

Naturreis Pfanne **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.

Inhaltsverzeichnis

Naturreis Pfanne Glutenfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Pfanne	2
Apfel Eier Pfannkuchen 3 Ei M F	2
Apfel Käse Pfannkuchen 2 Ei M F	3
Bratlinge IX M F	4
Bratlinge pikant F Vegan	5
Bratlinge VII F Vegan	7
Brotfladen o Pfannkuchen F Vegan	8
Gemüsebratlinge IV 3 Ei F	9
Gemüsebratlinge F Vegan	10

Gemüsereispfanne – Eintopf mit roten Linsen	F	Vegan	11
Hefeteilchen	F	Vegan	12
Kartoffel Möhren Bratlinge	M	F	13
Kartoffel-Apfel-Pfanne	M	F	14
Käse Mais Pfannenkuchen	1 Ei	M F	15
Käse Paprika Pfannenkuchen	M	F	16
Lauch Pfannkuchen	M	F	17
Lauchtorte	5 Ei	M F	19
Maisbratlinge	2 Ei	F	20
Mohn Hefekuchen oder Torte	M	F	21
Pfannenkuchen XX	M	F	23
Pfannkuchen Bajiram Ali	2 Ei	M F	24
Veränderung			25
Pfannkuchen XII Apfel	F	Vegan	25
Pikante Mais Pfanne	M	F	26
Quarkbrötchen I	2 Ei	M F	27
Quarkbrötchen II	M	F	29
Quarkölteig Brötchen II	M	F	30
Reis Paprika Bratlinge	M	F	31
Reis Tofu Bratlinge	F	Vegan	32
Reisbratlinge	F		33
Reisbratlinge Balakovo	3 Ei	F	35
Reisbratlinge VIII	F	Vegan	35
Reismehlkuchen mit Pflaumen	F		37
Reismehlkuchen mit Pflaumen Veränderung	F	Vegan	38
Sauerkraut Auflauf III	1 Ei	M F	38
Sauerkraut Bratlinge	M	F	39
Tofuschnitzel mit Reis	F	Vegan	40
Tomatenquiche	3 Ei	M F	41
Hinweis M			43
Hinweis Ei			43
Vegan = nichts vom Tier			43
Hinweis F			44
Hinweis			44

Pfanne

Apfel Eier Pfannkuchen 3 Ei M F

Glutenfrei

20 cm Ø Bratpfannen



500 ml Milch

250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser,

3 Eigelb oder mehr

1 Prise Meersalz

1 TI Zucker,

200 g Buchweizen gem

100 g Naturreis mit gem

100 g Amaranth mit gem

0,5 TI Vanillepulver

1 Apfel oder 2 Äpfel

3 Eiweiß oder mehr

1 Prise Salz

50 g Zucker oder mehr

Margarine zum braten

Milch mit Selters und Eigelb mischen, 1 Prise Meersalz, 1 TI Zucker, Buchweizen, Vanillepulver, Naturreis und Amaranth dazu und gut verrühren, 30 min Ruhen lassen,

Äpfel mit oder ohne Schale um den Griebsch raspeln, dazu,

Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig mit 50 g oder mehr Zucker steifschlagen lassen, mit den Äpfeln zusammen unter den Teig heben.

Margarine in zwei oder drei 20 cm Ø Bratpfannen heiß werden lassen, Hitze auf Mittelstufe, und den Teig Schöpfkellenweise rein geben, von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Dienstag, 10. Februar 2009 Hans60

Apfel Käse Pfannenkuchen 2 Ei M F

Glutenfrei

Bratpfanne 28 Ø cm mit Deckel



200 g Frischkäse

200 g Magerquark

2 Ei

500 g Milch

150 g Buchweizen gem

150 g Mais mit gem

100 g Amaranth mit gem

100 g Naturreis mit gem

2 TI Koriander mit gem ODER

1 Zitrone, Saft davon

120 g Erdnüsse blanchiert gem

250 g Zucker

1 Tüte Backpulver

1 Prise Salz

3 Äpfel ca 450 g

Fett zum ausfetten der Pfanne und Deckel

Frischkäse, Quark, Ei verrühren, (evt Zitronensaft) Milch dazu, alle trocknen Zutaten vermischen, langsam einrieseln lassen, nun noch die Äpfel um den Griebsch rum raspeln, dazu geben und dann gut 5 min auf Mittelstufe rühren lassen, in die eingefettete Bratpfanne gießen, Deckel schließen, Herdplatte auf Stufe drei von 6 möglichen Stufen ca 120 min backen, dann ist die Oberfläche trocken, Pfanne schütteln, müsste sich jetzt gut bewegen, der Kuchen, ein Brett über den Kuchen legen, die Pfanne umdrehen, und entfernen, auskühlen lassen, vorm anschneiden.

