

# Tofu Pfanne **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

Tofu Pfanne <b>Glutenfrei</b> u <b>Vegetarisch</b> .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Pfanne</b> .....	2
Bratlinge, pikant F Vegan.....	2
Buchweizen Bratlinge F Vegan.....	4
Buchweizen Bratlinge III oder Auflauf F Vegan .....	5
Buchweizen mit Paprika und Tofu I F Vegan .....	6
Buchweizen Möhren Bratlinge F Vegan .....	8
Gemüsebratlinge V F Vegan .....	9
Gemüsebratlinge VI F Vegan.....	10
Gurkenpfanne mit Tofu M F.....	11

Kartoffel u Möhrenpuffer F Vegan .....	12
Kartoffeln Sauerkraut Tofu Bratlinge F Vegan.....	13
Möhrenbratlinge F Vegan .....	14
Reis „Käse“ Möhren Bratlinge F Vegan.....	16
Reis Bratlinge F Vegan .....	17
Reis Bratlinge IX F Vegan .....	18
Reis Tofu Bratlinge Vegan F .....	19
Sauerkraut Bratlinge F Vegan .....	20
Sauerkraut Reis Tofu Bratlinge F Vegan.....	21
Tofu Bratlinge I F Vegan .....	22
Tofu Bratlinge II F Vegan.....	23
Tofu Bratlinge III F Vegan .....	24
Tofu Erbsen Bratlinge F Vegan .....	25
Tofu Hirse Bratlinge F Vegan.....	26
Tofu Hirse Bratlinge II F Vegan.....	27
Tofu in Rotwein Sahnesauce M F.....	28
Tofu Paprika Bratlinge F Vegan.....	29
Tofu Reis Buchweizen Bratlinge F Vegan.....	30
Tofu rote Linsen Bratlinge F Vegan .....	31
Tofuschnitzel mit Reis F Vegan .....	32
Hinweis M .....	33
Hinweis Ei .....	34
Hinweis Vegan .....	34
Hinweis Sojasoße.....	34
Hinweis Curry .....	34
Hinweis Tomatenketchup.....	34
Hinweis F .....	35

## Pfanne

Bratlinge, pikant F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

Bratpfanne

Ca 20 St



200 g Tofu naturell  
1 Limette Abrieb u Saft u Fleisch  
100 g TK Paprikastreifen  
1 TI TK 8 Kräutermischung  
80 g Naturreis, roh gewogen  
4 cl Tamari  
1 TI Schabziegerklee  
1 Msp Paprikagranulat  
2 EI Würzhefeflocken  
500 ml Wasser  
80 g Mais grob gem  
2 TI Salz  
1 Prise Zucker  
10 Pfefferkörner gemörsert  
150 g Mais gem  
evtl Knoblauch, wer darf  
evtl Buchweizen gem, als Panade  
Fett zum braten

1 Tasse Wasser zum kochen bringen, die 80 g Naturreis, einstreuen, und gut 35 min kochen u ca 10 min ausquellen lassen, oder vom Tag vorher, 80 g Mais ins kalte Wasser mit Salz u Zucker einrühren und ca 2 min rührend kochen lassen,  
Tofu zerkrümelt oder zerdrücken, Paprikastreifen kleinschneiden, in eine Schüssel geben, den fertigen Reis und Mais dazu, sowie Alle anderen Zutaten, bis einschließlich Mais gem, vermischen, 30 min ziehen lassen,  
entweder in kochende Salzwasser, Ei weise den Teig ins Wasser, gleiten lassen, und auf kleiner Hitze gar ziehen lassen, nur lösen die sich fast bis zur Hälfte auf, das Wasser kann man gut als Suppe verwenden.  
Oder man gibt sie ins sehr heiße Fett, Ei weise, vorsichtig diese sind sehr weich, locker, zerfallen, wenn man grob wird, kleben schnell fest, aber

wenn diese sich in der Pfanne, beim schütteln, bewegen, ist es Zeit diese umzudrehen, bzw fertig,  
man kann diese auch vorsichtig im Mehl wenden, dann braten.

## Buchweizen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei

12 Stück



100 g Buchweizen (  $\frac{3}{4}$  Tasse )  
1,5 Tassen Wasser  
1 Handvoll TK Lauch  
100 g TK Paprikastreifen  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Majoran, getrocknet  
200 g Mais gem  
8 Pfefferkörner mit gem  
200 g Tofu  
1 Prise Zucker  
200 g Wasser

Fett zum braten

Buchweizen in 1,5 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze runterstellen, nach ca 10-15 min, wenn der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche ist, Hitze ausstellen, und ca 10 min ausquellen lassen.

