

Kichererbsen Pfanne **Glutenfrei**

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

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.

Hinweis **Margarine**

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reformmargarine Original

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Kichererbsen Pfanne Glutenfrei | 1 |
| Hinweis I | 1 |
| Hinweis Margarine | 1 |
| Inhaltsverzeichnis | 1 |
| Pfanne | 2 |
| Bohnen Bratlinge F Vegan | 2 |
| Bratlinge VIII (Kartoffeln) F Vegan | 3 |
| Brotfladen o Pfannkuchen F Vegan | 4 |
| Eierkuchen 3 Ei + 2 Eigelb M..... | 5 |
| Fladenbrot aus Kichererbsenmehl F Vegan | 6 |
| gedeckter Maispfannenkuchen F..... | 7 |
| Gemüsebratling II F..... | 8 |
| Hülsenfrüchte Pfannenkuchen F Vegan | 9 |
| I F Vegan | 10 |
| II F Vegan | 10 |
| III F Vegan | 10 |
| IV F Vegan | 11 |
| Indische Kichererbsen Pfannkuchen F Vegan..... | 11 |
| Kartoffel Bratlinge F Vegan | 12 |
| Kartoffelkroketten Art F Vegan | 14 |
| Kartoffel u Möhrenpuffer F Vegan | 15 |
| Kartoffelkuchen o Backlinge o Bratlinge M..... | 16 |

| | |
|--|-----------|
| Kartoffelpuffer o Reibekuchen 2 Ei M F | 17 |
| Veränderung M F..... | 18 |
| Veränderung M F..... | 18 |
| Kichererbsen Bratlinge | 19 |
| Kichererbsenbratlinge F Vegan | 20 |
| Kichererbsen Koteletts F Vegan | 21 |
| Kichererbsen Pfannkuchen Vegan F | 23 |
| Mais Pfannkuchen, für Armira F | 24 |
| Rezept I F Vegan..... | 25 |
| Rezept II F Vegan | 25 |
| Rezept III F Vegan..... | 25 |
| gedeckter Maispfannenkuchen F..... | 27 |
| Mexikanische Kichererbsen Fladen 4 Ei M F..... | 28 |
| Möhrenbratlinge Leninskoje F..... | 28 |
| Pfannkuchen IV bis VI F Vegan..... | 29 |
| Rezept IV F Vegan..... | 29 |
| Rezept V F Vegan | 30 |
| Rezept VI Vegan | 30 |
| Pfannkuchen Mais F Vegan..... | 32 |
| Pikante Bratlinge F | 32 |
| Reis Tofu Bratlinge Vegan F | 34 |
| Reisbratlinge VIII F Vegan..... | 35 |
| Tofu Erbsen Bratlinge F Vegan | 36 |
| Tortilla 2 Ei M F | 37 |
| Hinweis I | 38 |
| Bitte bedenkt | 38 |
| Hinweis M | 38 |
| Hinweis Ei | 38 |
| Hinweis Vegan | 38 |
| Hinweis Curry..... | 39 |
| Hinweis F | 39 |
| Hinweis..... | 39 |

Pfanne

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 VIII \(Kartoffeln \) F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan
15 Stück



Kartoffeln schälen und feinraspeln, lassen, +
Zwiebeln klein schneiden , +
150 g Kichererbsen gem
10 Pfefferkörner mit gem,
250 g Sauerkraut, ohne Saft
Muskatnuss frisch reiben
Salz , ca 2-3 Tl
Öl zum braten

Alle Zutaten bis einschließlich Salz gut vermischen,
sollte die Masse noch zu Flüssig sein, bitte gem Kichererbsen gem,
hängt von den Kartoffeln ab, ob es neue oder alte sind,
Öl erhitzen, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, in die Pfanne ge-
ben und mit einem Pfannenwender platt drücken, von beiden Seiten bra-
ten.

PS. Sollte es zu „nüchtern“ sein, Tamari eignet sich besonders gut, zum
nachwürzen.

