

# Gauda Pfanne Glutenfrei u Sojafrei

Fisch u Fleisch separat

## Hinweis I

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

## Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft ( + auch Geschmack ).  
Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	1
Pfanne .....	2
Amaranth Nuss Bratlinge 1 Ei M F .....	2
Amaranth Nuss Bratlinge II M F .....	4
Bratlinge IX M F .....	5
Buchweizen Bratlinge M F .....	6
Hirse Paprika Bratlinge 5 Ei M F .....	6
Kartoffelbratlinge M F .....	7
Kartoffelpfanne Zezdi 2 Ei M F .....	8
Kartoffelpuffer Rösti 4 Ei M .....	10
Käse Mais Pfannenkuchen 1 Ei M F .....	10
Käse Oliven Pfannenkuchen 1 Ei M F .....	12
Käsepastete 1 Ei M F .....	13
Kichererbsen Bratlinge (M) F .....	14
Lauchtorte 5 Ei M ( F ) .....	16
Veränderung 5 Ei M F .....	17
Linsen Frikadellen II M F .....	19
Mexikanische Kichererbsen Fladen 4 Ei M F .....	20
Möhren Reis Bratlinge M F .....	21
Pfannkuchen 7 Ei M .....	22
Quarkbrötchen I 2 Ei M F .....	23

Quarkbrötchen II M F.....	25
Quarkölteig Brötchen II M F.....	26
Reis Bratlinge III 3 Eigelb M F .....	28
Reis Möhren Käse Bratlinge M F .....	30
Sauerkraut Bratlinge M F .....	30
Hinweis M .....	31
Hinweis S .....	32
Hinweis F .....	32
Hinweis.....	32

## Pfanne

### Amaranth Nuss Bratlinge 1 Ei M F

Glutenfrei



3 Portionen

300 ml Wasser  
 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
 150 g Amaranthkörner

1 Ei

2 EI Buchweizen mahlen

2 EI Gauda geraspelt

2 EI grob gehackte Haselnüsse

Meersalz

5 Pfefferkörner gemörsert +

5 Korianderkörner gemörsert

Amaranthkörner

Butter zum braten ( Kokosfett )

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. Ca 10 min quellen lassen, Handtellergröße Backlinge formen + in Amaranthkörner wälzen + in heißer Butter braten lassen.

PS in ( Klammern Original Rezept ) Quelle: Neuform Kurier 11/92

### Beilage:

3 Tassen Wasser  
0,25 TI Kurkuma  
1,5 Tassen Buchweizenkörner

### Beilage:

1 Blumenkohl  
Wasser

### Milch

1 Prise Zucker  
1 Prise Salz

### Soße:

Gekochter Blumenkohl

0,5 EI Butter

2 EI geraspelten Käse

1 TI Senfkörner gemörsert  
5 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Gewürzsalz

in drei Tassen heißem Wasser 0,25 TI Kurkuma + 1,5 Tassen Buchweizenkörner geben, aufkochen, klein stellen die Hitze, Deckel drauf + solange garen bis das Wasser fast aufgesogen, Hitze dann ausstellen + ca 10 min ausquellen lassen.

Blumenkohl auseinander nehmen, + im kochendem Wasser mit Milch 1 Prise Zucker + 1 Prise Salz bissfest bis weich kochen lassen, nach Bedarf.

### Soße:

Ca 1/3 des gekochten Blumenkohl mit ca 100 – 150 ml Kochwasser, pürieren, Butter, Käse, auflösen lassen + mit gemörserten Senf- + Pfefferkörner + Salz abschmecken.

## Amaranth Nuss Bratlinge II M F

Glutenfrei u Eifrei



300 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
150 g Amaranthkörner  
2 El Buchweizenkörner mahlen

### 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

## Bratlinge IX M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

Ca 12 Stück



100 g Buchweizenkörner mahlen  
100 g Maiskörner mit mahlen  
100 g Naturreis mit mahlen  
1 TI Koriander mit mahlen  
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 Bratlinge M F

Glutenfrei u Eifrei

1 Portion  
ca 6-8 Bratlinge



160 g Buchweizenkörner = 1 Tasse  
2 Tassen Wasser  
100 g Möhren fein raspeln  
150 g TK Lauch  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
10 Pfefferkörner mörsern  
120 g Gauda mittelalt, grob raspeln  
100 g Buchweizenkörner mahlen  
Öl o Fett zum braten

