

Rezepte ohne Kuhmilch, Weizen (z.T. Gluten) und Ei

Oftmals wird man in der Therapie mit einer Ernährungsumstellung konfrontiert. Nicht immer ist diese Umstellung einfach. Deshalb habe ich zur Hilfe verschiedene Rezepte ohne Kuhmilch, ohne Weizen, teilweise ohne Gluten, und ohne Ei zusammengestellt. Weitere Informationen, was während einer Karenz erlaubt und was nicht erlaubt ist, finden Sie auf meinen Informationsdokumenten „Ohne Kuhmilch“, respektiv „Ohne Weizen“. Auch kann meine Liste „Einkaufstipps ohne Kuhmilch“ hilfreich sein. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Kochen, Backen und natürlich auch beim Essen.

A Gueta!

Inhaltsverzeichnis

Brote

Dinkelvollkornbrot	Seite 2
Dinkelbrot	Seite 3
Dinkelzopf	Seite 4
Dinkelweggli	Seite 5
Dinkelbrötchen	Seite 6
Glutenfreies Brot	Seite 7

Hauptgerichte

Käse aus Edelhefe, Cashewkäse	Seite 8
Fondue	Seite 9
Pizza	Seite 10
Linsengemüse	Seite 11
Linseneintopf	Seite 12
Kichererbsen Curry	Seite 13
Dengu – kenianisches Gericht	Seite 14
Persisches Gemüse	Seite 15
Teigwarenschmaus – Pilz-Gemüsesauce – Tomatensauce	Seite 16
Kartoffel-Pilz-Pfanne	Seite 17
Fenchel-Kartoffelpfanne	Seite 18
Tofu-Rührei	Seite 19
Süsskartoffeln-Gemüse-Lasagne	Seite 20

Desserts / Gebäck

Schokoladenplätzchen	Seite 21
Muskat-Zimt-Nelken-Kekse nach Hildegard von Bingen	Seite 22
Tirolercake	Seite 23
Schokoladenwürfel	Seite 24
Kokoscrème mit Himbeeren	Seite 25
Schokoladenmousse	Seite 26



ohne Kuhmilch, ohne Weizen, ohne Ei

Dinkelvollkornbrot

- 800 g Dinkelvollkornmehl
- 200 g Dinkelmehl
- 3 TL Salz
- 6 dl lauwarmes Wasser
- 1 Hefe
- 4-6 EL Olivenöl

Mehl in die Schüssel geben und das Salz beifügen. 2-3 EL Olivenöl zugeben.

Die Hefe in 6 dl lauwarmem Wasser auflösen.

Mehl mit der Flüssigkeit von der Mitte aus anrühren. Teig gut kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Ev. Wasser zugeben, wenn zu trocken.

Zugedeckt an der Wärme um das Doppelte aufgehen lassen.

Ein grosses Brot oder mehrere kleine Brötchen formen. Auf vorbereitetes Blech geben. In den kalten Ofen schieben oder nochmals gehen lassen und in den vorgeheizten Ofen geben.

Kleine Brote 20-30 min., grosse Brote 40-50 min. backen bei 220° C in der unteren Ofenhälfte.

Die Brote müssen hohl klingen, wenn Sie den Boden anklopfen.

Auf Gitter auskühlen lassen. Nicht benötigte Brote einfrieren.



Dinkelbrot

- 1 kg Ur-Dinkelmehl mit Schrot
- 4 TL Salz
- 6 dl lauwarmes Wasser
- 1 Hefe
- 4-6 EL Olivenöl

Mehl in die Schüssel geben und das Salz beifügen. 4-6 EL Olivenöl zugeben.

Die Hefe in 6 dl lauwarmem Wasser auflösen.

Mehl mit der Flüssigkeit von der Mitte aus anrühren. Teig gut kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Ev. Wasser zugeben, wenn zu trocken.

Zugedeckt an der Wärme um das Doppelte aufgehen lassen.

Ein grosses Brot oder mehrere kleine Brötchen formen. Auf vorbereitetes Blech geben. In den kalten Ofen schieben oder nochmals gehen lassen und in den vorgeheizten Ofen geben.

Kleine Brote 20-30 min., grosse Brote 40-50 min. backen bei 220° C in der unteren Ofenhälfte.

Die Brote müssen hohl klingen, wenn Sie den Boden anklopfen.

Auf Gitter auskühlen lassen. Nicht benötigte Brote einfrieren.



ohne Kuhmilch, ohne Weizen, ohne Ei

Dinkelzopf

- 500 g Dinkelmehl hell
- 1,5 KL Salz
- 1 KL Zucker
- 60 g Kokosöl (oder Margarine rein pflanzlich)
- 15 g Hefe
- 3 dl Sojamilch oder Reismilch

Mehl in die Schüssel geben. Salz beifügen. Flüssiges Kokosöl resp. flüssige Margarine zugeben. Die Hefe mit dem Zucker auflösen und mit der Sojamilch resp. Reismilch beifügen.