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. Februar 2009 Hans60

Bratlinge IX M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

Bratpfanne

Ca 12 Stück



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

150 g Gauda geraspelt

250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Öl und Butter zum braten

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

Mit einer pikanten Soße servieren.

Eigenes Rezept Mittwoch, 4. März 2009 Hans

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 schutteln, bewegen, ist es Zeit diese umzudrehen, bzw fertig, man kann diese auch vorsichtig im Mehl wenden, dann braten.

Bratlinge VII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Bratpfanne

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

Brotfladen o Pfannkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

20 cm Bratpfanne

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 las-
sen, 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

Nach einer Idee von Baumfrau 20.08.06 CK

Hans60 , Freitag, 11. Juli 2008

Gemüsebratlinge IV 3 Ei F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei

3 Portionen

Bratpfanne



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

100 g Ziegenkäse fein geraspelt

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

3 Ei

3 Ei Naturreis oder Buchweizen gem
Öl zum braten

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

Eigenes Rezept Freitag, 17. August 2007 Hans60

Gemüsebratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + MilCHFrei + Vegan

Bratpfanne



2 Tassen Wasser
1 TI Kurkuma
1 Tasse Naturreis ca 160 g

500 g TK Suppengemüse
100 ml Wasser
1 TI gekörnte Gemüsebrühe

200 g Tofu naturell
2 cl Tamari
2 cl Balsamico di Modena
100 ml Sojamilch evtl
1 TI Chilipulver
0,5 TI Salinensalz
100 g Naturreis gem
Öl zum braten

In 2 Tassen kochendes Wasser, Kurkuma und 160 g Naturreis geben, nach dem aufkochen Hitze reduzieren, und ca 35 min kochen, sowie noch ca 10 min quellen lassen.

TK Suppengemüse mit 1 TI gekörnte Gemüsebrühe und 100 ml Wasser, ca 10-15 min bissfest garen, oder bis Flüssigkeit verbraucht ist.

Tofu mit Essig und Sojasoße und Sojamilch und Chilipulver und 0,5 TI Salinensalz zusammen pürieren.

Reis, Gemüse und Tofubrei und 100 g Naturreis gem zusammen vermischen, Handteller große Bratlinge formen, und im heißen Öl auf Mittelstufe

Langsam von beiden Seiten braten lassen.
Es wurden ca 14 Stück.

Veränderung zum Auflauf

Reis, Gemüse und Tofubrei und 100 g Naturreis gem zusammen vermischen, und in drei 1 Liter feuerfeste mit Margarine ausgefettete Schüsseln geben, glattstreichen, überall noch ca 50 ml Sojamilch draufgießen, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 6. März 2008 Hans60

Gemüsereispfanne – Eintopf mit roten Linsen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Fettarm

Bratpfanne u o Kochtopf



1 Tasse Naturreis
2 Tassen Wasser
150 g TK Paprikaschoten in Streifen ODER
1 grüne + 1 rote Paprikaschoten in Streifen
5 Frühlingszwiebeln in Ringe
2 kleine Zucchini in Würfel
3 Möhren grob raspelt
1 Fleischtomate in Würfel Oder
1 Ei Tomatenmark a d T
600 ml / 1000 ml Wasser
2 / 2,5 El gekörnte Gemüsebrühe
100 g rote Linsen
1 TI Kurkuma; Gelbwurz
1 El Rapsöl
Petersilie

1 Tasse Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, Deckel drauf + ca 35 min kochen + ca 10 min ausquellen lassen.

