

Buchweizen Bratlinge Glutenfrei

Nur Vegetarisch

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).
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.

Bratlinge u Pfanne

Buchweizen Bratlinge Glutenfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Bratlinge u Pfanne	1
Buchweizen u Hirse kochen F Vegan	3
Amaranth Nuss Bratlinge II M F	4
Bohnen Bratlinge F Vegan	5
Bratlinge IX M F	7
Buchweizen Bratlinge F Vegan	8
Buchweizen Bratlinge III oder Auflauf F Vegan	8
Buchweizen Möhren Bratlinge F Vegan	10
Buchweizen Pfannkuchen I F Vegan	11
Buchweizen Pfannkuchen II F Vegan	12
Buchweizenbratling F Vegan	13
Buchweizen Quark Bratlinge Klöße M F	14

Crepe I 3 Ei M F.....	15
Crepe II 3 Ei M F.....	16
Crepe III 3 Ei M F.....	17
Crepe IV 3 Ei F.....	18
Crepe VI F.....	19
Crepes Rezept III oder Pfannkuchen M F.....	19
Crepes Rezept oder Pfannkuchen 4 Ei M F.....	21
Dreikornsuppe mit Gemüse M F.....	22
Falsche Lasagne F Vegan.....	23
Fladenbrot aus Kichererbsenmehl F Vegan.....	25
Gefüllte süße Eierpfannkuchen 3 Ei M F.....	26
Gemüse Mostrich Pfannenkuchen F Vegan.....	27
Gemüsebackling II M.....	28
Gemüsebratlinge M F.....	29
Gemüsebratlinge III 3 Ei F.....	30
Gemüsebratlinge IV 3 Ei F.....	31
Hirse Paprika Bratlinge 5 Ei M F.....	32
Hirsepfannkuchen 3 Ei M F.....	33
Kartoffel Bratlinge III F Vegan.....	35
Kartoffel Möhren Bratlinge M F.....	37
Kartoffel Tofu Bällchen in Sesam 1 Ei F.....	37
Kartoffeln Bratlinge F Vegan.....	38
Käse Apfelsinen Pfannenkuchen M F.....	39
Käse Chicoree Kuchen 1 Ei M F.....	40
Käse Gemüse Pfanne 2 Ei M F.....	42
Käse Kirschen Pfannenkuchen 1 Ei M F.....	43
Käse Mais Pfannenkuchen 1 Ei M F.....	44
Käse Oliven Pfannenkuchen 1 Ei M F.....	46
Käse Pfannenkuchen 1 Ei M F.....	47
Kichererbsen Koteletts F Vegan.....	48
Kichererbsenbratlinge F Vegan.....	49
Kohlrabi Backlinge M F.....	50
Linsen Frikadellen II M F.....	52
Mais Buchweizen Bratlinge 2 Ei F.....	53
Erdnuss Soße.....	55
Sahne Wirsing M.....	55
Möhren braune Linsen Bratlinge F Vegan.....	56
Möhren Quiche Usbekistan M F.....	57
Pfannkuchen 2 Ei M F.....	58
Pfannkuchen IV bis VI F Vegan.....	60
Rezept IV F Vegan.....	60
Rezept V F Vegan.....	60
Rezept VI Vegan.....	61
Pfannkuchen Karagandy 2 Ei M F.....	62
Pfannkuchen X F Vegan.....	63
Pikante Bratlinge F.....	64
Pikante Mais Pfanne M F.....	65
Quark Pfannkuchen 2 Ei M F.....	66

Quarkbrötchen II M F.....	68
Reis Bratlinge 4 Ei F.....	69
Reis Gemüse Bratlinge F Vegan.....	70
Reis Paprika Bratlinge M F.....	71
Reis Tofu Bratlinge F Vegan.....	72
Reisbratlinge F.....	74
Reisbratlinge Balakovo 3 Ei F.....	75
Sauerkraut Bratlinge F Vegan.....	76
Sauerkraut Bratlinge M F.....	76
Schmorgurken in Senfsahne M F.....	77
Tofu Erbsen Bratlinge F Vegan.....	78
Tofu Hirse Bratlinge F Vegan.....	80
Tofu Hirse Bratlinge II F Vegan.....	80
Tofu Bratlinge III F Vegan.....	82
Tomatenquiche 3 Ei M F.....	83
Tortillas F Vegan.....	84
Hinweis M.....	85
Hinweis Ei.....	86
Vegan = nichts vom Tier.....	86
Hinweis F.....	86
Hinweis.....	86
Hinweis für Word.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.

Buchweizen u Hirse kochen F Vegan

Buchweizen kochen





2 Tassen Wasser zum kochen bringen und 1 Tasse Buchweizenkörner zugeben, aufkochen, geht schnell, übern Rand, wenn es anfängt zu kochen einen Holzlöffel reinstellen und den Topf kurzfristig von der Hitze nehmen, damit es sich beruhigt, wieder auf die jetzt reduzierte Hitze stellen, den Löffel vorsichtshalber drin lassen, wenn das Wasser unterhalb der Buchweizenoberfläche ist, Hitze ausstellen, Löffel raus, Deckel drauf, ausquellen lassen, wird schön trocken und körnig

Amaranth Nuss Bratlinge II M F

Glutenfrei u Eifrei



300 ml Wasser
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe
150 g Amaranthkörner
2 Ei Buchweizen gem

4 Ei Gauda geraspelt

2 Ei grob gehackte Haselnüsse
1 Prise Meersalz
5 Pfefferkörner gemörsert +
5 Korianderkörner gemörsert
2-4 Ei Wasser

Amaranthkörner
Kokosfett zum braten

Amaranth ins kochende mit gekörnte Gemüsebrühe Wasser geben, aufkochen lassen + bei geringer Hitze 30-35 min garen lassen, nach ca 30 min den Topfdeckel abnehmen.

Mehl, Käse, Nüsse, Salz, Pfeffer + Koriander zugeben + alles miteinander vermischen, + Wasser, muss zusammen binden, man sieht es, ca 10 min quellen lassen, Handtellergröße Backlinge formen + in Amaranthkörner vorsichtig wälzen + Kokosfett heiß werden lassen, Hitze reduzieren Bratlinge mit einem Pfannenwender ins heiße Fett gleiten lassen

Donnerstag, 4. Januar 2007. Hans60

Bohnen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei





1 Zwiebel klein gewürfelt
3- 5 cm Ingwer klein gewürfelt + in
Öl andünsten dann dazu
0,25 – 0,5 TI Schwarz- Kreuzkümmel gem.
0,5 – 1 TI Koriander auch mahlen
1 TI Senf gem +
10-15 schwarzer Pfefferkörner mit mahlen , / a d M sowie
2 TI Kräutersalz unterrühren , paar min mit braten , gibt ein gutes Aroma.

200 g Mais
50 Kidneybohnen
50 g rote türkische Bohnen
100 g Kichererbsen
100 g Buchweizen
100 g Mandeln , alles zusammen mahlen.
1- 2 TI Meersalz

Gut vermischen mit dem Zwiebelgemisch +
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser , drunter heben .

gehäuften Ei weise, Teig formen, (Hand) + in heißen Fett legen + Sofort
runter schalten die Hitze , sie werden sonst zu schwarz.

Also ich nahm auch Olivenöl

05.03.2004 Hans60

Da die trocken sind passt ein Salat dazu

Sonntag, 5. August 2007 Hans60

Bratlinge IX M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

Ca 12 Stück



100 g Buchweizen gem
100 g Mais mit gem
100 g Naturreis mit gem
1 TI Koriander mit gem
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Leinsaat
1 TI Salz
1 Prise Zucker
0,5 TI Kurkuma
1 TI Curry ohne Salz

150 g Gauda geraspelt

250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Öl und Butter zum braten

Alle Zutaten in/mit einer Küchenmaschine vermischen, dann reicht auch die Wassermenge, sonst müssten bis 100 ml mehr genommen werden, mit nassen Händen Bällchen formen, und ins heißen Fett legen, mit einem nassen Pfannenwender flachdrücken, die Hitze ein wenig reduzieren, sonst werden sie zu dunkel.

Mit einer pikanten Soße servieren.

Eigenes Rezept Mittwoch, 4. März 2009

Hans

Buchweizen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei

12 Stück



100 g Buchweizen ($\frac{3}{4}$ Tasse)
1,5 Tassen Wasser
1 Handvoll TK Lauch
100 g TK Paprikastreifen
1 Knoblauchzehe
1 TL Majoran, getrocknet
200 g Mais gem
8 Pfefferkörner mit gem
200 g Tofu
1 Prise Zucker
200 g Wasser

Fett zum braten

Buchweizen in 1,5 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze runterstellen, nach ca 10-15 min, wenn der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche ist, Hitze ausstellen, und ca 10 min ausquellen lassen.
Lauch + Paprikastreifen klein hacken,
Knoblauchzehe kleinschneiden,
Tofu mit einer Gabel zerdrücken,
alle Zutaten bis einschließlich Zucker ,200 g Wasser gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken , kleine Bällchen mit nassen Händen formen, ins heiße Fett geben, mit einem Pfannenwender flach drücken, Hitze reduzieren, von beiden Seiten braten ca 8-12 min pro Seite.

Buchweizen Bratlinge III oder Auflauf F Vegan

Glutenfrei und Vegan

7 Bratlinge und ein Auflauf



200 g Tofu
1 El Schabzigerkleesamen
1 El Kräutersalz
3 bis 5 El Tamari

1 Tasse (160 g) Buchweizen
2 Tassen Wasser

100 g TK Paprikastreifen
50 g TK Lauch

100 g Möhren geraspelt
250 g Topinambur geraspelt
2 Chilischoten a d Glas kleingeschnitten
1 Prise Zucker
2 El Ingwer kleingeschnitten
300 g Buchweizen gem
Salz
Fett für Auflaufform und oder zum braten
Margarine Löffelweise

Tofu zerdrücken, mit Schabziegerkleesamen und Kräutersalz bestreuen, sowie Tamari drüberspritzen, vermischen, ruhen lassen, in 2 Tassen kochendes Wasser den Buchweizen geben, Hitze reduzieren, nach ca 8 min , wenn der Wasserspiegel unter der Oberfläche, Hitze ausstellen , Deckel drauf, ca 10 min ausquellen lassen, ist dann schön trocken und körnig.

Paprika und den Lauch klein hacken, mit den Möhren und Lauch sowie Chilischoten, Zucker und Ingwer und den durchgezogenen Tofu, gut vermischen, dann erst den gemahlene Buchweizen dazu, das bindet jetzt alles ab, sollte es jetzt wiederum zu trocken sein, ein bisschen Wasser zugeben,

eine oder auch zwei 1 Liter Auflaufform einfetten, den Teig einfüllen, glattstreichen, und ein paar Flöckchen Margarine drauf setzen , Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln,

oder den Teig teilen, die eine Hälfte für den Auflauf die andere Hälfte für aus dem Teig mit nassen Händen , Bratlinge formen, ins heiße Fett geben, mit einem Pfannenwender, etwas platt drücken, Hitze reduzieren, von beiden Seiten braun braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 16. Oktober 2008 Hans60

[Buchweizen Möhren Bratlinge](#) F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan

1 Portion





1 Tasse Buchweizen ca 170 g
2 Tassen Wasser
300 g Möhren
200 g Tofu naturel
2 cl Tamari
2 TI Chilipulver
5 Pfefferkörner gemörsert
1 Prise Vollrohrzucker
4 cl Tamari
150 g Buchweizen gem
Tamari
Olivenöl zum braten

Buchweizen abspülen, in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, wenn Wasser unterhalb der Wasseroberfläche ist, Hitze ausstellen, Deckel drauf, ausquellen lassen, ca 10-15 min, wird schön trocken + körnig.