Lauch + Paprikastreifen klein hacken,

Knoblauchzehe kleinschneiden,

Tofu mit einer Gabel zerdrücken,

alle Zutaten bis einschließlich Zucker ,200 g Wasser gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken , kleine Bällchen mit nassen Händen formen, ins heiße Fett geben, mit einem Pfannenwender flach drücken, Hitze reduzieren, von beiden Seiten braten ca 8-12 min pro Seite.

## Buchweizen Bratlinge III oder Auflauf F Vegan Glutenfrei und Vegan

### 7 Bratlinge und ein Auflauf



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

1 Tasse ( 160 g ) Buchweizen  
2 Tassen Wasser

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

## Margarine Löffelweise

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

Paprika und den Lauch klein hacken, mit den Möhren und Lauch sowie Chilischoten, Zucker und Ingwer und den durchgezogenen Tofu, gut vermischen, dann erst den gemahlene Buchweizen dazu, das bindet jetzt alles ab, sollte es jetzt wiederum zu trocken sein, ein bisschen Wasser zugeben,

eine oder auch zwei 1 Liter Auflaufform einfetten, den Teig einfüllen, glattstreichen, und ein paar Flöckchen Margarine drauf setzen , Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln,

oder den Teig teilen, die eine Hälfte für den Auflauf die andere Hälfte für aus dem Teig mit nassen Händen , Bratlinge formen, ins heiße Fett geben, mit einem Pfannenwender, etwas platt drücken, Hitze reduzieren, von beiden Seiten braun braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 16. Oktober 2008 Hans60

## Buchweizen mit Paprika und Tofu I F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



- 1 Tassen Buchweizenkörner ca 160 g
- Wasser
- 2 Tassen Wasser
- 1/2 Tl. Muskatnuss frisch gerieben
- 1 Tl. Majoran
- 1 Tl. Thymian

## Paprika Mischgemüse

450 g TK Paprikastreifen  
3-4 Tomaten ODER  
1 Dose ( 425 ml ) geschälte Tomaten  
1 TI Frugola  
3 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Paprikagranulat  
1 El Zuckerrübensirup  
1 Apfel geraspelt

## Tofubeilage

200 g Tofu  
3 El. Tamari  
Buchweizenmehl  
Salz  
Pfeffer  
Olivenöl

Den Buchweizen waschen und gut abtropfen lassen.

In 2 Tassen kochendes Wasser den Buchweizen geben, Hitze runterstellen, Gewürze begeben.

Vorsicht kocht in einem kleinen Topf schnell über.

Nach ca 15 min , wenn der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen, ausquellen lassen.

Tomatendose mit einer halben Menge Wasser ausspülen, Tomaten möglichst klein machen, ( Pfannenwender ) TK Paprikastreifen, Frugola, Pfeffer, Paprikagranulat und Apfel begeben, ein mal aufkochen und ca 5-10 min dünsten lassen, Zuckerrübensirup beifügen, sollte dann aber nicht mehr kochen.

Tofu in Scheiben schneiden und mit Tamari ca 30 min einlegen, ab und zu wenden.

Buchweizenmehl mit Pfeffer und Salz mischen, die Tofu drin wenden, und im heißen Olivenöl von beiden Seiten kurz braten ( Gefühlssache )

Den gebratenen Tofu zusammen mit dem Mischgemüse und Buchweizen heiß servieren.

Zubereitung ca. 40 Minuten

Eigenes Rezept Freitag, 28. Dezember 2007 Hans60

## Buchweizen Möhren Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan

1 Portion



1 Tasse Buchweizen ca 170 g  
2 Tassen Wasser  
300 g Möhren  
200 g Tofu naturel  
2 cl Tamari  
2 TI Chilipulver  
5 Pfefferkörner gemörsert  
1 Prise Vollrohrzucker  
4 cl Tamari  
150 g Buchweizen gem  
Tamari  
Olivenöl zum braten

Buchweizen abspülen, in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, wenn Wasser unterhalb der Wasseroberfläche ist, Hitze ausstellen, Deckel drauf, ausquellen lassen, ca 10-15 min, wird schön trocken + körnig.

Möhren fein raspeln.

Tofu in kleine Stücke schneiden mit 2 TI Chilipulver bestreuen und mit 2 cl Tamari für ca 20 min ruhen lassen, mit einem elektrischen Pürierstab pürieren,

alle Zutaten bis das Olivenöl zusammen vermengen, zu einem Braten formen, evtl noch ein wenig Tamari drüberstreichen und für ca 10 min stehen lassen.

Mit nassen Händen kleine Bratlinge formen und im heißen Öl auf Mittelhitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Donnerstag, 24. Januar 2008 Hans60

### Gemüsebratlinge V F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan  
1 Portion



1 Tasse Hirse 180 g  
kochendes Wasser  
2 Tassen Wasser  
300 g TK Suppengemüse  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
Wasser  
4 cl Tamari  
1 TI Paprikagranulat  
200 g Tofu naturell  
1 bis 2 TI Kräutersalz  
1 Prise Vollrohrzucker  
2 El Balsamico de Modena  
150 g Hirse gem  
Olivenöl zum braten

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze reduzieren, wenn Wasserspiegel unterhalb der Wasseroberfläche, Hitze ausstellen, Deckel schließen, ausquellen lassen, ca 10 min.

TK Suppengemüse mit gekörnter Gemüsebrühe und etwas Wasser, bissfest bis weich dünsten lassen, oder Wasser verdunstet ist,  
4 cl Tamari mit 1 TI Paprikagranulat vermischen und

Tofu in sehr kleine Würfel schneiden, darin für ca 30 min, legen, ab + zu wenden,  
dann alle Zutaten bis einschließlich Hirse gem gut vermischen, kleine Bratlinge formen , im heißen Olivenöl auf Mittelhitze von beiden Seiten braten.

Schmecken warm und kalt.

Eigenes Rezept 26. Januar 2008 Hans60

### Gemüsebratlinge VI F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan



2 Tassen Wasser  
1 TI Kurkuma  
1 Tasse Naturreis ca 160 g

500 g TK Suppengemüse  
100 ml Wasser  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe

200 g Tofu naturell  
2 cl Tamari  
2 cl Balsamico di Modena  
100 ml Sojamilch evtl  
1 TI Chilipulver  
0,5 TI Salinensalz  
100 g Naturreis gem  
Öl zum braten

In 2 Tassen kochendes Wasser, Kurkuma und 160 g Naturreis geben,  
nach dem aufkochen Hitze reduzieren, und ca 35 min kochen, sowie noch  
ca 10 min quellen lassen.

TK Suppengemüse mit 1 TI gekörnte Gemüsebrühe und 100 ml Wasser, ca 10-15 min bissfest garen, oder bis Flüssigkeit verbraucht ist.

Tofu mit Essig und Sojasoße und Sojamilch und Chilipulver und 0,5 TI Salinensalz zusammen pürieren.

Reis, Gemüse und Tofubrei und 100 g Naturreis gem zusammen vermischen, Handteller große Bratlinge formen, und im heißen Öl auf Mittelstufe Langsam von beiden Seiten braten lassen.

Es wurden ca 14 Stück.

### Veränderung zum Auflauf

Reis, Gemüse und Tofubrei und 100 g Naturreis gem zusammen vermischen, und in drei 1 Liter feuerfeste mit Margarine ausgefettete Schüsseln geben, glattstreichen, überall noch ca 50 ml Sojamilch draufgießen, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen.

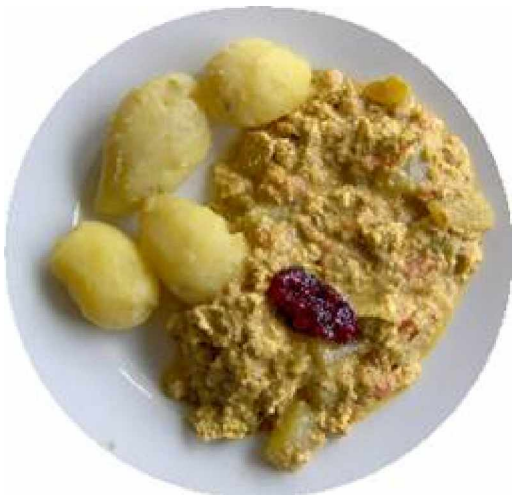
Eigenes Rezept Donnerstag, 6. März 2008 Hans60

### Gurkenpfanne mit Tofu M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 Portionen als Einzelessen

4 Portionen als Beilage



100 g Zwiebel

2 Knoblauchzehen

30 g Ingwer klein gehackt

### 1 Ei Butter

50 g Erdnüsse o Haselnüsse gem

200 g Tofu naturell

0,25 TI Kreuzkümmel  
0,5 TI Curry ohne Salz ( Reformhaus )  
1 Salatgurke ca 500 g  
1 El Bio Sonnenblumenöl  
200 g Tomaten , ca 2 St

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

150 g Schmand

Kräutersalz

Zwiebel u Knoblauch u Ingwer klein hacken, in Butter goldgelb braten, Tofu mit einer Gabel zerdrücken u gem Erdnüsse und mit den Zwiebeln unter umwenden ca 5 min braten, die Gewürze mit rösten, diese Mischung aus der Pfanne, beiseite stellen, geschälte Gurke in ca 2 cm Stücke, dann in dem Öl rundherum anbraten, Tomaten würfeln und mit gekörnter Gemüsebrühe unter die Gurken mischen, ca 8 min zugedeckt, dünsten, Tofu mit Zwiebel Mischung dazu geben, Schmand darunterühren, mit Kräutersalz abschmecken.

Dienstag, 9. Juni 2009 Hans60

Kartoffel u Möhrenpuffer F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



550 g Kartoffeln  
300 g Möhren  
200 g Tofu naturell  
20 schwarze Oliven in Lake  
150 g Kichererbsen gem  
12 Pfefferkörner mit gem  
1 TI gelber Senfkörner mit gem  
3 TI Kräutersalz ca  
1 TI Salz ca  
1 Prise Zucker

Olivenöl zum braten

Kartoffeln u Möhren fein raspeln, zusammen fein pürieren ( Pürierstab)  
In ein Leinentuch, Saft ausdrücken, in diesen Saft wiederum den Tofu fein pürieren und in eine Schüssel geben, Oliven geschnitten, Kichererbsen mit Pfefferkörner und Senfkörner zusammen vermahlen, mit Zucker und 2 TI Kräutersalz u Salz vermischen und mit den übrigen Zutaten verrühren, abschmecken evtl noch Kräutersalz zugeben, ist sehr weich bzw dünn, die Teigmasse, von dieser Masse kleine bis halb Handtellergröße Bällchen in Bratpfanne, reichlich Olivenöl erhitzen, Hitze reduzieren und die Bällchen mit einem Pfannenwender leicht platt drücken, von beiden Seiten braten, oder statt Bällchen, in kleine Bratpfanne Puffer braten.

Eigenes Rezept Samstag, 17. Oktober 2009 Hans

[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 Schwarzkümmel 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

### Möhrenbratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



### Bratlinge

200 g Tofu naturell  
1 El Schabzigerkleesamen gem  
1 El Kräutersalz  
3 El ca Tamari

350 g Möhren ca  
8 Pfefferkörner gemörsert  
300 g Mais gem  
200 g Wasser

Salz und oder Tamari  
Olivenöl zum braten

### Erdnusssoße

500 ml Sojadrink naturell  
1 Lorbeerblatt  
frisch geriebene Muskatnuss  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
0,5 Zwiebel gerieben  
1 TI Zucker  
1 Prise Salz  
100 g Erdnüsse blanchiert , fein gem

### Blumenkohl

Wasser  
1 TI Zucker  
1 TI Salz  
1 Msp Kurkuma  
  
1 Blumenkohlkopf

### Bratlinge

13 Stück

Tofu mit einer Gabel zerdrücken, mit Schabziegerklee und Kräutersalz bestreuen, Tamari rüber geben, ziehen lassen.  
Möhren fein raspeln,  
Pfeffer mörsern ,  
Mais mahlen,  
alle Zutaten vermischen, Wasser zugeben, vermischen, abschmecken mit Salz oder Tamari, im heißen Olivenöl auf Mittelstufen von beiden Seiten braten.

### Pellkartoffeln

Pellkartoffeln aufsetzen, und gar kochen lassen, abschrecken und pellen

### Erdnusssoße

Kochtopf kalt ausspülen, Sojadrink mit den übrigen Zutaten aufkochen, Hitze kleinstellen, und kochen lassen, die Soße eindicken lassen.

## Blumenkohl

Wasser mit Salz u Zucker u Kurkuma aufkochen, Blumenkohlkopf auseinander genommen rein geben, bissfest bis weich kochen lassen.

## Reis „Käse“ Möhren Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



160 g Naturreis roh, gekocht  
200 g Möhren  
200 g „Cheddar Style mit Chives Käse“  
1 Prise Zucker  
2 TI Kräutersalz  
20 Pfefferkörner mörsern  
100 g Buchweizen mahlen, zum binden  
Olivenöl zum braten

Möhren und „Käse“ grob raspeln, mit Zucker, Salz, Pfeffer vermischen, gekochten Naturreis, dann gemahlene Buchweizen gut vermischen, mit nassen Händen Bratlinge formen, im heißen Fett, Hitze etwas reduziert, von beiden Seiten, braten.

Hinweis \*

Diese „Käseart“ ist aus Soja, Glutenfrei u laktosefrei u Vegan, stammt aus kontrollierter Biologischer Anbau, wird in Schottland hergestellt.

Eigenes Rezept Donnerstag, 22. Juli 2010 Hans

## Reis Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück ca



Naturreis gekocht aus ca 160 g roh  
200 g „Cheshire Style Cheese“ \*  
20 schwarze Oliven in/aus Lake  
100 g TK Paprikaschotenstreifen  
50 g TK Lauch  
1 Prise Zucker  
1 TI Kräutersalz  
100 g Buchweizen mahlen, zum Binden  
10 Pfefferkörner mit mahlen  
Olivenöl zum braten

„Cheshire Style Cheese“ grob raspeln, in eine große Schüssel geben, gekochten Naturreis, schwarze Oliven klein hacken, TK Paprikastreifen, TK Lauch, Zucker und Salz und gemahlene Buchweizen und Pfeffer dazu, alles gut vermengen, ( klebt) mit nassen Händen flache Bratlinge und im heißen Öl, Hitze reduzieren, von beiden Seiten braten.

Hinweis \*

Diese „Käseart“ ist Glutenfrei u laktosefrei u Vegan, stammt aus kontrollierter Biologischer Anbau, wird in Schottland hergestellt.

Eigenes Rezept Montag, 19. Juli 2010 Hans60

## Reis Bratlinge IX F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



Naturreis gekocht, von 160 g roh,  
10 Soft Pflaumen klein gewürfelt

200 g „Smoked Cheddar Style“, grob geraspelt \*

100 g TK Lauch in Ringe

0,25 TI Schabzigerklee samen gemahlen

20 schwarze Oliven, in aus Lake, klein gehackt

100 g Buchweizenkörner mahlen,

20 Pfefferkörner mit mahlen

3 El Tamari

1 Prise Zucker

Olivenöl zum braten

Alle Zutaten einschließlich Zucker mit den Händen vermischen, dabei merkt man ob die Bindekraft ausreicht, mit nassen Händen flache Bratlinge formen, im heißen Öl, bei reduzierte Hitze von beiden Seiten, braten.

\* Hinweis \*

Diese „Käseart“ ist aus Soja, Glutenfrei u laktosefrei u Vegan, stammt aus kontrollierter Biologischer Anbau, wird in Schottland hergestellt.

Eigenes Rezept Donnerstag, 29. Juli 2010 Hans

## Reis Tofu Bratlinge Vegan F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan



200 g Tofu naturel  
Tamari

100 g TK Paprikastreifen  
300 g gekochter Naturreis  
1 TI Kräutersalz  
3 EI Würzhefe  
1 TI Chilipulver  
0,45 TI Paprikagranulat  
100 g Kichererbsen gem  
Olivenöl zum braten

### Panade

Buchweizenmehl  
Bio Sesamsaat ( ungeschält )  
Pfeffer  
Salz

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

In eine große Schüssel

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

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

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

Eigenes Rezept, Montag, 14. Januar 2008 Hans60

### 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 Tl Gemüsebrühe  
0,5 Tl Kümmel gemörsert  
100 g Buchweizen gem  
10 Pfefferkörner gemörsert  
1-2 Tl 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, Buchweizen gem,  
Pfefferkörner, Zucker und 1 TI Kräutersalz, alles zu einem festen Teig mi-  
schen, 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 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 di 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

### Tofu Bratlinge I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



200 g Tofu naturell  
1 El Margarine  
250 ml Gemüsebrühe evtl mehr  
100 g Mais gem  
1 Möhre feingeraspelt  
50 g Zwiebel kleingewürfelt  
Salz  
6 Pfefferkörner gemörsert  
0,5 TI Koriander gemörsert

Margarine zum braten

Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, die Margarine zerlassen und den Tofu unter rühren darin braten, bis er gelblich braun geworden ist, mit der Gemüsebrühe und dem Mais vermischen, Möhre u Zwiebel dazu und gut vermischen bis ein formbarer Teig entsteht mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken, Handteller große Bratlinge formen

In heißer Margarine legen, flachdrücken mit einem Pfannenwender, von allen Seiten braten

Eigenes Rezept, Mittwoch, 23. Juli 2008 Hans60

## Tofu Bratlinge II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

5 Stück



200 g Tofu naturell  
1 El Margarine laktosefrei  
1 Möhre feingeraspelt ca 70 g  
50 g TK Lauch  
7 Pfefferkörner gemörsert  
1 El Tamari  
1 El Balsamico de Modena  
1 TI Kräutersalz evtl mehr  
1 El Sonnenblumenkerne, ganz  
1 Prise Zucker  
100 g Buchweizen gem  
50 ml trockner Weißwein evtl mehr

Margarine zum braten  
5 TI Tamari

Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, die Margarine zerlassen und den Tofu unter rühren darin braten, bis er gelblich braun geworden ist, Lauch und Möhre, sowie gemörserten Pfeffer dazu, kurz mitbraten, Tamari u Balsamico de Modena, gemahlene Buchweizen, Sonnenblumenkerne, Prise Zucker, Kräutersalz, vermischen, und soviel Weißwein zugeben bis ein formbarer Teig entsteht, abschmecken, evtl noch Salz zugeben, Handteller große Bratlinge formen  
In heißer Margarine legen, flachdrücken mit einem Pfannenwender, braten,

nach dem umdrehen, auf die gebratene Seite, je 1 TI Tamari raufträufeln,  
Eigenes Rezept, Dienstag, 15. Dezember 2009 Hans60

### Tofu Bratlinge III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

7 Stück



200 g Tofu naturell  
1 Ei Kakaobutter o Margarine laktosefrei  
50 g Zwiebel fein gewürfelt  
100 g TK Paprikaschote in Streifen  
30 g Ingwer klein gehackt  
10 Pfefferkörner gemörsert  
4 El Tamari  
1 TI Kräutersalz evtl mehr  
1 Prise Zucker  
200 g Buchweizen gem  
100 ml trockner Weißwein evtl mehr

Kakaobutter o Margarine zum braten  
7 x 0,5 TI Tamari

Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, die Kakaobutter o Margarine zerlassen und den Tofu unter rühren darin braten, bis er gelblich braun geworden ist,

Zwiebel u Paprikastreifen, sowie gemörserten Pfeffer dazu, kurz mitbraten, Tamari, gemahlene Buchweizen, gehackten Ingwer, Sonnenblumenkerne, Prise Zucker, Kräutersalz, vermischen, und soviel Weißwein zugeben bis ein formbarer Teig entsteht, abschmecken, evtl noch (Kräuter) Salz zugeben,

Handteller große Bratlinge formen

In heißer Kakaobutter o Margarine legen, flachdrücken mit einem Pfannenwender, braten,

nach dem umdrehen, auf die gebratene Seite, je 1 TI Tamari raufträufeln,  
Eigenes Rezept, Mittwoch, 16. Dezember 2009 Hans60

## Tofu Erbsen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ca 11 Stück



80 g Kichererbsen  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 El Olivenöl  
1 TI Schwarzkümmel gem  
0,5 TI Curry ohne Salz ( Reformhaus )  
1 l Wasser  
1 Lorbeerblatt  
200 g Tofu naturell  
30 g Ingwer klein gehackt  
50 g Buchweizen gem, evt mehr  
1 Msp Chilipulver  
Kräutersalz  
Buchweizen gem  
Öl

Kichererbsen über Nacht, in reichlich Wasser einweichen, am nächsten Tag abgießen.  
Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, im heißen Öl glasig dünsten.

Kichererbsen, Schwarzkümmel kurz anbraten, mit 1 l Wasser ablöschen, Lorbeerblatt zugeben, bei mittlerer Hitze ca 45 min garen, Lorbeerblatt entfernen, Erbsen abseihen, aufheben, Erbsen mit einem elektr Pürierstab oder in einem Mixer fein pürieren, in eine Schüssel geben, 30 g Ingwer klein gehackt, Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, Buchweizen gem, Gewürze und Salz gründlich vermischen und abschmecken, sollte es zu trocken sein, abgeseigte Brühe dazu, Bällchen oder Bratlinge formen, im Buchweizen gem, wenden, im heißen Öl braten, sie können auch frittiert werden.

Samstag, 4. Juli 2009

Hans

### Tofu Hirse Bratlinge F Vegan

1 Portion



100 g Hirse ( 0,5 Tasse )  
1,5 Tassen Wasser

200 g Tofu naturell  
3 gehäufte El Mostrich ( Senf )  
2 El Buchweizen gem  
1 El Kokosnuss geraspelt  
Salz und Pfeffer  
Öl zum braten

Hirse mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Ins kochende Wasser ( 1,5 Tassen ) geben, aufkochen, Hitze sehr kleinstellen, Deckel drauf, nach ca 8 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen , ca 10 min,  
Tofu mit einer Gabel zerdrücken und mit Mostrich vermengen, sowie alle anderen Zutaten dazu geben, vermischen, ca 8 Bratlinge draus formen, im

heißen Fett, legen, mit dem Pfannenwänden ein bisschen flach drücken und auf Mittelhitze von beiden Seiten.

Passt zu vielen Möglichkeiten,  
wir aßen Naturreis und Bayrisch Kraut dazu.

## Tofu Hirse Bratlinge II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

16 Stück



160 g Hirse ( 1 Tasse )  
2 Tassen Wasser

150 g TK Paprikastreifen  
200 g Tofu naturell  
0,5 TI Paprikagranulat  
3 gehäufte El Mostrich ( Senf )  
4 El Buchweizen gem  
3 El Kokosnuss geraspelt  
4 cl Tamari  
2 TI Salz und  
10 Pfefferkörner gemörsert

Öl zum braten

Hirse mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden.  
Ins kochende Wasser ( 2 Tassen ) geben, aufkochen, Hitze sehr kleinstellen, Deckel drauf, nach ca 8 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen , ca 10 min,

Tofu mit einer Gabel zerdrücken mit Paprikagranulat in einer trocknen Bratpfanne kurz rösten, Wasser verdampfen, in eine Schüssel,  
TK Paprikastreifen kurz antauen und klein hacken,

alle anderen Zutaten dazu geben, vermischen, mit nassen Händen ca 16 Bratlinge draus formen, im heißen Fett, legen, mit dem Pfannenwenden ein bisschen flach drücken und auf Mittelhitze von beiden Seiten, braten.

Schmeckt warm aber auch kalt

eigenes Rezept, Hans60, Montag, 1. Dezember 2008

## Tofu in Rotwein Sahnesauce M F

Glutenfrei + Eifrei



Zutaten für 2 Portionen

350 g Tofu

4 EL Sojasauce

1 große Zwiebel(n)

500 g Champignons

2 Zehe/n Knoblauch

Ingwer, frischer, 2 cm

5 EL Butter

3 EL Tomatenmark

125 ml Wein, rot, trocken

200 ml Buttermilch

1 EL Basilikum, frisches, gehacktes

2 EL Petersilie, frische, gehackte

Salz

Pfeffer

350 g Bandnudeln

## Zubereitung

Den Tofu in große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben, die Sojasauce darüber geben, alles unterheben und einige Zeit im Kühlschrank marinieren lassen.

Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, den Knob-

lauch mit einem breiten Messer zerdrücken und fein hacken, den Ingwer ebenfalls fein hacken.

Den Wok oder auch Pfanne erhitzen und 3EL Butter darin schmelzen lassen. Die Zwiebelringe darin anschwitzen, Knoblauch und Ingwer in den Wok bzw. die Pfanne geben und kurz mit anbraten. Die Champignons zugeben und ca. 10 Minuten schmoren lassen, bis die Pilze weich sind. Die Zwiebel-Pilz-Mischung aus dem Wok (Pfanne) nehmen und beiseite Stellen.

Den Wok oder die Pfanne wieder auf die Herdplatte stellen, die restliche Butter darin schmelzen lassen, den marinierten Tofu hineingeben und scharf anbraten. Die Zwiebel-Pilz-Mischung und das Tomatenmark zugeben, unterrühren und mit dem Wein und der Buttermilch angieße. Die Temperatur reduziere, mit Salz und Pfeffer würzen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Ab und zu vorsichtig umrühren.

In der Zwischenzeit die Nudeln al dente kochen. Anschließend durch ein Sieb abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Nudeln auf dem Teller anrichten, die Kräuter in die Sauce einrühren, nochmals abschmecken und die Sauce über die Nudeln geben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

04.03.04 Ginga

## Veränderung

Sojasoße durch Tamari  
Zwiebeln ersetzt durch Lauch  
Buttermilch durch Jogurt  
Nudeln durch Buchweizen

Freitag, 18. Januar 2008

Tofu Paprika Bratlinge F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



200 g Tofu naturell  
1 El Margarine laktosefrei  
100 g TK Paprikastreifen  
50 g Ingwer fein gehackt  
1 Knoblauchzehe fein gehackt  
2 eingelegte Chilischoten fein gehackt  
15 schwarze Oliven fein gehackt  
1,5 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
1 TI Kurkuma gemahlen  
50 g Sonnenblumenkerne  
120 g Buchweizen gemahlen  
Wasser  
Buchweizen gemahlen als Panade  
Kräutersalz  
Olivenöl zum braten

Tofu mit einer Gabel zerdrücken und mit einem Esslöffel Margarine leicht anbräunen, in eine Schüssel geben, und Paprikastreifen etwas zerhacken, dazu, sowie Sonnenblumenkerne in einer trocknen Pfanne leicht anbräunen und mahlen ( Mandelmühle ) und alle anderen Zutaten bis einschließlich 120 g Buchweizen gemahlen vermischen, ein wenig Wasser zugeben, soll ein formbarer Teig werden, daraus mit nassen Händen kleine Bratlinge formen, sollte es jetzt zu dünn ( schmierig ) sein, diese in mit Kräutersalz angereicherten gemahlene Buchweizen wenden, und im heißen Olivenöl, Hitze etwas reduziert, von beiden Seiten braten, Backzeit ca 10 min insgesamt.

Eigenes Rezept Freitag, 19. März 2010 Hans

[Tofu Reis Buchweizen Bratlinge](#) F [Vegan](#)  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



Ca 9 Stück

160 g Naturreis = 1 Tasse  
2 Tassen Wasser  
70 g TK Lauch  
200 g Tofu naturell  
25 Pfefferkörner mörsern  
1 Prise Zucker  
1 El Kräutersalz  
100 g Buchweizengrieß zum binden  
Öl zum braten

1 Tasse Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Deckel schließen, auf kleiner Hitze ca 35-40 min kochen, danach Hitze ausstellen und noch 10 min auf der heißen Platte quellen lassen, Reis in eine große Schüssel geben, TK Lauch dazu, Tofu mit einer Gabel zerdrücken, dazu, Buchweizenkörner grob schroten und neben gemörserten Pfefferkörner, Zucker und Salz zu der Teigmasse geben, alles gut vermischen, es soll ein großer Teigkloß entstehen, Öl erhitzen, mit nassen (wichtig, ist die einzige zusätzliche Feuchtigkeit) Händen, Bratlinge formen, etwas plattdrücken mit einem Pfannenwender, und von beiden Seiten, bei reduzierter Hitze, braten.

Eigenes Rezept Sonntag, 12. Dezember 2010 Hans

[Tofu rote Linsen Bratlinge](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

6 Stück



200 g Tofu naturell  
1 Ei Margarine laktosefrei  
100 – 150 ml Wasser evtl mehr  
200 g rote Linsen gemahlen gem  
1 Prise Zucker  
1 Möhre feingeraspelt ca 70 g  
50 g Zwiebel kleingewürfelt  
1 TI Kräutersalz evtl mehr  
6 Pfefferkörner gemörsert  
0,5 TI Koriander gemörsert

Margarine zum braten

Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, die Margarine zerlassen und den Tofu unter rühren darin braten, bis er gelblich braun geworden ist, Zwiebel und Möhre, sowie gemörserten Pfeffer und gemörserten Koriander dazu, kurz mitbraten, gemahlene rote Linsen, Prise Zucker, Kräutersalz, vermischen, und soviel Wasser zugeben bis ein formbarer Teig entsteht, abschmecken, evtl noch Salz zugeben, Handteller große Bratlinge formen In heißer Margarine legen, flachdrücken mit einem Pfannenwender, von allen Seiten braten

Eigenes Rezept, Donnerstag, 10. Dezember 2009 Hans60

[Tofuschnitzel mit Reis](#) F Vegan

Glutenfrei u Vegan

[Bratpfanne](#)



160 g Naturreis  
1 TI Kurkuma  
300 g TK Paprikastreifen  
1 rote trockne Chilischote  
Wasser  
Salz  
Pfeffer gemörsert  
Muskatnuss frisch gerieben  
2 Scheiben a 100 g Tofu naturell  
Tamari  
Buchweizen gem  
1 TI Schabziegerkleesamen  
(Kokosraspel )  
1 Ei Margarine

Naturreis, 1 Tasse ca 160 g u Kurkuma in 2 Tassen kochendes Wasser geben, u ca 35 min auf kleiner Hitze garen, sowie 10 min ausquelle lassen.

TK Paprikastreifen mit roter Chilischote mit ein wenig Wasser ca 5 min kochen, salzen, und pürieren.

Tofu in zwei Scheiben schneiden und in, mit Tamari übergießen, ziehen lassen, so lange bis der Reis fertig gekocht ist

Buchweizen gem mit Muskatnuss, Pfeffer, Salz sowie Schabziegerkleesamen vermischen,

Tofuscheiben darin wälzen,)

Margarine erhitzen und Tofu von beiden Seiten braten.

Dazu den Reis und Paprikapüree servieren,

Guten Appetit

03.07.2008

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

Donnerstag, 13. Januar 2011

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