

# Erdnuesse Bratlinge Glutenfrei

Fisch u Fleisch ist alles separat

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 Original

## Inhaltsverzeichnis

Erdnuesse Bratlinge Glutenfrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Bratlinge .....	2
Hirse Bratlinge 3 Ei F .....	2
Hülsenfrüchte Pfannenkuchen F Vegan .....	3
I F Vegan .....	3
II F Vegan .....	4
III F Vegan .....	4
IV F Vegan .....	5
Kartoffel Bratlinge II F Vegan .....	5

Kartoffel Bratlinge III F Vegan .....	6
Kichererbsenplätzchen F Vegan .....	7
Lauch Bratlinge F Vegan .....	9
Mais Bratlinge II F Vegan.....	10
Mais Buchweizen Bratlinge mit Erdnusssoße + Sahnewirsing 2 Ei F .....	11
Erdnuss Soße Vegan .....	12
Sahne Wirsing M.....	13
Möhren Bratlinge F Vegan.....	14
Möhrenbratlinge F Vegan.....	15
Bitte bedenkt .....	16
Hinweis Sojasoße.....	17
Hinweis Curry.....	17
Hinweis F.....	17
Hinweis.....	17
Hinweis M.....	17
Hinweis Ei.....	18
Hinweis Vegan.....	18

## Bratlinge

### 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 El 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 Hans

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.

## Kartoffel Bratlinge II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

6 Stück



1 Kartoffel, roh, ca 300 g  
50 g Zwiebel  
100 g TK Paprikastreifen  
Öl  
0,5 TI Paprikagranulat  
100 g Erdnüsse blanchiert u gem  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
2 El Sonnenblumenkerne, ganz  
50 g Mais gemahlen  
Fett zum braten

Zwiebel fein würfeln, im heißen Öl kurz braten in eine Schüssel mit den anderen Zutaten bis einschließlich Mais gemahlen, vermischen, es bleibt sehr weich der Teig, Bratlinge formen, und im heißen Fett von beiden Seiten auf reduzierter Hitze braten.

sehr sättigend

Eigenes Rezept Mittwoch 23.Dezember 2009 Hans

[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 El Margarine, laktosefrei  
50 g TK Lauch  
100 g TK Paprikastreifen  
1 TI Kurkuma  
2 El 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 El 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

[Kichererbsenplätzchen](#) F Vegan  
mit Sesam paniert



#### Zutaten für 4 Portionen

125 g Kichererbsen  
250 ml Wasser  
1 Lorbeerblatt  
1 kleine Knoblauchzehe(n)  
40 g Zwiebel(n)  
0,25 TL Kurkuma  
0,25 TL Piment  
0,25 TL Kreuzkümmel (Cumin)  
0,25 TL Cayennepfeffer  
0,5 TL Meersalz  
1 Prise Zucker  
1 EL Petersilie,  
1 EL Erdnussmuss  
50 g Buchweizen gemahlen  
Sesam, zum Panieren  
Öl, zum Braten

#### Zubereitung

Die Kichererbsen kalt abspülen und im Wasser über Nacht stehen lassen. Das Lorbeerblatt dazugeben und die Erbsen in etwa 45 Minuten weich kochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen und das Lorbeerblatt entfernen. Im Elektrohacker in zwei Portionen pürieren. Den Knoblauch dazupressen. Die Zwiebel sehr fein hacken und mit wenig Wasser und allen übrigen Zutaten zu den Kichererbsen geben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Aus der Masse pro Person 3 Küchlein formen und in Sesam panieren. Dann in etwas Fett bei mäßiger Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.

#### Tipp:

In der arabischen Küche serviert man zu Kichererbsenplätzchen eine Sauce aus Joghurt, Schafskäse, die mit Knoblauch gewürzt wird. Zusammen mit einigen Oliven und Tomatenschnitzen ergibt das eine leichte Mahlzeit für den Sommer oder eine attraktive Bereicherung für Ihre nächste Party. Doch die Kichererbsenplätzchen passen auch sehr gut zu

Ratatouille oder zu unserem einheimischen Gemüse wie z.B. Grünkohl oder der Wirsing mit Möhren. Oder auch zu Rosenkohl in Sahnesauce.

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Ruhezeit: ca. 10 Std.

01.08.07 Eicki

### Lauch Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

5 Stück



300 g TK Lauch

40 g Ingwer fein gehackt

1 Knoblauchzehe klein gehackt

15 schwarze Oliven o Stein ( in Lake ) fein gehackt

50 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gemahlen ( Mandelmühle )

2 TI Kräutersalz

1 Prise Zucker

13 Pfefferkörner gemörsert

120 g Buchweizen gemahlen

Olivenöl zum braten

TK Lauch ein wenig antauen und klein hacken, bis einschließlich Pfeffer alle Zutaten drauf streuen, abwarten bis Lauch aufgetaut, dann mit den Buchweizen vermischen, durch das auftauen brauchte ich kein Wasser mehr zugeben, den Teig vermischen, muss ein formbarer Teig entstehen, falls frischer Lauch genommen wird, dann eben Wasser zugeben,

Bratlinge formen und im heißen Olivenöl von beiden Seiten braten, Hitze reduzieren, Deckel drauf, wäre nicht schlecht, bei mir waren es ca 15 min, habe den Teig schon früh Morgens vorbereitet, daher war es kein Problem, ihn Mittags herzurichten.

eigenes Rezept Mittwoch, 17. März 2010 Hans

### Mais Bratlinge II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Nussfrei u Vegan

5 Stück ca

Bratpfanne mit Deckel ( ideal )



100 g Erdnüsse blanchiert ( Hülsenfrucht )  
3 Datteln o Stein  
1 Dose Gemüsemais 425er  
40 g Ingwer fein gehackt  
3 TI eingelegter roter Pfeffer ( gemörsert, sauerei )  
1,5 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
150 g Mais gemahlen \*  
80 g Buchweizen gemahlen  
Wasser

Olivenöl zum braten

Erdnüsse in einer trocknen Bratpfannen rösten und mahlen ( Mandelmühle )

Roten Pfeffer mörsern, gibt eine sauerei,  
alle Zutaten zusammen vermischen, mit Wasser und auch Buchweizen,  
sacht zugeben, soll ein formbarer Teig werden, mit feuchten Händen,  
Bratlinge formen

\* wer keinen Mais zum mahlen hat, der nehme stattdessen nur Buchweizen, aber vorsichtig, nicht zu viel, soll ja noch saftig sein,

Olivenöl heiß werden lassen, Bratlinge hinein, Hitze reduzieren und von beiden Seiten braten, dabei den Deckel schließen, Bratlinge öfter drehen,

ich fing mit dem bereiten der Bratlinge erst an, nachdem ich die Pellkartoffeln aufsetzte, und ließ Bratlinge dann mit geschlossenem Deckel langsam braten, sie wurden etwas knusprig, prima.

Eigenes Rezept Sonntag, 14. März 2010 Hans

### Mais Buchweizen Bratlinge mit Erdnusssoße + Sahnewirsing 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 Vegan

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.

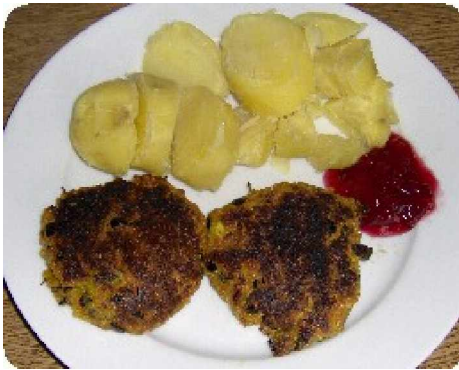
2 Bratlinge pro Portion mit Soße + Wirsingkohl servieren,  
auf Bratlinge je einen Klacks Preiselbeeren sowie einen Klacks auf dem Wirsing. Guten Appetit

Samstag, 18. November 2006 eigenes Rezept, hans60

## Möhren Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

6 Stück



300 g Möhren fein geraspelt  
40 g Ingwer fein gehackt  
25 schwarze Oliven o Stein ( in Lake ) fein gehackt  
50 g Erdnüsse blanchiert, gemahlen ( Mandelmühle )  
2 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
13 Pfeffer gemörsert  
100 g Buchweizen gemahlen  
Wasser  
Olivenöl zum braten

Alle Zutaten von Möhren bis einschließlich Buchweizen vermischen, ein wenig vorsichtig Wasser zugeben, den Teig vermischen, muss ein formbarer Teig entstehen, bitte wirklich nur wenig Wasser zugeben, Bratlinge formen und im heißen Olivenöl von beiden Seiten braten, Hitze reduzieren, Deckel drauf, wäre nicht schlecht, bei mir waren es ca 15 min, da ich erst mit der Bereitung der Bratlinge, nachdem ich die Pellkartoffeln aufgesetzt habe, und diese brauchen bei mir ca 35-40 min.

eigenes Rezept Dienstag, 16. März 2010 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

## Erdnussoße

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 TI Zucker

1 TI 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

## Erdnusssoße

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.

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 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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

## 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

Donnerstag, 8. April 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

[www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)