Mehl mit der Flüssigkeit von der Mitte aus anrühren.

Teig gut kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Ev. Wasser zugeben, wenn zu trocken.

In grosser Teigschüssel, mit feuchtem Küchentuch zugedeckt, bei Zimmertemperatur auf das Doppelte aufgehen lassen. (Ca. 2 Std.)

Den Teig zu zwei gleichlangen Strängen formen, die in der Mitte etwas dicker sind, Zopf flechten. Auf vorbereitetes Blech geben.

Zopf mit Sojamilch resp. Reismilch bestreichen.

In den kalten Ofen schieben oder nochmals gehen lassen und in den vorgeheizten Ofen geben. 35 - 45 Minuten in der unteren Hälfte des 220° C Ofens backen.

Beim Klopfen auf die Unterseite soll der Zopf hohl tönen.



Hauptstrasse 8a, 3186 Düringen
79.215.37.72 www.zumy.ch

ohne Kuhmilch, ohne Weizen, ohne Ei

Dinkel-Weggli

- 500 g Dinkelmehl hell
- 1,5 TL Salz
- 1,5 EL Zucker
- 15 g Hefe, zerbröckelt
- 2,5 dl Sojamilchwasser (halb Sojamilch, halb Wasser)
- 60 g Margarine rein pflanzlich
- wenig Sojamilch mit wenig Zucker verrührt

Mehl in die Schüssel geben. Salz beifügen. Flüssige Margarine zugeben. Die Hefe mit dem Zucker auflösen und mit dem Sojamilchwasser beifügen.

Mehl mit der Flüssigkeit von der Mitte aus anrühren.

Teig gut kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Ev. Wasser zugeben, wenn zu trocken.

In grosser Teigschüssel, mit feuchtem Küchentuch zugedeckt, bei Zimmertemperatur auf das Doppelte aufgehen lassen. (Ca. 2 Std.)

Den Teig in 8-10 Teile schneiden. Zu Weggli formen und auf das mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Sojamilch bestreichen, einschneiden.

20-25 Minuten backen in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens.



Dinkelbrötchen (mit Vorteig)

- 1 kg Dinkelmehl (ausgetestet, auf Liste, kein anderes!!)
- 21 g Hefe (=1/2 Würfel)
- 6 dl lauwarmes Wasser
- 1 EL Zucker
- 2 TL Salz
- 2 EL geteilte Haselnüsse
- 2 EL Weinbeeren
- 2 EL Olivenöl

Vorteig: (Braucht weniger Hefe, ergibt feineres Aroma!)

In 6 dl lauwarmem Wasser 21 g Hefe und Zucker auflösen und mit ca. 200 g Dinkelmehl mischen. Ca. 1 Std. stehen lassen, bis der Teig Blasen bildet.

Restliche Zutaten zufügen und gut kneten, bis ein elastischer, glatter Teig entsteht. Ev. Wasser zugeben, wenn zu trocken.

In grosser Teigschüssel, mit feuchtem Küchentuch zugedeckt, bei Zimmertemperatur auf das Doppelte aufgehen lassen. (Ca. 2 Std.)

Ca 12 Brötchen formen und auf das Backblech legen. Nochmals ca. 30-60 Min ruhen lassen.

Backofen mit Unter- und Oberhitze auf 230°C vorheizen, eine kleine Schale mit Wasser in den Ofen stellen (z.B. Aluform). Brötchen mit Wasser bepinseln.

35-40 Min in der unteren Hälfte des auf 220°C vorgeheizten Ofens backen.

Auf Gitter auskühlen lassen, Nicht benötigte Brote einfrieren.



ohne Kuhmilch, ohne Weizen, ohne Gluten, ohne Ei

Glutenfreies Brot

- 4 EL Flohsamenschalen gemahlen
- 6 dl Wasser
- 230 g Reismehl
- 100 g Buchweizenmehl
- 130 g Kichererbsenmehl
- 30 g fakultativ: anderes Mehl (Kastanien, Hirse, Teff, Quinoa, ...)
- 1,5 TL Salz
- 2 TL Leinsamen
- 2 EL Kürbiskerne
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Olivenöl oder flüssiges Kokosöl
- 1 Beutel Hefe ohne Gluten

In einer Schüssel 4 EL Flohsamenschalen mit 6 dl Wasser quellen lassen. Ca. 10 min.

