

## Kartoffel Pfanne **Glutenfrei**

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

### Hinweis **Margarine**

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

### 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.

### Inhaltsverzeichnis

Kartoffel Pfanne <b>Glutenfrei</b> .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Pfanne</b> .....	<b>2</b>
Bratkartoffeln 3 Ei F .....	2
Bratlinge VIII ( Kartoffeln ) F .....	3
Gemüse Bratlinge VII F Vegan .....	4
Gemüse Bratlinge VII F Vegan .....	5
Gemüsepfanne F .....	6
Kartoffel Bratlinge F Vegan .....	7
Kartoffel Bratlinge II F Vegan .....	8

Kartoffel Bratlinge III F Vegan .....	9
Kartoffel Möhren Bratlinge M F .....	10
Kartoffel Möhren Pfanne F .....	11
Kartoffel Rösti Queshah I 3 Ei .....	12
Kartoffel Rösti Queshah II 3 Ei F .....	13
Kartoffel Tofu Bällchen in Sesam 1 Ei F .....	14
Kartoffel u Möhrenpuffer F Vegan .....	15
Kartoffel-Apple-Pfanne M F .....	16
Kartoffelbratlinge + Tomatensoße 4 Ei .....	17
Kartoffelbratlinge II M F .....	17
Kartoffelbratlinge Kazakhstan F .....	18
Kartoffelkroketten Art F Vegan .....	19
Kartoffeln Bratlinge F Vegan .....	20
Kartoffelpfanne Zezdi 2 Ei M F .....	21
Kartoffelpuffer Farimän 3 Ei M .....	22
Kartoffelpuffer Farimän 3 Ei M Veränderung F .....	23
Kartoffelpuffer o Reibekuchen 2 Ei M .....	23
Veränderung F .....	24
Veränderung II F .....	25
Kartoffelsuppe Baharden M F .....	25
Kartoffel-Tofu-Klößchen 2 Ei M F .....	27
Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln .....	28
Möhrenbratlinge F Vegan .....	29
Reis Tofu Bratlinge Vegan F .....	31
Spanische Tortilla 4 Ei F .....	32
Spinat mit Spiegelei 6 Ei F .....	33
Steckrübenpuffer 4 Ei M F .....	34
Bitte bedenkt .....	35
Hinweis M .....	35
Hinweis Ei .....	36
Hinweis Vegan .....	36
Hinweis Curry .....	36
Hinweis F .....	36

## Pfanne

Bratkartoffeln 3 Ei F



5 große Pellkartoffeln  
1 Zwiebel

Butter

Gewürzsalz

3 Ei

Salz

Butter auslassen,  
Zwiebel klein würfeln, leicht anrösten.  
Pellkartoffeln pellen, in Scheiben schneiden, dazu geben, mit braten lassen, Gewürzsalz drüber streuseln, 1-3 x wenden,  
3 Eier draufgeben, Salz drauf, alles zusammen vermengen, Ei stocken lassen. Servieren

Mittwoch, 27. September 2006

Bratlinge VIII ( Kartoffeln ) F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück



800 g Kartoffeln +  
100 g Zwiebeln , +  
150 g Kichererbsen gem  
10 Pfefferkörner mit gem,  
250 g Sauerkraut, ohne Saft  
Muskatnuss frisch reiben  
Salz , ca 2-3 TI  
Öl zum braten

Kartoffeln schälen und feinraspeln, lassen, +  
Zwiebeln klein schneiden,  
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

### Gemüse Bratlinge VII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchefrei u Mehlfrei u Vegan



250 g rohe Kartoffeln  
250 g Möhren  
250 g Sauerkraut fein geschnitten  
250 g Pellkartoffeln  
1,5 TI Kräutersalz oder mehr  
10 Pfefferkörner gemörsert  
Bio Sesamsaat ( ungeschält )  
Fett zum braten

Kartoffeln u Möhren zusammen fein raspeln, Sauerkraut fein wiegen, Pellkartoffeln raspeln, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen, flache Bratlinge formen in/mit Sesamsaat panieren, Fett erhitzen, Hitze runterstellen, ca auf 2 von drei möglichen Stufen, Bratlinge mit einem Pfannenwender in die Pfanne geben, von beiden Seiten je ca 5-8 min braten, Gefühlssache..

