

## Mais Bratlinge Glutenfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Hier 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.

### Index nicht aktiv

Bratlinge .....	3
Pfanne .....	29

### Inhaltsverzeichnis aktiv

Mais Bratlinge Glutenfrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis aktiv.....	1
Bratlinge .....	3

Bohnen Bratlinge F Vegan.....	3
Bratlinge VII F Vegan.....	5
Bratlinge IX F Vegan.....	6
Bratlinge, pikant F Vegan.....	7
Buchweizen Bratlinge F Vegan.....	8
Gemüsebratlinge III 3 Ei F.....	9
Hirse Bratlinge 3 Ei F.....	10
Kartoffelkroketten 2 Ei F.....	11
Linsen Frikadellen III F.....	12
Mais Buchweizen Bratlinge mit Erdnusssoße + Sahnewirsing 2 Ei F.....	13
Erdnuss Soße.....	14
Sahne Wirsing M.....	15
Maisbratlinge 2 Ei F.....	15
Maispizza mit Zucchini 1 Ei M F.....	17
Möhrenbratlinge F Vegan.....	18
Pikante Mais Pfanne M F.....	20
Reisbratlinge Balakovo 3 Ei F.....	21
Sonnenblumen Bratlinge F Vegan.....	22
Steckrübenpuffer 4 Ei M F.....	24
Tofu Bratlinge I F Vegan.....	25
Tomatenquiche 3 Ei M F.....	26
Tortillas, Mais F Vegan.....	28
<b>Pfanne.....</b>	<b>29</b>
Gefüllte Pfannkuchen Aksu-Ajuly F.....	29
Gemüse Mostrich Pfannenkuchen F Vegan.....	31
Kartoffel Möhren Pfanne F.....	32
Kartoffelpuffer Farimän 3 Ei M.....	33
Kartoffelpuffer Farimän 3 Ei M Veränderung F.....	33
Käse Apfelsinen Pfannenkuchen M F.....	34
Käse Chicoree Kuchen 1 Ei M F.....	35
Käse Karotten Pfannenkuchen 1 Ei M F.....	36
Käse Mais Pfannenkuchen 1 Ei M F.....	37
Käse Oliven Pfannenkuchen 1 Ei M F.....	39
Käse Paprika Pfannenkuchen M F.....	40
Käse Pfannenkuchen 1 Ei M F.....	41
Käse Trauben Pfannenkuchen 1 Ei M F.....	42
Lauchtorte 5 Ei M F.....	44
Mais Apfel Pfannenkuchen F Vegan.....	45
Mais Apfel Pfannenkuchen II F.....	47
Mais Pfannkuchen, für Armira F Vegan.....	48
Rezept II F Vegan.....	48
Rezept III F Vegan.....	49
gedeckter Maispfannenkuchen F.....	50
Pfannkuchen 2 Ei M.....	51
Pfannkuchen 2 Ei M F Veränderung.....	52
Pfannkuchen Bajiram Ali 2 Ei M F.....	52
Pfannkuchen I 2 Ei F.....	54

Pfannkuchen IV bis VI F Vegan.....	55
Rezept IV F Vegan.....	55
Rezept V F Vegan.....	55
Rezept VI Vegan.....	56
Pfannkuchen X F Vegan.....	57
Pfannkuchen, Mais F Vegan.....	58
Quark Pfannkuchen 2 Ei M F.....	59
Süßer Pfannenkuchen 1 Ei M F.....	60
Hinweis M.....	61
Hinweis Ei.....	62
Hinweis Sojasoße.....	62
Hinweis Curry.....	62
Hinweis Tomatenketchup.....	62
Hinweis F.....	62
Hinweis Vegan.....	63

## Bratlinge

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 .

gehäufte 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 VII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück



50 g Sonnenblumenkerne  
1 TI Kurkuma gem  
100 g Zwiebel kleingeschnitten  
100 g TK Paprikastreifen  
2 EI Öl  
250 g Mais gem  
50 g Amaranth gem  
50 g Naturreis gem  
1 TI Schwarzkümmel mit gem  
8 Pfefferkörner mit gem  
2 TI Oregano  
4 cl Balsamico die Modena  
2 cl Tamari  
200 –300 ml Wasser  
Salz  
Olivenöl zum braten

Sonnenblumenkerne und Kurkuma in einer heißen trocknen Pfanne kurz rösten,  
Zwiebel im heißen Öl kurz rösten dann die Paprikastreifen dazu,  
trockne Zutaten vermischen , Sonnenblumenkerne , sowie das Gemüse  
und Tamari und Balsamico dazu, danach das Wasser untermischen, sollte  
es jetzt zu dünn geworden sein, noch ein wenig gem Getreide untermi-  
schen, abschmecken, evtl mit Salz nachwürzen, mit nassen Händen klei-  
ne Bällchen formen, plattdrücken, im heißen Öl von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 6. November 2008 Hans60

## Bratlinge IX F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

13 Stück ca



160 g Hirse ( 1 Tasse )  
2 Tassen Wasser  
100 g TK Paprikastreifen  
100 g Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
10 g Ingwer fein gehackt  
0,5 TI Paprikagranulat  
300 g Mais gem  
40 g Senfkörner mit gem  
2 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
Salz zum abschmecken  
300 ml Wasser ca  
Öl zum braten

