

# Sauerkraut Glutenfrei u Vegetarisch

## Hinweis Margarine

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

## Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.  
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

## Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft ( + auch Geschmack ).  
Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

## Inhaltsverzeichnis

|   |          |
|---|----------|
| Sauerkraut Glutenfrei u Vegetarisch .....         | 1        |
| Hinweis Margarine .....                           | 1        |
| Hinweis I .....                                   | 1        |
| Bitte bedenkt .....                               | 1        |
| Inhaltsverzeichnis .....                          | 1        |
| <b>Pikant</b> .....                               | <b>2</b> |
| Bratlinge VIII ( Kartoffeln ) F Vegan .....       | 2        |
| Fladenbrot VI ( Sauerkohl ) F Vegan.....          | 3        |
| Gemüse Bratlinge VII F Vegan .....                | 4        |
| Hirsekörner Klöße mit Tomatensauce 2 Ei M.....    | 5        |
| Kartoffel Möhren Bratlinge M F .....              | 7        |
| Kartoffelbratlinge II M F .....                   | 8        |
| Kartoffeln Sauerkraut Tofu Bratlinge F Vegan..... | 9        |
| Kartoffelpuffer 2 Ei M F .....                    | 10       |
| Veränderung I F.....                              | 11       |

|   |    |
|---|----|
| Kartoffelpuffer Veränderung II M F.....     | 11 |
| Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan.....    | 13 |
| Misch- Masch F Vegan.....                   | 15 |
| Muffins XXXII Sauerkraut F Vegan.....       | 16 |
| Quark Auflauf Mehmänak M F.....             | 17 |
| Sauerkraut Auflauf F.....                   | 19 |
| Sauerkraut Auflauf II F Vegan.....          | 20 |
| Sauerkraut Auflauf III 1 Ei M F.....        | 21 |
| Sauerkraut Bratlinge F Vegan.....           | 22 |
| Sauerkraut Bratlinge M F.....               | 23 |
| Sauerkraut Bratlinge III F Vegan.....       | 24 |
| Sauerkraut bzw Ananaskraut Vegan.....       | 25 |
| Sauerkraut Muffeins F Vegan.....            | 25 |
| Sauerkraut Muffins 3 Ei M.....              | 26 |
| Sauerkraut Reis Tofu Bratlinge F Vegan..... | 27 |
| Sauerkrautpuffer 2 Ei M.....                | 28 |
| Hinweis M.....                              | 29 |
| Hinweis Ei.....                             | 29 |
| Hinweis Vegan.....                          | 29 |
| Hinweis Sojasoße.....                       | 29 |
| Hinweis Curry.....                          | 29 |
| Hinweis Tomatenketchup.....                 | 30 |
| Hinweis F.....                              | 30 |

## Pikant

### Bratlinge VIII ( Kartoffeln ) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück





800 g Kartoffeln +  
100 g Zwiebeln , +  
150 g Kichererbsen mahlen  
10 Pfefferkörner mit mahlen,  
250 g Sauerkraut, ohne Saft  
Muskatnuss frisch reiben  
Salz , ca 2-3 TI  
Öl zum braten

Kartoffeln schälen und feinraspeln, lassen, +  
Zwiebeln klein schneiden,  
Alle Zutaten bis einschließlich Salz gut vermischen,  
sollte die Masse noch zu flüssig sein, bitte mahlen Kichererbsen mahlen,  
hängt von den Kartoffeln ab, ob es neue oder alte sind,  
Öl erhitzen, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, in die Pfanne ge-  
ben und mit einem Pfannenwender platt drücken, von beiden Seiten bra-  
ten.

PS. Sollte es zu „nüchtern“ sein, Tamari eignet sich besonders gut, zum  
nachwürzen.

Eigenes Rezept Freitag, 7. November 2008 Hans60

[Fladenbrot VI \( Sauerkohl \) F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

7 Stück



50 g Sonnenblumenkerne mahlen  
350 g Buchweizenkörner mahlen  
1 TI Schwarzkümmelkörner mit mahlen  
0,5 TI Kreuzkümmelkörner mit mahlen  
0,5 TI Paprikagranulat mit mahlen  
2 Wacholderbeeren mit mahlen  
1 TI Kaffeebohnen mit mahlen  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
150 g Sauerkohl klein schneiden  
550 ml Wasser  
Öl

trockne Zutaten vermischen, Wasser und Sauerkohl beifügen und ca 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, 30 min Ruhen lassen, nochmals durchrühren.

