

Paprika Bratlinge **Glutenfrei** u **Kuh Milchfrei**

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 Original

Inhaltsverzeichnis

Paprika Bratlinge Glutenfrei u Kuh Milchfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Bratlinge	2
Bratlinge IX F Vegan	2
Bratlinge, pikant F Vegan	3
Bratlinge VII F Vegan	4
Buchweizen Bratlinge II F Vegan	5
Buchweizen Bratlinge III oder Auflauf F Vegan	6
Gemüsebratling II F	8
Gemüsebratlinge IV 3 Ei F	9
Kartoffel Bratlinge II F Vegan	10
Kartoffel Bratlinge III F Vegan	10

Maisbratlinge 2 Ei F.....	12
Reis Tofu Bratlinge Vegan F Vegan.....	13
Reisbratlinge Balakovo 3 Ei F.....	14
Sauerkraut Reis Bratlinge F Vegan.....	15
Sonnenblumen Bratlinge F Vegan.....	16
Tofu Bratlinge III F Vegan.....	17
Tofu Hirse Bratlinge II F Vegan.....	18
Tofu Paprika Bratlinge F Vegan.....	19
Bitte bedenkt.....	20
Hinweis Ei.....	20
Hinweis Vegan.....	20
Hinweis Sojasoße.....	20
Hinweis Curry.....	21
Hinweis Tomatenketchup.....	21
Hinweis F.....	21
Hinweis.....	21

Bratlinge

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 Kuhmilchfrei 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.

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 de 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

[Buchweizen Bratlinge II](#) 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 naturell
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 formen, ins heiße Fett geben, mit einem Pfannenwender flach drücken, Hitze reduzieren, von beiden Seiten braten ca 8-12 min pro Seite.

[Buchweizen Bratlinge III oder Auflauf](#) F Vegan
Glutenfrei und Vegan

[7 Bratlinge und ein Auflauf](#)



200 g Tofu naturell
1 El Schabzigerkleesamen
1 El Kräutersalz
3 bis 5 El Tamari

1 Tasse (160 g) Buchweizenkörner
2 Tassen Wasser

100 g TK Paprikastreifen
50 g TK Lauch
100 g Möhren geraspelt
250 g Topinambur geraspelt
2 Chilischoten a d Glas kleingeschnitten
1 Prise Zucker
2 El Ingwer kleingeschnitten
300 g Buchweizenkörner gem
Salz
Fett für Auflaufform und oder zum braten
Margarine Löffelweise

Tofu zerdrücken, mit Schabziegerkleesamen und Kräutersalz bestreuen, sowie Tamari drüberspritzen, vermischen, ruhen lassen, in 2 Tassen kochendes Wasser den Buchweizen geben, Hitze reduzieren, nach ca 8 min , wenn der Wasserspiegel unter der Oberfläche, Hitze ausstellen , Deckel drauf, ca 10 min ausquellen lassen, ist dann schön trocken und körnig.

Paprika und den Lauch klein hacken, mit den Möhren und Lauch sowie Chilischoten, Zucker und Ingwer und den durchgezogenen Tofu, gut vermischen, dann erst den gemahlene Buchweizen dazu, das bindet jetzt

alles ab, sollte es jetzt wiederum zu trocken sein, ein bisschen Wasser zugeben,
eine oder auch zwei 1 Liter Auflaufform einfetten, den Teig einfüllen, glattstreichen, und ein paar Flöckchen Margarine drauf setzen , Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln,
oder den Teig teilen, die eine Hälfte für den Auflauf die andere Hälfte für aus dem Teig mit nassen Händen , Bratlinge formen, ins heiße Fett geben, mit einem Pfannenwender, etwas platt drücken, Hitze reduzieren, von beiden Seiten braun braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 16. Oktober 2008 Hans60

Gemüsebratling II F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



400 g TK gemischtes Gemüse
1 Handvoll TK Paprikastreifen
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
100 g Kichererbsen gem
100 g Sonnenblumenkerne oder Mandeln geröstet + gem.
1 TI Senfkörner geröstet + gem.
1 TI Kräutersalz
6 Pfefferkörner gemörsert

120 g Ziegenkäse geraspelt

Öl zum braten

TK Gemüse + TK Paprika in wenig Wasser und 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe ca 10 min dünsten.

Falls größeres Gemüse bei ist, ein wenig anpürieren, alle anderen Zutaten außer Öl begeben und vermischen,

mit nassen Händen kleine Bällchen formen, ins heiße Fett geben, mit dem Pfannenwender flach drücken, Hitze herunterstellen, sonst werden sie schwarz.

Veränderung ,

Anstatt sie zu braten, kann man sie auch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, und bei Umluft ca 45-55 min bei ca 150°C backen.

07.06.2003 Hans60

11.08.2007

Gemüsebratlinge IV 3 Ei F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei

3 Portionen



1 kleine Zwiebel gewürfelt
50 g TK Paprikastreifen
Öl
250 g Möhren fein geraspelt

100 g Ziegenkäse fein geraspelt

0,5 TI Paprikagranulat
1 Prise Vollrohrzucker
2 TI Kräutersalz
1 Ei Tomatenmark a.d.T.
2 Tassen gekochter Naturreis (1 Tasse roh)

3 Ei

3 Ei Naturreis oder Buchweizen gem
Öl zum braten

Öl erhitzen, Zwiebel + TK Paprikastreifen kurz anbraten.
Alle Zutaten von den Möhren bis Mehl zusammen vermischen.
Öl erhitzen, mit nassen Händen kleine Fladen/ Kugeln vom Teig formen,
und auf Mittelhitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Freitag, 17. August 2007 Hans60

Kartoffel Bratlinge II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

6 Stück



1 Kartoffel, roh, ca 300 g
50 g Zwiebel
100 g TK Paprikastreifen
Öl
0,5 TI Paprikagranulat
100 g Erdnüsse blanchiert u gem
1 TI Salz
1 Prise Zucker
2 EI Sonnenblumenkerne, ganz
50 g Mais gemahlen
Fett zum braten

Zwiebel fein würfeln, im heißen Öl kurz braten in eine Schüssel mit den anderen Zutaten bis einschließlich Mais gemahlen, vermischen, es bleibt sehr weich der Teig, Bratlinge formen, und im heißen Fett von beiden Seiten auf reduzierter Hitze braten.

sehr sättigend

Eigenes Rezept Mittwoch 23.Dezember 2009 Hans

Kartoffel Bratlinge III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

8 Stück



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

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

sehr sättigend

Eigenes Rezept Dienstag, 29. Dezember 2009 Hans

Maisbratlinge 2 Ei F
Glutenfrei + Kuhmilchfrei



300 g TK Maiskörner
100 g TK Paprikastreifen
etwas Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

200 g Mais gem
50 g Naturreis gem
5 Pfefferkörner mit gem

2 Ei

100 ml ca Wasser
1 Prise Vollrohrzucker
1 TI Kräutersalz
0,5 TI Paprikagranulat

200 g Schafsfeta

50 ml Wasser ca
Öl zum braten

Zubereitung

200 g Mais, 50 g Naturreis ,5 Pfefferkörner zusammen mahlen ,
Zucker + Salz + Paprikagranulat dazu, vermischen,
Eier + ca 100 ml Wasser dazu und verrühren,
Feta mit etwas Wasser zusammen pürieren, darunterrühren,
TK Gemüse mit ein wenig Wasser + gekörnte Gemüsebrühe aufkochen
bzw auftauen lassen, unter die Teigmischung geben, gut verrühren.
Fett sehr heiß werden lassen, Hitze auf Mittelhitze runterstellen, den Teig
Esslöffelweise ins heiße Fett geben, und von beiden Seiten braten, lassen.

Eigenes Rezept Dienstag, 14. August 2007 Hans60

Reis Tofu Bratlinge Vegan F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan



200 g Tofu naturel
Tamari

100 g TK Paprikastreifen
300 g gekochter Naturreis
1 TI Kräutersalz
3 EI Würzhefe
1 TI Chilipulver
0,45 TI Paprikagranulat

100 g Kichererbsen gem
Olivenöl zum braten

Panade

Buchweizenmehl
Bio Sesamsaat (ungeschält)
Pfeffer
Salz

Tofu in sehr kleine Würfel schneiden, mit Tamari übergießen, ca 30 min marinieren.

In eine große Schüssel

Paprikastreifen klein hacken, alle anderen Zutaten bis Kichererbsen und den abgetropften Tofu, vermischen, sollte es zu trocken sein, die Marinade zugeben.

Mit nassen Händen Bratlinge formen, und in der zusammen vermischten Panade wenden.

Im heißen Öl, die Hitze dann ein wenig reduziert, die Bratlinge von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Montag, 14. Januar 2008 Hans60

Reisbratlinge Balakovo 3 Ei F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei



3 Tassen gekochten Naturreis
2 Tassen TK Maiskörner
150 g TK Paprikastreifen

150 g Ziegenkäse geraspelt

1 TI Kräutersalz
1 Prise Vollrohrzucker

3 Ei

2 Ei Tomatenmark a d Tube
150 g Buchweizen gem
 Buchweizen gem als Panade
Olivenöl zum braten

Zutaten von drei Tassen gekochten Reis bis einschließlich 150 g Buchweizen zusammen vermischen. Mit nassen Händen flache Bratlinge formen, im Buchweizenmehl wenden und im heißen Olivenöl auf Mittelstufe von beiden Seiten ca 10 min braten.

Es ergab 10 Stück

Eigenes Rezept, Sonntag, 15. Juli 2007 Hans60

Sauerkraut Reis Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

12 Stück ca



320 g Naturreis = 2 Tassen
4 Tassen Wasser
20 schwarze Oliven in / aus Lake
100 g TK Lauch
100 g TK rote Paprikaschote
500 g Sauerkraut
100 g Kokosnuss geraspelt
2 TI Salz evt mehr
1 Prise Zucker
100 g Buchweizenkörner mahlen, zum Binden
21 Pfefferkörner mit mahlen oder mörsern
Fett zum braten

4 Tassen Wasser mit 320 g Naturreis zum kochen bringen, auf kleiner Hitze ca 30 min mit geschlossenem Deckel, dann 10 min ohne Hitze noch ausquellen lassen, in eine große Schüssel geben, und schwarze Oliven klein hacken, und Sauerkraut klein wiegen und mit Lauch, Paprikaschote, Kokosnuss, Salz u Zucker vermengen, zum Schluss noch Buchweizen u Pfeffer untermengen, und gleich im heißen Fett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Mittwoch, 9. März 2011 Hans

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 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 Hirse Bratlinge II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

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 TI 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 Pfannenwänden ein bisschen flach drücken und auf Mittelhitze von beiden Seiten, braten.

Schmeckt warm aber auch kalt

Tofu Paprika Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



200 g Tofu naturell
1 El 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

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

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.

Wasser +
Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz,
sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze,
aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Mit freundlichen Grüßen

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Montag, 21. März 2011

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de