Eigenes Rezept Freitag, 7. November 2008 Hans60

[Brotfladen o Pfannkuchen](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ergibt 7 Stück



Zutaten:

350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

2 cl Rum 54 %

130 g Naturreis gem

70 g Kichererbsen gem

1 TL Salz

1 Prise Zucker

Fett zum braten, kann man sich sparen

Zubereitung:

Die Herdplatte anstellen, Bratpfanne drauf, (ohne Fett)

Trocknen Zutaten vermischen in das Wasser/Rum Gemisch einrieseln lassen, nicht umgekehrt, gut verrühren.

Die Pfanne ist jetzt so heiß, dass man sie eine Stufe runter stellen kann, nur soviel Teig in die Pfanne füllen, das man die Dinger gut mit dem Pfannenwender umdrehen kann

Hans60 , Freitag, 11. Juli 2008

Eierkuchen 3 Ei + 2 Eigelb M

Veränderung 3 Ei + 2 Eigelb M

500 ml Milch

250 ml Selters

250 ml Kefir

200 g Buchweizen

100 g Naturreis
100 g Amaranth
100 Kichererbsen alles fein gem.

3 Eier oder mehr

je 1 Prise Salz + Zucker

20-30 min ruhen lassen. Nur beim ersten, die Pfanne mit Butter/Margarine/Öl heiß machen, Teig braten/backen, warm stellen. für die Füllung

250 ml süße Sahne mit

2 Eigelb+

100 g geriebenen Käse,

Kräutersalz, Pfeffer + Paprikapulver schaumig rühren,

eine Auflaufform einfetten, 1 Eierkuchen reinlegen, mit etwas Füllung bestreichen, wieder 1 Eierkuchen usw. bis alles aufgebraucht, mit einem Eierkuchen abschließen, mit

25-50 g ger. Käse + Paprika bestreuen.

Im Backofen bei 170 Grad Umluft ca.15-20 min backen. guten Hunger. man kann natürlich jede Menge, andere Füllungen, Quark, Hüttenkäse Gemüse, Obst, usw., verwenden

Donnerstag, 15. Mai 2003 Hans60

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.

[gedeckter Maispfannenkuchen](#) F

glutenfrei Eifrei Kuhmilchfrei



1 Pfannkuchen +

eine dicke Scheibe frische Ananas,
+ in die Mitte 1 TI Preiselbeeren,
drüber in Scheiben oder **geraspelten Ziegenkäse** + kurz
im Backofen Grill 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

Gemüsebratling II F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei





400 g TK gemischtes Gemüse
1 Handvoll TK Paprikastreifen
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
100 g Kichererbsen gem
100 g Sonnenblumenkerne oder Mandeln geröstet + gem.
1 TI Senfkörner geröstet + gem.
1 TI Kräutersalz
6 Pfefferkörner gemörsert

120 g Ziegenkäse geraspelt

Öl zum braten

TK Gemüse + TK Paprika in wenig Wasser und 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe ca 10 min dünsten.

Falls größeres Gemüse bei ist, ein wenig anpürieren, alle anderen Zutaten außer Öl begeben und vermischen, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, ins heiße Fett geben, mit dem Pfannenwender flach drücken, Hitze herunterstellen, sonst werden sie schwarz.

Veränderung ,

Anstatt sie zu braten, kann man sie auch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, und bei Umluft ca 45-55 min bei ca 150°C backen.

07.06.2003 Hans60

11.08.2007

Hülsenfrüchte Pfannenkuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

I F Vegan



50 g Kichererbsen gem
Salz
1 Prise Zucker
100 ml ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

II F Vegan



50 g rote Linsen gem
Salz
1 Prise Zucker
100 ml ca, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

III F Vegan



50 g rote Bohnen (Kidney) gem
Salz
1 Prise Zucker
100 ml ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

IV F Vegan



50 g Erdnüsse blanchiert gem
Salz
1 Prise Zucker
100 ml ca, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Zubereitung

Jede Art, die Zutaten zusammen verrühren + für gut 10-15 min quellen lassen, evtl noch Wasser nachfüllen, sollte nicht zu dick aber auch nicht zu flüssig werden.