Öl in den Bratpfannen heiß werden lassen, Hitze reduzieren ( 1 Stufe ca ), Öl entsorgen, den Teig Schöpfkellenweise in die heißen Bratpfannen geben, leicht schräg halten, damit der zähe Teig etwas verläuft und ohne Fett den Teig von beiden Seiten braten, werden ca 1,5-2 cm dick.

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. Juli 2009

Hans

[Gemüse Bratlinge VII](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Mehlfrei u Vegan

11 Stück



250 g rohe Kartoffeln  
250 g Möhren  
250 g Sauerkraut fein geschnitten  
250 g Pellkartoffeln  
1,5 Tl Kräutersalz oder mehr  
10 Pfefferkörner gemörsert  
Bio Sesamsaat ( ungeschält ) als Panade  
Fett zum braten

Kartoffeln u Möhren zusammen fein raspeln, Sauerkraut fein wiegen, Pellkartoffeln raspeln, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen, flache Bratlinge formen in/mit Sesamsaat panieren, Fett erhitzen, Hitze runterstellen, ca auf 2 von drei möglichen Stufen, Bratlinge mit einem Pfannenwender in die Pfanne geben, von beiden Seiten je ca 5-8 min braten, Gefühlssache..

Eigenes Rezept, Donnerstag, 14. August 2008 Hans60

Hirsekörner Klöße mit Tomatensauce 2 Ei M  
Glutenfrei + Milchfrei



## Klöße

200 g Hirsekörner  
kochendes Wasser  
450 ml Wasser  
Lauch ca 200 g, trennen

## 2 Eier

40 g Buchweizenkörner mahlen  
2 El TK Kräuter trennen  
Kräutersalz

## Zur Sauerkraut

500 g Sauerkraut  
0,5 frische Ananas ca  
125 ml Weißwein ca  
Salz  
Schwarzer Pfefferkörner gemörsert

## Zur Tomatensauce

1 Dose geschälte Tomaten  
1 Tl Kräutersalz  
2 Salbeiblättchen

Die Hirsekörner erst mit kochendem Wasser abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen.

mit 450 ml Wasser einmal aufkochen und Hitze kleinstellen  
zugedeckt bei schwacher Hitze in 10-12 min garen, dann ist Wasser unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird schön körnig, trocken + weiß. Die Hirsekörner lauwarm, abkühlen lassen.

Das Sauerkraut abtropfen lassen. Den Lauch teilen, schälen und hacken.  
2/3 des Sauerkrautes mit dem Wein gemörserten Pfeffer ca 10 min kochen, die gewürfelte Ananas + den Rest Sauerkraut dazu , weitere 5 min kochen, fertig.

Für die Klöße reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Hirsekörner mit Eier , einem Teil des gehakten Lauches, 1 El Kräuter  
40 g Buchweizenkörner mahlen und Salz mischen. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen pro Portion 2 Klöße formen. In dem kochenden Salzwasser bei schwächster Hitze in etwa 15 - 30 Minuten ohne Deckel gar ziehen, aber nicht kochen lassen.

## Für die Tomatensauce

das Öl erhitzen. Den Rest des Lauchs darin glasig braten. Die geschälten Tomaten sowie die Dose halbvoll mit Wasser füllen + dazu gießen und den Salbei hinzufügen, aufkochen, + ca 1/3 einkochen lassen, pürieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Sauerkraut daneben anrichten. Die Sauce über die Klöße geben

### Variante:

Die Hirsekörner durch Buchweizenkörner ersetzen. Das Sauerkraut mit Gemüsebrühe anstelle von Apfelsaft garen.

Statt der Ananas zum Schluss 300 g grob geraspelte Möhren oder 2 grob geraspelte Äpfel darunter mischen und im Kraut erhitzen.