Eigenes Rezept, Donnerstag, 14. August 2008 Hans60

### Gemüse Bratlinge VII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Mehlfrei u Vegan



250 g rohe Kartoffeln  
250 g Möhren  
250 g Sauerkraut fein geschnitten  
250 g Pellkartoffeln  
1,5 Tl Kräutersalz oder mehr  
10 Pfefferkörner gemörsert  
Bio Sesamsaat ( ungeschält )  
Fett zum braten

Kartoffeln u Möhren zusammen fein raspeln, Sauerkraut fein wiegen, Pellkartoffeln raspeln, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen, flache Bratlinge formen in/mit Sesamsaat panieren, Fett erhitzen, Hitze runterstellen, ca auf 2 von drei möglichen Stufen, Bratlinge mit einem Pfannenwender in die Pfanne geben, von beiden Seiten je ca 5-8 min braten, Gefühlssache..

Eigenes Rezept, Donnerstag, 14. August 2008 Hans60

## Gemüsepfanne F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 Portionen



80 g Zwiebeln  
150 g Paprikaschote  
1 El Öl  
30 g Ingwer  
200 g TK grüne Bohnen  
1 TI Bohnenkraut  
300 g Kohlrabi  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
250 ml Wasser  
200 g Pell Kartoffeln gewürfelt  
Kräutersalz evt

80 g Schafskäse ( 70 % )

Sonnenblumenkerne

200 g TK Bohnen, 1 TI Bohnenkraut und 300 g gewürfelten Kohlrabi in 250 ml Wasser mit 1 TI gekörnte Gemüse ca 20 min kochen, Zwiebeln klein würfeln in Öl glasig dünsten, kleingeschnittene Paprika und Ingwer dazu, ca 10 min mit dünsten, dann zu den Bohnen geben, 5 min kochen, gewürfelte Pellkartoffeln, Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken, zum Gemüse zufügen und mit Kräutersalz, falls nötig abschmecken, heiß servieren mit Sonnenblumenkerne drüberstreuen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 10. Juni 2009 Hans

## 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, auspressen, die Flüssigkeit aufheben und bis ca 250 ml auffüllen, Kichererbsen, Pfefferkörner u Chilischoten zusammen mahlen, übrige Trockene 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 Pfeffer 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

[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 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

Kartoffel Möhren Bratlinge M F  
Glutenfrei + Eifrei



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, geraspelt 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 Möhren Pfanne F**

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

**24 cm Bratpfanne mit Backpapier und Deckel**

4 Portionen



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

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

250 ml Wasser

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

Auf eine kalte Kochplatte stellen, auf Mittelstufe ca 45-60 min backen. Bratpfanne leicht ankippen u mit dem Backpapier von der Bratpfanne ziehen.

Montag, 15. Juni 2009 Hans

Kartoffel Rösti Queshah I 3 Ei

Glutenfrei + Kuh Milchfrei  
3 Portionen

1 kg Kartoffeln grob geraspelt,  
300 g Ziegenkäse grob geraspelt,

3 Ei,

1 TI Gewürzsalz ,

6 El Kartoffelmehl + oder mehr ( neue Kartoffeln ),

3 a 20 cm Ø Bratpfannen mit Deckel,

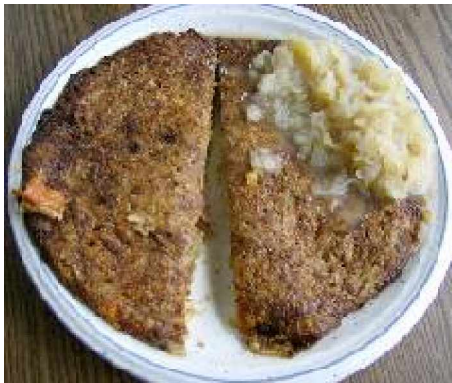
Raps- oder Olivenöl,

Von Kartoffeln bis Kartoffelmehl vermischen, + in die ausgefetteten Pfannen geben, glatt drücken, Deckel drauf, + bei 1,5 von drei möglichen Stufen backen, wenn es sich in Pfanne schütteln lässt ca 45 - 60 min, Deckel ab, passendes Brettchen drauf, umdrehen, + vom Brett wieder in die Pfanne gleiten lassen, dann nach Gefühl, ca 10 -20 min backen, gleiche Stufe.

