

Bratling & Co Vegetarisch Glutenfrei

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom www.chefkoch.de teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .
Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.
Bitte um Verständnis.

Fleisch +Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Mittwoch, 18. Oktober 2006

www.Hans-joachim60.de

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Mit freundlichen Grüßen.

Index

Hinweis für Word	73
Süß	4
Vegetarisch	6

Inhaltsverzeichnis

Bratling & Co Vegetarisch Glutenfrei	1
PS	1
Hinweis F	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis aktiv.....	1
Süß.....	4
Bananen - Quark - Puffer M.....	4
Gefüllte süße Eierpfannkuchen 3 Ei M F.....	5
Süße Buchweizen- Puffer mit Äpfel 2 Ei M.....	6
Vegetarisch.....	6
Amaranthpuffer	6
Amaranth Nuss Bratlinge 1 Ei M F	7
Apfel - Bratlinge mit süßen Möhren	9
Apfel - Zucchini - Puffer 1 Ei	9
Bananen - Quark - Puffer M.....	10
Bohnen Bratlinge	11
Bohnenküchlein mit Champignons 2 Ei M.....	11
Bratlinge aus Amaranth 1 Ei M.....	12
Buchweizenbratlinge	12
Buchweizenbratlinge mit Kräuterquark 1 Ei M	13
Champignon - Bratlinge 1 Ei M.....	14
Champignonrösti 1 Eigelb	14
Chinesische Reis Gemüse Pfanne.....	15
Enchiladas 4 Ei M	15
Erdnussbällchen, Kulikuli.....	16
Gemüse Schnitzel 1 Ei.....	17
Gemüse-Kartoffel-Puffer 2 Ei M.....	18
Gemüsebackling II M.....	19
Gemüsebacklinge Neyshäbur 7 Ei F.....	20
Gemüsebratling 4 Ei M.....	21
Gemüseburger	21
Gemüsefrikadellen 1 Ei M.....	22
Gemüserösti	23
Getreidefrikadellen 1 Ei	23
Haselnussblinis 4 Ei M.....	24
Haselnussküchlein in Morchelrahmsauce 2 Ei M.....	24
Hirse - Bratlinge	25
Hirse Paprika Bratlinge 5 Ei M F	26
Hirsebällchen M	27
Hirseflocken-Quarkküchlein M.....	27
Hirsefrikadellen 1 Ei M.....	28
Hirsepfannkuchen 3 Ei M F.....	29
Hirseplätzchen mit Pilzen 1 Ei M	31
Hirsepuffer	32
Hollywood Burger	32
Irischer Reibekuchen M	33
Kartoffel + Möhrenpuffer M	33
Kartoffel - Zucchini Rösti 1 Eigelb	34

Kartoffel Pizza I 1 Ei M.....	35
Kartoffel-Gemüse-Puffer 1 Ei M.....	35
Kartoffelkuchen M F.....	36
Kartoffelbratlinge + Tomatensoße 4 Ei.....	37
Kartoffelbratlinge Kazakhstan F.....	38
Kartoffelpuffer 2 Ei M F.....	39
Kartoffelpuffer 2 Ei.....	42
Kartoffelpuffer 2 Ei M.....	42
Kartoffelpuffer II 2 Ei.....	43
Kartoffelpuffer Farimän 3 Ei M F.....	44
Kartoffelpuffer Llapingachos M.....	45
Kartoffelpuffer mit Feta 3 Ei M.....	46
Kartoffelpuffer mit Feta II , 2 Ei M.....	47
Kartoffelpuffer mit viel Knoblauch 1 Ei.....	48
Kartoffel Rösti Qeshah II 3 Ei F.....	48
Kartoffelpuffer original holländisch 2 Ei M.....	49
Käse Olivenplätzchen M.....	50
Käse-Kartoffelpuffer M.....	50
Käsebällchen 1 Ei.....	51
Käsebällchen 1 Ei M.....	51
Kichererbsen-Koteletts.....	52
Knoblauch - Rösti mit Camembert M.....	52
Knusprige Kartoffelpuffer 2 Ei.....	54
Kürbis-Reibekuchen 2 Ei.....	54
Maisküchlein 3 Ei M.....	55
Möhrenbratlinge Leninskoje F.....	55
Maispuffer mit Bohnensalat 1 Eigelb M.....	56
Möhren- und/oder Zucchini-Puffer 4 Ei.....	57
Möhrenpuffer mit Joghurtsauce 2 Ei M.....	57
Möhrenrösti 3 Ei M.....	58
Pastinakenpuffer 2 Ei.....	59
Pikante Zwiebelpfanne.....	59
Pizza Kartoffeln M.....	60
Pizza - Suppe M.....	61
Quarkbratlinge 2 Ei M.....	61
Reis Paprika Bratlinge M F.....	62
Reis - Bratlinge 2 Ei.....	62
Reis Bratlinge 4 Ei F.....	63
Reisbratling mit Pilze M.....	64
Reisschrot- Backlinge M.....	64
Rohe Rösti.....	65
Sauerkraut II M.....	65
Sauerkrautpuffer 2 Ei M.....	66
Schweizer Rösti.....	66
Spanische Tortilla 4 Ei F.....	67
Tofu-Gemüsepfanne.....	68
Tofubrätlinge.....	69
Vegetarischer Mazzarella Burger M.....	69

Weißkrautschnitzel 2 Ei	70
Zucchini Broccoli Plätzchen 2 Ei M	70
Zuccinifrikadellen	71
Zuccinipuffer 2 Ei	72
Hinweis II Mehl	73
Hinweis M	73
Hinweis für Word	73
Hinweis Fleisch	74
Hinweis Mehl/Panade	74
Hinweis Konserven	75
Hinweis Ei	75
Hinweis o	75
Hinweis Sojasoße	76
Hinweis Curry	76
Hinweis, Zutaten	76
Hinweis Tomatenketchup	76
Geräucherten Fisch + Fleisch	76

Süß

Bananen - Quark - Puffer M

Zutaten für 2 Portionen

200 ml Milch (Vollmilch)

50 g Grieß (Maisgrieß)

1 Banane(n), reife

100 g Quark (Magerquark)

1 Prise Salz

50 g Mandeln (Blättchen) oder ungeschälter Sesam

Butterschmalz

1 TI Zimt

2 El Zucker

½ Pck. Himbeeren, TK

Zubereitung

Die Milch in einem hohen Topf aufkochen. Den Grieß mit Salz hinzufügen, umrühren, einmal aufwallen lassen. Den Topf vom Herd nehmen. Grieß ausquellen lassen. Die Banane schälen, in einem hohen Gefäß mit dem Mixstab pürieren und mit Quark und Grieß verrühren. Einige min. stehen lassen.

Aus der Masse mit feuchten Händen runde Plätzchen formen. Die Plätzchen in den Mandeln oder Sesam wälzen. In einer beschichteten Pfanne das Butterschmalz erhitzen. Die Plätzchen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb backen. Zimt und Zucker (1 El) vermischen und die Plätzchen nach Belieben damit bestreuen. Für die Soße die Himbeeren in einem Topf bei kleinster Hitze (mit 1 El Zucker) auftauen lassen. Heiß zu den Plätzchen servieren.

Tipp Anstatt Himbeeren können Sie auch nach belieben andere Beeren und Beerenmischungen für die Soße verwenden.

17.12.03 Camill CK

Gefüllte süße Eierpannkuchen 3 Ei M F



Veränderung I

Die hälfte des Rezeptes also

500 g Buchweizen gem
3 Eier, trennen
50 g Vollrohrrohrzucker
0,25 TI Bourbon Vanillepulver
2 x 1 Prise Salz (1 x Teig 1x Eischnee)
3 Äpfel (kleine)
350 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
250 ml Milch + mehr

musste die Flüssigkeitsmenge erhöhen, da der Buchweizen gem, enorm trocken ist, + viel Flüssigkeit aufnahm , wie viel, Gefühlssache.

Beim braten werden diese sehr schnell braun, ob mit oder ohne Fett, ist gleich, nehme an, das es mit dem Eischnee zusammen hängt, ist auch beim Käsekuchen so, wenn der Eischnee ganz unter dem Teig verschwunden ist, dann kein Problem, vielleicht hat jemand einen Tipp, wie man es besser machen kann.

Tut dem Geschmack aber keinen Abbruch,
mir schmecken die ohne Fett gebacken, am besten...
schön locker.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Süße Buchweizen- Puffer mit Äpfel 2 Ei M

Glutenfrei

200 g Buchweizenschrot mit
1 Msp Vanillepulver in
350 ml Milch/Wasser kochende einstreuen, auf kleiner Hitze 10 min ga-
ren

Abkühlen lassen

3 rote Äpfelgrob raspeln mit etwas
etwas Zitronensaft beträufeln +

80 g ger. Haselnüsse +

2 Eier zu geben +

1 TI Zimt +

mit wenig ca 5 El Akazienhonigabschmecken

in einer Pfanne ungehärtetes Kokosfett erhitzen,

jeweils 1gehäufte El hinein geben, flach drücken + backen.

Den 100 g Sauerrahm (20 %) mit etwas Honig abschmecken.

Den fertiger Puffer mit Honig beträufeln + mit 1 Klecks Sauerrahm ser-
vieren

Hans60

Vegetarisch

Amaranthpuffer

Glutenfrei

180 g Amaranthmehl

1 Teel. Meersalz

25 g Butter

1 große Zwiebel

heißes Wasser

Öl

Apfelkompott oder Frucht-Dessert-Sauce

Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in der Butter glasig dünsten. Inzwischen das Amaranthmehl mit dem Salz mischen. Die gedünsteten Zwiebeln dazugeben, und das heiße Wasser untermischen. Den Teig Esslöffelweise in eine Pfanne mit heißem Öl geben und möglichst dünn ausbacken, bis die Amaranthpuffer gelbbraun und knusprig sind. Danach wenden und auch die andere Seite goldbraun backen. Die Amaranthpuffer noch heiß mit Apfelkompott oder Frucht-Dessert-Sauce servieren.

Amaranth Nuss Bratlinge 1 Ei M F

Glutenfrei



3 Portionen

300 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
150 g Amaranthkörner

1 Ei

2 El Buchweizen gem

2 El Gauda geraspelt

2 El grob gehackte Haselnüsse

Meersalz

5 Pfefferkörner gemörsert +

5 Korianderkörner gemörsert

Amaranthkörner

Butter zum braten (Kokosfett)

Amaranth ins kochende mit gekörnte Gemüsebrühe Wasser geben, aufkochen lassen + bei geringer Hitze 30-35 min garen lassen, nach ca 30 min den Topfdeckel abnehmen.

Mehl, Käse, Nüsse, Salz, Pfeffer + Koriander zugeben + alles miteinander vermischen. Ca 10 min quellen lassen, Handtellergröße Backlinge formen + in Amaranthkörner wälzen + in heißer Butter braten lassen.

PS in (Klammern Original Rezept) Quelle: Neuform Kurier 11/92

Beilage:

3 Tassen Wasser
0,25 TI Kurkuma
1,5 Tassen Buchweizenkörner

Beilage:

1 Blumenkohl
Wasser
Milch
1 Prise Zucker
1 Prise Salz

Soße:

Gekochter Blumenkohl
0,5 EI Butter

2 EI geraspelten Käse

1 TI Senfkörner gemörsert
5 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Gewürzsalz

in drei Tassen heißem Wasser 0,25 TI Kurkuma + 1,5 Tassen Buchweizenkörner geben, aufkochen, klein stellen die Hitze, Deckel drauf + solange garen bis das Wasser fast aufgesogen, Hitze dann ausstellen + ca 10 min ausquellen lassen.

Blumenkohl auseinander nehmen, + im kochendem Wasser mit Milch 1 Prise Zucker + 1 Prise Salz bissfest bis weich kochen lassen, nach Bedarf.

Soße:

Ca 1/3 des gekochten Blumenkohl mit ca 100 – 150 ml Kochwasser, pürieren, Butter, Käse, auflösen lassen + mit gemörserten Senf- + Pfefferkörner + Salz abschmecken.

Apfel - Bratlinge mit süßen Möhren

Zutaten für 2 Portionen

150 g Körner (Getreide)
170 ml Wasser
30 g Butter oder Margarine, zerlassen
½ TL Salz und Pfeffer, schwarzer
2 Zwiebel(n), feingeschnitten
1 Apfel, feingeschnitten
Öl, zum Braten
3 kleine Zwiebel(n)
5 Möhre(n)
1 kleine Ingwer - Knolle
40 g Fett
150 ml Brühe
3 TL Honig

Zubereitung

Getreide mittelfein schroten und mit Wasser und Butter mischen. Gewürze, Zwiebeln und Apfel zufügen, 15 Minuten quellen lassen, in etwas Öl braun ausbacken.

Die Zwiebeln würfeln und in Fett andünsten. Möhren schälen und in Scheiben schneiden zu den Zwiebeln geben. Ingwer in Scheibchen dazu geben. Brühe zufügen und 7 Minuten simmern lassen. Mit Honig abschmecken.