Möhren fein raspeln.

Tofu in kleine Stücke schneiden mit 2 TI Chilipulver bestreuen und mit 2 cl Tamari für ca 20 min ruhen lassen, mit einem elektrischen Pürierstab pürieren,

alle Zutaten bis das Olivenöl zusammen vermengen, zu einem Braten formen, evtl noch ein wenig Tamari drüberstreichen und für ca 10 min stehen lassen.

Mit nassen Händen kleine Bratlinge formen und im heißen Öl auf Mittelhitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Donnerstag, 24. Januar 2008 Hans60

[Buchweizen Pfannkuchen I](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



160 g Buchweizen gem
40 g Amaranth gem
0,25 TL Koriander mit gem
1 TL Salz
2 TL Zucker
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
100 ml BIO Sonnenblumenöl

alles zusammen verrühren , 30 min ruhen lassen,

Sonntag, 14. Juni 2009

[Buchweizen Pfannkuchen II](#) F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



80 g Buchweizen gem
20 g Amaranth gem
0,25 TL Koriander mit gem
1 TL Salz
2 TL Zucker
200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Margarine zum braten

alles zusammen verrühren , 30 min ruhen lassen, u mit ein wenig Margarine braten.

Buchweizenbratling F Vegan
glutenfrei u eifrei u milchfrei



Zutaten für 1 Portionen
50 g Naturreis, gemahlen
100 g Buchweizen, gemahlen
50 g Amaranth, gemahlen
½ TL Koriander, gemahlen
5 Körner Pfeffer, gemahlen
1 TL Salz

1 Prise Rohrzucker
200 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
200 g Möhre(n), geraspelt
2 EL Sojasauce (Tamari)
2 EL Balsamico Atelco
Butter / Margarine zum Einfetten der 24 cm Pfanne

Zubereitung

Alle Zutaten nach der obigen Reihenfolge zugeben, mit dem Wasser verrühren, dann den Rest.

Die Bratpfanne einfetten, den „Brei“ rein geben andrücken, Deckel drauf + bei 1,5 von drei möglichen Stufen backen, ca. 40 min, lässt er/es sich in der Pfanne schütteln hin + her, umdrehen, ich nehme ein Brett, lege es auf die Pfanne, drehe das ganze um + lasse den Kuchen wieder in Pfanne gleiten, lasse es noch ca. 10 min ohne Decke braten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
28.12.06 Hans

Buchweizen Quark Bratlinge Klöße M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Tasse Buchweizenkörner ca 160 g
2 Tassen Wasser
5 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Chilipulver
150 g TK Paprikastreifen fein gewiegt
30 g Ingwer fein gewiegt
1 TI Salz oder mehr

500 g Quark 0,5 %

1 Tasse Buchweizenkörner gem ca 160 g
Buchweizenkörner gem evtl
Olivenöl ODER
Kochendes Salzwasser

2 Tassen Wasser zum kochen bringen und 1 Tasse Buchweizenkörner zugeben, aufkochen, geht schnell, übern Rand, wenn es anfängt zu kochen einen Holzlöffel reinstellen und den Topf kurzfristig von der Hitze nehmen, damit es sich beruhigt, wieder auf die jetzt reduzierte Hitze stellen, den Löffel vorsichtshalber drin lassen, wenn das Wasser unterhalb der Buchweizenoberfläche ist, Hitze ausstellen, Löffel raus, Deckel drauf, ausquellen lassen, wird schön trocken und körnig. Paprikastreifen und Ingwer zusammen fein wiegen, zusammen mit Pfeffer, Chilipulver, Quark und gem Buchweizen vermischen, pikant abschmecken mit den Gewürzen.

Mit nassen Händen kleine Bratlinge formen im heißen Fett auf Mittelstufe von beiden Seiten braten, oder die Bratlinge nochmals in Buchweizen gem wälzen und dann braten, oder die Bratlinge als kleine Kugeln lassen und ins kochende Salzwasser geben, wenn diese oben schwimmen noch 15-25 min, je nach Größe, ziehen lassen.

Sie schmecken heiß und auch kalt, eine etwas süßliche sehr pikante Soße bei den als Klöße hergestellten, bei den gebratenen eignet sich jede (selbstgemachte) Soße.

Eigenes Rezept ,Mittwoch, 13. Februar 2008 Hans60

Crepe I 3 Ei M F

Glutenfrei



100 g Buchweizen gem
1 Prise Salz
1 Ei Puderzucker

3 Ei

3 Ei zerlassene Butter

125 ml Milch

erst die trockenen Zutaten verrühren,
die feuchten Zutaten gut zusammen vermischen,
+ unter die trockenen vermischen, + mit einem elektrischen Handrührer
auf höchster Stufe rühren lassen.

Den Teig für ca 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank.

Falls der Teig zu dick geworden ist mit Milch verdünnen.

Ist gut geeignet für Crepe Gerät.

Lässt sich aber auch gut in eine Bratpfanne backen.

Die Pfanne schräg halten + den Teig reinlaufen lassen. Umdrehen ist
meist nicht nötig.

Samstag, 16. September 2006

1877 emf

Crepe II 3 Ei M F

Glutenfrei



100 g Naturreis Mittelkorn gem

1 Prise Salz

1 Prise Vollrohrzucker

3 Ei

3 Ei zerlassene Butter

200 ml Milch

erst die trockenen Zutaten verrühren,
die feuchten Zutaten gut zusammen vermischen,

+ unter die trockenen vermischen, + mit einem elektrischen Handrührer auf höchster Stufe rühren lassen.
Den Teig für ca 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank.

Falls der Teig zu dick geworden ist mit Milch verdünnen.

Ist gut geeignet für Crepe Gerät.
Lässt sich aber auch gut in eine Bratpfanne backen.
Die Pfanne schräg halten + den Teig reinlaufen lassen. Umdrehen ist meist nicht nötig.

Sonntag, 17. September 2006

Crepe III 3 Ei M F

Glutenfrei



100 g Naturreis Mittelkorn gem
1 Prise Salz
1 Prise Vollrohrzucker
60 g Walnüsse mehlfein gem

3 Ei

250 ml Milch

erst die trockenen Zutaten verrühren,
die feuchten Zutaten gut zusammen vermischen,
+ unter die trockenen vermischen, + mit einem elektrischen Handrührer auf höchster Stufe rühren lassen.
Den Teig für ca 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank.

Falls der Teig zu dick geworden ist mit Milch verdünnen.

Ist gut geeignet für Crepe Gerät.
Lässt sich aber auch gut in eine Bratpfanne backen.

Die Pfanne schräg halten + den Teig reinlaufen lassen. Umdrehen ist meist nicht nötig.

Sie sind ein wenig kompakter, als mit Butter, aber eine Alternative

Sonntag, 17. September 2006

Crepe IV 3 Ei F

Glutenfrei



100 g Naturreis Mittelkorn gem
1 Prise Salz
1 Prise Vollrohrzucker
60 g Walnüsse mehlfein gem

3 Ei

300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser / Wasser

erst die trockenen Zutaten verrühren,
die feuchten Zutaten gut zusammen vermischen,
+ unter die trockenen vermischen, + mit einem elektrischen Handrührer
auf höchster Stufe rühren lassen.

Den Teig für ca 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank.

Falls der Teig zu dick geworden ist mit Wasser verdünnen.

Ist gut geeignet für Crepe Gerät.

Lässt sich aber auch gut in eine Bratpfanne backen.

Die Pfanne schräg halten + den Teig reinlaufen lassen. Umdrehen ist meist nicht nötig.

Sonntag, 17. September 2006

Crepe VI F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



100 g Naturreis Mittelkorn gem
1 Prise Salz
1 Prise Vollrohrzucker
3 Ei zerlassene Butter
300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser / Wasser

erst die trockenen Zutaten verrühren,
die feuchten Zutaten gut zusammen vermischen,
+ unter die trockenen vermischen, + mit einem elektrischen Handrührer
auf höchster Stufe rühren lassen.
Den Teig für ca 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank.

Falls der Teig zu dick geworden ist mit Wasser verdünnen.

Ist gut geeignet für Crepe Gerät.
Lässt sich aber auch gut in eine Bratpfanne backen.
Die Pfanne schräg halten + den Teig reinlaufen lassen. Umdrehen ist
meist nicht nötig.

Sonntag, 17. September 2006 Hans60

Crepes Rezept III oder Pfannkuchen M F

Glutenfrei u Eifrei

Ca 17 Stück



2 El Butter (40 g)

150 g Bananen,

160 g Buchweizen mehlfein gem = 1 Tasse

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

320 g Milch = 2 Tassen

4 El Wasser

Bio Sonnenblumenöl zum braten, wenig

Butter zerlassen und abkühlen und

Bananen pürieren

alle anderen Zutaten bis einschließlich Wasser dazu, in eine Rührschüssel, mit dem Schneebesen auf Höchststufe (Küchenmaschine) gut 5 min rühren lassen, für 40 min in den (eingeschalteten) Kühlschrank, Ruhen lassen, nochmals durch rühren,

Crepes Eisen erhitzen und abbacken, oder

2 kleine 20 cm ca Bratpfannen mit Öl erhitzen, Öl entsorgen, Hitze eine Stufe reduzieren,

Bratpfannen schräg halten und ein wenig Teig einfüllen, verlaufen lassen, nicht ganz ausfüllen die Bratpfannen, sobald der Teigrand ein wenig bräunt, mit einem Pfannenwender drunter, die Crepes wenden, und nun

gleich die Pfanne schütteln, so dass sich der Crepes bewegen lässt, nach Gefühl, braten lassen, ist meist nicht mal eine min.

eigenes Rezept Mittwoch, 22. Juli 2009

Hans

Crepes Rezept oder Pfannkuchen 4 Ei M F

Glutenfrei

1 Portion



4 Ei Butter (80 g)

160 g Buchweizen mehlfein gem = 1 Tasse

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

320 g Milch = 2 Tassen

4 Ei Wasser

4 Ei

Bio Sonnenblumenöl zum braten, wenig

Butter zerlassen und abkühlen und alle anderen Zutaten bis einschließlich Eier dazu, in eine Rührschüssel, mit dem Schneebesen auf Höchststufe (Küchenmaschine) gut 5 min rühren lassen, für 40 min in den (eingeschalteten) Kühlschrank, Ruhen lassen, nochmals durch rühren,

Crepes Eisen erhitzen und abbacken, oder

2 kleine 20 cm ca Bratpfannen mit Öl erhitzen, Öl entsorgen, Hitze eine Stufe reduzieren,

Bratpfannen schräg halten und ein wenig Teig einfüllen, verlaufen lassen, nicht ganz ausfüllen die Bratpfannen, sobald der Teigrand ein wenig bräunt, mit einem Pfannenwender drunter, die Crepes wenden, und nun gleich die Pfanne schütteln, so dass sich der Crepes bewegen lässt, nach Gefühl, braten lassen, ist meist nicht mal eine min.

eigenes Rezept Dienstag, 21. Juli 2009

Hans

Dreikornsuppe mit Gemüse M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

Kochtopf mit Deckel



Zutaten für 2 Portionen

1 kleine Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 TL Butter

3 Handvoll TK Suppengemüse
2 EL Buchweizenkörner grob gem
2 EL Amaranthkörner grob gem
2 EL Hirse grob gem
1 EL Brühe, gekörnte

2 EL süße Sahne

1 TI Preiselbeeren a d Glas

Zubereitung

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, beide in feine Würfel schneiden und dann in der Butter glasig dünsten.

Das Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden. Das Gemüse zu der Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben und das Getreide unter Rühren hinzufügen.

Nun 1/2 l Wasser dazugießen und das Ganze mit der gekörnten Brühe abschmecken. Die Suppe im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten köcheln und dann 10 Minuten quellen lassen.