Rote + grüne Paprika in Streifen schneiden,

Frühlingszwiebeln mit grün, in Ringe,

Zucchini in kleine Würfel,

Möhren in Stifte oder grob raspeln,

rote Linsen ausspülen,

1 El Öl in Pfanne oder Kochtopf heiß werden lassen, gespülte Linsen kurz

andünsten, durch das andünsten bleiben die Linsen in Form, sie werden

dann gelb, mit 600 / 1000 ml Wasser ablöschen, Kurkuma + gekörnte

Gemüsebrühe, Tomatenmark und Gemüse außer Zucchini dazugeben,

Deckel drauf ca 5 –10 min dünsten lassen.

Gekochten Reis und kleingewürfelte Zucchini reingeben, und ca 5 min kochen lassen.

Bei Gemüsepfanne mit einer Gabel auflockern.

Sonst umrühren, und mit Petersilie bestreut servieren.

Dienstag, 11. September 2007

Hefeteilchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

28 cm Bratpfanne mit Deckel

4 Stück



250 g Buchweizen gem

50 g Naturreis mit gem

2 TI Zucker

1 TI Salz

1,5 TI Trockenhefe

180 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

2 El Margarine

Margarine für die Pfanne

Backpapierstreifen

Marmeladen

Alle Zutaten zusammen ca 8 min verrühren lassen, in eine 28 cm ausgefettete Bratpfanne verteilen, entweder mit einem Esslöffelrücken der immer wieder ins Wasser getaucht wird, oder man legt Backpapier drüber, und drückt es mit dem Handballen oder Finger „glatt“, Backpapier entfernen, nun teilt man es in vier Teile, und legt die Backpapierstreifen senkrecht in die Schnitte, Deckel schließen und ca 20 min ruhen lassen, geht so gut wie nicht, hoch, nun verteilt man Esslöffelweise die Marmelade in die Mitte der vier Teile, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, mit Stufe drei von sechs möglichen Stufen zwischen 25-40 min backen, die Teigoberfläche sollte sich trocken anfühlen. Auch nach dem backen sind sie nicht sehr hochgegangen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. März 2009 Hans

Kartoffel Möhren Bratlinge M F

Glutenfrei + Eifrei

Bratpfanne



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

250 g Ziegenkäse geraspelt

3 TI Chili
2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker

500 g Quark 0,5 %

150 g Buchweizen gem

Öl zum braten

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

Schmecken heiß und auch kalt

Kartoffel-Apfel-Pfanne M F

Glutenfrei + Eifrei

28 cm Bratpfanne mit Deckel u Backpapier

2 Portionen



3 Kartoffeln 600 g
3 Äpfel 450 g
1 Zwiebel 80 g
1 Knoblauchzehe

200 g gekochter Naturreis
5 Pfefferkörner gemörsert
50 g Rosinen
150 g Naturreis gem
2 TI Kräutersalz

200 g Limburger 9 %

Bio Sesamsaat
28 cm Bratpfanne mit Deckel
Backpapier dafür

Kartoffeln, Äpfel und Zwiebel feinraspeln,
Knoblauch fein hacken,
Limburgerkäse kleinwürfeln,
28 cm Bratpfanne mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten von Kartoffeln bis Limburger zusammen vermischen und in die mit Backpapier ausgelegte 28 cm Bratpfanne geben, glattstreichen, mit Bio Sesamsaat bestreuen, Deckel schließen.

Auf eine kalte Herdplatte setzen, auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen stellen, und ca 60 min backen.

Eigenes Rezept, Montag, 7. Januar 2008 Hans60

Käse Mais Pfannenkuchen 1 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch u Pikant

20 cm Ø Bratpfanne mit Deckel



1 Ei

200 g Frischkäse

1 Prise Zucker
8 Pfefferkörner gemörsert
100 g Mais gem

50 g Naturreis mit gem
50 g Buchweizen mit gem
50 g Leinsaat

50 g Gauda geraspelt

1 TI Salz

200 g Milch, ca

1 Dose Mais 425 g

Butter oder Margarine zum ausfetten der 20 cm Bratpfanne

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

Hinweis

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

Eigenes Rezept, Dienstag, 24. Februar 2009 Hans

Käse 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

Lauch Pfannkuchen M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

24 cm Bratpfanne mit Backpapier und Deckel

1 Portion evtl für zwei



Teig

60 g Margarine
1 Prise Zucker
0,5 TI Kräutersalz
120 g Naturreis gem
0,25 TI Koriander mit gem
70 g Mandeln oder Nüsse gem (Mandelmühle)
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Belag

