

Sauerkraut Glutenfrei

Fleisch am Ende dieser Sammlung

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.

Index nicht aktiv

Fleisch	29
Pikant	2

Inhaltsverzeichnis

Sauerkraut Glutenfrei	1
Hinweis Margarine	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1

Pikant	2
Bratlinge VIII (Kartoffeln) F Vegan	2
Fladenbrot VI (Sauerkohl) F Vegan.....	4
Gemüse Bratlinge VII F Vegan	5
Hirsekörner Klöße mit Tomatensauce 2 Ei M.....	5
Kartoffel Möhren Bratlinge M F	7
Kartoffelbratlinge II M F	8
Kartoffeln Sauerkraut Tofu Bratlinge F Vegan.....	9
Kartoffelpuffer 2 Ei M F	10
Veränderung I F.....	11
Kartoffelpuffer Veränderung II M F.....	12
Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan.....	14
Misch- Masch F Vegan	16
Muffins XXXII Sauerkraut F Vegan.....	17
Quark Auflauf Mehmänak M F	18
Sauerkraut Auflauf F.....	19
Sauerkraut Auflauf II F Vegan	21
Sauerkraut Auflauf III 1 Ei M F	22
Sauerkraut Bratlinge F Vegan	23
Sauerkraut Bratlinge M F	24
Sauerkraut Bratlinge III F Vegan.....	25
Sauerkraut bzw Ananaskraut Vegan	25
Sauerkraut Muffeins F Vegan	26
Sauerkraut Muffins 3 Ei M	27
Sauerkraut Reis Tofu Bratlinge F Vegan.....	28
Sauerkrautpuffer 2 Ei M.....	29
Fleisch	29
Berliner Eisbein mit Sauerkraut und Erbsenpüree F.....	29
Blut- + Leberwurst mit Sauerkraut + Pellkartoffeln F.....	31
Gemüse Huhn Eintopf F.....	32
Pikante Muffeins M F	33
Rinderhack Frikadellen F.....	34
Hinweis M	35
Hinweis Ei	35
Hinweis Vegan	36
Hinweis Sojasoße.....	36
Hinweis Curry	36
Hinweis Tomatenketchup.....	36
Hinweis F	36

Pikant

Bratlinge VIII (Kartoffeln) F Vegan
 Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück



800 g Kartoffeln +
100 g Zwiebeln , +
150 g Kichererbsen mahlen
10 Pfefferkörner mit mahlen,
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 mahlen Kichererbsen mahlen,
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

Fladenbrot VI (Sauerkohl) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

7 Stück



50 g Sonnenblumenkerne mahlen
350 g Buchweizenkörner mahlen
1 TI Schwarzkümmelkörner mit mahlen
0,5 TI Kreuzkümmelkörner mit mahlen
0,5 TI Paprikagranulat mit mahlen
2 Wacholderbeeren mit mahlen
1 TI Kaffeebohnen mit mahlen
1 TI Salz
1 Prise Zucker
150 g Sauerkohl klein schneiden
550 ml Wasser
Öl

trockne Zutaten vermischen, Wasser und Sauerkohl beifügen und ca 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, 30 min Ruhen lassen, nochmals durchrühren.

Öl in den Bratpfannen heiß werden lassen, Hitze reduzieren (1 Stufe ca), Öl entsorgen, den Teig Schöpfkellenweise in die heißen Bratpfannen geben, leicht schräg halten, damit der zähe Teig etwas verläuft und ohne Fett den Teig von beiden Seiten braten, werden ca 1,5-2 cm dick.

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. Juli 2009

Hans

Gemüse Bratlinge VII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Mehlfrei u Vegan

11 Stück



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) als Panade
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

Hirsekörner Klöße mit Tomatensauce 2 Ei M

Glutenfrei + Milchfrei



Klöße

200 g Hirsekörner
kochendes Wasser
450 ml Wasser
Lauch ca 200 g, trennen

2 Eier

40 g Buchweizenkörner mahlen
2 El TK Kräuter trennen
Kräutersalz

Zur Sauerkraut

500 g Sauerkraut
0,5 frische Ananas ca
125 ml Weißwein ca
Salz
Schwarzer Pfefferkörner gemörsert

Zur Tomatensauce

1 Dose geschälte Tomaten
1 Tl Kräutersalz
2 Salbeiblättchen

Die Hirsekörner erst mit kochendem Wasser abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen.

mit 450 ml Wasser einmal aufkochen und Hitze kleinstellen
zugedeckt bei schwacher Hitze in 10-12 min garen, dann ist Wasser unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird schön körnig, trocken + weiß. Die Hirsekörner lauwarm, abkühlen lassen.

