

## Lauch Pfanne Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

### Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reform Margarine, das Original.

### 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

Lauch Pfanne Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Pfanne .....	2
Buchweizen Bratlinge III oder Auflauf F Vegan .....	2
Buchweizen Bratlinge IV F Vegan .....	3
Gemüse Bratlinge F.....	4
Gemüsesuppe F Vegan.....	5
Hirse „Käse“ Lauch Bratlinge F Vegan.....	6
Kartoffel Bratlinge III F Vegan .....	7

Kartoffel Waffeln Veränderung F Vegan .....	8
Kartoffeln Bratlinge F Vegan .....	10
Kartoffeln Sauerkraut Tofu Bratlinge F Vegan.....	10
Möhren Buchweizen Bratlinge F Vegan .....	11
Möhren Reis Bratlinge F Vegan .....	12
Reis Bratlinge F Vegan .....	13
Reis Gemüse Bratlinge F Vegan.....	14
Rosenkohleintopf F Vegan.....	15
Sauerkraut Reis Tofu Bratlinge F Vegan.....	16
Tofu Bratlinge II F Vegan.....	17
Hinweis Vegan .....	18
Hinweis Sojasoße.....	19
Hinweis Curry .....	19
Hinweis Tomatenketchup.....	19
Hinweis F .....	19

## Pfanne

### Buchweizen Bratlinge III oder Auflauf F Vegan

Glutenfrei und Vegan

#### 7 Bratlinge und ein Auflauf



200 g Tofu

1 Ei Schabzigerkleesamen  
1 Ei Kräutersalz  
3 bis 5 Ei Tamari

1 Tasse ( 160 g ) Buchweizenkörner  
2 Tassen Wasser

100 g TK Paprikastreifen  
50 g TK Lauch  
100 g Möhren geraspelt  
250 g Topinambur geraspelt  
2 Chilischoten a d Glas kleingeschnitten  
1 Prise Zucker  
2 Ei Ingwer kleingeschnitten  
300 g Buchweizen mahlen  
Salz  
Fett für Auflaufform und oder zum braten  
Margarine, laktosefrei, Löffelweise

Tofu zerdrücken, mit Schabziegerkleesamen und Kräutersalz bestreuen, sowie Tamari drüberspritzen, vermischen, ruhen lassen, in 2 Tassen kochendes Wasser den Buchweizen geben, Hitze reduzieren, nach ca 8 min , wenn der Wasserspiegel unter der Oberfläche, Hitze ausstellen , Deckel drauf, ca 10 min ausquellen lassen, ist dann schön trocken und körnig.

Paprika und den Lauch klein hacken, mit den Möhren und Lauch sowie Chilischoten, Zucker und Ingwer und den durchgezogenen Tofu, gut vermischen, dann erst den gemahlene Buchweizen dazu, das bindet jetzt alles ab, sollte es jetzt wiederum zu trocken sein, ein bisschen Wasser zugeben,

eine oder auch zwei 1 Liter Auflaufform einfetten, den Teig einfüllen, glattstreichen, und ein paar Flöckchen Margarine drauf setzen , Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln,

oder den Teig teilen, die eine Hälfte für den Auflauf die andere Hälfte für aus dem Teig mit nassen Händen , Bratlinge formen, ins heiße Fett geben, mit einem Pfannenwender, etwas platt drücken, Hitze reduzieren, von beiden Seiten braun braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 16. Oktober 2008 Hans60

[Buchweizen Bratlinge IV](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

12 Stück



gekochte Buchweizenkörner, von ca 160 g roh  
200 g Tofu naturell  
1 TI Schabzigerkleesamen gemahlen  
100 g TK Lauch in Ringe  
20 schwarze Oliven in Lake o Stein  
2 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
20 Pfefferkörner mörsern  
100 g Buchweizenkörner mahlen  
Salz zum nachwürzen, evtl  
**Rotwein Trocken 14 %** o Wasser ein Schuss  
Olivenöl zum braten