Die Suppe mit der Sahne verfeinern, eventuell nochmals kurz erhitzen und

Samstag, 4. April 2009

Falsche Lasagne F Vegan

Ca 3 Portionen



Teigplatten

Ca 12-14 Stück

200 g Buchweizenkörner +
100 g Amaranthkörner +

150 g Kichererbsen +
50 g Naturreis Mittelkorn +
0,5 TI Korianderkörner +
6 Pfefferkörner +
1 TI Kreuzkümmel gem

0,25 TI Vollrohrzucker
2 TI ca Gewürzsalz
1 Tüte a 17 g Weinsteinbackpulver

700 - 900 ml Kohlesäurehaltiges Mineralwasser
Olivenöl oder anderes
3- 4 a 20 cm Ø Bratpfannen

Von Buchweizen bis Kreuzkümmel zusammen mahlen.
Die anderen trockenen Zutaten dazu, vermischen.
Das Wasser unterrühren, sollte wie ein Eierkuchenteig werden.
10 min ruhen lassen.
Die Bratpfannen mit Öl sehr heiß werden lassen,
den Teig Schöpflöffelweise rein geben.
Nur bei der 1. Fuhre ist Öl erforderlich, dann sind die Pfannen so heiß,
kann man drauf verzichten.

Gemüse

1 Maiskolben
1 Pfd Paprikaschoten gemischt
100 g Möhren
400 g Tomaten
1 Apfel
Gewürzsalz
Wasser
Evtl Kartoffelmehl

Raps- oder Olivenöl
Ziegenkäse
Paprikagranulat

Paprikaschoten würfeln.
Mais vom Kolben mit einem großen Löffel oder Küchenmesser.
Möhren + Apfel raspeln.
Tomaten Blüten entfernen, halbieren.

Kochtopf mit ca 0,5 cm hoch, Wasser zum kochen bringen, Paprikascho-
tenwürfel + Mais, rein, + ca 10 min kochen/dünsten.
Apfel + Möhren + Tomaten dazu, + ca 5 min kochen.
Alles pürieren, mit Gewürzsalz abschmecken.

Sollte es zu dünn geworden sein, 1 Tl - 1,5 El Kartoffelmehl in kalt Wasser einweichen + in das Gemüse einrühren + aufkochen.--

3 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Öl ausfetten.

Gemüsebrei dann Teigplatten abwechselnd einschichten, nach der 2. Teigplatte ein wenig geraspelten Ziegenkäse, dann wieder Gemüsebrei, bis alles verbraucht, die letzte Schicht sollte Gemüsebrei sein.

Darauf geraspelten Ziegenkäse, soviel wie jede / jeder mag, Paprikagranulat drauf streuen.

In den kalten Backofen bei 160°C Grill/Umluft ca 30 min überbacken.

Dienstag, 2. August 2005 eigenes Rezept

Fladenbrot aus Kichererbsenmehl F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



200 g Buchweizen gem
200 g Kichererbsen gem
1/2 Tl. Kreuzkümmelsamen mit gem
0,5 Tl Koriander mit gem
5 Pfefferkörner mit gem

1 Chilischote getrocknete mit gem
1 Tl Salz

1 Prise Zucker
1 Ei Margarine
200 ml Wasser; warm

Alle Zutaten bis auf Margarine und Wasser in Rührschüssel der Küchenmaschine vermengen, Margarine und Wasser dazu und gut kneten lassen, ca 2-4 min auf Mittelstufe.

Mit einem feuchten Tuch bedeckt stehen lassen.

Nach mindestens 30 Minuten eine schwere Pfanne auf mittlerer bis kleiner Flamme erhitzen.

Den Teig zu einer dicken Rolle gerollt, und davon dickere Scheiben abschneiden, und zwischen 2 Lagen Backpapier mit einer Nudelrolle hauchdünn ausgerollt, (ist mir nicht klar geworden, aus welchen Grund diese zu falten und wieder flach rollen, die Hälfte tat ich es, die anderen nicht, haben keinen Unterschied bemerkt)

jeweils einen Fladen 2- 3 Minuten rösten.

Dann mit dem Rücken eines Löffels etwas Margarine auf eine Seite streichen. Das gleiche mit der anderen Seite wiederholen. Der Fladen ist fertig, wenn beide Seiten goldbraun und mit rötlichen Flecken besprenkelt sind.

Gefüllte süße Eierpfannkuchen 3 Ei M F

Glutenfrei



Die Hälfte des Rezeptes also

500 g Buchweizen gem

3 Eier, trennen

50 g Vollrohrrohrzucker

0,25 TL Bourbon Vanillepulver

2 x 1 Prise Salz (1 x Teig 1 x Eischnee)

3 Äpfel (kleine)

350 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

250 ml Milch + mehr

musste die Flüssigkeitsmenge erhöhen, da der Buchweizen gem, enorm trocken ist, + viel Flüssigkeit aufnahm, wie viel, Gefühlssache.

Beim braten werden diese sehr schnell braun, ob mit oder ohne Fett, ist gleich, nehme an, das es mit dem Eischnee zusammen hängt, ist auch beim Käsekuchen so,

wenn der Eischnee ganz unter dem Teig verschwunden ist, dann kein Problem, vielleicht hat jemand einen Tipp, wie man es besser machen kann.

Tut dem Geschmack aber keinen Abbruch, mir schmecken die ohne Fett gebacken, am besten... schön locker.

Gemüse Mostrich Pfannenkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2 Portionen



700 g TK Suppengemüse
100 g Wasser
7 gehäufte El Mostrich
1 TI Salz
1 TI Zucker
60 g Leinensaat, ganz
100 g Wasser
100 g Mais gem
100 g Buchweizen mit gem
Margarine für die Pfanne
Wasser
Evtl Preiselbeeren a d Glas

Suppengemüse mit ca 100 g Wasser zum kochen bringen, ca 15 min dünsten bis Wasser verdunstet, die übrigen Zutaten bis einschließlich Buchweizen gut zusammen vermischen, und in die eingefettete Bratpfanne geben, mit einem Esslöffelrücken der immer wieder nass gemacht wird den Teig glattstreichen, dabei acht geben dass der Rand etwas frei bleibt, Deckel schließen, auf die kalte Kochplatte stellen, auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen langsam von unten durchbacken ca 10 min, wenn sich der Kuchen in der Pfanne sich bewegen lässt, eine gleichgroße Pfanne drauflegen, umdrehen und nochmals gut 20 min backen.

Evtl mit Preiselbeeren a d Glas, Heiß servieren,

eigenes Rezept, Freitag, 13. März 2009 Hans

Gemüsebackling II M

Je 1 Handvoll TK Mais + gr. Erbsen, Lauch + Sellerie mit 2 o. 3 Liebstöckelblätter ca 3-5 mittlere Möhren, ca 10 min kochen, abtropfen lassen, aufheben.

Durch den Wolf drehen +

200 g ger. Käse +

250 g Magerquark +

100 g ger Mandeln +

1 TI Kräutersalz +

½ TI Chilipulver+

1 TI Kurkuma +

½ TI gem Senfkörner +

100 g rote Bohnen gem. +

100 g Buchweizen gem alles vermischen

10 - 20 min ruhen lassen

mit einem, immer wieder ins Wasser getauchten, Eszlöffel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech + o.
ein mit Backpapier ausgelegtes Muffeinsformblech, den Teig füllen oder Häufchenweise + etwas glatt streichen, legen

bei Umluft ca 50- 60 min ca 170 ° C

07.06.2003

Gemüsebratlinge M F

Glutenfrei + Eifrei

Buchweizen Gemüse Pfanne v 02.03.06 Moon123



Zutaten für 1 Portionen

- 1,5 Tassen Buchweizenkörner
- 3 Tassen Wasser
- 2 Zwiebel(n)
- 2 Paprikaschote(n)
- 1 Stange/n Lauch, klein
- 8 Tomatendeckel (4 Tomaten ca)
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 10 Pfefferkörner gemörsert
- Kräutersalz
- 1 Prise Vollrohrzucker

500 g Quark

150 g Buchweizen gem
Buchweizen gem als Panade, evtl

Olivenöl zum braten

Zubereitung

1,5 Tassen Buchweizen in 3 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze kleinstellen, wenn Wasserspiegel innerhalb der Körner ist, ausstellen die Hitze und ausquellen lassen, und Zwiebeln, Paprikaschoten, Lauch und Tomatendeckel klein Wiegen, und Quark, Zucker gem Buchweizen, Pfeffer und Tamari dazu, alles gut vermischen und pikant abschmecken.

Mit nassen Händen, Handteller große Bratling formen, in heißen Öl von beiden Seiten auf Mittelhitze braten.

Man kann dies auch in Buchweizenmehl wenden + dann braten.

Dazu grünen Salat reichen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Gemüsebratlinge III 3 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



3 Rote Bete

Möhren, gleiche Gewicht wie vor

3 Äpfel grob geraspelt

3 Ei

200 g Kokosnussraspel

150 g Mais gem

100 g Buchweizen gem

10 Pfefferkörner mit gem

2 TI Kräutersalz

Öl zum braten

Rote Bete und Möhren fein raspeln,
Äpfel grob geraspelt,

Mais + Buchweizen + Pfefferkörner zusammen mahlen, alle Zutaten, außer Öl, gut zusammen verrühren lassen.

Öl heiß werden lassen, Hitze auf Mittelhitze runterstellen, mit nassen Händen kleine Kugeln formen, ins heiße Fett gleiten lassen und mit einem Pfannenwender platt drücken.

Eigenes Rezept Mittwoch, 15. August 2007 Hans60

Gemüsebratlinge IV 3 Ei F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei

3 Portionen



1 kleine Zwiebel gewürfelt
50 g TK Paprikastreifen
Öl
250 g Möhren fein geraspelt

100 g Ziegenkäse fein geraspelt

0,5 TI Paprikagranulat
1 Prise Vollrohrzucker
2 TI Kräutersalz
1 Ei Tomatenmark a.d.T.
2 Tassen gekochter Naturreis (1 Tasse roh)

3 Ei

3 Ei Naturreis oder Buchweizen gem
Öl zum braten

Öl erhitzen, Zwiebel + TK Paprikastreifen kurz anbraten.
Alle Zutaten von den Möhren bis Mehl zusammen vermischen.
Öl erhitzen, mit nassen Händen kleine Fladen/ Kugeln vom Teig formen,
und auf Mittelhitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Freitag, 17. August 2007 Hans60

Hirse Paprika Bratlinge 5 Ei M F

Glutenfrei



Kochendes Wasser

2 Tassen Hirse

4 Tassen Wasser

1 Pfund Paprikaschoten fein gewiegt

100 g geraspelten Käse (Gauda usw)

5 Ei

5-8 Pfefferkörner gemörsert

Gewürzsalz

100 g Buchweizen gem

Olivenöl

Hirse mit kochendem Wasser überspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden.

Wasser aufkochen + die gespülten Hirse zugeben, Hitze runterstellen, Vorsicht kocht erst mal schnell über, dann 12 min kochen lassen, Wasser ist dann fast verschwunden. Hitze ausstellen, + ca 10 20 min ausquellen, ist dann schön körnig, ganz auskühlen.

Alle Zutaten bis auf das Öl zugeben, vermischen + im heißen Fett ausbraten, nehme für den Teig 2 Esslöffel voll, drücke den dann noch ein wenig platt. Dauer der Bratzeit richtet sich nach der Größe der Bratlinge. Es werden ca 26 Stück.