Hirse heiß ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, dann in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf 0,5 von drei möglichen Stufen, stellen, möglichst einen großen Löffel reinstellen, kocht dann nicht über, Deckel drauf, nach ca 7 min Hitze ausstellen, ausquellen ( ca 10 min ), TK Paprikastreifen ein wenig klein hacken, zur ausgequollenen Hirse geben, oder umgekehrt, alles in eine große Schüssel, Zwiebeln u Knoblauch u Ingwer kleinschneiden, dazu geben, und vermischen, Mais und Senf mahlen, mit Zucker und Kräutersalz vermischen, unter die Hirsemasse heben, mit bis zu 300 ml Wasser vermischen, ca 20 min ruhen lassen, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, ins heiße Fett, Hitze 1 Stufe runter stellen, mit einem Pfannenwender die Bällchen plattdrücken, von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 20. November 2008 Hans60

## Bratlinge, pikant F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

### Bratpfanne

Ca 20 St



200 g Tofu naturell  
1 Limette Abrieb u Saft u Fleisch  
100 g TK Paprikastreifen  
1 TI TK 8 Kräutermischung  
80 g Naturreis, roh gewogen  
4 cl Tamari  
1 TI Schabziegerklee  
1 Msp Paprikagranulat  
2 EI Würzhefeflocken  
500 ml Wasser  
80 g Mais grob gem  
2 TI Salz  
1 Prise Zucker  
10 Pfefferkörner gemörsert  
150 g Mais gem  
evtl Knoblauch, wer darf  
evtl Buchweizen gem, als Panade  
Fett zum braten

1 Tasse Wasser zum kochen bringen, die 80 g Naturreis, einstreuen, und gut 35 min kochen u ca 10 min ausquellen lassen, oder vom Tag vorher,

80 g Mais ins kalte Wasser mit Salz u Zucker einrühren und ca 2 min rührend kochen lassen,  
Tofu zerkrümelt oder zerdrücken, Paprikastreifen kleinschneiden, in eine Schüssel geben, den fertigen Reis und Mais dazu, sowie Alle anderen Zutaten, bis einschließlich Mais gem, vermischen, 30 min ziehen lassen,  
entweder in kochende Salzwasser, Ei weise den Teig ins Wasser, gleiten lassen, und auf kleiner Hitze gar ziehen lassen, nur lösen die sich fast bis zur Hälfte auf, das Wasser kann man gut als Suppe verwenden.  
Oder man gibt sie ins sehr heiße Fett, Ei weise, vorsichtig diese sind sehr weich, locker, zerfallen, wenn man grob wird, kleben schnell fest, aber wenn diese sich in der Pfanne, beim schütteln, bewegen, ist es Zeit diese umzudrehen, bzw fertig,  
man kann diese auch vorsichtig im Mehl wenden, dann braten.

## Buchweizen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei

12 Stück



100 g Buchweizen ( 0,75 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 for-

men, ins heiße Fett geben, mit einem Pfannenwender flach drücken, Hitze reduzieren, von beiden Seiten braten ca 8-12 min pro Seite.

### 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

### Hirse Bratlinge 3 Ei F

Glutenfrei u Kuhmilchfrei u Vegetarisch

Ca 15 Stück



240 g Hirse = 1,5 Tassen  
3 Tassen kochendes Wasser

1 TI Gewürzsalz ( Brecht )  
6 Pfefferkörner gemörsert  
30 g Ingwer klein gewiegt

3 Ei

4 El Maiskörner gemahlen

3 Ei feingehackte Erdnüsse oder Mandeln

70 g Roquefort \*

ca 110 g grob geraspelten Ziegenkäse

Olivenöl u Margarine zum braten

Hirse, Eier , Pfeffer, Salz , Mais gem, Ingwer, Käse + Erdnüsse bzw Mandeln in eine große Schüssel geben, + vermischen.

Mit nassen Händen Bratlinge formen +

Pfannen mit Öl u Margarine erhitzen , Hitze etwas runter schalten,

Bratlinge ins heiße Fett, von beiden Seiten braten.

\* bitte nicht mehr nehmen, der scharfe Geschmack des Roquefort übertönt sonst alles, statt dessen kann man auch nur ca 180 g Ziegenkäse geraspelt nehme.

Eigenes Rezept Samstag, 9. Mai 2009

Kartoffelkroketten 2 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



Zutaten für 4 Portionen

450 g Pell Kartoffeln

2 Ei Mais gem, etwas grober

2 Ei trennen

0,5- 1 TL Salz

Muskat, frisch gerieben

2 EL Buchweizen gem

3 EL Mais gem, etwas grober

2-3 EL Fett zum Braten

### Zubereitung

Die Kartoffeln weich kochen, abschrecken, pellen, Kartoffelpresse oder fein quetschen, 2 Eigelb + 2 Ei nicht ganz gem Mais, ( Maisgrieß ) sowie Salz + reichlich frisch geriebene Muskatnuss, kräftig abschmecken.

Auf einem bemehlten Brett aus dem Teig eine Rolle von etwa 6 cm Durchmesser formen und davon etwa 1-1/2 cm dicke Scheiben abschneiden. Die Scheiben zu Rollen formen. Diese Rollen zuerst in Buchweizen/ Mais gem, dann im leicht verquirlten Eiweiß und zuletzt in den Buchweizen gem wenden.

Das Bratfett in einer Pfanne erhitzen, die Kroketten einlegen und bei mittlerer Hitze rundherum braten. Die Kartoffelkroketten auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
01.09.05 Mumie Original

Dienstag, 30. Januar 2007 Hans60

### Linsen Frikadellen III F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



300 g TK Gemüse  
100 g TK Lauch  
ungehärtete Margarine  
evtl ein wenig Wasser  
1 TI Kräutersalz  
10 g Ingwer fein gewiegt

150 g Ziegenfrischkäse  
200 g rote Linsen gem + -

Sesamsamen zum panieren evt.  
ungehärtete Margarine + Öl zum braten

Gemüse mit ungehärtete Margarine auftauen + andünsten, evtl ein wenig Wasser, sollten aber bissfest bleiben, abkühlen, in eine Schüssel geben. Ziegenkäse zerbröseln, sowie alle anderen Zutaten zum Gemüse geben + vermengen, je nach dem wie feucht der Käse ist, bindet sich alles zu einem Kloß, falls nicht kann man noch Esslöffelweise Gemüsebrühe oder Wasser zu geben.

Mit nassen Händen , Frikadellengroße Bratlinge formen, in Sesamkörner wälzen oder auch pur lassen, diese Dinger dann braten, angebracht wäre wenn die Hitze runter gestellt, dann werden sie nicht so schnell dunkel, wie bei mir z.B. die Vorderseite.

Eigenes Rezept Freitag, 12. Januar 2007 Hans60

## Mais Buchweizen Bratlinge mit Erdnusssoße + Sahnewirsing 2 Ei F

Glutenfrei, Kuh Milchfrei  
4 Personen



100 g Buchweizen ( 0,75 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.

2 Bratlinge pro Portion mit Soße + Wirsingkohl servieren, auf Bratlinge je einen Klacks Preiselbeeren sowie einen Klacks auf dem Wirsing. Guten Appetit

Samstag, 18. November 2006 eigenes Rezept, hans60

## Maisbratlinge 2 Ei F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei



300 g TK Mais  
100 g TK Paprikastreifen  
etwas Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

200 g Mais gem  
50 g Naturreis gem  
5 Pfefferkörner mit gem

## 2 Ei

100 ml ca Wasser  
1 Prise Vollrohrzucker  
1 TI Kräutersalz  
0,5 TI Paprikagranulat

200 g Schafsfeta

50 ml Wasser ca  
Öl zum braten

## Zubereitung

200 g Mais, 50 g Naturreis ,5 Pfefferkörner zusammen mahlen ,  
Zucker + Salz + Paprikagranulat dazu, vermischen,

Eier + ca 100 ml Wasser dazu und verrühren,  
Feta mit etwas Wasser zusammen pürieren, darunterrühren,  
TK Gemüse mit ein wenig Wasser + gekörnte Gemüsebrühe aufkochen  
bzw auftauen lassen, unter die Teigmischung geben, gut verrühren.  
Fett sehr heiß werden lassen, Hitze auf Mittelhitze runterstellen, den Teig  
Esslöffelweise ins heiße Fett geben, und von beiden Seiten braten, lassen.

Eigenes Rezept Dienstag, 14. August 2007 Hans60

Maispizza mit Zucchini 1 Ei M F

Glutenfrei

24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel

1 Portion evtl für zwei Personen



100 g grober Maisgrieß  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
0,25 TI Curry ohne Salz ( Reformhaus )  
250 ml Wasser

1 EI Butter

1 Ei

1 Zucchini ca 200 g  
Kräutersalz

50 g Bergkäse alt geraspelt

1 TI Majoran  
1 TI Oregano  
300 g Tomaten ca 3 St  
12 Pfefferkörner gemörsert

60 g Schafskäse ( 70 % )

2 Ei Olivenöl

ins kalte Wasser 1 Tl gekörnte Gemüsebrühe, Curry ohne Salz, Mais ins Wasser rein mahlen und rührend 2-3 min kochen, den Topf von der Hitze, 1 Ei Butter und das Ei einrühren und in eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Bratpfanne geben, Glatt streichen, die Zucchini schälen und in ca 0,5 cm dicke Scheiben schneiden auf den Maisboden verteilen mit Kräutersalz leicht salzen, Majoran und Oregano drüber streuen, da wiederum den alten Bergkäse leicht rauf raspeln, etwas aufheben, geschnittene Tomatenscheiben rauflegen mit gemörserten Pfeffer bestreuen, Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken, und auf den Schafskäse bröseln, 2 Ei Olivenöl drüber sprenkeln, den Rest Bergkäse drüber geben, Deckel schließen und bei Mittelhitze auf einer Kochplatte backen, bis der Käse ein wenig zerläuft, 40-50 min ca , ohne Backpapier geht es schneller, man kann es auch im vorgeheizten 200°C Backofen 15-20 min backen, Vorsicht dann, der Deckel kann ein Kunststoffgriff haben, Schmelzgefahr, geht natürlich auch ohne Deckel, aber so wird , bleibt die Pizza-Schafskäse saftiger .

Dienstag, 9. Juni 2009 Hans

Möhrenbratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei





## Bratlinge

200 g Tofu naturell  
1 El Schabzigerkleesamen gem  
1 El Kräutersalz  
3 El ca Tamari

350 g Möhren ca  
8 Pfefferkörner gemörsert  
300 g Mais gem  
200 g Wasser  
Salz und oder Tamari  
Olivenöl zum braten

## Erdnusssoße

500 ml Sojadrink naturell  
1 Lorbeerblatt  
frisch geriebene Muskatnuss  
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
0,5 Zwiebel gerieben  
1 Tl Zucker  
1 Prise Salz  
100 g Erdnüsse blanchiert , fein gem

## Blumenkohl

Wasser  
1 Tl Zucker  
1 Tl Salz  
1 Msp Kurkuma

1 Blumenkohlkopf

## Bratlinge

13 Stück

Tofu mit einer Gabel zerdrücken, mit Schabziegerklee und Kräutersalz bestreuen, Tamari rüber geben, ziehen lassen.

Möhren fein raspeln,

Pfeffer mörsern ,

Mais mahlen,

alle Zutaten vermischen, Wasser zugeben, vermischen, abschmecken mit Salz oder Tamari, im heißen Olivenöl auf Mittelstufen von beiden Seiten braten.

## Pellkartoffeln

Pellkartoffeln aufsetzen, und gar kochen lassen, abschrecken und pellen

## Erdnussoße

Kochtopf kalt ausspülen, Sojadrink mit den übrigen Zutaten aufkochen, Hitze kleinstellen, und kochen lassen, die Soße eindicken lassen.

## Blumenkohl

Wasser mit Salz u Zucker u Kurkuma aufkochen, Blumenkohlkopf auseinander genommen rein geben, bissfest bis weich kochen lassen.

## 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 geschlossenem Deckel ca 20 min backen.  
Heiß servieren.

Eigenes Rezept, Sonntag, 15. März 2009 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 El 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

Sonnenblumen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 Paprikaschoten  
150 g Sonnenblumenkerne grob geschrotet  
125-200 ml kochendes Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
2 TI getrockneten Oregano  
5 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Kräutersalz  
150-200 g Mais gem  
Olivenöl zum braten

Paprikaschoten klein wiegen bzw klein würfeln/schneiden,  
Sonnenblumenkerne leicht rösten,  
Ins kochende Wasser gekörnte Gemüsebrühe, auflösen und  
1 TI Oregano dazu.

Von Paprikaschoten bis Kräutersalz alle Zutaten vermischen, danach den  
gem Mais dazu, zu einem Kloß zusammen drücken und ca 30 min ruhen  
lassen, danach runde Bällchen mit der Hand formen, und ins heiße Fett  
geben, mit einem Pfannenwender etwas platt drücken, Hitze reduzieren,  
sonst werden diese zu schnell dunkel, wenden, nochmals Fett zugeben.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 21. November 2007 Hans60

Steckrübenpuffer 4 Ei M F

mit Curry-Quark-Dip



100 g Lauch  
4 Ei Olivenöl  
0,5 TI Curry o Salz  
1 Mango

250 g Magerquark 0,5 %

1 Pfund Champignons  
2 Ei Sesam ungeschält  
700 g Steckrübe küchenfertig  
700 g Kartoffeln vorwiegend festkochend

4 Ei

100 g Mais gem  
2 TI Salz  
10 Pfefferkörner gemörsert  
frisch geriebene Muskatnuss  
Öl zum Braten

Für den Dip die Hälfte des Lauches in Scheiben und mit 1 Ei im heißen Öl glasig dünsten. Mit Curry bestreuen, leicht anschwitzen und abkühlen lassen.

Die Mango schälen und in Scheiben vom Stein schneiden. Die Hälfte vom Fruchtfleisch pürieren, die andere Hälfte fein würfeln. Lauch-Curry-Gemisch mit Mangopüree und Quark glattrühren. Die Hälfte der Mangowürfel unter den Quark geben, mit den restlichen Würfeln bestreuen.

Für die Puffer die Pilze fein hacken. Restlichen Lauch auch in Ringe. Beide mit dem Sesam im restlichen Öl anbraten und so lange braten, bis die Pilze hellbraun sind und die Flüssigkeit verdampft ist.

Die Steckrübe schälen und auf der Haushaltsreibe in feine Stifte raspeln. Kartoffeln schälen, auf der feinen Reibe reiben, habe es in einem Tuch ausgedrückt lassen und mit Pilzen, Steckrübenstiften, Eiern, Mehl, Salz und Pfeffer mischen.

Öl in zwei großen Pfannen erhitzen + kleine Bällchen formen, diese im heißen Fett legen, + mit dem Pfannenwender ein wenig platt drücken + nach Gefühl braten (und je vier gehäufte Esslöffel Teig hineingeben und flach drücken. Die Puffer von jeder Seite 2 bis 3 Minuten ) bei mittlerer Hitze braten. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm stellen.

: Zubereitungs-Z.: 1 Stunde 10 Minuten

### Hinweis:

Da es mir nicht möglich war eine Rübe mit 1 Pfund zu erhalten, habe ich dementsprechend auch die anderen Zutaten erhöhen müssen,

### Tofu Bratlinge I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



200 g Tofu naturell  
1 Ei Margarine  
250 ml Gemüsebrühe evtl mehr  
100 g Mais gem  
1 Möhre feingeraspelt  
50 g Zwiebel kleingewürfelt  
Salz  
6 Pfefferkörner gemörsert  
0,5 TI Koriander gemörsert

Margarine zum braten

Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, die Margarine zerlassen und den Tofu unter rühren darin braten, bis er gelblich braun geworden ist, mit der Gemüsebrühe und dem Mais vermischen, Möhre u Zwiebel dazu und gut vermischen bis ein formbarer Teig entsteht mit Salz , Pfeffer und Koriander abschmecken, Handteller große Bratlinge formen  
In heißer Margarine legen, flachdrücken mit einem Pfannenwender, von allen Seiten braten

Eigenes Rezept, Mittwoch, 23. Juli 2008 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, Mais 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, wenn die Pfanne schön heiß kann man die übrigen ohne Öl braten, 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.

## PS

Wer nicht Glutenfrei leben muss, nehme statt Buchweizen, Weizenvollkorn oder Dinkelvollkorn fein gem

Mittwoch, 3. Juni 2009 Hans

## Pfanne

### Gefüllte Pfannkuchen Aksu-Ajuly F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei



1- 1,5 Pfannkuchen Rezept  
z.B. I oder II, oder andere

Füllung:

150 g TK Mais Paprikagemisch  
2 El ungehärtete Margarine o Butter

150 g Schafs- oder Ziegenkäsefeta

ungehärtete Margarine / Butter für die Formen

#### Soße:

500 g rote Paprikaschoten mit einigen Kernen

2 El ungehärtete Margarine / Butter

1 Knoblauchzehe

250 ml guten Wein

1 Schuss Balsamico Bianca

1 TI Gewürzsalz

#### Zubereitung:

TK Mais Paprikagemisch in 2 El Butter dünsten/auftauen + Schafs- oder Ziegenkäsefeta mit einer Gabel zerdrücken + Zusammen mischen.

Drei 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit ungehärtete Margarine / Butter ausfetten.

Ca 1 El davon auf einen Pfannkuchen, am Anfang legen, zusammen rollen, das letzte Ende nach unten aufs Gesicht legen, es passen drei bis vier in jede Form.

#### Soße Zubereitung:

Paprikaschoten in Stücke schneiden, einige Kerne drin lassen, mit 2 El Butter andünsten, mit Wein ablöschen, Gewürzsalz + 1 Schuss Balsamico Bianca dazu geben, + ca 20 min dünsten lassen. Mit einem elektrischen Pürierstab zerkleinern + mit Salz + Essig abschmecken, evtl noch Wein zugeben, falls die Soßenmenge nicht reicht, sieht Mann / Frau.

Die Soße über die gerollten Pfannkuchen gießen.

Deckel drauf + ab in den kalten Backofen, ganz unten die Fettpfanne rein, falls es aus/überläuft, lässt sich besser reinigen, bei 160°C Umluft ca 35-50 min backen, je nachdem ob die Pfannkuchen noch warm waren/sind.

Veränderung: bevor oder nach Zugabe der Soße noch 1-2 Scheiben Schafs- oder Ziegenkäse drauf legen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 6. September 2006

## 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. 20 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

## Kartoffel Möhren Pfanne F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Backpapier und Deckel

4 Portionen



300 g Kartoffeln  
300 g Möhren  
30 g Ingwer  
300 g Maisgrieß  
1 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

250 ml Wasser

Kartoffeln u Möhren schälen und fein raspeln, Ingwer klein hacken, Ziegenkäserolle kleinschneiden mit Salz u Zucker u Maisgrieß gut vermengen, zum Schluss noch das Wasser zugeben, vermischen und in eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Bratpfanne geben, glatt drücken, von den Rändern ein wenig entfernen, damit der Deckel besser drauf geht, Deckel schließen,

Auf eine kalte Kochplatte stellen, auf Mittelstufe ca 45-60 min backen.

Bratpfanne leicht ankippen u mit dem Backpapier von der Bratpfanne ziehen.

Montag, 15. Juni 2009

## Kartoffelpuffer Farimän 3 Ei M

Zutaten für 16 Portionen

250 g Kohlrabi

750 g Kartoffeln

200 g Ziegenkäse oder mittelalten Gouda geraspelt

250 g Quark (Magerquark)

3 große Ei(er)

¼ Muskat, gerieben

100 g Frühlingszwiebel(n), klein geschnitten

30 g Ingwer, küchenfertigen

2 TL Salz

2 EL Sojasauce oder Tamari

200 g Maiskörner +

6 Körner Pfeffer, gemahlen

Olivenöl oder Rapsöl

Kohlrabi + Kartoffeln fein raspeln, alle Zutaten bis Pfefferkörner dazu geben + vermischen. Ein bis zwei Ei voll Teig im heißen Öl ausbraten. Die fertigen Puffer auf Küchenrollenpapier legen, damit das Bratfett dort rein ziehen kann.

