

Pfanne **Glutenfrei** Kuh **Milchfrei**

Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet und auch selber zusammen gestellt worden.
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier, und fast alle mit Foto.

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Index nicht aktiv

Fisch	35
Pikant	2
Süß	32

Inhaltsverzeichnis

Pfanne Glutenfrei Kuh Milchfrei	1
Hinweis I	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Pikant	2
Bohnen Bratlinge F Vegan.....	3
Bratlinge, pikant F Vegan.....	4
Buchweizenbratling F Vegan.....	5
Gemüse Mostrich Pfannenkuchen F Vegan.....	6
Gemüsebratlinge III 3 Ei F.....	7
Gemüsereispfanne –Eintopf mit roten Linsen F Vegan.....	8
Hirsepfannkuchen 3 Ei F.....	9
Variante I: Auflauf	10
Variante II:	11
Den Käse mit in die Hirsemasse, mit + auch ohne Kräuter.....	11
Variante III	11
Hülsenfrüchte Pfannenkuchen F Vegan.....	12
I F Vegan	12
II F Vegan.....	12
III F Vegan	13
IV F Vegan	13
Kartoffel Rösti Queshah II 3 Ei F.....	14

Kartoffelkroketten 2 Ei F	15
Mais Pfannkuchen, für Armira F Vegan	16
Rezept I F Vegan.....	16
Rezept II F Vegan	16
Rezept III F Vegan.....	17
Pfannenkuchen F Vegan.....	18
Gefüllte Pfannkuchen Aksu-Ajuly F	18
Pfannkuchen I 2 Ei F	20
Pfannkuchen IX grüne Erbsen F Vegan	21
Pfannkuchen VII rote Linsen F Vegan	22
Pfannkuchen VIII rote Bohnen F Vegan	22
Pfannkuchen VII Mais F Vegan.....	23
Pfannkuchen XI, Mais F Vegan	24
Pfannkuchen IV bis VI F Vegan.....	25
Rezept IV F Vegan.....	25
Rezept V F Vegan	26
Rezept VI Vegan	26
Kuhmilchfrei	28
Reisbratlinge Balakovo 3 Ei F	28
Reisbratlinge VIII F Vegan.....	29
Sauerkraut Auflauf II F Vegan	30
Sonnenblumen Bratlinge F Vegan	31
Süß	32
Hefeteilchen F Vegan	32
Pfannkuchen I 2 Ei F	33
Pfannkuchen VII F Vegan	34
Fisch	35
Fischpfanne Semenovka F.....	35
Hinweis I	36
Bitte bedenkt	36
Hinweis Ei	36
Tipps fürs backen ohne Eier	37
Hinweis Fleisch	37
Hinweis Sojasoße	37
Hinweis Curry	38
Hinweis, Zutaten	38
Hinweis Tomatenketchup	38
Geräucherten Fisch + Fleisch	38
Hinweis F	38

Pikant

Bohnen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 Zwiebel klein gewürfelt
3- 5 cm Ingwer klein gewürfelt + in
Öl andünsten dann dazu
¼ - ½ 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.

05.03.2004 Hans60

Da die trocken sind passt ein Salat dazu

Sonntag, 5. August 2007 Hans60

Bratlinge, pikant F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan
Ca 20 – 30 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.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 11. Juni 2008 Hans60

Buchweizenbratling F Vegan

glutenfrei / eifrei / milchfrei



Zutaten für 1 Portionen
50 g Naturreis, gemahlen
100 g Buchweizen, gemahlen
50 g Amaranth, gemahlen
½ TL Koriander, gemahlen
5 Körner Pfeffer, gemahlen
1 TL Salz
1 Prise Rohrzucker
200 g Mineralwasser, kohlensäurehaltiges
200 g Möhre(n), geraspelt
2 EL Sojasauce (Tamari)

2 EL Balsamico Atelco

Butter / Margarine zum Einfetten der 24 cm Pfanne

Zubereitung

Alle Zutaten nach der obigen Reihenfolge zugeben, mit dem Wasser verrühren, dann den Rest.