Sonntag, 17. Juni 2007 Hans60

### Kartoffel Möhren Bratlinge M F

Glutenfrei + Eifrei



600 g Kartoffeln fein geraspelt  
600 g Möhren fein geraspelt  
500 g Sauerkraut fein geschnitten  
400 g gekochter Naturreis

250 g Ziegenkäse geraspelt

3 TI Chili  
2 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker

500 g Quark 0,5 %

150 g Buchweizenkörner mahlen

Öl zum braten

Kartoffeln und Möhren fein raspeln und die Flüssigkeit auspressen, Saft trinken, Stärke wieder bei tun, Sauerkraut fein schneiden, gekochten Reis, geraspelten Ziegenkäse, (kann auch anderer sein ), Chili, Salz und Zucker begeben, Quark und mahlen Buchweizenkörner alles zusammen gut vermengen. Im heißen Öl auf Mittelstufe, mit nassen Händen geformte Bratlinge formen, von beiden Seiten braten, bei uns wurden es 23 Stück, kommt ja auch auf die Größe an.

Dazu gab es Pellkartoffel und eine süß saure Tomatensoße.

Schmecken heiß und auch kalt

## Kartoffelbratlinge II M F

Glutenfrei + Eifrei

2 Portionen



500 g Kartoffeln

200 g Möhren

20 g Ingwer

200 g Sauerkraut  
3 Pfefferkörner gemörsert

150 g Quark 0,5 %

100 g Gauda, mittelalt, geraspelt

Olivenöl zum braten

Kartoffeln fein raspeln, je nach Art, bitte in einen Leinentuch, Saft abdrücken, in eine Schüssel geben, Möhren + Ingwer zusammen fein raspeln sowie Sauerkraut dazu mischen, Quark + feingeraspelten Gauda dazu, alles mit einander vermengen, mit nassen Händen Bratlinge formen und im heißen Öl auf Mittelstufe von beiden Seiten braten, bitte vorsichtig beim wenden.

Eigene Rezept Samstag, 2. Februar 2008 Hans60

Kartoffeln Sauerkraut Tofu Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 Stück



500 g Pellkartoffeln zerquetscht  
200 g Sauerkohl kleingeschnitten  
50 g TK Lauch in Ringe  
200 g Tofu naturell  
1 Prise Zucker  
2 TI Kräutersalz  
120 g Kichererbsen mahlen  
1 TI Schwarzkümmelkörner mit mahlen  
20 Pfefferkörner mörsern  
Salz evtl zum nachwürzen  
Olivenöl zum braten

Pellkartoffeln und Tofu naturell mit einer Gabel zerdrücken,  
Sauerkraut klein schneiden,  
nun alle Zutaten bis gemörserten Pfeffer zusammen vermengen, eventuell  
nachsalzen,  
Bratlinge mit nassen Händen formen, im heißen Öl, bei reduzierter Hitze  
von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Montag, 9. August 2010 Hans

Kartoffelpuffer 2 Ei M F

o Reibekuchen o Backlinge mit Käse



Zutaten für 2 Portionen  
1600 g Kartoffeln  
2 kleine Zwiebel(n)  
160 g Kichererbsen, fein gemahlene  
½ TL Senfkörner, mahlen  
½ TL Pfeffer, mahlen

2 Ei(er)

400 g Quark

250 g Feta-Käse

2 handvoll Käse, geriebener

1 TL Kräutersalz

1 TL Schabziger, mahlen

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 ausge-

legtes 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.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
05.09.03 Hans60

### Veränderung I F



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

Hans

### Kartoffelpuffer Veränderung II M F

11.06.2006 14:49 Kommentar von Hans60



Zutaten für 2 Portionen  
1500 g Kartoffeln  
2 kleine Zwiebel(n)  
160 g Kichererbsen, fein mahlen  
0,5 TL Senfkörner, mahlen  
0,5 TL Pfeffer, mahlen

400 g Quark

250 g Feta-Käse

2 handvoll Käse, geriebener

1 TL Kräutersalz

1 TL Schabziger, mahlen

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.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
05.09.03 Hans60

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

Maiskörner, keinen Popkorn +  
Tomatensoße

Hans

[Kokoscreme Kuchen IV](#) pikant F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



## Teigboden

80 g Kichererbsen mahlen  
80 g Naturreis mahlen  
80 g ungehärtete Margarine  
1 Prise Salz  
1 TI hellen Essig  
4 EI Wasser

## Belag :

Gemüse aller Art  
z.B.

