

## Buchweizen Diverses **Glutenfrei** 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 .....	28
Pfanne .....	10

Inhaltsverzeichnis

<b>Buchweizen Diverses <b>Glutenfrei</b> u Kuh Milchfrei .....</b>	<b>1</b>
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Auflauf .....</b>	<b>2</b>
Bastak ( Auflauf ) .....	2
Bastak Auflauf Veränderung F.....	3
Chicoree Auflauf F.....	5
Gemüsemais Quiche F.....	6
Gurdim Auflauf 2 Ei F.....	7
Weiße Bohnen Auflauf F Vegan.....	9
<b>Pfanne .....</b>	<b>10</b>
Falsche Lasagne Vegan.....	10
Gemüse Mostrich Pfannenkuchen F Vegan.....	11
Kartoffel Bratlinge III F Vegan.....	13
Kichererbsenbratlinge F Vegan.....	14
Kichererbsenplätzchen F Vegan.....	15
Lauch Bratlinge F Vegan.....	17
Mais Buchweizen Bratlinge 2 Ei F.....	18
Erdnuss Soße .....	19

Mais Bratlinge II F Vegan.....	19
Möhren Bratlinge F Vegan.....	21
Möhren braune Linsen Bratlinge F Vegan.....	22
Reis Bratlinge 4 Ei F.....	23
Sauerkraut Bratlinge III F Vegan.....	24
Tofu Hirse Bratlinge II F Vegan.....	25
Tofu Bratlinge III F Vegan.....	26
Tofu Paprika Bratlinge F Vegan.....	27
<b>Fisch &amp; Fleisch</b> .....	<b>28</b>
Brathering 3 Ei.....	28
Chicoree Auflauf Teheran F.....	29
Veränderung auf Vegetarisch.....	31
Gefüllte Crepe Manatyr 1 Ei F.....	31
Gefüllter Chicoree Auflauf F.....	32
Sesambrust vom Hähnchen 1 Ei F.....	33
Hinweis I .....	35
Hinweis Ei .....	35
Hinweis Vegan.....	35
Tipps fürs backen ohne Eier.....	35
Hinweis Fleisch .....	36
<b>Hinweis Sojasoße</b> .....	<b>36</b>
<b>Hinweis Curry</b> .....	<b>36</b>
<b>Hinweis, Zutaten</b> .....	<b>36</b>
<b>Hinweis Tomatenketchup</b> .....	<b>36</b>
<b>Geräucherten Fisch + Fleisch</b> .....	<b>37</b>
Hinweis F.....	37

## 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 Tl 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 Gemüse-

brühe 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 EI

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 l gekörnte Gemüsebrühe in ganz wenig Wasser aufgetaut habe.

## Gurdim Auflauf 2 Ei F

Zutaten für 3 Portionen

1 Tasse/n Buchweizen, ganz  
2 Tasse/n Wasser, kochendes  
400 g Möhre(n), gewürfelt +  
20 g Ingwer, klein geschnitten +  
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte in  
250 ml Wasser, heißem, bissfest dünsten  
200 g Chinakohl, fein geschnitten, 2- 3 min blanchiert.  
4 EL Sonnenblumenkerne, angeröstet + mit  
1 TL Senfkörner, gelbe +  
5 Körner Pfeffer +  
5 EL Naturreis, ( Mittelkorn ) zusammen mahlen.  
200 g Käse (Ziegenkäse), geraspelt +  
2 Chilischote(n), (eingelegte rote Piri Piri) geschnitten +  
1 TL Salz  
1 Prise Rohrzucker  
1 TL Kurkuma, der Farbe wegen

## 2 Ei(er)

Fett, zum Einfetten

## Zubereitung

Buchweizenkörner ins kochende Wasser, aufkochen, Hitze klein stellen, wenn Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze aus stellen, ca. 10 min quellen lassen, sind dann schön körnig + trocken.

Alle Zutaten (außer 1 x 100 g geraspelten Ziegenkäse) vermischen + in drei eingefetteten feuerfesten Schüsseln verteilen.

