

Buchweizen Pikant Gluten- u Sojafrei

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

Inhaltsverzeichnis

Buchweizen Pikant Gluten- u Sojafrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Pikant	2
Brandteig Käsebällchen (Auflauf) 3 Ei M F	2
Buchweizen Linsen Topf F Vegan	3
Dampfnudel mit Backpulver F Vegan.....	4
Dreikornsuppe mit Gemüse M F	5
Gefüllte Paprika Kargala M F	6
Gemüsebraten mit Currysoße 2 Ei M F.....	8
Gratinierte Maisbällchen 2 Ei M F	9
Hirse Klöße mit Tomatensauce 2 Ei M	10

Kartoffelkroketten 2 Ei F	12
Kartoffelkroketten Art F Vegan	13
Kichererbsen – Koteletts F Vegan	14
Kohlrabi Backlinge M F	15
Nudeln VI F Vegan	17
Rote Linsen Kokosnuss Eintopf F Vegan	18
Schmorgurken in Senfsahne M F	19
Sellerieschnitzel Ei F	19
Verlorene Eier II 4 Ei F	20
Hinweis M	21
Hinweis Ei	21
Hinweis Vegan	22
Hinweis Curry	22
Hinweis Tomatenketchup	22
Hinweis F	22

Pikant

Brandteig Käsebällchen (Auflauf) 3 Ei M F

Glutenfrei

Backblech oder Auflaufformen

4-6 Personen



200 ml Wasser

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

70 g Butter

150 g Buchweizen sehr fein gemahlen

3 Ei

150 g Bergkäse geraspelt

Für die Form Butter

Für Blech Backpapier

Wasser mit Salz u Zucker u Butter zum kochen bringen, die Hitze auf die Hälfte reduzieren, das Mahl auf ein mal in die kochende Flüssigkeit schütten, mit einem Rührlöffel so lange rühren, bis sich der Kloß vom Topfboden löst, den Teigkloß noch weitere 2 min unter weiter Rühren, bis sich eine weiße Haut am Topfboden gebildet hat.

Den Teig vom Herd nehmen und 5-10 min abkühlen.

Backofen auf 180°C vorheizen,

Auflaufformen einfetten,

den Teigkloß in die Küchenmaschine geben, Maschine anstellen und ein Ei einrühren, danach erst das andere, wieder gut einrühren und nun noch das letzte Ei auch so verfahren, den Käse zu dem Teig geben und gut einarbeiten lassen, mit den Händen kleine Kugeln formen und nebeneinander, in eingefettete Auflaufformen legen, sollen sich berühren.

Den Brandteig auf der Mittleren Schiene ca 20 min backen, danach bei 200°C noch 15-20 min.

Den Ofen ausschalten, Tür öffnen und nochmals 5 drin lassen, damit er innen noch was trocknen kann,

dazu gemischter Salat oder eine Tomaten oder Paprikasoße reichen, schmecken aber auch ohne dem.

Mittwoch, 3. Juni 2009

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

[Dreikornsuppe mit Gemüse](#) M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

[Kochtopf mit Deckel](#)



Zutaten für 2 Portionen

1 kleine Zwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch

1 TL Butter

3 Handvoll TK Suppengemüse
2 EL Buchweizenkörner grob gem
2 EL Amaranthkörner grob gem
2 EL Hirse grob gem
1 EL Brühe, gekörnte

2 EL süße Sahne

1 TI Preiselbeeren a d Glas

Zubereitung

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, beide in feine Würfel schneiden und dann in der Butter glasig dünsten.

Das Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden. Das Gemüse zu der Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben und das Getreide unter Rühren hinzufügen.

Nun 1/2 l Wasser dazugießen und das Ganze mit der gekörnten Brühe abschmecken. Die Suppe im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten köcheln und dann 10 Minuten quellen lassen.

Die Suppe mit der Sahne verfeinern, eventuell nochmals kurz erhitzen und

Samstag, 4. April 2009

Gefüllte Paprika Kargala M F

Glutenfrei + Eifrei + Vegetarisch
3 Portionen



1,5 Tassen Buchweizen
3 Tassen Wasser
1 TI Kräutersalz

6 Paprikaschoten

400 g Frischkäse, Doppelstufe

100 g süße Sahne

100 g Bergkäse

1 TI Kräutersalz
1 Prise Vollrohrzucker
50 g TK 8 Kräutermischung
250 ml kochendes Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
4 EI Buchweizen gem

Fett für feuerfeste Formen

Buchweizen abspülen in 3 Tassen kochendem Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, wenn der Wasserspiegel unterhalb der Buchweizen ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen.

Paprikaschoten den Deckel so abschneiden, das die Schoten nur minimal aus den Auflaufformen oben raus sehen.

Nur die abgeschnittenen Schoten ca 10 min kochen lassen.

Schotendeckel kleinschneiden und mit den fertig ausgequollenen Buchweizen und ca 1 TI Kräutersalz mischen.

Frischkäse, Sahne, kleingewürfelten Bergkäse, 4 EI gem Buchweizen, TK Kräuter vermengen + damit die Schoten füllen.

Drei 1 l feuerfeste Schüssel ausfetten, den Boden mit dem Buchweizenkörner – Paprikagemisch, bedecken, die gefüllten Schoten reinstellen, + mit Buchweizenkörnergemisch rundherum auf- ausfüllen, so das diese

Schoten nicht mehr umfallen, können. Die aufgelöste Gemüsebrühe ca 1-1,5 cm hoch, in die Schüsseln gießen.
Deckel schließen, ab in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 45-50 min backen, es sollte leicht sprudeln kochen.

Gemüsebraten mit Currysoße 2 Ei M F



Zutaten für 4 Portionen

250 g Naturreis

Meersalz

1 m.- große Möhre

½ Bund Lauchzwiebel(n)

125 g mittelalter Gouda

2 Ei

100 g Magerquark

50 g Haselnüsse, gehackte

3 EL Maiskörner grob geschrotet

Pfeffer, weißer a d M

etwas Muskat, gerieben

1 Bund Petersilie

1 Bund Schnittlauch

30 g Butter o Margarine

1.5 EL Curry ohne Salz

20 g Buchweizenmehl

500 ml Milch

Reis in kochendem Salzwasser ca. 30 min garen. Möhre grob raspeln.
Lauch in Ringe schneiden, Käse fein reiben. Reis abgießen, abtropfen lassen. Mit Gemüse, Käse, Eiern, Quark, Nüssen + Paniermehl verkneten. Mit Salz, Pfeffer + Muskat würzen. Mit angefeuchteten Händen einen länglichen Braten formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Im vorgeheizten Backofen (E- ca. 200 C/ Gas: Stufe 3) ca. 45 min backen. Kräuter waschen trocken schütteln + (bis auf etwas zum Garnieren) fein wiegen, mit dem restlichen Käse vermischen + 15 min vor Ende der Garzeit auf dem Braten verteilen. Fett in einem Topf zerlassen, Curry + Mehl goldgelb darin anschwitzen. Mit Milch unter Rühren ablöschen + ca, 5 min köcheln lassen, mit Salz + Pfeffer würzen. Braten heraus nehmen + auf einem Brett anrichten. Mit übrigen Kräuter garniert servieren. Currysoße extra dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
10.09.03 Hans60

Hallo Zusammen

Dieses mal mit Buchweizenkörner gem
an Stelle von Maiskörner gem.
+ nur 2 TI Curry ohne Salz, anstatt 1,5 EI, reicht

Hans

Gratinierte Maisbällchen 2 Ei M F
Glutenfrei



Fettpfanne aus Backofen oder
Eine Pizza- oder Tarteform (28 ø) mit Butter einfetten.

250 g Maisgrieß, fein (Polenta)
2 EI Mais gem
1 Prise Zucker
2 EL Gekörnte Gemüsebrühe
700 ml Wasser

25 g Butter

2 Eier

150 g Bergkäse, geraspelt teilen

1/2 TL Curry ohne Salz (Reformhaus)

2 EL Buchweizen gem

Ins kalte Wasser 2 Ei gekörnte Gemüsebrühe und den Mais rein mahlen lassen, verrühren, dann ca 5 min rührend kochen lassen, wenn es anfängt zu blubbern , Hitze ausstellen, noch weiterrühren ein paar min,

Butter, die Eier, 4 EL Käse, den Curry, und den 2 Ei Maisgrieß unter den Maisbrei rühren. Auskühlen lassen. Noch mal abschmecken.

Fettpfanne vom Backofen mit Backpapier auslegen oder Eine Pizza oder Tarteform (28 ø) mit Butter einfetten.

Den restlichen Käse mit dem Paniermehl vermischen.

Mit einem nassen 2 Esslöffeln oder Eisportionierer Kugeln auf das Backblech setzen und mit dem

Käse + Paniermehl bestreuen. Auf der mittleren Einschubleiste 20 - 25 Minuten backen.

Die Bällchen sollten goldgelb sein.

Hirse Klöße mit Tomatensauce 2 Ei M

Glutenfrei + Milchfrei



Klöße

200 g Hirse

kochendes Wasser

450 ml ; Wasser
Lauch ca 200 g, trennen

2 Eier

40 g Buchweizen
2 EI TK Kräuter trennen
Kräutersalz

Zur Sauerkraut

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

Zur Tomatensauce

1 Dose geschälte Tomaten
1 TI Kräutersalz
2 Salbeiblättchen

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

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

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

Für die Klöße reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

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

Für die Tomatensauce

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

Das Sauerkraut daneben anrichten. Die Sauce über die Klöße geben

Variante:

Die Hirse durch Buchweizen ersetzen. Das Sauerkraut mit Gemüsebrühe anstelle von Apfelsaft garen.

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

Sonntag, 17. Juni 2007 Hans60

Kartoffelkroketten **2 Ei F** Glutenfrei + Milchfrei



Zutaten für 4 Portionen
450 g Pell Kartoffeln

2 Ei Mais gem, etwas grober

2 Ei trennen

0,5- TL Salz

Muskat, frisch gerieben

2 EL Buchweizen gem

3 EL Mais gem, etwas grober

2-3 EL Fett zum Braten

Zubereitung

Die Kartoffeln weich kochen, abschrecken, pellen, Kartoffelpresse oder fein quetschen, 2 Eigelb + 2 Ei nicht ganz gem Mais, (Maisgrieß) sowie Salz + reichlich frisch geriebene Muskatnuss, kräftig abschmecken.

Auf einem bemehlten Brett aus dem Teig eine Rolle von etwa 6 cm Durchmesser formen und davon etwa 1-1/2 cm dicke Scheiben abschneiden. Die Scheiben zu Rollen formen. Diese Rollen zuerst in Buchweizen/ Mais gem, dann im leicht verquirlten Eiweiß und zuletzt in den Buchweizen gem wenden.

Das Bratfett in einer Pfanne erhitzen, die Kroketteen einlegen und bei mittlerer Hitze rundherum braten. Die Kartoffelkroketteen auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
01.09.05 Mumie Original

Dienstag, 30. Januar 2007 Hans60

[Kartoffelkroketteen Art F](#) [Vegan](#)

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



600 g Pell Kartoffeln
0,5 TI 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 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

Kohlrabi Backlinge M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Tasse Vollkornreis,
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

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 gesalzene 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

Schmorgurken in Senfsahne M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch



350 g Kartoffeln,
Salz,
1 kg Schmorgurken,

40 g Butter,
20 g Buchweizen gem
125 ml Gemüsebrühe,

125 ml Sahne,
Pfeffer,
3 El Senf, mittelscharf,
1 El Senfkörner, gelb,

Pellkartoffeln würfeln, Schmorgurken schälen, halbieren, mit einem Löffel die Kerne herauskratzen, Gurken in dicke Scheiben schneiden. Die Gurkenscheiben in 30 g Butter andünsten. Das Mehl darüber stäuben, unterrühren, leicht anschwitzen. Brühe angießen, aufkochen lassen und dann 15 - 20 min zugedeckt garen. Sahne und Kartoffelwürfel zugeben und mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter erhitzen, Senfkörner darin kräftig anbraten. (Vorsicht, sie springen gerne aus der Pfanne!) Dill hacken.

30.12.02 kleine Hexe
21.04.09 Hans

Sellerieschnitzel Ei F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei



1 große Sellerieknolle oder 2 kleine, geputzt ca 650 g
1 l Gemüsebrühe
Kräutersalz
Pfeffer

Ei

Brösel (1) oder
Buchweizen gem und Mandeln gem (2)
Buchweizen gem und [Ziegenkäse](#) geraspelt (3)

Knolle schälen und in der Gemüsebrühe garen, (ca 20 min ist zu wenig ist, in der Mitte noch hart, bei Großen Knollen) ODER
Knolle schäle und in dünne Scheiben schneiden in der Gemüsebrühe garen, (ca 20 min) .

Ei auf einen Teller, mit einer Gabel vermischen.

Die jeweilige Panade, bei 1 + 2 bitte gleich Salz und Pfeffer drunter mischen, bei drei, nur Pfeffer.

Die Scheiben von beiden Seiten, erst ins zerschlagene Ei dann in die Panade, ein wenig abschütteln und im heißen Fett von beiden Seiten braten, (Gefühl)

Mit Zitronenscheiben servieren.

Als Panade eignet sich auch Sesamsaat, Nüsse aller Art, Solo und oder mit Mehl gemischt.

Samstag, 1. Dezember 2007 Hans60

[Verlorene Eier II](#) 4 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei
2 Portionen



1 El Buchweizen gem
5 Pfefferkörner mit gem
1 Prise Salz
Zucker nach Geschmack
1 Prise Thymian
500 ml guten Weißwein

4 frische Eier

Buchweizen u Pfeffer gem in einer trocknen Pfanne oder kleinen Topf anrösten, hell lassen, abkühlen lassen, mit ein wenig Wein sämig rühren, Rest Wein u Thymian, u Salz dazu, mit Zucker, süß u sauer abschmecken, Menge nach eigenen Geschmack, aufkochen rührend, 4 Eier dazu geben, Hitze reduzieren, 3-5 min ziehen lassen.

Eigenes Rezept, 01.05.2008

Hans60

Hinweis M

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

Hinweis Ei

Das **Ei** in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis 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 beach-
ten

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Mittwoch, 22. Juni 2011

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de