Die Bratpfanne einfetten, den „Brei“ rein geben andrücken, Deckel drauf + bei 1,5 von drei möglichen Stufen backen, ca. 40 min, lässt er/es sich in der Pfanne schütteln hin + her, umdrehen, ich nehme ein Brett, lege es auf die Pfanne, drehe das ganze um + lasse den Kuchen wieder in Pfanne gleiten, lasse es noch ca. 10 min ohne Decke braten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

28.12.06 Hans

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

Gemüsebratlinge III 3 Ei F
Glutenfrei + Milchfrei



3 Rote Bete

Möhren, gleiche Gewicht wie vor
3 Äpfel grob raspelt

3 Ei

200 g Kokosnussraspel
150 g Mais gem
100 g Buchweizen gem
10 Pfefferkörner mit gem
2 TI Kräutersalz
Öl zum braten

Rote Bete und Möhren fein raspeln,
Äpfel grob raspelt,
Mais + Buchweizen + Pfefferkörner zusammen mahlen, alle Zutaten, außer Öl, gut zusammen verrühren lassen.
Öl heiß werden lassen, Hitze auf Mittelhitze runterstellen, mit nassen Händen kleine Kugeln formen, ins heiße Fett gleiten lassen und mit einem Pfannenwender platt drücken.

Eigenes Rezept Mittwoch, 15. August 2007 Hans60

Gemüsereispfanne – Eintopf mit roten Linsen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Fettarm



1 Tasse Naturreis
2 Tassen Wasser
150 g TK Paprikaschoten in Streifen ODER
1 grüne + 1 rote Paprikaschoten in Streifen
5 Frühlingszwiebeln in Ringe
2 kleine Zucchini in Würfel
3 Möhren grob raspelt
1 Fleischtomate in Würfel Oder
1 Ei Tomatenmark a d T

600 ml / 1000 ml Wasser
2 / 2,5 El gekörnte Gemüsebrühe
100 g rote Linsen
1 TL Kurkuma; Gelbwurz
1 El Rapsöl
Petersilie

1 Tasse Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, Deckel drauf + ca 35 min kochen + ca 10 min ausquellen lassen.

Rote + grüne Paprika in Streifen schneiden,
Frühlingszwiebeln mit grün, in Ringe,
Zucchini in kleine Würfel,
Möhren in Stifte oder grob raspeln,
rote Linsen ausspülen,

1 El Öl in Pfanne oder Kochtopf heiß werden lassen, gespülte Linsen kurz andünsten, durch das andünsten bleiben die Linsen in Form, sie werden dann gelb, mit 600 / 1000 ml Wasser ablöschen, Kurkuma + gekörnte Gemüsebrühe, Tomatenmark und Gemüse außer Zucchini dazugeben, Deckel drauf ca 5 –10 min dünsten lassen.

Gekochten Reis und kleingewürfelte Zucchini reingeben, und ca 5 min kochen lassen.

Bei Gemüsepfanne mit einer Gabel auflockern.
Sonst umrühren, und mit Petersilie bestreut servieren.

Dienstag, 11. September 2007

Hirsepfannkuchen 3 Ei F

Glutenfrei Kuhmilchfrei

20 cm Bratpfannen mit Deckel



4 Portionen

500 g Hirse

1 l Wasser
1 El gekörnte Gemüsebrühe
1,5 Tl Delikata
0,5 Tl Curry ohne Salz (Reformhaus)
Bund Petersilie oder Schnittlauch

3 Ei

1 Tl Kräutersalz
50 g Buchweizen geschrotet o gem
ungehärtete Margarine zum braten/backen
100 g geraspelten Ziegenkäse + mehr

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um Bitterstoffe zu entfernen.
Liter Wasser mit Brühe, Delikata + Curry zum kochen bringen, abgespülte Hirse dazu, aufkochen lassen, Hitze reduzieren, 6 min mit geschlossenem Deckel, dann Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 –15 min, Kräuter begeben + vermengen.
Die Eier mit dem Kräutersalz verquirlen, + in die Hirse einmischen.

Pfannen a 20 cm heiß werden lassen, Margarine zugeben, dann die Pfannen mit dem Hirsebrei auffüllen, glattstreichen, zugedeckt bei kleiner Hitze backen, bis der Pfannkuchen fest + auf der Unterseite goldgelb ist.
Wenden + ohne Deckel fertig backen.
Die Pfannkuchen mit Käse bestreuen, servieren.

Variante I: Auflauf

Glutenfrei + Kuhmilchfrei

4 a 0,75 Auflaufformen mit Deckel



Vier feuerfeste Schüsseln mit Margarine einstreichen, die Hirse rein, + Käse drauf + Margarinepflockchen drauf, Deckel schließen bei Ziegenkäse, bei ca 200° C ca 20 min backen.

Variante II:

Glutenfrei + Kuhmilchfrei

4 a 0,75 Auflaufformen mit Deckel

Den Käse mit in die Hirsemasse, mit + auch ohne Kräuter.



Den Käse mit in die Hirsemasse, mit + auch ohne Kräuter.

Vier feuerfeste Schüsseln mit Margarine einstreichen, die Hirse rein, + Käse drauf + Margarinepflockchen drauf, Deckel schließen bei Ziegenkäse, bei ca 200° C ca 20 min backen.

Variante III

Bratpfanne





Den Hirseteig in Margarine u Öl, wie Frikadellen braten.

Donnerstag, 21. September 2006 Hans60

Hülsenfrüchte Pfannenkuchen F Vegan
Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

20 cm Bratpfannen

I F Vegan



50 g Kichererbsen gem
Salz
1 Prise Zucker
100 ml ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

II F Vegan



50 g rote Linsen gem
Salz
1 Prise Zucker
100 ml ca, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

III F Vegan



50 g rote Bohnen (Kidney) gem
Salz
1 Prise Zucker
100 ml ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

IV F Vegan



50 g Erdnüsse blanchiert gem
Salz
1 Prise Zucker
100 ml ca, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Zubereitung

Jede Art, die Zutaten zusammen verrühren + für gut 10-15 min quellen lassen, evtl noch Wasser nachfüllen, sollte nicht zu dick aber auch nicht zu flüssig werden.

Die Pfannen richtig heiß werden lassen , dann erst das Öl (Olivenöl) rein geben, einen Schuss ...

Von I – III die gingen sehr gut auf + reichten für eine Bratpfanne von 20 cm für je Einen.

IV , (schmeckte mir am besten) da hätte die Teigmenge mehr sein können, war ziemlich flach, + damit zum Belegen nur bedingt geeignet.

Kartoffel Rösti Queshah II 3 Ei F

Glutenfrei u Kuh Milchfrei

3 a 20 cm Bratpfannen mit Deckel



Zutaten für 3 Portionen

- 1 kg Kartoffeln, grob geraspelt
- 1 TL Salz (Gewürzsalz)
- 6 EL Kartoffelmehl, weniger oder mehr (alte/ neue Kartoffeln)
- 1 Paprikaschote(n), rote, gewürfelt
- ¼ TL Muskat, gerieben

150 g Schafs- o Ziegenfeta, gewürfelt

150 g Ziegenkäse 50 % grob geraspelt

3 Ei(er)

- 3 EL Sojasauce, (Tamari)
- 4 EL Balsamico de Modena
- Öl, Raps- oder Olivenöl

Von Kartoffeln bis Modena vermischen + in 3 ausgefettete Pfannen geben, glatt drücken, Deckel drauf + bei 1,5 von drei möglichen Stufen backen, ca. 45 – 60 min. Wenn es sich in Pfanne schütteln lässt, Deckel ab, passendes Brettchen drauf, umdrehen + vom Brett wieder in die Pfanne gleiten lassen, dann nach Gefühl ca. 10 –20 min backen, gleiche Stufe.