1 Dose geschälte Tomaten (425er) und  
2 Dosen voll Wasser  
0,5 Bund frische Möhren  
1 Bund Frühlingszwiebel , nur das grüne  
1 Suppengemüse ( Sellerie, Lauch, Möhren u Petersilie )  
1 P gekochte rote Bete  
250 g Pellkartoffeln  
1 Handvoll TK Suppengemüse  
1 Handvoll TK Paprika in Streifen  
250 g Sauerkraut  
1 grüne Gurke  
10 cm Tomatenmark a d T  
0,5 TI Chili Pulver  
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch  
1 Prise Salz u Zucker

## ODER

Ca 1 kg TK Suppengemüse  
1 Dose geschälte Tomaten ( 400 g ) und  
2 Dosen voll Wasser  
250 g Sauerkraut  
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch  
1 Prise Salz u Zucker  
0,5 TI Chili Pulver

-----

400 g Tofu, naturell  
rote bete Saft o Tomatensaft  
1,5 l Gemüsebrei,  
Bio Sesamsamen zum abdecken.  
150 g Naturreis mahlen  
200 g Kokosnuss geraspelt

alle Zutaten des Teigboden zusammen verkneten lassen, dann kommt man mit der Flüssigkeit hin,  
2 Lagen Backpapier ,dazwischen den Teig auf dem Kuchenblech ausrollen, mit Papier für ca 30 in den Kühlschrank,

in der Zwischenzeit, Kochplatte erhitzen, das Gemüse in der oben genannten Reihenfolge in einem Kochtopf geben bis Salz u Zucker.  
Ca 10 min kochen lassen,  
runter von der Hitze, das ganze pürieren, ergibt ca 2 l,  
davon werden 1,5 l gebraucht, laue abkühlen lassen,  
in die Rührschüssel geben.

Tofu zerbröckeln, in einem Mixer mit Rote Betesaft zu einer cremigen Masse mixen, dazu geben , sowie  
150 g Naturreis mahlen u  
Kokosnuss gut zusammen, verrühren lassen

Die oberste Lage Backpapier entfernen, und die Masse in die Backform gießen , ein wenig hin u her schütteln, evtl glattstreichen, u mit Bio Sesam bestreuen,  
damit der Kuchen nicht o trocken wird,

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 90 min backen.

Die übrig gebliebene als Soße für Nudeln, Reis oder Bratlinge verwenden

Schmeckt warm aber auch sehr gut kalt, sollte aber wenigsten 60 min vor dem Servieren aus den Kühlschrank genommen werden.

Eigenes Rezept, Dienstag, 10. Juni 2008 Hans60

Misch- Masch F Vegan  
Glutenfrei

### 3 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



1 Tasse Naturreis ca 160 g  
2 Tassen Wasser  
0,5 TI Kurkuma

200 g Tofu naturell  
1 Ei Margarine

300 g Sauerkraut klein geschnitten  
10 Pfefferkörner gemörsert  
6 Ei Sonnenblumenkerne

Reis und Kurkuma ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen und ca 35 min kochen lassen, und ca 10 min quellen, Tofu mit einer Gabel zerdrücken und in 1 Ei Margarine etwas braten, Sauerkraut und Pfefferkörner dazu , alles vermengen, und in drei ausgefetteten Auflaufformen darüber die Sonnenblumenkerne verteilen. In den kalten Backofen ca 20 min bei ca 140°C Umluft und ca 14 min noch übergrillen bei ca 200 °C

Eigenes Rezept, Mittwoch, 17. September 2008 Hans60

### Muffins XXXII | Sauerkraut F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech  
12 Stück



200 g Tofu naturell  
50 g Zwiebel klein geschnitten  
1 Ei Margarine  
250 g Sauerkraut klein geschnitten  
0,5 TI Gemüsebrühe  
250 g Buchweizenkörner mahlen  
0,5 TI Kümmel mit mahlen  
10 Pfefferkörner mit mahlen  
1 Prise Zucker  
0,5 Tüte Backpulver  
1-2 TI Kräutersalz  
250 bis 350 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
Fett für die Mulden des Muffinsblech