13.5.03 Lang51 CK

Apfel - Zucchini - Puffer 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

300 g Zucchini
1 kleine Zwiebel(n)
3 EI Mehl, gehäuft

1 Ei(er)

Salz
Pfeffer, schwarz
300 g Äpfel, z.B. Jonathan
Fett (Pflanzenfett), zum Ausbacken

Zubereitung

Die Zucchini sorgfältig waschen, dann grob raspeln. Die Zwiebel schälen, fein reiben, mit dem Mehl, dem Ei, Salz und Pfeffer unter die Zucchini mengen.

Äpfel schälen, grob raspeln und unter die Zucchini-Masse mischen.

Das Fett in einer Pfanne erhitzen, mit einem Esslöffel die Apfel-Zucchini-Masse portionieren. In der Pfanne flach drücken und auf beiden Seiten ca. 3 Minuten goldbraun backen. Auf ein Gitter legen und warm halten, bis alle Puffer fertig sind.

Die Apfel-Zucchini-Puffer je nach Geschmack mit Crème fraîche als Vorspeise oder als Beilage zu Kasseler Braten servieren.

2.3.03 Beatrice CK

Bananen - Quark - Puffer M

Zutaten für 2 Portionen

200 ml Milch (Vollmilch)

50 g Grieß (Vollkorn Grieß) Mais

1 Banane(n), reife

100 g Quark (Magerquark)

1 Prise Salz

50 g Mandeln (Blättchen) oder ungeschälter Sesam

Butterschmalz

1 TL Zimt

2 EL Zucker

½ Pck. Himbeeren, TK

Zubereitung

Die Milch in einem hohen Topf aufkochen. Den Grieß mit Salz hinzufügen, umrühren, einmal aufwallen lassen. Den Topf vom Herd nehmen. Grieß ausquellen lassen. Die Banane schälen, in einem hohen Gefäß mit dem Mixstab pürieren und mit Quark und Grieß verrühren. Einige min. stehen lassen.

Aus der Masse mit feuchten Händen runde Plätzchen formen. Die Plätzchen in den Mandeln oder Sesam wälzen. In einer beschichteten Pfanne das Butterschmalz erhitzen. Die Plätzchen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb backen. Zimt und Zucker (1 EL) vermischen und die Plätzchen nach Belieben damit bestreuen. Für die Soße die Himbeeren in einem Topf bei kleinster Hitze (mit 1 EL Zucker) auftauen lassen. Heiß zu den Plätzchen servieren.

Tipp Anstatt Himbeeren können Sie auch nach belieben andere Beeren und Beerenmischungen für die Soße verwenden.

17.12.03 Camill CK

Bohnen Bratlinge

glutenfrei

1 Zwiebel klein gewürfelt
3- 5 cm Ingwer klein gewürfelt + in
Öl / Gänsefett 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 .

wer will, oder, kann auch
2- 3 Eier unterheben , dann aber die Flüssigkeitsmenge reduzieren .

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

Also ich nahm Gänsefett (vom Braten) + auch Olivenöl

05.03.2004 Hans60

Bohnenküchlein mit Champignons 2 Ei M

Glutenfrei

8.5.03
250 g Weiße Bohnen
1 Bund Schnittlauch
50 g Mandeln; gemahlen
50 g Pistazienkerne
300 g Champignons
10 Ei Öl
Salz
Pfeffer a. d. Mühle

2 Eier KI. M

150 g Sahnejoghurt

1 El Zitronensaft

Bohnen in kochendes Wasser geben, zugedeckt bei milder Hitze 1 1/2 Stunden garen, pürieren. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Mandeln und die Hälfte der gehackten Pistazien in einer Pfanne ohne Fett rösten. Pilze putzen, in Scheiben schneiden und in 4 El Öl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mandel-Mischung, Schnittlauch und Eier unter das Püree rühren.

Aus dem Teig im restlichen Öl nach und nach 12 Küchlein jeweils 2 Minuten auf jeder Seite goldbraun ausbacken. Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Die Bohnenküchlein mit Champignons und Joghurt anrichten, mit den restlichen Pistazien bestreuen.

Bratlinge aus Amaranth 1 Ei M

glutenfrei

300 ml Getreidebrühe aus Extrakt

150 g Amaranth

1 Ei

2 El Kichererbsenmehl

2 El geriebener Käse

2 El grob gehackte Haselnusskerne

Meersalz

weißer Pfeffer

5 zerstoßene Korianderkörner

Kokosfett zum Braten

Amaranth in kochende Gemüsebrühe geben, aufkochen lassen und bei geringer Energiezufuhr ca. 45 Min. garen (nach 30 Min. den Topfdeckel ab). In heißem Kokosfett von beiden Seiten goldgelb braten.

Buchweizenbratlinge

Glutenfrei

3/8 l Wasser in

250 g Buchweizengrütze einweichen + mit

1-2 El Zucker

50 g Mehl

1 TL Salz

½ P Backpulververrühren zu einem Teig
die Pufferchen werden mit nassen Löffel abgestochen + in
60-80 Fett braun gebacken

Buchweizenbratlinge M

180 g Buchweizen heiß + kalt waschen + in
450 ccm Wasser 15 - 20 min kochen. Dann 10 - 15 min quellen lassen
+ mit 30 - 40 g Butter

90 g Sahnequark

Meersalz

¼ TI ger Muskatnuss

75 g gem Haselnüsse vermengen.

Aus dem Teig 12 Bällchen formen +
wie oben beschrieben backen.

Buchweizenbratlinge mit Kräuterquark 1 Ei M

Glutenfrei

Zutaten für Portionen

300 g Buchweizen, ganz

100 g Buchweizen - Mehl

150 ml Milch

1 Ei(er)

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Buchweizen im Topf waschen bis das Wasser nicht mehr eintrübt, dann mit viel Wasser und zwei TI Salz zum Kochen bringen, fünf Minuten kochen. Von der Kochstelle nehmen und eine halbe Stunde zugedeckt quellen lassen.

In der Zwischenzeit Buchweizenmehl mit Milch und Ei verrühren, ebenfalls eine halbe Stunde quellen lassen. Die gekochten Körner nach der Quellzeit auf ein Sieb schütten und sehr gut abtropfen lassen. Die abgetropften Körner in die Milch-Mehl-Mischung rühren und mit Salz & Pfeffer würzen. Nun den Teig in heißem Öl in einer Pfanne als Bratlinge knusprig ausbraten (ähnlich wie Kartoffelpuffer).

Dazu Kräuterquark.

Variation; Mit Frühlingszwiebelringen oder geh. Schnittlauch, kleinen Möhrenstückchen oder anderem kleingeschnittenen Gemüse, zerbröckeltem Schafskäse verfeinern.

14.5.03 Lang51 CK

Champignon - Bratlinge 1 Ei M

Glutenfrei

125 g Champignons
4 EI, Körner geschrotet

6 EI Milch

1 Ei(er)

Meersalz
2 EI Petersilie, gehackt
Palmfett, zum Ausbacken

Zubereitung:

Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Aus dem geschroteten Buchweizen, der Milch, dem Ei, dem Meersalz und der gehackten Petersilie einen Teig rühren, dann die Champignons dazugeben. Das Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und nacheinander kleine Bratlinge ausbacken. Das braucht etwas Geduld. Dazu passt eine große Schüssel grüner Salat.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Champignonrösti 1 Eigelb

Zutaten für Portionen
500 g Kartoffeln, festkochend
100 g Champignons
1 EI Zitronensaft
1 Zwiebel(n)

1 Eigelb

Salz
Pfeffer, schwarz
Muskat

Zubereitung

Kartoffeln garen, abgießen und über Nacht abkühlen lassen.

Kartoffel raspeln. Champignons putzen, abreiben, raspeln und mit Zitronensaft beträufeln.

Zwiebeln fein hacken und mit den restlichen Zutaten mischen.

Rösti formen und ca. 5 Min. pro Seite braten.

7.4.01 Miguan CK

Chinesische Reis Gemüse Pfanne

4 Portionen

2 Kochbeutel Natur-Reis

4 El Öl

2 Knoblauchzehen; feingehackt

1 Chilischote; entkernt, feingehackt

700 g Gemüse; (Möhren, Lauch, Paprika, Maiskolbchen, Chinakohl, Sojasprossen, Zuckererbsen)

100 ml Sojasauce

7 El Tomatenketchup

1 TI Ingwerpulver

4 El Cashewkerne; geröstet

Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Chili sowie Möhren, Lauch und Paprika zugeben und etwa 5 Minuten andünsten.

Restliches Gemüse hinzugeben und etwa 1 bis 2 Minuten andünsten.

Sojasauce, Tomatenketchup und Ingwer unterrühren und alles 10 Minuten zugedeckt garen.

Reis unterheben und mit Cashewkerne bestreuen.

Enchiladas 4 Ei M

Glutenfrei

(gefüllte Maispfannkuchen)

Zutaten für 4 Portionen

250 g Maisgrieß (Polenta)

75 g Buchweizen, gemahlen

500 ml Wasser, lauwarmes

0,5 TI Meersalz

1 TI Gewürze (Frugola)

Für die Füllung

200 g Zwiebel(n)

175 g Käse (Emmentaler od. Gauda)

500 g Tomate(n)

Meersalz

Für den Belag

4 Ei(er)

Schnittlauch

Zubereitung

Den Maisgrieß und das frisch gemahlene Buchweizenmehl in lauwarmes Wasser rühren, Meersalz und Frugola dazugeben, 1 Stunde stehen lassen. In einer Pfanne bei mäßiger Hitze Pfannkuchen ausbacken. Man benötigt mehr Fett als zu normalen Pfannkuchen. Backzeit eines Pfannkuchens ca. 4 Minuten, der Pfannkuchen braucht nicht gewendet zu werden.

Den fertigen Pfannkuchen auf einen Teller gleiten lassen. Mit 1 Ei glasig gedünsteter Zwiebel belegen, mit geriebenem Käse bestreuen und eine Hälfte mit leicht gesalzene Tomatenscheiben (quer aufschneiden) belegen. Zusammengeklappt auf ein Backblech legen und bei 150 Grad ca. 20-30 Min. backen, bis der Käse schmilzt.

Das Ganze wird mit einem Spiegelei, bei kleiner Hitze gebacken, und mit Schnittlauch garniert.

Erdnussbällchen, Kulikuli

(Nigeria)

glutenfrei

4 Portionen

500 g Ungesalzene Erdnüsse

1 Zwiebel; gehackt

Cayennepfeffer

; Salz

Erdnussöl

Die Erdnüsse ohne Öl rösten. In einen Mixer geben und mit etwas Öl zerkleinern, bis eine glatte Masse entsteht. Herausnehmen und überschüssiges Öl auspressen bzw. abschöpfen.

Etwas Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig braten. Zur Erdnussmasse geben, mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken, gut durchmischen. Aus der Masse Bällchen formen.

Reichlich Öl erhitzen und die Bällchen 3 Minuten darin frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Heiß servieren.

Gemüse Schnitzel 1 Ei

150 g Kartoffeln, mehlig-kochend gekocht, geschält und durchgepresst
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
Muskatnuss, frisch gerieben

1 Ei

1 Möhre
150 g Knollensellerie
1/2 Lauchstange
40 g Butter
Koriander, frisch gemahlen
Piment
1 TL Kurkuma
1 Prise Cayennepfeffer
Thymian
1 Ei Petersilie, gehackt

1. Die durchgepressten Kartoffeln in die Küchenmaschine geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, das Eigelb dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten lassen. Beiseite stellen.

2. Möhre und Knollensellerie schälen und in der Küchenmaschine grob raspeln.

3. Vom Lauch die äußeren Blätter entfernen, waschen und in feine Streifen schneiden.

4. Möhren und Sellerie in 10 g Butter andünsten, nach einigen Minuten den Lauch dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Koriander, Kurkuma und Cayennepfeffer würzen. Den Thymian dazugeben und so lange anschwitzen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Abkühlen lassen.

5. Das Gemüse und die Petersilie unter die Kartoffelmasse mischen.

6. Das Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig schlagen und unter die

Kartoffelmasse ziehen. Die restliche Butter in einer flachen Antihalt-Pfanne von 24 cm Durchmesser aufschäumen lassen. Mit einem Ei flache Schnitzel formen, diese in die Pfanne einlegen und bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten.

7. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf zwei Teller verteilen. Dazu passt Gurkensalat, angemacht mit je 1 Ei saurer Sahne und mit feingehacktem Dill.

Kalorien pro Person ohne Salat ca. 220

Kalorien pro Person mit Salat ca. 250

Anmerkungen

Info zu Gemüse:

Die Gemüseauswahl richtet sich jeweils nach dem frischesten Angebot, dass Ihr Gemüsehändler gerade zu bieten hat.. Je frischer und knackiger das Gemüse nämlich ist, um so besser schmecken die Gemüseschnitzel. Gut geeignet sind grob geraspelter Blumenkohl oder Broccoli, Frühlingszwiebeln, Petersilienwurzeln, feingeschnittene Paprikaschoten oder Fenchel.

