

Buchweizen Diverses Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Bei Word + PDF am Ende jeweils

Brot und Kuchen jeweils separat

Alle Rezepte sind von mir, getestet

Index nicht aktiv

Auflauf	2
Fisch & Fleisch	24
Pfanne	8

Inhaltsverzeichnis

Buchweizen Diverses Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf	2
Bastak (Auflauf)	2
Bastak Auflauf Veränderung F.....	3
Chicoree Auflauf F.....	4
Gemüsemais Quiche F.....	6
Weiße Bohnen Auflauf F Vegan	7
Pfanne	8
Falsche Lasagne Vegan.....	8
Gemüse Mostrich Pfannenkuchen F Vegan.....	9
Kartoffel Bratlinge III F Vegan	11
Kichererbsenbratlinge F Vegan.....	12
Kichererbsenplätzchen F Vegan	13
Lauch Bratlinge F Vegan	15
Erdnuss Soße.....	16
Mais Bratlinge II F Vegan.....	16
Möhren Bratlinge F Vegan.....	18

Möhren braune Linsen Bratlinge F Vegan	19
Sauerkraut Bratlinge III F Vegan.....	20
Tofu Hirse Bratlinge II F Vegan.....	21
Tofu Bratlinge III F Vegan	22
Tofu Paprika Bratlinge F Vegan.....	23
Fisch & Fleisch	24
Chicoree Auflauf Teheran F	24
Veränderung auf Vegetarisch.....	26
Gefüllter Chicoree Auflauf F	26
Hinweis I	27
Hinweis Vegan	28
Tipps fürs backen ohne Eier	28
Hinweis Fleisch	28
Hinweis Sojasoße.....	29
Hinweis Curry.....	29
Hinweis, Zutaten	29
Hinweis Tomatenketchup.....	29
Geräucherten Fisch + Fleisch	29
Hinweis F	30

Auflauf

Bastak (Auflauf)

glutenfrei / eifrei / kuhmilchfrei

3 a 0,75 l Auflaufformen mit Deckel

Zutaten für 3 Portionen

2 Tasse/n Wasser, kochendes

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

1 Tasse/n Buchweizen, ganz

500 g Kohlrabi, gewürfelt

¼ TL Gemüsebrühe, gekörnte

½ Tasse/n Wasser

1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt

3 EL Sonnenblumenkerne, leicht geröstet

100 g Käse, geraspelten Ziegenkäse

5 Körner Pfeffer, gemörsert

etwas Salz

Fett, für die feuerfeste Formen

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte in ca

500 ml Wasser, kochendem aufgelöst.

150 g Käse, Ziegenkäse geraspelt

4 EL Sonnenblumenkerne, leicht geröstet + gem / gehackt
Paprikapulver

Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, aufkochen (Vorsicht, geht schnell und kocht über). Deckel drauf, Hitze runter, bis der Wasserspiegel die Körner nur noch ca. zur Hälfte bedeckt, ausstellen (die Dauer richtet sich nach Art + alter der Körner, der russische braucht nur knapp 10 min). Auf der Platte lassen zum ausquellen, sind dann schön trocken.

Kohlrabi mit gek. Gemüsebrühe + Wasser dünsten, ca. 5-15 min, abhängig, wie alt Kohlrabi ist, sehr bissfest.

Buchweizen, Kohlrabi, Paprika, 3 El Sonnenblumenkerne leicht geröstet, 100 g geraspelten Ziegenkäse, Salz + Pfeffer leicht vermischen + in 3 eingefettete 0,75 l Jenaglasschüsseln/ andere feuerfeste Formen, geben. In ca. 500 ml kochendem Wasser gekörnte Gemüsebrühe auflösen + über/ in die Schüsseln gießen, sollte ca. 1 cm hoch drin sein. Reichlich geraspelten Ziegenkäse über den Inhalt streuen, darauf die gem. Sonnenblumenkerne + zum Abschluss Paprikagranulat geben.

Deckel drauf

Ab in den kalten Backofen, 30 min bei 160°C Umluft oder 30 min bei ca. 180°C.

