

# Mais Bratlinge Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Hier nur Vegetarisch

## Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.

Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

## Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft ( + auch Geschmack ).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet,

**kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

## Hinweis Margarine

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

## Index nicht aktiv

Bratlinge .....	2
Pfanne .....	15

## Inhaltsverzeichnis

Mais Bratlinge Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Bratlinge .....	2

Bohnen Bratlinge F Vegan.....	2
Bratlinge VII F Vegan.....	4
Bratlinge IX F Vegan.....	5
Bratlinge, pikant F Vegan.....	6
Buchweizen Bratlinge F Vegan.....	7
Linsen Frikadellen III F.....	8
Erdnuss Soße Vegan.....	9
Möhrenbratlinge F Vegan.....	9
Sonnenblumen Bratlinge F Vegan.....	11
Tofu Bratlinge I F Vegan.....	13
Tortillas, Mais F Vegan.....	13
<b>Pfanne.....</b>	<b>15</b>
Gefüllte Pfannkuchen Aksu-Ajuly F.....	15
Gemüse Mostrich Pfannenkuchen F Vegan.....	16
Kartoffel Möhren Pfanne F.....	17
Mais Apfel Pfannenkuchen F Vegan.....	18
Mais Apfel Pfannenkuchen II F.....	20
Mais Pfannkuchen, für Armira F Vegan.....	21
Rezept II F Vegan.....	22
Rezept III F Vegan.....	22
gedeckter Maispfannenkuchen F.....	23
Pfannkuchen IV bis VI F Vegan.....	24
Rezept IV F Vegan.....	24
Rezept V F Vegan.....	25
Rezept VI Vegan.....	25
Pfannkuchen X F Vegan.....	27
Pfannkuchen, Mais F Vegan.....	27
<b>Hinweis Sojasoße.....</b>	<b>28</b>
<b>Hinweis Curry.....</b>	<b>29</b>
<b>Hinweis Tomatenketchup.....</b>	<b>29</b>
Hinweis F.....	29
Hinweis Vegan.....	29

## Bratlinge

Bohnen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + MilCHFrei



1 Zwiebel klein gewürfelt  
3- 5 cm Ingwer klein gewürfelt + in  
Öl andünsten dann dazu  
0,25 – 0,5 TI Schwarz- Kreuzkümmel gem.  
0,5 – 1 TI Koriander auch mahlen  
1 TI Senf gem +  
10-15 schwarzer Pfefferkörner mit mahlen , / a d M sowie  
2 TI Kräutersalz unterrühren , paar min mit braten , gibt ein gutes Aroma.

200 g Mais  
50 Kidneybohnen  
50 g rote türkische Bohnen  
100 g Kichererbsen  
100 g Buchweizen  
100 g Mandeln , alles zusammen mahlen.  
1- 2 TI Meersalz

Gut vermischen mit dem Zwiebelgemisch +  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser , drunter heben .

gehäuften Ei weise, Teig formen, ( Hand) + in heißen Fett legen + Sofort  
runter schalten die Hitze , sie werden sonst zu schwarz.

Also ich nahm auch Olivenöl

05.03.2004 Hans60

Da die trocken sind passt ein Salat dazu

Sonntag, 5. August 2007 Hans60

### Bratlinge VII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück



50 g Sonnenblumenkerne  
1 TI Kurkuma gem  
100 g Zwiebel kleingeschnitten  
100 g TK Paprikastreifen  
2 Ei Öl  
250 g Mais gem  
50 g Amaranth gem  
50 g Naturreis gem  
1 TI Schwarzkümmel mit gem  
8 Pfefferkörner mit gem  
2 TI Oregano  
4 cl Balsamico die Modena  
2 cl Tamari  
200 –300 ml Wasser  
Salz  
Olivenöl zum braten

Sonnenblumenkerne und Kurkuma in einer heißen trocknen Pfanne kurz rösten,  
Zwiebel im heißen Öl kurz rösten dann die Paprikastreifen dazu,  
trockne Zutaten vermischen , Sonnenblumenkerne , sowie das Gemüse  
und Tamari und Balsamico dazu, danach das Wasser untermischen, sollte  
es jetzt zu dünn geworden sein, noch ein wenig gem Getreide untermi-  
schen, abschmecken, evtl mit Salz nachwürzen, mit nassen Händen klei-  
ne Bällchen formen, plattdrücken, im heißen Öl von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 6. November 2008 Hans60