Hirsepfannkuchen 3 Ei M F

Glutenfrei



4 Portionen

500 g Hirse
1 l Wasser
1 El gekörnte Gemüsebrühe
1,5 Tl Delikata
0,5 Tl Curry ohne Salz
Bund Petersilie oder Schnittlauch

3 Ei

1 Tl Kräutersalz
50 g Buchweizen geschrotet o gem
Butter / ungehärtete Margarine zum braten/backen
100 g geraspelten Käse + mehr

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um Bitterstoffe zu entfernen.
Liter Wasser mit Brühe, Delikata + Curry zum kochen bringen, abgespülte Hirse dazu, aufkochen lassen, Hitze reduzieren, 12 min mit geschlossenem Deckel, dann Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 -15 min, Kräuter begeben + vermengen.

Die Eier mit dem Kräutersalz verquirlen, + in die Hirse einmischen.

Pfannen a 20 cm heiß werden lassen, Butter zugeben, dann die Pfannen mit dem Hirsebrei auffüllen, glattstreichen, zugedeckt bei kleiner Hitze backen, bis der Pfannkuchen fest + auf der Unterseite goldgelb ist.

Wenden + ohne Deckel fertig backen.

Die Pfannkuchen mit Käse bestreuen, servieren.

Variante I:



Vier feuerfeste Schüsseln mit Butter einstreichen, die Hirse rein, + Käse drauf + Butterpföckchen drauf, bei ca 200° C ca 20 min backen.

Variante II:



Den Käse mit in die Hirsemasse, mit + auch ohne Kräuter.

Variante III



Den Hirseteig in Butter, wie Frikadellen braten.



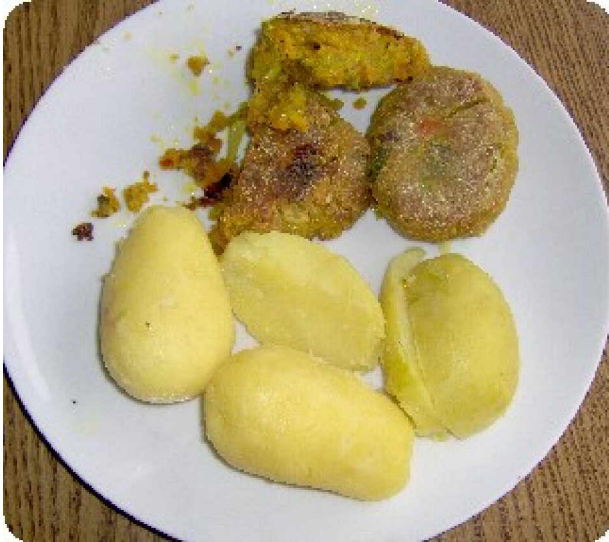
Donnerstag, 21. September 2006 Hans60

Kartoffel Bratlinge III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

8 Stück





100 g Erdnüsse blanchiert
150 g Pellkartoffel, kalt
1 Ei Margarine, laktosefrei
50 g TK Lauch
100 g TK Paprikastreifen
1 TI Kurkuma
2 EI Sonnenblumenkerne, ganz
100 g Buchweizen gemahlen
1 Prise Zucker
1 TI Salz evtl mehr
10 Pfefferkörner gemörsert
trockner Weißwein
Buchweizen gemahlen evtl
Margarine, laktosefrei, zum braten

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen (Mandelmühle), in eine Schüssel geben, und
Pellkartoffel fein quetschen, und
1 EI Margarine erhitzen, Lauch anbraten, Paprikastreifen und Sonnenblumenkerne dazu, kurz mit braten, nun noch Kurkuma und den gemörserten Pfeffer und 100 g gemahlene Buchweizen und Zucker und 1 TI Salz, alles vermischen, soviel Wein dazu geben, dass ein formbarer Teig entsteht, nun abschmecken, evtl noch Salz zugeben.
Mit feuchten Händen Bratlinge formen (Vorsicht ist sehr weich), wer will kann die Bratlinge noch in Buchweizen gemahlen, wenden,
Margarine erhitzen, Hitze reduzieren, Bratlinge von beiden Seiten, braten.

sehr sättigend

Eigenes Rezept Dienstag, 29. Dezember 2009 Hans

Kartoffel Möhren Bratlinge M F

Glutenfrei + Eifrei



600 g Kartoffeln fein geraspelt
600 g Möhren fein geraspelt
500 g Sauerkraut fein geschnitten
400 g gekochter Naturreis

250 g Ziegenkäse geraspelt

3 TI Chili
2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker

500 g Quark 0,5 %

150 g Buchweizen gem

Öl zum braten

Kartoffeln und Möhren fein raspeln und die Flüssigkeit auspressen, Saft trinken, Stärke wieder bei tun, Sauerkraut fein schneiden, gekochten Reis, geraspelten Ziegenkäse, (kann auch anderer sein), Chili, Salz und Zucker beigeben, Quark und gem Buchweizen alles zusammen gut vermengen. Im heißen Öl auf Mittelstufe, mit nassen Händen geformte Bratlinge formen, von beiden Seiten braten, bei uns wurden es 23 Stück, kommt ja auch auf die Größe an.

Dazu gab es Pellkartoffel und eine süß saure Tomatensoße.

Schmecken heiß und auch kalt

Kartoffel Tofu Bällchen in Sesam 1 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei

4 Portionen



4 Pellkartoffeln, 350 g ca
200 g Tofu
3 El Buchweizen gem / Paniermehl
Pfeffer
1 TI Salz
1 TI Curry ohne Salz

1 Ei

30 g Sesamsamen ungeschält
Olivenöl zum braten

Kartoffeln durch die Presse, Tofu mit Ei pürieren, zu den Kartoffeln sowie die anderen trocknen Zutaten zu den Kartoffeln geben, vermischen und zu kleinen Kugeln/ Bratlinge formen, im heißen Öl auf Mittelhitze von beiden Seiten goldbraun braten.

ODER

Die gekochten Kartoffeln und den Tofu zerdrücken. Paniermehl und Gewürze untermischen. Aus der Masse - sie soll nicht zu weich sein - kleine Bällchen formen. Diese in verquirltem Ei und anschließend in Sesamsamen wälzen. Gut andrücken. Dann in heißem Fett (in der Friteuse, im Wok oder in der Pfanne) goldbraun ausbacken.

Sie schmecken heiß oder kalt zum Tee oder Wein am Abend, und oder als Beilage zu Gemüse.

Kartoffeln Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 kg Pellkartoffeln
400 g Möhren
30 g Ingwer
120 g Lauch, das grün
Muskatnuss gerieben
2 TI Kräutersalz
(Buchweizen) Mehl als Panade
Olivenöl

Pellkartoffeln heiß pellen und durch die Presse drücken.
Möhren und Ingwer fein raspeln.
Das Lauchgrün in Ringe schneiden dann fein wiegen.
Reichlich Muskatnuss reiben und Kräutersalz dazu, alles gut vermengen,
Handtellergroße ca 1 cm dicke Bratlinge formen im Mehl vorsichtig wälzen
und im heißen Fett, auf Mittelstufe braten, Vorsicht beim reinlegen + beim
rausnehmen, ich nahm zwei Pfannenwender.

Eigenes Rezept, Montag, 16. April 2007 Hans60

[Käse Apfelsinen Pfannenkuchen](#) M F

Glutenfrei u Eifrei

20 cm Ø Bratpfanne mit Deckel

4 Portionen



250 g Magerquark

150 g Mais gem

50 g Buchweizen gem

50 g Sonnenblumenkerne

1 Prise u Zucker

200 g Milch

100 g Ahornsirup

2 Apfelsinen

Fett für die Pfanne

Von Quark bis Ahornsirup alle Zutaten vermischen und ca 3 min auf Mittelstufe verrühren lassen, die kleingeschnittenen Apfelsinen drunter heben, in eine mit Butter oder Margarine ausgefettete 20 cm Bratpfanne gießen, Deckel schließen, und auf Stufe zwei ca 60 min backen, Oberfläche glänzt nicht mehr, der Kuchen lässt sich schütteln, eine gleich große Bratpfanne verkehrt rum, drauf legen, umdrehen, und weitere 30 min bei geschlossenen Deckel backen.
Schmeckt warm und kalt.

Eigenes Rezept Sonntag, 1. März 2009 Hans

Käse Chicoree Kuchen 1 Ei M F

Glutenfrei Vegetarisch

1 Bratpfanne 20 cm mit Deckel

2 Portionen



200 g Magerquark

200 g Limburger 9 %

1 Ei

10 Pfefferkörner gemörsert

1 Prise Zucker

1 TI Salz

150 g Mais gem

50 g Buchweizen mit gem

200 g Milch

200 g Chicoree

Fett zum ausfetten der Pfanne

Paprikagranulat

2 TI Preiselbeeren a d Glas

Magerquark, Limburger klein schneiden, 1 Ei, Pfefferkörner, Zucker und Salz, Mais u Buchweizen gem gut verrühren lassen, Milch langsam begeben, so dass ein Rührteig ähnlich entsteht, dies alles gute 3 min auf Mittelstufe verrühren lassen, den kleingeschnittenen Chicoree begeben, vermischen und in die ausgefettete 20 cm Ø Bratpfanne gießen, glattstreichen, ein wenig Paprikagranulat drüber streuen, Deckel schließen.

Auf Stufe 2 von 6 möglichen Stufen 70-90 min backen, Deckel ein wenig drehen, falls was angebacken, damit es nicht aufreißt, wenn die Oberfläche trocken, fertig, heiß servieren. Evtl mit einem TI Preiselbeeren pro Portion.

Bitte die Hitze nicht erhöhen, er wird nur dunkel, unten, backt dann aber nicht durch.

PS

Statt Limburger, kann auch gut abgelagerter frischer Ziegenkäserolle genommen werden.

Eigenes Rezept Freitag, 27. Februar 2009 Hans

Käse Gemüse Pfanne 2 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch

2-4 Portionen

20 cm Bratpfanne mit Deckel



320 g Wasser = 2 Tassen
160 g Buchweizen = 1 Tasse
200 g TK Suppengemüse

2 Ei

200 g Frischkäse

70 g Ziegenkäse geraspelt

1 Prise Zucker
2 Ei Tomatenmark a d Tube
0,5 TI Paprikagranulat
1 TI Kräutersalz
100 g Buchweizen gem
Butter zum einfetten der 20 cm Pfanne
1 TI Preiselbeeren a d Glas

1 Tasse Buchweizen in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze ganz klein stellen, Deckel schließen, nach ca 20 min, ist Wasser unterhalb der Buchweizenoberfläche, Hitze ganz ausstellen, und ca 10-15 min ausquellen lassen, darein nun das TK Gemüse, taut dann auf,

von Ei, Frischkäse, Ziegenkäse geraspelt, Zucker, Tomatenmark, Paprikagranulat und Kräutersalz vermischen gekochten Buchweizen mit Gemüse da runter mischen, zum Schluss noch 100 g Buchweizen gem, unterheben, in eine 20 cm eingefettete Bratpfanne geben, glattstreichen, Preiselbeeren a d Glas in die Mitte geben, vom Rand ein wenig nach innen drücken, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, mit Stufe zwei von sechs möglichen Stufen ca 45 min backen, den Deckel ein wenig drehen, damit der Teig nicht einreißt, eine gleichgroße Pfanne drauflegen, umdrehen, und nochmals ca 10-20 min backen, die Preiselbeeren können evtl auf den Pfannenboden haften bleiben.