Die Pfannen richtig heiß werden lassen , dann erst das Öl (Olivenöl) rein geben, einen Schuss ...

Von I – III die gingen sehr gut auf + reichten für eine Bratpfanne von 20 cm für je Einen.

IV , (schmeckte mir am besten) da hätte die Teigmenge mehr sein können, war ziemlich flach, + damit zum Belegen nur bedingt geeignet.

Indische Kichererbsen Pfannkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



150 g Kichererbsen gem
0,5 TI Schwarzkümmel mit gem
1 TI Salz
1 Prise Zucker
220 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Margarine zum braten, die ersten zwei
dann
1 Ei BIO Sonnenblumenöl
Schwarzkümmel

trocknen Zutaten vermischen mit 220 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser verrühren, 30 min ruhen lassen, ein wenig Margarine heiß werden lassen, den nochmals durchgerührten Brei, Schöpfkellenweise den Teig in die Pfanne geben, etwas Schwarzkümmel auf den feuchten Teig geben, wenn die Oberfläche nicht mehr klebt, mit einem Pfannenwender umdrehen, goldbraun braten lassen,
nach 2 Pfannkuchen habe ich noch 1 Ei Sonnenblumenöl in den rohen Teig gegeben, verrührt, gebraten beide Seiten goldgelb, eine Seite mit Schwarzkümmel, sie ließen sich besser braten und auch wenden, und waren geschmackvoller.

Hans60 Samstag, 27. Juni 2009

Kartoffel Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück





750 g Kartoffeln
500 g Möhren
300 g Kichererbsen gem
12 Pfefferkörner mit gem
2 rote Chilischoten mit gem
1,5 El Kräutersalz
1 TI Zucker
1 TI Backpulver
Muskatnuss frisch gerieben
Bis 250 ml Flüssigkeit auffüllen
Bio Sesamsaat als Panade oder ohne
Fett zum braten

Soße

Kapernsoße: , z. B

2 El Buchweizen gem
0,5 l Sojadrink
1 Lorbeerblatt
0,5 El gekörnte Gemüsebrühe
ca 50 g fein geriebene Zwiebel
1 TI Kräutersalz
3 Pfefferkörner gemörsert
1 Prise Zucker
Muskatnuss frisch gerieben

1 Glas Kapern (90 g)
0,5 Saft einer halben Zitrone

oder

Senfsoße:

2 El Senf einrühren

Kartoffeln u Möhren schälen und fein raspeln, in ein Leinentuch, auspres-
sen, die Flüssigkeit aufheben und bis ca 250 ml auffüllen,
Kichererbsen, Pfefferkörner u Chilischoten zusammen mahlen, übrige Tro-
ckene Zutaten dazu und vermischen,
Kartoffeln und Möhren vermengen, dann die trocknen Zutaten alles gut
Vermischen, die ausgepresste und aufgefüllte Flüssigkeit einschließlich die
Stärke (ausgepresste) zu der Masse geben, gut vermischen,
kleine (handtellergröße) Bratlinge formen, ins heiße Fett legen, oder erst
in Sesam drehen, Hitze runterstellen , auf ca 2- 2,5 von drei möglichen
Stufen, stellen, zu hoch die Hitze werden sie außen dunkel, innen aber
bleiben sie roh, auf kleiner Stufe, von jeder Seite gut 5-7 min

Sie sind sehr sättigend.