0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe
120 g Wasser ca
2 El Essig
1 Zitrone, Saft und Fleisch
5 Pfefferkörner gemörsert
500 g Lauch

60 g Bergkäse geraspelt

Zutaten für den Teig zusammen vermischen und in eine 24 cm mit Backpapier ausgelegte Bratpfanne geben, verteilen mit einem Esslöffelrücken, auch den Rand ein wenig mit hochziehen, für ca 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank stellen.

Den Lauch in nicht zu kleine Stücke schneiden, den Boden des Kochtopfes mit 120 g Wasser bedecken, Essig, 0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe, Zitronensaft und Fleisch rein, aufkochen, Lauch dazu, Hitze reduzieren und ca 10 –12 min zugedeckt kochen/dünsten, den Lauch auf den Teigboden geben, verteilen und darüber nun den Käse raspeln, Deckel schließen, auf Stufe I von sechs Stufen 35 min backen, (wenn die Platte noch heiß vom Porree kochen war) sonst ca 5 min länger,

bitte den Teig anfassen, er darf nicht mehr kleben, sonst noch etwas länger backen

Am Backpapier fassen und den Kuchen auf einen Teller ziehen, wenn drauf, einen anderen Teller langsam zwischen den Kuchen und Backpapier schieben, vielleicht ein wenig umständlich, aber so bleibt es eben ganz, fürs Auge.

Hinweis

Naturreis eignet sich besonders gut für den Boden, da es die Flüssigkeit gut aufnimmt

Eigenes Rezept Donnerstag, 6. August 2009 Hans

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 Tl 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
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

Donnerstag, 10. November 2005 Hans60

Sonntag, 29. März 2009

Maisbratlinge **2 Ei** **F**
Glutenfrei + Kuhmilchfrei

Bratpfanne



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

Mohn Hefekuchen oder Torte M F

Glutenfrei + Eifrei

24 cm Bratpfanne mit Deckel u Backpapier





Zutaten für 1 Portionen
200 g Mohn, frisch gemahlene

320 ml Milch

120 g Butter oder Margarine

180 g Honig

100 g saure Sahne o Quark 0,5 %

1 Prise Meersalz

1 TL Zimt, gemahlene

200 g Buchweizen, gemahlene

120 g Naturreis, gemahlene

10 g Hefe (Trockenhefe), ca. 0,5 Pck.

100 g Rosinen, wer will ein paar Stunden in

Rum, 54 %, einlegen

Fett oder Backpapier für die Pfanne

Zubereitung

Für Pfanne 24 cm Ø, 200 g frisch gemahlene Mohn in 320 ml Milch einrühren, 120 g weiche Butter o Margarine mit 180 g Honig, 100 g dicker saure Sahne o Schmant o Sahnequark, 1 Prise Meersalz, 1 TL Zimt schaumig rühren.

200 g Buchweizen + 120 g Naturreis fein mahlen, 0,5 P. Trockenhefe (ca. 10 g) vermischen + 100 g Rosinen dazu geben (habe diese ein paar Std. in 54 % Rum eingelegt, geht auch ohne).

Mohn u Milch sowie Butter u Sahnegemisch alles gut verrühren. In eine gut gefettete Pfanne den Teig geben, mit einem feuchten Teigschaber glatt streichen, den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 45 – 60 min gehen lassen, er entfaltet sich dann richtig beim Backen.

Den Hefekuchen auf Stufe 1,5 (von 3 möglichen Stufen) zugedeckt in etwa 30 min von unten braun backen. Mit Backpapier auf Stufe 1,5 zugedeckt in ca. 30 min backen.