Kleingeschnittene Zwiebel in ein Ei Margarine anbraten, und Tofu mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern dazu geben und braten bis der Tofu etwas trocken und die Farbe ein wenig geändert hat, in eine Rührschüssel geben, kleingewiegten Sauerkraut, Gemüsebrühe, Kümmel, Buchweizenkörner mahlen, Pfefferkörner, Zucker und 1,5 TI Kräutersalz, alles zu einem Teig mischen, wie ein Rührteig in etwa, abschmecken mit Kräutersalz, Esslöffelweise ( 2 ) den Teig in die ausgefetteten Muffinsmulden geben. In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 35-45 min backen, Nadelprobe.  
Möglichst ein Brett drauf legen, festhalten, umdrehen, Backblech entfernen, da die Muffins noch sehr weich sind, könnten sie sonst auseinanderbrechen,

Eigenes Rezept , Samstag, 23. August 2008 Hans60

Quark Auflauf Mehmänak M F  
Glutenfrei

3 a 1 I Auflaufformen mit Deckel



Zutaten für 3 Portionen

500 g Quark (Magerquark)

400 g Kartoffeln

400 g Sauerkraut

300 g Feta-Käse, griechischen ( Ziege- + Schaf )

1 Ananas

20 g Ingwer, küchenfertigen

85 g Oliven, grüne mit Paprika

2 EL Balsamico, Condimento Bianco

2 EL Sojasauce (Tamari)

Ziegenkäse oder mittelalten Gouda

Paprika - Granulat

Kartoffeln fein raspeln. Sauerkraut grob wiegen. Feta würfeln.

Ingwer + Oliven fein wiegen. Käse grob raspeln. Von Magerquark bis Tamari miteinander vermischen + in drei mit Olivenöl eingefettete feuerfeste Formen geben. Mit Käse bedecken + mit Paprikagranulat bestreuen. In den kalten Backofen bei ca. 160°C Umluft ca. 50 min backen.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C + 35-40 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

02.11.05 Hans60

## Sauerkraut Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 Auflaufformen a 1 L mit Deckel



80 g Naturreis  
160 g Wasser  
250 g Sauerkraut  
150 g Ananas  
3 El schwarze Oliven, geschnitten, in Lake  
10 Pfefferkörner gemörsert  
3 El Naturreis mahlen  
Fett für die Auflaufformen

200 g frisch Ziegenkäserolle gut abgelagert

2 x 1 TI Preiselbeeren a d Glas

80 g Reis in 160 g kochendem Wasser geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf und ca 35 min kochen, und ca 10 min ausquellen lassen, Sauerkraut und Ananas klein schneiden, mit Reis, Oliven, Pfeffer sowie 3 El mahlen Naturreis vermischen, in zwei eingefettete 1 L Auflaufformen verteilen, glattstreichen, den Ziegenkäse in ca 10 dickere Scheiben

schneiden drauflegen, in die Mitte noch je 1 TI Preiselbeeren, Deckel schließen,  
in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 40-50 min backen

eigenes Rezept, Sonntag, 15. Februar 2009 Hans60

## Sauerkraut Auflauf II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Bratpfanne

### 20 cm Bratpfanne mit Deckel



80 g Hirsekörner  
160 g Wasser  
200 g Sauerkraut  
0,5 TI Paprikagranulat  
100 g Sonnenblumenkerne  
100 g Hirsekörner mahlen  
0,25 TI Kümmel mit mahlen  
2 El Tamari  
Margarine zum ausfetten der Bratpfanne  
100 g Wasser

Hirsekörner heiß abspülen um evt Bitterstoffe zu entfernen.

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

Sauerkraut klein hacken, sowie

Sonnenblumenkerne, Hirsekörner mahlen, 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

Hans

Sauerkraut Auflauf III 1 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch u Bratpfanne

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2-3 Portionen



1 Ei

250 g Magerquark

1 TI Salz

1 TI Zucker

0,5 TI Paprikagranulat

250 g Sauerkraut

3 EI Ananasstücke

150 g Maiskörner, keinen Popkorn mahlen

50 g Naturreis mahlen

100 g Milch

50 g Sonnenblumenkerne  
Margarine zum ausfetten

### 3 Scheiben Raclettekäse

1 TI Preiselbeeren a d Glas

von Ei bis Sonnenblumenkerne verrühren, in die 20 cm ausgefettete Bratpfanne die Teigmasse gießen, glattstreichen, mit dem Käse belegen, in die Mitte 1 TI Preiselbeeren geben, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, mit Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 40-50 min backen, lässt sich der Auflauf in der Pfanne bewegen, ist es fertig.