Eigenes Rezept.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

08.05.05 Hans60

13.05.2006 19:04 Kommentar von Hans60

Bastak Auflauf [Veränderung](#) F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

3 a 0,75 l Auflaufformen mit Deckel



2 Tasse/n Wasser, kochendes
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

1 Tasse/n Buchweizen, ganz
500 g Kohlrabi, gewürfelt
¼ TL Gemüsebrühe, gekörnte
½ Tasse/n Wasser
1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt
3 EL Sonnenblumenkerne, leicht geröstet

100 g Käse, geraspelten Ziegenkäse

5 Körner Pfeffer, gemörsert
etwas Salz
Fett, für die feuerfeste Formen
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte in ca
500 ml Wasser, kochendem aufgelöst.

150 g Käse, Ziegenkäse geraspelt

4 EL Sonnenblumenkerne, leicht geröstet + gem / gehackt
Paprikapulver

Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, aufkochen (Vorsicht, geht schnell und kocht über). Deckel drauf, Hitze runter, bis der Wasserspiegel die Körner nur noch ca. zur Hälfte bedeckt, ausstellen (die Dauer richtet sich nach Art + alter der Körner, der russische braucht nur knapp 10 min). Auf der Platte lassen zum ausquellen, sind dann schön trocken.

Kohlrabi mit gek. Gemüsebrühe + Wasser dünsten, ca. 5-15 min, abhängig, wie alt Kohlrabi ist, sehr bissfest.

Buchweizen, Kohlrabi, Paprika, 3 El Sonnenblumenkerne leicht geröstet, 100 g geraspelten Ziegenkäse, Salz + Pfeffer leicht vermischen + in 3 eingefettete 0,75 l Auflaufformen, geben.

150 ml Wasser + gekörnte Gemüsebrühe + über/ in die Schüsseln gießen, sollte ca. 1 cm hoch drin sein.

die 4 El Sonnenblumenkerne gem + mit dem geraspelten Ziegenkäse vermischt, dann auf den Auflauf gegeben.

Chicoree Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel



160 g Buchweizen = 1 Tasse
320 g Wasser = 2 Tassen
10 g Ingwer fein gehackt
4 Chicoree
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe
kochendes Wasser
Balsamico de Modena
Tamari

Ziegenkäse reichlich

Paprikagranulat
2 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel
Fett dafür

2 Tassen Wasser zum kochen bringen,
160 g Buchweizenkörner u Ingwer rein, aufkochen, Hitze auf kleinster Stufe, Deckel schließen, ca 12-18 min, Wasser unterhalb der Buchweizenoberfläche, Hitze ganz ausstellen, ca 10 min quellen lassen, ist dann trocken und schön körnig
Chicoree vom dicken Ende 1,5 bis 2 cm abschneiden, sowie die äußeren welken Blätter entfernen, soviel kochendes Wasser mit gekörnte Gemüsebrühe aufsetzen das der Chicoree nebeneinander liegend halbwegs bedeckt ist, ca 10 min kochen. Buchweizen in zwei eingefettete feuerfeste Schüsseln geben, abgetropften Chicoree drauf legen. Gemüsebrühe ca 1 cm hoch + mit Balsamico + Tamari leicht beträufeln. Dick mit geraspelten Ziegenkäse bedecken. Prisen Paprikagranulat drauf streuseln, Deckel schließen

In den kalten Backofen bei 160° C Heißluft 30 min.
Oder mit Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180°- 190° C ca 20 min .

Veränderung

Statt Buchweizen, auch Naturreis oder Hirse

Gemüsemais Quiche F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

3 a 0,75 l Auflaufformen mit Deckel



Zutaten für 3 Portionen
200 g Buchweizen, gemahlen
200 g Naturreis, gemahlen
100 g Hirse, gemahlen
250 g Margarine (Deli Reform)
2 TL Meersalz
1 Prise Rohrzucker
Fett, für die Formen
3 EL Tomatenmark, bis 5 El

150 g Feta-Käse, Schafs- Ziegenkäse, gewürfelt

180 g Paprikaschote(n), rote, sehr klein gewürfelt
1 Dose/n Maiskörner, (425 g)

300 g Käse, Ziegenkäse, halbfesten Schnittkäse, grob geraspelt
Paprikapulver

Alle Zutaten von Buchweizen bis Salz vermischen, ca. 20 –30 min kalt stellen. Kleine Pizzaformen oder 0,75 l Auflaufformen, ausfetten, mit Mürbeteig den Boden bedecken + einen Rand bilden, mit Tomatenmark den Boden bestreichen + in der Reihenfolge wie oben angegeben, füllen. Zum

Schluss ein wenig Paprikagranulat auf den Käse geben. Ca 40 – 50 min bei ca, 170 ° C Umluft, ohne vorheizen, den Teig goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

02.02.05 Hans60

Hallo Zusammen

Habe anstelle roten Paprikaschote + Dosenmais, 500 g TK Mais Paprikamischung genommen, den ich mit 0,5 Kl gekörnte Gemüsebrühe in ganz wenig Wasser aufgetaut habe.