In einer anderen Schüssel Reismehl, Buchweizenmehl, Kichererbsenmehl und fakultatives Mehl mischen. Salz, Leinsamen, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Öl und Hefe dazugeben.

Beide Mischungen zusammenfügen und erst mit zwei Esslöffeln rühren, dann mit den Händen nachkneten bis es ein geschmeidiger Teig wird.

2-3 Brote formen und bereits auf das vorbereitete Backblech legen. Während 2 Stunden Teig aufgehen lassen (ev. im Ofen bei 50° C).

Brot backen bei Umluft auf 180° C während 45 min.

Auf Gitter auskühlen lassen. Nicht benötigte Brote einfrieren.

Lässt sich min. eine Woche halten. Zerbröckelt nicht, ist daher auch gut für Sandwiches geeignet.



ohne Kuhmilch, ohne Weizen, ohne Gluten, ohne Ei

Käse aus Edelhefe

- 2 EL Olivenöl
- 30 g Dinkelmehl oder glutenfreies Mehl
- 250 ml Wasser
- 2 TL Senf
- 1 ½ TL Salz
- 35 g reine Edelhefe (z.B. Dr. Ritter)

Öl in einer Pfanne erhitzen. Mehl dazugeben und mit Schwingbesen verrühren. Auf mittlerer Hitze 1 Min. anschwitzen. Vom Herd nehmen. 2,5 dl Wasser, Senf und Salz zugeben & rühren. Hefeflocken zugeben und mischen.

Unter Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, solange bis eine cremige Masse entsteht, die keine Klümpchen mehr enthält.

Direkt verwenden für Pizza, Toast Hawaii, Lasagne etc. oder abkühlen lassen und als leckeren Brotaufstrich geniessen.

Cashew-Käse

- 130 g Cashewkerne
- ½ TL Salz

Cashewkerne mit dem Mixer fein mahlen. Mit Salz mischen.

Lecker und einfach. Eignet sich sehr gut zum Überbacken von Quiche, Lasagne, Pizza, etc.



Hauptstrasse 8a, 3186 Düringen
79.215.37.72 www.zummy.ch

ohne Kuhmilch, ohne Weizen, ohne Gluten, ohne Ei

Fondue

- 50g Hefeflocken (z.B. Dr. Ritter)
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1-2 EL Maizena
 - 6 dl Gemüsebouillon (glutenfrei)
 - 2 dl Weisswein
 - 1-2 TL Kirsch
 - 2 TL Dijon-Senf
 - 2 EL helles Mandelmus
 - 100 ml Rapsöl
 - 1 Prise Muskatnuss
 - etwas Salz, Pfeffer
-
- 1 Dinkelbrot oder Glutenfreies Brot (s. Rezepte Seite 2+3+5)
rohe oder planchierte Gemüsestücke, Pilze oder gekochte Kartoffelstücke
nach Belieben

In einer beschichteten Pfanne die Hefeflocken ohne Fett eine Minute anrösten, bis sie zu duften beginnen und leicht bräunen. Direkt in eine kleine Schüssel umfüllen, damit sie nicht verbrennen.

Den Knoblauch schälen, halbieren und damit den Caquelon ausreiben. Maizena mit etwas kaltem Wasser mischen. Die Knoblauchzehe durch die Presse drücken und im Caquelon mit den Hefeflocken, Gemüsebouillon, Weisswein, Kirsch, Senf, dem Mandelmus und dem Öl bei niedriger Hitze aufkochen.

Den Maizena einrühren und die Masse köcheln lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Brot in mundgerechte Stücke schneiden. Nach belieben auch Gemüsestücke, Champignons oder Kartoffeln aufspießen, eintauchen und geniessen.



Pizza

Pizzateig:

- 500 g Dinkelmehl
- 2 KL Salz
- 3-4 EL Olivenöl
- 21 g Hefe (=1/2 Würfel)
- 3 dl Wasser

Zutaten zum Belegen:

- 1 Glas Pomodoro passato
- Wilmersburger Pizzaschmelz oder Käse aus Edelhefe (Rezept Seite 7)
- Nach belieben Gemüse klein geschnitten: Tomaten, Peperoni, Zwiebeln, Knoblauch, Rucola, Broccoli, Aubergine, Champignons, Oliven, Mais, etc.
- Nach belieben: Trutenschinken geschnitten, Sardellen, Thunfisch, etc.
- wenig Gewürze: Salz oder Streuwürze, Oregano, Basilikum, Pfeffer, etc.

Pizzateig:

Mehl in Schüssel geben. Salz und Olivenöl zugeben. Hefe auflösen. Mehl mit der Flüssigkeit von der Mitte aus anrühren.

Teig gut kneten (ca. 10-15 min.), bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Ev. Wasser zugeben, wenn zu trocken.