Gemüse-Kartoffel-Puffer 2 Ei M

(Diabetes)

300 g Festkochende Kartoffeln

100 g Weißkohl o. zarter Wirsing/-Zucchini

30 g Weißes Lauchende

2 Eier

Salz + Pfeffer

Sojasauce

Muskat

Evtl. Knoblauch

15 g Mehl

2 Ei Öl/30 g Butterfett

Dazu

Kräuterquark (selbst herstellen)

Kapern

Grüne Pfefferkörner Oder

Endiviensalat

Variation

Möhren; geraffelt

Kartoffeln schälen und grob raffeln. Weißkohl oder Wirsing in Streifen oder Zucchini in dünnen Scheiben sowie ein kleines Stück weißes Lauchende in feinen Streifen zu den Kartoffeln mischen. Eier sorgfältig damit vermengen. Würzen mit Salz oder Sojasauce, Muskat und Pfeffer a.d.M. - bei Verwendung von Zucchini je nach Geschmack auch ein wenig gepressten Knoblauch. Zum Schluss das Mehl darüber stäuben, gut durchmischen. 10 Min. Ziehen lassen.

Öl oder Butterfett bei mittlerer Hitze Puffer knusprig backen.

Dazu passt Kräuterquark mit Kapern oder grünen Pfefferkörnern oder Endiviensalat.

Variation Auch eine geraffelte Möhre passt prima in die Puffer.

Pro Person ca. 685 kcal

Pro Person ca. 2868 kJoule

Eiweiß 23 Gramm

Fett 42 Gramm

Kohlenhydrate 54 Gramm

Gemüsebackling II M

Je 1 Handvoll TK Mais + gr. Erbsen, Lauch + Sellerie mit 2 o. 3 Liebstöckelblätter ca 3-5 mittlere Möhren, ca 10 min kochen, abtropfen lassen, aufheben.

Durch den Wolf drehen +

200 g ger. Käse +

250 g Magerquark+

100 g ger Mandeln+

1 TI Kräutersalz +

½ TI Chilipulver +

1 TI Kurkuma +

½ TI gem Senfkörner +

100 g rote Bohnen gem.+

100 g Buchweizen gem alles vermischen

10 - 20 min ruhen lassen

mit einem, immer wieder ins Wasser getauchten, Esslöffel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech + o.

ein mit Backpapier ausgelegtes Muffeinsformblech, den Teig füllen oder Häufchenweise + etwas glatt streichen, legen

bei Umluft ca 50- 60 min ca 170 ° C

07.06.2003 Hans60

Gemüsebacklinge Neyshäbur 7 Ei F



Ca 36 Stück

2000 g Kartoffeln
500 g Möhren
250 g Lauch in Ringe
1 Muskatnuss fast gerieben
450 g Feta Schaf + oder Ziege

7 Ei

1 l Gefäß
3 Backbleche
Backpapier dafür

Kartoffeln + Möhren fein raspeln (elektrische Küchenmaschine).Kartoffeln ausdrücken. Flüssigkeit auffangen, Flüssigkeit abgießen. Stärke mit den Möhren + Lauch, zu den Kartoffeln. Vermischen. Käse etwas klein machen + zusammen mit den Eiern mit einem elektrischen Pürierstab im Gefäß pürieren. In die Gemüsemasse geben + gut vermischen. Auf ca drei Backbleche die mit Backpapier ausgelegt sind , auf jedem Blech ca 12 Backlinge legen , etwas andrücken. In den kalten Backofen(alle drei zusammen) bei ca 180°C Umluft ca 60 min backen. Dazu passt alles z.B Kaltes ungekochtes Apfelkompott oder auch eine Tomatensoße

Eigenes Rezept, Mittwoch, 14. September 2005 Hans60

Gemüsebratling 4 Ei M

glutenfrei

Zutaten für Portionen

500 g Gemüse (Mischgemüse)

250 ml Gemüsebrühe

500 g Mozzarella

4 Ei(er)

125 g Käse (Emmentaler), gerieben

Majoran

Petersilie

Dill

Estragon

Salz und Pfeffer

Muskat

Cayennepfeffer

Zubereitung

Gemüse in kleine Würfel schneiden und in der Gemüsebrühe bissfest garen. In einer Schüssel Gemüse gut abtropfen lassen und den mit einer Gabel zerdrückten Mozzarella unterheben. Die geschlagenen Eier, Gewürze, Kräuter und zum Binden Semmelbrösel untermischen. Den geriebenen Emmentaler unter die Masse geben und noch mal abschmecken. Bratlinge formen. In heißem Fett in einer Pfanne auf beiden Seiten goldgelb backen. Dazu schmeckt Kräuterris.

6.9.03 Herta CK

Gemüseburger

Glutenfrei

500 g Kartoffeln

2 Zucchini

1 Zwiebel(n)

5 Ei Paniermehl

Salz und Pfeffer

2 Ei Öl

2 Tomate(n)

½ Salatgurke(n)

8 Blätter Salat, kleine

1 Glas Pesto

10 Kirschtomate(n)

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, Zucchini putzen, beides waschen und grob raspeln. Zwiebel fein hacken. Alles mit Paniermehl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. 16 kleine Bratlinge von ca. sieben Zentimetern Durchmesser formen und im erhitzten Öl braten. Tomaten und Gurke putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

Gemüse-Kartoffel-Bratlinge mit Pesto bestreichen, mit Salatblättern, Tomaten- und Gurkenscheiben belegen und zu Burgers zusammensetzen. Kirschtomaten waschen, einen Deckel abschneiden, Kerne entfernen und mit dem verbliebenen Pesto füllen. Gemüseburger und Kirschtomaten auf Teller angerichtet servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Gemüsefrikadellen 1 Ei M

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

500 g Gemüse, gemischtes (Porree, Möhren, Kohlrabi, Fenchel, Sellerie, Broccoli)

3 Ei Öl

¼ Liter Wasser, (reichlich)

1 Würfel Gemüsebrühe

ca. 65 g /Hirse

1 Ei(er)

Pfeffer, frisch gemahlener

2 TI Hefe - Flocken

Kerbel, gehackt

Öl (Olivenöl oder Kokosfett), zum Braten

1 Bund Schnittlauch

etwas Käse (Parmesan oder Gouda)

Petersilie, gehackt

Zubereitung

Das Gemüse grob raffen und in Öl kurz dünsten. Den Gemüse-Brühwürfel zerbröckeln, angießen, durchrühren und das Gemüse darin zugedeckt 3-5 Minuten garen. Couscous unter das kochende Gemüse rühren, Topf von der Herdplatte nehmen und mindestens 15 Minuten abkühlen lassen.

Ei, Hefeflocken und Kräuter zugeben und die Masse gründlich vermischen. Mit bemehlten Händen 12 Frikadellen formen und bei guter Mittelhitze und lose aufgelegtem Pfannendeckel 8 bis 10 Minuten braten.

Als Beilage Kartoffelpüree bereiten und auf ofenfester Platte zugedeckt im Backrohr bei 80°C warm stellen. Die Frikadellen drum herum legen und mit Schnittlauchröhrchen und grobgeraffeltem Käse bestreuen.

13.5.03 Lang51 CK

Gemüserösti

Butterfett,
300 g Karotten (auf Röstiraffel -gerieben),
800 g Kartoffeln (auf Rösti -Raffel gerieben),
1 Bund Petersilie (gehackt),
1 1/2 TI Salz,
Pfeffer aus der Mühle,
Muskatnuss

Gemüse, Kartoffeln und Petersilie vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Im heißen Butterfett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Dabei mehrmals wenden. Zugedeckt weitere 15 Minuten bei kleiner Hitze braten. Rösti mit Hilfe eines Tellers wenden. Ca. 15 Minuten unbedeckt fertig braten, so dass sich eine knusprige Kruste bilden kann.

Getreidefrikadellen 1 Ei

250 g Grieß und Mais (von jeder- Sorte 1/3) Buchweizen/Hirse
5 Tassen Wasser
1 Zwiebel zerkleinert

1 Ei

1 Ei Mehl
1 TI Koriander
1 Ei Öl
Salz
Pfeffer

Das Getreide über Nacht einweichen und im gleichen Wasser kochen, bis es weich ist (ca. 45 Minuten). Alle Zutaten in den Teig geben und gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Den Teig auf ein mit Mehl bestäubtes Brett legen und daraus einzelne Stücke formen. In sehr heißem Öl von beiden Seiten braten.

Haselnussblinis 4 Ei M

Zutaten 4 Portionen

1 Glas Preiselbeeren

200 g Buchweizenmehl (Reformhaus)

1 TI Trockenhefe

150 ml lauwarme Milch

100 ml Milch

4 Eier getrennt

3 EI Honig

1 Pck. Natur-Vanillezucker (Reformhaus)

4 EI gehackte Haselnüsse

etwas Kokosfett für die Pfanne

Preiselbeeren abtropfen lassen.

Mehl mit Hefe, Milch, Eigelb, Honig und Vanillezucker verrühren. Ca. 1/2 Stunde quellen lassen.

Eiklar steif schlagen und mit den Nüssen vorsichtig unter den Teig heben.

Kokosfett in der Pfanne erhitzen, nacheinander je ein Viertel des Teiges hineingeben, kurz anbraten, ein Viertel der Preiselbeeren darauf verteilen. Die Blins von beiden Seiten goldgelb braten.

Tipp !

empfehlenswert bei Übergewicht, Zöliakie; glutenfrei

Nährwerte pro Portion 225 g

Eiweiß 11 g

Fett 13 g

Kohlenhydrate 61 g

kcal / kJ 410 / 1710

Ballaststoffe 3,8 g

Sascharose 12,8 g

Cholesterin 207 mg

Purine (Harnsäureäquivalente) 63 mg

Haselnussküchlein in Morchelrahmsauce 2 Ei M

Für DIE Küchlein

100 g Haselnüsse

50 g Butter

100 g Mais

1/4 l Wasser

2 Eier

3 EI Schlagsahne

Vollmeersalz
50 g Kokosfett

Für DIE SAUCE

30 g Morcheln (getrocknet)
1 EI Schalotten; gewürfelt
30 g Butter
1/4 l Gefiltertes Morchelwasser

1/4 l Schlagsahne

Vollmeersalz
Pfeffer aus der Mühle
1 EI Petersilie; gehackt

Nüsse in dünne Scheiben schneiden, in einer Pfanne ohne Fett rösten. Butter schmelzen, Schrot unterrühren und leicht bräunen. Wasser zugießen, unter Rühren aufkochen, bis die Masse abbindet. Eier, Sahne und dreiviertel der Nüsse unterrühren, salzen. Teig etwas abkühlen lassen, mit nassen Händen 12 Klöße formen. Im heißen Fett von jeder Seite ca. 6 Minuten braten, entweder in einer Spezialpfanne oder in einer Bratpfanne. Mit den restlichen Nüssen bestreuen, zu gedünstetem Gemüse und Morchelrahmsauce servieren. Für die Sauce gut gewaschene und eingeweichte Morcheln mit Schalottenwürfeln in Butter andünsten. Mit Morchelwasser und der Sahne nach und nach aufgießen, cremig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen.

Hirse - Bratlinge

Glutenfrei

200 g Hirse
50 ml Buchweizen
400 ml Wasser
1 kleine Zwiebel(n)
2 TI Brühe, körnige
½ TI Salz
Öl (Pflanzenöl), zum Braten
1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

Das Getreide zusammen mit dem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Kleingeschnittene Zwiebel und die übrigen Gewürze hinzufügen, köcheln lassen bis das Wasser vollständig in das Getreide eingezogen ist. Zwischendurch immer wieder mal umrühren. Den entstandenen Brei auskühlen lassen und danach mit den Händen kleine Bratlinge daraus formen. Diese dann in etwas Öl in der Pfanne braten.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Hirse Paprika Bratlinge 5 Ei M F

Glutenfrei



Kochendes Wasser

2 Tassen Hirse

4 Tassen Wasser

1 Pfund Paprikaschoten fein gewiegt

100 g geraspelten Käse (Gauda usw)

5 Ei

5-8 Pfefferkörner gemörsert

Gewürzsalz

100 g Buchweizen gem

Olivenöl

Hirse mit kochendem Wasser überspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden.

Wasser aufkochen + die gespülten Hirse zugeben, Hitze runterstellen, Vorsicht kocht erst mal schnell über, dann 12 min kochen lassen, Wasser ist dann fast verschwunden. Hitze ausstellen, + ca 10 20 min ausquellen, ist dann schön körnig, ganz auskühlen.

Alle Zutaten bis auf das Öl zugeben, vermischen + im heißen Fett ausbraten, nehme für den Teig 2 Esslöffel voll, drücke den dann noch ein wenig

platt. Dauer der Bratzeit richtet sich nach der Größe der Bratlinge. Es werden ca 26 Stück.

Hirsebällchen M

Bei 4 Portionen etwa 1960 kj / 440 kcal

12 g Eiweiß., 28 g Fett., 36 g Kohlehydrate + 8 g Ballaststoffe pro Pers

Vorbereitungszeit etwa 30 min

Backzeit 12-15 min

150 g Hirse heiß + kalt waschen, dann in dem
300 ccm Wasser 15 min kochen + 10 min ausquellen lassen.
40- 50 g Butter in die noch warme Hirse rühren
½ Petersilie klein hacken +

50 g ger Käse +

100 g Magerquark +

¾ TI Rosenpaprikapulver +

50 g Buchweizenmehl untermengen

aus dem Teig 8 Bällchen formen etwas flachdrücken + in die gefettete
Pfanne 28 cm Ø geben

Die Bällchen zugedeckt auf Stufe 2 von drei möglichen, in 12-15 min von
beiden Seiten bräunen, dabei nach Belieben zum Schluss offen backen

Hirseflocken-Quarkküchlein M

glutenfrei

Bei 4 Portionen etwa 1640 kj / 400 kcal

11 g Eiweiß, 20 g Fett, 42 g Kohlehydrate, 3 g Ballaststoffe pro Pers.