Mehr war nicht nötig. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen + den Teig in etwa 20 – 30 min bei geöffneten Deckel sich verfestigen lassen, Anschlie-

Bend den Kuchen vorsichtig herausnehmen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Den Kuchen an einem kühlen Ort 1 Tag ruhen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

12.10.03 Hans60

27. Dezember 2007

Pfannenkuchen XX M F

Glutenfrei u Eifrei

13 Stück



2 Ei Halvah Fudge
200 g Naturreis gemahlen
100 g Hirse mit gemahlen
100 g Buchweizen mit gemahlen
20 g Sojaschrot mit gemahlen
1 Prise Salz
4 TI Zucker
1 guten Schuss Rum 54 %
500 ml Wasser, evtl mehr

Alle Zutaten gut verrühren lassen, muss ein zähfließender Teig sein, 30 min Ruhen lassen, nochmals durchrühren, in 2 heiße 20 cm Bratpfannen, Schöpfkellenweise die Pfannenkuchen braten, ich brauche kein Fett dafür.

Eigenes Rezept Mittwoch, 17. März 2010 Hans

Pfannkuchen Bajiram Ali 2 Ei M F

glutenfrei / eigenes Rezept

Bratpfanne oder 2 a 1 l Auflaufform mit u ohne Deckel



oben ohne Deckel
unten mit Deckel

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 XII Apfel F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

20 cm Bratpfannen

5 Stück



100 g Naturreis gemahlen
50 g Kichererbsen gemahlen
100 g Hirse gemahlen
50 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gemahlen
1 Prise Salz
2 TI Zucker
1 TI Zimt gemahlen

400 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser
2 El Rum 54 %
2 Äpfel ca 300 g

trockne Zutaten vermischen, Wasser und Rum (nimmt den typischen Ki-chererbsengeschmack weg) dazu, gut verrühren und ca 30 min quellen lassen, umrühren, 2 Äpfel um den Griebsch herum geraspelt, unterrühren. Bratpfannen mit ein wenig Rapsöl benetzen, wenn heiß genug, Teig Schöpfkellenweise, mit oder ohne Deckel auf etwas reduzierter Hitze, wenn sich der Kuchen beim schütteln bewegen lässt oder wenn die Oberfläche des Pfannkuchens nicht mehr glänzt, mit einem Pfannenwender umdrehen, auch hier braten, bitte ab und zu die Pfanne schütteln, damit der Kuchen nicht ansetzt, nach dem ersten ist die Pfanne heiß genug, um die anderen ohne Fett braten zu können.
sie schmecken heiß oder auch kalt

Eigenes Rezept Mittwoch, 3. Februar 2010 Hans

Pikante Mais Pfanne M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 20 cm Bratpfannen mit Deckel
3 Portionen



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

200 g Magerquark

200 g Milch

0,25 Paprikagranulat
3 TI Kräutersalz zum abschmecken

Margarine zum ausfetten der Pfannen.

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

Eigenes Rezept, Sonntag, 15. März 2009 Hans

Quarkbrötchen I 2 Ei M F

Glutenfrei

28 + 20 cm Bratpfanne mit Deckel





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

2 Ei

500 g Magerquark

100 g Gauda

5 El Milch evtl

Fett für die Bratpfannen
Backpapierstreifen ca 3 cm breit

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

Deckel schließen, auf kalte Kochplatten stellen, und bei Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 40 min von unten braun backen, umdrehen, bzw eine gleichgroße Bratpfanne drauflegen, umdrehen, obere Pfanne entfernen und nochmals ca 10-15 min backen.

Tipp

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

Eigenes Rezept Freitag, 17. April 2009

Quarkbrötchen II M F

Glutenfrei u Eifrei u pikant

28 cm Bratpfanne mit Deckel



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

500 g Magerquark

100 g Gauda geraspelt

5 Ei Milch

Fett für die Bratpfanne
Backpapierstreifen ca 3 cm breit

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

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

Tipp

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

Eigenes Rezept Freitag, 17. April 2009

Quarkölteig Brötchen II M F

Glutenfrei u Eifrei u pikant

28 cm Bratpfanne mit Deckel



Zutaten für 8 Portionen

150 g Quark

6 EL Bio Sonnenblumenöl

10 EL Milch

50 g Ziege o Gauda Mittelalt geraspelt

1 Prise Zucker
230 g Mais gem
70 g Naturreis mit gem
1 Tüte Backpulver
0,25 TI Kurkuma
0,5 TI Kräutersalz
8 Pfefferkörner gemörsert

Butter für die Bratpfanne

Zubereitung

Zutaten von Quark bis Pfefferkörner in eine Rührschüssel geben, Mit der Küchenmaschine kräftig 4-5 min verkneten, lassen.
mit nassen Händen Brötchen formen, in die eingefettete Bratpfanne mit Zwischenraum legen, Deckel schließen.

Auf eine kalte Kochplatte stellen, mit Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 35 –40 min backen, bewegen sich die Brötchen beim schütteln, diese Dinger umdrehen und nochmals ca 10-15 min backen, bei geschlossenen Deckel

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Donnerstag, 23. April 2009 eigenes Rezept

Hans

Reis Paprika Bratlinge M F

Glutenfrei u Eifrei

Bratpfanne



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

500 g Quark (Magerquark)

1 TL Salz
2 TL Salz, bis 3 TL (Gewürzsalz)
5 Körner Pfeffer, mörsern
6 EL Buchweizen, gemahlen, bis 8 EL
Olivenöl

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

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

Alle Zutaten zusammen mischen, abschmecken + gleich abbacken.

Nehme 2 EL für den Teig. In der Pfanne mit dem Pfannenwender kurz plattdrücken.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

17.07.06 Hans60

noch 1- 2 Knoblauchzehen klein geschnitten
+ eine Currysoße dazu

Freitag, 21. Juli 2006

Reis Tofu Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan

Bratpfanne





200 g Tofu naturel
Tamari

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

Panade

Buchweizenmehl
Bio Sesamsaat (ungeschält)
Pfeffer
Salz

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

In eine große Schüssel

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

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

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

Eigenes Rezept, Montag, 14. Januar 2008 Hans60

Reisbratlinge F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

Bratpfanne

9 Stück / 30 min Arbeitszeit



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

150 g Ziegenkäse geraspelt

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

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

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

Eigenes Rezept. Mittwoch, 30. April 2008

Reisbratlinge Balakovo 3 Ei F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei

Bratpfanne



3 Tassen gekochten Naturreis
2 Tassen TK Maiskörner
150 g TK Paprikastreifen
150 g Ziegenkäse geraspelt
1 TI Kräutersalz
1 Prise Vollrohrzucker

3 Ei

2 Ei Tomatenmark a d Tube
150 g Buchweizen gem
 Buchweizen gem als Panade
Olivenöl zum braten

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

Es ergab 10 Stück

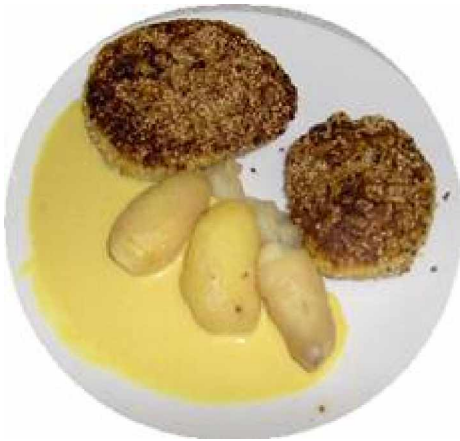
Eigenes Rezept, Sonntag, 15. Juli 2007 Hans60

Reisbratlinge VIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

Bratpfanne

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 TL 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 TL 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

nach einer Idee, 04.07.02 Simone Hefner
Mittwoch, 22. April 2009

Reismehlkuchen mit Pflaumen F

glutenfrei / eifrei / milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Deckel u Backpapier



Zutaten für 12 Portionen

55 g Butter / ungehärtete Margarine

50 g Honig, bis 60 g

¼ TL Zimt, gemahlen

110 g Mehl (Reismehl)

55 g Nüsse, beliebige, gemahlen

75 ml Mineralwasser, kaltes kohlenensäurehaltiges

600 g Pflaumen

Fett, für die Pfanne

Zubereitung

Butter/ Margarine mit dem Honig und dem Zimt schaumig rühren. Dann das Reismehl, die Nüsse, und das Mineralwasser dazu geben und alles schnell verrühren. Den Teig etwa 20 min quellen lassen.

Inzwischen die Pflaumen waschen, halbieren, und entsteinen. Eine Pfanne mit Deckel, 24 cm, einfetten.