160 g Buchweizenkörner in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, ideal einen Kochlöffel schräg reinstellen, kocht nicht so schnell über, sobald Wasser unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen, Deckel schließen, nach ca 10 min ist Buchweizen körnig und trocken, in eine große Schüssel geben und alle bis einschließlich Buchweizenmehl, mit einer Hand verkneten, dabei merkt man schon ob die Bindung ausreichend ist, mit nassen Händen Bratlinge formen und im heißen Fett bei reduzierter Hitze langsam von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Mittwoch, 30. März 2011 Hans

## Hirse Paprika Bratlinge 5 Ei M F

Glutenfrei



Kochendes Wasser

2 Tassen Hirsekörner a 160 g  
4 Tassen Wasser

1 Pfund Paprikaschoten fein gewiegt

100 g geraspelten Käse (Gauda usw)

5 Ei

5-8 Pfefferkörner gemörsert

Gewürzsalz

100 g Buchweizenkörner mahlen

Olivenöl

Hirse mit kochendem Wasser überspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden.

Wasser aufkochen + die gespülten Hirse zugeben, Hitze runterstellen, Vorsicht kocht erst mal schnell über, dann 12 min kochen lassen, Wasser ist dann fast verschwunden. Hitze ausstellen, + ca 10 -20 min ausquellen, ist dann schön körnig, ganz auskühlen.

Alle Zutaten bis auf das Öl zugeben, vermischen + im heißen Fett ausbraten, nehme für den Teig 2 Esslöffel voll, drücke den dann noch ein wenig platt. Dauer der Bratzeit richtet sich nach der Größe der Bratlinge. Es werden ca 26 Stück.

Kartoffelbratlinge M F

Glutenfrei + Eifrei

2 Portionen



500 g Kartoffeln  
200 g Möhren  
20 g Ingwer  
200 g Sauerkraut  
3 Pfefferkörner gemörsert

150 g Quark 0,5 %

100 g Gauda, mittelalt, geraspelt

Olivenöl zum braten

Kartoffeln fein raspeln, je nach Art, bitte in einen Leinentuch, Saft abdrücken, in eine Schüssel geben, Möhren + Ingwer zusammen fein raspeln sowie Sauerkraut dazu mischen, Quark + feingeraspelten Gauda dazu, alles mit einander vermengen, mit nassen Händen Bratlinge formen und im heißen Öl auf Mittelstufe von beiden Seiten braten, bitte vorsichtig beim wenden.

Eigene Rezept Samstag, 2. Februar 2008 Hans60

Kartoffelpfanne Zezi 2 Ei M F

Glutenfrei



100 g Gauda

700 g Kartoffeln

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 sauren Apfel

80 g Sonnenblumenkerne geröstet + mahlen

1 TI Senfkörner mahlen

4 Pfefferkörner mahlen

4 EI Naturreis mahlen

1 TI Delikata

0,5 TI Gewürzsalz

1 Prise Zucker

2 Ei

Fett für 2 Bratpfannen a 20 cm mit Deckel,

Gauda + Kartoffeln + Zwiebel + Knoblauchzehen + sauren Apfel grob raspeln lassen.

Sonnenblumenkerne geröstet + Senfkörner + Pfefferkörner sowie Naturreis zusammen mahlen.

Alle Zutaten zusammen vermengen, in die zwei a 20 cm mit Fett eingestrichenen Bratpfannen geben, glattstreichen, Deckel drauf, + auf Mittelhitz ca 40 min braten, schütteln in der Pfanne, ein Brett auf die Pfanne geben, Umdrehen, + den Kartoffelbrei wieder in die Pfanne gleiten lassen, + weiter ca 20 min offen braten lassen.

Dazu Apfelkompott

Montag, 25. September 2006, eigenes Rezept Hans60

## Kartoffelpuffer Rösti 4 Ei M

1,8 Kg Kartoffeln geraspelt  
3 kleine Zwiebeln  
250 g Kichererbsen mahlen mit  
1 TI Senfkörner +  
5-7 Pfefferkörner

4 Eier

500 g mager Quark

200 -300 g Gauda groß geraspelt

2 x 200 g Feta

Salz

Alles zusammen mischen, + entweder Schöpflöffelweise , in eine heiße Pfanne geben, oder auf Backpapier im Backofen, ca 60 min bei ca 160° C Umluft ohne vorheizen goldbraun backen.