Das Sauerkraut abtropfen lassen. Den Lauch teilen, schälen und hacken.

2/3 des Sauerkrautes mit dem Wein gemörserten Pfeffer ca 10 min kochen, die gewürfelte Ananas + den Rest Sauerkraut dazu , weitere 5 min kochen, fertig.

Für die Klöße reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Hirsekörner mit Eier , einem Teil des gehakten Lauches, 1 Ei Kräuter 40 g Buchweizenkörner mahlen und Salz mischen. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen pro Portion 2 Klöße formen. In dem kochenden Salzwasser bei schwächster Hitze in etwa 15 - 30 Minuten ohne Deckel gar ziehen, aber nicht kochen lassen.

Für die Tomatensauce

das Öl erhitzen. Den Rest des Lauchs darin glasig braten. Die geschälten Tomaten sowie die Dose halbvoll mit Wasser füllen + dazu gießen und den Salbei hinzufügen, aufkochen, + ca 1/3 einkochen lassen, pürieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Sauerkraut daneben anrichten. Die Sauce über die Klöße geben

Variante:

Die Hirsekörner durch Buchweizenkörner ersetzen. Das Sauerkraut mit Gemüsebrühe anstelle von Apfelsaft garen.

Statt der Ananas zum Schluss 300 g grob geraspelte Möhren oder 2 grob geraspelte Äpfel darunter mischen und im Kraut erhitzen.

Sonntag, 17. Juni 2007 Hans60

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 Buchweizenkörner mahlen

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 mahlen Buchweizenkörner 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

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

[Kartoffeln Sauerkraut Tofu Bratlinge](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 Stück



500 g Pellkartoffeln zerquetscht
200 g Sauerkohl kleingeschnitten
50 g TK Lauch in Ringe
200 g Tofu naturell
1 Prise Zucker
2 TI Kräutersalz
120 g Kichererbsen mahlen
1 TI Schwarzkümmelkörner mit mahlen
20 Pfefferkörner mörsern
Salz evtl zum nachwürzen
Olivenöl zum braten

Pellkartoffeln und Tofu naturell mit einer Gabel zerdrücken,
Sauerkraut klein schneiden,
nun alle Zutaten bis gemörserten Pfeffer zusammen vermengen, eventuell
nachsalzen,
Bratlinge mit nassen Händen formen, im heißen Öl, bei reduzierter Hitze
von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Montag, 9. August 2010 Hans

Kartoffelpuffer 2 Ei M F
o Reibekuchen o Backlinge mit Käse



Zutaten für 2 Portionen

1600 g Kartoffeln

2 kleine Zwiebel(n)

160 g Kichererbsen, fein gemahlene

½ TL Senfkörner, mahlen

½ TL Pfeffer, mahlen

2 Ei(er)

400 g Quark

250 g Feta-Käse

2 handvoll Käse, geriebener

1 TL Kräutersalz

1 TL Schabziger, mahlen

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 abgegossene 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 I F



05.06.2006 13:18 Kommentar von Hans60

Heute 1800 g Kartoffeln (sind noch die alten)
0,25 geriebene Muskatnuss

500 g Quark, statt 400 g

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

wenn welche übrig bleiben, diese Puffer schmecken auch kalt.

Dazu gab es

Sauerkraut mit Ananas +
Tomatensoße

Hans

[Kartoffelpuffer Veränderung II](#) M F

11.06.2006 14:49 Kommentar von Hans60





Zutaten für 2 Portionen

1500 g Kartoffeln

2 kleine Zwiebel(n)

160 g Kichererbsen, fein mahlen

0,5 TL Senfkörner, mahlen

0,5 TL Pfeffer, mahlen

400 g Quark

250 g Feta-Käse

2 handvoll Käse, geriebener

1 TL Kräutersalz

1 TL Schabziger, mahlen

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 abgegossene 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

Es wurden Bratlinge

Es ist nicht weiter tragisch, ohne Eier, die Bindekraft erhalten die Bratlinge durch den Käse + Quark sowie Kichererbsen.