In grosser Teigschüssel, mit feuchtem Küchentuch zugedeckt, bei Zimmertemperatur auf das Doppelte aufgehen lassen. (Ca. 2 Std.)

Von Hand oder mit einem Wallholz kleine oder grosse Scheiben formen. Rand etwas dicker, der verhindert, dass die Zutaten aufs Backblech fliessen.

Belegen der Pizza:

Tomatenmark auf den Teig geben, mit dem Suppenlöffel dünn verstreichen.

Wilmersburgers Pizzaschmelz oder Käse aus Edelhefe drauflegen.

Nach belieben Pizza belegen. Würzen. Wenig Olivenöl darüberträufeln.

Backen, untere Ofenhälfte bei vorgeheiztem Ofen auf 220°C.

Kleine Pizzas 15-20 min., grosse Pizzas 25-35 min.



ohne Kuhmilch, ohne Weizen, ohne Gluten, ohne Ei

Linsengemüse

- 150 gr braune Linsen
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Tomatenpüree
- heisses Wasser

- 1 Kartoffel
- 1 Stange Lauch
- 1 Karotte
- ¼ Knolle Sellerie
- nach Bedarf Gemüsebouillon
- 1 EL Senf
- wenig Salz, Pfeffer

Linsen waschen, in kaltem Wasser einige Stunden einweichen, dann Einweichwasser abgiessen.

Zwiebeln klein schneiden, im Olivenöl glasig dünsten, Tomatenpüree zugeben und kurz mitdünsten.

Linsen zugeben, kurz mitdünsten, dann mit soviel kochendem Wasser ablöschen, dass die Linsen gerade zugedeckt sind. Während 30 min. kochen.

(Hülsenfrüchte immer ohne Salz weich kochen, nur so werden sie in angemessener Zeit gar.)

Gemüse klein würfeln, nach 30 min. zu den Linsen geben. Gemüsebouillon nach Bedarf zugeben, weitere 10-15 min. kochen.

Mit Senf, Salz und Pfeffer Gericht würzen.



ohne Kuhmilch, ohne Weizen, ohne Gluten, ohne Ei

Linseneintopf

- 2 dl Wasser
- 100 g grüne Linsen

- 5 dl Wasser
- 200 g Basmati-Reis
- wenig Salz

- 4 dl Kokosmilch
- ¼ TL Salz
- 1 EL Curry
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Curry-Paste rot Coop (s. Bild)
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 3 cm Ingwerwurzel, geraffelt
- 400 g Pelati, gehackt



Linsen waschen, dann kalt aufsetzen und während 10 min. leicht köcheln, in Sieb schütten und abtropfen lassen.

5 dl Wasser, Basmatireis und wenig Salz zusammen kalt aufsetzen und auf kleinstem Feuer während 20 min. mehr ziehen als köcheln lassen.

Kokosmilch mit Salz, Curry, Senfkörner, Kreuzkümmel, Garam Masala, Curry Paste, Koriander und Ingwerwurzel in mittelgrosser Pfanne zusammen aufkochen.

400 g Pelati gehackt zur gewürzten Kokosmilch geben, nur noch heiss werden lassen.

ohne Kuhmilch, ohne Weizen, ohne Gluten, ohne Ei

Kichererbsen Curry

- 240 g Kichererbsen
- 2 Zwiebeln
- 3 cm Ingwerwurzel
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Currypulver
- 4 dl Gemüsebouillon
- 2,5 dl Kokosmilch
- 300 g Karotten
- 200 g tiefgekühlte Erbsen
- 1-2 EL Maisstärke
- etwas Salz, Pfeffer
- 2-3 TL frisch gepresster Limettensaft

Kichererbsen über Nacht in viel kaltem Wasser einweichen, vor dem Kochen das Einweichwasser abgiessen und mit frischem, ungesalzenem Wasser bedeckt während 1 Stunde weich kochen.

Die Zwiebeln in feine streifen schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Ingwer darin 3 min. dünsten. Mit dem Curry bestäuben, kurz andünsten. Gemüsebouillon und Kokosmilch zugeben, und ca. 5-6 min. einkochen lassen.

Karotten schräg in dünne Scheiben schneiden. Karotten mit den Kichererbsen und Erbsen in die Sauce geben. Weitere 5-7 kochen lassen.

Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Dazu passt Basmatireis.



Hauptstrasse 8a, 3186 Düringen
79.215.37.72 www.zumy.ch

ohne Kuhmilch, ohne Weizen, ohne Gluten, ohne Ei

Dengu – kenianisches Gericht

- 200 g Kichererbsen
- 60 g braune Linsen
- etwas Olivenöl
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 80 g Tomatenpurée
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Peperoni grün, in Würfeln
- 1 Peperoni rot, in Würfeln
- 5 dl Gemüsebouillon
- 1 Peperoncino, gehackt

Kichererbsen über Nacht in viel kaltem Wasser einweichen, vor dem Kochen das Einweichwasser abgiessen und mit frischem, ungesalzenem Wasser bedeckt während 1 Stunde weich kochen.