Dazu Salat der Saison. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
11.09.05 Hans60

Kartoffelkroketten 2 Ei F
Glutenfrei + Milchfrei



Zutaten für 4 Portionen
450 g Pell Kartoffeln

2 Ei Mais gem, etwas grober

2 Ei trennen

0,5- 1 TL Salz

Muskat, frisch gerieben

2 EL Buchweizen gem

3 EL Mais gem, etwas grober

2-3 EL Fett zum Braten

Zubereitung

Die Kartoffeln weich kochen, abschrecken, pellen, Kartoffelpresse oder fein quetschen, 2 Eigelb + 2 Ei nicht ganz gem Mais, (Maisgrieß) sowie Salz + reichlich frisch geriebene Muskatnuss, kräftig abschmecken.

Auf einem bemehlten Brett aus dem Teig eine Rolle von etwa 6 cm Durchmesser formen und davon etwa 1-1/2 cm dicke Scheiben abschneiden. Die Scheiben zu Rollen formen. Diese Rollen zuerst in Buchweizen/ Mais gem, dann im leicht verquirlten Eiweiß und zuletzt in den Buchweizen gem wenden.

Das Bratfett in einer Pfanne erhitzen, die Kroketten einlegen und bei mittlerer Hitze rundherum braten. Die Kartoffelkroketten auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Dienstag, 30. Januar 2007 Hans60

Mais Pfannkuchen, für Armira F Vegan

Glutenfrei Ei- + Milchfrei

Rezept I F Vegan



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 kohlenstoffhaltiges 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 kohlenstoffhaltiges 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.

Pfannenkuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei

Veränderung, ohne Ei



1000 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

200 g Buchweizen gem

100 g Naturreis (Mittelkorn) gem

100 g Amaranthkörner gem

100 g Kichererbsen gem

1 TI Schwarzkümmel mit gem

je 1 Prise Salz + Vollrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Wasser bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

Gefüllte Pfannenkuchen Aksu-Ajuly F

Glutenfrei Eifrei u Kuhmilchfrei

20 cm Bratpfanne + 3 a 0,75 Auflaufformen mit Deckel



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

Füllung:

150 g TK Mais Paprikagemisch
2 El ungehärtete Margarine / Butter

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

Soße:

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

Zubereitung:

TK Mais Paprikagemisch in 2 El Margarine 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
Margarine andünsten, mit Wein ablöschen, Gewürzsalz + 1 Schuss Balsa-

mico 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 Hans

Pfannkuchen I 2 Ei F

Glutenfrei u Milchfrei

24 cm Bratpfanne



100 g Mais gem
ca 250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser oder Milch
1 Prise Salz
1 Prise Vollrohrzucker

2 Ei

evtl Bourbon Vanille Zucker
evtl gem Zimt
evtl Gewürzsalz

Maismehl mit Milch oder Wasser anreichern,
bis er leicht flüssig vom Schneebesen läuft, . Unter Zugabe von

2 Ei. Alles verrühren,
die anderen Zutaten je nach Bedarf, zugeben.
30 min ruhen/ quellen lassen.

In Öl oder Butter ausbraten.

Ergibt ca 5-8 Stück bei 24 cm Ø

Schmecken wie mit „normalen Mehl „
Nur zum ausrollen sind sie nicht so gut geeignet, platzen/reißen leicht auf.

Pfannkuchen IX grüne Erbsen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

24 cm Bratpfanne

Ergibt 10 Stück



Zutaten:

500- 600 ml kohlendensäurehaltiges Mineralwasser

300 g grüne Erbsen, ungeschälte gem

2 TL Salz

1 TI Zucker

Fett zum braten, kann man sich sparen

Zubereitung:

Die Herdplatte anstellen, Bratpfanne drauf, (ohne Fett)

Trocknen Zutaten vermischen in das Wasser (eher 600 ml) einrieseln lassen, nicht umgekehrt, gut verrühren.

Die Pfanne ist jetzt so heiß, dass man sie eine Stufe runter stellen kann, nur soviel Teig in die Pfanne füllen, das man die Dinger gut mit dem Pfannenwender umdrehen kann.

Bitte mit der Hitze vorsichtiger sein, ich musste sie auf Stufe 2 , von drei Stufen braten, sonst werden sie zu dunkel.

