme Kuchen IV](#) pikant F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



## Teigboden

80 g Kichererbsen gem  
80 g Naturreis gem  
80 g ungehärtete Margarine  
1 Prise Salz  
1 TI hellen Essig  
4 El Wasser

## Belag :

Gemüse aller Art  
z.B.

1 Dose geschälte Tomaten ( 400 g ) und  
2 Dosen voll Wasser  
0,5 Bund frische Möhren  
1 Bund Frühlingszwiebel , nur das grüne  
1 Suppengemüse ( Sellerie, Lauch, Möhren u Petersilie )  
1 P gekochte rote Bete  
250 g Pellkartoffeln  
1 Handvoll TK Suppengemüse  
1 Handvoll TK Paprika in Streifen  
250 g Sauerkraut  
1 grüne Gurke  
10 cm Tomatenmark a d T  
0,5 TI Chili Pulver  
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch  
1 Prise Salz u Zucker

## ODER

Ca 1 kg TK Suppengemüse  
1 Dose geschälte Tomaten ( 400 g ) und

2 Dosen voll Wasser  
250 g Sauerkraut  
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch  
1 Prise Salz u Zucker  
0,5 TI Chili Pulver  
-----

#### 400 g Tofu, naturell

rote bete Saft o Tomatensaft  
1,5 l Gemüsebrei,  
Bio Sesamsamen zum abdecken.  
150 g Naturreis gem  
200 g Kokosnuss geraspelt

alle Zutaten des Teigboden zusammen verkneten lassen, dann kommt man mit der Flüssigkeit hin,  
2 Lagen Backpapier ,dazwischen den Teig auf dem Kuchenblech ausrollen, mit Papier für ca 30 in den Kühlschrank,

in der Zwischenzeit, Kochplatte erhitzen, das Gemüse in der oben genannten Reihenfolge in einem Kochtopf geben bis Salz u Zucker.  
Ca 10 min kochen lassen,  
runter von der Hitze, das ganze pürieren, ergibt ca 2 l,  
davon werden 1,5 l gebraucht, laue abkühlen lassen,  
in die Rührschüssel geben.

Tofu zerbröckeln, in einem Mixer mit Rote Betesaft zu einer cremigen Masse mixen, dazu geben , sowie  
150 g Naturreis gem u  
Kokosnuss gut zusammen, verrühren lassen

Die oberste Lage Backpapier entfernen, und die Masse in die Backform gießen , ein wenig hin u her schütteln, evtl glattstreichen, u mit Bio Sesam bestreuen,  
damit der Kuchen nicht o trocken wird,

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 90 min backen.

Die übrig gebliebene als Soße für Nudeln, Reis oder Bratlinge verwenden

Schmeckt warm aber auch sehr gut kalt, sollte aber wenigsten 60 min vor dem Servieren aus den Kühlschrank genommen werden.

Eigenes Rezept, Dienstag, 10. Juni 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

### 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 El 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 geschlossenem 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 gemörserter 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 bissfesten 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 Reissuppe Jizzax](#) F [Vegan](#)

glutenfrei / milchfrei / eifrei

[Kochtopf u Bratpfanne](#)



Zutaten für 3 Portionen

1,5 Tasse/n Naturreis, ( ca 250 g ) ( Mittelkorn )

3 Tasse/n Wasser



50 g Ingwer, klein gewiegt  
1 EL Curry, ohne Salz  
100 g Kokosraspel  
1 EL Gemüsebrühe, gekörnte  
750 ml Wasser  
Salz (Gewürzsalz)  
1 Zwiebel(n)

### Zubereitung

Naturreis in kaltes oder kochendes Wasser geben, aufkochen, Ingwer dazu geben, Hitze herunter stellen, auf kleinster Wärme ca. 35 min kochen, dann ausschalten die Wärme + noch 10 min quellen lassen.

In einer trockenen, heißen Bratpfanne den Curry nach ca. 20 Sek. die Kokosraspel ein wenig verrühren, bis es anfängt leicht zu duften, sollte dabei aber nicht die Farbe wechseln. In den fertigen Reis geben und vermischen.

Wasser + gekörnte Gemüsebrühe dazu geben, aufkochen, mit Gewürzsalz abschmecken.

**Veränderung I:** 1 kleingeschnittene Zwiebel in Butter kross rösten, + in die fertige Suppe geben.

ca. 20 Minuten  
eigenes Rezept 12.04.06 Hans60

### Yekdär Rosenkohl II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

### 2 a 1 I Auflaufformen mit Deckel



2 Tassen kochendes Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
1 Tasse Natur- Reis ( Mittelkorn )  
2 Pfund Rosenkohl halbiert, mit Muskat gedünstet,

0,5 Pfund braune Champignons,  
1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit  
4 Pfefferkörner gemörsert.  
1 Tl gelbe Senfkörner +  
ca 9 Pfefferkörner gemörsert

Den Natur- Reis ca 35 min kochen, ausstellen, ausquellen lassen.  
Champignons , Stiele entfernen, in Scheiben + in heißer ungehärtete Mar-  
garine 3- 4 min andünsten.  
Rosenkohl halbieren, in wenig Gemüsebrühe+ frisch geriebene Muskat-  
nuss bissfest garen. Wie es jeder mag.  
Alle drei Zutaten, vermischen ,  
Würzen mit Senf + Pfeffer + 0,25 - 0,5 Muskatnuss daran reiben, oder  
auch mehr.  
In die 4 gefetteten feuerfeste Schüsseln geben, + mit  
Gemüsebrühe über gießen , ca 1 cm hoch ,  
Deckel drauf ab in den kalten Backofen  
+ ca 25 - 30 min ,bei 170°C Umluft backen  
oder  
bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 200°C , + ca 14 - 18 min backen.

Eigenes Rezept, Hans60, 16.02.2005

### Veränderung S Vegan

#### 4 feuerfeste Schüsseln a 1 l mit Deckel

2 Tassen kochendes Wasser  
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
1 Tasse Natur- Reis ( Mittelkorn )  
2 Pfund Rosenkohl halbiert, mit Muskat gedünstet,  
3 Tomaten gewürfelt  
1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit  
4 Pfefferkörner gemörsert.

#### 200 g Tofu naturell, zerdrückt, mit

1 El Kräutersalz  
1 El Schabziegerkleesamen  
3 El Tamari kurz vermischt und in der noch heißen Pfanne kurz gebraten,  
die Gewürze ziehen besser ein,

1 Tl gelbe Senfkörner +  
ca 9 Pfefferkörner gemörsert

4 feuerfeste Schüsseln a 1 l + ungehärtete Margarine

ca 0,25 l gekörnte Gemüsebrühe

Den Natur- Reis ca 35 min kochen, ausstellen, ausquellen lassen.

Würzen mit Senf + Pfeffer + 0,25 - 0,5 Muskatnuss daran reiben, oder auch mehr.

In die 4 gefetteten feuerfeste Schüsseln geben, + mit

Gemüsebrühe über gießen , ca 1 cm hoch ,

Deckel drauf ab in den kalten Backofen

+ ca 25 - 30 min ,bei 170°C Umluft backen

oder

bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 200°C , + ca 14 - 18 min backen.

Sonntag, 23. November 2008

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

Dienstag, 21. August 2012

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