Linsen ebenfalls über Nacht einweichen, Wasser abgiessen, dann die Linsen während der letzten 20 min. zu den Kichererbsen in die Pfanne geben und beide Hülsenfrüchte zusammen fertig kochen, dann Kochwasser abschütten.

Kichererbsen und Linsen mit dem Pürierstab grob pürieren, falls zu trocken, etwas Olivenöl begeben, beiseite stellen.

Zwiebeln in einer Bratpfanne während 5 min. weichdünsten, dann Tomatenpurée zugeben. Knoblauch und Peperoni beifügen, während 5 min. mitdünsten.

Gemüse mit Bouillon ablöschen, Peperoncino und Kichererbsenpüre begeben, das Gericht während 10 min. köcheln lassen.

Dazu wird Brot serviert.



ohne Kuhmilch, ohne Weizen, ohne Gluten, ohne Ei

Persisches Gemüse

- 1 Zwiebel, fein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 EL Olivenöl

- 3 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 TL Koriander, gemahlen
- 1 TL Kurkuma
- 1 Zimtstengel
- wenig Chilipulver
- 2 Kartoffeln
- 3 Karotten
- 4 Datteln, getrocknet
- 3 dl Gemüsebouillon
- 150 g Süsskartoffeln
- 150 g Champignons
- 1 Zucchini
- 1 Bund Koriander, geschnitten

Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Gewürze mitdünsten. Karotten, Kartoffeln in 2 cm grosse Würfel, Datteln in feine Streifen schneiden, mitdünsten.

Gemüse ablöschen, während 10 min. zugedeckt köcheln lassen.

Süsskartoffeln in 2 cm grosse Würfel schneiden, begeben, weitere 5 min. köcheln lassen.

Champignons vierteln, Zucchini in 2 cm grosse Stücke schneiden, beides zugeben und das Gericht weiter 5 min. köcheln.

Koriander vor dem Servieren über das Gericht geben.

Dazu passt Coucous (Vorsicht: Weizen und Gluten!) oder Reis



Hauptstrasse 8a, 3186 Düringen
79.215.37.72 www.zummy.ch

ohne Kuhmilch, ohne Weizen, ohne Gluten, ohne Ei

Teigwarenschmaus

Teigwaren:

- 3 l Wasser
- 1,5 EL Salz
- wenig Öl
- 500 g Dinkel- oder Glutenfreie Teigwaren

Salzwasser aufkochen, Öl dazugeben, Teigwaren beifügen. Auf kleiner Stufe al dente kochen. Teigwaren gut abtropfen.

Pilz-Gemüsesauce

- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini (ca. 200g)
- 1 Peperoni
- 250 g Champignons
- 1 Bund Peterli
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Maizena
- 2 dl Soja Rahm

Zwiebel und Peterli klein schneiden. Zucchini und Peperoni in Streifen schneiden.

Champignons vierteln.

Olivenöl erhitzen, Gemüse, Peterli und Pilze dazugeben, Maizena darüber streuen. Alles einige Minuten gut rühren.

Rahm und Salz dazugeben, 10 min. zugedeckt auf $\frac{1}{4}$ Hitze kochen, ab und zu rühren.

Tomatensauce

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 800 g Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin oder Thymian
- 1 TL Salz
- wenig Pfeffer

Zwiebel und Knoblauchzehe klein schneiden. Kräuter fein schneiden, Tomaten in Stücke teilen.

In einer Pfanne Öl warm werden lassen. Alle Zutaten begeben. Die Sauce zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 min. kochen.



Hauptstrasse 8a, 3186 Düringen
79.215.37.72 www.zummy.ch

ohne Kuhmilch, ohne Weizen, ohne Gluten, ohne Ei

Kartoffel-Pilz Pfanne

- 600 g kleine, junge Karoffeln
- 4 EL Olivenöl
- 300 g Pfifferlinge und/oder Champignons
- 200 g Cherry-Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Salz, Pfeffer
- 50 g Rucola

Die ungeschälten Kartoffeln gut abbürsten und vierteln. 2 EL Öl in einer grossen Bratpfanne erhitzen. Kartoffeln 10 min. bei mittlerer Hitze anbraten.

Pfifferlinge/Champignons putzen dann grob schneiden. Tomaten halbieren. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Pilze und Zwiebeln mit dem restlichen Öl in die Pfanne geben und weitere 5 min. garen.