Weißer Bohnen Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2-3 Portionen



100 g weiße Bohnen
Wasser
1 Dose geschälte Tomaten 425er
0,5 TI Paprikagranulat
1 TI Salz
1 TI Zucker
100 g Mais gem
100 g Buchweizen gem
Margarine für die Bratpfanne

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen,
nächsten Tag mit Einweichwasser weich kochen, evtl abseihen,
mit den Tomaten verrühren, trockne Zutaten vermischen und dazu geben,
verrühren, in die eingefettete Bratpfanne geben, glattstreichen, Deckel
schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, auf Stufe zwei von sechs mög-
lichen Stufen ca 50 min, eine gleichgroße Bratpfanne rauflegen, umdre-
hen, die oberste entfernen, und nochmals 10-20 min backen, heiß servie-
ren.

Eigenes Rezept, Donnerstag 26.03.2009

Pfanne

Falsche Lasagne Vegan

Glutenfrei u Eifrei

Ca 3 Portionen

3- 4 a 20 cm Ø Bratpfannen

Teigplatten

Ca 12-14 Stück

200 g Buchweizenkörner gem
100 g Amaranthkörner mit gem
150 g Kichererbsen mit gem
50 g Naturreis mit gem
0,5 TI Korianderkörner mit gem
6 Pfefferkörner mit gem
1 TI Kreuzkümmel mit gem

0,25 TI Vollrohrzucker
2 TI ca Gewürzsalz
1 Tüte a 17 g Weinsteinbackpulver

700 - 900 ml Kohlesäurehaltiges Mineralwasser
Olivenöl oder anderes
3- 4 a 20 cm Ø Bratpfannen

Von Buchweizen bis Kreuzkümmel zusammen mahlen.
Die anderen trockenen Zutaten dazu, vermischen.
Das Wasser untermischen , sollte wie ein Eierkuchenteig werden.
10 min ruhen lassen.
Die Bratpfannen mit Öl sehr heiß werden lassen,

den Teig Schöpflöffelweise rein geben.
Nur bei der 1. Fuhre ist Öl erforderlich, dann sind die Pfannen so heiß,
kann man drauf verzichten.

Gemüse

1 Maiskolben
1 Pfd Paprikaschoten gemischt
100 g Möhren
400 g Tomaten
1 Apfel
Gewürzsalz
Wasser
Evtl Kartoffelmehl

Raps- oder Olivenöl
Ziegenkäse
Paprikagranulat

Paprikaschoten würfeln.
Mais vom Kolben mit einem großen Löffel oder Küchenmesser.
Möhren + Apfel raspeln.
Tomaten Blüten entfernen, halbieren.

Kochtopf mit ca 0,5 cm hoch, Wasser zum kochen bringen, Paprikascho-
tenwürfel + Mais, rein, + ca 10 min kochen/dünsten.
Apfel + Möhren + Tomaten dazu , + ca 5 min kochen.
Alles pürieren, mit Gewürzsalz abschmecken.
Sollte es zu dünn geworden sein, 1 Tl - 1,5 El Kartoffelmehl in kalt Wasser
einweichen + in das Gemüse einrühren + aufkochen.--

3 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Öl ausfetten.
Gemüsebrei dann Teigplatten abwechselnd einschichten, nach der 2. Teig-
platte ein wenig geraspelten Ziegenkäse, dann wieder Gemüsebrei, bis
alles verbraucht, die letzte Schicht sollte Gemüsebrei sein.
Darauf geraspelten Ziegenkäse, soviel wie jede / jeder mag, Paprikagra-
nulat drauf streuen.
In den kalten Backofen bei 160°C Grill/Umluft ca 30 min überbacken.