Sehr sättigend

Eigenes Rezept Donnerstag, 16. April 2009

Hans

Käse Kirschen Pfannenkuchen 1 Ei M F

Glutenfrei

20 cm Ø Bratpfanne mit Deckel

2 Portionen, wenn heiß

4 Portionen wenn abgekühlt



80 g Hirse

160 g Wasser

1 Ei

350 g Magerquark

1 Prise Salz

100 g Mais gem

100 g Buchweizen mit gem

100 g Zucker oder mehr

200 g Milch

200 g TK Kirschen

Fett für eine 20 cm Bratpfanne

80 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, in 160 g kochendes Wasser, die Hirse geben, Hitze auf kleinste Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 5 min , das Wasser ist jetzt nur noch als Blasen zu sehen, Hitze ausstellen, ca 10 min bei geschlossenen Deckel, auf der noch heißen Platte, ausquellen, Hirse ist dann trocken und fast weiß,

Hirse, Ei, Quark, Salz, Mais, Buchweizen, Zucker und Milch gut verrühren lassen, in eine 20 cm Ø ausgefettete Bratpfanne gießen, TK Kirschen drauflegen, ein wenig in den Teig drücken, Deckel schließen, auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen 70 – 90 min backen, wenn die Oberfläche nicht mehr glänzt, und der Kuchen sich beim hin und her bewegen vom Pfannenboden löst ist er fertig,

heiß oder kalt servieren.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 5. März 2009

Hans

Käse Mais Pfannenkuchen 1 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch u Pikant

20 cm Ø Bratpfanne mit Deckel





1 Ei

200 g Frischkäse

1 Prise Zucker

8 Pfefferkörner gemörsert

100 g Mais gem

50 g Naturreis mit gem

50 g Buchweizen mit gem

50 g Leinsaat

50 g Gauda geraspelt

1 TI Salz

200 g Milch, ca

1 Dose Mais 425 g

Butter oder Margarine zum ausfetten der 20 cm Bratpfanne

Ei, Frischkäse, Pfeffer zusammen verrühren lassen,
Mais u Naturreis u Buchweizen zusammen fein mahlen, Leinsaat, Gauda u
1 TI Salz miteinander vermischen und zu dem Ei/Frischkäse geben, ver-
rühren, nun langsam die Milch zugeben, sollte wie ein Rührteig werden,
und alles gut 3-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, dann den Dosen-
mais mit evtl Flüssigkeit, dazu, untermischen,
in die ausgefettete Bratpfanne gießen, den Deckel am Rand ca 3 cm hoch
auch einfetten, Deckel schließen, auf eine Kochstelle stellen die Hitze auf
Stufe 2 von sechs möglichen Stufen ca 90 – 100 min, den Deckel ein we-
nig drehen, abheben, die Oberfläche sollte jetzt trocken sein,
ein Brett oder Teller drauf legen, die Pfanne umdrehen und den Kuchen in
die Bratpfanne gleiten lassen, Deckel schließen und noch 20-30 min ba-
cken, heiß servieren.

Hinweis

Bitte die Hitze NICHT höher stellen, der Kuchen wird sonst zu dunkel

Eigenes Rezept, Dienstag, 24. Februar 2009

Hans

Käse Oliven Pfannenkuchen 1 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2 Portionen



1 Ei

200 g Magerquark

1 Prise Zucker

1 TI Salz

50 g Gauda geraspelt

50 g Sonnenblumenkerne

200 g Milch

150 g Mais gem

50 g Buchweizen mit gem

10 Pfefferkörner mit gem

3 El schwarze Oliven geschnitten (Lake)

200 Limburger 9 %

Butter o Margarine zum ausfetten der Bratpfanne

Alle Zutaten von Ei bis Limburger gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in die ausgefettete Bratpfanne gießen, Deckel schließen, auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen ca 60- 70 min langsam backen, eine gleichgroße Bratpfanne o Deckel drauflegen, umdrehen , und nochmals 20 min backen.

Heiß servieren

Eigenes Rezept Mittwoch, 4. März 2009 Hans

Käse Pfannenkuchen 1 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch

20 cm Ø Bratpfanne mit Deckel

1-2 Portionen



1 Ei

200 g Frischkäse

100 g Mais gem

100 g Buchweizen mit gem

1 Prise Zucker und Salz

50 g Gauda geraspelt

100 ml Milch ca

2 Ei Tamari

Margarine oder Butter für die Bratpfanne

Ei mit Frischkäse verrühren lassen,

Buchweizen und Mais, Salz und Zucker und Gauda vermischen, dazu geben, weiterrühren, nun soviel Milch dazu geben dass es ein Rührteig ähnlich wird, Tamari noch und alles gut 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in die eingefettete Bratpfanne gießen, glattstreichen, Deckel schließen, und auf Stufe 3 von sechs möglichen, ca 35-40 min backen, wenn die Oberfläche nicht mehr feucht, Pfannkuchen umdrehen und auf der ausgeschalteten Kochplatte noch ca 8 min backen, heiß servieren.

Eigenes Rezept Montag, 23. Februar 2009 Hans

Kichererbsen Koteletts F Vegan
glutenfrei / eifrei / milchfrei

Zutaten für 4 Portionen



400 g Kichererbsen
2 Zwiebel(n)
3 Zehe/n Knoblauch
5 cm Ingwer, frische fein gewiegt oder 3 TL getrockneten
2 TL Koriander, ganz
5 Gewürznelken
2 TL Kardamom, ganz oder gem.
10 Pimentkörner

½ TL Kreuzkümmel oder 1 TL Kümmel +
3 cm Zimt - Stange
1 TL Chilipulver
1 TL Muskat (Muskatblüte)
1 TL Muskat, frisch gerieben
2 Peperoni, grüne, klein schneiden
1,5 TL Salz
1 Prise Zucker
3 Buchweizen, gemahlen, - 4 Ei
Öl

Zubereitung

Kichererbsen 10 –12 h einweichen. + durch den Wolf drehen. Zwiebeln + Knoblauch grob hacken, 5 cm Ingwer klein wiegen. Alle trockenen Gewürze im Mörser zerreiben (ich gab alles in die Getreidemühle).

Grüne Peperoni klein schneiden. Alle Zutaten zusammen mischen, Buchweizen mahlen, soviel dazugeben, dass alle Flüssigkeit gebunden ist. Pfannen heiß werden lassen, Öl rein.

16 runde Plätzchen aus dem Teig formen und diese Portionsweise in Öl knusprig braun braten.

Hinweis: Im Original Rezept wurden die Kichererbsen gekocht, leider war die Beschreibung, nicht sehr übersichtlich. So dass ich das „Kochen“ übersah. Habe dieses Rezept auch schon mit gekeimten Kichererbsen gefertigt, auch nicht gekocht. Sie sind sehr sättigend.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
28.02.06 Hans60

Kichererbsenbratlinge F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ca 6 Stück



160 g Kichererbsen, getrocknete
Wasser
1 TI Curry ohne Salz
1 Möhre ca 50 g, geraspelt
1 Bund Frühlingszwiebel
1 handvoll TK Paprikaschotenstreifen
3 El Hefeflocken
0,5 TI Paprikagranulat
1 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
3 El Buchweizen gem
3 El Kichererbsenkochwasser
3 El Tamari (Sojasoße)

Buchweizen grob gem, als Panade
Öl zum braten

Zubereitung

Kichererbsen über Nacht oder 24 h in ausreichend kaltem Wasser einweichen.

Wasser abgießen, erneuern und mit 1 TI Curry ohne Salz,
(hat jemand Curry mit Salz, bitte, dann nicht mit kochen, die Dinger werden sonst nicht weich),

ca. 1 Stunde kochen. Kochwasser abseihen, aufheben, und Kichererbsen mit einem elektr Pürierstab oder mit einer Gabel grob zerdrücken, Möhre fein raspeln, 1 Bund Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden, Paprikastreifen zerkleinern,

1 Prise Zucker,

3 El Kichererbsenkochwasser,

3 El Tamari und

TK Paprika mit einem Messer zerkleinern,

Möhre feinraspeln,

alle anderen Zutaten dazu und zusammen vermischen, mit Kräutersalz abschmecken, ca 20 min ruhen lassen.

Handtellergröße Bratlinge, flach drücken, und in grob gem Buchweizen wenden, und im heißen Fett (Öl) von beiden Seiten braten.

Donnerstag, 1. Oktober 2009 Hans60

[Kohlrabi Backlinge](#) M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Tasse Vollkornreis, ca 160 g
2 Tassen Wasser,
50 g Sonnenblumenkerne,
400 g Kohlrabi, (1)
200 g Möhren,

100 g Quark 0,5 %

100 g mittelalten Gauda,

2 El TK Kräuter,
0,5 TL Curry ohne Salz
Meersalz,
Pfeffer,
4 El Buchweizen gem
ungehärtetes Kokos- oder Palmfett,

Reis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze kleinstellen + ca 35 min kochen + ca 10 min ausquellen lassen.

Sonnenblumenkerne in einem trockenen Topf hellbraun rösten und beiseite stellen.

Kohlrabi und Möhren fein raspeln.

Sonnenblumenkerne grob mahlen/ hacken, mit Reis, Kohlrabi, Möhren, Quark, Käse, TK Kräuter, Curry, Meersalz und Pfeffer vermischen und abschmecken.

Aus der Masse etwa 8 flache Backlinge formen und in heißem Fett von beiden Seiten braten.
Ich nahm Gänsefett.

Hinweis

wenn das Gemüse in kleine Würfel geschnitten werden, sollten sie mit Butter ca 3-5 min zugedeckt dünsten

Sonntag, 18. Februar 2007 Hans60

Linsen Frikadellen II M F

Glutenfrei + Eifrei



1 El Butter

250 g Linsen, rote
0,5 Liter Wasser
1 Lorbeerblätter
0,5 TI Gemüsebrühe, gekörnte
100 g Lauch
6 Pfefferkörner gemörsert
70 –100 g Mais gem

100 g Gauda geraspelt

150 g Quark 0,5 %

1 TI Kräutersalz

2 TI Butter

4 EI Öl, zum Braten

Buchweizen gem zum wenden

Zubereitung:

die gewaschenen Linsen ca 5 min im Öl braten, (damit werden sie nicht so schnell zu Muss)

Wasser aufkochen, Gemüsebrühe, gekörnte + Lorbeerblatt + Linsen zugeben , zugedeckt garen, bis die Linsen weich sind und die Flüssigkeit verkocht ist.

Lauch in ein wenig Öl oder Butter andünsten.

Lorbeerblatt entfernen, die gekörnte Gemüsebrühe unterrühren und den Linsenbrei etwas abkühlen lassen.

Danach die restlichen Zutaten, angedünsteten Lauch untermengen und die Masse gut durchmengen. Mit nassen Händen Frikadellen formen, evtl in Mehl wenden, in einer Pfanne in 1 TI Butter und 2 EI Öl braten, bei guter Mittelhitze, 4-5 Minuten pro Seite braten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Mais Buchweizen Bratlinge 2 Ei F

Glutenfrei, Kuh Milchfrei

4 Personen



100 g Buchweizen ($\frac{3}{4}$ Tasse)

1,5 Tassen Wasser

2- 3 Stangen Knoblauchgrün, in kleine Ringe

1 TL Majoran, getrocknet
200 g Mais gem
120 g Schafskäse
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer

2 Ei

2-4 EL Olivenöl

Schmand oder Jogurt

Preiselbeerenkompott

Panade, wenn gewünscht

Buchweizen gem

1- 2 Eier

Salz + Pfeffer gemörsert

Wenn nicht ,

Nur Buchweizen gem

Zubereitung

Buchweizen heiß abwaschen, ins kochende Wasser geben, klein stellen, wenn Wasser ca nur noch die Hälfte zu sehen ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen.

Den gem Mais sowie Knoblauchgrün, Majoran, Käse, Zucker + Pfeffer gut vermischen, die fertige Buchweizen dazu + vermischen, die Eier unter kneten, mit Salz abschmecken.

In Handtellergröße 1,5 cm hohe Bratlinge formen.

In zerklopften Eier dann mit Salz + Pfeffer gewürzten Buchweizen wenden + im heißen Olivenöl goldgelb braten.