100 g geraspelten Ziegenkäse drauf verteilen. Wer darf, kann auch geraspelten Gouda nehmen. In den kalten Backofen, ca. 45 min bei 160° Umluft. Oder bei Ober- +

## Veränderung Zubereitung



2 Tassen kochendem Wasser mit  
1 TI Kurkuma  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
1 Tasse Buchweizen

Buchweizenkörner ins kochende Wasser, aufkochen, Hitze klein stellen, wenn Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze aus stellen, ca. 10 min quellen lassen, sind dann schön körnig + trocken.

400 g Möhren fein raspeln  
200 g Chinakohl klein schneiden,  
Ingwer klein gewürfelt  
habe Sonnenblumenkerne + Senfkörner + 5 Pfefferkörner + 5 El Naturreis zusammen geröstet, bis sie leicht duften, dann gleich zusammen gemahlen.

1 TI Gewürzsalz anstelle Salz,  
1 Prise Vollrohrzucker + nachdem der Buchweizen fertig, mit darunter gemischt, den Piri- Piri sowie den geraspelten 100 g Ziegenkäse dazu,  
2 Eier auch noch,  
dadurch das Gemüse nicht gedünstet, ist es trockener und das Volumen ist mehr, habe jetzt noch ca 200 ml gekörnte Gemüsebrühe untergemischt. sowie 2 cl Balsamico Bianca drunter gegeben.

Drei 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Rapsöl ausgestrichen,  
+ die Gemüsemasse verteilt.

Ca 100 g geraspelten Ziegenkäse verteilt.  
Paprikagranulat drüber gestreut.

Da dieser harte Ziegenkäse schlecht schmilzt, ist es vorteilhafter mit Deckel abzubackern, sonst wird dieser hart.

### 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 möglichen Stufen ca 50 min, eine gleichgroße Bratpfanne rauflegen, umdrehen, die oberste entfernen, und nochmals 10-20 min backen, heiß servieren.

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, Paprikaschotenwürfel + 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. Teigplatte ein wenig geraspelten Ziegenkäse, dann wieder Gemüsebrei, bis alles verbraucht, die letzte Schicht sollte Gemüsebrei sein.  
Darauf geraspelten Ziegenkäse, soviel wie jede / jeder mag,  
Paprikagranulat 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 10 min, wenn sich der Kuchen in der Pfanne sich bewegen lässt, eine gleichgroße Pfanne drauflegen, umdrehen und nochmals gut 20 min backen.

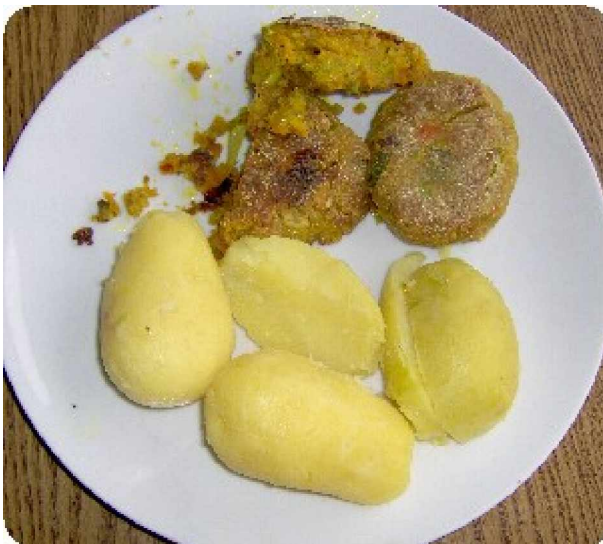
Evtl mit Preiselbeeren a d Glas, Heiß servieren,

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 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 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

## Mais Buchweizen Bratlinge 2 Ei F

Glutenfrei, Kuh Milchfrei

4 Personen



100 g Buchweizen (  $\frac{3}{4}$  Tasse )  
1,5 Tassen Wasser  
2- 3 Stangen Knoblauchgrün, in kleine Ringe  
1 TL Majoran, getrocknet  
200 g Mais gem  
120 g Schafskäse  
1 Prise Zucker  
Salz, Pfeffer

2 Ei

2-4 EL Olivenöl

Preiselbeerenkompott

Panade, wenn gewünscht

Buchweizen gem

1- 2 Eier

Salz + Pfeffer gemörsert

Wenn nicht ,

Nur Buchweizen gem

Zubereitung

Buchweizen heiß abwaschen, ins kochende Wasser geben, klein stellen, wenn Wasser ca nur noch die Hälfte zu sehen ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen.