Vorbereitungszeit 15 min

Backzeit 15 min

Zutaten für eine Pfanne 28 cm Ø

½ unbehandelt Zitrone abreiben, Saft auspressen

50 g Butter/Margarineschwacher Hitze schmelzen, von der Kochplatte

125 g Hirse- gem/Flocken mit 1 Schneebesen einrühren, Zitronensaft + den

250 g Sahnequark unterrühren,

2- 3 El Honig, + Zitronenschale +

1 Prise Meersalz +

2 gute Msp Zimtpulver dazu geben. Zum Schluss die

3-4 El ungeschwefelte Rosinen unterrühren

Pfanne 28 cm Ø einfetten.

Den Teig in etwa 8 Portionen hinein geben + etwas glatt streichen.

Die Küchlein zugedeckt auf Stufe 1 ½ von drei möglichen, in etwa 10 min von der Grundseite backen.

Die Küchlein wenden + von der Oberseite in gut 5 min ebenfalls bräunen; dabei eventuell offen backen.

Hans60

Hirsefrikadellen 1 Ei M

Für 4 Personen

80 g Hirse

4 g Gemüsebrühe

160 g Wasser

1 Ei

30 g Käse

10 g Öl

20 g Zwiebeln

20 g Senf

1 Knoblauchzehe

Majoran

Pfeffer

Salz

Paprika

Die Hirse in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, dann mit dem Wasser und der Brühe in einem Topf einmal aufkochen. Bei geringer Hitzezufuhr ca. 25 Minuten ausquellen lassen. Die gegarte Hirse leicht abkühlen lassen. Verschlagenes Ei, Zwiebeln, Knoblauch, Gewürze und den geriebenen Käse mit der Hirse vermengen, Frikadellen formen und bei mittlerer Hitze im vorher erhitzten Öl in einer Pfanne von beiden Seiten ca. 4 Minuten braten.

Hirsepfannkuchen 3 Ei M F

Glutenfrei



4 Portionen

500 g Hirse
1 l Wasser
1 El gekörnte Gemüsebrühe
1,5 Tl Delikata
0,5 Tl Curry ohne Salz
Bund Petersilie oder Schnittlauch

3 Ei

1 Tl Kräutersalz
50 g Buchweizen geschrotet o gem
Butter / ungehärtete Margarine zum braten/backen
100 g geraspelten Käse + 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, 12 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, Butter 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:



Vier feuerfeste Schüsseln mit Butter einstreichen, die Hirse rein, + Käse drauf + Butterpflockchen drauf, bei ca 200° C ca 20 min backen.

Variante II:



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

Variante III



Den Hirseteig in Butter, wie Frikadellen braten.



Donnerstag, 21. September 2006 Hans60

Hirseplätzchen mit Pilzen 1 Ei M

75 g Hirseflocken
20 g Butter
30 g Buchweizenmehl

100 ml Milch

; Salz

1/4 TI Paprikapulver (edelsüß)

3 Zwiebeln

1 Rote Chilischote

1 Rote Paprikaschote

200 g Champignons

4 EI Öl

1 Kartoffel

75 g Gemüsebrühe

1 Ei

1/2 Bund Petersilie

; Pfeffer

Hirseflocken kurz anrösten, die Butter darin zerlassen. Mehl mit Milch, Salz und Paprikapulver verrühren und 15 Min. quellen lassen. Zwiebeln halbieren, in Scheiben schneiden. Chili entkernen und fein würfeln.

Paprika vierteln, putzen, schräg in Stücke schneiden. Pilze putzen, vierteln. Zwiebeln in der Hälfte des Öls andünsten, Pilze und Chili zugeben und zugedeckt 5 Min. garen.

Kartoffeln raspeln, mit Paprikastücken und Brühe dazugeben, 10 Min. garen. Ei und Hirse unter das Mehl rühren. Daraus im übrigen Öl pro Portion jeweils 3 Plätzchen jeweils 2 bis 3 Min. von jeder Seite

backen. Petersilie hacken und unter das Gemüse ziehen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und zu den Plätzchen servieren.

Pro Portion ca. 669 kcal/2800 kJ.

Hirsepuffer

Zutaten für 4 Portionen

- ½ Möhre(n)
- ½ Stange/n Lauch
- ½ Zwiebel(n)
- 1 Tasse/n Hirse
- 2 Tasse/n Wasser
- 1 El Gemüsebrühe, gekörnt
- 1 Lorbeerblätter
- 1 TI Kerbel, gehackt
- Fett für die Pfanne

Zubereitung

Gemüse sehr klein schneiden, zusammen mit Hirse, Wasser, gekörnter Gemüsebrühe und dem Lorbeerblatt kalt aufsetzen, alles 5 Min. kochen und 20 Min. ausquellen lassen. Unter die abgekühlte Hirsemasse das Kerbelkraut mischen und kleine flache Puffer formen und von beiden Seiten in einer Pfanne goldgelb braten.

17.11.01 Sofi CK

Hollywood Burger

glutenfrei

Zutaten für 10 Portionen

- 350 g Reis, braun, gekocht
- 1 Karotte(n), geraspelt
- 100 g Rosinen
- 5 Aprikose(n), getrocknet und feingehackt
- 3 El Zitrone(n), davon die Schale gerieben
- 25 g Sonnenblumenkerne, geröstet
- 3 El Sesampaste (Tahin)
- 3 El Sirup (Ahornsirup)
- 100 g Tofu, fest
- Kokosraspel

Zubereitung

Reis, Karotte, Rosinen, Aprikosen, geriebene Zitronenschale und Sonnenblumenkerne in einer Schüssel mischen. Tahin, Ahornsirup und Tofu im Mixer glattrühren. Die Reismischung unterrühren. Mit feuchten Händen 8-10 Frikadellen formen. Nach Belieben in Semmelbröseln oder Kokosraspeln wälzen. Die Gemüseburger auf ein Backblech legen und auf jeder Seite 5-10 Minuten grillen, bis sie braun sind.

24.11.01 Simone Hefner CK

Irischer Reibekuchen M

600 g mehligkochende Kartoffeln
200 g Mehl
1 TL Salz

125 g süße Sahne

75 g Butter
50 g Zucker
75 g Butter

Kartoffeln reiben, über einer Schüssel in ein Tuch oder ein feines Sieb geben und Wasser gut ausdrücken. Kartoffeln mit Mehl, Salz und Sahne vermengen, das Wasser stehen lassen, bis sich die Stärke am Boden abgesetzt hat. Danach das Wasser vorsichtig abgießen und die abgesetzte Stärke ebenfalls unter die Kartoffelmasse rühren.

Die Hälfte der Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Kartoffelmasse hineingeben, glatt streichen und 15 bis 20 Minuten backen, bis die Unterseite knusprig braun ist. Den Rand während des Backens immer wieder lockern, um ein Anbrennen zu vermeiden. Reibekuchen vorsichtig wenden und in der restlichen Butter die andere Seite knusprig braun backen dann auf eine Platte stürzen.

Zucker in der Pfanne leicht bräunen und Butter darin schmelzen, auf dem Reibekuchen verstreichen und sofort servieren.

Beilage Apfelmus.

Kartoffel + Möhrenpuffer M

550 g Kartoffeln +
300 g Möhren Kleinraspeln (oder Gemüsereibe klein)
1 Zwiebel fein wiegen
20 Oliven fein wiegen
150 g Kichererbsen +
schwarze Pfefferkörner +

Senfkörner fein mahlen

200 g Feta zerdrückt

100 g geriebener Käse z.B. Gouda

Ca 2 TI Kräutersalz +

Pfanne 24 cm Ø einfetten,

Ca 1 TI Meersalz pikant abschmecken

Masse einfüllen, glatt streichen,

Deckel drauf + backen auf kleiner Stufe 1 oder 1 ½ , von drei möglichen Stufen. bis Oberfläche nicht mehr feucht ist , umdrehen + auch noch kurz backen.

Hans60

Kartoffel - Zucchini Rösti 1 Eigelb

Zutaten für Portionen

250 g Zucchini

300 g Kartoffeln, speckig

1 Eigelb

1 EI Mehl

3 Zehe/n Knoblauch

Salz

Pfeffer

Thymian

Zubereitung

Von Zucchini die Enden wegschneiden. Kartoffeln schälen. Kartoffeln und Zucchini getrennt grob raspeln und gut ausdrücken. Kartoffelsaft auffangen und stehen lassen, bis sich die Stärke abgesetzt hat, Flüssigkeit abgießen.

Stärke, Dotter und Mehl zum Gemüse geben, mit Salz, Pfeffer, Thymian und zerdrückten Knoblauchzehen würzen und gut durchmischen. In einer Pfanne wenig Öl erhitzen, Masse in kleinen Häufchen hineinsetzen, ein wenig flachdrücken und beidseitig goldbraun backen.

Tipp von mir

Die Masse rasch weiterverarbeiten, sie wird sonst zu flüssig und die Rösti zerfallen beim herausbacken.

8.8.02 Valentix CK

Kartoffel Pizza I 1 Ei M

Portion4

1.5 kg Kartoffeln; mehlig kochende
Salz

1 Ei

1 Ei Speisestärke
10 EI Olivenöl; kaltgepresstes
2 TI Rosmarinnadeln; gehackte
750 g Fleischtomaten
300 g Schafkäse; milde Sorte nehmen
100 g Oliven; schwarz, entsteint, geviertelt
2 EI Oregano; gerebelt

100 g Parmesan; gerieben

Pfeffer; schwarz, a.d.M.

muss sagen, da kann man noch viel Variieren ;-)

Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser kochen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Salz, Ei und Speisestärke verkneten.

Ofen auf 250 Grad vorheizen.

Backblech mit zwei EI. Olivenöl bestreichen und mit Rosmarinnadeln bestreuen. Kartoffelmasse auf dem Backblech gleichmäßig auseinander drücken. Kartoffelboden im vorgeheizten Ofen auf der 2. Einschubleiste von unten 20 Minuten backen, herausnehmen.

Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Boden mit den Tomatenscheiben belegen. Schafkäse, Oliven, Oregano und Parmesan darüber verteilen. Restliches Olivenöl darüber träufeln.

Bei 225 Grad im vorgeheizten Ofen auf der 2. Einschubleiste von unten weitere 25-30 Minuten backen.

Kartoffel-Gemüse-Puffer 1 Ei M

Portion4

150 g Zucchini
150 g Möhren

200 g Kartoffeln

1 Ei

1 Ei Mehl

Salz

Pfeffer

Öl

Quark

500 g Magerquark

75 ml Schlagsahne

1 Knoblauchzehe

1 Bd. Petersilie

1 Bd. Schnittlauch

Kresse

Zucchini putzen, Möhren und Kartoffeln schälen. Alles waschen und fein reiben. Ei und Mehl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Öl nacheinander 12 Puffer braten.

Für den Quark Magerquark, Schlagsahne, durchgepresste Knoblauchzehe, gehackte Petersilie und gehackten Schnittlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kresse anrichte.

Pro Portion ca. 330 Kalorien / 1386 Joule

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Kartoffelkuchen M F

/ Backlinge / Bratlinge

Zutaten für 4 Portionen

550 g Kartoffeln

300 g Möhre(n)

1 Zwiebel(n), gewiegt

20 Oliven, gewiegt

150 g Kichererbsen

200 g Feta-Käse

100 g Käse, ger. (Gouda)

2 TL Kräutersalz

1 TL Meersalz

Pfeffer - Körner
Senfkörner

Kartoffeln + Möhren fein raspeln, Zwiebeln + entkernte Oliven fein wiegen, Kichererbsen + Pfeffer-+ Senfkörner fein mahlen, Feta mit einer Gabel zerdrücken, Käse reiben, alles miteinander mischen, mit den Salzen pikant abschmecken.

Bratpfanne 24 cm einfetten, die Masse rein + glatt streichen, zudecken, + bei Stufe 1 oder 1,5 so lange backen, bis die Oberfläche nicht mehr klebt, flachen Teller drauf, umdrehen, den Teig in die Pfanne gleiten lassen, zudecken noch etwa 20 min backen. Oder kleine, handtellergroße Fladen formen + in Öl von beiden Seiten bräunen, nicht zu groß die Hitze einstellen. Oder auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech im Backofen bei mittlerer Hitze goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
19.09.03 Hans60

Veränderung



Frühlingszwiebeln an Stelle Zwiebeln,

200 g Limburger 40 % anstelle Fetakäse,

ist immer noch Eifrei

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Mittwoch, 7. Juni 2006

Kartoffelbratlinge + Tomatensoße 4 Ei

Glutenfrei + Kuh Milchfrei

Bratlinge:

2 Pfund Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Schaf - Ziegen Feta

4 Ei

4 Ei Mais oder Buchweizenkörner gem
2 TI Gewürzsalz
10 Pfefferkörner gemörsert
Olivenöl zum braten

Tomatensoße:

1 Dose geschälte Tomaten (425 g)+
1 x voll Wasser
10 cm Tomatenmark aus der Tube
1 TI Gewürzsalz
1 Ei Zuckerrübensirup

Zubereitung:

Kartoffeln fein raspeln.

1 Zwiebel fein wiegen.

Alle Zutaten für Bratlinge vermischen, + im heißen Öl braten.

Ich nehme 20 cm Bratpfannen dazu, für einen Bratling. Ergeben ca 6 Stück.

Alle Zutaten für die Soße, vermischen, 1 x kurz aufkochen,

die Tomaten mit einem elektrischen Pürierstab zerkleinern.

(sollte Flüssigkeit bei der Kartoffelmasse austreten, diese noch zur/in Soße geben.)

+ zusammen servieren

eigenes Rezept, Dienstag, 11. April 2006, hans60
29.07.06 Hans60

Kartoffelbratlinge Kazakhstan F

glutenfrei, eifrei + kuhmilchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 13 Portionen

1.5 kg Kartoffeln, klein geraspelt

200 g Kidneybohnen, gemahlen

1 cm Muskat, mit gemahlen

1 TL Senfkörner, (Gold), mit gemahlen

½ TL Pfeffer - Körner, mit gemahlen

2 TL Salz (Gewürzsalz)

150 g Schafskäse, klein gewürfelt

120 g Schafskäse oder Ziegenkäse 50 % Fett, geraspelt

Öl (Rapsöl)

Falls es neue Kartoffeln sind, den Saft durch ein Leinentuch pressen, entfernen. Kartoffelstärke aber wieder beifügen. Bis auf das Öl alle Zutaten zusammen vermischen + im heißen Fett portionsweise ca. handtellergroß goldgelb braten. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

07.08.06 Hans60

Kartoffelpuffer 2 Ei M F

/ Reibekuchen/ Backling mit Käse



Zutaten für 2 Portionen

1600 g Kartoffeln

2 kleine Zwiebel(n)
160 g Kichererbsen, fein gemahlene
½ TL Senfkörner, gemahlen
½ TL Pfeffer, gemahlen

2 Ei(er)

400 g Quark
250 g Feta-Käse

2 handvoll Käse, geriebener

1 TL Kräutersalz
1 TL Schabziger, gemahlen

Kartoffeln mit Zwiebeln in der Küchenmaschine reiben, (Scheibe 4) nicht zu fein, die Masse durch ein Leinentuch etwas auspressen, Flüssigkeit aufheben, nicht weggießen. Kichererbsen mit Senfkörner + Pfeffer fein mahlen, zu der Kartoffelmasse geben, sowie Eier, Quark, den zerdrückten Feta Käse, die Gewürze + die abgegossene Kartoffelstärke alles miteinander gut vermischen. Mit 2 Esslöffel, die immer wieder in das Kartoffelwasser getaucht werden, esslöffelweise Häufchen auf das mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, + ein bisschen glatt streichen(mit Kartoffelwasser) ca. 30- 50 min, vorgeheizten Ofen bei ca. 190 Grad Umluft + nach Gefühl backen. Ergibt 3- 4 Backbleche. Oder esslöffelweise in heißen Fett/Öl braten. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
05.09.03 Hans60

Veränderung I



05.06.2006 13:18 Kommentar von Hans60

Heute 1800 g Kartoffeln (sind noch die alten)
0,25 geriebene Muskatnuss
500 g Quark, statt 400 g
2 x Limburger a 200 g , statt Feta, war ausgegangen.

wenn welche übrig bleiben, diese Puffer schmecken auch kalt.

Dazu gab es

Sauerkraut mit Ananas +
Tomatensoße

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Veränderung II

11.06.2006 14:49 Kommentar von Hans60



Heute 1500 g Kartoffeln (sind noch die alten)
Eier* entfielen, waren ausgegangen.
0,25 geriebene Muskatnuss
500 g Quark, statt 400 g
2 x Limburger a 200 g , statt Feta, schmeckt uns besser.

Es wurden Bratlinge

Es ist nicht weiter tragisch, ohne Eier, die Bindekraft erhalten die Bratlinge
durch den Käse + Quark sowie Kichererbsen.

Wenn welche übrig bleiben, diese Puffer schmecken auch kalt.

Dazu gab es

Mais +
Tomatensoße

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Kartoffelpuffer 2 Ei

1 kg Kartoffeln

2 Eier

1 Ei Maismehl oder Sojamehl

1 Zwiebel

Kräutersalz+ Pfeffer+ Muskat

Öl zum braten

Kartoffeln schälen+ fein reiben.

Eier + Mehl zugeben, nach Geschmack

1 geriebene Zwiebel

Würzen

Öl erhitzen+ je 2 Ei der Kartoffelmasse in die Pfanne mit dem heißen Öl geben, flachdrücken. Auf beiden Seiten goldbraun braten

Variation

Kartoffelmasse 2 Fingerdick in eine gebutterte Form streichen+ im vorgeheizten Backofen ca. ½ h bei 200° backen. Das macht nicht so viel Mühe, + man braucht weniger Öl.

Oder

Handteller große Fladen formen, + auf mit Backpapier-ausgelegtes Backblech legen, abbacken

Hans60

Kartoffelpuffer 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln

2 Ei(er)

250 g Quark (Mager)

Salz

Pfeffer

Öl zum Braten

Zubereitung

Die Kartoffeln roh schälen und Feinreiben, ca. 10 min. stehen lassen und dann gut ausdrücken. In einer Schüssel mit Eiern und Magerquark gut ab-

kneten und würzen. Kleine Puffer formen und in einer Pfanne im heißen Öl ausbraten.

18.2.01 Lenchen CK

Wir machen bei unseren Kartoffelpuffern keinen Quark dran, aber dafür Zwiebeln. Einfach mit dazureiben. Zum Schluss noch einen Löffel Semmelbröseln dazu, dann wird der Rand schön kross.

Gruß Sandor

klings lecker, sicherlich auch aus Kärnten, dieses Rezept, was ? Übrigens, der Zusatz von Sandor stimmt, dazu noch eine Empfehlung zusätzlich noch 2-3 Zehen Knoblauch mitreiben, das ist dann die Krönung !! :-)

Gruß Hucky

Zum Knusprigbraten braucht man keine Brösel und auch kein Mehl, besser ist es, 50/50 fein und grob reiben, den Zwiebel auf der feinen Reibe dazu, kurz rasten lassen, das Wasser abgießen (dadurch bleibt die Kartoffelstärke am Boden haften, die man dann mit einarbeitet!!!) und ein Ei, je mehr Eier, desto mehr Flüssigkeit ist es ja wieder, das Ei soll ja nur binden. Salz, Pfeffer, Petersilie.

Mit einem Löffel Plätzchen ins heiße Fett legen, auf starker Hitze und nicht auf kleiner Flamme, so werden sie 100% knusprig, auf Küchenpapier legen, wegen dem überschüssigen Fett, auf jedes Küchlein ein Klecks Sauerrahm!!! Grüner Salat dazu, ist aber kein Muss.

Bei uns in Köln nennt man die Kartoffelpuffer "Reibekuchen" (Rievkooche) .Den Kommentar von Nora fand ich am besten.

So werden die auch in Köln gemacht.

Obwohl, man könnte man die Abwandlungen auch mal probieren.

MfG hermann61

Kartoffelpuffer II 2 Ei

Dipp

2 Tl weiße Sesamsamen

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 Frühlingszwiebeln, in

hauchdünne Scheiben

geschnitten

60 ml Sojasauce

1 Ei Weißwein

1 Ei Sesamöl

2 Tl feiner Zucker

1 rote Chilis, feingehackt

Puffer

500 g Kartoffeln
1 Zwiebel, in hauchdünne Scheiben geschnitten
2 Eier, geschlagen
2 Ei Stärke
60 ml Öl

Für den Dip

Sesamsamen in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten rösten, dabei die Pfanne leicht schwenken. Samen gemeinsam aus der Pfanne nehmen, damit sie nicht anbrennen. 5 Minuten abkühlen lassen. Mit Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Sojasauce, Weißwein, Sesamöl, Zucker und Chilis mischen. Gut vermengen und in eine Servierschüssel füllen. Kartoffeln schälen und reiben. Mit Zwiebeln, Eiern und Stärke in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Gut verrühren, damit sich die Stärke gleichmäßig verteilt.

Öl in einer großen, gusseisernen Bratpfanne erhitzen. 1 gehäuften Esslöffel der Mischung auf die heiße Fläche geben und mit einem Löffel vorsichtig zu einem Kartoffelpuffer flachdrücken. 2-3 Minuten goldbraun braten. Wenden und von der anderen Seite ebenfalls 2 Minuten braten, Pfanne aber nicht überhitzen, damit die Kartoffelpuffer nicht anbrennen und innen nicht gar werden. Je nach Größe der Pfanne 4 oder 5 Kartoffelpuffer gleichzeitig braten. Bei 120° im Ofen(Gas 1-2) warm stellen. Mit der Sauce als Imbiss oder mit Reis und Kim Chi als Hauptmahlzeit servieren.

HINWEIS Alle Zutaten sollten vor dem Reiben der Kartoffeln schon fertig sein, da diese sich schnell verfärben.

Kartoffelpuffer Farimän 3 Ei M F

glutenfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 16 Portionen

250 g Kohlrabi
750 g Kartoffeln
200 g Käse, Ziegenkäse oder mittelalten Gouda geraspelt

250 g Quark (Magerquark)

3 große Ei(er)

¼ Muskat, gerieben
100 g Frühlingszwiebel(n), klein geschnitten
30 g Ingwer, küchenfertigen

2 TL Salz
2 EL Sojasauce oder Tamari
200 g Maiskörner +
6 Körner Pfeffer, gemahlen
Olivenöl oder Rapsöl

Kohlrabi + Kartoffeln fein raspeln, alle Zutaten bis Pfefferkörner dazu geben + vermischen. Ein bis zwei El voll Teig im heißen Öl ausbraten. Die fertigen Puffer auf Küchenrollenpapier legen, damit das Bratfett dort rein ziehen kann.

Darauf, dann jeder was er will, z.B.: frischen Apfelmus, oder Vollrohrzucker, Zuckerrübenkraut oder eben auch naturbelassen, mit frischer Mayo auch was feines. Warm + kalt gut verträglich. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
01.11.05 Hans60

Veränderung I

28.05.2006 13:36 Kommentar von Hans60



Geraspelte Kartoffeln + Kohlrabi, in einem feuchten Leinentuch ausgedrückt, Flüssigkeit weg, Kartoffelstärke wieder zugefügt. Maiskörner gem durch Buchweizenkörner gem ersetzt. Anstelle Puffer wurden es Bratlinge, die noch in Buchweizenmehl gewendet wurden. Gebraten wurden sie OHNE Fett.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

[Kartoffelpuffer Llapingachos](#) M

1300 g Kartoffeln
Salz

1 Zwiebel
2 Ei Öl

125 g Mozzarella
100 ml Achioteöl

Die Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in wenig Salzwasser weich kochen, das dauert, je nach Größe der Kartoffeln, 20-25 Minuten.

Inzwischen die Zwiebel pellen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun knusprig braten, dann beiseite stellen.

Die Kartoffeln abgießen und heiß durch die Presse drücken. Mit Salz und den gebratenen Zwiebeln vermischen. Die Masse zu einem festen Kloß zusammendrücken und etwas abkühlen lassen.

Den Mozzarella in 12-14 Würfel schneiden. Mit einem Esslöffel jeweils ein Stück Kartoffelteig abstechen, mit 1 Würfel Mozzarella füllen und flachdrücken. Auf diese Weise 12-14 gefüllte Puffer formen.

Das Achioteöl erhitzen. Die Puffer darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braun braten.

A N M E I R K U N G ! - A N M E I R K U N G ! - A N M E I R K U N G !
In Ecuador heizen diese Kartoffelpuffer "Llapingachos (das doppelte "ll" wird wie "j" ausgesprochen). Sie sind mit einem Salat ein vegetarischer Imbiss, passen aber auch gut zu Braten oder Gulasch. In Ecuador gehören sie unbedingt zur "Fritada".

:

Zubereitungszeit 75 Minuten

Pro Portion 7 g Ei, 22 g F, 28 g KH = 330 kcal (1400 kJ)

Kartoffelpuffer mit Feta 3 Ei M

Zutaten:

800 g fest kochende Kartoffeln, geschält

250 g Feta, mit einer Gabel zerdrückt

50 g Grieß

3 Eier, verquirlt

1 TI Salz

Pfeffer

Bratbutter oder Bratcrème

Sauce:

180 g Jogurt nature

1 TI Zitronensaft

1 EI Rucola, fein gehackt

Salz

Zubereitung:

Kartoffeln an der Bircherraffel reiben, abtropfen lassen. Feta, Grieß, Eier Salz und Pfeffer zugeben, mischen.

Esslöffelgrosse Portionen in Bratbutter oder Bratcreme bei mittlerer Hitze anbraten. Puffer leicht flachen drücken. Wenden, fertig braten, warm stellen, bis alle Puffer gebraten sind.

Für die Sauce alle Zutaten verrühren, würzen.

Puffer und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten, garnieren.

Dazu passt gemischter Salat.

Lang51 CK

Kartoffelpuffer mit Feta II , 2 Ei M

8.3.03

27.06.2003

Veränderung nach Annemaries Rezept

1600 g Kartoffeln +

2 kl Zwiebeln mit Küchenmaschine reiben

ein bisschen durch ein Tuch pressen, Flüssigkeit aufheben, nicht weggießen

160 Kichererbsen mit

Pfeffer +

Senf fein mahlen dazu geben, ebenso

2 Eier +

1,5 Päckchen ca. 400 g Quark +

200 g Feta mit einer Gabel zerdrückt +

2 Handvoll ger Käse alles miteinander vermischen + mit

Kräutersalz +

1 TI Schabziegekleesamen würzen +

Esst ffelweise , entweder in Öl/Fett braten oder
Auf ein mit Backpapier ausgelegten Blech bei ca 190   Umluft, 30 min
+ nach Gefühl

Hans60

Kartoffelpuffer mit viel Knoblauch 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen
5 große Kartoffeln

1 Ei(er)

1 Zwiebel(n)

5 Knoblauch

etwas Mehl, glattes

Salz und Pfeffer

Öl

Zubereitung

Zwiebel hacken, Knoblauch zerdrücken, Kartoffeln schnell reiben(werden sonst braun)! Saft der Kartoffel weggeben und mit Mehl bestreuen!(Mehl wird nach Bedarf verwendet) Ei, Zwiebel, Knoblauch dazugeben und mit Salz würzen! Falls nötig, noch Mehl dazugeben!

Kleine Puffer formen und im heißen Öl goldgelb backen, im Backrohr warm stellen bzw. noch weiter backen lassen!

Zum einstreichen der fertigen Puffer verwende ich immer Olivenöl mit zerdr cktem Knoblauch gewürzt mit Salz und Pfeffer! Knoblauch bitte nach Geschmack verwenden!

20.4.03 Elkuba CK

Kartoffel Rösti Queshah II 3 Ei F

glutenfrei + kuhmilchfrei / eigenes Rezept



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 Feta-Käse, Schafs- o Ziegen, gewürfelt

150 g Käse, 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

Kartoffelpuffer original holländisch 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1000 g Kartoffeln, große

3 Ei Mehl (30 g)

4 EI Kondensmilch (40 g)

1 Zwiebel(n) (50-80 g)

2 Ei(er)

1.5 TI Salz

Pfeffer, frisch gemahlener weißer

250 ml Öl, zum Braten

Zubereitung

Hier sind die original holländischen Kartoffelpuffer! Schmecken einfach super. Kartoffeln schälen. Unter kaltem Wasser waschen und gut trocken tupfen. Auf der groben Seite in einer Schüssel reiben. Mehl und Dosenmilch in einer kleinen Schüssel verquirlen. Zwiebel reiben und mit den Eiern zugeben und gut verrühren. Das Wasser von den geriebenen Kartoffeln abgießen. Den Mehlteig in die Kartoffelmasse rühren und mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Öl nach und nach in einer großen Pfanne sehr heiß

werden lassen. Löffelweise den Kartoffelteig hineingeben und die Puffer von jeder Seite 3 Minuten braten. Rausnehmen, Fett abtropfen lassen und nebeneinander (nicht übereinander) legen. Heiß servieren

13.6.03 BerndB CK

Käse Olivenplätzchen M

glutenfrei

160 g Reismehl

80 g Quark

½ EI Olivenöl

200 ccm Selters

160 g Hartkäse

20 schwarze kernlose Oliven

¼ TI Meersalz

½ TI gem. Koriander

½ Rosenpaprikapulver

2-3 EI Sonnenblumenkerne

Mehl, Quark, Öl+ Wasser, schnell verrühren

30 min ruhen lassen.

Oliven klein schneiden.

Backpapier auf Blech/ Fett in Pfanne

Alle Zutaten + Salz, im Teig verrühren

Auf Blech den Teig glatt streichen

Bei 200° Umluft Gold gelb backen

Raus nehmen, klein schneiden, auf Rost abkühlen

Käse-Kartoffelpuffer M

glutenfrei

60 g Maismehl +

120 g Sahnequark +

¾ T Meersalz +

1 T Paprikapulver+

2 Msp ger. Muskatnuss +

1 T get. Thymian +

60 ccm kaltes Selters verrühren+ 20 -30 min Ruhen lassen

1-2 Zwiebeln in

1 EI Öl braun braten dazugeben

500 g Kartoffeln raspeln +
150-200 g Käse fein reiben, +
½ -1 TI Schabzieherkleesamen dazugeben, alles vermengen, bis die Zutaten gut mit einander verbunden sind.
Eine Pfanne von 28 cm Ø nur einmal gut einfetten, dann erhitzen.
Etwa 6 handtellergröße, etwas dickere Puffer in die Pfanne geben + zuge-
deckt bei mittlerer Hitze in 6- 10 min von beiden Seiten bräunen, dabei
nach dem umdrehen offen backen.

Da ich diese Dinger auch im Backofen, auf Backpapier setze, Esslöffelwei-
se,
kommt noch 1- 2 El Soja dazu, oder 1- 2 Eier, wenn ich welche im Haus
habe
in mittlere Schiene + untere Schiene, je nach Menge, backe nach Gefühl,
wenn sie goldbraun sind, ok, manchmal drehe ich diese auch noch um,
wie ich gerade Lust habe

Hans60

Käsebällchen 1 Ei

75 g Butter sahnig rühren alle Zutaten hineingeben
100 g ger. Käse

1 Ei

1 El Mehl
1 El Grieß
3 El ger. kalte Kartoffeln
Salz

Aus dem Teig kleine Kugeln formen
10 min in kochender Brühe gar ziehen lassen

Käsebällchen 1 Ei M

75 g Butter sahnig rühren alle Zutaten hineingeben

100 g ger. Käse

1 Ei

1 El Mehl
1 El Grieß
3 El ger. kalte Kartoffeln
Salz

Aus dem Teig kleine Kugeln formen

10 min in kochender Brühe gar ziehen lassen

Kichererbsen-Koteletts

400 g Kichererbsen 10- 12 h einweichen

1 1/2 l Wasser

2 Zwiebeln+

3 Knoblauchzehen grob hacken

1 St. frische Ingwer o. 3 TL get. Ingwer fein reiben (die Hälfte) mit kochen+

durch den Wolf drehen

eventuell Kochwasser zugeben

2 TL Korianderkörner +

5 Gewürznelken +

2 TL Kardamomkapseln o. gem. +

10 Pigmentkörner +

1/2 TL Kreuzkümmel o. 1 TL Kümmel +

1 Stück Stangenzimt etwa 3 cm +

1 TL Chilipulver +

1 Macis +

1 TL Muskatnuss ger. im Mörser zerstoßen

2 grüne Peperoni klein schneiden

1 1/2 Meersalz +

3- 4 EL Buchweizenmehl soviel dazugeben, das alle Flüssigkeit gebunden + ein formbarer Teig entsteht

16 runde Plätzchen daraus formen+ diese Portionsweise in

5- 6 EL Öl knusprig braun braten mit

1 Zitrone zum garnieren

Knoblauch - Rösti mit Camembert M

Zutaten für Portionen

1 kg Kartoffeln, fest kochend

Salz

1 Knolle/n Knoblauch, junge, frische

Pfeffer

120 g Butterschmalz

4 Tomate(n), in Scheiben

200 g Camembert, in Scheiben

Basilikum, zum Garnieren

Zubereitung

Am Vortag Knollen waschen, ungeschält in Salzwasser 25 Min. garen. Abschrecken, pellen, auskühlen, zugedeckt aufbewahren. Kartoffeln reiben. Knoblauch abziehen, hacken, unter die Kartoffeln heben. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1/4 des Kartoffelteigs in 15 g heißes Butter-schmalz geben, flach drücken, in ca. 10 Min. goldbraun braten. Wenden, in 15 g Fett in ca. 5 Min. fertig braten, warm stellen. Weitere 3 Rösti braten. Mit Tomaten-, Käsescheiben, Basilikum anrichten.

13.2.03 Gilla CK

..wenn ich die Erdäpfel schon am Vortag koche, ist es da nicht besser, sie nicht gleich zu schälen, sondern erst am nächsten Tag!?

Ich werde bei meinem Versuch die Rösti mit dem Käse auch kurz in's Rohr schieben!

LG Eva

Steht doch da, mit Tomatenscheiben, KÄSESCHEIBEN, Basilikum garnieren. Ich werde die Röste mit dem Camembert vermutlich noch kurz ins Backrohr schieben, zum Überbacken.

LG
Verena

PS Klingt echt lecker!

Ja, EvaS, natürlich pellt man die Kartoffeln erst dann wenn man sie braucht, sonst werden sie unschön. Die Idee mit dem "Rohr" ist auch bestimmt gut. Ich wird es mal so versuchen und die Kartoffeln mit noch etwas Muskat würzen.

GaA hören

Für die Original- Rösti werden die Kartoffeln gekocht! Wenn du eine festkochende Sorte nimmst und sie einen Tag stehen lässt (ungeschält) kannst du sie sehr gut reiben. Sie sollen ja nicht zu fein werden, nimm eine möglichst grobe Reibe.

LG aus der Schweiz
Sonja

Die Idee von EvaS (ins Rohr schieben) ist super! Einfach nach dem Braten die Rösti mit Camembert und Tomaten belegen und 4 Minuten unter den Grill. Lecker!!

Karen

Knusprige Kartoffelpuffer 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen
10 große Kartoffeln

2 Ei(er)

1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Zucker
1 Prise Muskat

Zubereitung

Kartoffeln schälen und grob reiben, in ein Sieb zum Abtropfen geben (unter dem eine Schüssel steht) Nach ca. 1/2 Std. vorsichtig das abgetropfte Kartoffelwasser abgießen (so, dass die Kartoffelstärke, die sich unten gesammelt hat in der Schüssel bleibt!)

Zu der Kartoffelstärke die Eier, die geriebenen Kartoffeln und die Gewürze geben und alles gut vermengen. Öl in einer Pfanne erhitzen und mit einem Esslöffel kleine Kartoffelpuffer in die Pfanne setzen (etwas andrücken). Die Puffer ca. 3-4 Min. von jeder Seite braten. Dazu schmeckt Apfelmuss, für Trennköstler lieber mit einem Sirup oder etwas Zucker.

9.7.03 Conny67 CK

auf die Idee Muskat zuzufügen bin ich noch nicht gekommen, wird ausprobiert.

LG Ulkig

Kürbis-Reibekuchen 2 Ei

glutenfrei

500 g Kartoffeln
500 g Kürbis
Salz

2 Eier

30 g Mehl
125 ml Speiseöl

Kartoffeln schälen und waschen. Kürbis schälen und die Kerne mit einem Löffel auskratzen. Beide Zutaten reiben und mit den Eiern, dem Mehl und Salz verrühren.

Etwas von dem Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig esslöffelweise hineingeben, flach drücken, von beiden Seiten braun

und knusprig backen.

Maisküchlein 3 Ei M

Glutenfrei

Portion/en8

1/2 l Milch

1 Ei Butter

160 g Maisgrieß; Polenta

3 Eier; getrennt

2 Ei Zucker

Salz

1 Dose Maiskörner; 340g

Außerdem

Butter zum Braten

1. Milch und Butter aufkochen. Maisgrieß einrühren. Vom Herd nehmen und die Eigelbe unterrühren
2. Eiweiße mit Zucker und einer Prise Salz steif schlagen, mit den abgetropften Maiskörnern unter die Polentamasse heben.
3. Butter in einer Pfanne heiß werden lassen, den Teig esslöffelweise hineingeben, flach streichen und die Küchlein braten.

Möhrenbratlinge Leninskoje F

glutenfrei, eifrei + kuhmilchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 13 Portionen

2 Tasse/n Naturreis, (Mittelkorn)
4 Tasse/n Wasser
500 g Möhre(n), (Bio)
200 g Kichererbsen, gemahlen
1 TL Senfkörner, (Gold), gemahlen
½ TL Pfeffer - Körner, gemahlen
2 TL Salz (Gewürzsalz)
Öl (Rapsöl)
80 g Schafskäse oder Ziegenkäse 50 % Fett, geraspelt

2 Tassen Naturreis in 4 Tassen Wasser ca. 35-40 min kochen + ausquellen + abkühlen lassen, Möhren fein raspeln. Kichererbsen mit Senf- + Pfefferkörner zusammen mahlen, Gewürzsalz dazu, gut vermischen + im heißen Fett handtellergroß ca. 7 Stück, goldgelb braten.

Zu dem letzten Teig den geraspelten Ziegenkäse untermischen + auch abbraten.

Beiden Arten, kann man heiß aber auch kalt verzehren. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
07.08.06 Hans60

Maispuffer mit Bohnensalat 1 Eigelb M

Zutaten für 1 Portionen

100 g Bohnen, grüne
Salz und Pfeffer
1 kleine Zwiebel(n)
40 g Kidneybohnen (Dose)
1 El Sauce (süßsaure Asia- Soße)
1 El Essig
2 El Öl
50 g Mehl

1 Eigelb

3 El Milch

Chilipulver
1 Dose/n Mais, (212 ml)
1 Chilischote(n), rot, zum Garnieren

Zubereitung

Grüne Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Abtropfen lassen. Zwiebel schälen, in Spalten schneiden. Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen. Asia- Soße, Essig und 1 El Öl verrühren. Grüne Bohnen, Kidneybohnen und Zwiebel mit der Salatsoße vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mehl, Eigelb und Milch glatt verrühren. Mit Salz und Chilipulver würzen. Teig kurz quellen lassen. Mais auf einem Sieb abspülen, gut abtropfen lassen und unter die Teigmasse heben. 1 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Maismasse 2-3 Puffer braten. Salat nochmals abschmecken. Mit Puffern anrichten und evtl. mit Petersilie und der Chilischote garnieren.

13.1.03 crazyLady01010 CK

Möhren- und/oder Zucchini-Puffer 4 Ei

Gemüse-Puffer

Zutaten für 4 Portionen

600 g Möhre(n) oder Zucchini / oder halbe- halbe

4 Ei(er)

40 g Mehl , Mais

20 g Öl (Olivenöl)

Salz

Pfeffer

Petersilie

Zubereitung

Gemüse putzen und raspeln. Mit den weiteren Zutaten mischen und als kleine Puffer in dem erhitztem Öl ausbacken

14.5.02 Scholz Wohlers CK

Möhrenpuffer mit Joghurtsauce 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Möhre(n)

100 g Kartoffeln

100 g Haselnüsse

2 Ei(er)

60 g Mais

Salz

20 g Fett (Kokosfett), ungehärtet

Für die Sauce

300 g Joghurt

150 g saure Sahne

1 El Honig

1 Tl Zimt

Zubereitung

Möhren raffeln, Kartoffeln raffeln und Haselnüsse fein reiben. Eier, feingemahlene Weizen und Salz miteinander vermischen.

Puffer formen und in der Pfanne anbraten.

Für die Sauce die Zutaten miteinander vermischen.

Dazu passt ein frischer grüner Salat.

11.1.02 Manu CK

Möhrenrösti 3 Ei M

4 Portionen

400 g Möhren

300 g Kartoffeln

1 Zwiebel

2 Mehl

3 Eier

Salz

Pfeffer

Muskatnuss (gerieben)

6 Öl

250 g Magerquark

5 Crème fraîche

1 Bund Schnittlauch (in Röllchen)

Möhren putzen, Kartoffeln schälen und mit dem Schnitzelwerk der Küchenmaschine grob raspeln. 100 g Möhren beiseite legen.

Zwiebel würfeln, mit Mehl und Eiern zu der Möhren-Kartoffel-Mischung geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

In einer Pfanne Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 erhitzen, nacheinander 12 Rösti von jeder Seite 2 - 3 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 braten.

Quark mit Crème fraîche, Schnittlauch, Salz und Pfeffer verrühren. Rösti mit Quark und den restlichen Möhrenraspeln servieren.

Zubereitungszeit 30 Minuten
:Pro Person ca. 419 kcal

Pastinakenpuffer 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen
500 g Pastinaken
250 g Karotte(n)
250 g Kartoffeln

2 Ei(er)

1 Ei Mehl
1 Prise Koriander, gemahlen
Salz
Honig
Koriandergrün oder Petersilie
Öl, zum Braten

Zubereitung

Die Pastinaken, Karotten und Kartoffeln grob reiben, mit den Eiern, Mehl, Salz, Koriander und ein wenig Honig vermischen. Etwas feingewiegtes Koriandergrün oder Petersilie unterrühren. In heißem Öl kleine Puffer kross braten.

Diese etwas nussig schmeckenden Puffer sind in der kalten Jahreszeit (Saison der Pastinaken) eine interessante Variante zu normalen Kartoffelpuffern.

10.11.01 PitZwo CK

Pikante Zwiebelpfanne

Portion 4

500 g Zwiebeln, sehr klein
1 Grüne Paprikaschote
2 Rote Äpfel
80 g Brauner Zucker
50 g Butter
1/8 l Brühe
1/8 l Cidre, herb französischer Apfelwein
; Salz
; Schwarzer Pfeffer; a.d.M.

1 TL Zimt, gemahlen

Die Zwiebeln schälen, die Paprikaschote halbieren, von den weißen Rippen und Kernen befreien und waschen. Die Schote in dünne Streifen schneiden. Die Äpfel waschen und vierteln. Die Kerngehäuse und die Stängelansätze herausschneiden und die Apfelviertel in Spalten zerteilen.

Den Zucker in einer Pfanne unter Rühren leicht karamellisieren lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Butter darunter mischen.

Die Zwiebeln und die Paprikastreifen zur Karamellbutter geben. Die Brühe und den Cidre angießen und alles mit etwas Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Das Zwiebelgemüse zugeben und in etwa 20 Minuten fast weich dünsten. Dabei die Pfanne immer wieder rütteln.

Nach etwa 20 Minuten Garzeit die Apfelspalten unter das Zwiebelgemüse rühren. Kurz vor Ende der Garzeit den Deckel abnehmen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.

Dazu passt am besten Kartoffelpüree.

Pizza Kartoffeln M

Zutaten für 4 Portionen

- 6 Kartoffeln, groß
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Kümmel
- 1 Lorbeerblätter
- 6 Tomate(n)

300 g Käse (Emmentaler), in Scheiben

- 2 Zwiebel(n), klein
- 2 EI Öl
- 12 Oliven, schwarze, entkernt
- 1 Zweig/e Rosmarin

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser mit Kümmel und Lorbeerblatt 20-30 Min. garen. Inzwischen Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und pfeffern. Käse in tomatenscheibengroße Stücke schneiden. Zwiebeln pellen, in Ringe schneiden und kurz in 1 EI Öl andünsten. Oliven ebenfalls in Ringe schneiden.

Kartoffeln der Länge nach halbieren und auf ein gefettetes Backblech legen. Jeweils mit einer Tomaten- und Käsescheibe belegen. Zwiebeln und

Olivenringe darauf verteilen. Mit gewaschenem, gehacktem Rosmarin bestreuen. Überbacken.

6.5.02 Biene62 CK

Pizza - Suppe M

Zutaten für 12 Portionen

3 Dose/n Tomate(n), geschälte, je 800g

3 Paprikaschote(n), gelbe

2 Stange/n Porree

750 ml Gemüsebrühe

1 Glas Champignons, in Scheiben, (540g)

250 g Kräuterfrischkäse

Salz und Pfeffer

Oregano

½ Bund Basilikum, frisch

Zubereitung

Tomaten mit der Flüssigkeit in einen großen Topf geben, pürieren und durch ein Sieb streichen. Paprika in Streifen schneiden, Porree in dünne Ringe schneiden. Beides zu den Tomaten geben und ca. 10-15 min. köcheln lassen. Brühe und Champignons zugeben und aufkochen lassen. Käse mit etwas Suppe glatt rühren, dann unter die Suppe rühren, erwärmen und abschmecken. Die Suppe darf nicht mehr kochen. Basilikumblättchen auf die Suppe streuen.

20.5.03 Lama1974 CK

Quarkbratlinge 2 Ei M

glutenfrei

40 g Butter +

1-2 Eier schaumig rühren

500 g gek. Kartoffeln gerieben o durch Presse

250 g Quark +

60 g Mehl +

1 TI Salz +

Muskat dazu geben man formt flache Plätzchen + backt

60-80 g Fett schön braun

Donnerstag, 26. Dezember 2002

Reis Paprika Bratlinge M F

Glutenfrei / Eifrei



2 Tassen Naturreis Mittelkorn in
4 Tassen Wasser
1 Pfund Paprikaschoten

1 Pfund Magerquark

1 TI Salz
2- 3 TI Gewürzsalz
5 Pfefferkörner Mörsern
6- 8 EI Buchweizenkörner gem

Olivenöl

Naturreis in ca 30-40 min kochen, Hitze ausstellen ausquellen lassen,
am besten am Tag vorher, oder beim Frühstück kochen, lassen.

Reis abkühlen.

Paprikaschoten klein wiegen, können ruhig ein paar Körner drin bleiben,
erspart das Paprikapulver.

Alle Zutaten zusammen mischen , abschmecken, + gleich abbacken,
Nehme 2 EI für den Teig, wenn in der Pfanne, mit dem Pfannenwender
kurz an- plattdrücken.

Ergeben ca 20 Stück

Dienstag 28.3.06 Hans60 eigenes Rezept

Reis - Bratlinge 2 Ei

Glutenfrei

Zutaten für Portionen
250 g Reis (Rundkorn-Naturreis)

½ Liter Wasser
20 g Pfifferlinge, getrocknet
1 Würfel Gemüsebrühe

2 Ei(er)

4 El Hefe - Flocken
6 El Kräuter, frisch, gehackt, z. B. Kerbel
Petersilie, Bärlauch, Winterhecke
Frühlingszwiebel(n) mit Grün
etwas Majoran, getrocknet
Pfeffer, aus der Mühle
4 El Öl (Olivenöl oder Kokosfett), zum Braten

Zubereitung

Reis und Wasser zusammen mit den gewaschenen Pilzen und dem Gemüse-Brühwürfel aufkochen und eine Stunde auf abgeschalteter Kochplatte quellen lassen. Weitere 10 Minuten leise kochen lassen, dabei nach und nach so viel Wasser angießen, wie der Reis aufsaugt. Öfters umrühren. Mit den restlichen Zutaten vermischen mit Kräutersalz abschmecken. Pro Pfanne 2 El Olivenöl erhitzen, Reismasse esslöffelweise ins heiße Fett setzen und gleichmäßig zu 7 Bratlingen braten.
Dazu passt Rahm-Blattspinat mit Schnittlauch und/oder Beerlauch.

13.5.03 Lang51 CK

Reis Bratlinge 4 Ei F

Milchfrei / Glutenfrei



2 Tassen Naturreis (Mittelkorn)
4 Tassen Wasser

300 g Möhren fein geraspelt

4 Ei

Gewürzsalz

100 g Buchweizen gem
1 Prise Vollrohrzucker
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

Reisbratling mit Pilze M

Glutenfrei

200 g Reis +
½ TI Koriander +
Paprika +
Senfmahlen

¼ Quark

Kräutersalz

230 ml Selters schnell verrühren+ ½ h ruhen lassen

1 Zwiebel +
1 Knoblauchzehe in
Öl geröstet dazugeben
Braten

Hans60

Reisschrot- Backlinge M

Glutenfrei

200 Natur- Reis mittelfein geschrotet mit
¼ l kaltes kohlenensäurehaltiges Mineralwasser verrühren, 1 h ruhen ,

100 g Magerquark unterrühren

2 EI Buchweizenmehl darüber +

50 g fr. ger. Emmentaler +

50 g ger. Haselnüsse +
1 TL Meersalz +

½ EI Currypulver gut verrühren.

Mit nassen Händen flache Frikadellen formen/ auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen + nach dem backen in Rechtecke schneiden. Auf die mittlere Schiene in den kalten Backofen auf 200 ° C in ca 30 min goldbraun backen, nach ca 20 min wenden (muss nicht)

09.06.2003 Hans60

Rohe Rösti

Zutaten für 2 Portionen

1 kg Kartoffeln

100 g Butter

Salz

Zubereitung

Kartoffeln schälen, an der Röstiraffel reiben. In einer Bratpfanne etwas Butter schmelzen Kartoffeln zu geben, salzen und einige Minuten anbraten lassen ohne zu wenden. Wenn die Kartoffeln etwas angebraten sind wenden und wieder gleich verfahren. Danach die Kartoffeln leicht in der Pfanne zu einem "Kuchen" drücken, etwas Butter darauf und mit dem Deckel Pfanne schließen. Die Hitze etwas reduzieren. Die Rösti ca. 15 Minuten so braten lassen, danach sorgfältig wenden, nochmals etwas Butter darauf, mit dem Deckel schließen. Nach einer weiteren Viertelstunde ist die Rösti gar. Serviert wird sie zu einer schönen Schweinsbratwurst an Zwiebelsauce. Oder aber man legt kurz vor Ende der Bratzeit etwas Raclettekäse oben auf die Rösti und lässt diesen schmelzen.

Zu einer Käse- Rösti serviert man einen grünen Salat.

24.4.01 Beatrice CK

Sauerkraut II M

500 g Sauerkraut wird mit

¼ l süße Sahne unter

1 Rezept Kartoffelbrei gerührt

10 min in ein Wasserbad gestellt +

zu Fischgerichten o.