Eigenes Rezept, Sonntag, 13. Juli 2008 Hans60

Pfannkuchen VII rote Linsen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 – 14 Stück je nach Größe

20 cm Bratpfanne



300 g rote Linsen gem
1 TI Zucker
1 TI Salz
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2 EI Rapsöl / anderes
Fett zum braten

Trockne Zutaten zusammen vermischen, und langsam ins rührende Wasser geben, gut verrühren ca 20 min ruhen lassen, dann die 2 EI Öl unterrühren, im heißen Fett, von beiden Seiten Gold braun, braten lassen, bitte drauf achten das nichts rotes oder rosandes zu sehen ist, sonst sind sie noch nicht gar, Geschmacksneutral

Eigenes Rezept, nach einer Idee von Dialog.

Pfannkuchen VIII rote Bohnen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

20 cm Bratpfanne

Ergibt 10 Stück



Zutaten:

500- 600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

300 g rote Bohnen gem

2 TL Salz

1 TL Zucker

Fett zum braten, kann man sich sparen

Zubereitung:

Die Herdplatte anstellen, Bratpfanne drauf, (ohne Fett)

Trocknen Zutaten vermischen in das Wasser (eher 600 ml) einrieseln lassen, nicht umgekehrt, gut verrühren.

Die Pfanne ist jetzt so heiß, dass man sie eine Stufe runter stellen kann, nur soviel Teig in die Pfanne füllen, das man die Dinger gut mit dem Pfannenwender umdrehen kann.

Bitte mit der Hitze vorsichtiger sein, ich musste sie auf Stufe 2 , von drei Stufen braten, sonst werden sie zu dunkel.

Eigenes Rezept, Sonntag, 13. Juli 2008 Hans60

[Pfannkuchen VII](#) [Mais](#) [F](#) [Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

20 cm Bratpfanne

11 Stück



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 XI](#), [Mais](#) [F](#) [Vegan](#)
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[20 cm Bratpfanne](#)

10 Stück



250 g Mais gem
50 g Kichererbsen gem
1 TI Zucker
1 TI Salz
500 –600 ml kohlensäurehaltiges 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 Pfannwender sein, von beiden Seiten Gold braun, braten lassen

Eigenes Rezept, Dienstag, 15. Juli 2008 Hans60

[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 TI Salz
1 Prise Vollrohrzucker
0,25 TI Korianderkörner gem oder gemörsert evtl
500 ml kohlensäurehaltiges 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 kohlensäurehaltiges 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 kohlensäurehaltiges 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.

Kuhmilchfrei

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.



Kuhmilchfrei

daher habe ich als Bindekraft, Kichererbsen gem, eingesetzt

Reisbratlinge Balakovo 3 Ei F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei

Es ergab 10 Stück



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 El 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.

Eigenes Rezept, Sonntag, 15. Juli 2007 Hans60

Reisbratlinge VIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

Zutaten für 6 Portionen



160 g Naturreis = 1 Tasse

320 g Wasser = 2 Tassen Wasser

1 TL gekörnte Gemüsebrühe

0,25 TL Kurkuma

0,5 TL Paprikapulver

1-2 TI Kräutersalz

1 Prise Zucker

1 Kohlrabi

10 Pfefferkörner gemörsert
100 g Kichererbsen gem
Bio Sesam (ungeschält)
Öl und Margarine zum braten

Zubereitung

160 g Naturreis in zwei Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf kleinster Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 38 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen (10 min ca),
Kohlrabi fein raspeln, lassen, den fertigen Reis, gekörnte Gemüsebrühe, Kurkuma, Zucker, Pfeffer, 1-2 TI Kräutersalz vermischen abschmecken, nun noch die Kichererbsen dazu mischen,
Margarine und Öl zu gleichen Teilen heiß werden lassen, mit nassen Händen Bratlinge formen und im Sesamsaat wälzen, Hitze reduzieren, und von beiden Seiten braten

nach einer Idee, 04.07.02 Simone Hefner
Mittwoch, 22. April 2009 Hans60

Sauerkraut Auflauf II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Bratpfanne

20 cm Bratpfanne mit Deckel



80 g Hirse
160 g Wasser
200 g Sauerkraut
0,5 TI Paprikagranulat
100 g Sonnenblumenkerne
100 g Hirse gem
0,25 TI Kümmel mit gem
2 EI Tamari

Margarine zum ausfetten der Bratpfanne
100 g Wasser

Hirse heiß abspülen um evt Bitterstoffe zu entfernen.

