

# Kichererbsen Pfanne **Glutenfrei** u **Vegan**

Eifrei u 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.

## Hinweis **Margarine**

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

## Inhaltsverzeichnis

Kichererbsen Pfanne <b>Glutenfrei</b> u <b>Vegan</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Pfanne</b> .....	2
Bratlinge aus gekeimten Kichererbsen <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	2
Brotfladen o Pfannkuchen <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	4
Fladenbrot aus Kichererbsenmehl <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	4
Hülsenfrüchte Pfannenkuchen <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	6
I <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	6
II <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	6
III <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	6
IV <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	7
Indische Kichererbsen Pfannkuchen <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	8
Kartoffel u Möhrenpuffer <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	8
Kartoffelkroketten Art <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	9
Kichererbsen Bratlinge <b>F</b> .....	11
Kichererbsen Koteletts <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	12
Kichererbsen Pfannkuchen <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	13
Mais Pfannkuchen, für Armira <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	15
Rezept I <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	15
Rezept II <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	15
Rezept III <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	16
Pfannkuchen IV bis VI <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	17

Rezept IV F Vegan.....	17
Rezept V F Vegan.....	18
Rezept VI Vegan.....	18
Pfannkuchen XII Apfel F Vegan.....	20
Pfannkuchen Mais F Vegan.....	21
Pfannkuchen IV bis VI F Vegan.....	21
Rezept IV F Vegan.....	21
Rezept V F Vegan.....	22
Rezept VI Vegan.....	22
Hinweis Vegan.....	24
Hinweis Sojasoße.....	24
Hinweis Curry.....	25
Hinweis Tomatenketchup.....	25
Hinweis F.....	25

## Pfanne

### Bratlinge aus gekeimten Kichererbsen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15-18 Stück



250 g Kichererbsen, trocken  
Wasser, jede Menge  
0,5 TI Paprikagranulat  
100 g TK Lauch  
200 g Möhren fein raspelt  
4 El Tahin  
2 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
1 TI Salz  
100 g Buchweizenkörner mahlen, zum binden  
1 TI Korianderkörner mit mahlen  
Olivenöl zum braten  
1 Zitrone

Kichererbsen waschen, mit viel Wasser bedecken in eine große Schüssel geben, sie verdoppeln fast ihr Gewicht, Wasser nach ca 12 h erneuern dies 2 – 4 x, mindestens, dann Wasser ganz entfernen, für ca 12 h, Deckel auf die Schüssel, dann eine Nacht wiederum Wasser auf die Erbsen, abgießen, ca 12 h Stehen lassen, usw, es sei denn der Raum ist zu warm, dann auch Zwischendurch für ein paar min, mit Wasser bedecken, wie oft, hängt von der Zimmertemperatur ab, nach Meinung einiger, sollten die Keime gerade ein wenig zu sehen sein, aber oft ist dies der Fall, wo man keine Lust, dann werde die Keime eben länger, auch kein Problem.

Wasser möglichst ganz entfernen, mit einem elektr Pürierstab, fein pürieren, alle erwischt man nicht, nicht weiter tragisch,

100 g TK Lauch sowie

Möhren fein raspeln, dazu,

Tahin, Kräutersalz, Zucker u Salz alles gut vermischen,

Buchweizenkörner mit Koriander zusammen mahlen, dazu und gut verrühren,

Öl erhitzen und einen Probebratling herstellen, mit nassen Händen, bitte nicht zu groß, eher klein, Hitze unbedingt reduzieren, sonst werden diese zwar außen dunkel eher schwarz, innen bleiben sie roh, von beiden Seiten braten, Vorsicht beim einmaligen Umdrehen, Dauer, man sieht es, Gefühlssache, sollte es wieder Erwarten doch nicht klappen, noch etwas Mehl zugeben, bitte nicht zuviel, sie werden sonst fest, nicht erwünscht, der Probebratling ist erforderlich damit man auch ein gewisses Gefühl für diese Dinge bekommt, Heiß servieren, Mann/ Frau träufelt sich einige Zitronentropfen auf die Bratlinge.

Koriander sowie auch Tahin im Hintergrund, ergeben eine besondere Geschmacksnote.

Eigenes Rezept Samstag, 13. November 2010 Hans

## Brotfladen o Pfannkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ergibt 7 Stück



Zutaten:

350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

2 cl Rum 54 %

130 g Naturreis mahlen

70 g Kichererbsen mahlen

1 TL Salz

1 Prise Zucker

Fett zum braten, kann man sich sparen

**Zubereitung:**

Die Herdplatte anstellen, Bratpfanne drauf, ( ohne Fett )

Trocknen Zutaten vermischen in das Wasser/Rum Gemisch einrieseln lassen, nicht umgekehrt, gut verrühren.

Die Pfanne ist jetzt so heiß, dass man sie eine Stufe runter stellen kann, nur soviel Teig in die Pfanne füllen, das man die Dinger gut mit dem Pfannenwender umdrehen kann

Hans60 , Freitag, 11. Juli 2008

## Fladenbrot aus Kichererbsenmehl F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



200 g Buchweizenkörner mahlen  
200 g Kichererbsen mahlen  
1/2 Tl. Kreuzkümmelsamen mit mahlen  
0,5 Tl Korianderkörner mit mahlen  
5 Pfefferkörner mit mahlen

1 Chilischote getrocknete mit mahlen  
1 Tl Salz  
1 Prise Zucker  
1 Ei Margarine  
200 ml Wasser; warm

Alle Zutaten bis auf Margarine und Wasser in Rührschüssel der Küchenmaschine vermengen, Margarine und Wasser dazu und gut kneten lassen, ca 2-4 min auf Mittelstufe.

Mit einem feuchten Tuch bedeckt stehen lassen.

Nach mindestens 30 Minuten eine schwere Pfanne auf mittlerer bis kleiner Flamme erhitzen.

Den Teig zu einer dicken Rolle gerollt, und davon dickere Scheiben abschneiden, und zwischen 2 Lagen Backpapier mit einer Nudelrolle hauchdünn ausgerollt, ( ist mir nicht klar geworden, aus welchem Grund diese zu falten und wieder flach rollen, die Hälfte tat ich es, die anderen nicht, haben keinen Unterschied bemerkt)

jeweils einen Fladen 2- 3 Minuten rösten.

Dann mit dem Rücken eines Löffels etwas Margarine auf eine Seite streichen. Das gleiche mit der anderen Seite wiederholen. Der Fladen ist fertig, wenn beide Seiten goldbraun und mit rötlichen Flecken besprenkelt sind.

## Hülsenfrüchte Pfannenkuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

### I F Vegan



50 g Kichererbsen mahlen  
Salz  
1 Prise Zucker  
100 ml ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### II F Vegan



50 g rote Linsen mahlen  
Salz  
1 Prise Zucker  
100 ml ca, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### III F Vegan



50 g rote Bohnen ( Kidney ) mahlen  
Salz  
1 Prise Zucker  
100 ml ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

#### IV F Vegan



50 g Erdnüsse blanchiert mahlen  
Salz  
1 Prise Zucker  
100 ml ca, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

#### Zubereitung

Jede Art, die Zutaten zusammen verrühren + für gut 10-15 min quellen lassen, evtl noch Wasser nachfüllen, sollte nicht zu dick aber auch nicht zu flüssig werden.

Die Pfannen richtig heiß werden lassen , dann erst das Öl ( Olivenöl ) rein geben, einen Schuss ...

Von I – III die gingen sehr gut auf + reichten für eine Bratpfanne von 20 cm für je Einen.

IV , ( schmeckte mir am besten ) da hätte die Teigmenge mehr sein können, war ziemlich flach, + damit zum Belegen nur bedingt geeignet.

## Indische Kichererbsen Pfannkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



150 g Kichererbsen mahlen  
0,5 TI Schwarzkümmel mit mahlen  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
220 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser  
Margarine zum braten, die ersten zwei  
dann  
1 EI BIO Sonnenblumenöl  
Schwarzkümmel

trocknen Zutaten vermischen mit 220 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser verrühren, 30 min ruhen lassen, ein wenig Margarine heiß werden lassen, den nochmals durchgerührten Brei, Schöpfkellenweise den Teig in die Pfanne geben, etwas Schwarzkümmel auf den feuchten Teig geben, wenn die Oberfläche nicht mehr klebt, mit einem Pfannenwender umdrehen, goldbraun braten lassen,  
nach 2 Pfannkuchen habe ich noch 1 EI Sonnenblumenöl in den rohen Teig gegeben, verrührt, gebraten beide Seiten goldgelb, eine Seite mit Schwarzkümmel, sie ließen sich besser braten und auch wenden, und waren geschmackvoller.

Hans60 Samstag, 27. Juni 2009

## Kartoffel u Möhrenpuffer F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei





550 g Kartoffeln  
300 g Möhren  
200 g Tofu naturell  
20 schwarze Oliven in Lake  
150 g Kichererbsen mahlen  
12 Pfefferkörner mit mahlen  
1 TI gelber Senfkörner mit mahlen  
3 TI Kräutersalz ca  
1 TI Salz ca  
1 Prise Zucker  
Olivenöl zum braten

Kartoffeln u Möhren fein raspeln, zusammen fein pürieren ( Pürierstab)  
In ein Leinentuch, Saft ausdrücken, in diesen Saft wiederum den Tofu fein pürieren und in eine Schüssel geben, Oliven geschnitten, Kichererbsen mit Pfefferkörner und Senfkörner zusammen vermahlen, mit Zucker und 2 TI Kräutersalz u Salz vermischen und mit den übrigen Zutaten verrühren, abschmecken evtl noch Kräutersalz zugeben, ist sehr weich bzw dünn, die Teigmasse, von dieser Masse kleine bis halb Handtellergröße Bällchen in Bratpfanne, reichlich Olivenöl erhitzen, Hitze reduzieren und die Bällchen mit einem Pfannenwender leicht platt drücken, von beiden Seiten braten, oder statt Bällchen, in kleine Bratpfanne Puffer braten.

Eigenes Rezept Samstag, 17. Oktober 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

Buchweizenkörner mahlen als Panade oder Paniermehl  
2 Kokosfett zum Braten Würfel

### 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 Buchweizenkörner 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 2007Hans60

## Kichererbsen Bratlinge F

Glutenfrei u Eifrei

24 h einweichen

Ca 12 Stück



250 g Kichererbsen roh, ca 500 g eingeweicht

2 Lorbeerblätter

Wasser

100 g TK Lauch

0,5 TI Paprikagranulat

Salz

1 Priesse Zucker

Buchweizenkörner grob mahlen, nach Bedarf

Olivenöl zum braten

Kichererbsen spülen, in eine große Schüssel mit kalten Wasser, sollte 3-5 cm drüberstehen, einweichen, zur Not noch Wasser zugeben,

Wasser von den Kichererbsen abgießen, abspülen, mit neuem ausreichenden Wasser und 2 Lorbeerblätter ca 60 min auf kleiner Hitze bei geschlossenen Deckel, kochen,

Flüssigkeit abseihen, aufheben,

Kichererbsen in einem hohem Gefäß geben, mit einem Elektrischen Pürierstab langsam von oben nach unten durcharbeiten, es empfiehlt sich, einige Esslöffel Kochbrühe hinzuzugeben, Kichererbsen sind sehr trocken, diese Masse in eine Schüssel geben, TK Lauch, Paprikagranulat, Zucker und Salz untermischen, soviel Kochflüssigkeit zugeben, dass ein etwas dickerer Brei entsteht, ein wenig Buchweizengrieß zugeben, mit nassen Ess-

löffel Teig abstechen, im heißem Öl braten, beim wenden sehr vorsichtig, fällt sonst auseinander,

oder

so viel Buchweizengrieß beimischen dass ein fast trockner Teig ergibt, nachwürzen eventuell, Bratlinge formen im heißen Öl, bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Samstag, 6. November 2010

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 TL getrockneten  
2 TL Koriander, ganz  
5 Gewürznelken  
2 TL Kardamom, ganz oder mahlen.  
10 Pimentkörner

½ TL Kreuzkümmel oder 1 TL 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 Buchweizenkörner, mahlen, - 4 Ei  
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, Buchweizenkörner 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

Kichererbsen Pfannkuchen F Vegan  
glutenfrei, ohne Ei, ohne Milch



Zutaten für 4 Portionen  
300 g Mehl (Kichererbsenmehl, Garbanzo)  
500 ml Wasser, kaltes  
2 EL Öl  
1 TL Salz

Die Zutaten sehr gut vermischen. Evt. mit dem Mixer, damit keine Mehlklümpchen bleiben.

Dann in sehr heißem Öl Pfannkuchen beidseitig braten.

Sie werden knuspriger als normale Pfannkuchen und eignen sich vor allem zu Fleisch- oder Salatspeisen als Brotersatz.

Geeignet für Glutenallergiker, Ei- und Milchintoleranz. S

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

22.02.07 Dialog

Habe kohlenensäurehaltiges Mineralwasser genommen und musste 100 ml mehr zugeben.

Nur die ersten drei in Öl gebraten, die anderen dann ohne Fett, die Pfanne ist dann heiß genug, ( Hitze 2 ) siehe Foto links ohne Fett, rechts mit Fett,

der etwas dunklere, da war die Hitze ( 3 ) zu hoch,

war ein prima Frühstück

Danke für das Rezept

Hans



## Hinweis

Bevor das Öl eingebracht wird, in diesem Fall, 4 cl Rum 54 % begeben, so ist auch mit süßes Belag, eine feine Sache, der typische Geschmack und Geruch von Kichererbsen verschwindet, wenn da gebraten oder gebacken ist

Habe in etlichen Backwaren, wo der Kichererbsenanteil sehr hoch war, schon Eierlikör, Kirschbrand, Obstbrand usw, es war überall der gleiche Erfolg.

Versucht es einfach...

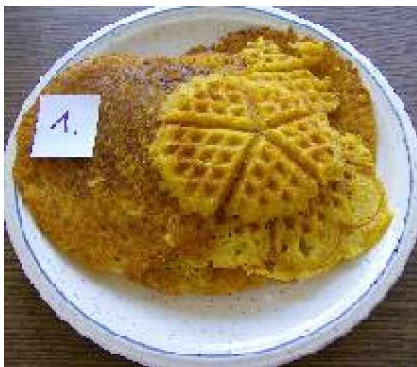
Vielleicht auch für andere Interessant

Hans

## Mais Pfannkuchen, für Armira F Vegan

Glutenfrei Ei- + Milchfrei

## Rezept I F Vegan



250 g Mais mahlen  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
4 EI Öl ( Rapsöl )  
Öl zum braten

## Rezept II F Vegan



200 g Mais mahlen  
50 g Kichererbsen mahlen  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
4 El Öl ( Rapsöl )  
Öl zum braten

### Rezept III F Vegan



200 g Mais mahlen  
50 g Sonnenblumenkerne mahlen  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Öl zum braten

### Zubereitung

Alle Zutaten für jedes Rezept zusammen verrühren, aber das Öl zum Schluss begeben.

30 min quellen lassen, ab + zu umrühren.

Pfannen, nehme drei a 20 cm, erst heiß werden lassen, dann das Öl rein. Die Pfanne schräg halten + eine Schöpfkelle halb voll Teig, rauf geben, soll verlaufen, nicht zu dick, nicht ganz voll, die Hitze eine halbe Stufe zu-



rück stellen, von drei möglichen, so lange die erste Seite braten bis der äußere Rand hellbraun wird, + die Oberfläche nicht mehr glänzt, dann mit einem Pfannenwender vorsichtig vom Boden lösen, ist der Teig zu dick, bricht es, wenden, + noch 1- 2 min braten, den Puffer hin + her bewegen, damit er nicht ansetzt.

Die 2. Fuhre kann man auch ohne Fett braten, die Pfannen sind heiß genug, jeder wie er mag / kann.

Wenn das Fett verbrennt, werden die Pfannkuchen dunkel bis schwarz.

Den gleichen Teig kann man auch im Waffeleisen bereiten, dabei ist es aber angebracht nach jeder Waffel beide Seiten des Eisens ein zu ölen, die Backzeit war bei mir zwischen sieben + fünf min pro Stück.

### Fazit :

Als eine Art Enchiladas sind sie nicht zu gebrauchen, das heißt, füllen + dann zusammen rollen, ist nicht möglich weder im heißen noch im kalten Zustand, sie brechen + krümeln.

Entweder sie so wie Pfannkuchen weiter verwenden, oder

In Auflaufformen, Pfannkuchen - Schicht was anderes + wieder Pfannkuchen usw.

Donnerstag, 8. März 2007

Pfannkuchen IV bis VI F Vegan

Glutenfrei + Ei- + Milchfrei

20 cm Bratpfanne

Rezept IV F Vegan



50 g Kichererbsen mahlen

100 g Mais mahlen

100 g Buchweizenkörner mahlen

1 TI Salz

1 Prise Vollrohrzucker

0,25 TI Korianderkörner mahlen oder gemörsert evtl  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
4 EI Öl ( Rapsöl )  
Öl zum braten

### Rezept V F Vegan



50 g Kichererbsen mahlen  
200 g Buchweizenkörner mahlen  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
0,25 TI Korianderkörner mahlen oder gemörsert evtl  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser + bis 50 –100 ml mehr, wer  
das Getreide selber mahlt

4 EI Öl ( Rapsöl )  
Öl zum braten

### Rezept VI Vegan

250 g Buchweizenkörner mahlen  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
0,25 TI Korianderkörner mahlen oder gemörsert evtl  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser + bis 50 –100 ml mehr, wer  
das Getreide selber mahlt  
4 EI Öl ( Rapsöl )  
Öl zum braten

### Zubereitung

Alle Zutaten für jedes Rezept zusammen verrühren, aber das Öl zum  
Schluss begeben.  
30 min quellen lassen, ab + zu umrühren.  
Pfannen, nehme drei a 20 cm, erst heiß werden lassen, dann das Öl rein.

Die Pfanne schräg halten + eine Schöpfkelle halb voll Teig, rauf geben, soll verlaufen, nicht zu dick, nicht ganz voll, die Hitze eine halbe Stufe zurück stellen, von drei möglichen, so lange die erste Seite braten bis der äußere Rand hellbraun wird, + die Oberfläche nicht mehr glänzt, dann mit einem Pfannenwender vorsichtig vom Boden lösen, umdrehen, wenden, + noch 1- 2 min braten, den Puffer hin + her bewegen, damit er nicht ansetzt. Umso weniger der Maisanteil ist, um so besser lässt sich der Puffer in der Pfanne bewegen.

Die 2. Fuhre kann man auch ohne Fett braten, die Pfannen sind heiß genug, jeder wie er mag / kann.

Den gleichen Teig kann man auch im Waffeleisen bereiten, dabei ist es aber angebracht nach jeder Waffel beide Seiten des Eisens ein zu ölen, die Backzeit war bei mir zwischen sechs + fünf min pro Stück.

Alle abbacken, auf einen Teller übereinander legen.

Noch lau, lassen sie sich, von unten her angefangen, dort sind sie weich + nicht mehr kross, auch füllen, + zusammen klappen/ rollen ,

Rezept Nr IV reißt ein, beim rollen.

Rezept V schon weniger, beim rollen.

Rezept VI schon weniger, beim rollen.

Siehe Foto von links nach rechts,



die Luftlöcher sind vom kohlensäurehaltiges Mineralwasser, + sind nur zu sehen, wenn sie mit wenig oder gar kein Fett gebraten werden.

### Hinweis:

Wer das Getreide selber mahlt, kann in der Regel auf Kichererbsenmehl verzichten,

aber benötigt oft mehr Wasser \*) , kann 50-100 ml sein.

Habe sie mit einer halben Banane, drauf ein wenig Curry ohne Salz, vorsichtig eingerollt , + drauf **Griechen Schafskäse 70 %** , Deckel drauf + im kalten Backofen bei 150 ° ca 30 min gebacken, z.B.

## Pfannkuchen XII Apfel F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

20 cm Bratpfannen

5 Stück



100 g Naturreis mahlen  
50 g Kichererbsen mahlen  
100 g Hirse mahlen  
50 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u mahlen  
1 Prise Salz  
2 TI Zucker  
1 TI Zimt mahlen  
400 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
2 EI Rum 54 %  
2 Äpfel ca 300 g

trockne Zutaten vermischen, Wasser und Rum ( nimmt den typischen Kichererbsengeschmack weg ) dazu, gut verrühren und ca 30 min quellen lassen, umrühren, 2 Äpfel um den Griebsch herum geraspelt, unterrühren. Bratpfannen mit ein wenig Rapsöl benetzen, wenn heiß genug, Teig Schöpfkellenweise, mit oder ohne Deckel auf etwas reduzierter Hitze, wenn sich der Kuchen beim schütteln bewegen lässt oder wenn die Oberfläche des Pfannkuchens nicht mehr glänzt, mit einem Pfannenwender umdrehen, auch hier braten, bitte ab und zu die Pfanne schütteln, damit der Kuchen nicht ansetzt, nach dem ersten ist die Pfanne heiß genug, um die anderen ohne Fett braten zu können.  
sie schmecken heiß oder auch kalt

Eigenes Rezept Mittwoch, 3. Februar 2010 Hans

## Pfannkuchen Mais F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 Stück



250 g Mais mahlen

50 g Kichererbsen mahlen

1 TI Zucker

1 TI Salz

500 –600 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

2-4 cl Rum 54 %

Fett zum braten

Herdplatte an u Pfanne drauf ohne Fett

Trockne Zutaten zusammen vermischen, und langsam ins rührende Wasser geben, gut verrühren,

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

## Pfannkuchen IV bis VI F Vegan

Glutenfrei + Ei- + Milchfrei

20 cm Bratpfanne

Rezept IV F Vegan



50 g Kichererbsen mahlen  
100 g Mais mahlen  
100 g Buchweizenkörner mahlen  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
0,25 TI Korianderkörner mahlen oder gemörsert evtl  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
4 El Öl ( Rapsöl )  
Öl zum braten

Rezept V F Vegan



50 g Kichererbsen mahlen  
200 g Buchweizenkörner mahlen  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
0,25 TI Korianderkörner mahlen oder gemörsert evtl  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser + bis 50 –100 ml mehr, wer  
das Getreide selber mahlt

4 El Öl ( Rapsöl )  
Öl zum braten

Rezept VI Vegan

250 g Buchweizenkörner mahlen  
1 TI Salz

1 Prise Vollrohrzucker  
0,25 Tl Korianderkörner mahlen oder gemörsert evtl  
500 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser + bis 50 –100 ml mehr, wer  
das Getreide selber mahlt  
4 El Öl ( Rapsöl )  
Öl zum braten

## Zubereitung

Alle Zutaten für jedes Rezept zusammen verrühren, aber das Öl zum Schluss begeben.

30 min quellen lassen, ab + zu umrühren.

Pfannen, nehme drei a 20 cm, erst heiß werden lassen, dann das Öl rein.

Die Pfanne schräg halten + eine Schöpfkelle halb voll Teig, rauf geben, soll verlaufen, nicht zu dick, nicht ganz voll, die Hitze eine halbe Stufe zurück stellen, von drei möglichen, so lange die erste Seite braten bis der äußere Rand hellbraun wird, + die Oberfläche nicht mehr glänzt, dann mit einem Pfannenwender vorsichtig vom Boden lösen, umdrehen, wenden, + noch 1- 2 min braten, den Puffer hin + her bewegen, damit er nicht ansetzt. Umso weniger der Maisanteil ist, um so besser lässt sich der Puffer in der Pfanne bewegen.

Die 2. Fuhre kann man auch ohne Fett braten, die Pfannen sind heiß genug, jeder wie er mag / kann.

Den gleichen Teig kann man auch im Waffeleisen bereiten, dabei ist es aber angebracht nach jeder Waffel beide Seiten des Eisens ein zu ölen, die Backzeit war bei mir zwischen sechs + fünf min pro Stück.

Alle abbacken, auf einen Teller übereinander legen.

Noch lau, lassen sie sich, von unten her angefangen, dort sind sie weich + nicht mehr kross, auch füllen, + zusammen klappen/ rollen ,

Rezept Nr IV reißt ein, beim rollen.

Rezept V schon weniger, beim rollen.

Rezept VI schon weniger, beim rollen.

Siehe Foto von links nach rechts,





die Luftlöcher sind vom kohlensäurehaltiges Mineralwasser, + sind nur zu sehen, wenn sie mit wenig oder gar kein Fett gebraten werden.

### Hinweis:

Wer das Getreide selber mahlt, kann in der Regel auf Kichererbsenmehl verzichten,

aber benötigt oft mehr Wasser \*) , kann 50-100 ml sein.

Habe sie mit einer halben Banane, drauf ein wenig Curry ohne Salz, vorsichtig eingerollt , + drauf Griechen Schafskäse 70 % , Deckel drauf + im kalten Backofen bei 150 ° ca 30 min gebacken, z.B.

### 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, 9. Januar 2011

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

Mit freundlichen Grüßen

Hans