

# Paprika Bratlinge Glutenfrei u Vegan

Eifrei u Kuh Milchfrei

## Hinweis I

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

## Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft ( + auch Geschmack ).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

## Hinweis Margarine

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

## Inhaltsverzeichnis

Paprika Bratlinge Glutenfrei u Vegan .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Bratlinge .....	2
Bratlinge IX F Vegan .....	2
Bratlinge, pikant F Vegan.....	3
Bratlinge VII F Vegan.....	4
Buchweizen Bratlinge II F Vegan .....	5
Buchweizen Bratlinge III oder Auflauf F Vegan .....	6
Kartoffel Bratlinge II F Vegan .....	8
Kartoffel Bratlinge III F Vegan .....	8
Reis Tofu Bratlinge Vegan F Vegan.....	10
Sauerkraut Reis Bratlinge F Vegan.....	11
Sonnenblumen Bratlinge F Vegan .....	12

Tofu Bratlinge III F Vegan .....	13
Tofu Hirse Bratlinge II F Vegan.....	14
Tofu Paprika Bratlinge F Vegan.....	15
Bitte bedenkt .....	16
Hinweis Vegan .....	16
Hinweis Sojasoße.....	16
Hinweis Curry .....	16
Hinweis Tomatenketchup.....	17
Hinweis F .....	17
Hinweis.....	17

## Bratlinge

### Bratlinge IX F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

13 Stück ca



160 g Hirse ( 1 Tasse )  
 2 Tassen Wasser  
 100 g TK Paprikastreifen  
 100 g Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 10 g Ingwer fein gehackt  
 0,5 TI Paprikagranulat  
 300 g Mais gem  
 40 g Senfkörner mit gem  
 2 TI Kräutersalz  
 1 Prise Zucker  
 Salz zum abschmecken  
 300 ml Wasser ca  
 Öl zum braten

Hirse heiß ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, dann in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf 0,5 von drei möglichen Stufen, stellen, möglichst einen großen Löffel reinstellen, kocht dann nicht über, Deckel drauf, nach ca 7 min Hitze ausstellen, ausquellen ( ca 10 min ), TK Paprikastreifen ein wenig klein hacken, zur ausgequollenen Hirse geben, oder umgekehrt, alles in eine große Schüssel, Zwiebeln u Knoblauch u Ingwer kleinschneiden, dazu geben, und vermischen, Mais und Senf mahlen, mit Zucker und Kräutersalz vermischen, unter die Hirsemasse heben, mit bis zu 300 ml Wasser vermischen, ca 20 min ruhen lassen, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, ins heiße Fett, Hitze 1 Stufe runter stellen, mit einem Pfannenwender die Bällchen plattdrücken, von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 20. November 2008 Hans60

### Bratlinge, pikant F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

### Bratpfanne

Ca 20 St



200 g Tofu naturell  
1 Limette Abrieb u Saft u Fleisch  
100 g TK Paprikastreifen  
1 TI TK 8 Kräutermischung  
80 g Naturreis, roh gewogen  
4 cl Tamari

1 TI Schabziegerklee  
1 Msp Paprikagranulat  
2 EI Würzhefeflocken  
500 ml Wasser  
80 g Mais grob gem  
2 TI Salz  
1 Prise Zucker  
10 Pfefferkörner gemörsert  
150 g Mais gem  
evtl Knoblauch, wer darf  
evtl Buchweizen gem, als Panade  
Fett zum braten

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

## Bratlinge VII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück



50 g Sonnenblumenkerne  
1 TI Kurkuma gem  
100 g Zwiebel kleingeschnitten  
100 g TK Paprikastreifen  
2 EI Öl  
250 g Mais gem  
50 g Amaranth gem  
50 g Naturreis gem  
1 TI Schwarzkümmel mit gem  
8 Pfefferkörner mit gem  
2 TI Oregano  
4 cl Balsamico de Modena  
2 cl Tamari  
200 –300 ml Wasser  
Salz  
Olivenöl zum braten

Sonnenblumenkerne und Kurkuma in einer heißen trocknen Pfanne kurz rösten,  
Zwiebel im heißen Öl kurz rösten dann die Paprikastreifen dazu,  
trockne Zutaten vermischen , Sonnenblumenkerne , sowie das Gemüse  
und Tamari und Balsamico dazu, danach das Wasser untermischen, sollte  
es jetzt zu dünn geworden sein, noch ein wenig gem Getreide untermi-  
schen, abschmecken, evtl mit Salz nachwürzen, mit nassen Händen klei-  
ne Bällchen formen, plattdrücken, im heißen Öl von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 6. November 2008 Hans60

## Buchweizen Bratlinge II F Vegan

Glutenfrei

12 Stück



100 g Buchweizen ( 0,75 Tasse )  
1,5 Tassen Wasser  
1 Handvoll TK Lauch  
100 g TK Paprikastreifen  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Majoran, getrocknet  
200 g Mais gem  
8 Pfefferkörner mit gem  
200 g Tofu naturell  
1 Prise Zucker  
200 g Wasser

Fett zum braten

Buchweizen in 1,5 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze runterstellen, nach ca 10-15 min, wenn der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche ist, Hitze ausstellen, und ca 10 min ausquellen lassen.  
Lauch + Paprikastreifen klein hacken,  
Knoblauchzehe kleinschneiden,  
Tofu mit einer Gabel zerdrücken,  
alle Zutaten bis einschließlich Zucker ,200 g Wasser gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken , kleine Bällchen mit nassen Händen formen, ins heiße Fett geben, mit einem Pfannenwender flach drücken, Hitze reduzieren, von beiden Seiten braten ca 8-12 min pro Seite.

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

7 Bratlinge und ein Auflauf





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

1 Tasse ( 160 g ) Buchweizenkörner  
2 Tassen Wasser

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

Tofu zerdrücken, mit Schabzigerkleesamen 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

### Kartoffel Bratlinge II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

6 Stück



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

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

sehr sättigend

Eigenes Rezept Mittwoch 23.Dezember 2009 Hans

### Kartoffel Bratlinge III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

8 Stück



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

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

sehr sättigend

Eigenes Rezept Dienstag, 29. Dezember 2009 Hans

Reis Tofu Bratlinge Vegan F Vegan  
Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan



200 g Tofu naturell  
Tamari

100 g TK Paprikastreifen  
300 g gekochter Naturreis  
1 TI Kräutersalz  
3 El 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 Reis Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

12 Stück ca



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

4 Tassen Wasser mit 320 g Naturreis zum kochen bringen, auf kleiner Hitze ca 30 min mit geschlossenem Deckel, dann 10 min ohne Hitze noch ausquellen lassen, in eine große Schüssel geben, und schwarze Oliven klein hacken, und

Sauerkraut klein wiegen und mit Lauch, Paprikaschote, Kokosnuss, Salz u Zucker vermengen, zum Schluss noch Buchweizen u Pfeffer untermengen, und gleich im heißen Fett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Mittwoch, 9. März 2011 Hans

## Sonnenblumen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 Paprikaschoten  
150 g Sonnenblumenkerne grob geschrotet  
125-200 ml kochendes Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
2 TI getrockneten Oregano  
5 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Kräutersalz  
150-200 g Mais gem  
Olivenöl zum braten

Paprikaschoten klein wiegen bzw klein würfeln/schneiden,  
Sonnenblumenkerne leicht rösten,  
Ins kochende Wasser gekörnte Gemüsebrühe, auflösen und  
1 TI Oregano dazu.

Von Paprikaschoten bis Kräutersalz alle Zutaten vermischen, danach den gem Mais dazu, zu einem Kloß zusammen drücken und ca 30 min ruhen lassen, danach runde Bällchen mit der Hand formen, und ins heiße Fett geben, mit einem Pfannenwender etwas platt drücken, Hitze reduzieren, sonst werden diese zu schnell dunkel, wenden, nochmals Fett zugeben.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 21. November 2007 Hans60

## Tofu Bratlinge III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

7 Stück



200 g Tofu naturell  
1 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 Hirse Bratlinge II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

16 Stück



160 g Hirse ( 1 Tasse )

2 Tassen Wasser

150 g TK Paprikastreifen

200 g Tofu naturell

0,5 TI Paprikagranulat

3 gehäufte El Mostrich ( Senf )

4 El Buchweizen gem

3 El Kokosnuss geraspelt

4 cl Tamari

2 TI Salz und

10 Pfefferkörner gemörsert

Öl zum braten

Hirse mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Ins kochende Wasser ( 1,5 Tassen ) geben, aufkochen, Hitze sehr kleinstellen, Deckel drauf, nach ca 8 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen , ca 10 min,

Tofu mit einer Gabel zerdrücken mit Paprikagranulat in einer trocknen Bratpfanne kurz rösten, Wasser verdampfen,

TK Paprikastreifen kurz antauen und klein hacken,

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

Schmeckt warm aber auch kalt

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

9 Stück



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

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

Hitze etwas reduziert, von beiden Seiten braten, Backzeit ca 10 min insgesamt.

Eigenes Rezept Freitag, 19. März 2010 Hans

### Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft ( + auch Geschmack ).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

### Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

### Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.

Wasser +

Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

### Hinweis Curry

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

## Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

## Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Mit freundlichen Grüßen

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Montag, 21. März 2011

Mit freundlichen Grüßen

Hans

[www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)