Naturreis dazu

Soße

Mehl in einer heißen Pfanne kurz rösten, bis es duftet, abkühlen lassen,
unter ständigen Rühren den Sojadrink angießen, Lorbeerblatt, Zwiebel
und Gemüsebrühe aufkochen , mit Kräutersalz, Zucker, Muskat und Pfef-
fer würzen,
runter von der Hitze,
entweder jetzt zwei El Senf unterrühren, für die Senfsoße,
oder 1 Glas, abgeseiht, Kapern und den Zitronensaft.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 30. Juli 2008 Hans60

Kartoffelkroketten Art F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei





600 g Pell Kartoffeln
0,5 TI Kümmelsamen
1 TL Salz evtl mehr
Muskat, frisch gerieben
3 El Kichererbsen gem
1 El Wasser evtl

Buchweizen gem als Panade oder Paniermehl
2 Kokosfett zum Braten Wüfel

Zubereitung

Pellkartoffeln mit Kümmel weich kochen, abschrecken, abpellen, Kartoffelpresse oder fein quetschen, mit Salz + Muskat kräftig würzen, dann erst die Kichererbsen gem zugeben, vermischen, sollte es zu trocken sein, evtl 1 El Wasser zugeben.

Zu einer ca 5 – 6 cm großen Rollen formen, in Buchweizen gem oder Paniermehl wälzen, ca 1 cm dicke Scheiben abschneiden, in der Handfläche ein wenig rund formen, dann auf einem bemehlten/panierten Brett ausrollen, + mit einem Pfannenheber in das heiße Bratfett geben, die Hitze sollte nicht ganz hoch sein, auf Stufe II von drei möglichen wäre ideal, sonst werden sie schwarz, goldbraun braten.

Mittwoch, 31. Januar 2007Hans60

[Kartoffel u Möhrenpuffer](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



550 g Kartoffeln
300 g Möhren
200 g Tofu naturell
20 schwarze Oliven in Lake
150 g Kichererbsen gem
12 Pfefferkörner mit gem
1 TI gelber Senfkörner mit gem
3 TI Kräutersalz ca
1 TI Salz ca
1 Prise Zucker
Olivenöl zum braten

Kartoffeln u Möhren fein raspeln, zusammen fein pürieren (Pürierstab)
In ein Leinentuch, Saft ausdrücken, in diesen Saft wiederum den Tofu fein pürieren und in eine Schüssel geben, Oliven geschnitten, Kichererbsen mit Pfefferkörner und Senfkörner zusammen vermahlen, mit Zucker und 2 TI Kräutersalz u Salz vermischen und mit den übrigen Zutaten verrühren, abschmecken evtl noch Kräutersalz zugeben, ist sehr weich bzw dünn, die Teigmasse, von dieser Masse kleine bis halb Handtellergröße Bällchen in Bratpfanne, reichlich Olivenöl erhitzen, Hitze reduzieren und die Bällchen mit einem Pfannenwender leicht platt drücken, von beiden Seiten braten, oder statt Bällchen, in kleine Bratpfanne Puffer braten.

Eigenes Rezept Samstag, 17. Oktober 2009 Hans

[Kartoffelkuchen o Backlinge o Bratlinge](#) M
Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen
550 g Kartoffeln

300 g Möhre(n)
1 Zwiebel(n), gewiegt
20 Oliven, gewiegt
150 g Kichererbsen

200 g Feta-Käse

100 g Käse, ger. (Gouda)

2 TL Kräutersalz
1 TL Meersalz
Pfeffer - Körner
Senfkörner

Zubereitung

Kartoffeln + Möhren fein raspeln, Zwiebeln + entkernte Oliven fein wiegen, Kichererbsen + Pfeffer-+ Senfkörner fein mahlen, Feta mit einer Gabel zerdrücken, Käse reiben, alles miteinander mischen, mit den Salzen pikant abschmecken.

Bratpfanne 24 cm einfetten, die Masse rein + glatt streichen, zudecken, + bei Stufe 1 oder 1,5 so lange backen, bis die Oberfläche nicht mehr klebt, flachen Teller drauf, umdrehen, den Teig in die Pfanne gleiten lassen, zudecken noch etwa 20 min backen. Oder kleine, handtellergroße Fladen formen + in Öl von beiden Seiten bräunen, nicht zu groß die Hitze einstellen. Oder auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech im Backofen bei mittlerer Hitze goldbraun backen.

