

# Buchweizen Diverse Glutenfrei u Sojafrei u Vegan

## 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

## Index

Auflauf.....	2
Bratlinge.....	6
Hinweis für Word.....	35
Pfanne.....	18
Pikant.....	27

## Inhaltsverzeichnis

Buchweizen Diverse Glutenfrei u Sojafrei u Vegan.....	1
Hinweis I.....	1
Bitte bedenkt.....	1
Hinweis Margarine.....	1
Index.....	1
Inhaltsverzeichnis.....	1
Auflauf.....	2

Reis Paprikauflauf F Vegan .....	3
Weißer Bohnen Auflauf F Vegan .....	5
Bratlinge .....	6
Bohnen Bratlinge F Vegan.....	6
Bratlinge aus gekeimten Kichererbsen F Vegan .....	7
Gemüsebratlinge VII F Vegan .....	8
Kartoffel Bratlinge III F Vegan .....	10
Kartoffeln Bratlinge F Vegan.....	11
Kichererbsen Koteletts F Vegan .....	11
Erdnuss Soße .....	13
Möhren Buchweizen Bratlinge F Vegan .....	13
Möhren Kokosraspel Bratlinge F Vegan.....	14
Möhren Reis Bratlinge F Vegan .....	15
Reis Gemüse Bratlinge F Vegan.....	16
Reis Möhren Kokosnuss Bratlinge F Vegan.....	17
Pfanne .....	18
Buchweizen Pfannkuchen I F Vegan .....	18
Buchweizen Pfannkuchen II F Vegan.....	18
Gemüse Mostrich Pfannkuchen F Vegan.....	19
Kartoffelkroketten Art F Vegan .....	20
Kichererbsen Koteletts F Vegan .....	22
Pfannkuchen IV bis VI F Vegan.....	23
Rezept IV F Vegan.....	23
Rezept V F Vegan .....	23
Rezept VI Vegan .....	24
Pfannkuchen X F Vegan.....	25
Tortillas F Vegan .....	26
Pikant .....	27
Buchweizen Linsen Topf F Vegan .....	27
Dampfnudel mit Backpulver F Vegan.....	28
Kartoffelkroketten Art F Vegan .....	30
Kichererbsen – Koteletts F Vegan .....	31
Nudeln VI F Vegan .....	32
Rote Linsen Kokosnuss Eintopf F Vegan.....	33
Hinweis Vegan .....	34
Hinweis Curry .....	34
Hinweis Tomatenketchup.....	34
Hinweis F .....	34

## Auflauf

## Reis Paprikauflauf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 Tassen Wasser  
0,5 TI Kurkuma  
1 Tasse Naturreis

2 a 1 Liter Auflaufformen einfetten  
2 Tassen TK Paprikastreifen  
2 El TK 8 Kräutermischung  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
250 ml kochendes Wasser  
1 TI Kurkuma  
3 El Hefeflocken  
3 El Hirse mahlen, oder Naturreis oder Buchweizenkörner oder Mais mahlen  
1 Prise Salz + Zucker  
1 TI Mostrich = Senf  
2 El Balsamico Bianca

den Naturreis in das kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, ca 35 kochen + ca 10 min ausquellen lassen.

2 a 1 Liter Auflaufformen einfetten, den Reis ca 1 Tasse in jede Form, drin verteilen, die TK Paprikastreifen drauf, da wiederum die Kräutermischung verteilen.

Die Gemüsebrühe mit kochendem Wasser übergießen + auflösen lassen, dann kommen noch 1 TI Kukurma, 3 El Hefeflocken, Salz + Zucker, mahlen Hirse oder Naturreis oder Buchweizenkörner oder Mais mahlen, 1 TI Mostrich + Balsamico rein, gut verrühren + über die Reis Paprikamischung geben.

In den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 35 min backen.

Dazu einen guten trocknen Rotwein...

