

# Buchweizen Pfanne **Glutenfrei** Vegan

## Eifrei Milchfrei

### 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

Buchweizen Pfanne <b>Glutenfrei</b> Vegan.....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Pfanne</b> .....	2
Buchweizen Pfannkuchen I F Vegan .....	2
Buchweizen Pfannkuchen II F Vegan .....	3
Buchweizenbratling S F Vegan .....	3
Crepe VI F Vegan .....	4
Enchiladas F Vegan .....	5
Tortillas, Mais F Vegan .....	7
Gemüse Mostrich Pfannkuchen F Vegan .....	7
Hefeteilchen F Vegan .....	9
Kartoffelkroketten Art F Vegan .....	10
Kichererbsen Koteletts F Vegan .....	11

Kohlrabi Auflauf II S F Vegan.....	12
Pfanne Vegan.....	13
Rote Linsen S.....	14
Pfannkuchen X F Vegan.....	14
Tofuschnitzel mit Reis F Vegan .....	15
Tortillas F Vegan.....	16
Hinweis Vegan.....	17
Hinweis Sojasoße.....	17
Hinweis Curry .....	18
Hinweis Tomatenketchup.....	18
Hinweis F.....	18
Hinweis.....	18

## Pfanne

### Buchweizen Pfannkuchen I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



160 g Buchweizen mahlen  
 40 g Amaranth mahlen  
 0,25 TI Koriander mit mahlen  
 1 TL Salz  
 2 TL Zucker  
 400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
 100 ml BIO Sonnenblumenöl

alles zusammen verrühren , 30 min ruhen lassen,

Sonntag, 14. Juni 2009

## Buchweizen Pfannkuchen II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



80 g Buchweizen mahlen  
20 g Amaranth mahlen  
0,25 TI Koriander mit mahlen  
1 TL Salz  
2 TL Zucker  
200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Margarine zum braten

alles zusammen verrühren , 30 min ruhen lassen, u mit ein wenig Margarine braten.

## Buchweizenbratling S F Vegan

glutenfrei u eifrei u milchfrei





Zutaten für 1 Portionen  
50 g Naturreis, gemahlen  
100 g Buchweizen, gemahlen  
50 g Amaranth, gemahlen  
½ TL Koriander, gemahlen  
5 Körner Pfeffer, gemahlen  
1 TL Salz  
1 Prise Rohrzucker  
200 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
200 g Möhre(n), geraspelt

2 EL Sojasauce (Tamari)

2 EL Balsamico Atelco

Butter o Margarine zum Einfetten der 24 cm Pfanne

### Zubereitung

Alle Zutaten nach der obigen Reihenfolge zugeben, mit dem Wasser verrühren, dann den Rest.

Die Bratpfanne einfetten, den „Brei“ rein geben andrücken, Deckel drauf + bei 1,5 von drei möglichen Stufen backen, ca. 40 min, lässt er/es sich in der Pfanne schütteln hin + her, umdrehen, ich nehme ein Brett, lege es auf die Pfanne, drehe das ganze um + lasse den Kuchen wieder in Pfanne gleiten, lasse es noch ca. 10 min ohne Decke braten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

28.12.06 Hans

Crepe VI F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



100 g Naturreis Mittelkorn mahlen  
1 Prise Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
3 El zerlassene Margarine  
300 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser / Wasser

erst die trockenen Zutaten verrühren,  
die feuchten Zutaten gut zusammen vermischen,  
+ unter die trockenen vermischen, + mit einem elektrischen Handrührer  
auf höchster Stufe rühren lassen.

Den Teig für ca 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank.

Falls der Teig zu dick geworden ist mit Wasser verdünnen.

Ist gut geeignet für Crepe Gerät.

Lässt sich aber auch gut in eine Bratpfanne backen.

Die Pfanne schräg halten + den Teig reinlaufen lassen. Umdrehen ist  
meist nicht nötig.

Sonntag, 17. September 2006 Hans60

Enchiladas F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

Kochtopf = Füllung



### Füllung:

500 g Tomaten achteln  
2 El Olivenöl  
1 Zwiebel klein hacken  
2 Knoblauchzehen klein hacken  
150 g Paprikaschote  
1 TI Koriander gemörsert  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
1 trockne Chilischote  
0,25 TI Paprikagranulat  
Salz zum abschmecken

Zuerst den Teig für die Tortillas anrühren u 2 std stehen lassen, ( [Rezept anschließend, an diesem](#) )

im Kochtopf Öl erhitzen, Zwiebel anbraten, dann Knoblauch dazu, kurz darauf auch den Klein geschnittenen Paprika sowie die geachtelten Tomaten alle anderen Zutaten bis einschließlich Paprikagranulat dazu, Deckel schließen, Hitze reduzieren, nach ca 10 min den Deckel abnehmen offen weite kochen lassen, ab u zu umrühren, mit dem elektr Pürierstab leicht pürieren, dass es leicht sämig ist, aber das Gemüse noch zu erkennen ist, mit Salz pikant abschmecken, VORSICHT sehr scharf.