Eigenes Rezept Montag, 23. März 2009

### Sauerkraut Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 Stück ca



200 g Tofu naturell  
50 g Zwiebel Klein geschnitten  
1 Ei Margarine  
250 g Sauerkraut  
0,5 TI Gemüsebrühe  
0,5 TI Kümmel gemörsert  
100 g Buchweizenkörner mahlen  
10 Pfefferkörner gemörsert  
1-2 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
Öl zu braten

Kleingeschnittene Zwiebel in ein Ei Margarine anbraten, und

Tofu mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern dazu geben und braten bis der Tofu etwas trocken und die Farbe ein wenig geändert hat, in eine Schüssel geben, kleingewiegten Sauerkraut, Gemüsebrühe, Kümmel, Buchweizenkörner mahlen, Pfefferkörner, Zucker und 1 TL Kräutersalz, alles zu einem festen Teig mischen, abschmecken mit Kräutersalz, mit nassen Händen flache Bratlinge formen, im heißen Fett, braten, Hitze runter stellen, sonst werden dies zu dunkel.

Eigenes Rezept , Donnerstag, 24. Juli 2008 Hans60

### Sauerkraut Bratlinge M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

8 Stück



80 g Naturreis  
160 g Wasser  
250 g Sauerkraut  
150 g Ananas  
3 El schwarze Oliven, schneiden, in Lake  
10 Pfefferkörner gemörsert

### 100 g Gauda geraspelt

6 El Buchweizenkörner mahlen  
Olivenöl zum braten

80 g Reis in 160 g kochendem Wasser geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf und ca 35 min kochen, und ca 10 min ausquellen lassen, Sauerkraut und Ananas klein schneiden, mit Reis, Oliven, Pfeffer 100 g Gauda, sowie 6 El mahlen Buchweizenkörner vermischen.

Öl heiß werden lassen, auf Mittelhitze reduzieren, mit nassen Händen Bratlinge formen, ins Fett geben, von beiden Seiten braten

eigenes Rezept, Sonntag, 15. Februar 2009 Hans60

### Sauerkraut Bratlinge III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4 Stück



40 g Ingwer klein gehackt  
15 schwarze Oliven o Stein ( Lake ) klein gehackt  
250 g Sauerkraut klein gehackt  
1 Apfel ca 200 g  
120 g Buchweizenkörner mahlen  
13 Pfefferkörner mit mahlen  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
Öl zum braten

Apfel um den Griebsch rum geraspelt, Ingwer, Oliven, Sauerkraut, Salz u Zucker dazu, vermischen, Buchweizenkörner und Pfeffer mahlen, soviel dazu geben, dass ein formbarer Teig entsteht, ist noch weich u saftig, mit feuchten Händen, Bratlinge formen, im Rest vom Buchweizenkörner, wen-

den, als Panade verwenden, im heißen Fett legen, Hitze reduzieren, und von beiden Seiten braten, einen Deckel auf die Bratpfanne legen.

Eigenes Rezept Freitag, 12. März 2010 Hans

### Sauerkraut bzw Ananaskraut Vegan

1 kg frischen Sauerkraut, ( Reformhaus, Bioladen ? )

1 frische Ananas

500 ml guten trockenen Weißwein

Salz,

1 Gewürznelke,

8 Pfefferkörner gemörsert

1 Lorbeerblatt,

3 Wacholderbeeren gemörsert

Sauerkraut evtl etwas Kleinwiegen + 1/3 Beiseitestellen,

Ananas in Stücke schneiden, mit Saft +

250-500 ml ca, guten trockenen Weißwein in einen großen Topf geben und mischen.

Gewürze zufügen.

10 min leise kochen lassen, von der Hitze nehmen + das letzte drittel

Sauerkraut begeben + vermischen, servieren.