Eignes Rezept, Samstag, 24. März 2007 Hans60

## Reiskuchen scharf F Vegan

Als Auflauf

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



2 x 1,5 l Auflaufform mit Deckel

reicht für 4 Personen

1 Tasse Naturreis 160 g

2 Tasse/n Wasser

350 g TK Lauch

150 g TK Suppengemüse

ein wenig Wasser

2 EI ( 30 g ) Sesam, ungeschält +

1 TI Senfkörner +

1 TI Korianderkörner +

1 TI Kurkuma

1 TI Gewürzsalz anrösten

1 Tasse ca 160 g rote Bohnen mahlen

1 Tasse/n Maiskörner ca 160 g mahlen ,kein Popkorn

8 EI Buchweizenkörner ca 100 g mahlen .

1 Tüte Backpulver

1-2 TI Gewürzsalz

ca 1 TI Meersalz

1 Prise Zucker

30 g Ingwer fein gehackt

1 Dose Tomaten, stückige 425er

Margarine zum ausfetten

Reis ins kochende Wasser geben, Hitze ganz klein stellen, Deckel schließen und ca 40 min kochen, und noch 10 min ausquellen lassen,

TK Suppengemüse in wenig Wasser ca 10 min kochen nun den TK Lauch dazu, Hitze reduzieren, und weitere 20 min garen.

Von Sesam bis Gewürzsalz in einer heißen Pfanne rösten.

alle Zutaten zusammen vermischen, +  
in zwei ausgefettete 1,5 l Auflaufformen geben, glatt streichen, Deckel  
schließen,

Im vorgeheizten Backofen bei 160°C Heißluft ca 60 min backen

Eigenes Rezept 23.10.2004,

eine ziemlich trockne Sache als Auflauf, ohne Eier,  
der Ingwer, noch, passt sehr gut rein,  
wir tranken einfach einen guten trocknen Rotwein dazu,

Veränderung Dienstag, 27. Oktober 2009

### Weißer Bohnen Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

#### 20 cm Bratpfanne mit Deckel

2-3 Portionen



100 g weiße Bohnen  
Wasser  
1 Dose geschälte Tomaten 425er  
0,5 TI Paprikagranulat  
1 TI Salz  
1 TI Zucker  
100 g Mais mahlen  
100 g Buchweizenkörner mahlen  
Margarine für die Bratpfanne

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen,  
nächsten Tag mit Einweichwasser weich kochen, evtl abseihen,

mit den Tomaten verrühren, trockne Zutaten vermischen und dazu geben, verrühren, in die eingefettete Bratpfanne geben, glattstreichen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen ca 50 min, eine gleichgroße Bratpfanne rauflegen, umdrehen, die oberste entfernen, und nochmals 10-20 min backen, heiß servieren.

Eigenes Rezept, Donnerstag 26.03.2009 Hans

## Bratlinge

### 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, Ge-

fühlssache, 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

## 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 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

## 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 TI 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 El
- Öl

### Zubereitung

Kichererbsen 10 –12 h einweichen. + durch den Wolf drehen. Zwiebeln + Knoblauch grob hacken, 5 cm Ingwer klein wiegen. Alle trockenen 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

## 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.

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 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

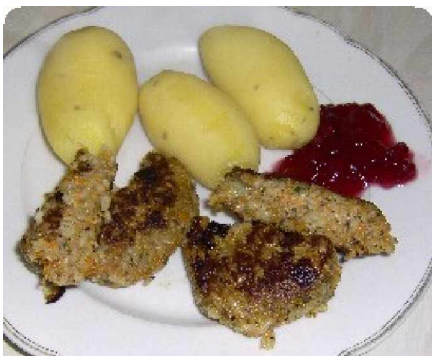
Alle Zutaten zusammen vermengen, mit nassen Händen Bratlinge formen und im heißen Öl von beiden Seiten braten, normalerweise braucht es keine zusätzliche Flüssigkeit.