Ohne Panade

Nur in Buchweizenmehl wenden + im heißen Olivenöl goldgelb braten. Es geht auch mit Maisgrieß, nur kann es schnell bitter werden, + saugt auch viel Fett auf.

Erdnuss Soße

80 g Erdnüsse
300 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
2 cm Ingwer klein gewürfelt
Muskatnuss frisch gerieben
1 TI Delikata
0,5 TI Kräutersalz
2 –4 cl trockenen Weißwein

Soße:

Erdnüsse leicht rösten + fein mahlen.
300 ml Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer + Delikata + Kräutersalz zum kochen bringen.
Den Topf von der Hitze,
gem Erdnüsse einrühren sowie den guten Wein dazu.

Sahne Wirsing M

Zutaten für 4 Portionen
750 g Wirsing
30 g Butter, (oder Margarine)
2 Handvoll Lauch in Ringe ODER 2 Zwiebel(n), fein gewürfelt
0,5 TI Zucker
250 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

100 ml Schlagsahne

Salz und Pfeffer
Frisch geriebenen Muskatnuss

Zubereitung

Butter erhitzen Lauch drin andünsten.

Wirsing vierteln, Strunk ausschneiden, in feine Streifen schneiden.
Fett erhitzen, Lauch und Zucker darin andünsten, Wirsing dazugeben und kurz mitschmoren. Dann mit Wasser ablöschen + gekörnte Gemüsebrühe dazu, und 10 min offen im Topf köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

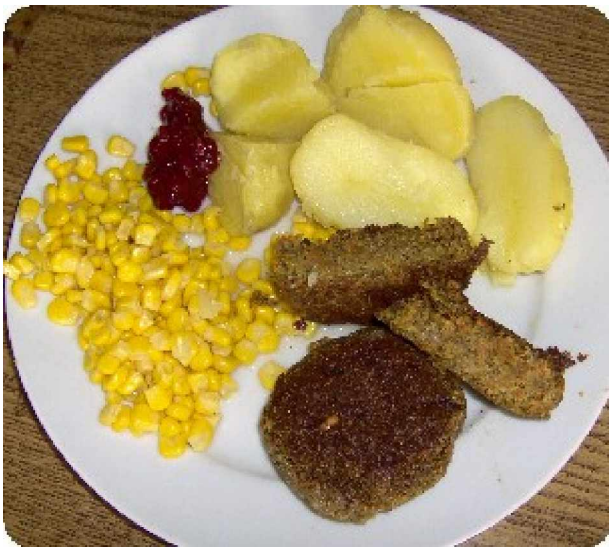
Mit Salz, Pfeffer + geriebenen Muskatnuss abschmecken,
wer will, das ganze leicht pürieren, Sahne zugeben, fertig.

Samstag, 18. November 2006 eigenes Rezept, hans60

Möhren braune Linsen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



50 g Zwiebeln fein gewürfelt
1 El Kakaobutter o Margarine laktosefrei
200 g Möhren feingeraspelt
30 g Ingwer mit geraspelt
4 El Tamari
1 El Balsamico de Modena
100 g Buchweizen gemahlen
150 g braune Linsen mit gemahlen
1 TI Schwarzkümmel mit gemahlen
1 TI Kräutersalz evtl mehr
1 El Sonnenblumenkerne, ganz
1 Prise Zucker
50 ml trockner Weißwein evtl mehr

Kakaobutter o Margarine laktosefrei zum braten

Zwiebeln glasig bis fein braun in heißer Kakaobutter braten, in eine Schüssel geben, Möhren, Ingwer, Tamari und Balsamico untermischen, trockne Zutaten vermischen und unterheben, und soviel Weißwein zugeben bis ein formbarer Teig entsteht, abschmecken, evtl noch Salz zugeben, ca 10 min Ruhen lassen,

mit feuchten Händen Bratlinge formen und in heißer Kakaobutter von beiden Seiten auf reduzierter Hitze braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 17. Dezember 2009 Hans

Möhren Quiche Usbekistan M F



Zutaten für 2 Portionen

500 g Möhre(n) und Kochwasser davon

0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte

150 ml Wasser, ca.

2 Wurzel/n Petersilie

je 3 EL Maiskörner, Naturreis, Hirse, Buchweizen, Soja, Amaranth,

8 Körner Pfeffer +

1 TL Senfkörner +

1 TL Kreuzkümmel +

1 Chilischote(n), rote, mahlen

400 g Frischkäse

1 EL Salz (Gewürzsalz)

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

1 Feta-Käse (Ziege oder Schaf)

1 EL Kartoffelmehl

Käse, Ziegen- oder mittelalten Gouda grob geraspelt

Öl (Rapsöl)

etwas Paprika - Granulat

Möhren + Petersilienwurzeln klein gewürfelt mit Wasser + gekörnter Gemüsebrühe ca. 10 min kochen, fast weich. Abgießen, die Brühe aufheben, wird gebraucht.

Den Mais bis Chilischote zusammen mahlen, Frischkäse + Gewürzsalz untermischen, etwas kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, soll einen geschlossenen Teig, (fast ein Kloß) ergeben.

Möhrenkochwasser + Feta mit einem Pürierstab pürieren, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser aufgießen auf gut 600 ml + 1 El Kartoffelmehl verrühren.

Zwei Bratpfannen mit Rapsöl einfetten, den Teig teilen, auf dem Boden + Rand verteilen, nicht ganz an den oberen Rand, damit der Deckel noch passt. Die Möhren drauf verteilen. Die Feta - Soße drüber gießen . Ziegen- oder mittelalten Gouda grob geraspelt drüber geben. Ganz wenig Paprikagranulat noch drüber streuen, für die Optik. Deckel drauf, auf zwei kleine Kochplatten auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen, (sonst eben auf Mittelstufen), ca. 50 min backen. In den Pfannen servieren, hat den Vorteil, man braucht es nicht raus zu nehmen, und man kann sich da eine ganze Weile mit beschäftigen, weil es bis zum letzten Bissen sehr heiß ist. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
15.02.06 Hans60

Veränderung



Kreuzkümmel durch Schwarzkümmel ersetzt
Statt Petersilienwurzel ,
2 rote Paprikaschoten aber nicht mit gekocht
2 x 2 cm Ingwer klein gewürfelt

2 cm Ingwer klein gewürfelt, bei den Möhren mit gekocht.

Paprikaschoten sehr klein gewiegt, mit den gekochten Möhren + Ingwer mit mischen.

Hans Dienstag, 9. Mai 2006

Pfannkuchen 2 Ei M F

Zutaten für 3 Portionen
100 g Buchweizen, gemahlen

150 g Getreide, verschiedene Sorten, Natur- Reis, Amaranth, Mais + Hirse
gem
6 Körner Pfeffer, mit dem Getreide mit mahlen
0,5 TL Meersalz
0,5 TL Salz (Gewürzsalz)

250 g Sahnequark oder anderen

2 Ei(er)

1 Apfel, mit Schale gerieben
1 Dose/n Maiskörner, Abtropfgewicht 285 g
200 g Käse, bis 300 g (Gouda), grob gerieben

Alles verrühren / vermischen + in eine 24 cm ausgefettete Bratpfanne geben, dann darauf noch geriebenen Gouda geben, + wer will ein wenig Paprikagranulat oder -pulver zur Zierde. Hohlraumdeckel, möglichst aus Glas, darauf geben. Abbacken bei ca. Stufe 1 von drei möglichen Stufen, ca. 60-80 min, man kann auch auf 1,5 gehen, dann ca. 40 min. Ein wenig braun von unten sollte es schon sein. Nach Gefühl, jeder Herd heizt anders.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
13.09.04 Hans60

Hallo Zusammen

Veränderung



Anstelle Quark, 300 g Jogurt,

Anstatt 2 Ei, nur eins.

Zusätzlich eine Frühlingszwiebel

Hans

Pfannkuchen IV bis VI F Vegan

Glutenfrei + Ei- + Milchfrei

20 cm Bratpfanne

Rezept IV F Vegan



50 g Kichererbsen gem
100 g Mais gem
100 g Buchweizen gem
1 TI Salz
1 Prise Vollrohrrohrzucker
0,25 TI Korianderkörner gem oder gemörsert evtl
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
4 EI Öl (Rapsöl)
Öl zum braten

Rezept V F Vegan



50 g Kichererbsen gem
200 g Buchweizen gem
1 TI Salz
1 Prise Vollrohrrohrzucker
0,25 TI Korianderkörner gem oder gemörsert evtl

500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser + bis 50 –100 ml mehr, wer das Getreide selber mahlt

4 El Öl (Rapsöl)
Öl zum braten

Rezept VI Vegan

250 g Buchweizen gem
1 TI Salz
1 Prise Vollrohrzucker
0,25 TI Korianderkörner gem oder gemörsert evtl
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser + bis 50 –100 ml mehr, wer das Getreide selber mahlt
4 El Öl (Rapsöl)
Öl zum braten

Zubereitung

Alle Zutaten für jedes Rezept zusammen verrühren, aber das Öl zum Schluss begeben.

30 min quellen lassen, ab + zu umrühren.

Pfannen, nehme drei a 20 cm, erst heiß werden lassen, dann das Öl rein. Die Pfanne schräg halten + eine Schöpfkelle halb voll Teig, rauf geben, soll verlaufen, nicht zu dick, nicht ganz voll, die Hitze eine halbe Stufe zurück stellen, von drei möglichen, so lange die erste Seite braten bis der äußere Rand hellbraun wird, + die Oberfläche nicht mehr glänzt, dann mit einem Pfannenwender vorsichtig vom Boden lösen, umdrehen, wenden, + noch 1- 2 min braten, den Puffer hin + her bewegen, damit er nicht ansetzt. Umso weniger der Maisanteil ist, um so besser lässt sich der Puffer in der Pfanne bewegen.

Die 2. Fuhre kann man auch ohne Fett braten, die Pfannen sind heiß genug, jeder wie er mag / kann.

Den gleichen Teig kann man auch im Waffeleisen bereiten, dabei ist es aber angebracht nach jeder Waffel beide Seiten des Eisens ein zu ölen, die Backzeit war bei mir zwischen sechs + fünf min pro Stück.

Alle abbacken, auf einen Teller übereinander legen.

Noch lau, lassen sie sich, von unten her anfassen, dort sind sie weich + nicht mehr kross, auch füllen, + zusammen klappen/ rollen ,

Rezept Nr IV reißt ein, beim rollen.

Rezept V schon weniger, beim rollen.

Rezept VI schon weniger, beim rollen.

Siehe Foto von links nach rechts,



die Luftlöcher sind vom kohlensäurehaltiges Mineralwasser, + sind nur zu sehen, wenn sie mit wenig oder gar kein Fett gebraten werden.

Hinweis:

Wer das Getreide selber mahlt, kann in der Regel auf Kichererbsenmehl verzichten,

aber benötigt oft mehr Wasser *) , kann 50-100 ml sein.

Habe sie mit einer halben Banane, drauf ein wenig Curry ohne Salz, vorsichtig eingerollt , + drauf Griechen Schafskäse 70 % , Deckel drauf + im kalten Backofen bei 150 ° ca 30 min gebacken, z.B.

Pfannkuchen Karagandy 2 Ei M F





100 g Hirse gem +
50 g Naturreis Mittelkorn gem +
50 g Buchweizen gem +
1 TI Schwarzkümmel gem +
1 TI Koriander gem +
5 Pfefferkörner zusammen gem

2 Ei

200 ml Wasser
200 g TK Paprika Mais Gemüse
0,5 TI Gewürzsalz

geraspelten Käse

Öl für die Bratpfanne

Von Hirse bis Pfeffer alles zusammen mahlen, Ei bis Gewürzsalz dazu geben, vermischen, + in eine mit Öl eingestrichene Bratpfanne geben, glatt streichen + mit dem Käse bestreuen.

Bei Mittelhitze mit geschlossenem Deckel ca 35-45 min backen, wenn sich der Kuchen in der Pfanne bewegen lässt, ist er fertig, wer will kann ihn noch umdrehen + noch ca 10 min offen backen.

Eigenes Rezept Sonntag, 15. Oktober 2006

Pfannkuchen X F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

11 Stück

24 cm Bratpfanne



150 g Mais gem
150 g Buchweizen gem
2 TI Zucker
1 TI Salz
600 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
Fett zum braten

Herdplatte an u Pfanne drauf ohne Fett

Trockne Zutaten zusammen vermischen, und langsam ins rührende Wasser geben, gut verrühren, Mais und Buchweizen sind sehr trocken, daher wird auch mehr Selters gebraucht

Hitze ein wenig reduzieren, Teig rein, sollte nur so groß, wie der Pfannenwender sein, von beiden Seiten Gold braun, braten lassen

Eigenes Rezept, Dienstag, 15. Juli 2008 Hans60

Pikante Bratlinge F

glutenfrei / eifrei + Milchfrei



2 Tasse/n Kichererbsen, mahlen , ca 320 g
1 Tasse/n Linsen, rote, mahlen , ca 160 g
100 g Buchweizen gem

0,5 TL Paprika - Granulat, mahlen
1.5 TL Meersalz
1 Tüte/n Backpulver
0,5 TL Schabziger - Kleesamen gem. oder mehr
4 cm Ingwer klein gewiegt
1 Paprikaschote(n), klein gewiegt
500 ml Mineralwasser, kohlendioxidhaltiges

200 g Ziegenkäse , grob gerieben, geraspelt

1 Knoblauchzehe, frisch, nach Geschmack
Buchweizen gem, als Panade

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten verrühren + mit Öl/Wasser gut vermischen, sollte wie ein geschmeidiger Rührteig sein, lieber ein paar Tropfen mehr, geht besser auf.

1 rote oder gelbe Paprika + Ingwer + Knoblauch klein gewiegt , darunter mischen ., + zugeben, und 200 – 300 g geriebenen Ziegenkäse oder anderen zugeben. Alles gut verrühren.

Mit nassen Händen Kugeln formen, ein wenig platt drücken + im Mehl wälzen, + ausbacken in Olivenöl

Schmecken warm oder auch kalt.

Schabzigerkleesamen, gibt es in BRD meist im Reformhaus, unterstützt den Käsegeschmack, wird auch von der Lebensmittelindustrie viel benutzt um den Verbraucher vorzugaukeln, es wäre Käse vorhanden, oder billigen, aufzuwerten, kann für viele Dinge benutzt werden.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Veränderung von
Pikante Muffeins 18.07.04 Hans60

Pikante Mais Pfanne M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 20 cm Bratpfannen mit Deckel

3 Portionen



80 g ca 0,5 Tasse Hirse
160 g ca 1 Tasse Wasser
50 g Erdnüsse blanchiert gem
2 Chilischoten a d Glas, kleingeschnitten
100 g Naturreis gem
100 g Buchweizen mit gem
1 Dose Mais , 425er

200 g Magerquark

200 g Milch

0,25 Paprikagranulat
3 TI Kräutersalz zum abschmecken

Margarine zum ausfetten der Pfannen.

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, diese Hirse in 1 Tasse kochende Wasser, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen ca 4 min, dann ist Wasserspiegel innerhalb der Hirse , Hitze ausstellen, ca 10 min ausquellen lassen, alle anderen Zutaten bis Paprikagranulat vermischen und die fertige Hirse zusammen verrühren, mit Kräutersalz abschmecken, in zwei ausgefetteten 20 cm Bratpfannen verteilen, Deckel schließen, auf zwei kalte Kochplatten stellen bei Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 55 min backen, lässt sich der Kuchen in den Pfannen bewegen, eine gleichgroße Bratpfanne drüberstülpen, umdrehen, und nochmals bei geschlossenen Deckel ca 20 min backen.
Heiß servieren.

Eigenes Rezept, Sonntag, 15. März 2009 Hans

Quark Pfannkuchen 2 Ei M F

Glutenfrei

Ca 9 Stück

20 cm Bratpfanne mit Deckel



80 g Hirse, 0,5 Tasse
160 g Wasser, 1 Tasse

2 Ei

500 g Magerquark

100 g Mais gem
100 g Buchweizen mit gem
2 Ei Zucker evtl mehr
0,5 TI Salz

300 g Milch

Butter zum braten

Hirse mit heißem Wasser abspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, diese Hirse in 1 Tasse (ca 160 g) kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, 5-6 min, mit geschlossenem Deckel kochen, wenn Wasser nicht mehr zu sehen, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird trocken u fast weiß,

dann alle Zutaten bis einschließlich Milch gut verrühren und gut 30 min ruhen lassen,

20 cm große Bratpfannen, in heiße Butter, ca 1 Schöpfkelle, Teig einfüllen, Deckel schließen, die Hitze etwas reduzieren, und ca 2-3 min braten, der Kuchen soll sich in der Pfanne gut bewegen lassen, mit zwei Pfannenwender, umdrehen und nochmals ca 3 min goldbraun braten, wenn Hitze zu hoch, werden sie zu dunkel.

Eigenes Rezept Donnerstag, 12. März 2009

Hans

Quarkbrötchen II M F

Glutenfrei u Eifrei u pikant

28 cm Bratpfanne mit Deckel



250 g Buchweizen gem
50 g Amaranth mit gem
150 g Naturreis mit gem
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
1 Tüte Backpulver ca 15 g
1-2 TI Kräutersalz

500 g Magerquark

100 g Gauda geraspelt

5 Ei Milch

Fett für die Bratpfanne
Backpapierstreifen ca 3 cm breit

Alle trocknen Zutaten vermischen, Quark u Gauda u Milch dazu auf Mittelstufe verrühren 4-6 min lassen , wird dann zwar sehr dünn der Teig, aber die Brötchen gehen besser auf, mit nassen Händen oder Esslöffel, den Teig, mit Zwischenraum in die eingefettete Bratpfanne, um den Teig jetzt noch die Backpapierstreifen hochkant platzieren.

Deckel schließen, auf kalte Kochplatte stellen, und bei Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 40 min von unten braun backen, umdrehen, bzw eine gleichgroße Bratpfanne drauflegen, umdrehen, obere Pfanne entfernen und nochmals ca 10-15 min backen, diese sollten ca 20-30 min abkühlen vorm aufschneiden,

Tipp

Für süße Brötchen, Zuckermenge nach Bedarf erhöhen (ca 50 g)
Und noch 50 g Sultaninen zum Schluss unterheben,
dafür dann Gauda und 1-2 TI Kräutersalz weglassen.

Eigenes Rezept Freitag, 17. April 2009 Hans

Reis Bratlinge 4 Ei F

Glutenfrei u Milchfrei



2 Tassen Naturreis (Mittelkorn)
4 Tassen Wasser

300 g Möhren fein geraspelt

4 Ei

Gewürzsalz

100 g Buchweizen gem

1 Prise Vollrohrrohrzucker

Salz

Olivenöl oder Rapsöl

Den Reis im Wasser kochen, abkühlen lassen.

Die geraspelten Möhren + Eier + Buchweizen + Zucker darunter vermischen, mit Gewürzsalz + Salz abschmecken.

Die Pfannen sehr heiß werden lassen, dann das Öl + Handteller große Bratlinge in die Pfanne geben, + mit einem Pfannenwender etwas andrücken, je nach Größe kann es drei - fünf min pro Seiten dauern.

Dazu passt jede Art von Soße.

Eigenes Rezept, Sonntag, 26. März 2006 Hans60

Reis Gemüse Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



100 g Lauch
200 g Zucchini
200 g Paprikaschote
300 g Bio Möhren
40 g Ingwer
2 Tassen gekochter Naturreis

3 El Hefeflocken
1 Tl Kräutersalz
2 Tassen Buchweizen gem
Buchweizen gem als Panade
Olivenöl zum braten

Lauch und Paprikaschote Kleinwiegen, und
Zucchini halbieren, entkernen und mit Möhren und Ingwer fein raspeln,
und alle anderen Zutaten, außer Panade zusammen vermischen,
Handteller große Bratlinge formen (mit nassen Händen) in Mehl wenden,
Öl heiß werden lassen, Bratlinge rein, und auf Mittelhitze stellen, Dauer
richtet sich nach der Dicke der Bratlinge.

Dazu eine Tomatensauce z.B

100 g Lauch in Ringe schneiden in heißem Fett anbraten,
1-3 Knoblauchzehen in Scheiben dazu, sowie ca
1 Pfund Tomaten, Blüte entfernen,
1- 2 Tl Kräutersalz, ca 15 min kochen, mit einem Pürierstab alles pürieren.

Dazu noch von Matti 11.03.05 Feigen Rotkohl.

Eigenes Rezept Montag, 16. April 2007 Hans60

Reis Paprika Bratlinge M F

Glutenfrei u Eifrei

Bratpfanne



Zutaten für 20 Portionen
2 Tasse/n Naturreis, Mittelkorn
4 Tasse/n Wasser
500 g Paprikaschote(n)

500 g Quark (Magerquark)

1 TL Salz

2 TL Salz, bis 3 TL (Gewürzsalz)

5 Körner Pfeffer, mörsern

6 EL Buchweizen, gemahlen, bis 8 EL

Olivenöl

Naturreis in ca. 30-40 min kochen, Hitze ausstellen ausquellen lassen, am besten am Tag vorher, oder beim Frühstück kochen, lassen. Reis abkühlen.

Paprikaschoten klein wiegen, können ruhig ein paar Körner drin bleiben, erspart das Paprikapulver.

Alle Zutaten zusammen mischen, abschmecken + gleich abbacken.

Nehme 2 Ei für den Teig. In der Pfanne mit dem Pfannenwender kurz plattdrücken. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

17.07.06 Hans60

noch 1- 2 Knoblauchzehen klein geschnitten
+ eine Currysoße dazu

Freitag, 21. Juli 2006

Reis Tofu Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei + Vegan





200 g Tofu naturel
Tamari

100 g TK Paprikastreifen
300 g gekochter Naturreis
1 TI Kräutersalz
3 EI Würzhefe
1 TI Chilipulver
0,45 TI Paprikagranulat
100 g Kichererbsen gem
Olivenöl zum braten

Panade

Buchweizenmehl
Bio Sesamsaat (ungeschält)
Pfeffer
Salz

Tofu in sehr kleine Würfel schneiden, mit Tamari übergießen, ca 30 min marinieren.

In eine große Schüssel

Paprikastreifen klein hacken, alle anderen Zutaten bis Kichererbsen und den abgetropften Tofu, vermischen, sollte es zu trocken sein, die Marinade zugeben.

Mit nassen Händen Bratlinge formen, und in der zusammen vermischten Panade wenden.

Im heißen Öl, die Hitze dann ein wenig reduziert, die Bratlinge von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Montag, 14. Januar 2008 Hans60

Reisbratlinge F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

Bratpfanne

9 Stück / 30 min Arbeitszeit



450 g gekochter Naturreis , ca 160 g roh
100 g braune Bohnen gem
0,5 TI Koriander mit gem
10 Pfefferkörner mit gem
1 TI Schwarzkümmel mit gem
1 TI Oregano / wilder Majoran
1 TI Kräutersalz

150 g Ziegenkäse geraspelt

2 cl Tamari
4 cl Balsamico Bianca
Buchweizen gem als Panade
Öl zum braten

Von Naturreis bis Ziegenkäse gut vermischen, Tamari u Balsamico dazu, und verkneten, ca 20 min in den Kühlschrank.

