

Suche leckere Rezepte ohne Milchprodukte

Beitrag von „nani“ vom 8. März 2011 17:24

Hallo zusammen,

ich habe Freunde zum Essen eingeladen und nun erfahren, dass einer von ihnen zurzeit keinerlei Milchprodukte verzehren darf (auch nicht laktosefrei). Nun suche ich nach einem leckeren Rezept für den Hauptgang ohne Milch, Sahne, Creme fraiche, Butter...hat jemand eine Idee?

Ich würde am liebsten was aus dem Ofen machen, bin aber auch offen für anderes!

Als Nachtisch fällt mir spontan Obstsalat ein, in den meisten anderen Dingen ist ja Milch in irgendeiner Form, oder? Vorrangig suche ich aber nach einem Rezept für den Hauptgang.

Danke für Eure Hilfe und liebe Grüße!

nani

Beitrag von „tiffy“ vom 8. März 2011 17:58

Kann dir jetzt auf die schnelle kein rezept bieten, aber (falls nicht auch eine Unverträglichkeit von Sojaprodukten vorliegt) kannst du Soja cuisine verwenden, das ist sahnähnlich und lässt sich zum Kochen sehr gut verwenden.

Für den Nachtisch gibt es auch so einen Sojadessert im Tetrapak, den ich immer als Vanillesaucenersatz (könnte man zum Obstsalat oder einer Grütze essen) verwende, aber auch Sorbet ist ein toller Nachtisch ohne Milch.

Bei was aus dem Ofen denke ich zuerst an Aufläufe, für die man ja meistens Käse braucht, oder? Auch da gibt es vegane Alternativen, kenn ich mich aber nicht so mit aus, weil ich Käse esse. Je nachdem wie viel Zeit du investieren willst, könntest du dich also dafür mit Kochbüchern für Veganer beschäftigen.

Ich würde deshalb wahrscheinlich irgendetwas in der Pfanne machen und das mit Soja cuisine aufpeppen.

Ganz wichtig noch (weiß ja nicht wie sehr du dich schon mit sowas auskennst und wie schlimm das Mit der Milch bei deinem Gast ist): in unglaublich vielen Fertigprodukten (auch Wurst etc)

sind Milchbestandteile versteckt, auch wenn man es gar nicht vermutet. Also falls du nicht nur reine Rohstoffe zum kochen verwendest, bitte genau lesen oder den Gast fragen, wie "schädlich" der versehentliche Genuss von Milchprodukten für ihn wäre.

Ist jetzt lang geworden, vielleicht hilft dir ja irgendwas davon 😊

Beitrag von „Bibo“ vom 8. März 2011 18:15

Spontan würde mir Gulasch einfallen oder Spaghetti. Soßen gibt es ja genügend (Bolognese, Thunfisch, etc.).

Soll es denn in eine bestimmte Richtung gehen?

Bibo

Beitrag von „ritterin_rost“ vom 8. März 2011 18:22

<http://www.peta.de/web/eifreierezepte.4103.html>

vielleicht findest du hier was leckeres?

Beitrag von „milliethehorse“ vom 8. März 2011 18:34

Wie wär's mit Curry?

(Hühner)Fleisch anbraten in Öl, Tomatenmark und alle möglichen Sorten kleingeschnittenes Gemüse mitbraten, eingeweichten Linsen dazu und mit Gemüsebrühe ein bisschen aufgießen. Dann mit vielen Gewürzen abschmecken (Chili, Garam Masala, Salz, Pfeffer...was der Schrank und die Geschmäcker so hergeben) - und fertig bist du.

Wer mag kann noch Fladenbrot oder Naan dazu essen - und für die, die auch Milch essen dürfen oder es aber vielleicht doch nen Tick zu scharf wurde kann man noch ne Joghurtsoße dazu reichen.

Was auch toll ist, ausm Ofen, aber wie's ohne Käse wird weiß ich nicht...:

Lachsfilet auftauen, augetauten Spinat würzen und eigtl mit Käse mischen (ob's ohne geht müsste man ausprobieren) und dann ne halbe Std überbacken. Dazu passt Reis ganz gut.

millie

Beitrag von „Bibo“ vom 8. März 2011 20:45

Bei allen fertigen Brühe sollte man aufpassen, dass sie keine Spuren von Milch enthalten.

Bibo

Beitrag von „nani“ vom 9. März 2011 15:48

Oh, ihr seid ja toll! Danke!

Eigentlich wollte ich eine Quiche machen, aber das ist wohl schwierig ohne Milchprodukte, oder? Auch Flammkuchen fänd ich toll, aber auch da ist ja Schmand eigentlich fester Bestandteil.

Falls jemand von Euch ein Quiche- oder Flammkuchenrezept ohne Milch kennt, immer gern her damit!

Ich schau mir nun noch den Link an und freue mich über weitere Ideen!

Beitrag von „ritterin_rost“ vom 9. März 2011 17:03

Lauchquiche (vom oben genannten link)

Zutaten für den Teig:

300 g Mehl

1 Pkg. frische Hefe

2 EL Olivenöl

2 TL Salz
Ca. 200 ml Reisdink
Belag:
750 g Lauch
200 g Tofu natur oder Mandel-Tofu von dm
250 ml Reisdink
3 EL Maisstärke
3 TL Senf
2 TL Dill
1 TL Pfeffer
2 TL Curry
1 TL Muskat
3 EL Hefeflocken

Zubereitung:

Mehl mit warmem Reisdink, Hefe, Öl und Salz vermischen. Gut durchkneten und je nach Konsistenz noch etwas Reisdink oder Mehl hinzufügen. Tuch darüber legen und an einem warmen Ort für 50 Minuten gehen lassen (nicht über 40 Grad). Durchkneten und noch einmal 40 Minuten gehen lassen.

Für den Belag wird in einer Pfanne mit etwas Öl der klein geschnittene, gewaschene Lauch angeröstet und mit etwas Wasser gedämpft.

Der Tofu wird mit dem Reisdink, der Stärke, den Hefeflocken und den Gewürzen vermennt und püriert. Nach Belieben abschmecken.

Diese Masse zum Lauch geben und mischen.

Den Teig auf einem Backblech auslegen und an den Rändern etwas höher stehen lassen. Dort hinein die Lauchmasse geben. Für ca. 35 Minuten bei 180 Grad backen.

Beitrag von „Bibo“ vom 9. März 2011 17:08

Auf der von ritterin rost angegebenen Seite müsste eine Quiche sein. Vielleicht findest du ja auch hier was:

kochenohne.de

Bibo

edit: Die Ritterin war schneller. =)

Beitrag von „undichbinweg“ vom 9. März 2011 21:28

ich mache immer folgendes:

300g couscous
600ml hühnerbrühe

(umrühren und zugedeckt aufsaugen lassen)

dazu kommt 4 EL roter pesto - gut reinmischen und dazu noch geschnibbelte paprikastreifen und frühlingszwiebeln und gewürfelte gurke und hähnchenbrustfilets und noch einmal rühren und tata !

Beitrag von „tiffy“ vom 11. März 2011 09:04

Auch beim Pesto aufpassen. In grünem ist fast immer Käse oder ähnliches drin und in dem von Barilla auch im roten glaube ich. Ich kauf immer so ein rotes aus der Bioecke im Supermarkt. Das besteht im Prinzip nur aus getrockneten Tomaten und Olivenöl.

Beitrag von „Strebersein“ vom 15. März 2011 20:01

Das kommt mir irgendwie bekannt vor.

Ich habe auf http://www._____/ meine Postleitzahl eingegeben und bin somit auf ein Restaurant gestoßen, das mir recht schnell ein leckeres Essen natürlich Laktose frei zubereitet und von den Gästen unbemerkt, nachhause geliefert hat.

Edit by mod: Link wegen Spam gelöscht, Strebersein, meld dich mal per PN.
kl. gr. Frosch, Moderator

Beitrag von „milliethorse“ vom 17. März 2011 18:15

Weil ich ja so gar nicht neugierig bin 😄

Was gabs denn dann leckeres??