Tofu mit einer Gabel zerdrücken u Oliven kleinschneiden mit Schabzigerkleesamen, Lauch, Kräutersalz, Zucker, gemörsertern Pfeffer mit einer Hand, mischen, dabei merkt man ob die Masse feucht genug ist, eventuell trocknen Rotwein oder Wasser zugeben, Vorsicht nicht zu viel, abschmecken eventuell mit Salz nachwürzen. Mit nassen Händen Bratlinge formen, im heißen Öl, bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Samstag, 31. Juli 2010 Hans

### 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 mahlen + -  
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

#### Gemüsesuppe F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

4-6 Portionen



1250 ml Wasser  
500 g TK Suppengemüse  
100 g TK Lauch  
13 Pfefferkörner gemörsert  
1 Prise Zucker  
3 o 4 Lorbeerblätter  
300 g Kartoffeln grob würfeln  
200 g rote Linsen  
2 TI Salz

Wasser zum kochen bringen, Gemüse, Pfeffer, Zucker, Lorbeerblätter sowie grob gewürfelte Kartoffeln dazu, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen und ca 40-50 min leise köcheln lassen, die Linsen zerkochen ganz und damit wird die Suppe schön sämig, dann mit Salz abschmecken.

rote Linsen abspülen, will jemand diese nicht zerkochen lassen, erst in 1 El Margarine braten lassen, bis sie gelb geworden sind und ca 25 min vor Ende der Kochzeit die Linsen dann zum Gemüse geben.

Eigenes Rezept Freitag, 5. Februar 2010 Hans

Hirse „Käse“ Lauch Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

11 Stück



1 Tasse Hirsekörner ca 160 g  
2 Tassen Wasser  
100 g TK Lauch in Ringe  
120 g Möhren fein geraspelt  
200 g „Medium Cheddar Style Käse“ geraspelt \*  
100 g Buchweizenkörner mahlen  
20 Pfefferkörner mit mahlen  
3 TI Kräutersalz  
1 TI Zucker  
Olivenöl zum braten

Hirse mit heißem Wasser aus bzw überspülen, damit eventuelle Bitterstoffe entfernt werden,  
Hirse ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen, wenn das Wasser unterhalb der Oberfläche ist, ( Dauer ca 5-20 min, je nach Art ), Deckel geschlossen halten, auf der heißen Platte noch 10 bis 15 min quellen lassen, die Hirse ist dann fast weiß, trocken und schön körnig, in eine Schüssel geben, alle anderen Zutaten, außer Olivenöl, dazu, mit der Hand durch manschen, dabei merkt man am besten, ob es feucht genug ist, mit nassen Händen Bratlinge formen, im heißen reduzierten Öl, von beiden Seiten braten.

Hinweis \*

Diese „Käseart“ ist aus Soja, Glutenfrei u laktosefrei u Vegan, stammt aus kontrollierter Biologischer Anbau, wird in Schottland hergestellt.

Eigenes Rezept Montag, 26. Juli 2010 Hans

### Kartoffel Bratlinge III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

8 Stück





100 g Erdnüsse blanchiert  
150 g Pellkartoffel, kalt  
1 Ei Margarine, laktosefrei  
50 g TK Lauch  
100 g TK Paprikastreifen  
1 TI Kurkuma  
2 Ei Sonnenblumenkerne, ganz  
100 g Buchweizenkörner mahlen  
1 Prise Zucker  
1 TI Salz evtl mehr  
10 Pfefferkörner gemörsert  
trockner Weißwein  
Buchweizen gemahlen evtl  
Margarine, laktosefrei, zum braten

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen ( Mandelmühle), in eine Schüssel geben, und  
Pellkartoffel fein quetschen, und  
1 Ei Margarine erhitzen, Lauch anbraten, Paprikastreifen und Sonnenblumenkerne dazu, kurz mit braten, nun noch Kurkuma und den gemörserten Pfeffer und 100 g gemahlene Buchweizen und Zucker und 1 TI Salz, alles vermischen, soviel Wein dazu geben, dass ein formbarer Teig entsteht, nun abschmecken, evtl noch Salz zugeben.  
Mit feuchten Händen Bratlinge formen (Vorsicht ist sehr weich ), wer will kann die Bratlinge noch in Buchweizen gemahlen, wenden,  
Margarine erhitzen, Hitze reduzieren, Bratlinge von beiden Seiten, braten.

