

Kichererbsen Bratlinge Glutenfrei u Kuh Milchfrei

Hier nur Vegetarisch

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

Kichererbsen Bratlinge Glutenfrei u Kuh Milchfrei.....	1
Hinweis Margarine	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Inhaltsverzeichnis	1
Bratlinge	2
Bohnen Bratlinge F Vegan.....	2
Bratlinge VIII (Kartoffeln) F Vegan	3
Gemüsebratling II F.....	4
Kartoffel Bratlinge F Vegan	6
Kartoffeln Sauerkraut Tofu Bratlinge F Vegan.....	8
Kichererbsenbratlinge F Vegan	9

Pellkartoffel Möhren Bratlinge F Vegan	10
Pikante Bratlinge F	11
Reis Tofu Bratlinge Vegan F	12
Reisbratlinge VIII F Vegan.....	13
Tofu Erbsen Bratlinge F Vegan	14
Hinweis Ei	16
Hinweis Vegan	16
Hinweis Sojasoße.....	16
Hinweis Curry	16
Hinweis Tomatenketchup.....	16
Hinweis F	17

Bratlinge

Bohnen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 Zwiebel klein gewürfelt
3- 5 cm Ingwer klein gewürfelt + in
Öl andünsten dann dazu
0,25 – 0,5 TI Schwarz- Kreuzkümmel mahlen.
0,5 – 1 TI Koriander auch mahlen
1 TI Senf mahlen +
10-15 schwarzer Pfefferkörner mit mahlen , / a d M sowie
2 TI Kräutersalz unterrühren , paar min mit braten , gibt ein gutes Aroma.

200 g Maiskörner kein Popkorn
50 Kidneybohnen
50 g rote türkische Bohnen
100 g Kichererbsen
100 g Buchweizenkörner
100 g Mandeln , alles zusammen mahlen.
1- 2 TI Meersalz
Gut vermischen mit dem Zwiebelgemisch +
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser , drunter heben .

gehäufte Ei weise, Teig formen, (Hand) + in heißen Fett legen + Sofort
runter schalten die Hitze , sie werden sonst zu schwarz.

Also ich nahm auch Olivenöl

05.03.2004 Hans60

Da die trocken sind passt ein Salat dazu

Sonntag, 5. August 2007 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 mahlen
10 Pfefferkörner mit mahlen,
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 mahlen Kichererbsen mahlen,
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

Gemüsebratling II F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



400 g TK gemischtes Gemüse
1 Handvoll TK Paprikastreifen
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
100 g Kichererbsen mahlen
100 g Sonnenblumenkerne oder Mandeln geröstet + mahlen.
1 TI Senfkörner geröstet + mahlen.
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 F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück



750 g Kartoffeln
500 g Möhren
300 g Kichererbsen mahlen
12 Pfefferkörner mit mahlen
2 rote Chilischoten mit mahlen
1,5 El Kräutersalz
1 TI Zucker
1 TI Backpulver
Muskatnuss frisch gerieben
Bis 250 ml Flüssigkeit auffüllen
Bio Sesamsaat als Panade oder ohne
Fett zum braten

Soße

Kapernsoße: , z. B

2 El Buchweizenkörner mahlen
0,5 l Sojadrink
1 Lorbeerblatt
0,5 El gekörnte Gemüsebrühe
ca 50 g fein geriebene Zwiebel
1 Tl Kräutersalz
3 Pfefferkörner gemörsert
1 Prise Zucker
Muskatnuss frisch gerieben

1 Glas Kapern (90 g)
0,5 Saft einer halben Zitrone

oder

Senfsoße:

2 El Senf einrühren

Kartoffeln u Möhren schälen und fein raspeln, in ein Leinentuch, auspressen, die Flüssigkeit aufheben und bis ca 250 ml auffüllen,
Kichererbsen, Pfefferkörner u Chilischoten zusammen mahlen, übrige Trockene Zutaten dazu und vermischen,
Kartoffeln und Möhren vermengen, dann die trocknen Zutaten alles gut Vermischen, die ausgepresste und aufgefüllte Flüssigkeit einschließlich die Stärke (ausgepresste) zu der Masse geben, gut vermischen,
kleine (handtellergroße) Bratlinge formen, ins heiße Fett legen, oder erst in Sesam drehen, Hitze runterstellen , auf ca 2- 2,5 von drei möglichen Stufen, stellen, zu hoch die Hitze werden sie außen dunkel, innen aber bleiben sie roh, auf kleiner Stufe, von jeder Seite gut 5-7 min

Sie sind sehr sättigend.

Naturreis dazu

Soße

Mehl in einer heißen Pfanne kurz rösten, bis es duftet, abkühlen lassen, unter ständigen Rühren den Sojadrink angießen, Lorbeerblatt, Zwiebel und Gemüsebrühe aufkochen , mit Kräutersalz, Zucker, Muskat und Pfeffer würzen,

runter von der Hitze,
entweder jetzt zwei El Senf unterrühren, für die Senfsoße,
oder 1 Glas, abgeseiht, Kapern und den Zitronensaft.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 30. Juli 2008 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
nachsälzen,
Bratlinge mit nassen Händen formen, im heißen Öl, bei reduzierter Hitze
von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Montag, 9. August 2010 Hans

Kichererbsenbratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ca 6 Stück



160 g Kichererbsen, getrocknete
Wasser
1 TI Curry ohne Salz
1 Möhre ca 50 g, geraspelt
1 Bund Frühlingszwiebel
1 handvoll TK Paprikaschotenstreifen
3 EI Hefeflocken
0,5 TI Paprikagranulat
1 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
3 EI Buchweizenkörner mahlen
3 EI Kichererbsenkochwasser
3 EI Tamari (Sojasoße)

Buchweizenkörner grob mahlen, als Panade
Öl zum braten

Zubereitung

Kichererbsen über Nacht oder 24 h in ausreichend kaltem Wasser einweichen.
Wasser abgießen, erneuern und mit 1 TI Curry ohne Salz,
(hat jemand Curry mit Salz, bitte, dann nicht mit kochen, die Dinger werden sonst nicht weich),
ca. 1 Stunde kochen. Kochwasser abseihen, aufheben, und Kichererbsen mit einem elektr Pürierstab oder mit einer Gabel grob zerdrücken,
Möhre fein raspeln, 1 Bund Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden,
Paprikastreifen zerkleinern,
1 Prise Zucker,
3 EI Kichererbsenkochwasser,

3 Ei Tamari und
TK Paprika mit einem Messer zerkleinern,
Möhre feinraspeln,
alle anderen Zutaten dazu und zusammen vermischen, mit Kräutersalz
abschmecken, ca 20 min ruhen lassen.
Handtellergroße Bratlinge, flach drücken, und in grob mahlen Buchweizen-
körner wenden, und im heißen Fett (Öl) von beiden Seiten braten.

Donnerstag, 1. Oktober 2009 Hans60

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, pel-
len und quetschen, in eine große Schüssel geben,
Leinsamen in einer trocknen Pfanne rösten, wenn sie anfangen zu sprin-
gen, 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

Pikante Bratlinge F

glutenfrei / eifrei + Milchfrei



2 Tasse/n Kichererbsen, mahlen , ca 320 g
1 Tasse/n Linsen, rote, mahlen , ca 160 g
100 g Buchweizenkörner mahlen
0,5 TL Paprika - Granulat, mahlen
1.5 TL Meersalz
1 Tüte/n Backpulver
0,5 TL Schabziger - Kleesamen mahlen. oder mehr
4 cm Ingwer klein gewiegt
1 Paprikaschote(n), klein gewiegt
500 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

200 g Ziegenkäse , grob gerieben, geraspelt

1 Knoblauchzehe, frisch, nach Geschmack
Buchweizenkörner mahlen, als Panade

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten verrühren + mit Öl/Wasser gut vermischen, sollte wie ein geschmeidiger Rührteig sein, lieber ein paar Tropfen mehr, geht besser auf.

1 rote oder gelbe Paprika + Ingwer + Knoblauch klein gewiegt , darunter mischen ., + zugeben, und 200 – 300 g geriebenen Ziegenkäse oder anderen zugeben. Alles gut verrühren.

Mit nassen Händen Kugeln formen, ein wenig platt drücken + im Mehl wälzen, + ausbacken in Olivenöl
Schmecken warm oder auch kalt.

Schabzigerkleesamen, gibt es in BRD meist im Reformhaus, unterstützt den Käsegeschmack, wird auch von der Lebensmittelindustrie viel benutzt um den Verbraucher vorzugaukeln, es wäre Käse vorhanden, oder billigen, aufzuwerten, kann für viele Dinge benutzt werden.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Veränderung von
Pikante Muffeins 18.07.04 Hans60

Reis Tofu Bratlinge Vegan F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei + Vegan



200 g Tofu naturel
Tamari

100 g TK Paprikastreifen
300 g gekochter Naturreis

1 TI Kräutersalz
3 EI Würzhefe
1 TI Chilipulver
0,45 TI Paprikagranulat
100 g Kichererbsen mahlen
Olivenöl zum braten

Panade

Buchweizenmehl
Bio Sesamsaat (ungeschält)
Pfeffer
Salz

Tofu in sehr kleine Würfel schneiden, mit Tamari übergießen, ca 30 min marinieren.

In eine große Schüssel

Paprikastreifen klein hacken, alle anderen Zutaten bis Kichererbsen und den abgetropften Tofu, vermischen, sollte es zu trocken sein, die Marinade zugeben.

Mit nassen Händen Bratlinge formen, und in der zusammen vermischten Panade wenden.

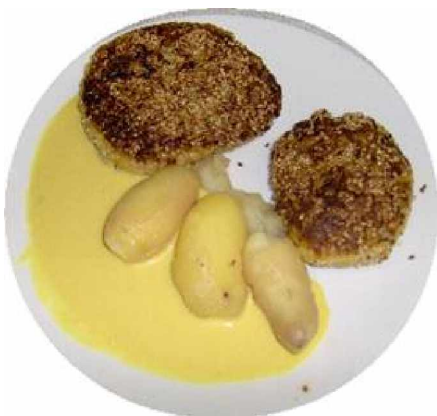
Im heißen Öl, die Hitze dann ein wenig reduziert, die Bratlinge von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Montag, 14. Januar 2008 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 mahlen
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

Mittwoch, 22. April 2009 Hans

[Tofu Erbsen Bratlinge](#) F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ca 11 Stück



80 g Kichererbsen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 El Olivenöl
1 TI Schwarzkümmel mahlen
0,5 TI Curry ohne Salz (Reformhaus)
1 l Wasser
1 Lorbeerblatt
200 g Tofu naturell
30 g Ingwer klein gehackt
50 g Buchweizenkörner mahlen, evt mehr
1 Msp Chilipulver
Kräutersalz
Buchweizenkörner mahlen
Öl

Kichererbsen über Nacht, in reichlich Wasser einweichen, am nächsten Tag abgießen.

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, im heißen Öl glasig dünsten. Kichererbsen, Schwarzkümmel kurz anbraten, mit 1 l Wasser ablöschen, Lorbeerblatt zugeben, bei mittlerer Hitze ca 45 min garen, Lorbeerblatt entfernen, Erbsen abseihen, aufheben, Erbsen mit einem elektr Pürierstab oder in einem Mixer fein pürieren, in eine Schüssel geben, 30 g Ingwer klein gehackt, Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, Buchweizenkörner mahlen, Gewürze und Salz gründlich vermischen und abschmecken, sollte es zu trocken sein, abgeseigte Brühe dazu, Bällchen oder Bratlinge formen, im Buchenweizen mahlen, wenden, im heißen Öl braten, sie können auch frittiert werden.

Samstag, 4. Juli 2009

Hans

Hinweis Ei

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

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis 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

Samstag, 23. Oktober 2010

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de