Den Teig nochmals durchrühren, auf dem Pfannenboden verteilen und einen Rand bilden. Die Pflaumen auf dem Teig verteilen. Den Kuchen zugedeckt auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen in etwa 30 min von unten braun backen. Den Kuchen in der Pfanne etwas abkühlen lassen, dann herausnehmen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

21.03.05 Hans60

Veränderung

Da ich z.Z. keine Teflonbeschichtete Bratpfanne habe, nahm ich Backpapier in eine Keramikbeschichtete Bratpfanne, eigenartigerweise verlängerte sich die Backzeit um das doppelte..

Hans

Reismehlkuchen mit Pflaumen Veränderung F Vegan
Glutenfrei



Zutaten für 12 Portionen
60 g ungehärtete Margarine, laktosefrei
60 g Zuckerrübensirup
¼ TL Zimt, gemahlen
110 g Mehl (Reismehl)
60 g Mandeln gem
75 ml Mineralwasser, kaltes kohlenensäurehaltiges
650 g wilde Pflaumen
Fett, für die Pfanne

in eine 24 cm Bratpfanne mit Backpapier, Backzeit ca 60 min
auf Stufe II von sechs möglichen,
kann man den Kuchen, auch wenn er noch warm ist, gut von der Pfanne
ziehen,

somit ist der Kuchen auch Vegan

Samstag, 12. September 2009 Hans60

Sauerkraut Auflauf III 1 Ei M F
Glutenfrei u Vegetarisch u Bratpfanne

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2-3 Portionen



1 Ei

250 g Magerquark

1 TI Salz

1 TI Zucker

0,5 TI Paprikagranulat

250 g Sauerkraut

3 EI Ananasstücke

150 g Mais gem

50 g Naturreis gem

100 g Milch

50 g Sonnenblumenkerne

Margarine zum ausfetten

3 Scheiben Raclettekäse

1 TI Preiselbeeren a d Glas

von Ei bis Sonnenblumenkerne verrühren, in die 20 cm ausgefettete Bratpfanne die Teigmasse gießen, glattstreichen, mit dem Käse belegen, in die Mitte 1 TI Preiselbeeren geben, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, mit Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 40-50 min backen, lässt sich der Auflauf in der Pfanne bewegen, ist es fertig.

Eigenes Rezept Montag, 23. März 2009

Sauerkraut Bratlinge M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

Bratpfanne

8 Stück



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

100 g Gauda geraspelt

6 El Buchweizen gem
Olivenöl zum braten

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

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

eigenes Rezept, Sonntag, 15. Februar 2009 Hans60

[Tofuschnitzel mit Reis](#) F Vegan

Glutenfrei u Vegan

Bratpfanne



160 g Naturreis
1 TI Kurkuma
300 g TK Paprikastreifen
1 rote trockne Chilischote
Wasser
Salz
Pfeffer gemörsert
Muskatnuss frisch gerieben
2 Scheiben a 100 g Tofu naturell
Tamari
Buchweizen gem
1 TI Schabziegerkleesamen
(Kokosraspel)
1 Ei Margarine

Naturreis, 1 Tasse ca 160 g u Kurkuma in 2 Tassen kochendes Wasser geben, u ca 35 min auf kleiner Hitze garen, sowie 10 min ausquelle lassen.

TK Paprikastreifen mit roter Chilischote mit ein wenig Wasser ca 5 min kochen, salzen, und pürieren.

Tofu in zwei Scheiben schneiden und in, mit Tamari übergießen, ziehen lassen, so lange bis der Reis fertig gekocht ist

Buchweizen gem mit Muskatnuss, Pfeffer, Salz sowie Schabziegerkleesamen vermischen,

Tofuscheiben darin wälzen,)

Margarine erhitzen und Tofu von beiden Seiten braten.

Dazu den Reis und Paprikapüree servieren,

Guten Appetit

03.07.2008

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 El 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 El 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.

Nach 1 Rezept 26.10.08 Turbobiene, leicht verändert auf Glutenfrei

Montag, 30. März 2009 Hans

Hinweis M

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis Ei

Das **Ei** in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Montag, 12. April 2010