Wenn welche übrig bleiben, diese Puffer schmecken auch kalt.

Dazu gab es

Maiskörner, keinen Popkorn +
Tomatensoße

Hans

Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



Teigboden

80 g Kichererbsen mahlen
80 g Naturreis mahlen
80 g ungehärtete Margarine
1 Prise Salz
1 TI hellen Essig
4 El Wasser

Belag :

Gemüse aller Art
z.B.

1 Dose geschälte Tomaten (425er) und
2 Dosen voll Wasser
0,5 Bund frische Möhren
1 Bund Frühlingszwiebel , nur das grüne
1 Suppengemüse (Sellerie, Lauch, Möhren u Petersilie)
1 P gekochte rote Bete
250 g Pellkartoffeln
1 Handvoll TK Suppengemüse
1 Handvoll TK Paprika in Streifen
250 g Sauerkraut
1 grüne Gurke
10 cm Tomatenmark a d T
0,5 TI Chili Pulver
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch
1 Prise Salz u Zucker

ODER

Ca 1 kg TK Suppengemüse
1 Dose geschälte Tomaten (400 g) und
2 Dosen voll Wasser
250 g Sauerkraut
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch
1 Prise Salz u Zucker
0,5 TI Chili Pulver

400 g Tofu, naturell
rote bete Saft o Tomatensaft
1,5 l Gemüsebrei,
Bio Sesamsamen zum abdecken.
150 g Naturreis mahlen
200 g Kokosnuss geraspelt

alle Zutaten des Teigboden zusammen verkneten lassen, dann kommt
man mit der Flüssigkeit hin,
2 Lagen Backpapier ,dazwischen den Teig auf dem Kuchenblech ausrollen,
mit Papier für ca 30 in den Kühlschrank,

in der Zwischenzeit, Kochplatte erhitzen, das Gemüse in der oben genannten Reihenfolge in einem Kochtopf geben bis Salz u Zucker.
Ca 10 min kochen lassen,
runter von der Hitze, das ganze pürieren, ergibt ca 2 l,
davon werden 1,5 l gebraucht, laue abkühlen lassen,
in die Rührschüssel geben.

Tofu zerbröckeln, in einem Mixer mit Rote Betesaft zu einer cremigen Masse mixen, dazu geben , sowie
150 g Naturreis mahlen u
Kokosnuss gut zusammen, verrühren lassen

Die oberste Lage Backpapier entfernen, und die Masse in die Backform gießen , ein wenig hin u her schütteln, evtl glattstreichen, u mit Bio Sesam bestreuen,
damit der Kuchen nicht o trocken wird,

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 90 min backen.

Die übrig gebliebene als Soße für Nudeln, Reis oder Bratlinge verwenden

Schmeckt warm aber auch sehr gut kalt, sollte aber wenigsten 60 min vor dem Servieren aus den Kühlschrank genommen werden.

Eigenes Rezept, Dienstag, 10. Juni 2008 Hans60

Misch- Masch F Vegan
Glutenfrei

3 a 1 l Auflaufformen mit Deckel



1 Tasse Naturreis ca 160 g

2 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma

200 g Tofu naturell
1 Ei Margarine

300 g Sauerkraut klein geschnitten
10 Pfefferkörner gemörsert
6 Ei Sonnenblumenkerne

Reis und Kurkuma ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen und ca 35 min kochen lassen, und ca 10 min quellen, Tofu mit einer Gabel zerdrücken und in 1 Ei Margarine etwas braten, Sauerkraut und Pfefferkörner dazu , alles vermengen, und in drei ausgefetteten Auflaufformen darüber die Sonnenblumenkerne verteilen. In den kalten Backofen ca 20 min bei ca 140°C Umluft und ca 14 min noch übergrillen bei ca 200 °C

Eigenes Rezept, Mittwoch, 17. September 2008 Hans60

[Muffins XXXII](#) [Sauerkraut](#) [F](#) [Vegan](#)
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech
12 Stück