19.9.03 Hans60 CK

Kartoffelpuffer o Reibekuchen 2 Ei M F

Zutaten für 2 Portionen
1600 g Kartoffeln
2 kleine Zwiebel(n)
160 g Kichererbsen, fein gemahlene
0,5 TL Senfkörner, gemahlen
0,5 TL Pfeffer, gemahlen

2 Ei(er)

400 g Quark

250 g Feta-Käse

2 handvoll Käse, geriebener

1 TL Kräutersalz
1 TL Schabziger, gemahlen

Kartoffeln mit Zwiebeln in der Küchenmaschine reiben, (Scheibe 4) nicht zu fein, die Masse durch ein Leinentuch etwas auspressen, Flüssigkeit aufheben, nicht weggeben. Kichererbsen mit Senfkörner + Pfeffer fein mahlen, zu der Kartoffelmasse geben, sowie Eier, Quark, den zerdrückten Feta Käse, die Gewürze + die abgessene Kartoffelstärke alles miteinander gut vermischen. Mit 2 Esslöffel, die immer wieder in das Kartoffelwasser getaucht werden, esslöffelweise Häufchen auf das mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, + ein bisschen glatt streichen (mit Kartoffelwasser) ca. 30- 50 min, vorgeheizten Ofen bei ca. 190 Grad Umluft + nach Gefühl backen. Ergibt 3- 4 Backbleche. Oder esslöffelweise in heißen Fett/Öl braten.

8.3.03

27.06.2003

20.8.03

Veränderung M F



0,25 geriebene Muskatnuss

500 g Quark, statt 400 g

2 x Limburger a 200 g , statt Feta, war ausgegangen.

Dazu gab es

Sauerkraut mit Ananas +
Tomatensoße

Hans Montag, 5. Juni 2006

Veränderung M F



Heute 1500 g Kartoffeln (sind noch die alten)
Eier* entfielen, waren ausgegangen.
0,25 geriebene Muskatnuss
500 g Quark, statt 400 g
2 x Limburger a 200 g , statt Feta, schmeckt uns besser.

Es wurden Bratlinge

Es ist nicht weiter tragisch, ohne Eier, die Bindekraft erhalten sie durch den Käse + Quark sowie Kichererbsen.
wenn welche übrig bleiben, diese Puffer schmecken auch kalt.

Dazu gab es

Mais +
Tomatensoße

Kichererbsen Bratlinge

400 g Kichererbsen 10-12 Std einweichen
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 St. frische Ingwer oder 3 TI get. Ingwer fein reiben,
2 TI Korianderkörner, +
5 Gewürznelken, +
2 TI Kardamomkapseln oder gem. 10 Pimentkörner, +
½ TI Kreuzkümmel oder 1 TI Kümmel, +
1 Stück Stangenzimt etwa 3 cm, +
1 TI Chilipulver,
1 Macis, (Muskatblüte)
1 TI Muskatnuss ger. im Mörser zerstoßen,
2 grüne Peperoni klein schneiden,
1 ½ TI Meersalz und
3- 4 EI Buchweizenmehl
16 runde Plätzchen
5- 6 E Öl knusprig braun braten.
1 Zitrone zum garnieren. Kann weg bleiben

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 .

Buchweizen mahlen, soviel dazugeben, das alle Flüssigkeit gebunden

Alle Zutaten zusammen mischen,

Pfannen heiß werden lassen, Öl rein.

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

Im Original Rezept wurden die Kichererbsen gekocht,

leider war die Beschreibung, na, nicht sehr übersichtlich.

So das ich das „kochen „ übersah.

Habe dieses Rezept auch schon mit gekeimten Kichererbsen gefertigt, ach ja , auch nicht gekocht.