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

### 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 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 TL 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

## Pfanne

### Buchweizen Pfannkuchen I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



160 g Buchweizen mahlen  
40 g Amaranth mahlen  
0,25 TL Koriander mit mahlen  
1 TL Salz  
2 TL Zucker  
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
100 ml BIO Sonnenblumenöl

alles zusammen verrühren , 30 min ruhen lassen,

Sonntag, 14. Juni 2009

### Buchweizen Pfannkuchen II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



80 g Buchweizen mahlen  
20 g Amaranth mahlen  
0,25 TL Koriander mit mahlen  
1 TL Salz  
2 TL Zucker  
200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Margarine zum braten

alles zusammen verrühren , 30 min ruhen lassen, u mit ein wenig Margarine braten.

### Gemüse Mostrich Pfannenkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2 Portionen





700 g TK Suppengemüse  
100 g Wasser  
7 gehäufte El Mostrich  
1 TI Salz  
1 TI Zucker  
60 g Leinensaat, ganz  
100 g Wasser  
100 g Mais mahlen  
100 g Buchweizen mit mahlen  
Margarine für die Pfanne  
Wasser  
Evtl Preiselbeeren a d Glas

Suppengemüse mit ca 100 g Wasser zum kochen bringen, ca 15 min dünsten bis Wasser verdunstet, die übrigen Zutaten bis einschließlich Buchweizen gut zusammen vermischen, und in die eingefettete Bratpfanne geben, mit einem Esslöffelrücken der immer wieder nass gemacht wird den Teig glattstreichen, dabei acht geben dass der Rand etwas frei bleibt, Deckel schließen, auf die kalte Kochplatte stellen, auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen langsam von unten durchbacken ca , wenn sich der Kuchen in der Pfanne sich bewegen lässt, eine gleichgroße Pfanne drauflegen, umdrehen und nochmals gut 20 min backen.

Evtl mit Preiselbeeren a d Glas, Heiß servieren,

eigenes Rezept, Freitag, 13. März 2009 Hans

[Kartoffelkroketten Art](#) F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



600 g Pell Kartoffeln  
0,5 TL Kümmelsamen  
1 TL Salz evtl mehr  
Muskat, frisch gerieben  
3 El Kichererbsen mahlen  
1 El Wasser evtl

Buchweizen mahlen als Panade oder Paniermehl  
2 Kokosfett zum Braten Würfel

### Zubereitung

Pellkartoffeln mit Kümmel weich kochen, abschrecken, abpellen, Kartoffelpresse oder fein quetschen, mit Salz + Muskat kräftig würzen, dann erst die Kichererbsen mahlen zugeben, vermischen, sollte es zu trocken sein, evtl 1 El Wasser zugeben.

Zu einer ca 5 – 6 cm großen Rollen formen, in Buchweizen mahlen oder Paniermehl wälzen, ca 1 cm dicke Scheiben abschneiden, in der Handfläche ein wenig rund formen, dann auf einem bemehlten/panierten Brett ausrollen, + mit einem Pfannenheber in das heiße Bratfett geben, die Hitze sollte nicht ganz hoch sein, auf Stufe II von drei möglichen wäre ideal, sonst werden sie schwarz, goldbraun braten.

Mittwoch, 31. Januar 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 mahlen.  
10 Pimentkörner  
½ TL Kreuzkümmel oder 1 TI Kümmel +  
3 cm Zimt - Stange  
1 TL Chilipulver  
1 TL Muskatblüte  
1 TL Muskat, frisch gerieben  
2 Peperoni, grüne, klein schneiden  
1,5 TL Salz  
1 Prise Zucker  
3 Buchweizen, gemahlen, - 4 El  
Öl

### Zubereitung

Kichererbsen 10 –12 h einweichen. + durch den Wolf drehen. Zwiebeln + Knoblauch grob hacken, 5 cm Ingwer klein wiegen. Alle trockenen 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

**Pfannkuchen IV bis VI** F Vegan

Glutenfrei + Ei- + Milchefrei

20 cm Bratpfanne

**Rezept IV** F Vegan



50 g Kichererbsen mahlen

100 g Mais mahlen

100 g Buchweizen mahlen

1 TI Salz

1 Prise Vollrohrzucker

0,25 TI Korianderkörner mahlen oder gemörsert evtl

500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

4 EI Öl ( Rapsöl )

Öl zum braten

**Rezept V** F Vegan



50 g Kichererbsen mahlen  
200 g Buchweizen mahlen  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
0,25 TI Korianderkörner mahlen oder gemörsert evtl  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser + bis 50 –100 ml mehr, wer  
das Getreide selber mahlt

4 EI Öl ( Rapsöl )  
Öl zum braten

### Rezept VI Vegan

250 g Buchweizen mahlen  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
0,25 TI Korianderkörner mahlen oder gemörsert evtl  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser + bis 50 –100 ml mehr, wer  
das Getreide selber mahlt  
4 EI Öl ( Rapsöl )  
Öl zum braten

### Zubereitung

Alle Zutaten für jedes Rezept zusammen verrühren, aber das Öl zum Schluss begeben.

30 min quellen lassen, ab + zu umrühren.

Pfannen, nehme drei a 20 cm, erst heiß werden lassen, dann das Öl rein.

Die Pfanne schräg halten + eine Schöpfkelle halb voll Teig, rauf geben, soll verlaufen, nicht zu dick, nicht ganz voll, die Hitze eine halbe Stufe zurück stellen, von drei möglichen, so lange die erste Seite braten bis der äußere Rand hellbraun wird, + die Oberfläche nicht mehr glänzt, dann mit einem Pfannenwender vorsichtig vom Boden lösen, umdrehen, wenden, + noch 1- 2 min braten, den Puffer hin + her bewegen, damit er nicht ansetzt. Umso weniger der Maisanteil ist, um so besser lässt sich der Puffer in der Pfanne bewegen.

Die 2. Fuhre kann man auch ohne Fett braten, die Pfannen sind heiß genug, jeder wie er mag / kann.

Den gleichen Teig kann man auch im Waffeleisen bereiten, dabei ist es aber angebracht nach jeder Waffel beide Seiten des Eisens ein zu ölen, die Backzeit war bei mir zwischen sechs + fünf min pro Stück.

Alle abbacken, auf einen Teller übereinander legen.

Noch lau, lassen sie sich, von unten her angefangen, dort sind sie weich + nicht mehr kross, auch füllen, + zusammen klappen/ rollen ,

Rezept Nr IV reißt ein, beim rollen.

Rezept V schon weniger, beim rollen.

Rezept VI schon weniger, beim rollen.

Siehe Foto von links nach rechts,



die Luftlöcher sind vom kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, + sind nur zu sehen, wenn sie mit wenig oder gar kein Fett gebraten werden.

### Hinweis:

Wer das Getreide selber mahlt, kann in der Regel auf Kichererbsenmehl verzichten,

aber benötigt oft mehr Wasser \*) , kann 50-100 ml sein.

Habe sie mit einer halben Banane, drauf ein wenig Curry ohne Salz, vorsichtig eingerollt , + drauf **Griechen Schafskäse 70 %** , Deckel drauf + im kalten Backofen bei 150 ° ca 30 min gebacken, z.B.

### Pfannkuchen X F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

11 Stück

## 24 cm Bratpfanne



150 g Mais mahlen  
150 g Buchweizen mahlen  
2 TI Zucker  
1 TI Salz  
600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Fett zum braten

Herdplatte an u Pfanne drauf ohne Fett

Trockne Zutaten zusammen vermischen, und langsam ins rührende Wasser geben, gut verrühren, Mais und Buchweizen sind sehr trocken, daher wird auch mehr Selters gebraucht

Hitze ein wenig reduzieren, Teig rein, sollte nur so groß, wie der Pfannenwender sein, von beiden Seiten Gold braun, braten lassen

Eigenes Rezept, Dienstag, 15. Juli 2008 Hans60

## Tortillas F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

## 20 cm Bratpfannen



250 g Mais fein gemahlen  
50 g Buchweizen fein gemahlen  
600 –700 g Wasser  
3 Ei BIO Sonnenblumenöl  
0,5 TI Koriander fein mahlen  
1 Prise Salz

alle Zutaten verrühren, ( bei Buchweizen empfiehlt 700 g ) abdecken,  
zwei Stunden ruhen lassen,  
Öl in zwei 20 cm Pfannen sehr heiß werden lassen, und den Teig in die  
schräg gehaltenen Pfanne, läuft über die Pfanne, schön dünn, wenn sich  
die Ränder leicht bräunen, Pfannenwender drunter, lösen, umdrehen, die-  
se Seite nur kurz braten, in der Pfanne schütteln , raus damit,  
entweder gleich weg von der Pfanne essen, oder warm stellen,

mit ein bisschen Übung und Geduld werden sie prima,  
wenn man diese gleich versucht zu rollen, brechen sie, aber wenn sie ü-  
bereinander gelegt warm gestellt werden, ist es kein Problem,  
dann wie Enchiladas füllen.

Mittwoch, 3. Juni 2009

Pikant

Buchweizen Linsen Topf F Vegan  
Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 4 Portionen

450 ml Wasser

150 g Buchweizen

2 EL Öl

2 Paprikaschote(n), rot und grün, in Streifen

1 Zwiebel(n), gewürfelt

350 g Zucchini, in Scheiben

175 g Champignons, in Scheiben

225 g Linsen, rote

3 Lorbeerblätter

3 EL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe(n), zerdrückt

2 Zweig/e Rosmarin

1 TL Kreuzkümmel

600 ml Gemüsebrühe

## Zubereitung

Wasser zum Kochen bringen und Buchweizen 1 min sprudelnd kochen.

Dann Hitze reduzieren und etwa 15 min garen, bis das Wasser absorbiert ist, dabei nicht umrühren. In eine große Kasserolle geben.

Öl erhitzen und Paprika und Zwiebel dünsten. Zucchini und Champignons zugeben und 5 min garen, dann in die Kasserolle umfüllen. Linsen, Lorbeerblätter, Zitronensaft, Knoblauch, Rosmarin, Kreuzkümmel und Gemüsebrühe zugeben und alles gut mischen. Alles zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 30 min garen, bis die Linsen gut sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Wer mag, kann noch geriebenen Käse darüber geben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.08.06 Cappuccino

[Dampfnudel mit Backpulver](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Portionen



100 g Buchweizen gemahlen  
100 g Naturreis gemahlen  
3 TI Zucker  
1 Prise Salz  
2 gestrichene TI Backpulver  
0,5 TI Vanillepulver  
200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

trockne Zutaten vermischen, Wasser dazu und gut drei min auf Mittelstufe verrühren lassen.

Einen Kochtopf mit Wasser zum kochen bringen, Hitze reduzieren, muss aber weiterkochen,

Ein Haarsieb mit Backpapier ausfüllen, den Teig darauf gießen, glattstreichen, das Sieb jetzt in/ auf den Kochtopf hängen, das Sieb muss über den Wasserspiegel hängen, den Teig mit einem Deckel abdecken, ca 30-35 min,

Die „Nudel“ aus dem Sieb auf einen Teller legen, ca 10 min Ruhen lassen, zum verfestigen,

mit einem Sägemesser in nicht zu dünne Scheiben schneiden, heiß servieren.

Dazu gibt es Vanillesoße oder gebräunte Margarine ( laktosefrei ).

Eigenes Rezept Donnerstag, 31. Dezember 2009 Hans

## Kartoffelkroketten Art F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



600 g Pell Kartoffeln  
0,5 TL Kümmelsamen  
1 TL Salz evtl mehr  
Muskat, frisch gerieben  
3 El Kichererbsen gem  
1 El Wasser evtl

Buchweizen gem als Panade oder Paniermehl  
2 Kokosfett zum Braten Würfel

### Zubereitung

Pellkartoffeln mit Kümmel weich kochen, abschrecken, abpellen, Kartoffelpresse oder fein quetschen, mit Salz + Muskat kräftig würzen, dann erst die Kichererbsen gem zugeben, vermischen, sollte es zu trocken sein, evtl 1 El Wasser zugeben.

Zu einer ca 5 – 6 cm großen Rollen formen, in Buchweizen gem oder Paniermehl wälzen, ca 1 cm dicke Scheiben abschneiden, in der Handfläche ein wenig rund formen, dann auf einem bemehlten/panierten Brett ausrollen, + mit einem Pfannenheber in das heiße Bratfett geben, die Hitze sollte nicht ganz hoch sein, auf Stufe II von drei möglichen wäre ideal, sonst werden sie schwarz, goldbraun braten.

Mittwoch, 31. Januar 2007Hans60

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 TL 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
- 3 Buchweizenkörner, mahlen, - 4 Ei  
Öl

Zubereitung

Kichererbsen 10 –12 h einweichen. + durch den Wolf drehen. Zwiebeln + Knoblauch grob hacken, 5 cm Ingwer klein wiegen. Alle trockenen 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

## Nudeln VI F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



60 g Buchweizen gem.  
40 g Kichererbsen gem  
½ TL Salz  
1 Pr. Zucker  
ca 6 El Wasser

alle Zutaten mit einander verkneten, 30 min ruhen lassen, am besten auf ein bemehltes Brett ausrollen, schneiden in Streifen o. Platten, nochmals 30 min trocknen lassen.

Ins gesalzenen kochendes Wasser, sofort runter schalten, Kochlöffel rein, dabei stehen bleiben. Es schäumt über.

Wenn Öl ins Wasser, schäumt trotzdem, kleben aber nicht so

Bloß sie nehmen nachher keine Soße an

Nach ca 5 min gar Probe , sie sollten „al dente“ also noch bissfest gekocht sein, schmeckt die Nudel, obwohl noch knackig, nicht mehr roh, ist sie auch schon fertig

Leider zerfallen die beim kochen, da trotz 6 Liter Topf, die überkochen, so dass ich gezwungen war einen Rührlöffel rein zu stellen

Hans60

## Rote Linsen Kokosnuss Eintopf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4 Portionen



2 l Wasser

100 g TK Suppengemüse

1 Lorbeerblatt

200 g Kokosnuss fein geraspelt

2 TI Kurkuma

1 TI Curry ohne Salz ( Reformhaus )

10 Pfefferkörner mörsern

50 g Buchweizenkörner abspülen

100 g Sultaninen

200 g rote Linsen

2-3 El Olivenöl

Salz  
Eventuell Wasser

2 l Wasser zum kochen bringen, Lorbeerblatt und TK Suppengemüse rein, nach wiederum aufkochen Hitze reduzieren, Kokosnuss geraspelte, Kurkuma, Curry ohne Salz, ( wer Curry mit Salz nimmt, bitte erst nach Fertigstellung des Eintopfes ), Pfeffer, Buchweizenkörner sowie Sultaninen, Deckel schließen.

Rote Linsen abspülen, in 2-3 El Olivenöl braten, bis die Linsen gelb geworden sind, dann erst zu dem Eintopf geben und noch ca 20 min langsam kochen lassen, abschmecken ob Linsen weich sind, dann vorsichtig salzen. Eventuell muss man Wasser zugießen, weil die Suppe zu stark gedickt ist.

Die Linsen behalten ihre Form durch das anbraten.

Eigenes Rezept Montag, 2. August 2010 Hans

### Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

### 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, 23. Juni 2011

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