Den Rosmarin abbrausen, Nadeln abzupfen und fein hacken. Die Knoblauchzehe fein würfeln. Beides mit den Cherrytomaten unter die Kartoffeln mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Rucola grob hacken und darüberstreuen.



Hauptstrasse 8a, 3186 Düringen
79.215.37.72 www.zummy.ch

ohne Kuhmilch, ohne Weizen, ohne Gluten, ohne Ei

Fenchel-Kartoffelpfanne

- 1 kg Fenchel
- 400 g Kartoffeln (festkochend)
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, schwarz
- 6-7 EL Olivenöl
- 70 g getrocknete Feigen
- 100 g schwarze Oliven ohne Stein
- 125 g getrocknete Tomaten in Öl
- 50 g Walnüsse grob gehackt
- 5 Salbeizweige
- 1 Bund Petersilie
- 1 Portion Käse aus Edelhefe

Fenchel putzen und der Länge nach in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden, evtl. den Strunk entfernen. In 8-10 Minuten in kochendem Wasser (ohne Salz) weich kochen. Auf ein Sieb abgiessen.

Kartoffeln schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln im kochendem Wasser 8-10 min. weich kochen, abgiessen.

Stielansätze von den Feigen abschneiden, Feigen fein würfeln.
Tomaten grob schneiden. Salbei und Petersilie grob hacken.

Olivenöl in eine grosse Auflaufform geben. Kartoffeln und Fenchel dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alle anderen Zutaten, Feigen, Oliven, Tomaten, Walnüsse, Salbei und Petersilie vorsichtig unterheben.
Nochmals abschmecken.

Käse aus Edelhefe (Rezept Seite 8) drauf- und untermischen.

Form auf dem mittleren Rost im vorgeheizten Backofen (200°C Umluft) schieben und 8-10 min. backen.



ohne Kuhmilch, ohne Weizen, ohne Gluten, ohne Ei

Tofu-Rührei

- 4 Zehen Knoblauch, zerdrückt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 4 EL Olivenöl
- 600 g fester Tofu
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Salz
- 2 Prisen schwarzer Pfeffer
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 3 TL Sojasauce

Knoblauch und Paprika im Olivenöl 2 Minuten dünsten.

Den Tofu in kleine Würfel schneiden und mit in die Pfanne geben.

Kurkuma, Salz, Pfeffer, Zwiebeln und Sojasauce zufügen. 3 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren.

Die Pfanne von der Platte nehmen. Mit Salsa und Maistortillas servieren.



ohne Kuhmilch, ohne Weizen, ohne Gluten, ohne Ei

Süsskartoffeln-Gemüse Lasagne

- ½ Zwiebel, gehackt
- ½ kleine Knoblauchknolle, alle Zehen gehackt
- 100 g Pilze, in Scheiben
- ½ Kopf Broccoli, klein geschnitten
- 2 Karotten, klein geschnitten
- 1 Peperoni, klein geschnitten
- ½ Dose Maiskörner, abgewaschen und abgetropft
- 200 g fester Tofu
- ½ TL Cayennepfeffer
- 1 TL Oregano
- 1 TL Basilikum
- 700 g Tomatensauce
- 1 Pack Glutenfreie Teigwarenblätter Migros (=ohne Weizen, Gluten, Ei)
- 200 g Tiefkühl Spinat, aufgetaut und abgetropft
- 1 Süsskartoffel
- 3 Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten
- 75 gr Cashewnüsse, gemahlen

Die Zwiebel und den Knoblauch mit etwas Wasser im Wok oder in einer beschichteten Pfanne bei starker Hitze ca. 3 min. dünsten. Die Pilze dazugeben und alles kochen lassen, bis die Zwiebel weich ist und die Pilze ihre Flüssigkeit abgeben. Zwiebel und Pilze mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in eine grosse Schüssel geben. Die Pilzflüssigkeit in der Pfanne lassen, Broccoli und Karotte hineingeben und darin ca. 5 min. dünsten. Dann zu den Pilzen in die Schüssel geben.

Peperoni und Mais in der Pfanne dünsten, bis sie weich sind und zum anderen Gemüse in die Schüssel geben. Den Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen, in Stücke brechen und unter das Gemüse in der Schüssel mischen. Gewürze dazugeben und untermischen.

Den Boden der Auflaufform mit einer Schicht Tomatensauce bedecken. Eine Schicht Teigwarenblätter darüberlegen und wieder mit Sauce bedecken. Die Gemüsemischung darüberlegen. Mit einer Schicht Teigwaren und einer Schicht Sauce bedecken. Den Spinat über der zweiten Tomatensauce-Schicht verteilen. Den Spinat mit dem Süsskartoffelpüree bedecken. Dann die letzte Schicht Teigwaren und noch eine Schicht Tomatensauce darübergeben. Die Lasagne zuletzt mit Tomaten bedecken.