sehr sättigend

Eigenes Rezept Dienstag, 29. Dezember 2009 Hans

[Kartoffel Waffeln Veränderung](#) F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan





#### 4 Stück

800 g Kartoffeln  
100 g Karotten  
100 g TK Lauch  
50 g Zwiebel  
0,5 TI Maggi-Blatt ( Liebstöckel ) getrocknet  
Salz  
8 Pfefferkörner gemörsert  
Muskatnuss frisch gerieben  
2 El Buchweizenkörner ( oder anderes Vollgetreide ) gemahlen  
1 Prise Zucker  
Margarine laktosefrei

Kartoffeln u Zwiebeln u Möhren fein geraspelt u TK Lauch dazu und mit elektr Pürierstab fein gerieben, durch ein Leinentuch Saft gedrückt, Maggiblatt, Salz, Zucker, Pfeffer, Muskatnuss und Buchweizen gemahlen, untermischen.

Die Masse müsste jetzt etwa die Konsistenz von festem Pfannkuchenteig haben. Wenn nicht, wird sie entweder mit etwas Mehl eingedickt oder mit etwas von dem aufgehobenen Kartoffelwasser verdünnt.

Waffeleisen vorheizen, beide Seiten mit Margarine bepinseln, bei jeder Waffel, Masse Portionsweise einfüllen und zu Waffeln ausbacken.

Waffeln brauchten auf voller Hitze je 7-10 min, sollte die Waffel aufreißen, Deckel nochmals schließen, andrücken, meist reichen noch 2 min.

Mittwoch, 27. Januar 2010 Hans

### Kartoffeln Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 kg Pellkartoffeln  
400 g Möhren  
30 g Ingwer  
120 g Lauch, das grün  
Muskatnuss gerieben  
2 TI Kräutersalz  
Buchweizenkörner mahlen als Panade  
Olivenöl

Pellkartoffeln heiß pellen und durch die Presse drücken.

Möhren und Ingwer fein raspeln.

Das Lauchgrün in Ringe schneiden dann fein wiegen.

Reichlich Muskatnuss reiben und Kräutersalz dazu, alles gut vermengen, Handtellergröße ca 1 cm dicke Bratlinge formen im Mehl vorsichtig wälzen und im heißen Fett, auf Mittelstufe braten, Vorsicht beim reinlegen + beim rausnehmen, ich nahm zwei Pfannenwender.

Eigenes Rezept, Montag, 16. April 2007 Hans60

### Kartoffeln Sauerkraut Tofu Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 Stück



500 g Pellkartoffeln zerquetscht  
200 g Sauerkohl kleingeschnitten  
50 g TK Lauch in Ringe  
200 g Tofu naturell  
1 Prise Zucker  
2 TI Kräutersalz  
120 g Kichererbsen mahlen  
1 TI Schwarzkümmel mit mahlen  
20 Pfefferkörner mörsern  
Salz evtl zum nachwürzen  
Olivenöl zum braten

Pellkartoffeln und Tofu naturell mit einer Gabel zerdrücken,  
Sauerkraut klein schneiden,  
nun alle Zutaten bis gemörserten Pfeffer zusammen vermengen, eventuell  
nachsalzen,  
Bratlinge mit nassen Händen formen, im heißen Öl, bei reduzierter Hitze  
von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Montag, 9. August 2010 Hans

[Möhren Buchweizen Bratlinge](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 Stück



160 g Buchweizenkörner = 1 Tasse  
2 Tassen Wasser  
70 g TK Lauch  
20 schwarze Oliven, in Lake, kleingeschnitten  
20 Pfefferkörner gemörsert  
3 TI Gewürzsalz  
1 Prise Zucker  
300 g Möhren feingeraspelt  
2 EI Basilikum  
Öl zum braten

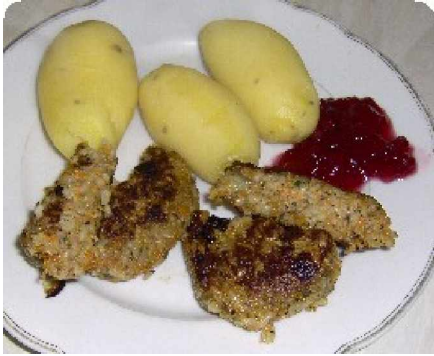
Den ausgespülten Buchweizen in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen, ca 6-20 min kochen lassen, bis das Wasser unterhalb der Oberfläche ist, Hitze ausstellen, ca 10 min ausquellen lassen, auf der noch heißen Platte, wird dann schön körnig und trocken, in eine große Schüssel geben, alle anderen Zutaten bis einschliessig Basilikum, gut vermischen, mit nassen Händen flache Bratlinge formen, im heißen Öl von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Donnerstag, 9. September 2010 Hans

[Möhren Reis Bratlinge](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

9 Stück



160 g Naturreis = 1 Tasse  
2 Tassen Wasser  
60 TK Lauch  
250 g Möhren feingeraspelt  
20 Pfefferkörner gemörsert  
2 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
2 El Oregano  
100 g Buchweizenkörner mahlen, zum binden  
Öl zum braten

1 Tasse Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, mit geschlossenem Deckel auf kleiner Hitze 35 min kochen, Hitze ausstellen, 10 min ausquellen lassen, die übrigen Zutaten bis einschliessig Oregano, mit dem Reis vermengen, zum Schluss noch die gemahlene Buchweizenkörner untermischen, mit nassen Händen, Bratlinge formen und im heißen Öl von beiden Seiten, braten.

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. September 2010 Hans

### Reis Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück ca



Naturreis gekocht aus ca 160 g roh  
200 g „Cheshire Style Cheese“ \*  
20 schwarze Oliven in/aus Lake  
100 g TK Paprikaschotenstreifen  
50 g TK Lauch  
1 Prise Zucker  
1 TI Kräutersalz  
100 g Buchweizenkörner mahlen, zum Binden  
10 Pfefferkörner mit mahlen  
Olivenöl zum braten

„Cheshire Style Cheese“ grob raspeln, in eine große Schüssel geben, gekochten Naturreis, schwarze Oliven klein hacken, TK Paprikastreifen, TK Lauch, Zucker und Salz und gemahlene Buchweizen und Pfeffer dazu, alles gut vermengen, ( klebt) mit nassen Händen flache Bratlinge und im heißen Öl, Hitze reduzieren, von beiden Seiten braten.

Hinweis \*

Diese „Käseart“ ist Glutenfrei u laktosefrei u Vegan, stammt aus kontrollierter Biologischer Anbau, wird in Schottland hergestellt.

Eigenes Rezept Montag, 19. Juli 2010 Hans60

## Reis Gemüse Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



100 g Lauch  
200 g Zucchini  
200 g Paprikaschote  
300 g Bio Möhren  
40 g Ingwer



2 Tassen gekochter Naturreis  
3 El Hefeflocken  
1 Tl Kräutersalz  
2 Tassen Buchweizenkörner mahlen  
Buchweizen mahlen als Panade  
Olivenöl zum braten

Lauch und Paprikaschote Kleinwiegen, und  
Zucchini halbieren, entkernen und mit Möhren und Ingwer fein raspeln,  
und alle anderen Zutaten, außer Panade zusammen vermischen,  
Handteller große Bratlinge formen ( mit nassen Händen ) in Mehl wenden,  
Öl heiß werden lassen, Bratlinge rein, und auf Mittelhitze stellen, Dauer  
richtet sich nach der Dicke der Bratlinge.

Dazu eine Tomatensauce z.B

100 g Lauch in Ringe schneiden in heißem Fett anbraten,  
1-3 Knoblauchzehen in Scheiben dazu, sowie ca  
1 Pfund Tomaten, Blüte entfernen,  
1- 2 Tl Kräutersalz, ca 15 min kochen, mit einem Pürierstab alles pürieren.

Dazu noch von Matti 11.03.05 Feigen Rotkohl.

Eigenes Rezept Montag, 16. April 2007 Hans60

### Rosenkohleintopf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



Zutaten für 4 Portionen

200 g Tofu  
2 El Tamari  
TK Gefrierbeutel



1 Beutel Rosenkohl (1 kg)  
1 kg Kartoffeln  
3 Möhre(n)  
1,5 EL Tomatenmark  
eine handvoll TK Lauch,  
noch Muskatnuss frisch gerieben.  
0,75 Liter Wasser  
2 TL Gemüsebrühe

Öl

### Zubereitung

Tofu geviertelt in ein TK Gefrierbeutel, Tamari dazu, zubinden den Beutel, ein wenig schütteln, so das sich drinnen der Tamari verteilt, und bis der Eintopf fertig, in den Kühlschrank gelegt, nach Ende der Kochzeit, den Tofu für 10 min in die Suppe, ziehen lassen, möglichst nicht mehr aufkochen.

Der Rosenkohl wird der Strunk kreuzweise eingeschnitten. Handvoll TK Lauch in einen Topf mit heißem Öl gegeben.

Die Möhren werden auch geschält, in Scheiben geschnitten. Beides ebenfalls zufügen. Wenn man alles zusammen im Topf hat, gibt man Tomatenmark dazu, füllt mit dem Wasser auf und gibt die Gemüsebrühe hinzu. Das Ganze muss 10 Min. kochen.

Nun wird der Rosenkohl dazu gegeben. Bei schwacher Hitze alles ca. eine 20-30 min köcheln lassen, nach Ende der Kochzeit, den Tofu für 10 min in die Suppe, ziehen lassen, möglichst nicht mehr aufkochen, nach würzen ist meist nicht erforderlich

Sauerkraut Reis Tofu Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 Stück



160 g Naturreis = 1 Tasse  
2 TL Kurkuma  
2 Tassen Wasser  
250 g Sauerkraut  
50 g TK Lauch in Ringe  
20 schwarze Oliven in bzw aus Lake  
4 EL Tamari  
4 EL Balsamico di Modena  
200 g Tofu naturell  
150 g Buchweizenkörner mahlen (zum binden)  
1 Prise Zucker  
20 Pfefferkörner mörsern  
Salz evtl zum würzen  
Olivenöl zum braten

Tofu naturell mit einer Gabel zerdrücken und mit Tamari u Balsamico di Modena marinieren,  
2 Tassen Wasser zum kochen bringen, den gespülten Naturreis rein, aufkochen und bei reduzierter Hitze 35 min kochen lassen, Hitze ausstellen und weitere 10 min auf der ausgeschalteten Platte ausquellen lassen,  
Sauerkraut und schwarze Oliven klein schneiden,  
nun alle Zutaten bis gemörserten Pfeffer zusammen vermengen, eventuell nachsalzen,  
Bratlinge mit nassen Händen formen, im heißen Öl, bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Montag, 9. August 2010 Hans

[Tofu Bratlinge II](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

5 Stück



200 g Tofu naturell  
1 El Margarine laktosefrei  
1 Möhre feingeraspelt ca 70 g  
50 g TK Lauch  
7 Pfefferkörner gemörsert  
1 El Tamari  
1 El Balsamico de Modena  
1 TI Kräutersalz evtl mehr  
1 El Sonnenblumenkerne, ganz  
1 Prise Zucker  
100 g Buchweizenkörner mahlen  
50 ml trockner Weißwein evtl mehr

Margarine zum braten  
5 TI Tamari

Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, die Margarine zerlassen und den Tofu unter rühren darin braten, bis er gelblich braun geworden ist, Lauch und Möhre, sowie gemörserten Pfeffer dazu, kurz mitbraten, Tamari u Balsamico de Modena, gemahlene Buchweizen, Sonnenblumenkerne, Prise Zucker, Kräutersalz, vermischen, und soviel Weißwein zugeben bis ein formbarer Teig entsteht, abschmecken, evtl noch Salz zugeben, Handteller große Bratlinge formen  
In heißer Margarine legen, flachdrücken mit einem Pfannenwender, braten,  
nach dem umdrehen, auf die gebratene Seite, je 1 TI Tamari raufträufeln,

Eigenes Rezept, Dienstag, 15. Dezember 2009 Hans60

## Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

## Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.

Wasser +

Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

## Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz,  
sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze,  
aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

## Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

## Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Sonntag, 12. September 2010

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