200 g Tofu naturell
50 g Zwiebel klein geschnitten
1 Ei Margarine
250 g Sauerkraut klein geschnitten
0,5 TI Gemüsebrühe
250 g Buchweizenkörner mahlen
0,5 TI Kümmel mit mahlen

10 Pfefferkörner mit mahlen
1 Prise Zucker
0,5 Tüte Backpulver
1-2 TL Kräutersalz
250 bis 350 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
Fett für die Mulden des Muffinsblech

Kleingeschnittene Zwiebel in ein Ei Margarine anbraten, und Tofu mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern dazu geben und braten bis der Tofu etwas trocken und die Farbe ein wenig geändert hat, in eine Rührschüssel geben, kleingewiegten Sauerkraut, Gemüsebrühe, Kümmel, Buchweizenkörner mahlen, Pfefferkörner, Zucker und 1,5 TL Kräutersalz, alles zu einem Teig mischen, wie ein Rührteig in etwa, abschmecken mit Kräutersalz, Esslöffelweise (2) den Teig in die ausgefetteten Muffinsmulden geben. In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 35-45 min backen, Nadelprobe.
Möglichst ein Brett drauf legen, festhalten, umdrehen, Backblech entfernen, da die Muffins noch sehr weich sind, könnten sie sonst auseinanderbrechen,

Eigenes Rezept , Samstag, 23. August 2008 Hans60

Quark Auflauf Mehmänak M F
Glutenfrei

3 a 1 | Auflaufformen mit Deckel





Zutaten für 3 Portionen

500 g Quark (Magerquark)

400 g Kartoffeln

400 g Sauerkraut

300 g Feta-Käse, griechischen (Ziege- + Schaf)

1 Ananas

20 g Ingwer, küchenfertigen

85 g Oliven, grüne mit Paprika

2 EL Balsamico, Condimento Bianco

2 EL Sojasauce (Tamari)

Ziegenkäse oder mittelalten Gouda

Paprika - Granulat

Kartoffeln fein raspeln. Sauerkraut grob wiegen. Feta würfeln.
Ingwer + Oliven fein wiegen. Käse grob raspeln. Von Magerquark bis Tamari miteinander vermischen + in drei mit Olivenöl eingefettete feuerfeste Formen geben. Mit Käse bedecken + mit Paprikagranulat bestreuen. In den kalten Backofen bei ca. 160°C Umluft ca. 50 min backen.
Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C + 35-40 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

02.11.05 Hans60

Sauerkraut Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 Auflaufformen a 1 L mit Deckel



80 g Naturreis
160 g Wasser
250 g Sauerkraut
150 g Ananas
3 EI schwarze Oliven, geschnitten, in Lake
10 Pfefferkörner gemörsert
3 EI Naturreis mahlen
Fett für die Auflaufformen

200 g frisch Ziegenkäserolle gut abgelagert

2 x 1 TI Preiselbeeren a d Glas

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 sowie 3 EI mahlen Naturreis vermischen, in zwei eingefettete 1 L Auflaufformen verteilen, glattstreichen, den Ziegenkäse in ca 10 dickere Scheiben schneiden drauflegen, in die Mitte noch je 1 TI Preiselbeeren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 40-50 min backen

eigenes Rezept, Sonntag, 15. Februar 2009 Hans60

Sauerkraut Auflauf II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Bratpfanne

20 cm Bratpfanne mit Deckel



80 g Hirsekörner
160 g Wasser
200 g Sauerkraut
0,5 TI Paprikagranulat
100 g Sonnenblumenkerne
100 g Hirsekörner mahlen
0,25 TI Kümmel mit mahlen
2 EI Tamari
Margarine zum ausfetten der Bratpfanne
100 g Wasser

Hirsekörner heiß abspülen um evt Bitterstoffe zu entfernen.

In 1 Tasse ca 110 g, kochendes Wasser die Hirsekörner aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen, nach ca 4 min Hitze ausstellen, Hirsekörner quellen lassen, ca 10 min , dann ist Hirsekörner trocken und fast weiß, mit dazu

Sauerkraut klein hacken, sowie

Sonnenblumenkerne, Hirsekörner mahlen, Kümmel und Tamari alles gut verrühren, in eine ausgefettete 20 cm Bratpfanne gießen, glattstreichen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte, auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 35 min backen, eine gleichgroße Bratpfanne ausfetten, auf den Auflauf legen, beide Pfannen umdrehen, die oberste entfernen, und noch 20 min backen.