Dazu Salat der Saison.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 9. Juni 2005 Hans60

### Kartoffel Rösti Queshah II 3 Ei F



Zutaten für 3 Portionen

1 kg Kartoffeln, grob geraspelt

1 TL Salz (Gewürzsalz)

6 EL Kartoffelmehl, weniger oder mehr ( alte/ neue Kartoffeln )

1 Paprikaschote(n), rote, gewürfelt

0,25 TL Muskat, gerieben

150 g Schafs- o Ziegen, gewürfelt

150 g Ziegenkäse 50 % grob geraspelt

3 Ei

3 EL Sojasauce, (Tamari)

4 EL Balsamico de Modena

Öl, Raps- oder Olivenöl

Von Kartoffeln bis Modena vermischen + in 3 ausgefettete Pfannen geben, glatt drücken, Deckel drauf + bei 1,5 von drei möglichen Stufen backen, ca. 45 - 60 min. Wenn es sich in Pfanne schütteln lässt, Deckel ab, pas-

sendes Brettchen drauf, umdrehen + vom Brett wieder in die Pfanne gleiten lassen, dann nach Gefühl ca. 10 -20 min backen, gleiche Stufe.  
Dazu Salat der Saison. Guten Appetit.  
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
11.09.05 Hans60

## Kartoffel Tofu Bällchen in Sesam 1 Ei F

Glutenfrei + MilCHFrei

4 Portionen



4 Pellkartoffeln, 350 g ca  
200 g Tofu  
3 El Buchweizen gem / Paniermehl  
Pfeffer  
1 TI Salz  
1 TI Curry ohne Salz

### 1 Ei

30 g Sesamsamen ungeschält  
Olivenöl zum braten

Kartoffeln durch die Presse, Tofu mit Ei pürieren, zu den Kartoffeln sowie die anderen trocknen Zutaten zu den Kartoffeln geben, vermischen und zu kleinen Kugeln/ Bratlinge formen, im heißen Öl auf Mittelhitze von beiden Seiten goldbraun braten.

## ODER

Die gekochten Kartoffeln und den Tofu zerdrücken. Paniermehl und Gewürze untermischen. Aus der Masse - sie soll nicht zu weich sein - kleine Bällchen formen. Diese in verquirltem Ei und anschließend in Sesamsamen wälzen. Gut andrücken. Dann in heißem Fett (in der Friteuse, im Wok oder

in der Pfanne) goldbraun ausbacken.

Sie schmecken heiß oder kalt zum Tee oder Wein am Abend, und oder als Beilage zu Gemüse.

### 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

## Kartoffel-Äpfel-Pfanne M F

Glutenfrei + Eifrei

28 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel

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

## Kartoffelbratlinge + Tomatensoße 4 Ei

Glutenfrei + Kuh Milchfrei

### Bratlinge:

2 Pfund Kartoffeln  
1 Zwiebel

1 Schaf - Ziegen Feta

4 Ei

4 El Mais oder Buchweizenkörner gem  
2 TI Gewürzsalz  
10 Pfefferkörner gemörsert  
Olivenöl zum braten

### Tomatensoße:

1 Dose geschälte Tomaten ( 425 g )+  
1 x voll Wasser  
10 cm Tomatenmark aus der Tube  
1 TI Gewürzsalz  
1 El Zuckerrübensirup

### Zubereitung:

Kartoffeln fein raspeln.  
1 Zwiebel fein wiegen.

Alle Zutaten für Bratlinge vermischen, + im heißen Öl braten.  
Ich nehme 20 cm Bratpfannen dazu, für einen Bratling. Ergeben ca 6 Stück.

Alle Zutaten für die Soße, vermischen, 1 x kurz aufkochen,  
die Tomaten mit einem elektrischen Pürierstab zerkleinern.  
( sollte Flüssigkeit bei der Kartoffelmasse austreten, diese noch zur/in So-  
ße geben.)

+ zusammen servieren

eigenes Rezept, Dienstag, 11. April 2006, hans60

## Kartoffelbratlinge II M F

Glutenfrei + Eifrei

2 Portionen



500 g Kartoffeln  
200 g Möhren  
20 g Ingwer  
200 g Sauerkraut  
3 Pfefferkörner gemörsert

150 g Quark 0,5 %

100 g Gauda, Mittelalt, geraspelt

Olivenöl zum braten

Kartoffeln fein raspeln, je nach Art, bitte in einen Leinentuch, Saft abdrücken, in eine Schüssel geben, Möhren + Ingwer zusammen fein raspeln sowie Sauerkraut dazu mischen, Quark + feingeraspelten Gauda dazu, alles mit einander vermengen, mit nassen Händen Bratlinge formen und im heißen Öl auf Mittelstufe von beiden Seiten braten, bitte vorsichtig beim wenden.