Bratlinge gereicht

Als Beilage Gurkensalat

Sauerkrautpuffer 2 Ei M

2 mittelgroße Kartoffeln +
1 Mittel Apfel fein reiben
1 Zwiebel fein schneiden
250 g Sauerkraut ausdrücken + untermischen

1 -2 Eier +

2 Ei Vollkornmehl+ (Kichererbsen+ Soja+ Buchweizen)
Meersalz+ alles zu einem Teig verarbeiten
150 g Saure Sahne/ Kefir mit
1 Bd. geschn. Schnittlauch +
schwarzen Pfeffer verrühren + jeweils zu den Puffern servieren.
Kokosfett zum braten
In Backofen ca 190 ° Umluft

Sonntag, 25. Mai 2003

12.02.2004

Hans60

Schweizer Rösti

Zutaten für Portionen
1000 g Kartoffeln, festkochend
Wasser, salzig
1 Zwiebel(n)
½ TL Salz
2 El Öl, pflanzlich
30 g Butter

Zubereitung

Kartoffeln gründlich waschen, dann in so viel kochendes Salzwasser einlegen, dass sie gut bedeckt sind. 10 Minuten in dem sprudelnden Wasser kochen. Abgießen, abschrecken und pellen. Dann auf einer Reibe mit tropfenförmigen Löchern raffeln. Die Zwiebel schälen und ganz fein hacken. Die Kartoffeln mit Zwiebel und Salz mischen. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelmasse hineingeben und mit einem Spatel zu einem Kuchen zusammendrücken. So lange braten, bis die Unterseite knusprig braun ist. Dann die Rösti auf einen Teller gleiten lassen, wenden und auch die Unterseite braten. Auf einer vorgewärmten Platte oder in der Pfanne

servieren. Rösti werden zu Zürcher Geschnetzeltem, zu feinen Ragouts, zu kurzgebratenem hellen Fleisch oder hellen Braten gereicht.

Tipp Man kann noch mehr Zwiebeln, Kräuter, gewürfelten Schinken oder Bratenreste unter die Kartoffeln mischen. Dann ist Rösti, zusammen mit einem gemischten Salat ein eigenständiges Gericht, das sowohl als Mittag- als auch als Abendessen serviert werden kann.

20.3.01 Metal* CK

Spanische Tortilla 4 Ei F



500 g Kartoffeln
Vollmehrsalz
3-4 El Olivenöl

4 frische Eier

Petersilie

Kartoffeln in sehr dünne Scheiben schneiden, leicht salzen. In einer Deckelpfanne das Öl erhitzen, die Kartoffeln hinein geben + langsam bei kleiner Hitze, Garbraten lassen.

Die leicht gesalzenen Eier mit ein wenig Wasser verquirlen, über die Kartoffeln geben, etwas Pfeffer aufstreuen, bräunen lassen, wenden + die andere Seite auch bräunen lassen. Um das Wenden der Tortilla zu erleichtern, legt man nach dem Bräunen, der Unterseite einen Deckel (Brett) auf die Masse, kippt die Pfanne um, + lässt die Kartoffelmasse wieder in die Pfanne gleiten + bräunen.

PS:

Dazu gab es 1 Blumenkohl mit Bechamelsoße veredelt mit 125 g Camembert

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Tofu-Gemüsepfanne

(essen wir sehr gern und
regelmäßig):

1 Stck. mild geräucherten Tofu (am besten der von Yamato)
1 kleine Dose Spargelabschnitte
1 kleine Dose Erbsen
1 kleine Dose Ananasstücke
Eine Handvoll Pinienkerne (oder Sojakerne oder Mandeln, je nach Belie-
ben)
Basmati- Reis,
1/2 Apfel,
Mango Chutney,
Sojasoße,
Salz,
Pfeffer,
Muskatnuss,
circa 5 TL Tofuweise (Ersatz für Mayonaise; schmeckt lecker und ist
gesünder!)

Öl in einer Pfanne erhitzen. Pinienkerne und den in Würfel geschnittenen
Tofu dazugeben. Je nach Geschmack kann man den Tofu etwas anbraten -
das muss man für sich selbst herausfinden, wie man es lieber mag. Wir
essen ihn lieber, wenn er nur erwärmt wird. Etwas "Gemüsewasser" von
Spargel, Erbsen und der Ananas in ein Schälchen abgießen für die Soße
(etwa von jedem 1 El). Nach und nach Spargelabschnitte, Erbsen und A-
nanasstücke hinzugeben und alles zusammen erwärmen und umrühren.
Zubereitung der Soße Gemüsewasser und Tofuanise vermischen und gut
Verrühren mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Sojasoße und Mango Chutney
würzen und abschmecken. Die einen mögen es mild, die anderen schärfer,
daher hier keine Mengenangabe.

Den gekochten Reis (wir nehmen immer 1 große Tasse voll) in die Pfanne
tun, Soße dazu und alles gut miteinander vermengen. Den Apfel in kleine
Würfel schneiden und dazutun.

Anschließend den Deckel auf die Pfanne und alles bei kleinster Stufe 5
Minuten ziehen lassen....fertig!

Guten Appetit! :-)

PS Das Rezept klingt jetzt so lecker, ich glaube ich stelle es auch mal im
Forum ein! ;-)

Tofubratlinge

Glutenfrei

4 Person(en)

400 g Tofu

Sojadrink

1 Möhre

1 sm Sellerieknolle

1 Knoblauchzehe

Salz

Pfeffer

Curry

Mehl

Sesam

Öl

Den Tofu mit einer Gabel zerdrücken, evtl etwas Sojadrink dazugeben. Möhre, Sellerieknolle und Knoblauchzehe sehr fein reiben; mit dem Tofu vermischen und abschmecken.

Etwas Mehl dazugeben, solange kneten bis ein formbarer Teig entstanden ist.

Ist der Teig zu nass, noch mehr Mehl dazugeben (Weizen, Soja oder Kartoffelmehl). Ist er zu bröselig, noch einmal mit der Gabel kneten, evtl noch etwas Sojadrink und Mehl zugeben.

Aus dem Teig flache Bratlinge formen. Die Bratlinge in Sesam wälzen und in heißem Öl von beiden Seiten knusprig braten.

Dazu Reis und Salat

Vegetarischer Mazzarella Burger M

glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

2 Kugel/n Mazzarella (Büffelmozzarella)

2 Paprikaschote(n), rote

2 Paprikaschote(n), gelbe

1 Aubergine(n)

Beerlauch und/oder Basilikumpesto

Knoblauch, püriert

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Aubergine in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und in Olivenöl braun braten (2 Scheiben pro Person). Die Paprika im Ofen grillen bis die Schale braun ist, im Gefrierbeutel schwitzen lassen und nach ca. 15 Min. die Haut abziehen, in einer Vinaigrette marinieren (kann am Vortag zubereitet werden).

Den Burger schichten:

1 Scheibe Aubergine

1 Scheibe Mozzarella mit Bärlauchpesto oder Basilikumpesto bestreichen

1 Scheibe gelbe Paprika

1 Scheibe Mozzarella mit Knoblauchpüree bestreichen

1 Scheibe Aubergine

1 Scheibe Mozzarella mit Pesto bestreichen

1 Scheibe rote Paprika

Pfeffern und salzen nach Wunsch.

Mit der Marinade zum Schluss beträufeln.

Variante mit Ziegenfrischkäse statt Mozzarella

Als Vorspeise mit Baguette servieren.

22.2.04 Grappola CK

Weißkrautschnitzel 2 Ei

Portion/en1

1 kg Weißkraut

1 Zwiebel

Butter

2 Eier

Paniermehl

Butterfett

Weißkraut gut waschen, zerkleinern, in wenig Salzwasser weich kochen und durch den Fleischwolf drehen. Feingeschnittene Zwiebel in Butter andämpfen und hinzugeben, ebenso die Eier und soviel Paniermehl, bis sich Schnitzel daraus formen lassen.

Diese werden in Mehl, Ei und Paniermehl gewendet und in heißem Butterfett von beiden Seiten goldbraun gebraten.

Zucchini Broccoli Plätzchen 2 Ei M

Glutenfrei

4 Portionen

100 g Kichererbsen
Salz

2 Eier

1/2 Knoblauchzehe

150 g Vollmilchjoghurt

1/2 TI Chilipulver

1 TI Kurkuma

1 TI Kreuzkümmel

150 g Broccoli

150 g Zucchini

1 sm Rote Paprikaschote

Frittieröl

FÜR DIE SAUCE

1 Grüne Paprikaschote

2 Grüne Chilischoten

1 Avocado

100 g Joghurt

1 Knoblauchzehe

1/2 Bund Frisches Basilikum

Pfeffer

1 Zitrone; Saft

Kichererbsen mit Blitzhacker zu Mehl vermahlen. Knoblauchzehe hacken und mit den Eiern, dem Joghurt und den Gewürzen unter das Mehl rühren.

Gemüse waschen, putzen, in mundgerechte Stücke teilen.
Gemüstückchen in Teig tauchen, frittieren. Abtropfen lassen.

Für die Sauce Paprika und Chili halbieren. Kerne entfernen, Schoten waschen. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale löffeln. Gemüse pürieren, Zitronensaft zugeben. Gepressten Knoblauch, Basilikum und Joghurt unterziehen, abschmecken.

Zum ausgebackenen Gemüse servieren.

Pro Portion ca. 290 kcal bzw. 1212 kJ.

Zucchini-Frikadellen

500 g Kleine Zucchini

100 g Mais gem
1 TI Kräutermeersalz
2 EI Petersilie; gehackt
6 Knoblauchzehen; gepresst

Die Zucchini mit der Schale fein in eine große Schüssel raspeln, die restlichen Zutaten dazugeben und gut durchrühren, bis alles gebunden ist. Ca. 5min quellen lassen.

Öl mäßig erhitzen und den Teig in kleinen Portionen ausbacken. Der Teig ist ziemlich nass, deshalb beim Wenden Vorsicht!

Dazu passt grüner Salat oder Buttergemüse.

Anm. Wenn der Teig zu weich wird, kannst man noch ein in Milch eingeweichtes, ausgedrücktes Vollkornbrötchen zufügen, die Frikadellen schmecken dann lockerer. Man kann sie auch panieren oder in Sesamsaat wälzen, verbessert alles noch den Geschmack.

Zucchini-puffer 2 Ei

Mücvor

Zutaten für 4 Portionen
800 g Zucchini, möglichst kleine
Salz
3 Frühlingszwiebel(n)
1 Bund Dill
½ Bund Petersilie, glatte

2 große Ei(er)

3 EI Mehl
Pfeffer, frisch gemahlen
1/8 ml Öl (Sonnenblumenöl) zum Ausbacken

Zubereitung

Die Zucchini waschen, die Stängel- und Blütenansätze abschneiden, schadhafte Stellen ausschneiden. Die Zucchini auf der groben Gemüserei-be raspeln. 1 Teelöffel Salz darüber streuen und das Gemüse etwa 10 Minuten Wasser ziehen lassen.

Die Zucchini-Masse in ein feines Sieb geben und gut ausdrücken.

Die Zwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Kräuter waschen, trocknen, schütteln und sehr fein hacken. Zusammen mit den Zucchini und den Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben. Die Eier, das Mehl, et-

was Pfeffer und nach Geschmack noch etwas Salz dazugeben und alles gut durchmischen.

Soviel Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben, dass der Boden dünn bedeckt ist. Das Öl erhitzen. Jeweils 1 gehäuften Esslöffel Gemüseteig in das Öl geben und zu flachen Puffern von 6-8-cm Durchmesser formen. Je 4 Puffer auf beiden Seiten goldgelb backen. Die Puffer zum Entfetten auf Küchenpapier legen. Lauwarm oder kalt servieren.

Pro Portion 1100 kJ/260 kcal,

22.2.04 Ariane Funke CK

Hinweis II Mehl

Bei den Rezepten , wo Mehl oder Vollkornmehl steht, wurde von mir teils mit Mais + oder auch Buchweizen gem, ersetzt, denn wenn auch noch Ei im Rezept vor kommt, gab es keine Probleme. Rezepte mit mehr als 60 g Mehl , habe ich möglichst entfernt, falls sich doch welche eingeschlichen haben, bitte ich um Nachsicht.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Mit freundlichen Grüßen

Hans, Mittwoch, 18. Oktober 2006

Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis ,
erst Inhaltsverzeichnis, dann Index,
mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren.
Dann speichern, O K.

Mittwoch, 18. Oktober 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hans

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 Mehl/Panade

Hallo Zusammen

Wenn nur bis 30 oder 40 g Mehl erforderlich sind .
Nehme ich meist Buchweizen oder Mais gem.

Als Panade

Nehme ich meist Buchweizen gem.,
Mais geht zwar auch , saugt aber sehr viel Fett beim braten auf + wird
dann auch leicht bitter,

Bei Auflauf

Verwende ich , nach dem einfetten, mit Butter oder Margarine, Öl ist nicht
so gut, wird zu schnell aufgesaugt, kein Mehl oder keine Panade,

da unser Glutenfrei , sowieso sehr viel mehr Flüssigkeit enthält, + nimmt das trockene sofort in Beschlag, also Überflüssig, selber ausprobieren

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Hinweis Konserven

Habe die Konserven Rezepte nicht entfernt, es sind ja alles nur Vorschläge, ich selber nehme Trockenware, es sei denn grüne Bohnen, da dann nur frische, zur Not auch TK

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur, das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Mittwoch, 18. Oktober 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Hinweis o

Das o in der Titelleiste bedeutet nur, das Rezept ohne zu backen ist

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Mittwoch, 18. Oktober 2006

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.

Erstelldatum 18.10.2006 07:14

Mit freundlichen Grüßen

Hans