Darauf, dann jeder was er will, z.B.: frischen Apfelmus, oder Vollrohrzucker, Zuckerrübenkraut oder eben auch naturbelassen, mit frischer Mayo auch was feines. Warm + kalt gut verträglich.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

01.11.05 Hans60

Kartoffelpuffer Farimän 3 Ei M Veränderung F



Geraspelte Kartoffeln + Kohlrabi, in einem feuchten Leinentuch ausgedrückt, Flüssigkeit weg, Kartoffelstärke wieder zugefügt.  
Maiskörner gem durch Buchweizenkörner gem ersetzt.  
Anstelle Puffer wurden es Bratlinge,  
die noch in Buchweizenmehl gewendet wurden.  
Gebraten wurden sie OHNE Fett.

Hans

### 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 geschlossenem 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

Käse Karotten Pfannenkuchen 1 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2-3 Portionen





1 Ei

200 g Schmand

100 g TK Erbsen

0,5 TI Paprikagranulat

50 g Leinensaat

100 g Mais gem

70 g Buchweizen mit gem

30 g Amaranth mit gem

1 TI Salz

0,5 TI Zucker

200 g Milch

100 g Ziegenkäse geraspelt

250 g gekochte gewürfelte Karotten

Butter zum ausfetten der Bratpfanne

Vom Ei bis einschließlich Ziegenkäse gut verrühren, danach erst die Möhren unterheben, alles in die eingebutterte 20 cm Bratpfanne gießen, Deckel schließen, auf die kalte Kochplatte stellen bei Stufe zwei ca 75 min backen, den Deckel vorsichtig drehen, vorm abnehmen, damit der Kuchen nicht einreißt, falls der Kuchen in den Deckel rein backte, wenn sich der Kuchen in der Pfanne schütteln lässt, eine gleichgroße Pfanne rauflegen, umdrehen, und nochmals 20 min bei geschlossenen Deckel backen, heiß servieren.

Eigenes Rezept Donnerstag, 12. März 2009

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 wenig 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 backen, heiß servieren.

Hinweis

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

Eigenes Rezept, Dienstag, 24. Februar 2009

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 Ei 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 Paprika Pfannenkuchen M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

20 cm Ø Bratpfanne mit Deckel

2 Portionen



200 g Magerquark

100 g TK Paprikastreifen

150 g Mais gem

50 g Naturreis mit gem

10 Pfefferkörner mit gem

1 Prise Zucker

1 TI Salz

200 g Milch

200 g Ziegenkäserolle, trennen

0,5 TI Kurkuma

Fett zum ausfetten der Bratpfanne

Quark, Paprikastreifen, trockne Zutaten vermischt, und Milch gut verrühren lassen,

Ziegenkäserolle in dicke Scheiben schneiden, 4 davon beiseite legen,

alles zusammen gut 3 min auf Mittelstufe verrühren lassen,

in die ausgefettete Bratpfanne gießen, die 4 Scheiben Ziegenkäse etwas in den Teig drücken, Deckel schließen,

auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen ca 60-75 min langsam durchbacken, Oberfläche sollte nicht mehr glänzen und der Kuchen sollte sich gut bewegen lassen, wenn man die Pfanne hin und her bewegt.

Eigenes Rezept Sonntag, 1. 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 Rühr-  
teig ähnlich wird, Tamari noch und alles gut 5 min auf Mittelstufe verrüh-  
ren 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

Käse Trauben Pfannenkuchen 1 Ei M F

Glutenfrei

20 cm Bratpfanne mit Deckel



200 g Frischkäse 9 %

200 g Apfel

200 g Mais gem

1 Ei

4 TI Zucker

1 TI Salz

100 g Milch

2 EI Rum 54 %

200 g ca, Weintrauben, dunkle

Fett für Bratpfanne

Alle Zutaten bis einschließlich Rum verrühren und in eine 20 cm ausgefettete Bratpfanne gießen, glattstreichen, nun die Weintrauben auf den Teig legen evtl ein wenig eindrücken, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte Stufe zwei, von sechs möglichen Stufen, ca 40 –50 min backen, der Teig sollte sich nicht nass anfühlen und der Kuchen sollte sich bewegen lassen, beim schütteln, ca 15 min in der Bratpfanne noch lassen, dann vorsichtig auf ein Kuchenrost zum auskühlen, gleiten lassen.

Eigenes Rezept Freitag 03.04.09

Lauchtorte 5 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch

2 a 20 cm Bratpfannen mit Deckel

2- 4 Portionen



150 g Mais gem  
100 g Naturreis mit gem  
150 g Margarine  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker

5 Ei

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
0,5 Tasse ca 80 g Wasser  
500 g Lauch  
1 Ei Margarine

200 ml Schmand

150 g Jogurt

5 Pfefferkörner gemörsert  
Muskat frisch gerieben ( Gefühl )  
1 TI Kräutersalz  
2 Ei Mais gem

ca 100 g Gauda gerieben Menge nach Bedarf

2 Prisen Paprikagranulat teilen

Mehl, Margarine + Salz + Zucker mit Knethaken verrühren, 1 Ei schnell unterkneten + Teig 30 min kalt stellen. Teig danach teilen und in zwei 20 cm ausgefettete Bratpfannen auswallen, mit einen feuchten Handrücken oder mit einem nassen Esslöffelrücken.

2 Ei hart kochen.

Lauch in Ringe schneiden.

In Butter/ ungehärtete Margarine gekörnte Gemüsebrühe + 0,5 Tasse Wasser 5 min dünsten, + abtropfen lassen.

