

Erdnuesse Bratlinge Glutenfrei u Vegan

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 u Vegan	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Bratlinge	2
Hülsenfrüchte Pfannenkuchen F Vegan	2
I F Vegan	2
II F Vegan	2
III F Vegan	3
IV F Vegan	3
Kartoffel Bratlinge II F Vegan	4
Kartoffel Bratlinge III F Vegan	4
Kichererbsenplätzchen F Vegan	6
Lauch Bratlinge F Vegan	7
Mais Bratlinge II F Vegan.....	8

Erdnuss Soße Vegan	10
Möhren Bratlinge F Vegan	10
Möhrenbratlinge F Vegan	11
Bitte bedenkt	13
Hinweis Sojasoße	13
Hinweis Curry	14
Hinweis F	14
Hinweis	14
Hinweis Vegan	14

Bratlinge

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.

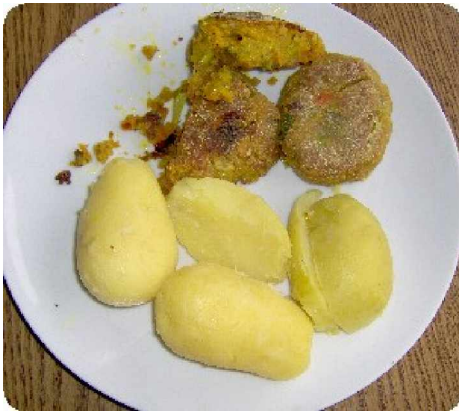
sehr sättigend

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

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen (Mandelmühle), in eine Schüssel geben, und Pellkartoffel fein quetschen, und 1 Ei Margarine erhitzen, Lauch anbraten, Paprikastreifen und Sonnenblumenkerne dazu, kurz mit braten, nun noch Kurkuma und den gemörserten

Pfeffer und 100 g gemahlene Buchweizen und Zucker und 1 TL 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 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 geschlossenen Deckel langsam braten, sie wurden etwas knusprig, prima.

Eigenes Rezept Sonntag, 14. März 2010 Hans

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.

Samstag, 18. November 2006 eigenes Rezept, Hans

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

Erdnusssoße

500 ml Sojadrink naturell
1 Lorbeerblatt
frisch geriebene Muskatnuss
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
0,5 Zwiebel gerieben
1 TI 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 Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Donnerstag, 8. April 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de