Die Lasagne mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen bei 200° C ca. 45 min. backen. Dann die Folie entfernen, die Cashewnüsse darüberstreuen und die Lasagne noch ca. 15 min. im Ofen überbacken. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren ca. 15 min. ruhen lassen.



Hauptstrasse 8a, 3186 Düringen
79.215.37.72 www.zumy.ch

ohne Kuhmilch, ohne Weizen, ohne Gluten, ohne Ei

Schokoladenplätzchen

- 1 veganer und glutenfreier Ersatz für 1 Ei (bspw. VollEy von MyEy)
- 85 g glutenfreies Mehl
- 25 g Kakaopulver
- ½ TL Backpulver
- 25 g Margarine, rein pflanzlich
- 100 g feiner Zucker
- 55 g Puderzucker

Den Ei-Ersatz nach Packungsangaben in einer Schale zubereiten und 1 Minute mit einer Gabel aufschlagen, bis er Blasen wirft.

Mehl, Kakao und Backpulver zusammen in eine Schüssel sieben. Die Margarine mit den Fingern hineinreiben, bis eine feinkrümelige Masse entsteht. Zucker und Ei-Ersatz vorzugsweise mit einem elektrischen Rührgerät oder alternativ mit einem Holzlöffel einarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie eingeschlagen 30 min. im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 180° C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Den Puderzucker auf einen grossen Teller sieben. Den Teig in zwölf Portionen teilen und diese zu Kugeln formen. Im Puderzucker wenden, bis sie vollständig eingehüllt sind. Die Kugeln auf das vorbereitete Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen 10-12 Minuten backen. Auf ein Kuchengitter heben und erkalten lassen.



Muskat-Zimt-Nelken-Kekse nach Hildegard von Bingen

- 400 g Dinkelmehl
- 250 g Margarine, rein pflanzlich (Originalrezept: Butter)
- 150 g Rohrzucker
- 200 g Mandeln, gemahlen
- 2 veganer Ersatz für Eier (bspw. VollEy von MyEy) (Originalrezept: Eier)
- 20 g Muskatpulver
- 20 g Zimtpulver
- 5 g Nelkenpulver
- etwas Salz

Den Ei-Ersatz nach Packungsangaben in einer Schale zubereiten und 1 Minute mit einer Gabel aufschlagen, bis er Blasen wirft.

Alles zusammen mischen und kneten. 30 Minuten im Kühlschrank stehen lassen. 2-3 mm dicke Plätzchen ausstechen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech bei 180-200° C zu goldener Farbe backen (ca. 10 min.).

Muskat-Zimt-Nelken-Kekse („Nerven-„ oder „Energiekekse“)

Als Universalheilmittel für die Nerven, gegen Schwermut, zur Blutreinigung, gegen Stimmungsschwankungen, Konzentrations-, Nervenschwäche, Energielosigkeit, Geruchs-, Geschmacksverlust, Verbitterung und Übersäuerung durch Schwarzgalle haben sich die Energiekekse bewährt. Normalerweise sind gute Nerven ein Privileg der Jugend, die vor allen Dingen vom guten Zusammenspiel aller fünf Sinnesorgane abhängig sind: klare Augen, gutes Gehör, ein feiner Tastsinn. Nervenkekse stärken alle fünf Sinnesorgane und verhindern ihre Alterung. Sie schaffen einen frohen Mut, ein fröhliches Herz und stärken die Nerven. Vermutlich ist diese Wirkung auch auf die darin enthaltenen Muskatnuss zurückzuführen, von der bekannt ist, dass sie psychotrop wirkt und die Nerven stimuliert.

Man nehme täglich 3-5 Energiekekse und reiche dazu Dinkelkaffe oder gelöschten Wein. Nerven- oder Energiekekse haben sich auch zur Behandlung von Schulkindern mit Konzentrationsschwierigkeiten bewährt. Hier reichen ebenfalls 3-5 Kekse täglich.

Literaturnachweis: Die Heilkunde der Hildegard von Bingen – Gesundheit aus der Weisheit der Natur – Wighard Strehlow; S. 351,352

Hildegard von Bingen

Hildegard von Bingen (1098-1179) war von Geburt an kränklich. Mit acht Jahren trat sie ins Kloster ein, in welchem sie als 38ig-jährige die Leitung übernahm. Dank ihrer seherischen Fähigkeiten wuchs sie weit über sich selbst hinaus. In ihren Visionen wurde sie zum Niederschreiben der erhaltenen Offenbarungen gedrängt.