Die Tortillas braten, warm stellen, wenn alle fertig, mit dem Gemüse 1 oder 2 El füllen, zusammen klappen.

Oder eben Füllungen Eurer Wahl, da gibt es alles mögliche

Mittwoch, 3. Juni 2009

Tortillas, Mais F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

20 cm Bratpfannen



250 g Mais fein gemahlen  
50 g Buchweizen fein gemahlen  
600 –700 g Wasser  
3 El BIO Sonnenblumenöl  
0,5 TI Koriander fein mahlen  
1 Prise Salz

alle Zutaten verrühren, ( bei Buchweizen empfiehlt 700 g ) abdecken,  
zwei Stunden ruhen lassen,  
Öl in zwei 20 cm Pfannen sehr heiß werden lassen, und den Teig in die  
schräg gehaltenen Pfanne, läuft über die Pfanne, schön dünn, wenn sich  
die Ränder leicht bräunen, Pfannenwender drunter, lösen, umdrehen, die-  
se Seite nur kurz braten, in der Pfanne schütteln , raus damit,  
wenn die Pfanne schön heiß kann man die übrigen ohne Öl braten,  
entweder gleich weg von der Pfanne essen, oder warm stellen,

mit ein bisschen Übung und Geduld werden sie prima,  
wenn man diese gleich versucht zu rollen, brechen sie, aber wenn sie ü-  
bereinander gelegt warm gestellt werden, ist es kein Problem,  
dann wie Enchiladas füllen.

Gemüse Mostrich Pfannenkuchen F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch



20 cm Bratpfanne mit Deckel  
2 Portionen



700 g TK Suppengemüse  
100 g Wasser  
7 gehäufte El Mostrich  
1 TI Salz  
1 TI Zucker  
60 g Leinensaat, ganz  
100 g Wasser  
100 g Mais mahlen  
100 g Buchweizen mit mahlen  
Margarine für die Pfanne  
Wasser  
Evtl Preiselbeeren a d Glas

Suppengemüse mit ca 100 g Wasser zum kochen bringen, ca 15 min dünsten bis Wasser verdunstet, die übrigen Zutaten bis einschließlich Buchweizen gut zusammen vermischen, und in die eingefettete Bratpfanne geben, mit einem Esslöffelrücken der immer wieder nass gemacht wird den Teig glattstreichen, dabei acht geben dass der Rand etwas frei bleibt, Deckel schließen, auf die kalte Kochplatte stellen, auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen langsam von unten durchbacken ca , wenn sich der Kuchen in der Pfanne sich



bewegen lässt, eine gleichgroße Pfanne drauflegen, umdrehen und nochmals gut 20 min backen.

Evtl mit Preiselbeeren a d Glas, Heiß servieren,

eigenes Rezept, Freitag, 13. März 2009 Hans

## Hefeteilchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

### 28 cm Bratpfanne mit Deckel

4 Stück



250 g Buchweizen mahlen  
50 g Naturreis mit mahlen  
2 TI Zucker  
1 TI Salz  
1,5 TI Trockenhefe  
180 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
2 EI Margarine, laktosefrei  
Margarine für die Pfanne  
Backpapierstreifen  
Marmeladen

Alle Zutaten zusammen ca 8 min verrühren lassen,  
in eine 28 cm ausgefettete Bratpfanne verteilen, entweder mit einem Esslöffelrücken der immer wieder ins Wasser getaucht wird, oder man legt Backpapier drüber, und drückt es mit dem Handballen oder Finger „glatt“, Backpapier entfernen, nun teilt man es in vier Teile, und legt die Backpapierstreifen senkrecht in die Schnitte, Deckel schließen und ca 20 min ruhen lassen, geht so gut wie nicht, hoch, nun verteilt man Esslöffelweise die Marmelade in die Mitte der vier Teile, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, mit Stufe drei von sechs möglichen Stufen zwischen 25-40 min backen, die Teigoberfläche sollte sich trocken anfühlen.

Auch nach dem backen sind sie nicht sehr hochgegangen.  
Eigenes Rezept, Sonntag, 22. März 2009

Hans

### Kartoffelkroketten Art F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



600 g Pell Kartoffeln  
0,5 TL Kümmelsamen  
1 TL Salz evtl mehr  
Muskat, frisch gerieben  
3 El Kichererbsen mahlen  
1 El Wasser evtl

Buchweizen mahlen als Panade oder Paniermehl  
2 Kokosfett zum Braten Würfeln

### Zubereitung

Pellkartoffeln mit Kümmel weich kochen, abschrecken, abpellen, Kartoffelpresse oder fein quetschen, mit Salz + Muskat kräftig würzen, dann erst die Kichererbsen mahlen zugeben, vermischen, sollte es zu trocken sein, evtl 1 El Wasser zugeben.