Mit nassen/feuchten Hände Handteller große Bratlinge formen, im Buchweizen gem wälzen und im heißen Fett auf Mittelstufe braten.

Eigenes Rezept. Mittwoch, 30. April 2008 Hans

Reisbratlinge Balakovo 3 Ei F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei



3 Tassen gekochten Naturreis

2 Tassen TK Maiskörner

150 g TK Paprikastreifen

150 g Ziegenkäse geraspelt

1 TI Kräutersalz

1 Prise Vollrohrzucker

3 Ei

2 Ei Tomatenmark a d Tube

150 g Buchweizen gem

Buchweizen gem als Panade

Olivenöl zum braten

Zutaten von drei Tassen gekochten Reis bis einschließlich 150 g Buchweizen zusammen vermischen. Mit nassen Händen flache Bratlinge formen, im Buchweizenmehl wenden und im heißen Olivenöl auf Mittelstufe von beiden Seiten ca 10 min braten.

Es ergab 10 Stück

Eigenes Rezept, Sonntag, 15. Juli 2007 Hans60

Sauerkraut Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 Stück ca



200 g Tofu naturell
50 g Zwiebel Klein geschnitten
1 El Margarine
250 g Sauerkraut
0,5 TI Gemüsebrühe
0,5 TI Kümmel gemörsert
100 g Buchweizen gem
10 Pfefferkörner gemörsert
1-2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
Öl zu braten

Kleingeschnittene Zwiebel in ein El Margarine anbraten, und Tofu mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern dazu geben und braten bis der Tofu etwas trocken und die Farbe ein wenig geändert hat, in eine Schüssel geben, kleingewiegten Sauerkraut, Gemüsebrühe, Kümmel, Buchweizen gem, Pfefferkörner, Zucker und 1 TI Kräutersalz, alles zu einem festen Teig mischen, abschmecken mit Kräutersalz, mit nassen Händen flache Bratlinge formen, im heißen Fett, braten, Hitze runter stellen, sonst werden dies zu dunkel.

Eigenes Rezept , Donnerstag, 24. Juli 2008 Hans60

Sauerkraut Bratlinge M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

8 Stück



80 g Naturreis
160 g Wasser
250 g Sauerkraut
150 g Ananas
3 El schwarze Oliven, geschnitten, in Lake
10 Pfefferkörner gemörsert

100 g Gauda geraspelt

6 El Buchweizen gem
Olivenöl zum braten

80 g Reis in 160 g kochendem Wasser geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf und ca 35 min kochen, und ca 10 min ausquellen lassen, Sauerkraut und Ananas klein schneiden, mit Reis, Oliven, Pfeffer 100 g Gauda, sowie 6 El gem Buchweizen vermischen.

Öl heiß werden lassen, auf Mittelhitze reduzieren, mit nassen Händen Bratlinge formen, ins Fett geben, von beiden Seiten braten

eigenes Rezept, Sonntag, 15. Februar 2009 Hans60

[Schmorgurken in Senfsahne](#) M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch



350 g Kartoffeln,
Salz,
1 kg Schmorgurken,

40 g Butter,

20 g Buchweizen gem
125 ml Gemüsebrühe,

125 ml Sahne,

Pfeffer,

3 El Senf, mittelscharf,

1 El Senfkörner, gelb,

Pellkartoffeln würfeln, Schmorgurken schälen, halbieren, mit einem Löffel die Kerne herauskratzen, Gurken in dicke Scheiben schneiden. Die Gurkenscheiben in 30 g Butter andünsten. Das Mehl darüber stäuben, unterrühren, leicht anschwitzen. Brühe angießen, aufkochen lassen und dann 15 - 20 min zugedeckt garen. Sahne und Kartoffelwürfel zugeben und mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter erhitzen, Senfkörner darin kräftig anbraten. (Vorsicht, sie springen gerne aus der Pfanne!) Dill hacken.

30.12.02 kleine Hexe CK

21.04.09 Hans

[Tofu Erbsen Bratlinge](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ca 11 Stück



80 g Kichererbsen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 El Olivenöl
1 TI Schwarzkümmel gem
0,5 TI Curry ohne Salz (Reformhaus)
1 l Wasser
1 Lorbeerblatt
200 g Tofu naturell
30 g Ingwer klein gehackt
50 g Buchweizen gem, evt mehr
1 Msp Chilipulver
Kräutersalz
Buchweizen gem
Öl

Kichererbsen über Nacht, in reichlich Wasser einweichen, am nächsten Tag abgießen.

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, im heißen Öl glasig dünsten.

Kichererbsen, Schwarzkümmel kurz anbraten, mit 1 l Wasser ablöschen, Lorbeerblatt zugeben, bei mittlerer Hitze ca 45 min garen, Lorbeerblatt entfernen, Erbsen abseihen, aufheben, Erbsen mit einem elektr Pürierstab oder in einem Mixer fein pürieren, in eine Schüssel geben, 30 g Ingwer klein gehackt, Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, Buchweizen gem, Gewürze und Salz gründlich vermischen und abschmecken, sollte es zu trocken sein, abgeseigte Brühe dazu, Bällchen oder Bratlinge formen, im Buchweizen gem, wenden, im heißen Öl braten, sie können auch frittiert werden.

Samstag, 4. Juli 2009 Hans

Tofu Hirse Bratlinge F Vegan

1 Portion



100 g Hirse (0,5 Tasse)
1,5 Tassen Wasser

200 g Tofu naturell
3 gehäufte El Mostrich (Senf)
2 El Buchweizen gem
1 El Kokosnuss geraspelt
Salz und Pfeffer
Öl zum braten

Hirse mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Ins kochende Wasser (1,5 Tassen) geben, aufkochen, Hitze sehr kleinstellen, Deckel drauf, nach ca 8 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen , ca 10 min,
Tofu mit einer Gabel zerdrücken und mit Mostrich vermengen, sowie alle anderen Zutaten dazu geben, vermischen, ca 8 Bratlinge draus formen, im heißen Fett, legen, mit dem Pfannenwenden ein bisschen flach drücken und auf Mittelhitze von beiden Seiten.

Passt zu vielen Möglichkeiten,
wir aßen Naturreis und Bayrisch Kraut dazu.

Tofu Hirse Bratlinge II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

Kochtopf + Bratpfanne

16 Stück



160 g Hirse (1 Tasse)
2 Tassen Wasser

150 g TK Paprikastreifen
200 g Tofu naturell
0,5 TI Paprikagranulat
3 gehäufte El Mostrich (Senf)
4 El Buchweizen gem
3 El Kokosnuss geraspelt
4 cl Tamari
2 TI Salz und
10 Pfefferkörner gemörsert

Öl zum braten

Hirse mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Ins kochende Wasser (1,5 Tassen) geben, aufkochen, Hitze sehr kleinstellen, Deckel drauf, nach ca 8 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen , ca 10 min,
Tofu mit einer Gabel zerdrücken mit Paprikagranulat in einer trocknen Bratpfanne kurz rösten, Wasser verdampfen,
TK Paprikastreifen kurz antauen und klein hacken,
und mit Mostrich vermengen, sowie alle anderen Zutaten dazu geben, vermischen, mit nassen Händen ca 16 Bratlinge draus formen, im heißen

Fett, legen, mit dem Pfannenwänden ein bisschen flach drücken und auf Mittelhitze von beiden Seiten, braten.

Schmeckt warm aber auch kalt

Tofu Bratlinge III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

7 Stück



200 g Tofu naturell
1 El Kakaobutter o Margarine laktosefrei
50 g Zwiebel fein gewürfelt
100 g TK Paprikaschote in Streifen
30 g Ingwer klein gehackt
10 Pfefferkörner gemörsert
4 El Tamari
1 TI Kräutersalz evtl mehr
1 Prise Zucker
200 g Buchweizen gem
100 ml trockner Weißwein evtl mehr

Kakaobutter o Margarine zum braten
7 x 0,5 TI Tamari

Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, die Kakaobutter o Margarine zerlassen und den Tofu unter rühren darin braten, bis er gelblich braun geworden ist,
Zwiebel u Paprikastreifen, sowie gemörserten Pfeffer dazu, kurz mitbraten, Tamari, gemahlene Buchweizen, gehackten Ingwer, Sonnenblumenkerne, Prise Zucker, Kräutersalz, vermischen, und soviel Weißwein zugeben bis ein formbarer Teig entsteht, abschmecken, evtl noch (Kräuter) Salz zugeben,

Handteller große Bratlinge formen

In heißer Kakaobutter o Margarine legen, flachdrücken mit einem Pfannenwender, braten,
nach dem umdrehen, auf die gebratene Seite, je 1 TI Tamari raufträufeln,

Eigenes Rezept, Mittwoch, 16. Dezember 2009 Hans60

Tomatenquiche 3 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch, in Bratpfanne

2 a 20 cm Bratpfannen mit Deckel



150 g Mais gem
50 g Buchweizen mit gem
50 g Naturreis mit gem
1 TI Salz
1 Prise Zucker
1 EL Zitronensaft

150 g Butter

1 Ei

150 g Ziegenkäse geraspelt, teilen

Guss

2 Ei trennen

2 Prise Salz, trennen

2 Prise Zucker, trennen

200 g Frischkäse

2 EL Milch

10 Pfefferkörner gemörsert
Muskatnuss frisch gerieben
1 TI Basilikum
2 Ei Mais gem

Fett für 2 Bratpfannen a 20 cm
300 g Tomaten halbiert
Paprikagranulat

Mais gem, Buchweizen gem, Naturreis gem, Salz, Zucker, 1 Ei, Zitronensaft, Butter u 2 Ei Mais gem, gut 3 min verrühren, lassen, in zwei 20 cm eingefettete Bratpfannen mit einem nassen Esslöffelrücken, auch den Rand, verteilen, für ca 30 min in den Kühlschrank,

Für den Guss

Die Eiweiße mit einer Prise Salz u Zucker steif schlagen,

Die Eigelbe mit Frischkäse, Milch, Salz, Zucker, Pfeffer, Muskat und Basilikum verquirlen.

Steifgeschlagenes Eiweiß drunterheben,

Den Ziegenkäse raspeln und einen kleinen Teil auf den Teigboden verteilen,

Den Guss drauf gießen, die Tomaten mit der Schnittfläche nach unten in die Masse drücken, Rest Käse drauf verteilen, und auf beiden noch Paprikagranulat leicht streuen

Die Deckel schließen, auf kalte Kochplatten stellen, auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen, ca 40-50 min backen, der Kuchen sollte sich in der Pfanne bewegen lassen, ca 10 min ohne Deckel, in den Bratpfannen ruhen lassen , dann auf Teller gleiten lassen.

Montag, 30. März 2009 Hans

Tortillas F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

20 cm Bratpfannen



250 g Mais fein gemahlen
50 g Buchweizen fein gemahlen
600 –700 g Wasser
3 EI BIO Sonnenblumenöl
0,5 TI Koriander fein gem
1 Prise Salz

alle Zutaten verrühren, (bei Buchweizen empfiehlt 700 g) abdecken, zwei Stunden ruhen lassen,

Öl in zwei 20 cm Pfannen sehr heiß werden lassen, und den Teig in die schräg gehaltenen Pfanne, läuft über die Pfanne, schön dünn, wenn sich die Ränder leicht bräunen, Pfannenwender drunter, lösen, umdrehen, diese Seite nur kurz braten, in der Pfanne schütteln , raus damit, entweder gleich weg von der Pfanne essen, oder warm stellen,

mit ein bisschen Übung und Geduld werden sie prima,
wenn man diese gleich versucht zu rollen, brechen sie, aber wenn sie übereinander gelegt warm gestellt werden, ist es kein Problem,
dann wie Enchiladas füllen.

Mittwoch, 3. Juni 2009 Hans

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 25. März 2010