Eigenes Rezept , Sonntag 22.03. 2009

Hans

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 Maiskörner, keinen Popkorn mahlen

50 g Naturreis mahlen

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 TL 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 F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 Stück ca



200 g Tofu naturell
50 g Zwiebel Klein geschnitten
1 El Margarine
250 g Sauerkraut
0,5 TL Gemüsebrühe
0,5 TL Kümmel gemörsert
100 g Buchweizenkörner mahlen
10 Pfefferkörner gemörsert
1-2 TL Kräutersalz
1 Prise Zucker
Öl zu braten

Kleingeschnittene Zwiebel in ein El Margarine anbraten, und Tofu mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern dazu geben und braten bis der Tofu etwas trocken und die Farbe ein wenig geändert hat, in eine Schüssel geben, kleingewiegten Sauerkraut, Gemüsebrühe, Kümmel, Buchweizenkörner mahlen, Pfefferkörner, Zucker und 1 TL Kräutersalz, alles zu einem festen Teig mischen, abschmecken mit Kräutersalz,

mit nassen Händen flache Bratlinge formen, im heißen Fett, braten, Hitze runter stellen, sonst werden dies zu dunkel.

Eigenes Rezept , Donnerstag, 24. Juli 2008 Hans60

Sauerkraut Bratlinge M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

8 Stück



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

100 g Gauda geraspelt

6 El Buchweizenkörner mahlen
Olivenöl zum braten

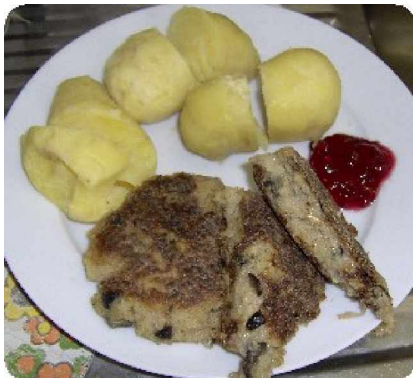
80 g Reis in 160 g kochendem Wasser geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf und ca 35 min kochen, und ca 10 min ausquellen lassen, Sauerkraut und Ananas klein schneiden, mit Reis, Oliven, Pfeffer 100 g Gauda, sowie 6 El mahlen Buchweizenkörner vermischen. Öl heiß werden lassen, auf Mittelhitze reduzieren, mit nassen Händen Bratlinge formen, ins Fett geben, von beiden Seiten braten

eigenes Rezept, Sonntag, 15. Februar 2009 Hans60

Sauerkraut Bratlinge III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4 Stück



40 g Ingwer klein gehackt
15 schwarze Oliven o Stein (Lake) klein gehackt
250 g Sauerkraut klein gehackt
1 Apfel ca 200 g
120 g Buchweizenkörner mahlen
13 Pfefferkörner mit mahlen
1 TI Salz
1 Prise Zucker
Öl zum braten

Apfel um den Griebisch rum geraspelt, Ingwer, Oliven, Sauerkraut, Salz u Zucker dazu, vermischen, Buchweizenkörner und Pfeffer mahlen, soviel dazu geben, dass ein formbarer Teig entsteht, ist noch weich u saftig, mit feuchten Händen, Bratlinge formen, im Rest vom Buchweizenkörner, wenden, als Panade verwenden, im heißen Fett legen, Hitze reduzieren, und von beiden Seiten braten, einen Deckel auf die Bratpfanne legen.

Eigenes Rezept Freitag, 12. März 2010 Hans

Sauerkraut bzw Ananaskraut Vegan

1 kg frischen Sauerkraut, (Reformhaus, Bioladen ?)
1 frische Ananas
500 ml guten trockenen Weißwein
Salz,
1 Gewürznelke,
8 Pfefferkörner gemörsert
1 Lorbeerblatt,
3 Wacholderbeeren gemörsert
Sauerkraut evtl etwas Kleinwiegen + 1/3 Beiseitestellen,
Ananas in Stücke schneiden, mit Saft +
250-500 ml ca, guten trockenen Weißwein in einen großen Topf geben
und mischen.
Gewürze zufügen.
10 min leise kochen lassen, von der Hitze nehmen + das letzte drittel
Sauerkraut begeben + vermischen, servieren.
Hans60

Sauerkraut Muffeins F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffeinsblech



200 g Buchweizenkörner mahlen
160 g Maiskörner, keinen Popkorn, mahlen
1 TL Salz
20 Pfefferkörner gemörsert ca
1 Tüte Backpulver
10 g Zucker
450 –550 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

0,5 rote Zwiebel fein geschnitten
250 g Sauerkraut fein geschnitten
Fett für die Muffeinsmulden

Trocknen Zutaten vermischen,
mit ca gut die Hälfte vom Kohlensäurehaltiges Mineralwasser vermischen,
Sauerkraut + Zwiebel fein geschnitten, den Saft vorher ein wenig raus
gedrückt, aufheben oder gleich trinken so wie mit in den Teig, alles gut
verrühren lassen, das restliche Wasser langsam dazu geben, es soll wie
ein Rührteig, lieber etwas mehr gehen sie besser auf,
in die ein- ausgefetteten Muffeinsmulden geben,
in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen, Nadel-
probe, aber meist sieht man es auch so.

eignes Rezept Donnerstag, 5. Juni 2008 Hans60

Sauerkraut Muffins 3 Ei M

Zutaten für 12 Stück:

1 Zwiebel,
180 g Frischkost-Sauerkraut,
1 EL kaltgepresstes Olivenöl,

3 Eier,

1 EL Senf,

240 ml Milch,

125 g geriebener Käse, (Gauda)

150 g Buchweizenkörner mahlen +
30 g Amaranthkörner mahlen

60 g Maismehl (oder Speisestärke),/ Kartoffelmehl oder Maiskörner, kei-
nen Popkorn mahlen.

2 gehäufte TL Weinstein-Backpulver, o 1 Tüte Weinstein
Kräutersalz,
frischer Pfeffer,
Butter zum Einfetten

Zubereitung:

Zwiebel abziehen und fein würfeln,
Sauerkraut klein schneiden. Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin gla-
sig dünsten. Sauerkraut zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt kurz
andünsten. Danach abkühlen lassen.

Eier trennen und das Eiweiß mit Prise Salz steif schlagen.

andünsten. Danach abkühlen lassen.

Eier trennen und das Eiweiß mit Prise Salz steif schlagen.

Eigelb mit Senf und Milch verquirlen und mit zwei Drittel des Käses zum Sauerkraut geben. Buchweizenkörner- + Amaranth- mit Maismehl und Backpulver vermischen und esslöffelweise unter die Sauerkrautmasse mischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer kräftig abschmecken. Das Eiweiß vorsichtig mit einer Gabel unter die Masse heben. 12 Muffinförmchen mit Butter einfetten und zu jeweils zwei Drittel mit dem Teig füllen. Den restlichen Käse

Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180°C circa 30 Minuten backen

Nicht vorgeheizten Backofen (Heißluft 165°C) circa 30- 40 min backen.

Sie schmecken warm und kalt. Dazu passt ein frischer Salat.

4.2.04 Hans60

Sauerkraut Reis Tofu Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 Stück



160 g Naturreis = 1 Tasse

2 TL Kurkuma

2 Tassen Wasser

250 g Sauerkraut

50 g TK Lauch in Ringe

20 schwarze Oliven in bzw aus Lake

4 EL Tamari

4 EL Balsamico die Modena

200 g Tofu naturell

150 g Buchweizenkörner mahlen (zum binden)

1 Prise Zucker

20 Pfefferkörner mörsern

Salz evtl zum würzen

Olivenöl zum braten

Tofu naturell mit einer Gabel zerdrücken und mit Tamari u Balsamico di Modena marinieren,
2 Tassen Wasser zum kochen bringen, den gespülten Naturreis rein, aufkochen und bei reduzierter Hitze 35 min kochen lassen, Hitze ausstellen und weitere 10 min auf der ausgeschalteten Platte ausquellen lassen,
Sauerkraut und schwarze Oliven klein schneiden,
nun alle Zutaten bis gemörserten Pfeffer zusammen vermengen, eventuell nachsalzen,
Bratlinge mit nassen Händen formen, im heißen Öl, bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Montag, 9. August 2010 Hans

Sauerkrautpuffer 2 Ei M

2 mittelgroße Kartoffeln +
1 Mittel Apfel fein reiben
1 Zwiebel fein schneiden
250 g Sauerkraut ausdrücken + untermischen
1 -2 Eier +
2 Ei Kichererbsen + Soja + Buchweizenkörner mahlen
Meersalz alles zu einem Teig verarbeiten

150 g Saure Sahne o Kefir mit

1 Bd. geschnittener. Schnittlauch +
schwarzen Pfeffer verrühren + jeweils zu den Puffern servieren.
Kokosfett zum braten

In Backofen ca 190 ° Umluft

Sonntag, 25. Mai 2003. 12.02.2004 Hans60

Fleisch

Berliner Eisbein mit Sauerkraut und Erbsenpüree F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



Zutaten für 2 Portionen

250 g Erbsen, trockenen grüne, über Nacht einweichen

etwas Fleischbrühe oder Schinkenbrühe

etwas Salz und Pfeffer, oder Muskatnuss

etwas Butter

2,5 EL Butter ODER

125 g Speck, gewürfelter magerer

2 Zwiebel(n)

300 g Sauerkraut

1 EL Schmalz (Gänse- oder Schweineschmalz)

1,5 Tasse/n Wein, weiß, herb

1 Lorbeerblatt

einige Wacholderbeeren

1 Tasse/n Ananas, gewürfelt, aus der Dose

1 Eisbein(e), mild gepökeltes, nicht allzu fettes pro Person

3 Liter Wasser

3 Gewürzkörner

1 Lorbeerblatt

einige Pfeffer - Körner

1 Zwiebel(n)

1 Suppengrün, nach Belieben

1 TL Zucker ODER

1 TL Essig

Die eingeweichten Erbsen in kaltem, ungesalzenen Einweichwasser ansetzen + zugedeckt langsam weich kochen (Schnellkochtopf). Heiß durch ein Sieb treiben (oder pürieren) + mit einem Stück Butter + heißer Brühe, Salz, Pfeffer oder Muskatnuss zu einem geschmeidigen Brei abrühren. Butter oder Speck zerlassen, Zwiebelringe darin knusprig braten + über das Püree geben.

Sauerkraut im Fett andünsten, mit der Gabel auflockern, 1 Tasse Weißwein zugießen, Gewürze beifügen + das Kraut langsam weich dünsten.

Eventuell ein wenig Wein nach gießen. (vor dem Anrichten die abgetropften Ananaswürfel drunter ziehen).

Für das Eisbein Wasser mit den Gewürzen + Gemüse aufkochen (kein Salz), die Eisbeine hinzugeben, sie sollen bedeckt sein, + bei milder Hitze langsam weich kochen.

Sie sind gar, wenn sich das Fleisch leicht vom Knochen löst. Wer will, kann es auch noch grillen. Mit Erbsenpüree + Sauerkraut ein deftiges Männeressen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Ruhezeit: ca. 12 Std.

06.08.04 Hans60

09.08.2004 08:02 Kommentar von Hans60

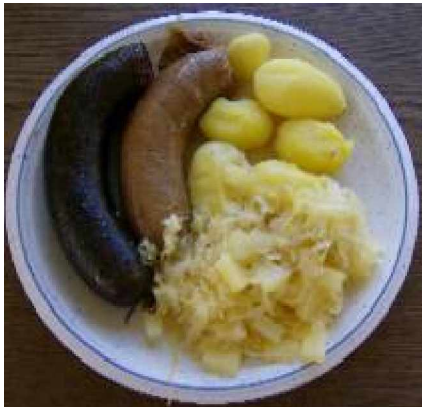
PS

Ich hole mir frisches Eisbein, + reibe es mit Pökelsalz ein, nach 1 Tagen abwaschen, + in einem 6 l Schnellkochtopf ca 35-40 min mit dem 2. Ring, gekocht, raus + in den Backofen, knusprig gegrillt.

Hans

Blut- + Leberwurst mit Sauerkraut + Pellkartoffeln F

Glutenfrei + Ei- + Milchfrei



1 Ring frische Blutwurst

1 Ring frische Leberwurst

0,5 Pfund frisches Sauerkraut

250 ml guten trockenen Weißwein

0,25 frische Ananas

1 Pfund Pellkartoffeln

Kümmel

Kartoffeln mit Schale + Kümmel kochen, abschrecken mit kaltem Wasser + pellen.

Wurst im Darm im heißem Wasser ca 20 min ziehen lassen.

Sauerkraut im Weißwein höchstens 45 sek kochen, (bei dieser kurzen Kochzeit, bringt es nichts noch Gewürze bei zu geben) kleingewürfelte Ananas dazu, kurz aufkochen.

Wurstringe teilen + mit Kartoffeln + Sauerkraut servieren.

Freitag, 22. Dezember 2006 Hans60

Gemüse Huhn Eintopf F

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

8 Portionen a 400 ml



2 L Wasser

1 Lorbeerblatt

1 Zwiebel geschnitten

1 Handvoll TK Rosenkohl

2 Hähnchenkeulen

700 g Möhren kleingeschnitten

300 g TK Suppengemüse

20 Pfefferkörner gemörsert

10 Wacholderbeeren zerdrückt

3 TI wilder Majoran

3 TI Basilikum

1 Prise Zucker

500 g Sauerkraut

2 Pellkartoffeln zerdrückt

Kräutersalz

Vom Wasser bis Pellkartoffeln alles in das Wasser geben, kochen lassen bis Möhren bissfest bis weich sind, und oder sich das Fleisch von den Knochen löst, Fleisch klein schneiden, Knochen entfernen (für Hund), mit Kräutersalz abschmecken, brauchte 1,5 Tl ca.

eigenes Rezept Donnerstag, 21. August 2008 Hans60

Pikante Muffeins M F

Glutenfrei u Eifrei

22 Stück



500 g Halb u Halbhack,

250 g Quark 20 % ,

250 g Sauerkraut fein geschnitten,
1 rote Zwiebel gewürfelt,
2 Knoblauchzehen geschnitten,
100 g TK Paprikastreifen klein gewürfelt,
1 geh Ei Tomatenmark
160 g Maiskörner, keinen Popkorn, geschrotet
200 g Buchweizenkörner mahlen u
2 TL Kreuzkümmel mit mahlen,
1 Prise Zucker
1 Tüte Backpulver
10 Pfefferkörner gemörsert,
Kräutersalz o Salz
ca 300 – 450 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Fett für die (2) Muffeinsbleche (Mulden)
Einige Scheiben frische Ananas.

Hackfleisch, Quark, Sauerkraut, Zwiebel , Knoblauchzehen und Paprika u Tomatenmark gut verrühren lassen, die trocknen Zutaten vermischen und dazu geben, mit Kräutersalz abschmecken, nun noch das Wasser zugeben, nach und nach, es sollte wie ein Rührteig werden, nochmals mit Salz abschmecken, durch das Wasser verliert sich der Geschmack.

Den Teig in die eingefetteten Muffeinsmulden geben, jeweils in die Mitte ein Stück Ananas geben, sollte bis zum Boden reichen, ein wenig den Teig drüberstreichen (nasse Finger).

In den kalten Backofen bei ca 130-140°C Umluft ca 35-50 min backen, man sieht es,
ein paar min in den Formen lassen, ein Brett drüberlegen, umkippen, auf ein Rost gleiten lassen.

Warm o kalt ein Genuss

Eigenes Rezept, Samstag, 21. Juni 2008 Hans60

[Rinderhack Frikadellen](#) F
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

13 Stück



400 g Rinderhack
300 g Sauerkraut,
150 g Kichererbsen mahlen
2 rote Chili mit mahlen
2 cl Tamari
2 cl Rum 54 %
2 cl Balsamico de Modena
2 Ei Mostrich
Fett zum braten

Sauerkraut klein schneiden, alle anderen Zutaten untermischen, lassen, flache Frikadellen mit nassen Händen formen und im heißen Fett auf Mittelstufe von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Sonntag 03.08.2008 Hans60

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 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 Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Mittwoch, 20. Oktober 2010

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de