Dienstag, 15. November 2005 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 EI Hefeflocken
0,5 TI Paprikagranulat
1 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
3 EI Buchweizen gem
3 EI Kichererbsenkochwasser
3 EI 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 EI Kichererbsenkochwasser,

3 EI 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

[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 TI getrockneten
- 2 TL Koriander, ganz
- 5 Gewürznelken
- 2 TL Kardamom, ganz oder gem.
- 10 Pimentkörner
- ½ TL Kreuzkümmel oder 1 TI 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 El
- 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

[Kichererbsen Pfannkuchen](#) [Vegan](#) [F](#)
glutenfrei, ohne Ei, ohne Milch



Zutaten für 4 Portionen

300 g Mehl (Kichererbsenmehl, Garbanzo)

500 ml Wasser, kaltes

2 EL Öl

1 TL Salz

Die Zutaten sehr gut vermischen. Evt. mit dem Mixer, damit keine Mehlklümpchen bleiben.

Dann in sehr heißem Öl Pfannkuchen beidseitig braten.

Sie werden knuspriger als normale Pfannkuchen und eignen sich vor allem zu Fleisch- oder Salatspeisen als Brotersatz.

Geeignet für Glutenallergiker, Ei- und Milchintoleranz. S

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

22.02.07 Dialog

Habe kohlenensäurehaltiges Mineralwasser genommen und

Musste 100 ml mehr zugeben.

Nur die ersten drei in Öl gebraten, die anderen dann ohne Fett, die Pfanne ist dann heiß genug, (Hitze 2) siehe Foto links ohne Fett, rechts mit Fett,

der etwas dunklere, da war die Hitze (3) zu hoch,

war ein prima Frühstück

Danke für das Rezept

Hans

Hinweis

Bevor das Öl eingebracht wird, in diesem Fall, 4 cl Rum 54 % begeben, so ist auch mit süßes Belag, eine feine Sache, der typische Geschmack und Geruch von Kichererbsen verschwindet, wenn da gebraten oder gebacken ist

Habe in etlichen Backwaren, wo der Kichererbsenanteil sehr hoch war, schon Eierlikör, Kirschbrand, Obstbrand usw, es war überall der gleiche Erfolg.

Versucht es einfach...

Vielleicht auch für andere Interessant

Hans

[Mais Pfannkuchen, für Armira](#) F

Glutenfrei Ei- + Milchfrei

Rezept I F Vegan



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

Rezept II F Vegan



200 g Mais gem
50 g Kichererbsen gem
1 TI Salz
1 Prise Vollrohrrohrzucker
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 Maispfannkuchen F



1 Pfannkuchen +

eine dicke Scheibe frische Ananas,
+ in die Mitte 1 TI 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 drü-
ber, in dem ausgehöhlten Loch in der Mitte, einen TI Preiselbeeren, über
das Ganze geraspelten Ziegenkäse oder in einer ganzen Scheibe + über-
backe 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 Pap-
rikagranulat vor dem servieren bestreut.

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

Donnerstag, 8. März 2007

Mexikanische Kichererbsen Fladen 4 Ei M F

Glutenfrei



200 g Kichererbsen

75 g Gauda geraspelt o Parmesan

4 Ei

Kräutersalz oder Salz

Olivenöl

Waschen + 24 h einweichen. Danach noch ein mal gründlich waschen.
Mit frischen Wasser aufsetzen + in ca 2 h gar kochen, Schnellkochtopf ca
35 min., abtropfen + pürieren +
Die Eier hellgelb schlagen, Kichererbsenpüree untermischen + mit Salz ab-
schmecken.

Reichlich Öl in einer Pfanne heiß werden lassen.

Jeweils 1 El der Masse in das heiße Fett setzen, flachdrücken + unter
wenden goldbraun braten. Heiß servieren.

