

Bratlinge Glutenfrei u Eifrei u Buchweizenfrei u Sojafrei

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

Bratlinge Glutenfrei u Eifrei u Buchweizenfrei u Sojafrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Bratlinge IX F Vegan	2
Bratlinge VIII (Kartoffeln) F Vegan	3
Gemüse Bratlinge F	4
Gemüse Bratlinge VII F Vegan	5
Gemüseauflauf u Bratlinge F Vegan	6
Gemüsebratling II F	7
Kartoffel Bratlinge II F Vegan	9
Kartoffelbratlinge M F	10
Kartoffelbratlinge Kazakhstan F	11
Kichererbsen Auflauf o Bratlinge F Vegan	11

Kichererbsen Kokosnuss Ziegenkäse Bratlinge F	13
Kichererbsen Möhren Ziegenkäse Auflauf F	14
Linsen Frikadellen III F.....	16
Möhrenbratlinge Leninskoje F.....	17
Pellkartoffel Möhren Bratlinge F Vegan.....	17
Reisbratlinge VIII F Vegan.....	18
Sauerkraut Ziegenkäse Bratlinge F	20
Sonnenblumen Bratlinge F.....	20
Hinweis M.....	21
Hinweis F.....	22
Hinweis.....	22

Bratlinge IX F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

13 Stück ca



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

Hirse heiß ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, dann in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf 0,5 von drei möglichen Stufen, stellen, möglichst einen großen Löffel reinstellen, kocht dann nicht über,

Deckel drauf, nach ca 7 min Hitze ausstellen, ausquellen (ca 10 min), TK Paprikastreifen ein wenig klein hacken, zur ausgequollenen Hirse geben, oder umgekehrt, alles in eine große Schüssel, Zwiebeln u Knoblauch u Ingwer kleinschneiden, dazu geben, und vermischen, Mais und Senf mahlen, mit Zucker und Kräutersalz vermischen, unter die Hirsemasse heben, mit bis zu 300 ml Wasser vermischen, ca 20 min ruhen lassen, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, ins heiße Fett, Hitze 1 Stufe runter stellen, mit einem Pfannenwender die Bällchen plattdrücken, von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 20. November 2008 Hans60

Bratlinge VIII (Kartoffeln) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück



Kartoffeln schälen und feinraspeln, lassen, +
Zwiebeln klein schneiden , +
150 g Kichererbsen gem
10 Pfefferkörner mit gem,

250 g Sauerkraut, ohne Saft
Muskatnuss frisch reiben
Salz , ca 2-3 TI
Öl zum braten

Alle Zutaten bis einschließlich Salz gut vermischen,
sollte die Masse noch zu Flüssig sein, bitte gem Kichererbsen gem,
hängt von den Kartoffeln ab, ob es neue oder alte sind,
Öl erhitzen, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, in die Pfanne ge-
ben und mit einem Pfannenwender platt drücken, von beiden Seiten bra-
ten.

PS. Sollte es zu „nüchtern“ sein, Tamari eignet sich besonders gut, zum
nachwürzen.

Eigenes Rezept Freitag, 7. November 2008 Hans60

Gemüse Bratlinge F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



300 g TK Gemüse
100 g TK Lauch
ungehärtete Margarine
evtl ein wenig Wasser
1 TI Kräutersalz
10 g Ingwer fein gewiegt

150 g Ziegenfrischkäse

200 g rote Linsen gem + -
Sesamsamen zum panieren evt.
ungehärtete Margarine + Öl zum braten

Gemüse mit ungehärtete Margarine auftauen + andünsten, evtl ein wenig
Wasser, sollten aber bissfest bleiben, abkühlen, in eine Schüssel geben.

Ziegenkäse zerbröseln, sowie alle anderen Zutaten zum Gemüse geben + vermengen, je nach dem wie feucht der Käse ist, bindet sich alles zu einem Kloß, falls nicht kann man noch Esslöffelweise Gemüsebrühe oder Wasser zu geben.

Mit nassen Händen , Frikadellengroße Bratlinge formen, in Sesamkörner wälzen oder auch pur lassen, diese Dinger dann braten, angebracht wäre wenn die Hitze runter gestellt, dann werden sie nicht so schnell dunkel, wie bei mir z.B. die Vorderseite.

Eigenes Rezept Freitag, 12. Januar 2007 Hans60

Gemüse Bratlinge VII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Mehlfrei u Vegan



250 g rohe Kartoffeln
250 g Möhren
250 g Sauerkraut fein geschnitten
250 g Pellkartoffeln
1,5 Tl Kräutersalz oder mehr
10 Pfefferkörner gemörsert
Bio Sesamsaat (ungeschält)
Fett zum braten

Kartoffeln u Möhren zusammen fein raspeln, Sauerkraut fein wiegen, Pellkartoffeln raspeln, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen, flache Bratlinge formen in/mit Sesamsaat panieren, Fett erhitzen, Hitze runterstellen, ca auf 2 von drei möglichen Stufen, Bratlinge mit einem Pfannenwender in die Pfanne geben, von beiden Seiten je ca 5-8 min braten, Gefühlssache..

Eigenes Rezept, Donnerstag, 14. August 2008 Hans60

Gemüseauflauf u Bratlinge F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan



200 g Tofu naturell
Tamari
Balsamico Modena
1 kg TK Suppengemüse
50 g TK Paprikastreifen
Wasser
5 Pfefferkörner gemörsert
1 Prise Salz und Zucker
Fett für zwei Auflaufformen
2 Kichererbsen Pfannkuchen
Tomatenmark a d T

Bratlinge

100 g Sonnenblumenkerne geröstet u gem
100 g Leinensaat mit geröstet u gem
50 g Senfsaat mit geröstet u gem
50 g Kichererbsen gem
Fett zum braten

Tofu in kleine Stücke schneiden und mit Tamari und Balsamico, zu gleichen Anteilen, bedecken, ca 30 min ziehen lassen, Soße dann abseihen, aufheben.

TK Gemüse u TK Paprikastreifen in ein wenig Wasser ca 10 min kochen, pürieren,

3 El von den gemischten gerösteten und gem Saaten, unter das Gemüse heben, pikant mit der abgeseihten Soße, sowie Salz u Zucker u Pfeffer würzen,

das Gemüse jetzt nach Augenmaß für 2 kleine eingefetteten Auflaufformen, abnehmen, die abgeseihten Tofustücke untermischen, und in die Auflaufformen geben, mit je einen Pfannkuchen abdecken, da wiederum ein wenig Tomatenmark drauf streichen, und mit Ölsaaten bedecken, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 140°C gut 35 min backen, sollte leicht sprudeln.

Bratlinge

Den Rest Gemüse und die Ölsaaten gut vermischen, mit der abgeseihten Soße sehr pikant abschmecken die 50 g gem Kichererbsen untermischen, und mit nassen Händen Bratlinge formen, im sehr heißen Fett legen, die Hitze reduzieren, und von beiden Seiten braten.

Sowie der Auflauf und die Bratlinge wurden dunkel, bedingt durch Tamari u Balsamico u die gerösteten Ölsaaten.

Wurden 7 Stück

Ein paar aßen wir zum Auflauf, die anderen kalt, in den Rest der Soße, stipten wir die kalten Dinger.

Eigenes Rezept, Dienstag, 1. Juli 2008 Hans60

Gemüsebratling II F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



400 g TK gemischtes Gemüse
 1 Handvoll TK Paprikastreifen
 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
 100 g Kichererbsen gem
 100 g Sonnenblumenkerne oder Mandeln geröstet + gem.
 1 TI Senfkörner geröstet + gem.
 1 TI Kräutersalz
 6 Pfefferkörner gemörsert

120 g Ziegenkäse geraspelt

Öl zum braten

TK Gemüse + TK Paprika in wenig Wasser und 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe ca 10 min dünsten.

Falls größeres Gemüse bei ist, ein wenig anpürieren, alle anderen Zutaten außer Öl begeben und vermischen,

mit nassen Händen kleine Bällchen formen, ins heiße Fett geben, mit dem Pfannenwender flach drücken, Hitze herunterstellen, sonst werden sie schwarz.

Veränderung ,

Anstatt sie zu braten, kann man sie auch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, und bei Umluft ca 45-55 min bei ca 150°C backen.

07.06.2003 Hans60
11.08.2007

Kartoffel Bratlinge II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

6 Stück



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

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

sehr sättigend

Eigenes Rezept Mittwoch 23.Dezember 2009 Hans

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

Kartoffelbratlinge Kazakhstan F

glutenfrei, eifrei + kuhmilchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 13 Portionen

1.5 kg Kartoffeln, klein raspelt
200 g Kidneybohnen, gemahlen
1 cm Muskat, mit gemahlen
1 TL Senfkörner, (Gold), mit gemahlen
½ TL Pfeffer - Körner, mit gemahlen
2 TL Salz (Gewürzsalz)

150 g Schafskäse, klein gewürfelt

120 g Schafskäse oder Ziegenkäse 50 % Fett, raspelt

Öl (Rapsöl)

Falls es neue Kartoffeln sind, den Saft durch ein Leinentuch pressen, entfernen. Kartoffelstärke aber wieder beifügen. Bis auf das Öl alle Zutaten zusammen vermischen + im heißen Fett portionsweise ca. handtellergroß goldgelb braten. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

07.08.06 Hans60

Kichererbsen Auflauf o Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

24-36 h einweichen

2 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



250 g Kichererbsen
Wasser zum einweichen

Wasser zum kochen
50 g TK Suppengemüse
Lorbeerblätter
1 TI Schwarzkümmel gemörsert

100 g Zwiebel
14 Pfefferkörner gemörsert
0,5 TI Paprikagranulat
1 EI Erdnussmus
1 Prise Zucker
1 TI Salz
80 g Kichererbsen gemahlen
80 g Naturreis mit gemahlen
Preiselbeeren a d Glas
Margarine laktosefrei

Kichererbsen mit dreimal soviel Wasser bedecken und ca 1,5 Tage einweichen, Wasser abgießen, Kichererbsen ausspülen, mit frischem Wasser welches ca 2 cm über den Erbsen stehen sollte, mit 50 g TK Suppengemüse, 1 TI Schwarzkümmel gemörsert sowie einige Lorbeerblätter gut 60 min zugedeckt auf kleiner Hitze kochen, wiederum etwas Wasser, der Boden des Topfes sollte noch gut 2-3 cm betragen, abseihen und aufheben, 100 g Zwiebel zerteilen und mit den Kichererbsen zusammen pürieren, braucht nicht so fein werden, die Frucht sollte noch etwas zu erkennen sein, es sollte einen Mus ähnlich sein, evtl noch das abgeseihte Kochwasser zugeben, Pfefferkörner, Paprikagranulat, Erdnussmus, Zucker, Salz und die gemahlene Kichererbsen und Naturreis zugeben, gut vermischen, abschmecken, in zwei 1 l eingefettete Auflaufformen füllen und glatt streichen, in die Mitte Preiselbeeren a d Glas geben, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 60 min backen, sollte drin sprudeln,
ODER

Bratpfannen heiß werden lassen, Margarine braun werden lassen, Hitze etwas reduzieren, und den Kichererbsenteig, Esslöffelweise rein geben, mit einem Pfannenwender etwas platt drücken, von beiden Seiten goldbraun braten, wenn die Teigoberfläche nicht mehr glänzt, Zeit zum umdrehen. Warmstellen bis alle fertig sind, und mit Preiselbeeren a d Glas servieren.

Pellkartoffeln, eine helle Soße wäre ideal, sowie Gemüse aller Art

Eigenes Rezept Samstag, 20. Februar 2010 Hans

Kichererbsen Kokosnuss Ziegenkäse Bratlinge F

Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

1 Auflauf a 1,5 l feuerfeste Schüssel mit Deckel

sowie 7 Bratlinge

250 g Kichererbsen, einweichen, zum Keimen bringen



250 g Kichererbsen Trockengewicht
Wasser
200 g Kokosnuss geraspelt, nicht zu fein
150 g Möhren
250 g Äpfel

100 g Ziegenkäse raspeln

3 TI Kurkuma
3 EI Sonnenblumenkerne ganz
80 g Kichererbsen mahlen,
3 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
eventuell Wasser

Ziegenkäse raspeln

Fett zum braten und zum ausfetten der Auflaufschüssel

Kichererbsen waschen, mit der 3fachen Menge Wasser bedecken, ca 12 h später, Wasser abgießen, Schüssel mit einem feuchten Leinentuch abdecken, nach ca 12 h dann wieder Wasser drauf usw bis die Keime gut sichtbar sind, fein pürieren, oder durch einen Fleischwolf drehen, oder durch die feine Gemüseraffel der Küchenmaschine, in eine große Schüssel, anschließend die Möhren fein raspeln, lassen, 100 g Ziegenkäse grob raspeln, Äpfel um den Griebsch rum raspeln, grobe Kokosnusss raspel (grob ist wichtig, denn feine wird zu schnell schwarz u bitter, beim rösten) leicht bräunen in einer trocknen Bratpfanne, anschließend in einem hohem Gefäß etwas feiner pürieren, wer mag danach auch noch die Sonnenblumenkerne etwas anrösten, Kurkuma, 80 g Kichererbsen mahlen, 3 TL Kräutersalz, 1 Prise Zucker alles zusammen vermengen, falls diese Masse jetzt schon zu trocken ist, noch Wasser untermengen, bindet besser, außerdem verbraucht die Kokosnusss raspel viel Flüssigkeit, dies kann sich nach dem braten bzw nach dem backen, unangenehm bemerkbar machen, krümelt, die Teigmasse jetzt teilen, die eine Hälfte in eine eingefettete feuerfeste Schüssel geben, glattstreichen, darauf noch ein wenig ca 30 g, Ziegenkäse raspeln, Deckel schließen, sonst wird der Ziegenkäse hart, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 80 min backen, sollte leicht sprudeln. Von der andere Hälfte, Bratlinge mit nassen Händen formen und in heißem Fett bei sehr stark reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Dienstag, 24. Mai 2011 Hans

[Kichererbsen Möhren Ziegenkäse Auflauf](#) F

Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

[2 a 2 I feuerfeste Schüsseln mit Deckel](#)

[Kichererbsen einweichen 2-4 Tage](#)



250 g Kichererbsen, Trockengewicht
Wasser
250 g Möhren

120 g Ziegenkäse

250 g Äpfel
3 EI Sonnenblumenkerne ganz
1 TI Paprikagranulat
3 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
100 g Kichererbsen mahlen, zum Binden
50 g Kokosnussraspel
2 TI Kurkuma

50 g Ziegenkäse

Margarine, Laktosefrei

Kichererbsen waschen und mit ca der 3fachen Menge Wasser bedecken, für ca 24 h, Wasser abgießen, feuchtes Leinentuch auf die Schüssel legen, am Abend wieder für ca 12 h die Kichererbsen mit Wasser decken, Morgens wieder Wasser abgießen, Tuch drauf, und dies 2-4 Tage wiederholen, die Keime sollten gut sichtbar sein, ich nehme die Küchenmaschine mit dem/ der feinen Gemüseraspel, für die gekeimten Kichererbsen, in eine größere Schüssel, je nachdem wie fein bzw noch etwas größere Teile der Kichererbsen sichtbar, wird es kurz mit einem elektrischen Pürierstab, püriert, dann noch die Möhren feingeraspelt, 120 g Ziegenkäse grob raspeln, (Gemüseraspel), die Äpfel um den Griebsch herum geraspelt (ich lasse die Schale dran), sowie 3 EI Sonnenblumenkerne ganz, 1 TI Paprikagranulat, 3 TI Kräutersalz, 1 Prise Zucker 100 g Kichererbsen mahlen, zum Binden, 50 g Kokosnussraspel und 2 TI Kurkuma alles miteinander vermischen, in zwei a 2 l eingefettete feuerfeste Schüssel geben, mit ca 50 g grob geraspelten Ziegenkäse bedecken, Deckel schließen, und in den kalten Backofen bei ca 180°C, 60 min backen, sollten Kochperlen sichtbar sein.

Hinweis

Diese Teigmasse eignet sich auch gut für Bratlinge, werden dann ca 14 Stück.

Eignes Rezept Sonntag, 22. Mai 2011 Hans

Linsen Frikadellen III F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



300 g TK Gemüse
100 g TK Lauch
ungehärtete Margarine
evtl ein wenig Wasser
1 TI Kräutersalz
10 g Ingwer fein gewiegt

150 g Ziegenfrischkäse

200 g rote Linsen gem + -
Sesamsamen zum panieren evt.
ungehärtete Margarine + Öl zum braten

Gemüse mit ungehärtete Margarine auftauen + andünsten, evtl ein wenig Wasser, sollten aber bissfest bleiben, abkühlen, in eine Schüssel geben. Ziegenkäse zerbröseln, sowie alle anderen Zutaten zum Gemüse geben + vermengen, je nach dem wie feucht der Käse ist, bindet sich alles zu einem Kloß, falls nicht kann man noch Esslöffelweise Gemüsebrühe oder Wasser zu geben.

Mit nassen Händen, Frikadellengroße Bratlinge formen, in Sesamkörner wälzen oder auch pur lassen, diese Dinger dann braten, angebracht wäre wenn die Hitze runter gestellt, dann werden sie nicht so schnell dunkel, wie bei mir z.B. die Vorderseite.

Eigenes Rezept Freitag, 12. Januar 2007 Hans60

Möhrenbratlinge Leninskoje F

glutenfrei, eifrei + kuhmilchfrei



Zutaten für 13 Portionen

2 Tasse/n Naturreis, (Mittelkorn) a 160 g

4 Tasse/n Wasser

500 g Möhre(n), (Bio)

200 g Kichererbsen, gemahlen

1 TL Senfkörner, (Gold), gemahlen

½ TL Pfeffer - Körner, gemahlen

2 TL Salz (Gewürzsalz)

Öl (Rapsöl)

80 g Schafskäse oder Ziegenkäse 50 % Fett, geraspelt

2 Tassen Naturreis in 4 Tassen Wasser ca. 35-40 min kochen + ausquellen + abkühlen lassen, Möhren fein raspeln. Kichererbsen mit Senf- + Pfefferkörner zusammen mahlen, Gewürzsalz dazu, gut vermischen + im heißen Fett handtellergroß ca. 7 Stück, goldgelb braten.

Zu dem letzten Teig den geraspelten Ziegenkäse untermischen + auch abbraten.

Beiden Arten, kann man heiß aber auch kalt verzehren. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

07.08.06 Hans60

Ins Reiskochwasser kam noch 0,5 Kl Kurkuma.

Pellkartoffel Möhren Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Soja frei u Vegan

10 Stück



500 g Pellkartoffeln
1 TI Kurkuma
200 g Möhren geraspelt
120 g Kichererbsen mahlen
1 TI Kreuzkümmel mit mahlen
20 Pfefferkörner mit mahlen oder mörsern
50 g TK Lauch
50 g Leinsamen
2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
Olivenöl zum braten

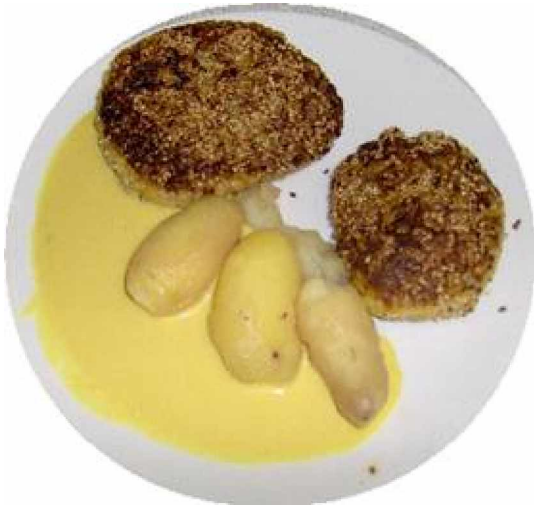
Pellkartoffeln mit Kurkuma kochen, abschrecken mit kaltem Wasser, pellen und quetschen, in eine große Schüssel geben, Leinsamen in einer trocknen Pfanne rösten, wenn sie anfangen zu springen, Deckel drauf, Hitze ausstellen, und zum Schluss mit in die Schüssel zu den Kartoffeln dazu geben, fein geraspelte Möhren, sowie trockne Zutaten vermischen und mit 50 g TK Lauch untermischen, mit nassen Händen flache Bratlinge formen, im heißen Öl, bei reduzierter Hitze, von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Sonntag, 15. August 2010 Hans

[Reisbratlinge VIII](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

Zutaten für 6 Portionen



160 g Naturreis = 1 Tasse
320 g Wasser = 2 Tassen Wasser

1 TL gekörnte Gemüsebrühe
0,25 TL Kurkuma
0,5 TL Paprikapulver
1-2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
1 Kohlrabi
10 Pfefferkörner gemörsert
100 g Kichererbsen gem
Bio Sesam (ungeschält)
Öl und Margarine zum braten

Zubereitung

160 g Naturreis in zwei Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf kleinster Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 38 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen (10 min ca),
Kohlrabi fein raspeln, lassen, den fertigen Reis, gekörnte Gemüsebrühe, Kurkuma, Zucker, Pfeffer, 1-2 TI Kräutersalz vermischen abschmecken, nun noch die Kichererbsen dazu mischen,
Margarine und Öl zu gleichen Teilen heiß werden lassen, mit nassen Händen Bratlinge formen und im Sesamsaat wälzen, Hitze reduzieren, und von beiden Seiten braten

nach einer Idee, 04.07.02 Simone Hefner
Mittwoch, 22. April 2009

Hans

Sauerkraut Ziegenkäse Bratlinge F

Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

8 Stück



500 g Sauerkraut
50 g Zwiebel
20 Oliven schwarz, in bzw aus Lake
100 g Kichererbsen mahlen
20 Pfefferkörner mit mahlen
1 Prise Zucker
1 TI Salz

100 g Ziegenkäse raspeln, grob

Bratfett

Sauerkraut ausdrücken, Saft auffangen, kann eventuell gebraucht werden, mit Oliven und Zwiebel klein hacken in eine Schüssel geben, trockne Zutaten vermischen und mit geraspelten Ziegenkäse unter- bzw vermengen, mit nassen Händen Bratlinge formen, wenn man das Gefühl hat, sie fallen auseinander, ein wenig Sauerkrautsaft dazu geben, den Rest des Saftes, trinken, im heißen Fett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Donnerstag, 12. Mai 2011 Hans

Sonnenblumen Bratlinge F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



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

Paprikaschoten klein wiegen bzw klein würfeln/schneiden,
Sonnenblumenkerne leicht rösten,
Ins kochende Wasser gekörnte Gemüsebrühe, auflösen und
1 TI Oregano dazu.
Von Paprikaschoten bis Kräutersalz alle Zutaten vermischen, danach den
gem Mais dazu, zu einem Kloß zusammen drücken und ca 30 min ruhen
lassen, danach runde Bällchen mit der Hand formen, und ins heiße Fett
geben, mit einem Pfannenwender etwas platt drücken, Hitze reduzieren,
sonst werden diese zu schnell dunkel, wenden, nochmals Fett zugeben.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 21. November 2007 Hans60

Hinweis **M**

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

Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Samstag, 10. September 2011

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de