Den gem Mais sowie Knoblauchgrün, Majoran, Käse, Zucker + Pfeffer gut vermischen, die fertige Buchweizen dazu + vermischen, die Eier unter kneten, mit Salz abschmecken.

In Handtellergröße 1,5 cm hohe Bratlinge formen.

In zerklopfen Eier dann mit Salz + Pfeffer gewürzten Buchweizen wenden + im heißen Olivenöl goldgelb braten.

### Ohne Panade

Nur in Buchweizenmehl wenden + im heißen Olivenöl goldgelb braten. Es geht auch mit Maisgrieß, nur kann es schnell bitter werden, + saugt auch viel Fett auf.

### Erdnuss Soße

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.

### 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 geschlossenem 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 geraspelt  
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

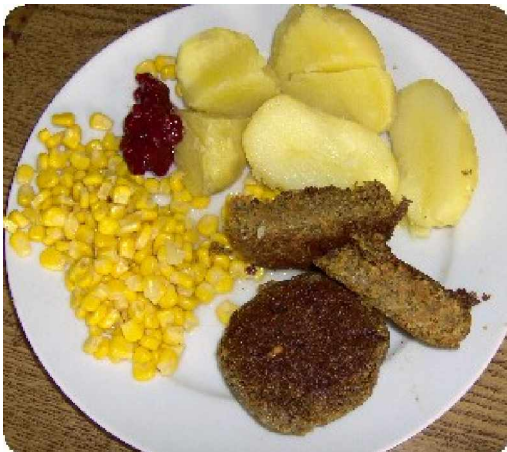
Alle Zutaten von Möhren bis einschließlich Buchweizen vermischen, ein wenig vorsichtig Wasser zugeben, den Teig vermischen, muss ein formbarer Teig entstehen, bitte wirklich nur wenig Wasser zugeben, Bratlinge formen und im heißen Olivenöl von beiden Seiten braten, Hitze reduzieren, Deckel drauf, wäre 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

### Reis Bratlinge 4 Ei F

Glutenfrei u Milchfrei



2 Tassen Naturreis ( Mittelkorn )  
4 Tassen Wasser

300 g Möhren fein geraspelt

4 Ei

Gewürzsalz

100 g Buchweizen gem

1 Prise Vollrohrrohrzucker

Salz

Olivenöl oder Rapsöl

Den Reis im Wasser kochen, abkühlen lassen.

Die geraspelten Möhren + Eier + Buchweizen + Zucker darunter vermischen, mit Gewürzsalz + Salz abschmecken.

Die Pfannen sehr heiß werden lassen, dann das Öl + Handteller große Bratlinge in die Pfanne geben, + mit einem Pfannenwender etwas andrücken, je nach Größe kann es drei - fünf min pro Seiten dauern.

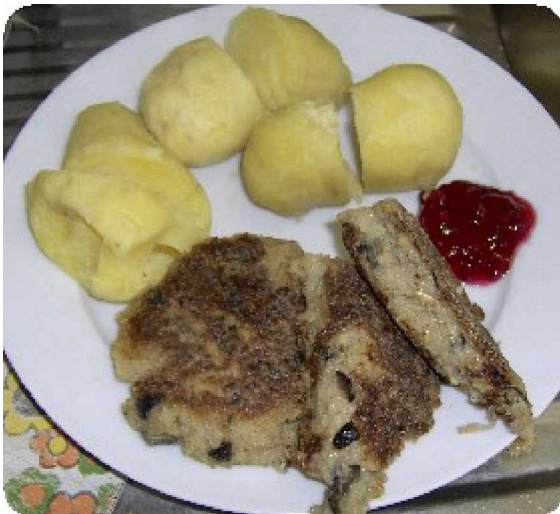
Dazu passt jede Art von Soße.