Donnerstag, 21. Dezember 2006 Hans60

Möhrenbratlinge Leninskoje F

glutenfrei, eifrei + kuhmilchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 13 Portionen

2 Tasse/n Naturreis, (Mittelkorn)

4 Tasse/n Wasser

500 g Möhre(n), (Bio)

200 g Kichererbsen, gemahlen

1 TL Senfkörner, (Gold), gemahlen

½ TL Pfeffer - Körner, gemahlen

2 TL Salz (Gewürzsalz)

Öl (Rapsöl)

80 g Schafskäse oder Ziegenkäse 50 % Fett, geraspelt

2 Tassen Naturreis in 4 Tassen Wasser ca. 35-40 min kochen + ausquellen + abkühlen lassen, Möhren fein raspeln. Kichererbsen mit Senf- + Pfefferkörner zusammen mahlen, Gewürzsalz dazu, gut vermischen + im heißen Fett handtellergroß ca. 7 Stück, goldgelb braten.

Zu dem letzten Teig den geraspelten Ziegenkäse untermischen + auch abbraten.

Beiden Arten, kann man heiß aber auch kalt verzehren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

07.08.06 Hans60

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 kohlensäurehaltiges 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 kohlensäurehaltiges 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 kohlensäurehaltiges 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 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 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 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 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, kohlenensäurehaltiges

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

Reis Tofu Bratlinge Vegan F

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.

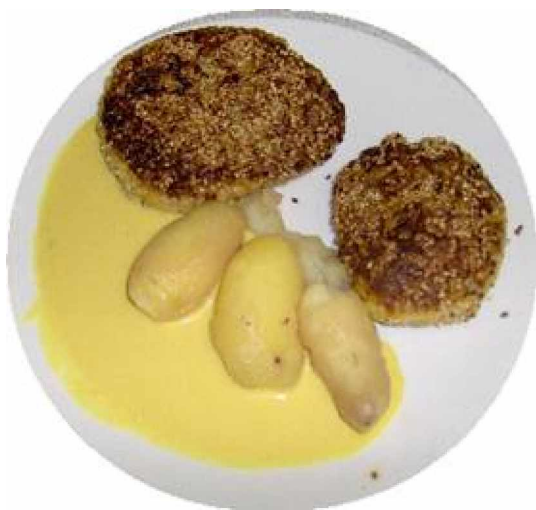
Im heißen Öl, die Hitze dann ein wenig reduziert, die Bratlinge von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Montag, 14. Januar 2008 Hans60

Reisbratlinge VIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

Zutaten für 6 Portionen



160 g Naturreis = 1 Tasse
320 g Wasser = 2 Tassen Wasser

1 TL gekörnte Gemüsebrühe
0,25 TL Kurkuma
0,5 TL Paprikapulver
1-2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
1 Kohlrabi
10 Pfefferkörner gemörsert
100 g Kichererbsen gem
Bio Sesam (ungeschält)
Öl und Margarine zum braten

Zubereitung

160 g Naturreis in zwei Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf kleinster Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 38 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen (10 min ca),
Kohlrabi fein raspeln, lassen, den fertigen Reis, gekörnte Gemüsebrühe, Kurkuma, Zucker, Pfeffer, 1-2 TI Kräutersalz vermischen abschmecken, nun noch die Kichererbsen dazu mischen,
Margarine und Öl zu gleichen Teilen heiß werden lassen, mit nassen Händen Bratlinge formen und im Sesamsaat wälzen, Hitze reduzieren, und von beiden Seiten braten

Mittwoch, 22. April 2009 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

Tortilla 2 Ei M F

Glutenfrei



150 g Kichererbsenmehl

300 ml Milch

2 Ei

Salz, Pfeffer, Chili

Alle Zutaten verrühren, 30 min ruhen lassen.
Backen wie Crêpes.

Dienstag, 3. Oktober 2006 Hans

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

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 Vegan

Vegan = nichts vom Tier

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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Mit freundlichen Grüßen

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Dienstag, 6. April 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de