Eigene Rezept Samstag, 2. Februar 2008 Hans60

[Kartoffelbratlinge Kazakhstan](#) F

Glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei



Zutaten für 13 Portionen

1.5 kg Kartoffeln, klein geraspelt

200 g Kidneybohnen, gemahlen

1 cm Muskat, mit gemahlen

1 TL Senfkörner, ( Gold ), mit gemahlen

½ TL Pfeffer - Körner, mit gemahlen

2 TL Salz (Gewürzsalz)

150 g Schafskäse, klein gewürfelt

120 g Schafskäse oder Ziegenkäse 50 % Fett, geraspelt

Öl (Rapsöl)

Falls es neue Kartoffeln sind, den Saft durch ein Leinentuch pressen, entfernen. Kartoffelstärke aber wieder beifügen. Bis auf das Öl alle Zutaten zusammen vermischen + im heißen Fett portionsweise ca. handtellergroß goldgelb braten. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

07.08.06 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 Wüffel

### 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 2007 Hans60

[Kartoffeln Bratlinge](#) F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 kg Pellkartoffeln  
400 g Möhren  
30 g Ingwer  
120 g Lauch, das grün  
Muskatnuss gerieben  
2 TI Kräutersalz  
( Buchweizen ) Mehl als Panade  
Olivenöl

Pellkartoffeln heiß pellen und durch die Presse drücken.  
Möhren und Ingwer fein raspeln.  
Das Lauchgrün in Ringe schneiden dann fein wiegen.  
Reichlich Muskatnuss reiben und Kräutersalz dazu, alles gut vermengen,  
Handtellergroße ca 1 cm dicke Bratlinge formen im Mehl vorsichtig wälzen  
und im heißen Fett, auf Mittelstufe braten, Vorsicht beim reinlegen + beim  
rausnehmen, ich nahm zwei Pfannenwender.

Eigenes Rezept, Montag, 16. April 2007 Hans60

Kartoffelpfanne Zezdi 2 Ei M F

Glutenfrei



100 g Gauda

700 g Kartoffeln

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 sauren Apfel

80 g Sonnenblumenkerne geröstet + gem

1 TI Senfkörner gem

4 Pfefferkörner gem

4 EI Naturreis gem

1 TI Delikata

0,5 TI Gewürzsalz

1 Prise Zucker

2 Ei

Fett für 2 Bratpfannen a 20 cm mit Deckel,

Gauda + Kartoffeln + Zwiebel + Knoblauchzehen + sauren Apfel grob raspeln lassen.

Sonnenblumenkerne geröstet + Senfkörner + Pfefferkörner sowie Naturreis zusammen mahlen.

Alle Zutaten zusammen vermengen, in die zwei a 20 cm mit Fett eingestrichenen Bratpfannen geben, glattstreichen, Deckel drauf, + auf Mittelhitz ca 40 min braten, schütteln in der Pfanne, ein Brett auf die Pfanne geben, Umdrehen, + den Kartoffelbrei wieder in die Pfanne gleiten lassen, + weiter ca 20 min offen braten lassen.

Dazu Apfelkompott

Montag, 25. September 2006, eigenes Rezept Hans60

Kartoffelpuffer Farimän 3 Ei M

Zutaten für 16 Portionen

250 g Kohlrabi

750 g Kartoffeln

200 g Ziegenkäse oder mittelalten Gouda geraspelt

250 g Quark (Magerquark)

3 große Ei

¼ Muskat, gerieben

100 g Frühlingszwiebel(n), klein geschnitten

30 g Ingwer, küchenfertigen

2 TL Salz  
2 EL Sojasauce oder Tamari  
200 g Maiskörner +  
6 Körner Pfeffer, gemahlen  
Olivenöl oder Rapsöl

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

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

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
01.11.05 Hans60

Hallo Zusammen

[Kartoffelpuffer Farimän](#) [3 Ei](#) [M](#) [Veränderung](#) [F](#)



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

Hans

[Kartoffelpuffer o Reibekuchen](#) [2 Ei](#) [M](#)

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 weggießen. Kichererbsen mit Senfkörner + Pfeffer fein mahlen, zu der Kartoffelmasse geben, sowie Eier, Quark, den zerdrückten Feta Käse, die Gewürze + die abgossene 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.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
05.09.03 Hans60

Veränderung 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 II 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

Kartoffelsuppe Baharden M F  
glutenfrei / eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 3 Portionen

1 kg Pellkartoffeln

200 g Kokosraspel

½ Liter Wasser

Öl

2 Handvoll Lauch

100 g Ingwer, klein gewiegt

3 EL Pilze, getrocknete Waldpilze, gemischte ODER frische

2 Zweig/e Liebstöckel, gewiegt

1,5 Liter Wasser

1 Topf Basilikum, gewiegt

Salz o Gewürzsalz

1 EL Gemüsebrühe, gekörnte

evtl. Sauerrahm

### Zubereitung

Die Kartoffeln nach dem Pellen gleich durch die Presse.

Wasser kochen, Kokosflocken rein, aufkochen. Mit den Kartoffeln vermischen. Ca die Hälfte des Ingwer dazu.

Die andere Hälfte mit in Scheiben geschnittenem Lauch in Öl anbraten. Mit ca. 1,5 l Wasser auffüllen, Pilze + gekörnte Gemüsebrühe + Liebstöckel mitkochen, ca. 10 min bis sich das Aroma der Pilze entfaltet.

Kartoffel / Kokosflockenbrei rein + Basilikumgrün gewiegt. Aufkochen + mit Gewürzsalz abschmecken.

Jeder einen El oder mehr saure Sahne auf den Teller in die Suppe.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

11.01.06 Hans60

## Kartoffel-Tofu-Klößchen 2 Ei M F

Glutenfrei



300 g Kartoffeln  
200 g Tofu naturell

50 g Bergkäse geraspelt

100 g Mais grob gem, als Grieß

50 g Mais fein gem

1 TI TK Kräuter

2 Ei

1 TI Kräutersalz

1 Prise Zucker

3 Prisen Muskatnuss frisch gerieben

Salzwasser

Kartoffeln mit Schale kochen, abschrecken, pellen und durch die Presse drücken, auf einen flachen Teller verteilen und abkühlen lassen, Tofu fein pürieren, beides mit den übrigen Zutaten bis einschließlich Muskatnuss gut vermischen, mit TROCKENEN Händen kleine Klößchen formen, und in leicht kochendes Salzwasser geben, ca 5 min ziehen lassen, schwimmen sie oben mit einem Schaumlöffel aus den Topf nehmen, nicht zu viele auf ein mal.

Tipp

bei nassen Händen zerfallen die Klößchen im Wasser

Donnerstag, 30. Juli 2009 Hans60

## Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln

Glutenfrei + Eifrei, bedingt auch Kuhmilchfrei

3 Portionen



- 700 g Pellkartoffeln ca
- 1 TI Kurkuma gem
- 1 TI Kreuzkümmelsamen gemörsert
- 1 TI Koriander gemörsert
- 0,5 TI Chilipulver
- 2-4 El Sonnenblumenöl Bio
- 300 g rote Linsen
- 500 ml Wasser
- 3 El Kokosraspel
- Margarine zum ausfetten von drei 1 l feuerfeste Schüsseln
- 6 Paprikaschoten
- 4 cl Balsamico Modena o Bianca
- 4 cl Tamari ( Sojasoße )

Ziegenkäse evtl

Hüttenkäse evtl

Weißwein

Kartoffeln kochen, abschrecken, pellen,  
drei ein Liter feuerfeste Schüsseln ein bzw ausfetten,  
Paprikaschoten den Deckel knapp abschneiden, das weiße rausschneiden,

die Schoten ca 10 min blanchieren oder kochen, bissfest, abtropfen lassen,

Kreuzkümmel u Koriander mörsern mit Chili u Kurkuma u Kokosraspel vermischen u kurz in der heißen Pfanne rösten, und raus, beiseite stellen, in die heiße Pfanne, Öl, die roten gewaschenen Linsen braten, bis sie leicht in eine andere Farbe wechseln, mit 500 ml Wasser ablöschen, die angerösteten Gewürze zu geben, ca 20 min garen, mit Deckel, nach ca der Hälfte der Kochzeit Balsamico u Tamari zugeben, verrühren, Deckel weglassen, wenn Flüssigkeit verkocht sind sie fertig, bissfest, Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden, in die ausgefetteten Schüsseln legen, Paprikaschoten mit den Linsen füllen draufstellen, die übrig gebliebenen Linsen dazu geben, je 1 Tl Butter o Margarine obendrauf setzen, und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel schließen.

2. und oder in jede Schote einen rechteckigen langen Streifen von Ziegenkäse in die Mitte der Linsen gefüllte Schote drücken, Kartoffelscheiben zum festklemmen der Schoten, und darüber noch Ziegenkäse raspeln, und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel unbedingt schließen, sonst trocknet der Ziegenkäse u wird hart.