Zu einer ca 5 – 6 cm großen Rollen formen, in Buchweizen mahlen oder Paniermehl wälzen, ca 1 cm dicke Scheiben abschneiden, in der Handfläche ein wenig rund formen, dann auf einem bemehlten/panierten Brett ausrollen, + mit einem Pfannenheber in das heiße Bratfett geben, die Hitze sollte nicht ganz hoch sein, auf Stufe II von drei möglichen wäre ideal, sonst werden sie schwarz, goldbraun braten.

Mittwoch, 31. Januar 2007 Hans60

Kichererbsen Koteletts F Vegan  
glutenfrei / eifrei / milchfrei

Zutaten für 4 Portionen



400 g Kichererbsen  
2 Zwiebel(n)  
3 Zehe/n Knoblauch  
5 cm Ingwer, frische fein gewiegt oder 3 TI getrockneten  
2 TL Koriander, ganz  
5 Gewürznelken  
2 TL Kardamom, ganz oder mahlen.  
10 Pimentkörner  
½ TL Kreuzkümmel oder 1 TI Kümmel +  
3 cm Zimt - Stange  
1 TL Chilipulver  
1 TL Muskat ( Muskatblüte )  
1 TL Muskat, frisch gerieben  
2 Peperoni, grüne, klein schneiden

1,5 TL Salz  
1 Prise Zucker  
3 Buchweizen, gemahlen, - 4 El  
Öl

### Zubereitung

Kichererbsen 10 –12 h einweichen. + durch den Wolf drehen. Zwiebeln + Knoblauch grob hacken, 5 cm Ingwer klein wiegen. Alle trockenen Gewürze im Mörser zerreiben ( ich gab alles in die Getreidemühle ).

Grüne Peperoni klein schneiden. Alle Zutaten zusammen mischen, Buchweizen mahlen, soviel dazugeben, dass alle Flüssigkeit gebunden ist.

Pfannen heiß werden lassen, Öl rein.

16 runde Plätzchen aus dem Teig formen und diese Portionsweise in Öl knusprig braun braten.

**Hinweis:** Im Original Rezept wurden die Kichererbsen gekocht, leider war die Beschreibung, nicht sehr übersichtlich. So dass ich das „Kochen“ übersah. Habe dieses Rezept auch schon mit gekeimten Kichererbsen gefertigt, auch nicht gekocht. Sie sind sehr sättigend.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

28.02.06 Hans60

### Kohlrabi Auflauf II S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 a 1,5 l Auflaufform mit Deckel



160 g Naturreis = 1 Tasse  
320 ml Wasser = 2 Tassen  
2 El Sonnenblumenkerne  
500 g Kohlrabi  
200 g Möhren  
30 g Ingwer

200 g Tofu naturell

2 El Tamari

20 grüne Oliven feinhacken,  
1 TI Kurkuma oder Curry ohne Salz  
10 Pfefferkörner gemörsert  
2 TI Kräutersalz oder mehr  
1 Prise Zucker  
120 g Buchweizen mahlen  
Margarine, laktosefrei  
2 TI Preiselbeeren a d G., trennen

Reis in 2 Tassen Wasser 35 min auf kleiner Hitze kochen, und 10 min nachquellen lassen,  
Sonnenblumenkerne in einer trocknen Pfanne kurz rösten,  
Kohlrabi u Möhren u Ingwer zusammen feinraspeln und 3 El abnehmen zusammen mit Tamari und Tofu fein pürieren,  
grüne Oliven fein hacken und zusammen vermengen mit Kurkuma, 10 Pfefferkörner, Kräutersalz, Zucker und Buchweizen mahlen, alle Zutaten vermischen,  
in zwei eingefettete 1,5 l Auflaufformen füllen, glatt streichen, in die Mitte noch 1 TI Preiselbeeren a d G., Deckel schließen, in den kalten Backofen bei 160°C Heißluft 50 min backen.

Veränderung

Aus dieser Gemüsemasse Bratlinge formen und in heißen Fett von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Mittwoch, 28. Oktober 2009 Hans60

Pfanne Vegan

200 g Amaranth in  
1 l Gemüsebrühe ca 40 min kochen, abtropfen lassen  
150 g Rosine in wenig Wasser einweichen  
50 g Mandeln geh. ohne Fett anrösten  
2 Zwiebeln fein hacken +  
500 g Möhren in Stifte schneiden + in  
2 El Öl anbraten +  
1 El Tomatenmark +  
0,5 TI Curry +  
0,5 TI Kurkuma +  
2 TI Kreuzkümmel +  
1 TI Zimt zugeben, alles vermischen mit etwas Meersalz abschmecken

Hans60 09.04.04

## Rote Linsen S

3 El Olivenöl  
500 g rote Linsen  
1 l Wasser  
40 g Ingwer kleingewiegt  
1 TI Kurkuma mahlen  
1 TI Kreuzkümmelsamen gemörsert  
1 TI Koriander gemörsert  
0,5 TI Chilipulver  
3 cl Balsamico Bianca

3 cl Tamari (Sojasoße)

die gewaschenen Linsen ca 5 min im Öl braten, (damit werden sie nicht so schnell zu Muss )

die restlichen Zutaten bis Chili zugeben + weich kochen, nach ca der Hälfte der Kochzeit mit Essig + Tamari pikant abschmecken, je nachdem wie frisch die Linsen sind, bei mir waren sie schon nach knapp 10 min, gar.

Diese Linsen wurden als Füllung für eine Art gefüllte Eier/ Pfannkuchen verwendet

Samstag, 9. Dezember 2006 Hans60 eigenes Rezept

## Pfannkuchen X F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

11 Stück

24 cm Bratpfanne



150 g Mais mahlen

150 g Buchweizen mahlen  
2 TI Zucker  
1 TI Salz  
600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Fett zum braten

Herdplatte an u Pfanne drauf ohne Fett

Trockne Zutaten zusammen vermischen, und langsam ins rührende Wasser geben, gut verrühren, Mais und Buchweizen sind sehr trocken, daher wird auch mehr Selters gebraucht

Hitze ein wenig reduzieren, Teig rein, sollte nur so groß, wie der Pfannenwender sein, von beiden Seiten Gold braun, braten lassen

Eigenes Rezept, Dienstag, 15. Juli 2008 Hans60

[Tofuschnitzel mit Reis](#) F Vegan

Glutenfrei u Vegan

[Bratpfanne](#)



160 g Naturreis = 160 g ca  
1 TI Kurkuma  
300 g TK Paprikastreifen  
1 rote trockne Chilischote  
Wasser  
Salz  
Pfeffer gemörsert  
Muskatnuss frisch gerieben

2 Scheiben a 100 g Tofu naturell

Tamari



Buchweizen mahlen  
1 TI Schabziegerkleesamen  
(Kokosraspel )  
1 Ei Margarine

Naturreis, 1 Tasse ca 160 g u Kurkuma in 2 Tassen kochendes Wasser geben, u ca 35 min auf kleiner Hitze garen, sowie 10 min ausquelle lassen.

TK Paprikastreifen mit roter Chilischote mit ein wenig Wasser ca 5 min kochen, salzen, und pürieren.

Tofu in zwei Scheiben schneiden und in, mit Tamari übergießen, ziehen lassen, so lange bis der Reis fertig gekocht ist

Buchweizen mahlen mit Muskatnuss, Pfeffer, Salz sowie Schabziegerkleesamen vermischen,

Tofuscheiben darin wälzen,)

Margarine erhitzen und Tofu von beiden Seiten braten.

Dazu den Reis und Paprikapüree servieren,  
Guten Appetit

03.07.2008

## Tortillas F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

20 cm Bratpfannen



250 g Mais fein gemahlen  
50 g Buchweizen fein gemahlen  
600 –700 g Wasser  
3 Ei BIO Sonnenblumenöl  
0,5 TI Koriander fein mahlen

## 1 Prise Salz

alle Zutaten verrühren, ( bei Buchweizen empfiehlt 700 g ) abdecken,  
zwei Stunden ruhen lassen,  
Öl in zwei 20 cm Pfannen sehr heiß werden lassen, und den Teig in die  
schräg gehaltenen Pfanne, läuft über die Pfanne, schön dünn, wenn sich  
die Ränder leicht bräunen, Pfannenwender drunter, lösen, umdrehen, die-  
se Seite nur kurz braten, in der Pfanne schütteln , raus damit,  
entweder gleich weg von der Pfanne essen, oder warm stellen,

mit ein bisschen Übung und Geduld werden sie prima,  
wenn man diese gleich versucht zu rollen, brechen sie, aber wenn sie ü-  
bereinander gelegt warm gestellt werden, ist es kein Problem,  
dann wie Enchiladas füllen.

PS

Wer nicht Glutenfrei leben muss, nehme statt Buchweizen, Weizenvollkorn  
oder Dinkelvollkorn fein mahlen

Mittwoch, 3. Juni 2009

## 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

### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Samstag, 6. April 2013

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