Dienstag, 2. August 2005 eigenes Rezept

Gemüse Mostrich Pfannenkuchen F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2 Portionen



700 g TK Suppengemüse
100 g Wasser
7 gehäufte El Mostrich
1 TI Salz
1 TI Zucker
60 g Leinensaat, ganz
100 g Wasser
100 g Mais gem
100 g Buchweizen mit gem
Margarine für die Pfanne
Wasser
Evtl Preiselbeeren a d Glas

Suppengemüse mit ca 100 g Wasser zum kochen bringen, ca 15 min dünsten bis Wasser verdunstet, die übrigen Zutaten bis einschließlich Buchweizen gut zusammen vermischen, und in die eingefettete Bratpfanne geben, mit einem Esslöffelrücken der immer wieder nass gemacht wird den Teig glattstreichen, dabei acht geben dass der Rand etwas frei bleibt, Deckel schließen, auf die kalte Kochplatte stellen, auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen langsam von unten durchbacken ca , wenn sich der Kuchen in der Pfanne sich

bewegen lässt, eine gleichgroße Pfanne drauflegen, umdrehen und nochmals gut 20 min backen.

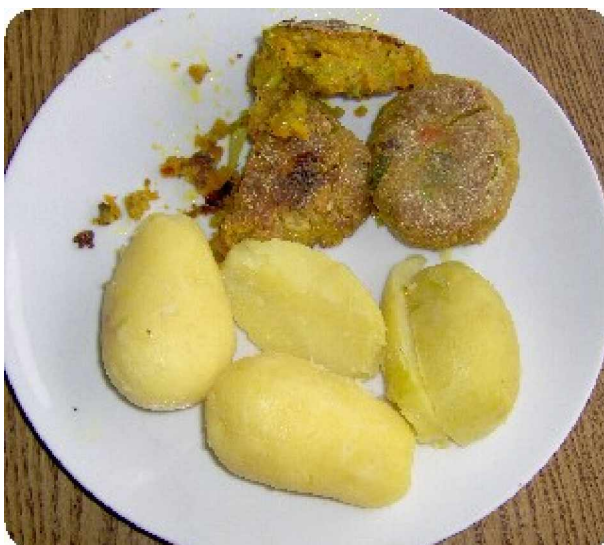
Evtl mit Preiselbeeren a d Glas, Heiß servieren,

eigenes Rezept, Freitag, 13. März 2009

Kartoffel Bratlinge III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

8 Stück



100 g Erdnüsse blanchiert
150 g Pellkartoffel, kalt

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

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen (Mandelmühle), in eine Schüssel geben, und
Pellkartoffel fein quetschen, und
1 El Margarine erhitzen, Lauch anbraten, Paprikastreifen und Sonnenblumenkerne dazu, kurz mit braten, nun noch Kurkuma und den gemörserten Pfeffer und 100 g gemahlene Buchweizen und Zucker und 1 TI Salz, alles vermischen, soviel Wein dazu geben, dass ein formbarer Teig entsteht, nun abschmecken, evtl noch Salz zugeben.
Mit feuchten Händen Bratlinge formen (Vorsicht ist sehr weich), wer will kann die Bratlinge noch in Buchweizen gemahlen, wenden,
Margarine erhitzen, Hitze reduzieren, Bratlinge von beiden Seiten, braten.

sehr sättigend

Eigenes Rezept Dienstag, 29. Dezember 2009 Hans

[Kichererbsenbratlinge](#) F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ca 6 Stück



160 g Kichererbsen, getrocknete
Wasser
1 TI Curry ohne Salz
1 Möhre ca 50 g, geraspelt
1 Bund Frühlingszwiebel
1 handvoll TK Paprikaschotenstreifen
3 El Hefeflocken
0,5 TI Paprikagranulat
1 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
3 El Buchweizen gem
3 El Kichererbsenkochwasser
3 El Tamari (Sojasoße)

Buchweizen grob gem, als Panade
Öl zum braten

Zubereitung

Kichererbsen über Nacht oder 24 h in ausreichend kaltem Wasser einweichen.

Wasser abgießen, erneuern und mit 1 TI Curry ohne Salz,
(hat jemand Curry mit Salz, bitte, dann nicht mit kochen, die Dinger werden sonst nicht weich),

ca. 1 Stunde kochen. Kochwasser abseihen, aufheben, und Kichererbsen mit einem elektr Pürierstab oder mit einer Gabel grob zerdrücken, Möhre fein raspeln, 1 Bund Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden, Paprikastreifen zerkleinern,

1 Prise Zucker,

3 El Kichererbsenkochwasser,

3 El Tamari und

TK Paprika mit einem Messer zerkleinern,

Möhre feinraspeln,

alle anderen Zutaten dazu und zusammen vermischen, mit Kräutersalz abschmecken, ca 20 min ruhen lassen.

Handtellergröße Bratlinge, flach drücken, und in grob gem Buchweizen wenden, und im heißen Fett (Öl) von beiden Seiten braten.

Donnerstag, 1. Oktober 2009 Hans60

[Kichererbsenplätzchen](#) F [Vegan](#)
mit Sesam paniert



Zutaten für 4 Portionen

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

Zubereitung

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

Lauch Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

5 Stück



300 g TK Lauch
40 g Ingwer fein gehackt
1 Knoblauchzehe klein gehackt
15 schwarze Oliven o Stein (in Lake) fein gehackt
50 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gemahlen (Mandelmühle)
2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
13 Pfefferkörner gemörsert
120 g Buchweizen gemahlen
Olivenöl zum braten

TK Lauch ein wenig antauen und klein hacken, bis einschließlich Pfeffer alle Zutaten drauf streuen, abwarten bis Lauch aufgetaut, dann mit den Buchweizen vermischen, durch das auftauen brauchte ich kein Wasser mehr zugeben, den Teig vermischen, muss ein formbarer Teig entstehen, falls frischer Lauch genommen wird, dann eben Wasser zugeben, Bratlinge formen und im heißen Olivenöl von beiden Seiten braten, Hitze reduzieren, Deckel drauf, wäre nicht schlecht, bei mir waren es ca 15 min, habe den Teig schon früh Morgens vorbereitet, daher war es kein Problem, ihn Mittags herzurichten.

eigenes Rezept Mittwoch, 17. März 2010 Hans

Erdnuss Soße

80 g Erdnüsse
300 ml Wasser
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe
2 cm Ingwer klein gewürfelt
Muskatnuss frisch gerieben
1 Tl Delikata
0,5 Tl Kräutersalz
2 –4 cl trockenen Weißwein

Soße:

Erdnüsse leicht rösten + fein mahlen.
300 ml Wasser mit 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer + Delikata
+ Kräutersalz zum kochen bringen.
Den Topf von der Hitze,
gem Erdnüsse einrühren sowie den guten Wein dazu.

Mais Bratlinge II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Nussfrei u Vegan

5 Stück ca

Bratpfanne mit Deckel (ideal)





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

Erdnüsse in einer trocknen Bratpfannen rösten und mahlen (Mandelmühle)

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

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

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

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

Eigenes Rezept Sonntag, 14. März 2010 Hans

Möhren Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

6 Stück



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

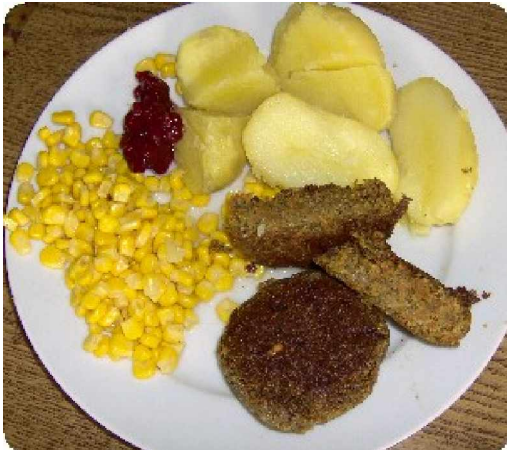
Alle Zutaten von Möhren bis einschließlich Buchweizen vermischen, ein wenig vorsichtig Wasser zugeben, den Teig vermischen, muss ein formbarer Teig entstehen, bitte wirklich nur wenig Wasser zugeben, Bratlinge formen und im heißen Olivenöl von beiden Seiten braten, Hitze reduzieren, Deckel drauf, wäre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

eigenes Rezept Dienstag, 16. März 2010 Hans

Möhren braune Linsen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



50 g Zwiebeln fein gewürfelt
1 El Kakaobutter o Margarine laktosefrei
200 g Möhren feingeraspelt
30 g Ingwer mit geraspelt
4 El Tamari
1 El Balsamico de Modena
100 g Buchweizen gemahlen
150 g braune Linsen mit gemahlen
1 TI Schwarzkümmel mit gemahlen
1 TI Kräutersalz evtl mehr
1 El Sonnenblumenkerne, ganz
1 Prise Zucker
50 ml trockner Weißwein evtl mehr

Kakaobutter o Margarine laktosefrei zum braten

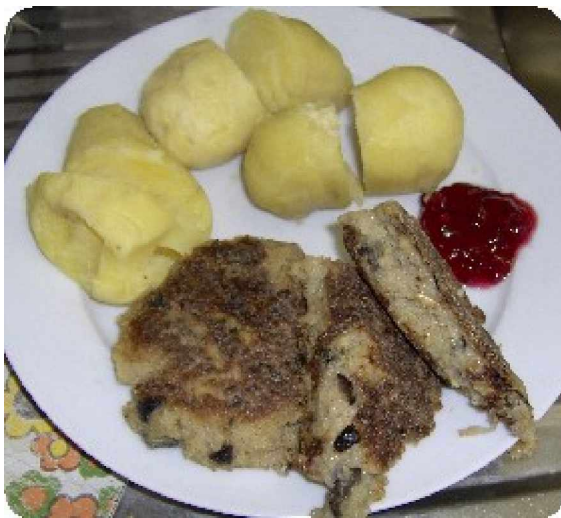
Zwiebeln glasig bis fein braun in heißer Kakaobutter braten, in eine Schüssel geben, Möhren, Ingwer, Tamari und Balsamico untermischen, trockne Zutaten vermischen und unterheben, und soviel Weißwein zugeben bis ein formbarer Teig entsteht, abschmecken, evtl noch Salz zugeben, ca 10 min Ruhen lassen, mit feuchten Händen Bratlinge formen und in heißer Kakaobutter von beiden Seiten auf reduzierter Hitze braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 17. Dezember 2009 Hans

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 Buchweizen gemahlen
13 Pfefferkörner mit gemahlen
1 TI Salz
1 Prise Zucker
Öl zum braten

Apfel um den Griebsch rum geraspelt, Ingwer, Oliven, Sauerkraut, Salz u Zucker dazu, vermischen, Buchweizen und Pfeffer gemahlen, soviel dazu geben, dass ein formbarer Teig entsteht, ist noch weich u saftig, mit

feuchten Händen, Bratlinge formen, im Rest vom Buchweizen, 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

Tofu Hirse Bratlinge II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

Kochtopf + Bratpfanne

16 Stück



160 g Hirse (1 Tasse)
2 Tassen Wasser

150 g TK Paprikastreifen
200 g Tofu naturell
0,5 TI Paprikagranulat
3 gehäufte El Mostrich (Senf)
4 El Buchweizen gem
3 El Kokosnuss geraspelt

4 cl Tamari
2 TL Salz und
10 Pfefferkörner gemörsert

Öl zum braten

Hirse mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. In kochendes Wasser (1,5 Tassen) geben, aufkochen, Hitze sehr klein stellen, Deckel drauf, nach ca 8 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen , ca 10 min,

Tofu mit einer Gabel zerdrücken mit Paprikagranulat in einer trocknen Bratpfanne kurz rösten, Wasser verdampfen, TK Paprikastreifen kurz antauen und klein hacken, und mit Mostrich vermengen, sowie alle anderen Zutaten dazu geben, vermischen, mit nassen Händen ca 16 Bratlinge draus formen, im heißen Fett, legen, mit dem Pfannenwender ein bisschen flach drücken und auf Mittelhitze von beiden Seiten, braten.

Schmeckt warm aber auch kalt

Tofu Bratlinge III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

7 Stück



200 g Tofu naturell
1 El Kakaobutter o Margarine laktosefrei
50 g Zwiebel fein gewürfelt
100 g TK Paprikaschote in Streifen
30 g Ingwer klein gehackt
10 Pfefferkörner gemörsert
4 El Tamari

1 TI Kräutersalz evtl mehr
1 Prise Zucker
200 g Buchweizen gem
100 ml trockner Weißwein evtl mehr

Kakaobutter o Margarine zum braten
7 x 0,5 TI Tamari

Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, die Kakaobutter o Margarine zerlassen und den Tofu unter rühren darin braten, bis er gelblich braun geworden ist,

Zwiebel u Paprikastreifen, sowie gemörserten Pfeffer dazu, kurz mitbraten, Tamari, gemahlene Buchweizen, gehackten Ingwer, Sonnenblumenkerne, Prise Zucker, Kräutersalz, vermischen, und soviel Weißwein zugeben bis ein formbarer Teig entsteht, abschmecken, evtl noch (Kräuter) Salz zugeben,

Handteller große Bratlinge formen

In heißer Kakaobutter o Margarine legen, flachdrücken mit einem Pfannenwender, braten,

nach dem umdrehen, auf die gebratene Seite, je 1 TI Tamari raufträufeln,

Eigenes Rezept, Mittwoch, 16. Dezember 2009 Hans60

[Tofu Paprika Bratlinge](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



200 g Tofu naturell
1 EI Margarine laktosefrei
100 g TK Paprikastreifen

50 g Ingwer fein gehackt
1 Knoblauchzehe fein gehackt
2 eingelegte Chilischoten fein gehackt
15 schwarze Oliven fein gehackt
1,5 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
1 TI Kurkuma gemahlen
50 g Sonnenblumenkerne
120 g Buchweizen gemahlen
Wasser
Buchweizen gemahlen als Panade
Kräutersalz
Olivenöl zum braten

Tofu mit einer Gabel zerdrücken und mit einem Esslöffel Margarine leicht anbräunen, in eine Schüssel geben, und Paprikastreifen etwas zerhacken, dazu, sowie Sonnenblumenkerne in einer trocknen Pfanne leicht anbräunen und mahlen (Mandelmühle) und alle anderen Zutaten bis einschließlich 120 g Buchweizen gemahlen vermischen, ein wenig Wasser zugeben, soll ein formbarer Teig werden, daraus mit nassen Händen kleine Bratlinge formen, sollte es jetzt zu dünn (schmierig) sein, diese in mit Kräutersalz angereicherten gemahlene Buchweizen wenden, und im heißen Olivenöl, Hitze etwas reduziert, von beiden Seiten braten, Backzeit ca 10 min insgesamt.

Eigenes Rezept Freitag, 19. März 2010 Hans

Fisch & Fleisch

[Chicoree Auflauf Teheran](#) F
Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

[2 a 1l Auflaufformen mit Deckel](#)



1 Tasse Natur Reis (Mittelkorn)
2 Tassen Wasser
4 Chicoree
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe
kochendes Wasser
Balsamico de Modena
Tamari

Ziegenkäse reichlich

Paprikagranulat
2 a 1 l feuerfeste Schüsseln
Fett dafür

400 g Seelachsfilet kurz anbraten, auf den Reis

Natur Reis in kochendes Wasser geben, ca 40 min kochen.
Chicoree vom dicken Ende 1,5 bis 2 cm abschneiden, sowie die äußeren welken Blätter entfernen, soviel kochendes Wasser mit gekörnte Gemüsebrühe aufsetzen das der Chicoree nebeneinander liegend halbwegs bedeckt ist, ca 10 min kochen. Natur Reis in zwei eingefettete feuerfeste Schüsseln geben, abgetropften Chicoree drauf legen. Gemüsebrühe ca 1 cm hoch drüber geben, Gemüsebrühe ca 1 cm hoch + mit Balsamico + Tamari leicht beträufeln. Dick mit geraspelt Ziegenkäse bedecken. Pisen Paprikagranulat drauf streuseln.
In den kalten Backofen bei 160° C Umluft 30 min.
Oder mit Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180°- 190° C ca 20 min .

Freitag, 17. Juni 2005 eigenes Rezept Hans60
Dienstag, 12. September 2006

Veränderung auf Vegetarisch

Statt Naturreis ,
160 g Buchweizen = 1 Tasse
320 g Wasser = 2 Tassen
10 g Ingwer fein gehackt

2 Tassen Wasser zum kochen bringen,
160 g Buchweizen rein, aufkochen, Hitze auf kleinster Stufe, Deckel
schließen, ca 12-18 min, Wasser unterhalb der Buchweizenoberfläche, Hit-
ze ganz ausstellen, ca 10 min quellen lassen, ist dann trocken und schön
körnig

Gefüllter Chicoree Auflauf F

Glutenfrei + Eifrei + MilCHFrei

2 a 1 L Auflaufformen mit Deckel



1 Tasse Buchweizenkörner
2 Tassen Wasser

200 g Seelachsfilet

1 TI Kräutersalz
Wasser
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
2 Pfund Chicoree
Kräutersalz
2 TI Butter oder ungehärtete Margarine
Fett für zwei 1 l Auflaufformen
2 TI Preiselbeeren aus dem Glas evtl

Buchweizen abspülen + in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, wenn der Wasserspiegel unter der Oberfläche gesunken ist, Hitze ausstellen, + ausquellen lassen.

In zwei ausgebutterten 1 Liter Auflaufformen verteilen.

Vom Chicoree die äußeren + welken Blätter sowie ca 1 cm vom Stielende entfernen, + in mit 1 TI gekörnte Gemüsebrühe kochendes Wasser ein paar min kochen lassen, die größeren Blätter abpellen.

2 x 1 Scheibe Fischfilet mit Kräutersalz würzen, den Fisch in schmalen Streifen + dann quer in kleine Stücke schneiden.

Auf ein Blatt Chicoree am Stielende ein Stück Seelachs legen, aufrollen, mit dem Ende nach unten auf den gekochten Buchweizen in der Auflaufform legen + so fortführen bis der Buchweizen ganz bedeckt ist, dies dann auch mit der 2. Form + mit der 2. Scheibe Seelachsfilet tätigen.

Den übrig gebliebenen Chicoree mit ganz wenig Gemüsebrühe pürieren, 2 TI Butter beigeben + schmelzen lassen, mit Kräutersalz abschmecken, + den Brei auf den gefüllten Röllchen verteilen, ein wenig Gemüsebrühe drüber geben, ohne diesem wird der Auflauf sonst zu trocken.

Deckel schließen + im heißen Backofen bei ca 160° Umluft oder bei 190°C mit Ober- + Unterhitze ca 30 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 18. Januar 2007 Hans60

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Hinweis I

Alles eigene Zusammenstellungen, nur wenige Fremde, aber alle getestet
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 Vegan

Nichts vom Tier

Tipps fürs backen ohne Eier

Wer Eier nicht verträgt oder wegen Cholesterin meiden will, muss trotzdem nicht auf Kuchen verzichten. Mit „Dotterfrei“ (Fa. Natura) lässt sich Cholesterin sparen (allerdings nicht für Allergiker geeignet): 1 gehäuften Esslöffel mit 3-4 Esslöffeln warmem Wasser verrühren. 5 Minuten quellen lassen und nochmals umrühren.

Ein Ei (und damit auch das Hühnereiweiß) lässt sich beim Backen auch so ersetzen:

1 EL Pflanzenöl + 1/2 EL Backpulver + 2 EL Wasser

2 Teelöffel Ei-Ersatz und 2-3 Esslöffel Flüssigkeit mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Vorsichtig unter den Teig heben.

1 Esslöffel Sojamehl unters Mehl mischen, plus 3-4 Esslöffel Flüssigkeit.

Hinweis Fleisch

Habe auch die Rezepte mit Schinken , sowie Kassler + auch Speck , nicht entfernt,

denn es gibt Fleischer + auch „einkaufen auf dem Bauernhof“

die alles selber herstellen,

+ ohne , die für Zöliakie, nicht erlaubten Zusatzstoffe arbeiten.

Ist auch eine Sache des Vertrauens

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, Zutaten

Musste einige Zutaten entfernen + oder ergänzen, so das die Rezepte
Glutenfrei werden, finde so ist es besser als diese ganz zu entfernen

Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

Geräucherten Fisch + Fleisch

Hallo

habe die geräucherten Rezepte bei gelassen, es gibt auch Glutenfrei ge-
räucherteren Fisch bzw Speck + rohen Schinken.

Denn ich habe hier das "Glück" einen Bauernhof + auch eine Räucherei
in der Nähe zu haben, die dort frei, für uns so schädliche Zusatzstoffe rä-
uchern.

Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de

Dienstag, 2. Juni 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans