

Buchweizen Bratlinge Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei

Nur Vegetarisch

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, das Original.

Buchweizen Bratlinge

Buchweizen Bratlinge Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei.....	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Buchweizen Bratlinge	1
Buchweizen u Hirse kochen F Vegan	2
Amaranth Nuss Bratlinge II M F.....	3
Bohnen Bratlinge F Vegan.....	4
Bratlinge aus gekeimten Kichererbsen F Vegan	5
Bratlinge IX M F	7
Buchweizen Möhren Ziegenkäse Bratlinge F	7
Buchweizen Quark Bratlinge Klöße M F.....	9
Gemüsebackling II M	10
Gemüsebratlinge VII F Vegan	11
Kartoffel Bratlinge III F Vegan	12
Kartoffel Möhren Bratlinge M F	13

Kartoffeln Bratlinge F Vegan.....	14
Kichererbsen Koteletts F Vegan.....	14
Kohlrabi Backlinge M F.....	16
Linsen Frikadellen II M F.....	17
Erdnuss Soße.....	18
Sahne Wirsing M.....	19
Möhren Buchweizen Bratlinge F Vegan.....	19
Möhren Buchweizen Ziegenkäse Bratlinge F.....	20
Möhren Kokosraspel Bratlinge F Vegan.....	22
Möhren Reis Bratlinge F Vegan.....	22
Pikante Bratlinge F.....	23
Reis Bratlinge II M F.....	24
Reis Gemüse Bratlinge F Vegan.....	25
Reis Möhren Chicoree Bratlinge M F.....	26
Reis Möhren Käse Bratlinge M F.....	27
Reis Möhren Kokosnuss Bratlinge F Vegan.....	28
Reis Möhren Ziegenkäse Bratlinge F.....	29
Reis Paprika Bratlinge M F.....	31
Sauerkraut Bratlinge M F.....	32
Hinweis M.....	32
Vegan = nichts vom Tier.....	33
Hinweis F.....	33
Hinweis.....	33

Buchweizen u Hirse kochen F Vegan

Buchweizen kochen





2 Tassen Wasser zum kochen bringen und 1 Tasse Buchweizenkörner zugeben, aufkochen, geht schnell, übern Rand, wenn es anfängt zu kochen einen Holzlöffel reinstellen und den Topf kurzfristig von der Hitze nehmen, damit es sich beruhigt, wieder auf die jetzt reduzierte Hitze stellen, den Löffel vorsichtshalber drin lassen, wenn das Wasser unterhalb der Buchweizenoberfläche ist, Hitze ausstellen, Löffel raus, Deckel drauf, ausquellen lassen, wird schön trocken und körnig

Amaranth Nuss Bratlinge II M F

Glutenfrei u Eifrei



300 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
150 g Amaranthkörner
2 El Buchweizen gem

4 El Gauda geraspelt

2 El grob gehackte Haselnüsse
1 Prise Meersalz
5 Pfefferkörner gemörsert +
5 Korianderkörner gemörsert
2-4 El Wasser

Amaranthkörner
Kokosfett zum braten

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, + Wasser, muss zusammen binden, man sieht es, ca 10 min quellen lassen, Handtellergröße Backlinge formen + in Amaranthkörner vorsichtig wälzen + Kokosfett heiß werden lassen, Hitze reduzieren Bratlinge mit einem Pfannenwender ins heiße Fett gleiten lassen

Donnerstag, 4. Januar 2007. Hans60

Bohnen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 Zwiebel klein gewürfelt
3- 5 cm Ingwer klein gewürfelt + in
Öl andünsten dann dazu
0,25 – 0,5 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 .

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

Also ich nahm auch Olivenöl

05.03.2004 Hans60

Da die trocken sind passt ein Salat dazu

Sonntag, 5. August 2007 Hans60

[Bratlinge aus gekeimten Kichererbsen](#) F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15-18 Stück



250 g Kichererbsen, trocken

Wasser, jede Menge
0,5 TI Paprikagranulat
100 g TK Lauch
200 g Möhren fein geraspelt
4 El Tahin
2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
1 TI Salz
100 g Buchweizenkörner mahlen, zum binden
1 TI Korianderkörner mit mahlen
Olivenöl zum braten
1 Zitrone

Kichererbsen waschen, mit viel Wasser bedecken in eine große Schüssel geben, sie verdoppeln fast ihr Gewicht, Wasser nach ca 12 h erneuern dies 2 – 4 x, mindestens, dann Wasser ganz entfernen, für ca 12 h, Deckel auf die Schüssel, dann eine Nacht wiederum Wasser auf die Erbsen, abgießen, ca 12 h Stehen lassen, usw, es sei denn der Raum ist zu warm, dann auch Zwischendurch für ein paar min, mit Wasser bedecken, wie oft, hängt von der Zimmertemperatur ab, nach Meinung einiger, sollten die Keime gerade ein wenig zu sehen sein, aber oft ist dies der Fall, wo man keine Lust, dann werde die Keime eben länger, auch kein Problem.

Wasser möglichst ganz entfernen, mit einem elektr Pürierstab, fein pürieren, alle erwischt man nicht, nicht weiter tragisch,
100 g TK Lauch sowie
Möhren fein raspeln, dazu,
Tahin, Kräutersalz, Zucker u Salz alles gut vermischen,
Buchweizen mit Koriander zusammen mahlen, dazu und gut verrühren,
Öl erhitzen und einen Probebratling herstellen, mit nassen Händen, bitte nicht zu groß, eher klein, Hitze unbedingt reduzieren, sonst werden diese zwar außen dunkel eher schwarz, innen bleiben sie roh, von beiden Seiten braten, Vorsicht beim einmaligen Umdrehen, Dauer, man sieht es, Gefühlssache, sollte es wieder Erwarten doch nicht klappen, noch etwas Mehl zugeben, bitte nicht zuviel, sie werden sonst fest, nicht erwünscht, der Probebratling ist erforderlich damit man auch ein gewisses Gefühl für diese Dinger bekommt, Heiß servieren, Mann/ Frau träufelt sich einige Zitronentropfen auf die Bratlinge.

Koriander sowie auch Tahin im Hintergrund, ergeben eine besondere Geschmacksnote.

Eigenes Rezept Samstag, 13. November 2010 Hans

Bratlinge IX M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

Ca 12 Stück



100 g Buchweizen gem
100 g Mais mit gem
100 g Naturreis mit gem
1 TI Koriander mit gem
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Leinsaat
1 TI Salz
1 Prise Zucker
0,5 TI Kurkuma
1 TI Curry ohne Salz

150 g Gauda geraspelt

250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Öl und Butter zum braten

Alle Zutaten in/mit einer Küchenmaschine vermischen, dann reicht auch die Wassermenge, sonst müssten bis 100 ml mehr genommen werden, mit nassen Händen Bällchen formen, und ins heißen Fett legen, mit einem nassen Pfannenwenden flachdrücken, die Hitze ein wenig reduzieren, sonst werden sie zu dunkel.

Mit einer pikanten Soße servieren.

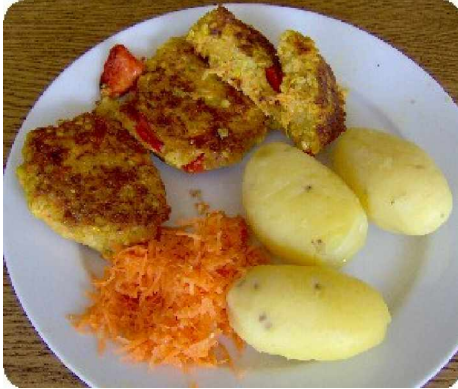
Eigenes Rezept Mittwoch, 4. März 2009

Hans

Buchweizen Möhren Ziegenkäse Bratlinge F

Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

1 Portion
ca 15 Stück (kleine)



320 g Wasser = 2 Tassen
0,5 TL Kurkuma
160 g Buchweizenkörner = 1 Tasse

100 g Ziegenkäse raspeln

250 g Möhren fein raspeln

100 g TK Paprikaschote

50 g Zwiebel kleinschneiden

3 El Mostrich (Senf)

20 Pfefferkörner mörsern

1 Prise Zucker

2 TL Salz

100 g Buchweizenkörner mahlen, zum Binden

Bratfett

Wasser mit Kurkuma zum kochen bringen, abgespülte Buchweizenkörner hinein, aufkochen, Hitze reduzieren, Holzlöffel reinstellen, dann kocht es

nicht über, Deckel schließen und ca 6-20 min kochen lassen, je nach Buchweizenart, sobald das Wasser unterhalb der Oberfläche ist, Hitze ausstellen und ca 10 min ausquellen lassen, ist dann schön körnig und trocken, in eine Schüssel geben, alle Zutaten bis Salz dazu, und vermischen zum Schluss den gemahlenen Buchweizen untermengen, mit nassen Händen Bratlinge formen, und gleich im heißen Bratfett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Vorsicht der Teig ist sehr weich, auch beim Umdrehen der Bratlinge.

Eigenes Rezept Dienstag, 3. Mai 2011 Hans

Buchweizen Quark Bratlinge Klöße M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Tasse Buchweizenkörner ca 160 g
2 Tassen Wasser
5 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Chilipulver
150 g TK Paprikastreifen fein gewiegt
30 g Ingwer fein gewiegt
1 TI Salz oder mehr

500 g Quark 0,5 %

1 Tasse Buchweizenkörner gem ca 160 g
Buchweizenkörner gem evtl
Olivenöl ODER
Kochendes Salzwasser

2 Tassen Wasser zum kochen bringen und 1 Tasse Buchweizenkörner zugeben, aufkochen, geht schnell, übern Rand, wenn es anfängt zu kochen einen Holzlöffel reinstellen und den Topf kurzfristig von der Hitze nehmen, damit es sich beruhigt, wieder auf die jetzt

reduzierte Hitze stellen, den Löffel vorsichtshalber drin lassen, wenn das Wasser unterhalb der Buchweizenoberfläche ist, Hitze ausstellen, Löffel raus, Deckel drauf, ausquellen lassen, wird schön trocken und körnig. Paprikastreifen und Ingwer zusammen fein wiegen, zusammen mit Pfeffer, Chilipulver, Quark und gem Buchweizen vermischen, pikant abschmecken mit den Gewürzen.

Mit nassen Händen kleine Bratlinge formen im heißen Fett auf Mittelstufe von beiden Seiten braten, oder die Bratlinge nochmals in Buchweizen gem wälzen und dann braten, oder die Bratlinge als kleine Kugeln lassen und ins kochende Salzwasser geben, wenn diese oben schwimmen noch 15-25 min, je nach Größe, ziehen lassen.

Sie schmecken heiß und auch kalt, eine etwas süßliche sehr pikante Soße bei den als Klöße hergestellten, bei den gebratenen eignet sich jede (selbstgemachte) Soße.

Eigenes Rezept ,Mittwoch, 13. Februar 2008 Hans60

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 geröstete 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

Gemüsebratlinge VII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Portion
ca 8 Stück



160 g Naturreis = 1 Tasse
2 Tassen Wasser
50 g Lauch, nur grün, klein schneiden
150 g Chicoree klein schneiden
350 g Möhren klein raspeln
20 Oliven, schwarz, in bzw aus Lake klein schneiden
4 geh El Kokosraspel
2 TI Salz
1 Prise Zucker
100 g Buchweizenkörner mahlen, zum Binden
20 Pfefferkörner mit mahlen oder mörsern
Bratfett

1 Tasse Naturreis in 2 Tassen Wasser zugedeckt ca 35 min leise kochen
und ca 10 min noch ausquellen lassen,

Lauch, Chicoree, Möhren, schwarze Oliven, und gekochten Reis vermischen, sowie die trocknen Zutaten wie Kokosraspel, Salz u Zucker Buchweizen und Pfeffer mit einer Hand untermengen, dabei kann man gleich feststellen und feucht genug, mit nassen Händen Bratlinge formen und im heißen Fett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Sonntag, 13. März 2011 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 Ei Margarine, laktosefrei
50 g TK Lauch
100 g TK Paprikastreifen
1 TI Kurkuma
2 Ei 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 Ei 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 TL 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

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 Buchweizen gem

Öl zum braten

Kartoffeln und Möhren fein raspeln und die Flüssigkeit auspressen, Saft trinken, Stärke wieder bei tun, Sauerkraut fein schneiden, gekochten Reis, geraspelt Ziegenkäse, (kann auch anderer sein), Chili, Salz und Zucker begeben, Quark und gem Buchweizen alles zusammen gut vermengen. Im heißen Öl auf Mittelstufe, mit nassen Händen geformte Bratlinge for-

men, 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

Kartoffeln Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 kg Pellkartoffeln
400 g Möhren
30 g Ingwer
120 g Lauch, das grün
Muskatnuss gerieben
2 TI Kräutersalz
(Buchweizen) Mehl als Panade
Olivenöl

Pellkartoffeln heiß pellen und durch die Presse drücken.
Möhren und Ingwer fein raspeln.
Das Lauchgrün in Ringe schneiden dann fein wiegen.
Reichlich Muskatnuss reiben und Kräutersalz dazu, alles gut vermengen,
Handtellergröße ca 1 cm dicke Bratlinge formen im Mehl vorsichtig wälzen
und im heißen Fett, auf Mittelstufe braten, Vorsicht beim reinlegen + beim
rausnehmen, ich nahm zwei Pfannenwender.

Eigenes Rezept, Montag, 16. April 2007 Hans60

Kichererbsen Koteletts F Vegan

glutenfrei / eifrei / milchfrei

Zutaten für 4 Portionen



- 400 g Kichererbsen
- 2 Zwiebel(n)
- 3 Zehe/n Knoblauch
- 5 cm Ingwer, frische fein gewiegt oder 3 TL getrockneten
- 2 TL Koriander, ganz
- 5 Gewürznelken
- 2 TL Kardamom, ganz oder gem.
- 10 Pimentkörner
- ½ TL Kreuzkümmel oder 1 TI Kümmel +
- 3 cm Zimt - Stange
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Muskat (Muskatblüte)
- 1 TL Muskat, frisch gerieben
- 2 Peperoni, grüne, klein schneiden
- 1,5 TL Salz
- 1 Prise Zucker
- 3 Buchweizen, gemahlen, - 4 Ei
- Öl

Zubereitung

Kichererbsen 10 –12 h einweichen. + durch den Wolf drehen. Zwiebeln + Knoblauch grob hacken, 5 cm Ingwer klein wiegen. Alle trockenene Gewürze im Mörser zerreiben (ich gab alles in die Getreidemühle).

Grüne Peperoni klein schneiden. Alle Zutaten zusammen mischen, Buchweizen mahlen, soviel dazugeben, dass alle Flüssigkeit gebunden ist. Pfannen heiß werden lassen, Öl rein.

16 runde Plätzchen aus dem Teig formen und diese Portionsweise in Öl knusprig braun braten.

Hinweis: Im Original Rezept wurden die Kichererbsen gekocht, leider war die Beschreibung, nicht sehr übersichtlich. So dass ich das „Kochen“ übersah. Habe dieses Rezept auch schon mit gekeimten Kichererbsen gefertigt, auch nicht gekocht. Sie sind sehr sättigend.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

28.02.06 Hans60

Kohlrabi Backlinge M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Tasse Vollkornreis, ca 160 g

2 Tassen Wasser,

50 g Sonnenblumenkerne,

400 g Kohlrabi, (1)

200 g Möhren,

100 g Quark 0,5 %

100 g mittelalten Gauda,

2 El TK Kräuter,

0,5 TL Curry ohne Salz

Meersalz,

Pfeffer,

4 El Buchweizen gem

ungehärtetes Kokos- oder Palmfett,

Reis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze kleinstellen + ca 35 min kochen + ca 10 min ausquellen lassen.

Sonnenblumenkerne in einem trockenen Topf hellbraun rösten und beiseite stellen.

Kohlrabi und Möhren fein raspeln.

Sonnenblumenkerne grob mahlen/ hacken, mit Reis, Kohlrabi, Möhren, Quark, Käse, TK Kräuter, Curry, Meersalz und Pfeffer vermischen und abschmecken.

Aus der Masse etwa 8 flache Backlinge formen und in heißem Fett von beiden Seiten braten.

Ich nahm Gänsefett.

Hinweis

wenn das Gemüse in kleine Würfel geschnitten werden, sollten sie mit Butter ca 3-5 min zugedeckt dünsten

Sonntag, 18. Februar 2007 Hans60

Linsen Frikadellen II M F

Glutenfrei + Eifrei



1 El Butter

250 g Linsen, rote

0,5 Liter Wasser
1 Lorbeerblätter
0,5 TI Gemüsebrühe, gekörnte
100 g Lauch
6 Pfefferkörner gemörsert
70 –100 g Mais gem

100 g Gauda geraspelt

150 g Quark 0,5 %

1 TI Kräutersalz

2 TI Butter

4 EI Öl, zum Braten

Buchweizen gem zum wenden

Zubereitung:

die gewaschenen Linsen ca 5 min im Öl braten,(damit werden sie nicht so schnell zu Muss)

Wasser aufkochen, Gemüsebrühe, gekörnte + Lorbeerblatt + Linsen zugeben , zugedeckt garen, bis die Linsen weich sind und die Flüssigkeit verkocht ist.

Lauch in ein wenig Öl oder Butter andünsten.

Lorbeerblatt entfernen, die gekörnte Gemüsebrühe unterrühren und den Linsenbrei etwas abkühlen lassen.

Danach die restlichen Zutaten, angedünsteten Lauch untermengen und die Masse gut durchmengen. Mit nassen Händen Frikadellen formen, evtl in Mehl wenden, in einer Pfanne in 1 TI Butter und 2 EI Öl braten, bei guter Mittelhitze, 4-5 Minuten pro Seite braten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Erdnuss Soße

80 g Erdnüsse
300 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
2 cm Ingwer klein gewürfelt
Muskatnuss frisch gerieben
1 TI Delikata
0,5 TI Kräutersalz
2 –4 cl trockenen Weißwein

Soße:

Erdnüsse leicht rösten + fein mahlen.

300 ml Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer + Delikata + Kräutersalz zum kochen bringen.

Den Topf von der Hitze,

gem Erdnüsse einrühren sowie den guten Wein dazu.

Sahne Wirsing M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Wirsing

30 g Butter, (oder Margarine)

2 Handvoll Lauch in Ringe ODER 2 Zwiebel(n), fein gewürfelt

0,5 TI Zucker

250 ml Wasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

100 ml Schlagsahne

Salz und Pfeffer

Frisch geriebenen Muskatnuss

Zubereitung

Butter erhitzen Lauch drin andünsten.

Wirsing vierteln, Strunk ausschneiden, in feine Streifen schneiden.

Fett erhitzen, Lauch und Zucker darin andünsten, Wirsing dazugeben und kurz mitschmoren. Dann mit Wasser ablöschen + gekörnte Gemüsebrühe dazu, und 10 min offen im Topf köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Mit Salz, Pfeffer + geriebenen Muskatnuss abschmecken, wer will, das ganze leicht pürieren, Sahne zugeben, fertig.

Samstag, 18. November 2006 eigenes Rezept, hans60

Möhren Buchweizen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 Stück



160 g Buchweizenkörner = 1 Tasse
2 Tassen Wasser
70 g TK Lauch
20 schwarze Oliven, in Lake, kleingeschnitten
20 Pfefferkörner gemörsert
3 TI Gewürzsalz
1 Prise Zucker
300 g Möhren feingeraspelt
2 EI Basilikum
Öl zum braten

Den ausgespülten Buchweizen in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen, ca 6-20 min kochen lassen, bis das Wasser unterhalb der Oberfläche ist, Hitze ausstellen, ca 10 min ausquellen lassen, auf der noch heißen Platte, wird dann schön körnig und trocken, in eine große Schüssel geben, alle anderen Zutaten bis einschliessig Basilikum, gut vermischen, mit nassen Händen flache Bratlinge formen, im heißen Öl von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Donnerstag, 9. September 2010 Hans

Möhren Buchweizen Ziegenkäse Bratlinge F
Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

8 Stück



200 g Möhren
150 g Pellkartoffeln, kalt
20 Oliven, schwarz in bzw aus Lake
50 g Zwiebeln
2 El Tomatenmark a d Tube

100 g Ziegenkäse raspeln

2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
20 Pfefferkörner mörsern
100 g Buchweizenkörner
Bratfett

Möhren fein raspeln, Pellkartoffeln quetschen, schwarze Oliven und Zwiebeln kleinschneiden, Ziegenkäse raspeln, Buchweizenkörner mahlen, alle Zutaten außer Bratfett, schnell vermengen, mit nassen Händen Bratlinge formen, und im heißen Bratfett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten, braten.

Vorsicht der Teig ist weich

Eigenes Rezept Dienstag, 3. Mai 2011 Hans

Möhren Kokosraspel Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



400 g Möhren fein geraspelt
60 g TK Lauch
100 g Kokosnusssraspel
3 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
20 Pfefferkörner gemörsert
100 g Buchweizenkörner mahlen, zum binden
Öl zum braten

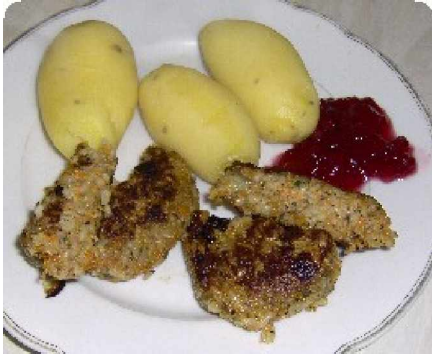
Alle Zutaten zusammen vermengen, mit nassen Händen Bratlinge formen und im heißen Öl von beiden Seiten braten, normalerweise braucht es keine zusätzliche Flüssigkeit.

Eigenes Rezept Montag, 13. September 2010 Hans

Möhren Reis Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

9 Stück



160 g Naturreis = 1 Tasse
2 Tassen Wasser
60 TK Lauch
250 g Möhren feingeraspelt
20 Pfefferkörner gemörsert
2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
2 El Oregano
100 g Buchweizenkörner mahlen, zum binden
Öl zum braten

1 Tasse Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, mit geschlossenem Deckel auf kleiner Hitze 35 min kochen, Hitze ausstellen, 10 min ausquellen lassen, die übrigen Zutaten bis einschliessig Oregano, mit dem Reis vermengen, zum Schluss noch die gemahlene Buchweizenkörner untermischen, mit nassen Händen, Bratlinge formen und im heißen Öl von beiden Seiten, braten.

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. September 2010 Hans

Pikante Bratlinge F

glutenfrei / eifrei + Milchfrei



2 Tasse/n Kichererbsen, mahlen , ca 320 g
1 Tasse/n Linsen, rote, mahlen , ca 160 g
100 g Buchweizen gem
0,5 TL Paprika - Granulat, mahlen
1.5 TL Meersalz
1 Tüte/n Backpulver
0,5 TL Schabziger - Kleesamen gem. oder mehr
4 cm Ingwer klein gewiegt
1 Paprikaschote(n), klein gewiegt
500 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

200 g Ziegenkäse , grob gerieben, geraspelt

1 Knoblauchzehe, frisch, nach Geschmack
Buchweizen gem, als Panade

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten verrühren + mit Öl/Wasser gut vermischen, sollte wie ein geschmeidiger Rührteig sein, lieber ein paar Tropfen mehr, geht besser auf.

1 rote oder gelbe Paprika + Ingwer + Knoblauch klein gewiegt , darunter mischen ., + zugeben, und 200 – 300 g geriebenen Ziegenkäse oder anderen zugeben. Alles gut verrühren.

Mit nassen Händen Kugeln formen, ein wenig platt drücken + im Mehl wälzen, + ausbacken in Olivenöl

Schmecken warm oder auch kalt.

Schabzigerkleesamen, gibt es in BRD meist im Reformhaus, unterstützt den Käsegeschmack, wird auch von der Lebensmittelindustrie viel benutzt um den Verbraucher vorzugaukeln, es wäre Käse vorhanden, oder billigen, aufzuwerten, kann für viele Dinge benutzt werden.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Veränderung von
Pikante Muffeins 18.07.04 Hans60

Reis Bratlinge II M F

Glutenfrei u Eifrei

9 Stück



gekochter Naturreis aus ca 160 g roh
200 g TK Lauch

250 g Magerquark

20 schwarze Oliven, in, aus Lake, kleingeschnitten,
1 TI Schabzigerklee Samen
20 Pfefferkörner gemörsert
1 Prise Zucker
2 TI Kräutersalz
100 g Buchweizen mahlen, zum binden *
Olivenöl zum braten

vom gekochten Naturreis bis Kräutersalz gut vermischen, dann den Buchweizen untermischen, mit nassen Händen Bratlinge formen und im heißen Öl, die Hitze etwas reduziert, von beiden Seiten braten.

Hinweis.

Wer frischen Lauch nimmt, muss eventuell noch etwas Wasser zugeben.

Eigenes Rezept Dienstag, 20. Juli 2010 Hans

Reis Gemüse Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei





100 g Lauch
200 g Zucchini
200 g Paprikaschote
300 g Bio Möhren
40 g Ingwer
2 Tassen gekochter Naturreis
3 El Hefeflocken
1 TI Kräutersalz
2 Tassen Buchweizen gem
Buchweizen gem als Panade
Olivenöl zum braten

Lauch und Paprikaschote Kleinwiegen, und Zucchini halbieren, entkernen und mit Möhren und Ingwer fein raspeln, und alle anderen Zutaten, außer Panade zusammen vermischen, Handteller große Bratlinge formen (mit nassen Händen) in Mehl wenden, Öl heiß werden lassen, Bratlinge rein, und auf Mittelhitze stellen, Dauer richtet sich nach der Dicke der Bratlinge.

Dazu eine Tomatensauce z.B

100 g Lauch in Ringe schneiden in heißem Fett anbraten,
1-3 Knoblauchzehen in Scheiben dazu, sowie ca
1 Pfund Tomaten, Blüte entfernen,
1- 2 TI Kräutersalz, ca 15 min kochen, mit einem Pürierstab alles pürieren.

Dazu noch von Matti 11.03.05 Feigen Rotkohl.

Eigenes Rezept Montag, 16. April 2007 Hans60

[Reis Möhren Chicoree Bratlinge](#) M F
Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei

8 Stück ca



160 g Naturreis = 1 Tasse
1 TI Kurkuma
320 g Wasser
250 g Möhren fein geraspelt
150 g Chicoree klein geschnitten

100 g Ziegenkäse fein geraspelt

2 TI Salz
1 Prise Zucker
20 Pfefferkörner gemörsert
100 g Buchweizenkörner mahlen zum Binden

Fett zum braten

Nachdem Reis mit Kurkuma gekocht ist, zusammen mit allen anderen Zutaten, bis einschließlich Buchweizen, zusammen vermengt wurde, mit nassen Händen Bratlinge geformt wurden, im heißen Fett, bei reduzierter Hitze von beiden Seiten goldbraun braten, Vorsicht der Teig ist sehr weich, auch noch beim umdrehen der Bratlinge, sie sind schön saftig, schmecken warm u kalt.

der Naturreis braucht ca 35 min Kochzeit und ca 10 min Quellzeit
je nach Größe der Bratpfanne, wenn man 2 x 4 braten kann, ca 2 x 5-8 min

Eigenes Rezept Sonntag, 24. April 2011 Hans

Reis Möhren Käse Bratlinge M F

Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei

1 Portion
ca 7 Stück



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

120 g Gauda Mittelalt

250 g Möhren
50 g Zwiebel
1 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
20 Pfefferkörner gemörsert
80 g Buchweizenkörner mahlen, zum Binden
Öl zum braten

In 2 Tassen kochendes Wasser, 1 Tasse Naturreis und 0,5 TI Kurkuma ca 35 min kochen und 10 min nachquellen, lassen, in eine Schüssel geben, Gauda und Möhren fein raspeln, Zwiebel kleinschneiden, Kräutersalz, Prise Zucker, gemörserte Pfefferkörner zusammen mischen und gemahlene Buchweizen untermischen, und gleich mit feuchten Händen Bratlinge formen und im heißen Fett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten, braten.

Eigenes Rezept Mittwoch, 20. April 2011 Hans

Reis Möhren Kokosnuss Bratlinge F Vegan
Glutenfrei Sojafrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ca 12 Stück



160 g Naturreis
1 TI Kurkuma
320 g Wasser
450 g Möhren raspeln fein
50 g Zwiebeln klein hacken
20 Oliven schwarz, in bzw aus Lake
100 g Kokosnuss geraspelt
1 TI Curry ohne Salz (Reformhaus)
2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
100 g Buchweizenkörner mahlen, zum Binden
Fett zum braten

160 g Naturreis mit 1 TI Kurkuma in 320 g Wasser ca 35 min kochen bei kleiner Hitze und ca 10 min quellen lassen, Oliven klein hacken, sowie alle Zutaten, außer Bratfett vermengen, mit nassen Händen Bratlinge formen und im heißen Fett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Sonntag, 24. April 2011 Hans

[Reis Möhren Ziegenkäse Bratlinge](#) F
Glutenfrei Sojafrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

Ca 10 Stück



160 g Naturreis
1 TI Kurkuma
320 g Wasser

120 g Ziegenkäse raspeln

250 g Möhren raspeln fein
50 g Zwiebeln klein hacken
2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
20 Pfefferkörner mörsern
80 g Buchweizenkörner mahlen, zum Binden
Fett zum braten

160 g Naturreis mit 1 TI Kurkuma in 320 g Wasser ca 35 min kochen bei kleiner Hitze und ca 10 min quellen lassen, sowie alle Zutaten, außer Bratfett vermengen, mit nassen Händen Bratlinge formen und im heißen Fett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Vorsicht der Teig ist weich, auch beim umdrehen

Eigenes Rezept Sonntag, 24. April 2011 Hans

Reis Paprika Bratlinge M F

Glutenfrei u Eifrei

Bratpfanne



Zutaten für 20 Portionen

2 Tasse/n Naturreis, a 160 g

4 Tasse/n Wasser

500 g Paprikaschote(n)

500 g Quark (Magerquark)

1 TL Salz

2 TL Salz, bis 3 TI (Gewürzsalz)

5 Körner Pfeffer, mörsern

6 EL Buchweizen, gemahlen, bis 8 EL

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. In der Pfanne mit dem Pfannenwender kurz plattdrücken.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

17.07.06 Hans60

noch 1- 2 Knoblauchzehen klein geschnitten
+ eine Currysoße dazu

Freitag, 21. Juli 2006

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, geschnitten, in Lake
10 Pfefferkörner gemörsert

100 g Gauda geraspelt

6 El Buchweizen gem
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 gem Buchweizen 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

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,
Kuh Milch Produkte, befinden

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Dienstag, 21. Juni 2011

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de