### Bratlinge IX F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

13 Stück ca



160 g Hirse ( 1 Tasse )  
2 Tassen Wasser  
100 g TK Paprikastreifen  
100 g Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
10 g Ingwer fein gehackt  
0,5 TI Paprikagranulat  
300 g Mais gem  
40 g Senfkörner mit gem  
2 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
Salz zum abschmecken  
300 ml Wasser ca  
Öl zum braten

Hirse heiß ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, dann in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf 0,5 von drei möglichen Stufen, stellen, möglichst einen großen Löffel reinstellen, kocht dann nicht über,

Deckel drauf, nach ca 7 min Hitze ausstellen, ausquellen ( ca 10 min ), TK Paprikastreifen ein wenig klein hacken, zur ausgequollenen Hirse geben, oder umgekehrt, alles in eine große Schüssel, Zwiebeln u Knoblauch u Ingwer kleinschneiden, dazu geben, und vermischen, Mais und Senf mahlen, mit Zucker und Kräutersalz vermischen, unter die Hirsemasse heben, mit bis zu 300 ml Wasser vermischen, ca 20 min ruhen lassen, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, ins heiße Fett, Hitze 1 Stufe runter stellen, mit einem Pfannenwender die Bällchen plattdrücken, von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 20. November 2008 Hans60

Bratlinge, pikant F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Bratpfanne

Ca 20 St



200 g Tofu naturell  
1 Limette Abrieb u Saft u Fleisch  
100 g TK Paprikastreifen  
1 TI TK 8 Kräutermischung  
80 g Naturreis, roh gewogen  
4 cl Tamari  
1 TI Schabziegerklee  
1 Msp Paprikagranulat  
2 EI Würzhefeflocken  
500 ml Wasser

80 g Mais grob gem  
2 TI Salz  
1 Prise Zucker  
10 Pfefferkörner gemörsert  
150 g Mais gem  
evtl Knoblauch, wer darf  
evtl Buchweizen gem, als Panade  
Fett zum braten

1 Tasse Wasser zum kochen bringen, die 80 g Naturreis, einstreuen, und gut 35 min kochen u ca 10 min ausquellen lassen, oder vom Tag vorher, 80 g Mais ins kalte Wasser mit Salz u Zucker einrühren und ca 2 min rührend kochen lassen,  
Tofu zerkrümelt oder zerdrücken, Paprikastreifen kleinschneiden, in eine Schüssel geben, den fertigen Reis und Mais dazu, sowie Alle anderen Zutaten, bis einschließlich Mais gem, vermischen, 30 min ziehen lassen,  
entweder in kochende Salzwasser, Ei weise den Teig ins Wasser, gleiten lassen, und auf kleiner Hitze gar ziehen lassen, nur lösen die sich fast bis zur Hälfte auf, das Wasser kann man gut als Suppe verwenden.  
Oder man gibt sie ins sehr heiße Fett, Ei weise, vorsichtig diese sind sehr weich, locker, zerfallen, wenn man grob wird, kleben schnell fest, aber wenn diese sich in der Pfanne, beim schütteln, bewegen, ist es Zeit diese umzudrehen, bzw fertig,  
man kann diese auch vorsichtig im Mehl wenden, dann braten.

## Buchweizen Bratlinge F Vegan Glutenfrei

12 Stück



100 g Buchweizen ( 0,75 Tasse )  
1,5 Tassen Wasser

1 Handvoll TK Lauch  
100 g TK Paprikastreifen  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Majoran, getrocknet  
200 g Mais gem  
8 Pfefferkörner mit gem  
200 g Tofu  
1 Prise Zucker  
200 g Wasser

Fett zum braten

Buchweizen in 1,5 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze runterstellen, nach ca 10-15 min, wenn der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche ist, Hitze ausstellen, und ca 10 min ausquellen lassen.

Lauch + Paprikastreifen klein hacken,

Knoblauchzehe kleinschneiden,

Tofu mit einer Gabel zerdrücken,

alle Zutaten bis einschließlich Zucker ,200 g Wasser gut vermengen, mit

Salz und Pfeffer abschmecken , kleine Bällchen mit nassen Händen for-

men, ins heiße Fett geben, mit einem Pfannenwender flach drücken, Hitze reduzieren, von beiden Seiten braten ca 8-12 min pro Seite.

### Linsen Frikadellen III F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



300 g TK Gemüse  
100 g TK Lauch  
ungehärtete Margarine  
evtl ein wenig Wasser  
1 TI Kräutersalz  
10 g Ingwer fein gewiegt

## 150 g Ziegenfrischkäse

200 g rote Linsen gem + -  
Sesamsamen zum panieren evt.  
ungehärtete Margarine + Öl zum braten

Gemüse mit ungehärtete Margarine auftauen + andünsten, evtl ein wenig Wasser, sollten aber bissfest bleiben, abkühlen, in eine Schüssel geben. Ziegenkäse zerbröseln, sowie alle anderen Zutaten zum Gemüse geben + vermengen, je nach dem wie feucht der Käse ist, bindet sich alles zu einem Kloß, falls nicht kann man noch Esslöffelweise Gemüsebrühe oder Wasser zu geben.

Mit nassen Händen , Frikadellengroße Bratlinge formen, in Sesamkörner wälzen oder auch pur lassen, diese Dinger dann braten, angebracht wäre wenn die Hitze runter gestellt, dann werden sie nicht so schnell dunkel, wie bei mir z.B. die Vorderseite.

Eigenes Rezept Freitag, 12. Januar 2007 Hans60

## Erdnuss Soße Vegan

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

### Soße:

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

## 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 TI Zucker

1 TI Salz

1 Msp Kurkuma

1 Blumenkohlkopf

## Bratlinge

13 Stück

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

Möhren fein raspeln,

Pfeffer mörsern ,

Mais mahlen,

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

## Pellkartoffeln

Pellkartoffeln aufsetzen, und gar kochen lassen, abschrecken und pellen

## Erdnusssoße

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

## Blumenkohl

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

Sonnenblumen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 Paprikaschoten  
150 g Sonnenblumenkerne grob geschrotet  
125-200 ml kochendes Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
2 TI getrockneten Oregano  
5 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Kräutersalz  
150-200 g Mais gem  
Olivenöl zum braten

Paprikaschoten klein wiegen bzw klein würfeln/schneiden,  
Sonnenblumenkerne leicht rösten,  
Ins kochende Wasser gekörnte Gemüsebrühe, auflösen und  
1 TI Oregano dazu.

Von Paprikaschoten bis Kräutersalz alle Zutaten vermischen, danach den  
gem Mais dazu, zu einem Kloß zusammen drücken und ca 30 min ruhen  
lassen, danach runde Bällchen mit der Hand formen, und ins heiße Fett  
geben, mit einem Pfannenwender etwas platt drücken, Hitze reduzieren,  
sonst werden diese zu schnell dunkel, wenden, nochmals Fett zugeben.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 21. November 2007 Hans60

## Tofu Bratlinge I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



200 g Tofu naturell  
1 Ei Margarine  
250 ml Gemüsebrühe evtl mehr  
100 g Mais gem  
1 Möhre feingeraspelt  
50 g Zwiebel kleingewürfelt  
Salz  
6 Pfefferkörner gemörsert  
0,5 TI Koriander gemörsert

Margarine zum braten

Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, die Margarine zerlassen und den Tofu unter rühren darin braten, bis er gelblich braun geworden ist, mit der Gemüsebrühe und dem Mais vermischen, Möhre u Zwiebel dazu und gut vermischen bis ein formbarer Teig entsteht mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken, Handteller große Bratlinge formen  
In heißer Margarine legen, flachdrücken mit einem Pfannenwender, von allen Seiten braten

Eigenes Rezept, Mittwoch, 23. Juli 2008 Hans60

## Tortillas, Mais F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

20 cm Bratpfannen



250 g Mais fein gemahlen  
50 g Buchweizen fein gemahlen  
600 –700 g Wasser  
3 Ei BIO Sonnenblumenöl  
0,5 TI Koriander fein gem  
1 Prise Salz

alle Zutaten verrühren, ( bei Buchweizen empfiehlt 700 g ) abdecken, zwei Stunden ruhen lassen,

Öl in zwei 20 cm Pfannen sehr heiß werden lassen, und den Teig in die schräg gehaltenen Pfanne, läuft über die Pfanne, schön dünn, wenn sich die Ränder leicht bräunen, Pfannenwender drunter, lösen, umdrehen, diese Seite nur kurz braten, in der Pfanne schütteln , raus damit, wenn die Pfanne schön heiß kann man die übrigen ohne Öl braten, entweder gleich weg von der Pfanne essen, oder warm stellen,

mit ein bisschen Übung und Geduld werden sie prima, wenn man diese gleich versucht zu rollen, brechen sie, aber wenn sie übereinander gelegt warm gestellt werden, ist es kein Problem, dann wie Enchiladas füllen.

PS

Wer nicht Glutenfrei leben muss, nehme statt Buchweizen, Weizenvollkorn oder Dinkelvollkorn fein gem

Mittwoch, 3. Juni 2009 Hans

## Pfanne

### Gefüllte Pfannkuchen Aksu-Ajuly F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei



1- 1,5 Pfannkuchen Rezept  
z.B. I oder II, oder andere

#### Füllung:

150 g TK Mais Paprikagemisch  
2 EI ungehärtete Margarine o Butter

150 g Schafs- oder Ziegenkäsefeta  
ungehärtete Margarine / Butter für die Formen

#### Soße:

500 g rote Paprikaschoten mit einigen Kernen  
2 EI ungehärtete Margarine / Butter  
1 Knoblauchzehe  
250 ml guten Wein  
1 Schuss Balsamico Bianca  
1 TI Gewürzsalz

#### Zubereitung:

TK Mais Paprikagemisch in 2 EI Butter dünsten/auftauen +  
Schafs- oder Ziegenkäsefeta mit einer Gabel zerdrücken +  
Zusammen mischen.  
Drei 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit ungehärtete Margarine / Butter aus-  
fetten.

Ca 1 El davon auf einen Pfannkuchen, am Anfang legen, zusammen rollen, das letzte Ende nach unten aufs Gesicht legen, es passen drei bis vier in jede Form.

### Soße Zubereitung:

Paprikaschoten in Stücke schneiden, einige Kerne drin lassen, mit 2 El Butter andünsten, mit Wein ablöschen, Gewürzsalz + 1 Schuss Balsamico Bianca dazu geben, + ca 20 min dünsten lassen. Mit einem elektrischen Pürierstab zerkleinern + mit Salz + Essig abschmecken, evtl noch Wein zugeben, falls die Soßenmenge nicht reicht, sieht Mann / Frau.

Die Soße über die gerollten Pfannkuchen gießen.

Deckel drauf + ab in den kalten Backofen, ganz unten die Fettpfanne rein, falls es aus/überläuft, lässt sich besser reinigen, bei 160°C Umluft ca 35-50 min backen, je nachdem ob die Pfannkuchen noch warm waren/sind.

Veränderung: bevor oder nach Zugabe der Soße noch 1-2 Scheiben Schafs- oder Ziegenkäse drauf legen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 6. September 2006

### 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 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

Mais Apfel Pfannenkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel



### Boden:

500 ml Sojadrink naturell  
200 g Maisgrieß  
1 Prise Salz  
1 TI Zucker

### Füllung:

2 Äpfel ca 200 g  
0,5 Zitrone, Saft davon

### Decke

500 g Sojadrink naturell  
150 g Maisgrieß  
2 TI Zucker  
1 Prise Salz

für den Boden, in die kalte Sojadrink 200 g Mais, Salz u Zucker einstreuen, und rührend kochen, bis es anfängt zu dicken, gleich in die mit Backpapier ausgelegte Bratpfanne geben, Glatt streichen, kann ruhig auch den Rand hoch gehen,  
die Äpfel halbieren, und in Stücke schneiden, mit der schmalen Seite in den Boden stecken, die Schale nach oben, mit den Zitronensaft die Apfelscheiben beträufeln,  
für die Decke, in die kalte Sojadrink, 150 g Maisgrieß, 2 TI Zucker u Prise Salz einrühren und rührend kochen, bis es leicht andickt, diese Masse in

die Zwischenräume der Apfelscheiben und die Äpfel zudecken, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte ca 90 min auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen, von der Hitze nehmen, ein paar min in der Pfanne lassen, dann vorsichtig am Backpapier fassen und den Kuchen auf einen Teller ziehen, abkühlen lassen, evt mit Puderzucker bestreuen.

Eigenes Rezept Samstag, 13. Juni 2009

## Mais Apfel Pfannenkuchen II F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel



150 g Maisgrieß

70 g Mandeln oder Nüsse gem  
80 g Honig  
100 g Deli Margarine  
80 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

450 g Äpfel ca  
handvoll Sultaninen

Maisgrieß bis Mineralwasser gut verrühren, in eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Bratpfanne füllen, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig verteilen auch einen Rand bilden, für 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank stellen,

Äpfel schälen, entkernen, achteln, mit der schmalen Seite in den Teig drücken, in den Zwischenräumen noch die Sultaninen legen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, und 30 min auf Mittelstufe backen, der Teig sollte sich dann trocken anfühlen, sonst eben noch etwas länger backen, runter von der Hitze, kurz noch warten, und am Backpapier fassen und den Kuchen auf ein Kuchengitter ziehen, abkühlen lassen.

Eigenes Rezept Sonntag, 14. Juni 2009

Mais Pfannkuchen, für Armira F Vegan  
Glutenfrei Ei- + Milchfrei

### Rezept I



250 g Mais gem  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
4 El Öl ( Rapsöl )  
Öl zum braten

## Rezept II F Vegan



200 g Mais gem  
50 g Kichererbsen gem  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
4 El Öl ( Rapsöl )  
Öl zum braten

## Rezept III F Vegan



200 g Mais gem  
50 g Sonnenblumenkerne gem  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Öl zum braten

### Zubereitung

Alle Zutaten für jedes Rezept zusammen verrühren, aber das Öl zum Schluss begeben.

30 min quellen lassen, ab + zu umrühren.

Pfannen, nehme drei a 20 cm, erst heiß werden lassen, dann das Öl rein. Die Pfanne schräg halten + eine Schöpfkelle halb voll Teig, rauf geben, soll verlaufen, nicht zu dick, nicht ganz voll, die Hitze eine halbe Stufe zurück stellen, von drei möglichen, so lange die erste Seite braten bis der äußere Rand hellbraun wird, + die Oberfläche nicht mehr glänzt, dann mit einem Pfannenwender vorsichtig vom Boden lösen, ist der Teig zu dick, bricht es, wenden, + noch 1- 2 min braten, den Puffer hin + her bewegen, damit er nicht ansetzt.

Die 2. Fuhre kann man auch ohne Fett braten, die Pfannen sind heiß genug, jeder wie er mag / kann.

Wenn das Fett verbrennt, werden die Pfannkuchen dunkel bis schwarz.

Den gleichen Teig kann man auch im Waffeleisen bereiten, dabei ist es aber angebracht nach jeder Waffel beide Seiten des Eisens ein zu ölen, die Backzeit war bei mir zwischen sieben + fünf min pro Stück.

### Fazit :

Als eine Art Enchiladas sind sie nicht zu gebrauchen, das heißt, füllen + dann zusammen rollen, ist nicht möglich weder im heißen noch im kalten Zustand, sie brechen + krümeln.

Entweder sie so wie Pfannkuchen weiter verwenden, oder

In Auflaufformen, Pfannkuchen - Schicht was anderes + wieder Pfannkuchen usw.

Oder , nur eine Idee

### gedeckter Maispfannenkuchen F



### 1 Pfannkuchen +

eine dicke Scheibe frische Ananas,

+ in die Mitte 1 TI Preiselbeeren,

drüber in Scheiben oder geraspelten Ziegenkäse + kurz im Backofen Grill bei 250°C überbacken

+ ein wenig Paprikagranulat drüber geben.

PS . es sind ca 6-8 Stück pro Rezept geworden  
Gebe nur 1 Bild hier rein, denn sie sind alle was geworden, + sehen alle fast gleich aus

Lg

Hans

Man nehme 1 Pfannkuchenrezept, ergaben ca 8 Pfannkuchen z.B. I- IV aus meinem Profil, lege je eine schöne dicke Scheibe frische Ananas drüber, in dem ausgehöhlten Loch in der Mitte, einen TL Preiselbeeren, über das Ganze geraspelten Ziegenkäse oder in einer ganzen Scheibe + überbacke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, es im Backofen Grill bei ca 250°C ca 120-180 sek.

Entweder vor oder nach dem Grillen, werden die Pfannkuchen mit Paprikagranulat vor dem servieren bestreut.

linke Seite sind mit Gauda, rechts im Bild Ziegenkäse 50 %

Donnerstag, 8. März 2007

Pfannkuchen IV bis VI F Vegan

Glutenfrei + Ei- + Milchfrei

20 cm Bratpfanne

Rezept IV F Vegan



50 g Kichererbsen gem  
100 g Mais gem  
100 g Buchweizen gem  
1 TL Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
0,25 TL Korianderkörner gem oder gemörsert evtl  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
4 EL Öl ( Rapsöl )

Öl zum braten

### Rezept V F Vegan



50 g Kichererbsen gem  
200 g Buchweizen gem  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
0,25 TI Korianderkörner gem oder gemörsert evtl  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser + bis 50 –100 ml mehr, wer  
das Getreide selber mahlt

4 El Öl ( Rapsöl )  
Öl zum braten

### Rezept VI Vegan

250 g Buchweizen gem  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
0,25 TI Korianderkörner gem oder gemörsert evtl  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser + bis 50 –100 ml mehr, wer  
das Getreide selber mahlt  
4 El Öl ( Rapsöl )  
Öl zum braten

### Zubereitung

Alle Zutaten für jedes Rezept zusammen verrühren, aber das Öl zum Schluss begeben.

30 min quellen lassen, ab + zu umrühren.

Pfannen, nehme drei a 20 cm, erst heiß werden lassen, dann das Öl rein.

Die Pfanne schräg halten + eine Schöpfkelle halb voll Teig, rauf geben, soll verlaufen, nicht zu dick, nicht ganz voll, die Hitze eine halbe Stufe zurück stellen, von drei möglichen, so lange die erste Seite braten bis der äußere Rand hellbraun wird, + die Oberfläche nicht mehr glänzt, dann mit

einem Pfannenwender vorsichtig vom Boden lösen, umdrehen, wenden, + noch 1- 2 min braten, den Puffer hin + her bewegen, damit er nicht ansetzt. Umso weniger der Maisanteil ist, um so besser lässt sich der Puffer in der Pfanne bewegen.

Die 2. Fuhre kann man auch ohne Fett braten, die Pfannen sind heiß genug, jeder wie er mag / kann.

Den gleichen Teig kann man auch im Waffeleisen bereiten, dabei ist es aber angebracht nach jeder Waffel beide Seiten des Eisens ein zu ölen, die Backzeit war bei mir zwischen sechs + fünf min pro Stück.

Alle abbacken, auf einen Teller übereinander legen.

Noch lau, lassen sie sich, von unten her angefangen, dort sind sie weich + nicht mehr kross, auch füllen, + zusammen klappen/ rollen ,

Rezept Nr IV reißt ein, beim rollen.

Rezept V schon weniger, beim rollen.

Rezept VI schon weniger, beim rollen.

Siehe Foto von links nach rechts,



die Luftlöcher sind vom kohlensäurehaltiges Mineralwasser, + sind nur zu sehen, wenn sie mit wenig oder gar kein Fett gebraten werden.

### Hinweis:

Wer das Getreide selber mahlt, kann in der Regel auf Kichererbsenmehl verzichten,

aber benötigt oft mehr Wasser \*) , kann 50-100 ml sein.

Habe sie mit einer halben Banane, drauf ein wenig Curry ohne Salz, vorsichtig eingerollt , + drauf Griechen **Schafskäse 70 %** , Deckel drauf + im kalten Backofen bei 150 ° ca 30 min gebacken, z.B.

## Pfannkuchen X F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

11 Stück

24 cm Bratpfanne



150 g Mais gem  
150 g Buchweizen gem  
2 TI Zucker  
1 TI Salz  
600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Fett zum braten

Herdplatte an u Pfanne drauf ohne Fett

Trockne Zutaten zusammen vermischen, und langsam ins rührende Wasser geben, gut verrühren, Mais und Buchweizen sind sehr trocken, daher wird auch mehr Selters gebraucht

Hitze ein wenig reduzieren, Teig rein, sollte nur so groß, wie der Pfannenwender sein, von beiden Seiten Gold braun, braten lassen

Eigenes Rezept, Dienstag, 15. Juli 2008 Hans60

## Pfannkuchen, Mais F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 Stück



250 g Mais gem  
50 g Kichererbsen gem  
1 TI Zucker  
1 TI Salz  
500 –600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
2-4 cl Rum 54 %  
Fett zum braten

Herdplatte an u Pfanne drauf ohne Fett

Trockne Zutaten zusammen vermischen, und langsam ins rührende Wasser geben, gut verrühren,

Hitze ein wenig reduzieren, Teig rein, sollte nur so groß, wie der Pfannenwender sein, von beiden Seiten Gold braun, braten lassen

Eigenes Rezept, Dienstag, 15. Juli 2008 Hans60

## 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

## Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Montag, 30. November 2009

Zusammen gestellt, [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de)