Eigenes Rezept, Sonntag, 26. März 2006 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 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.  
Ins kochende Wasser ( 1,5 Tassen ) geben, aufkochen, Hitze sehr kleinstellen, 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

Brathering 3 Ei

Glutenfrei u Milchfrei

Bratpfanne



4 grüne Heringe

Buchweizenmehl (Mehl )

Salz

4 Pfefferkörner gemörsert

1 Prise Zucker

3 Ei

Olivenöl

Margarine

Heringe von Flosse, Kopf + Innereien befreien.

Hering auf den Bauch legen, mit dem Handballen auf den Rücken des Hering drücken, das dieser fast flach ist, wiederum umdrehen, am Hals Anfang die Grätenseele fassen + bis zum Schwanz rauslösen, geht meist alles in einem, evt noch Gräten entfernen. Hering waschen, trocknen, Mehl mit Pfeffer, Salz + Zucker vermischen, den Hering im Mehl wälzen, danach in den mit einer Gabel zerrührten Eier , beide Seiten des Hering drehen, + im heißen Olivenöl braten.

Wenn fertig , raus auf 2 Teller,

Butter heiß werden lassen, darin das übriggebliebene Eibrei, kurz braten, + über die Heringe gießen.

Pellkartoffeln + braune Butter passen gut dazu. Man kann die grünen Heringe auch nur mit Mehl braten.

Dienstag, 24. Oktober 2006, Hans60

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 geraspelten Ziegenkäse bedecken. Pri- sen 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

Gefüllte Crepe Manatyr 1 Ei F  
Glutenfrei

3 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



1 Rezept Crepe

500 g Halb + Halb

1 kleine Zwiebel klein gewürfelt  
1 Knoblauchzehe klein gewürfelt  
5 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Gewürzsalz

1 Ei

4 Ei Buchweizen gem  
2 Ei Butter zum braten

Butter zum ausfetten der drei 1 l feuerfeste Schüsseln  
Gauda geraspelt, Menge nach Geschmack  
Paprikagranulat

Vom Fleisch bis Buchweizen die Zutaten zusammen vermengen, 12 längliche Frikadellen draus formen + in heißer Butter Fertigbraten.

Die drei ein Liter feuerfeste Schüsseln einfetten,  
in je eine Crepe, eine Frikadelle einrollen, mit dem Gesicht nach unten, 4 nebeneinander, den geraspelten Gauda + darüber Paprikagranulat geben.  
Im Backofen-Grill alle drei Schüsseln geben, bis der Käse zerläuft.

Montag, 18. September 2006 Hans60

### 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 begeben + 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

Sesambrust vom Hähnchen 1 Ei F

Zutaten für 2 Portionen



## 2 Hähnchenbrustfilet

### 1 Ei(er)

3 EL Mehl

3 EL Sesam

Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Die Hähnchenbrust salzen und pfeffern, dann in Mehl wenden. Das mit einer Gabel aufgeschlagene Ei auf einen Teller. Die Hähnchenbrust darin wenden und anschließend im Sesam wälzen. Das Ganze in die Pfanne geben, worin das Butterschmalz heiß gemacht wurde und schön goldgelb anbraten und wieder heraus nehmen. Dazu eine Salat und Baguette reichen.

Zubereitungszeit 25 min

15.06.05 Kräuterjule

### Veränderung

Buchweizen gem statt Mehl

1 Ei Tamari im Ei verrührt

Donnerstag, 19. Februar 2009 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 Ei

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

das sich im Rezept ,

**Ei** Produkte + deren Anzahl, befinden

## 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 geräucherteren 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 räuchern.

Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

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

Dienstag, 2. Juni 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans