

Bratlinge Glutenfrei u Vegetarisch

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 Vegetarisch	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
Gemüsebacklinge Neyshäbur 7 Ei F	8
Gemüsebratling II F	9
Gemüsebratlinge IV 3 Ei F	10

Hirse Bratlinge 3 Ei F	11
Kartoffel Bratlinge II F Vegan	12
Kartoffelbratlinge M F	13
Kartoffelbratlinge + Tomatensoße 4 Ei	14
Kartoffelbratlinge Kazakhstan F	15
Kichererbsen Auflauf o Bratlinge F Vegan	16
Kichererbsen Kokosnuss Ziegenkäse Bratlinge F	18
Kichererbsen Möhren Ziegenkäse Auflauf F	19
Linsen Frikadellen III F	21
Maisbratlinge 2 Ei F	22
Mexikanische Kichererbsen Fladen 4 Ei M F	23
Möhrenbratlinge Leninskoje F	24
Pellkartoffel Möhren Bratlinge F Vegan	24
Reis Bratlinge III 3 Eigelb M F	25
Reisbratlinge VIII F Vegan	27
Sauerkraut Ziegenkäse Bratlinge F	29
Sonnenblumen Bratlinge F	29
Hinweis M	30
Hinweis Ei	31
Hinweis F	31
Hinweis	31

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 TL
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 geben und mit einem Pfannenwender platt drücken, von beiden Seiten braten.

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 Milchefrei 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

Gemüsebacklinge Neyshäbur 7 Ei F



Ca 36 Stück

2000 g Kartoffeln
500 g Möhren
250 g Lauch in Ringe
1 Muskatnuss fast gerieben

450 g Feta Schaf + oder Ziege

7 Ei

1 l Gefäß
3 Backbleche
Backpapier dafür

Kartoffeln + Möhren fein raspeln (elektrische Küchenmaschine).Kartoffeln ausdrücken. Flüssigkeit auffangen, Flüssigkeit abgießen. Stärke mit den Möhren + Lauch, zu den Kartoffeln. Vermischen. Käse etwas klein ma-

chen + zusammen mit den Eiern mit einem elektrischen Pürierstab im Gefäß pürieren. In die Gemüsemasse geben + gut vermischen. Auf ca drei Backbleche die mit Backpapier ausgelegt sind , auf jedem Blech ca 12 Backlinge legen , etwas andrücken. In den kalten Backofen(alle drei zusammen) bei ca 180°C Umluft ca 60 min backen. Dazu passt alles z.B Kaltes ungekochtes Apfelkompott oder auch eine Tomatensoße

Eigenes Rezept, Mittwoch, 14. September 2005 Hans60

Hallo

Anstelle von Feta nahm ich **Ziegenkäse** geraspelt.

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

Gemüsebratlinge IV 3 Ei F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei

3 Portionen



1 kleine Zwiebel gewürfelt
50 g TK Paprikastreifen

Öl

250 g Möhren fein geraspelt

100 g Ziegenkäse fein geraspelt

0,5 TI Paprikagranulat

1 Prise Vollrohrzucker

2 TI Kräutersalz

1 EI Tomatenmark a.d.T.

2 Tassen gekochter Naturreis (1 Tasse roh)

3 Ei

3 EI Naturreis gem

Öl zum braten

Öl erhitzen, Zwiebel + TK Paprikastreifen kurz anbraten.

Alle Zutaten von den Möhren bis Mehl zusammen vermischen.

Öl erhitzen, mit nassen Händen kleine Fladen/ Kugeln vom Teig formen, und auf Mittelhitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Freitag, 17. August 2007 Hans60

Hirse Bratlinge 3 Ei F

Glutenfrei u Kuhmilchfrei u Vegetarisch

Ca 15 Stück





240 g Hirse = 1,5 Tassen
3 Tassen kochendes Wasser

1 TI Gewürzsalz (Brecht)
6 Pfefferkörner gemörsert
30 g Ingwer klein gewiegt

3 Ei

4 El Maiskörner gemahlen
3 El feingehackte Erdnüsse oder Mandeln

70 g Roquefort *

ca 110 g grob geraspelten Ziegenkäse

Olivenöl u Margarine zum braten

Hirse, Eier , Pfeffer, Salz , Mais gem, Ingwer, Käse + Erdnüsse bzw Mandeln in eine große Schüssel geben, + vermischen.

Mit nassen Händen Bratlinge formen +
Pfannen mit Öl u Margarine erhitzen , Hitze etwas runter schalten,
Bratlinge ins heiße Fett, von beiden Seiten braten.

* bitte nicht mehr nehmen, der scharfe Geschmack des Roquefort übertönt sonst alles, statt dessen kann man auch nur ca 180 g Ziegenkäse geraspelt nehme.

Eigenes Rezept Samstag, 9. Mai 2009

Hans

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 EI 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 + Tomatensoße 4 Ei

Glutenfrei + Kuh Milchfrei

Bratlinge:

1 kg Kartoffeln
1 Zwiebel

1 Schaf - Ziegen Feta

4 Ei

4 Ei Maiskörner gem
2 TI Gewürzsalz
10 Pfefferkörner gemörsert
Olivenöl zum braten

Tomatensoße:

1 Dose geschälte Tomaten (425 g)+
1 x voll Wasser
10 cm Tomatenmark aus der Tube
1 TI Gewürzsalz
1 Ei Zuckerrübensirup

Zubereitung:

Kartoffeln fein raspeln.

1 Zwiebel fein wiegen.

Alle Zutaten für Bratlinge vermischen, + im heißen Öl braten.

Ich nehme 20 cm Bratpfannen dazu, für einen Bratling. Ergeben ca 6 Stück.

Alle Zutaten für die Soße, vermischen, 1 x kurz aufkochen,

die Tomaten mit einem elektrischen Pürierstab zerkleinern.

(sollte Flüssigkeit bei der Kartoffelmasse austreten, diese noch zur/in Soße geben.)

+ zusammen servieren

eigenes Rezept, Dienstag, 11. April 2006, hans60
29.07.06 Hans60

Kartoffelbratlinge Kazakhstan F

glutenfrei, eifrei + kuhmilchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 13 Portionen

1.5 kg Kartoffeln, klein geraspelt

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, geraspelt

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 abgeseigte 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 Kokosnussraspel(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 TI Kräutersalz, 1 Prise Zucker alles zusammen vermengen, falls diese Masse jetzt schon zu trocken ist, noch Wasser untermengen, bindet besser, außerdem verbraucht die Kokosnussraspel 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

Maisbratlinge 2 Ei F
Glutenfrei + Kuhmilchfrei



300 g TK Mais
100 g TK Paprikastreifen
etwas Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

200 g Mais gem
50 g Naturreis gem
5 Pfefferkörner mit gem

2 Ei

100 ml ca Wasser
1 Prise Vollrohrzucker
1 TI Kräutersalz
0,5 TI Paprikagranulat

200 g Schafsfeta

50 ml Wasser ca
Öl zum braten

Zubereitung

200 g Mais, 50 g Naturreis ,5 Pfefferkörner zusammen mahlen ,
Zucker + Salz + Paprikagranulat dazu, vermischen,
Eier + ca 100 ml Wasser dazu und verrühren,
Feta mit etwas Wasser zusammen pürieren, darunterrühren,
TK Gemüse mit ein wenig Wasser + gekörnte Gemüsebrühe aufkochen
bzw auftauen lassen, unter die Teigmischung geben, gut verrühren.
Fett sehr heiß werden lassen, Hitze auf Mittelhitze runterstellen, den Teig
Esslöffelweise ins heiße Fett geben, und von beiden Seiten braten, lassen.

Eigenes Rezept Dienstag, 14. August 2007 Hans60

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 ab-
schmecken.

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

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

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 gem
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, gem 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, oder formen.

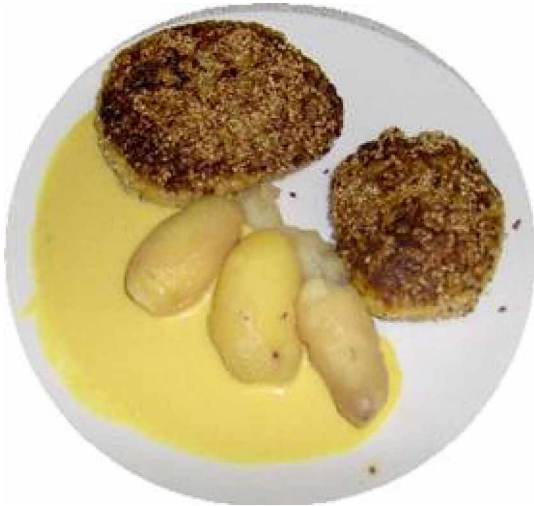
Im Backofen bei ca 80°C Umluft, bei geschlossener Tür, oder bei Ober - + Unterhitze, einen Holzlöffel zwischen obere Tür + Rahmen stecken, so dass die Feuchtigkeit entweichen kann, ein paar Stunden trocknen.

Eigenes Rezept Sonntag, 25. März 2007 Hans60

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 Ei

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

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de

Mittwoch, 6. Juli 2011