Hans60

### Sauerkraut Muffeins F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffeinsblech



200 g Buchweizenkörner mahlen

160 g Maiskörner, keinen Popkorn, mahlen

1 TL Salz  
20 Pfefferkörner gemörsert ca  
1 Tüte Backpulver  
10 g Zucker  
450 –550 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

0,5 rote Zwiebel fein geschnitten  
250 g Sauerkraut fein geschnitten  
Fett für die Muffeinsmulden

Trocknen Zutaten vermischen,  
mit ca gut die Hälfte vom kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen,  
Sauerkraut + Zwiebel fein geschnitten, den Saft vorher ein wenig raus  
gedrückt, aufheben oder gleich trinken so wie mit in den Teig, alles gut  
verrühren lassen, das restliche Wasser langsam dazu geben, es soll wie  
ein Rührteig, lieber etwas mehr gehen sie besser auf,  
in die ein- ausgefetteten Muffeinsmulden geben,  
in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen, Nadel-  
probe, aber meist sieht man es auch so.

eignes Rezept Donnerstag, 5. Juni 2008 Hans60

### Sauerkraut Muffins 3 Ei M

Zutaten für 12 Stück:

1 Zwiebel,  
180 g Frischkost-Sauerkraut,  
1 EL kaltgepresstes Olivenöl,

3 Eier,

1 EL Senf,

240 ml Milch,

125 g geriebener Käse, ( Gauda)

150 g Buchweizenkörner mahlen +  
30 g Amaranthkörner mahlen

60 g Maismehl (oder Speisestärke),/ Kartoffelmehl oder Maiskörner, kei-  
nen Popkorn mahlen.

2 gehäufte TL Weinstein-Backpulver, o 1 Tüte Weinstein  
Kräutersalz,  
frischer Pfeffer,

Butter zum Einfetten

### Zubereitung:

Zwiebel abziehen und fein würfeln,  
Sauerkraut klein schneiden. Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Sauerkraut zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt kurz andünsten. Danach abkühlen lassen.

Eier trennen und das Eiweiß mit Prise Salz steif schlagen.  
andünsten. Danach abkühlen lassen.

Eier trennen und das Eiweiß mit Prise Salz steif schlagen.  
Eigelb mit Senf und Milch verquirlen und mit zwei Drittel des Käses zum Sauerkraut geben. Buchweizenkörner- + Amaranth- mit Maismehl und Backpulver vermischen und esslöffelweise unter die Sauerkrautmasse mischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer kräftig abschmecken. Das Eiweiß vorsichtig mit einer Gabel unter die Masse heben. 12 Muffinförmchen mit Butter einfetten und zu jeweils zwei Drittel mit dem Teig füllen. Den restlichen Käse

Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180°C circa 30 Minuten backen

Nicht vorgeheizten Backofen (Heißluft 165°C) circa 30- 40 min backen.  
Sie schmecken warm und kalt. Dazu passt ein frischer Salat.

4.2.04 Hans60

### Sauerkraut Reis Tofu Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 Stück



160 g Naturreis = 1 Tasse  
2 TI Kurkuma  
2 Tassen Wasser  
250 g Sauerkraut

50 g TK Lauch in Ringe  
20 schwarze Oliven in bzw aus Lake  
4 El Tamari  
4 El Balsamico die Modena  
200 g Tofu naturell  
150 g Buchweizenkörner mahlen ( zum binden )  
1 Prise Zucker  
20 Pfefferkörner mörsern  
Salz evtl zum würzen  
Olivenöl zum braten

Tofu naturell mit einer Gabel zerdrücken und mit Tamari u Balsamico di Modena marinieren,  
2 Tassen Wasser zum kochen bringen, den gespülten Naturreis rein, aufkochen und bei reduzierter Hitze 35 min kochen lassen, Hitze ausstellen und weitere 10 min auf der ausgeschalteten Platte ausquellen lassen,  
Sauerkraut und schwarze Oliven klein schneiden,  
nun alle Zutaten bis gemörserten Pfeffer zusammen vermengen, eventuell nachsalzen,  
Bratlinge mit nassen Händen formen, im heißen Öl, bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Montag, 9. August 2010 Hans

### 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 El Kichererbsen + Soja + Buchweizenkörner mahlen  
Meersalz alles zu einem Teig verarbeiten

### 150 g Saure Sahne o Kefir mit

1 Bd. geschnittener. 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

### Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,  
Kuh Milch Produkte, befinden

### Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,  
Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

### Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

### Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,  
es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.  
Wasser +  
Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

### Hinweis Curry

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

## Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

## Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Mittwoch, 20. Oktober 2010

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