Jogurt, Schmand, gemörserte Pfefferkörner, Muskatnuss, 2 Ei Mais gem + 2 rohe Ei verrühren + unter den abgekühlten Lauch mischen.

Auf den Teigboden der Bratpfannen füllen, mit den halbierten Eiern belegen + mit dem grob geraspelten Gauda und da wiederum je 1 Prise Paprikagranulat, bestreuen.

Deckel schließen auf zwei kalte Kochplatten stellen, mit Stufe Zwei von sechs möglichen Stufen ca 45-60 min backen, die Kuchen sollten sich in der Bratpfanne gut bewegen lassen.

Heiß servieren

Sonntag, 29. März 2009

Mais Apfel Pfannenkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel





### Boden:

500 ml Sojadrink naturell  
200 g Maisgrieß  
1 Prise Salz  
1 TI Zucker

### Füllung:

2 Äpfel ca 200 g  
0,5 Zitrone, Saft davon

### Decke

500 g Sojadrink naturell  
150 g Maisgrieß  
2 TI Zucker  
1 Prise Salz

für den Boden, in die kalte Sojadrink 200 g Mais, Salz u Zucker einstreuen, und rührend kochen, bis es anfängt zu dicken, gleich in die mit Backpapier ausgelegte Bratpfanne geben, Glatt streichen, kann ruhig auch den Rand hoch gehen,  
die Äpfel halbieren, und in Stücke schneiden, mit der schmalen Seite in den Boden stecken, die Schale nach oben, mit den Zitronensaft die Apfelscheiben beträufeln,  
für die Decke, in die kalte Sojadrink, 150 g Maisgrieß, 2 TI Zucker u Prise Salz einrühren und rührend kochen, bis es leicht andickt, diese Masse in die Zwischenräume der Apfelscheiben und die Äpfel zudecken, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte ca 90 min auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen, von der Hitze nehmen, ein paar min in der Pfanne lassen, dann vorsichtig am Backpapier fassen und den Kuchen auf einen Teller ziehen, abkühlen lassen, evt mit Puderzucker bestreuen.

Eigenes Rezept Samstag, 13. Juni 2009

## Mais Apfel Pfannenkuchen II F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel



150 g Maisgrieß  
70 g Mandeln oder Nüsse gem  
80 g Honig  
100 g Deli Margarine  
80 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

450 g Äpfel ca  
handvoll Sultaninen

Maisgrieß bis Mineralwasser gut verrühren, in eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Bratpfanne füllen, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig

verteilen auch einen Rand bilden, für 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank stellen,

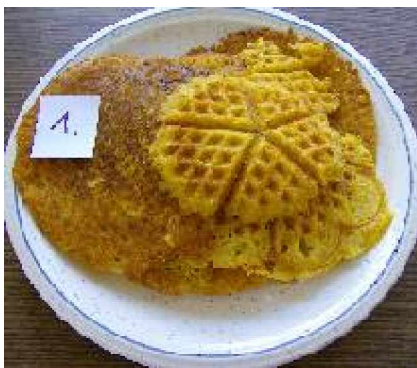
Äpfel schälen, entkernen, achteln, mit der schmalen Seite in den Teig drücken, in den Zwischenräumen noch die Sultaninen legen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, und 30 min auf Mittelstufe backen, der Teig sollte sich dann trocken anfühlen, sonst eben noch etwas länger backen, runter von der Hitze, kurz noch warten, und am Backpapier fassen und den Kuchen auf ein Kuchengitter ziehen, abkühlen lassen.

Eigenes Rezept Sonntag, 14. Juni 2009

Mais Pfannkuchen, für Armira F Vegan

Glutenfrei Ei- + Milchfrei

Rezept I



250 g Mais gem  
500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
4 El Öl ( Rapsöl )  
Öl zum braten

Rezept II F Vegan



200 g Mais gem  
50 g Kichererbsen gem  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
4 El Öl ( Rapsöl )  
Öl zum braten

### Rezept III F Vegan



200 g Mais gem  
50 g Sonnenblumenkerne gem  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

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, ist der Teig zu dick, bricht es, wenden, + noch 1- 2 min braten, den Puffer hin + her bewegen, damit er nicht ansetzt.

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

Wenn das Fett verbrennt, werden die Pfannkuchen dunkel bis schwarz.

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 sieben + fünf min pro Stück.

### Fazit :

Als eine Art Enchiladas sind sie nicht zu gebrauchen, das heißt, füllen + dann zusammen rollen, ist nicht möglich weder im heißen noch im kalten Zustand, sie brechen + krümeln.

Entweder sie so wie Pfannkuchen weiter verwenden, oder

In Auflaufformen, Pfannkuchen - Schicht was anderes + wieder Pfannkuchen usw.

Oder , nur eine Idee

### gedeckter Maispfannenkuchen F



### 1 Pfannkuchen +

eine dicke Scheibe frische Ananas,  
+ in die Mitte 1 TL Preiselbeeren,  
drüber in Scheiben oder geraspelten Ziegenkäse + kurz  
im Backofengrill bei 250°C überbacken  
+ ein wenig Paprikagranulat drüber geben.