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

Sauerkraut klein hacken, sowie

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

Eigenes Rezept , Sonntag 22.03. 2009

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

Süß

Hefeteilchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

28 cm Bratpfanne mit Deckel

4 Stück



250 g Buchweizen gem
50 g Naturreis mit gem

2 Tl Zucker
1 Tl Salz
1,5 Tl Trockenhefe
180 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2 Ei Margarine
Margarine für die Pfanne
Backpapierstreifen
Marmeladen

Alle Zutaten zusammen ca 8 min verrühren lassen, in eine 28 cm ausgefettete Bratpfanne verteilen, entweder mit einem Esslöffelrücken der immer wieder ins Wasser getaucht wird, oder man legt Backpapier drüber, und drückt es mit dem Handballen oder Finger „glatt“, Backpapier entfernen, nun teilt man es in vier Teile, und legt die Backpapierstreifen senkrecht in die Schnitte, Deckel schließen und ca 20 min ruhen lassen, geht so gut wie nicht, hoch, nun verteilt man Esslöffelweise die Marmelade in die Mitte der vier Teile, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, mit Stufe drei von sechs möglichen Stufen zwischen 25-40 min backen, die Teigoberfläche sollte sich trocken anfühlen. Auch nach dem backen sind sie nicht sehr hochgegangen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. März 2009

Pfannkuchen I 2 Ei F

Glutenfrei

Ergibt ca 5-8 Stück bei 24 cm Ø



100 g Mais gem
ca 250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
1 Prise Salz
1 Prise Vollrohrzucker

2 Ei

evtl Bourbon Vanille Zucker
evtl gem Zimt
evtl Gewürzsalz

Maismehl mit Milch oder Wasser anreichern,
bis er leicht flüssig vom Schneebesen läuft, . Unter Zugabe von

2 Ei. Alles verrühren,
die anderen Zutaten je nach Bedarf, zugeben.
30 min ruhen/ quellen lassen.

In Öl oder Margarine ausbraten.

Ergibt ca 5-8 Stück bei 24 cm Ø

Schmecken wie mit „normalen Mehl „
Nur zum ausrollen sind sie nicht so gut geeignet, platzen/reißen leicht
auf.

Pfannkuchen VII 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

Fisch

Fischpfanne Semenovka F

Glutenfrei, Ei- + Milchfrei

28 cm Bratpfanne



1 Tasse Naturreis Mittelkorn
2 Tassen Wasser
0,25 TL Kurkuma

400 g Seelachsfilet

200 g Paprikaschote gewürfelt
100 g Lauch in Ringe
80 g ungehärtete Margarine
1 Prise Zucker
1 TL Gewürzsalz
3 cl Balsamico di Modena
3 cl Tamari (Sojasoße)
3 cl Madeira

Wasser mit Kurkuma zum kochen bringen, Reis rein, aufkochen, bei kleiner Hitze 40 min leise kochen lassen.

Butter in einer großen Pfanne heiß werden lassen, Gemüse andünsten, Tamari + Essig + Zucker + Salz beifügen, wenn es für den eigenen Geschmack weich genug, den in Mundgerechte geschnittenen Fisch drauflegen, ca 5-8 min, danach den gekochten Reis, alles untereinander vermengen, vorsichtig damit der Fisch nicht zerfällt, runter von der Hitze den Madeira dazu mischen + servieren. Reicht für 2 Personen.

Sonntag, 22. Oktober 2006, eigenes Rezept, 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

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

Mit freundlichen Grüßen

Hans

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 räu-
chern.
Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de

Donnerstag, 28. Mai 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans