

Rauf aufs Brot

von herzhaft bis süß



laktosefrei - glutenfrei - vegetarisch - vegan - lecker

©04/2014

Vorwort

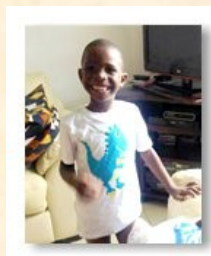
Bedingt durch Allergien gegen Weizen, Tomaten, Karotten, Laktose, Histamin, ... und unsere vegane Lebensweise, bereiten wir unsere Mahlzeiten zum größten Teil komplett selber zu. Viele unserer Freunde haben dann ab und an nach Rezepten gefragt, um bei unseren Besuchen etwas zu kochen, das alle vertragen können. Das hat uns zunächst zu einer Homepage ermuntert und vor einiger Zeit haben wir dann beschlossen, zunächst erst einmal ein kleines E-book zu erstellen, das nicht nur Fotos von leckeren Mahlzeiten enthält, sondern natürlich auch die Rezepte. Nach langem Hin und Her haben wir uns für den Bereich „Rauf aufs Brot, von herzhaft bis süß“ entschieden.

Alle hier beschriebenen Aufstriche, Marmeladen, Dips und Salate kann man aufs Brot, aber natürlich auch einfach so oder teilweise als Soße für Nudeln, Kartoffeln und Reis benutzen. Gerade die unterschiedliche Verwendung bringt Abwechslung und Spaß in die Ernährung.

Die Aufstriche, Marmeladen, Dips und Salate, die wir hier vorstellen sind alle laktosefrei, glutenfrei, vegetarisch bzw. vegan bei Verwendung der von uns beschriebenen Zutaten. Natürlich können Sie verschiedenen Zutaten durch ähnliche Produkte ersetzen, achten Sie dabei aber auf Unverträglichkeiten und andere Dinge, die Ihnen in Ihrer Ernährung wichtig und manchmal auch notwendig sind.

Alle Aufstriche, Salate, Marmeladen und Dips sind von uns selber erstellt und die Rezepte selber geschrieben worden. Am Ende gibt es noch einen kleinen Überblick einiger Zutaten, die wir verwendet haben incl. Fotos.

Mit den Erlösen von diesem E-book bezahlen wir unserem Patenkind in Afrika (Eddy) die Schule und Kleidung und unterstützen ein veganes Projekt auf Teneriffa.



Wir hoffen, mit diesem Buch ein paar Inspirationen setzen zu können und würden uns natürlich über Feedback freuen.

Inhaltsverzeichnis

Infos und Tipps:		Seite
	Brot selber machen	4
	Aufstriche einkochen	5
Rezepte:		
	Zitronen-Mayonnaise	6
	Eiersalat	7
	Hummus	8
	Juttas Chilibohnen-Paste	9
	Chilibohnen-Paprika-Räucher-Paste	10
	Curry-Linsen-Paste mit Mango und Kokos	11
	Hokkaido-Creme	12
	Mett vegan	13
	F(V)leischsalat	14
	Beluga trifft süße Zwiebel	15
	Linsensalat	16
	Mango-Kichererbsen-Paste	17
	Dänische Remoulade	18
	Paprika Bruscetta	19
	Moringa-Paprika-Paste	20
	Rote-Beete-Zucchini-Paste	21
	Avocadocreme	22
	Kräuter- "butter"	23
	Schwarze-Bohnen-Oliven-Paste	24
	Pfeffer-Käse-Creme	25
	Kräuterfrischkäse	26
	Löwenzahnhonig	27
	Orangenmarmelade	28
	Vutella ;-) weiß	29
	Vutella ;-) Erdnuss-Orange	30
Zutatenliste mit Fotos:		
	Ab Seite	31

Brot selber backen

Hier kommt der einzige nicht glutenfreie Beitrag in diesem Buch:
die Brotherstellung

Wir verwenden keinen Weizen, da Jutta allergisch darauf reagiert, außerdem werden bei der Dinkelproduktion so gut wie nie Chemikalien eingesetzt, da der Dinkel nicht so anfällig gegen Schädlinge ist.

Der Getreideanteil bei unseren Broten bzw. Brötchen ist zu 95% Dinkel, aber niemals Weizen!

Achtung! Dinkel ist nicht glutenfrei!

Allerdings zeigen Weizenallergiker bei Produkten aus Dinkelmehl selten Reaktionen. Dinkel hat ein anderes Eiweißmolekül und ist für die meisten Weizenallergiker fast immer verträglich.

Aber Zöliakie-Patienten sollten unbedingt auch Produkte aus Dinkel meiden!

Wir backen unser Brot selber. Dazu benutzen wir für den Teig eine Brotbackmaschine mit der Stufe „Teig erstellen“. Das hat den Vorteil, dass ein Hefeteig in Ruhe gehen kann und gegen Kälte bzw. Zugluft geschützt ist. Gebacken wird das Brot dann im Ofen.

Der Energieaufwand, für Brot zum Bäcker zu gehen, ist allemal größer als das „Selberbacken“.

So haben wir noch den weiteren Vorteil, dass wir wissen, was im Brot drin ist!

Wir können es unseren Wünschen entsprechend variieren und es ist sogar wesentlich preiswerter. Übrigens kann man Brot auch sehr gut einfrieren, daher ist diese Methode auch für kleine Haushalte gut geeignet.

Wir mahlen unser Getreide auch selber, aber es gibt gutes, hochwertiges, Dinkelmehl zu kaufen.



Beluga trifft süße Zwiebel



Zutaten:

200g	Beluga Linsen
600 ml	Wasser
1 Stk	große rote Zwiebeln
2 Prisen	Salz
2 Prisen	Pfeffer
1 Tel.	Crema di Balsamico
2 EL	Zucker

Zubereitung:

200g Beluga-Linsen mit der 3 fachen Menge ungesalzenem Wasser 30 min. auf kleiner Flamme kochen. Kurz vor Erreichen der Garzeit salzen.
1 große rote Zwiebeln in Würfel schneiden und andünsten.
Kurz vor Schluß den Balsamico, Pfeffer und den Zucker dazugeben und dann alles in den Mixer und so lange durchmischen, bis die gewünschte Konsistenz da ist, ggf. etwas Wasser dazu.

Tipp:

Natürlich geht das Rezept auch mit anderen Linsen und mit vorgekochten aus der Dose, aber mit selbstgekochten Linsen war es bisher immer am leckersten.