PS . es sind ca 6-8 Stück pro Rezept geworden

Gebe nur 1 Bild hier rein, denn sie sind alle was geworden, + sehen alle fast gleich aus

Lg

Hans

Man nehme 1 Pfannkuchenrezept, ergaben ca 8 Pfannkuchen z.B. I- IV aus meinem Profil, lege je eine schöne dicke Scheibe frische Ananas drüber, in dem ausgehöhlten Loch in der Mitte, einen TL Preiselbeeren, über das Ganze geraspelt Ziegenkäse oder in einer ganzen Scheibe + überbacke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, es im Backofengrill bei ca 250°C ca 120-180 sek.

Entweder vor oder nach dem Grillen, werden die Pfannkuchen mit Paprikagranulat vor dem servieren bestreut.

linke Seite sind mit Gauda, rechts im Bild Ziegenkäse 50 %

Donnerstag, 8. März 2007

## Pfannkuchen 2 Ei M

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

Pfannkuchen 2 Ei M F Veränderung



Anstelle Quark, 300 g Jogurt,

Anstatt 2 Ei, nur eins.

Zusätzlich eine Frühlingszwiebel

Hans

Pfannkuchen Bajiram Ali 2 Ei M F  
glutenfrei / eigenes Rezept





Zutaten für 2 Portionen

4 EL Buchweizen +  
4 EL Maiskörner +  
4 EL Naturreis +  
4 EL Hirse +  
4 EL Amaranth +  
4 EL Linsen, rote +  
10 Körner Pfeffer, gemahlen  
250 g Äpfel

250 g Quark

150 g Ziegenkäse, grob geraspelt

1 TL Salz, (Gewürzsalz)  
1 TL Rohrzucker

2 Ei(er)

300 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
Öl (Rapsöl)

### Zubereitung

Alle trockenen Zutaten zusammen verrühren. Äpfel um den Griebsch rum abraspeln + Quark, Käse, Ei + Wasser zu der Mehlmischung geben, gut vermischen. In zwei mit Öl ausgestrichenen Bratpfannen geben, glatt streichen. Deckel drauf + bei Mittelhitze backen, nach ca. 35 min, wenn die Oberfläche beim antippen nicht mehr klebt, ein Brett oder ähnliches, auf die Pfanne legen, festhalten, umdrehen + den Kuchen vom Brett wieder in die Pfanne gleiten lassen + noch 10- 15 min backen. Ist reichlich für zwei gute Esser.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
06.02.06 Hans60

## Veränderung

Anstelle Ziegenkäse,

200 g Limburger Fettarm 9 %

statt in zwei Bratpfannen,

in Auflaufformen, 1 x mit Deckel ein mal ohne Deckel

in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 –50 min

Sonntag, 9. Dezember 2007 Hans60

## Pfannkuchen I 2 Ei F

Glutenfrei

Ergibt ca 5-8 Stück bei 24 cm Ø



100 g Mais gem

ca 250 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser oder Milch

1 Prise Salz

1 Prise Vollrohrzucker

2 Ei

evtl Bourbon Vanille Zucker

evtl gem Zimt

evtl Gewürzsalz

Maismehl mit Milch oder Wasser anreichern,

bis er leicht flüssig vom Schneebesen läuft, . Unter Zugabe von

2 Ei. Alles verrühren,

die anderen Zutaten je nach Bedarf, zugeben.

30 min ruhen/ quellen lassen.

In Öl oder Butter ausbraten.

Ergibt ca 5-8 Stück bei 24 cm Ø

Schmecken wie mit „normalen Mehl „  
Nur zum ausrollen sind sie nicht so gut geeignet, platzen/reißen leicht auf.

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 Vollrohrzucker  
0,25 TI Korianderkörner gem oder gemörsert evtl  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
4 El Öl ( Rapsöl )  
Öl zum braten

Rezept V F Vegan



50 g Kichererbsen gem  
200 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 EI 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 EI 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 angefangen, 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 kohlenensäurehaltiges 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 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 kohlenensäurehaltiges 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

[Pfannkuchen, Mais F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 Stück



250 g Mais gem  
50 g Kichererbsen gem  
1 TI Zucker  
1 TI Salz  
500 –600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
2-4 cl Rum 54 %  
Fett zum braten

Herdplatte an u Pfanne drauf ohne Fett

Trockne Zutaten zusammen vermischen, und langsam ins rührende Wasser geben, gut verrühren,

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

Eigenes Rezept, Dienstag, 15. Juli 2008 Hans60

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

Süßer Pfannenkuchen 1 Ei M F

Glutenfrei

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2 Portionen



200 g Mais gem

250 g Magerquark

120 g Zucker

1 Prise Salz

2 Äpfel ca 350 g

1 Apfelsine

1 Ei

Fett für die Bratpfanne

Mais, Quark, Zucker u Salz, dazu

Äpfel um den Griebsch herum raspeln sowie die Apfelsine würfeln, alles zusammen verrühren in eine ausgefettete 20 cm Bratpfanne geben, glattstreichen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, mit Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 40-50 min backen, lässt sich der Kuchen in den Pfanne schütteln ist er fertig, man kann auch noch eine gleichgroße Pfanne drauflegen, Umdrehen, und ca 10 min offen backen, Heiß servieren...

Eigenes Rezept Mittwoch, 1. April 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

### Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.

Wasser +

Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

### Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz,  
sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze,  
aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

### Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

## Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Montag, 5. April 2010

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