In ihrem naturmedizinischen Werk „Physica“ beschreibt sie mineralische, tierische und ca. 300 pflanzliche Arzneimittel, deren Indikation, Zubereitung und Wirkungsweise.



Tirolercake

- 125 g Margarine, rein pflanzlich
- 3 veganer Ersatz für Eier (bspw. VollEY von MyEY)
- 125 g Zucker
- 1 Prise Salz
- ½ EL Vanillinzucker
- 1 ½ dl Soja- oder Reismilch
- 250 g Dinkelmehl
- 1 EL Backpulver
- 80 g gemahlene Nüsse
- 80 g schwarze Schokolade (bspw. Caillers Crémant)

Margarine rühren, bis sich Spitzchen bilden.

Den Ei-Ersatz nach Packungsangaben in einer Schale zubereiten und 1 Minute mit einer Gabel aufschlagen, bis er Blasen wirft. Zucker, Salz zugeben. Rühren, bis die Masse hell ist. Vanillinzucker und Soja- resp. Reismilch beifügen, mischen.

Mehl und Backpulver dazusieben, verrühren.

Nüsse unter die Masse mischen. Schokolade in Würfel schneiden, beifügen und verrühren.

Masse in vorbereitete Form (22-25 cm) füllen.

Backen, untere Ofenhälfte, 180° C, 40-45 min.

Schokoladenwürfel

Biscuit

- 3 veganer Ersatz für Eier (bspw. VollEy von MyEy)
- 250 g Zucker
- 2 TL Vanillinzucker
- 2 EL Kakao fettarm
- 3 dl Reismilch
- 300 g weisses Dinkelmehl
- 2 TL Backpulver
- 200 g flüssige Margarine rein pflanzlich, ausgekühlt

Glasur

- 200 g Puderzucker
- 2 EL Kakaopulver fettarm
- 2 TL Vanillezucker
- 50 g flüssige Margarine rein pflanzlich, ausgekühlt
- 4-5 EL starker Kaffee (geht auch Koffeinfrei!)
- 100 g Kokosraspel

Den Ei-Ersatz nach Packungsangaben in einer Schale zubereiten und 1 Minute mit einer Gabel aufschlagen, bis er Blasen wirft. Zucker beifügen und rühren. Vanillezucker, Kakaopulver und Reismilch zugeben und nochmals rühren.

Dinkelmehl und Backpulver dazusieben. Margarine flüssig (ausgekühlt) dazugeben. Zu glatten Teig rühren und auf vorbereitetes Blech giessen.

Auf unterste Rille während ca. 15 Minuten backen. Ofen vorgeheizt auf 200°C. Backform: Blech 30 x 33 cm mit Backpapier belegt, Rand gefettet.

Biscuit leicht auskühlen, auf Gitter stürzen, Papier abziehen, ins Backblech zurück stürzen

Glasur:

Puderzucker, Kakaopulver, Vanillinzucker, Margarine und Kaffee verrühren. Auf das lauwarme Biscuit giessen und verteilen.

Kokosraspel auf Glasur streuen.

In Würfel schneiden. Kann in Büchse (im Kühlschrank) 3 – 4 Tage aufbewahrt werden.



ohne Kuhmilch, ohne Weizen, ohne Gluten, ohne Ei

Kokoscrème mit Himbeeren

- 330 ml Kokosmilch
- 1 EL Maisstärke
- 3 EL Rohrzucker
- 1 EL Limettensaft
- 150 g Himbeeren
- 1 Beutel Vanillezucker

Etwas Kokosmilch mit der Maisstärke verrühren.

Restliche Kokosmilch mit Zucker und Limettensaft aufkochen. Die aufgelöste Maisstärke dazugeben. Wenn die Masse dickflüssig ist, vom Herd nehmen und erkalten lassen.

Himbeeren und Vanillezucker kurz aufkochen und über die kalte Kokoscrème geben.



Hauptstrasse 8a, 3186 Düringen
79.215.37.72 www.zummy.ch

ohne Kuhmilch, ohne Weizen, ohne Gluten, ohne Ei

Schokoladenmousse

- 2,5 dl Soja-Rahm
- 170 g Zucker
- 500 g Seidentofu
- 300 g Schwarze Schokolade (z.B. Caillers Crémant)
- 1 dl Sojamilch

Sojaschlagcrème steif schlagen und kühl stellen.

Zucker mit dem Seidentofu in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren.

Die Schokolade mit der Sojamilch in einer Schüssel im Wasserbad schmelzen.
Seidentofu-Masse langsam und unter ständigem Rühren zu der geschmolzenen
Couverture geben.

Vorsichtig den geschlagenen Rahm unter die Masse heben und min. 2 Stunden kühl
stellen.