Dazu frisch gekochtes Apfelkompott

13.05.2004 Hans

## Käse Mais Pfannenkuchen 1 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch u Pikant

20 cm Ø Bratpfanne mit Deckel





1 Ei

200 g Frischkäse

1 Prise Zucker

8 Pfefferkörner gemörsert

100 g Maiskörner mahlen

50 g Naturreis mit mahlen

50 g Buchweizenkörner mit mahlen

50 g Leinsaat

50 g Gauda geraspelt

1 TI Salz

200 g Milch, ca

1 Dose Mais 425 g

Butter oder Margarine zum ausfetten der 20 cm Bratpfanne

Ei, Frischkäse, Pfeffer zusammen verrühren lassen,  
Mais u Naturreis u Buchweizen zusammen fein mahlen, Leinsaat, Gauda u  
1 TI Salz miteinander vermischen und zu dem Ei/Frischkäse geben, ver-  
rühren, nun langsam die Milch zugeben, sollte wie ein Rührteig werden,  
und alles gut 3-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, dann den Dosen-  
mais mit evtl Flüssigkeit, dazu, untermischen,  
in die ausgefettete Bratpfanne gießen, den Deckel am Rand ca 3 cm hoch  
auch einfetten, Deckel schließen, auf eine Kochstelle stellen die Hitze auf  
Stufe 2 von sechs möglichen Stufen ca 90 – 100 min, den Deckel ein we-  
nig drehen, abheben, die Oberfläche sollte jetzt trocken sein,  
ein Brett oder Teller drauf legen, die Pfanne umdrehen und den Kuchen in  
die Bratpfanne gleiten lassen, Deckel schließen und noch 20-30 min ba-  
cken, heiß servieren.

Hinweis

Bitte die Hitze NICHT höher stellen, der Kuchen wird sonst zu dunkel

Eigenes Rezept, Dienstag, 24. Februar 2009

Hans

Käse Oliven Pfannenkuchen 1 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2 Portionen



1 Ei

200 g Magerquark

1 Prise Zucker

1 TI Salz

50 g Gauda geraspelt

50 g Sonnenblumenkerne

200 g Milch

150 g Maiskörner mahlen

50 g Buchweizenkörner mit mahlen

10 Pfefferkörner mit mahlen

3 El schwarze Oliven geschnitten ( Lake )

## 200 Limburger 9 %

Butter o Margarine zum ausfetten der Bratpfanne

Alle Zutaten von Ei bis Limburger gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in die ausgefettete Bratpfanne gießen, Deckel schließen, auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen ca 60- 70 min langsam backen, eine gleichgroße Bratpfanne o Deckel drauflegen, umdrehen , und nochmals 20 min backen.

Heiß servieren

Eigenes Rezept Mittwoch, 4. März 2009 Hans

## Käsepastete 1 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch

## Bratpfanne von 28 cm Ø mit Deckel

4 Portionen



Vorbereitungszeit etwa 45 min

Backzeit: etwa 30 min

## Für den Teig :

20 g feingemahlener Sesam

140 g Maiskörner mahlen

50 g Butter vermengen

1 Prise Meersalz

1 Prise Zucker

30 g geraspelt Ziegenkäse o Hartkäse

100 g trockener Weißwein 12,5 %

### Für die Füllung:

200 g geraspelt Gauda

200 g Schmand oder dicke saure Sahne

1 Ei

1/4 TI Schabzigerklee

1 TI Rosenpaprikapulver

evt Meersalz

Die Zutaten für den Teig zusammen verrühren,  
Den Teig 30-40 min in den Kühlschrank stellen.

Die Zutaten für die Füllung zusammen verrühren,

Pfanne einfetten

Den Teig nochmals leicht kneten, dann in der Pfanne verteilen, gut andrücken + einen schmalen Rand bilden. Den Teig mehrmals einstechen.

Die Käsefüllung auf den Teig verstreichen.

Die Pastete zugedeckt auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen, in etwa 30 min von unten braun backen.

Vorbereitungszeit einschließlich Ruhezeit : etwa 45 min

Backzeit: etwa 30 min

Samstag, 14. März 2009

Hans

Kichererbsen Bratlinge (M) F

Glutenfrei u Eifrei

24 h einweichen

Ca 12 Stück



HIPM125 emf ohne Käse, Vegan



HIPM130 emf mit Käse

250 g Kichererbsen roh, ca 500 g eingeweicht  
2 Lorbeerblätter  
Wasser  
100 g TK Lauch  
0,5 TI Paprikagranulat  
Salz  
1 Priesse Zucker  
Buchweizen grob mahlen, nach Bedarf

(als Veränderung

mittelalten Gauda grob geraspelt)

Olivenöl zum braten

Kichererbsen spülen, in eine große Schüssel mit kaltem Wasser, sollte 3-5 cm drüberstehen, einweichen, zur Not noch Wasser zugeben, Wasser von den Kichererbsen abgießen, abspülen, mit neuem ausreichenden Wasser und 2 Lorbeerblätter ca 60 min auf kleiner Hitze bei geschlossenem Deckel, kochen, Flüssigkeit abseihen, aufheben, Kichererbsen in einem hohem Gefäß geben, mit einem Elektrischen Pürierstab langsam von oben nach unten durcharbeiten, es empfiehlt sich, einige Esslöffel Kochbrühe hinzuzugeben, Kichererbsen sind sehr trocken,

diese Masse in eine Schüssel geben, TK Lauch, Paprikagranulat, Zucker und Salz untermischen, soviel Kochflüssigkeit zugeben, dass ein etwas dickerer Brei entsteht, ein wenig Buchweizengrieß zugeben, mit nassen Esslöffel Teig abstechen, im heißem Öl braten, beim wenden sehr vorsichtig, fällt sonst auseinander,

#### oder

so viel Buchweizengrieß beimischen dass ein fast trockner Teig ergibt, nachwürzen eventuell, Bratlinge formen im heißen Öl, bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

#### Oder und

so viel Buchweizengrieß beimischen dass ein fast trockner Teig ergibt, und grob geraspelten Mittelalten Gauda untermischen, nachwürzen eventuell, Bratlinge formen im heißen Öl, bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Samstag, 6. November 2010

#### Lauchtorte 5 Ei M ( F )

#### Veränderung auf Glutenfrei am Ende

4 Portionen

250 g Dinkel mahlen, Mais mahlen  
125 g ungehärtete Margarine  
1 Prise Salz  
1 Prise Vollrohrzucker

1 Ei

2 Ei

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
0,5 Tassen Wasser  
1 kg Lauch  
1 Ei ungehärtete Margarine / Butter

200 g Kefir

100 g Schmand

5 Pfefferkörner gemörsert  
Muskatnuss frisch gerieben ( Gefühl )

1 TL Gewürzsalz

2 Ei

4 TL Mondamin

ca 100 g Gauda gerieben Menge nach Bedarf

Margarine fürs Blech

28 cm Ø Tortenbodenblech

Mehl, Margarine + Salz mit Knethaken verrühren, 1 Ei schnell unterkneten + Teig 1- 2 h kalt stellen. Teig danach rund auswallen + rundes Kuchenblech damit auslegen.

2 Ei hart kochen.

Lauch längs halbieren, grüne Blätter weg schneiden.

In Butter/ ungehärtete Margarine gekörnte Gemüsebrühe + 0,5 Tasse Wasser 5 min dünsten, + abtropfen lassen.

Kefir, Schmand, gemörserte Pfefferkörner, Muskatnuss, Mondamin + 2 rohe Ei verrühren + unter den abgekühlten Lauch mischen.

In den Tortenboden füllen, mit den halbierten Eiern belegen + mit dem grob geraspelten Gauda bestreuen.

In den Backofen ganz unten die Fettpfanne, rein schieben, ( Überlaufen )

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft 50 min backen.

Donnerstag, 10. November 2005 Hans60

### Veränderung auf Glutenfrei

Habe nur

Dinkel ersetzt durch Mais u Reis,

Lauchmenge halbiert

Kefir durch Jogurt,

Speisestärke durch Mais mahlen

In 2 Bratpfannen a 20 cm

Veränderung 5 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch

2 a 20 cm Bratpfannen mit Deckel

2- 4 Portionen



150 g Maiskörner mahlen  
100 g Naturreis mit mahlen  
150 g Margarine  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker

### 5 Ei

0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
0,5 Tasse ca 80 g Wasser  
500 g Lauch  
1 Ei Margarine

200 ml Schmand

### 150 g Jogurt

5 Pfefferkörner gemörsert  
Muskat frisch gerieben ( Gefühl )  
1 Tl Kräutersalz  
2 Ei Maiskörner mahlen  
2 Prisen Paprikagranulat teilen

Mehl, Margarine + Salz + Zucker mit Knethaken verrühren, 1 Ei schnell unterkneten + Teig 30 min kalt stellen. Teig danach teilen und in zwei 20 cm ausgefettete Bratpfannen auswallen, mit einen feuchten Handrücken oder mit einem nassen Esslöffelrücken.

2 Ei hart kochen.

Lauch in Ringe schneiden.

In Butter/ ungehärtete Margarine gekörnte Gemüsebrühe + 0,5 Tasse Wasser 5 min dünsten, + abtropfen lassen.

Jogurt, Schmand, gemörserte Pfefferkörner, Muskatnuss, 2 Ei Mais mahlen + 2 rohe Ei verrühren + unter den abgekühlten Lauch mischen. Auf den Teigboden der Bratpfannen füllen, mit den halbierten Eiern belegen + mit dem grob geraspelt Gauda und da wiederum je 1 Prise Paprikagranulat, bestreuen.

Deckel schließen auf zwei kalte Kochplatten stellen, mit Stufe Zwei von sechs möglichen Stufen ca 45-60 min backen, die Kuchen sollten sich in der Bratpfanne gut bewegen lassen.

Heiß servieren

Sonntag, 29. März 2009

Hans

## Linsen Frikadellen II M F

Glutenfrei + Eifrei



### 1 Ei 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 mahlen

### 100 g Gauda geraspelt

### 150 g Quark 0,5 %

1 TI Kräutersalz

### 2 TI Butter

4 El Öl, zum Braten

Buchweizen mahlen 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 TL Butter und 2 EL Öl braten, bei guter Mittelhitze, 4-5 Minuten pro Seite braten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

### Mexikanische Kichererbsen Fladen 4 Ei M F

Glutenfrei



200 g Kichererbsen

75 g Gauda geraspelt o Parmesan

4 Ei

Kräutersalz oder Salz

Olivenöl

Waschen + 24 h einweichen. Danach noch ein mal gründlich waschen.

Mit frischen Wasser aufsetzen + in ca 2 h gar kochen, Schnellkochtopf ca 35 min., abtropfen + pürieren +

Die Eier hellgelb schlagen, Kichererbsenpüree unterrühren + mit Salz abschmecken.

Reichlich Öl in einer Pfanne heiß werden lassen.

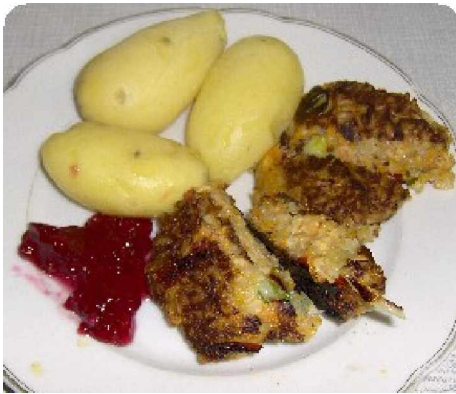
Jeweils 1 El der Masse in das heiße Fett setzen, flachdrücken + unter wenden goldbraun braten. Heiß servieren.

Donnerstag, 21. Dezember 2006 Hans60

### Möhren Reis Bratlinge M F

Glutenfrei u Eifrei

10 Stück



160 g Naturreis = 1 Tasse  
2 Tassen Wasser  
60 g TK Lauch  
60 g TK Paprikaschote in Stücke  
250 g Möhren fein geraspelt

200 g Gauda Mittelalt, grob geraspelt

20 Pfefferkörner gemörsert

1 Prise Zucker

2 TL Kräutersalz

100 g Buchweizenkörner mahlen, zum binden

Öl zum braten

Naturreis abspülen, mit zwei Tassen Wasser auf kleiner Hitze ca 35 min kochen, Hitze ausstellen, auf der heißen Platte ca 10 min quellen lassen, in eine große Schüssel geben, alle anderen Zutaten dazu, gut vermengen, mit nassen Händen flache Bratlinge formen, im heißen Öl von beiden Seiten bräunen.

### Hinweis

Wer kein TK Gemüse nimmt, der muss eventuell ein wenig, wirklich nur wenig Wasser zugeben.

Eigenes Rezept Samstag, 11. September 2010 Hans

### Pfannkuchen 7 Ei M

Zutaten für 12 Portionen

7 Ei(er) trennen

400 ml Milch

100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser,

200 ml süße Sahne

½ TL Salz

1 guten gehäufter. TL Weinsteinbackpulver /oder anderen

5 Körner Pfeffer mahlen

400 g Buchweizen mahlen +

100 g Mais mahlen.

200 g Käse, grob geraspelt/ gerieben (Gauda 48 % )

2 kleine Zwiebeln klein gewürfelt

1 Handvoll TK grüne Erbsen

1 rote Paprika klein gewürfelt

Olivener Öl o anderes

## Eiklar mit Prise Salz steifschlagen

Zwiebel in Olivenöl andünsten, Paprika dazu , vermischen , + dann die TK Erbsen , zusammen leicht dünsten.

Etwas abkühlen lassen

Eigelb mit Milch + kohlenensäurehaltiges Mineralwasser + Sahne, vermischen.

Mehl mit Backpulver + Salz , Mehl + mahlen Pfeffer einrühren.

Geraspelten Käse unterheben , ebenso das Gemüsegemisch, + zum Schluss das steifgeschlagene Eiweiß vorsichtig drunter heben.

Olivenöl in den Pfannen heiß werden lassen , + überall eine Kelle Teig einfüllen, Pfanne schütteln, damit der Teig sich etwas verteilt, man kann nach der 1. Fuhre , gut das Fett/Öl weglassen , die Pfannen sind dann heiß genug.

Es ergibt 12 Pfannkuchen

Auch für sehr gute Esser sind 3 Stück, ausreichend.

Gutes Gelingen

06.04.2004

## Quarkbrötchen I 2 Ei M F

Glutenfrei

28 + 20 cm Bratpfanne mit Deckel





250 g Buchweizenkörner mahlen  
50 g Amaranthkörner mit mahlen  
150 g Naturreis mit mahlen  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
1 Tüte Backpulver ca 15 g  
2 TI Kräutersalz

2 Ei

500 g Magerquark

100 g Gauda

5 El Milch evtl

Fett für die Bratpfannen

Backpapierstreifen ca 3 cm breit

Alle trocknen Zutaten vermischen, Ei u Quark u Gauda dazu u evtl jetzt noch die Milch dazu, auf Mittelstufe verrühren 4-6 min lassen, wird dann zwar sehr dünn der Teig, aber die Brötchen gehen besser auf, mit nassen Esslöffel, den Teig, mit Zwischenraum in die eingefetteten Bratpfannen, um den Teig jetzt noch die Backpapierstreifen hochkant platzieren.

Deckel schließen, auf kalte Kochplatten stellen, und bei Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 40 min von unten braun backen, umdrehen, bzw eine gleichgroße Bratpfanne drauflegen, umdrehen, obere Pfanne entfernen und nochmals ca 10-15 min backen.

Tipp

Für süße Brötchen, Zuckermenge nach Bedarf erhöhen ( ca 50 g )  
Und noch 50 g Sultaninen zum Schluss unterheben,  
dafür dann Gauda und 2 TI Kräutersalz weglassen.

Eigenes Rezept Freitag, 17. April 2009

Hans

## Quarkbrötchen II M F

Glutenfrei u Eifrei u pikant

28 cm Bratpfanne mit Deckel



250 g Buchweizenkörner mahlen  
50 g Amaranthkörner mit mahlen  
150 g Naturreis mit mahlen  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
1 Tüte Backpulver ca 15 g  
1-2 TI Kräutersalz

500 g Magerquark

100 g Gauda geraspelt

5 EI Milch

Fett für die Bratpfanne

Backpapierstreifen ca 3 cm breit

Alle trocknen Zutaten vermischen, Quark u Gauda u Milch dazu auf Mittelstufe verrühren 4-6 min lassen , wird dann zwar sehr dünn der Teig, aber die Brötchen gehen besser auf, mit nassen Händen oder Esstlöffel, den Teig, mit Zwischenraum in die eingefettete Bratpfanne, um den Teig jetzt noch die Backpapierstreifen hochkant platzieren.

Deckel schließen, auf kalte Kochplatte stellen, und bei Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 40 min von unten braun backen, umdrehen, bzw eine gleichgroße Bratpfanne drauflegen, umdrehen, obere Pfanne entfernen und nochmals ca 10-15 min backen, diese sollten ca 20-30 min abkühlen vorm aufschneiden,

### Tipp

Für süße Brötchen, Zuckermenge nach Bedarf erhöhen ( ca 50 g )  
Und noch 50 g Sultaninen zum Schluss unterheben,  
dafür dann Gauda und 1-2 TI Kräutersalz weglassen.

Eigenes Rezept Freitag, 17. April 2009

Hans

### Quarkölteig Brötchen II M F

Glutenfrei u Eifrei u pikant

### 28 cm Bratpfanne mit Deckel





Zutaten für 8 Portionen

150 g Quark

6 EL Bio Sonnenblumenöl

10 EL Milch

50 g Käse geraspelt, Ziege o Gauda Mittelalt

1 Prise Zucker

230 g Mais mahlen

70 g Naturreis mit mahlen

1 Tüte Backpulver

0,25 TI Kurkuma

0,5 TI Kräutersalz

8 Pfefferkörner gemörsert

Butter für die Bratpfanne

### Zubereitung

Zutaten von Quark bis Pfefferkörner in eine Rührschüssel geben, Mit der Küchenmaschine kräftig 4-5 min verkneten, lassen.

mit nassen Händen Brötchen formen, in die eingefettete Bratpfanne mit Zwischenraum legen, Deckel schließen.

Auf eine kalte Kochplatte stellen, mit Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 35 –40 min backen, bewegen sich die Brötchen beim schütteln, diese Dinger umdrehen und nochmals ca 10-15 min backen, bei geschlossenen Deckel

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Donnerstag, 23. April 2009 eigenes Rezept

Hans

Reis Bratlinge III 3 Eigelb M F

Mit Veränderung + Verwertung



70 g Lauch klein gewiegt  
500 g gekochter Naturreis  
1 Prise Zucker

50 g Gauda geraspelt  
4 Ei TK 8 Kräutermischung

### 3 Eigelb

1 TI Gewürzsalz  
6 Pfefferkörner gemörsert  
Fett zum braten

### Veränderung:

250 g Quark 0,5 %  
3 EI Naturreis mahlen  
0,5 TI Gewürzsalz

### Verwertung:

### 3 Eiweiß

1 Prise Salz  
100 g Vollrohrzucker  
1 Msp Bourbon Vanillepulver

### Zubereitung

Lauch bis Pfefferkörner zusammen vermengen. Von der Hälfte des Teiges  
4 handtellergröße Bratlinge formen, im heißen Fett, ausbraten.

### Veränderung.

Zur anderen Hälfte Quark, mahlen Reis + Gewürzsalz untermischen, Teig  
in 4 handtellergröße Bratlinge formen, im heißen Fett, ausbraten.

### Verwertung:

Eiweiße mit einer Prise Salz weiß schlagen, lassen, dann den Zucker mit  
Vanille gemischt langsam einrieseln und steifschlagen.  
Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, je nach dem wofür man es  
verwenden will, mit 2 Esslöffel den steifen Eischnee, Häufchen setzen, o-  
der formen.  
Im Backofen bei ca 80°C Umluft, bei geschlossener Tür, oder bei Ober - +  
Unterhitze, einen Holzlöffel zwischen obere Tür + Rahmen stecken, so  
dass die Feuchtigkeit entweichen kann, ein paar Stunden trocknen.

Eigenes Rezept Sonntag, 25. März 2007 Hans60

## 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 zusammenmischen 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

## 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 mahlen  
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 mahlen 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

Hinweis S

Soja, Tofu oder Tamari im Rezept

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Samstag, 21. Mai 2011

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