3. und oder in jede Schote einen rechteckigen langen Streifen von Bergkäse in die Mitte der mit Linsen gefüllte Schote drücken, Kartoffelscheiben zum festklemmen der Schoten, und darüber noch Bergkäse raspeln, und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel nicht unbedingt erforderlich.

In den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 30 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 21. Mai 2008 Hans60

## Möhrenbratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei





## Bratlinge

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

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

## Erdnusssoße

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

## Blumenkohl

Wasser  
1 Tl Zucker  
1 Tl Salz  
1 Msp Kurkuma  
  
1 Blumenkohlkopf

## Bratlinge

13 Stück

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

Möhren fein raspeln,

Pfeffer mörsern ,

Mais mahlen,

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

## Pellkartoffeln

Pellkartoffeln aufsetzen, und gar kochen lassen, abschrecken und pellen

## Erdnussoße

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

## Blumenkohl

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

## 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

### Spanische Tortilla 4 Ei F



500 g Kartoffeln

Vollmehrsalz  
3-4 El Olivenöl

4 frische Eier

Petersilie

Kartoffeln in sehr dünne Scheiben schneiden, leicht salzen. In einer Deckelpfanne das Öl erhitzen, die Kartoffeln hinein geben + langsam bei kleiner Hitze, Garbraten lassen.

Die leicht gesalzenen Eier mit ein wenig Wasser verquirlen, über die Kartoffeln geben, etwas Pfeffer aufstreuen, bräunen lassen, wenden + die andere seite auch bräunen lassen. Um das wenden der Tortilla zu erleichtern, legt man nach dem bräunen, der Unterseite einen Deckel ( Brett ) auf die Masse, kippt die Pfanne um, + lässt die Kartoffelmasse wieder in die Pfanne gleiten + bräunen.

PS:

Dazu gab es 1 Blumenkohl mit Bechamelsoße veredelt mit 125 g Camembert

Hans

Spinat mit Spiegelei 6 Ei F

2 Portion



6 große Kartoffeln  
0,25 Tl Kümmel  
450 g TK Gewürzspinat

6 Ei

Salz

Butter zum braten

Kartoffeln mit Kümmel kochen, abschrecken mit kalt Wasser, pellen.  
Spinat heiß machen.

Butter in die heiße Pfanne geben, + 2 x drei Spiegeleier braten.

Auf zwei Teller, Eier auf den Spinat neben dran die Kartoffeln, servieren.

Montag, 11. September 2006

Steckrübenpuffer 4 Ei M F

mit Curry-Quark-Dip



2636 emf

100 g Lauch ( 2 Zwiebeln )  
4 EI Olivenöl ( 2 EI Öl )  
0,5 TI Curry o Salz ( 1 EI Currypulver )  
1 Mango ( 450 g Mango )

250 g Magerquark 0,5 %

1 Pfund Champignons ( 250 g Austernseitlinge )  
2 EI Sesam ungeschält ( 2 EI Sesamsaat; geschält )  
700 g Steckrübe küchenfertig ( 500 g Steckrübe )  
700 g Kartoffeln vorwiegend festkochend ( 500 g Kartoffeln; mehligkochend )  
4 Ei ( 2 Eier; Gew.-Kl. 2 )  
100 g Mais gem ( 40 g Mehl )  
2 TI Salz ( Salz )  
10 Pfefferkörner gemörsert ( Pfeffer )  
frisch geriebene Muskatnuss  
Öl zum Braten

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

Die Mango schälen und in Scheiben vom Stein schneiden. Die Hälfte vom Fruchtfleisch pürieren, die andere Hälfte fein würfeln.

Lauch-Curry-Gemisch mit Mangopüree und Quark glattrühren. Die Hälfte der Mangowürfel unter den Quark geben, mit den restlichen Würfeln bestreuen.

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

Die Steckrübe schälen und auf der Haushaltsreibe in feine Stifte raspeln. Kartoffeln schälen, auf der feinen Reibe reiben, habe es in einem Tuch ausgedrückt (kurz im Sieb abtropfen )

lassen und mit Pilzen, Steckrübenstiften, Eiern, Mehl, Salz und Pfeffer mischen.

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

Die Puffer mit dem Curry-Quark-Dip servieren.

Zubereitungs-Z.: 1 Stunde 10 Minuten

### Hinweis:

Da es mir nicht möglich war eine Rübe mit 1 Pfund zu erhalten, habe ich dementsprechend auch die anderen Zutaten erhöhen müssen, ( in Klammern Original Angaben )

### 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

Samstag, 22. Mai 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

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