

Sauerkraut Glutenfrei u Vegan

Eifrei u Milchfrei

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

Sauerkraut Glutenfrei u Vegan.....	1
Hinweis Margarine	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Inhaltsverzeichnis	1
Pikant	2
Bratlinge VIII (Kartoffeln) F Vegan	2
Fladenbrot VI (Sauerkohl) F Vegan.....	3
Gemüse Bratlinge VII F Vegan	4
Kartoffeln Sauerkraut Tofu Bratlinge F Vegan.....	5
Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan.....	6
Misch- Masch F Vegan	8
Muffins XXXII Sauerkraut F Vegan.....	9

Sauerkraut Auflauf F	10
Sauerkraut Auflauf II F Vegan	11
Sauerkraut Bratlinge F Vegan	12
Sauerkraut Bratlinge III F Vegan.....	13
Sauerkraut bzw Ananaskraut Vegan	14
Sauerkraut Muffeins F Vegan	15
Sauerkraut Reis Tofu Bratlinge F Vegan.....	16
Hinweis Vegan	17
Hinweis Sojasoße.....	17
Hinweis Curry	17
Hinweis Tomatenketchup.....	17
Hinweis F	18

Pikant

Bratlinge VIII (Kartoffeln) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück



800 g Kartoffeln +
100 g Zwiebeln , +
150 g Kichererbsen mahlen
10 Pfefferkörner mit mahlen,
250 g Sauerkraut, ohne Saft
Muskatnuss frisch reiben
Salz , ca 2-3 TI
Öl zum braten

Kartoffeln schälen und feinraspeln, lassen, +
Zwiebeln klein schneiden,
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 ge-
ben und mit einem Pfannenwender platt drücken, von beiden Seiten bra-
ten.

PS. Sollte es zu „nüchtern“ sein, Tamari eignet sich besonders gut, zum
nachwürzen.

Eigenes Rezept Freitag, 7. November 2008 Hans60

Fladenbrot VI (Sauerkohl) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

7 Stück



50 g Sonnenblumenkerne mahlen
350 g Buchweizenkörner mahlen
1 TI Schwarzkümmelkörner mit mahlen
0,5 TI Kreuzkümmelkörner mit mahlen
0,5 TI Paprikagranulat mit mahlen
2 Wacholderbeeren mit mahlen

1 TI Kaffeebohnen mit mahlen
1 TI Salz
1 Prise Zucker
150 g Sauerkohl klein schneiden
550 ml Wasser
Öl

trockne Zutaten vermischen, Wasser und Sauerkohl beifügen und ca 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, 30 min Ruhen lassen, nochmals durchrühren.

Öl in den Bratpfannen heiß werden lassen, Hitze reduzieren (1 Stufe ca), Öl entsorgen, den Teig Schöpfkellenweise in die heißen Bratpfannen geben, leicht schräg halten, damit der zähe Teig etwas verläuft und ohne Fett den Teig von beiden Seiten braten, werden ca 1,5-2 cm dick.

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. Juli 2009

Hans

Gemüse Bratlinge VII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Mehlfrei u Vegan

11 Stück



250 g rohe Kartoffeln
250 g Möhren
250 g Sauerkraut fein geschnitten
250 g Pellkartoffeln
1,5 TI Kräutersalz oder mehr
10 Pfefferkörner gemörsert
Bio Sesamsaat (ungeschält) als Panade
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

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 Schwarzkümmelkörner 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

Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



Teigboden

80 g Kichererbsen mahlen
80 g Naturreis mahlen
80 g ungehärtete Margarine
1 Prise Salz
1 TI hellen Essig
4 El Wasser

Belag :

Gemüse aller Art
z.B.

1 Dose geschälte Tomaten (425er) und
2 Dosen voll Wasser
0,5 Bund frische Möhren
1 Bund Frühlingszwiebel , nur das grüne
1 Suppengemüse (Sellerie, Lauch, Möhren u Petersilie)
1 P gekochte rote Bete
250 g Pellkartoffeln
1 Handvoll TK Suppengemüse
1 Handvoll TK Paprika in Streifen
250 g Sauerkraut
1 grüne Gurke
10 cm Tomatenmark a d T
0,5 TI Chili Pulver
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch
1 Prise Salz u Zucker

ODER

Ca 1 kg TK Suppengemüse
1 Dose geschälte Tomaten (400 g) und
2 Dosen voll Wasser
250 g Sauerkraut
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch
1 Prise Salz u Zucker
0,5 TI Chili Pulver

400 g Tofu, naturell
rote bete Saft o Tomatensaft
1,5 l Gemüsebrei,
Bio Sesamsamen zum abdecken.
150 g Naturreis mahlen
200 g Kokosnuss geraspelt

alle Zutaten des Teigboden zusammen verkneten lassen, dann kommt
man mit der Flüssigkeit hin,
2 Lagen Backpapier ,dazwischen den Teig auf dem Kuchenblech ausrollen,
mit Papier für ca 30 in den Kühlschrank,

in der Zwischenzeit, Kochplatte erhitzen, das Gemüse in der oben genannten Reihenfolge in einem Kochtopf geben bis Salz u Zucker.
Ca 10 min kochen lassen,
runter von der Hitze, das ganze pürieren, ergibt ca 2 l,
davon werden 1,5 l gebraucht, laue abkühlen lassen,
in die Rührschüssel geben.

Tofu zerbröckeln, in einem Mixer mit Rote Betesaft zu einer cremigen Masse mixen, dazu geben , sowie
150 g Naturreis mahlen u
Kokosnuss gut zusammen, verrühren lassen

Die oberste Lage Backpapier entfernen, und die Masse in die Backform gießen , ein wenig hin u her schütteln, evtl glattstreichen, u mit Bio Sesam bestreuen,
damit der Kuchen nicht o trocken wird,

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 90 min backen.

Die übrig gebliebene als Soße für Nudeln, Reis oder Bratlinge verwenden

Schmeckt warm aber auch sehr gut kalt, sollte aber wenigsten 60 min vor dem Servieren aus den Kühlschrank genommen werden.

Eigenes Rezept, Dienstag, 10. Juni 2008 Hans60

Misch- Masch F Vegan
Glutenfrei

3 a 1 l Auflaufformen mit Deckel



1 Tasse Naturreis ca 160 g

2 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma

200 g Tofu naturell
1 Ei Margarine

300 g Sauerkraut klein geschnitten
10 Pfefferkörner gemörsert
6 Ei Sonnenblumenkerne

Reis und Kurkuma ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen und ca 35 min kochen lassen, und ca 10 min quellen, Tofu mit einer Gabel zerdrücken und in 1 Ei Margarine etwas braten, Sauerkraut und Pfefferkörner dazu , alles vermengen, und in drei ausgefetteten Auflaufformen darüber die Sonnenblumenkerne verteilen. In den kalten Backofen ca 20 min bei ca 140°C Umluft und ca 14 min noch übergrillen bei ca 200 °C

Eigenes Rezept, Mittwoch, 17. September 2008 Hans60

[Muffins XXXII](#) [Sauerkraut](#) [F](#) [Vegan](#)
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech
12 Stück



200 g Tofu naturell
50 g Zwiebel klein geschnitten
1 Ei Margarine
250 g Sauerkraut klein geschnitten
0,5 TI Gemüsebrühe
250 g Buchweizenkörner mahlen
0,5 TI Kümmel mit mahlen

10 Pfefferkörner mit mahlen
1 Prise Zucker
0,5 Tüte Backpulver
1-2 TL Kräutersalz
250 bis 350 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
Fett für die Mulden des Muffinsblech

Kleingeschnittene Zwiebel in ein Ei Margarine anbraten, und Tofu mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern dazu geben und braten bis der Tofu etwas trocken und die Farbe ein wenig geändert hat, in eine Rührschüssel geben, kleingewiegten Sauerkraut, Gemüsebrühe, Kümmel, Buchweizenkörner mahlen, Pfefferkörner, Zucker und 1,5 TL Kräutersalz, alles zu einem Teig mischen, wie ein Rührteig in etwa, abschmecken mit Kräutersalz, Esslöffelweise (2) den Teig in die ausgefetteten Muffinsmulden geben. In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 35-45 min backen, Nadelprobe.
Möglichst ein Brett drauf legen, festhalten, umdrehen, Backblech entfernen, da die Muffins noch sehr weich sind, könnten sie sonst auseinanderbrechen,

Eigenes Rezept , Samstag, 23. August 2008 Hans60

Sauerkraut Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 Auflaufformen a 1 L mit Deckel





80 g Naturreis
160 g Wasser
250 g Sauerkraut
150 g Ananas
3 El schwarze Oliven, geschnitten, in Lake
10 Pfefferkörner gemörsert
3 El Naturreis mahlen
Fett für die Auflaufformen

200 g frisch Ziegenkäserolle gut abgelagert

2 x 1 TI Preiselbeeren a d Glas

80 g Reis in 160 g kochendem Wasser geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf und ca 35 min kochen, und ca 10 min ausquellen lassen, Sauerkraut und Ananas klein schneiden, mit Reis, Oliven, Pfeffer sowie 3 El mahlen Naturreis vermischen, in zwei eingefettete 1 L Auflaufformen verteilen, glattstreichen, den Ziegenkäse in ca 10 dickere Scheiben schneiden drauflegen, in die Mitte noch je 1 TI Preiselbeeren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 40-50 min backen

eigenes Rezept, Sonntag, 15. Februar 2009 Hans60

Sauerkraut Auflauf II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Bratpfanne

20 cm Bratpfanne mit Deckel



80 g Hirsekörner
160 g Wasser
200 g Sauerkraut
0,5 TI Paprikagranulat
100 g Sonnenblumenkerne
100 g Hirsekörner mahlen
0,25 TI Kümmel mit mahlen
2 El Tamari
Margarine zum ausfetten der Bratpfanne
100 g Wasser

Hirsekörner heiß abspülen um evt Bitterstoffe zu entfernen.

In 1 Tasse ca 110 g, kochendes Wasser die Hirsekörner aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen, nach ca 4 min Hitze ausstellen, Hirsekörner quellen lassen, ca 10 min , dann ist Hirsekörner trocken und fast weiß, mit dazu

Sauerkraut klein hacken, sowie

Sonnenblumenkerne, Hirsekörner mahlen, Kümmel und Tamari alles gut verrühren, in eine ausgefettete 20 cm Bratpfanne gießen, glattstreichen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte, auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 35 min backen, eine gleichgroße Bratpfanne ausfetten, auf den Auflauf legen, beide Pfannen umdrehen, die oberste entfernen, und noch 20 min backen.

Eigenes Rezept , Sonntag 22.03. 2009

Hans

[Sauerkraut Bratlinge](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 Stück ca



200 g Tofu naturell
50 g Zwiebel Klein geschnitten
1 Ei Margarine
250 g Sauerkraut
0,5 TI Gemüsebrühe
0,5 TI Kümmel gemörsert
100 g Buchweizenkörner mahlen
10 Pfefferkörner gemörsert
1-2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
Öl zu braten

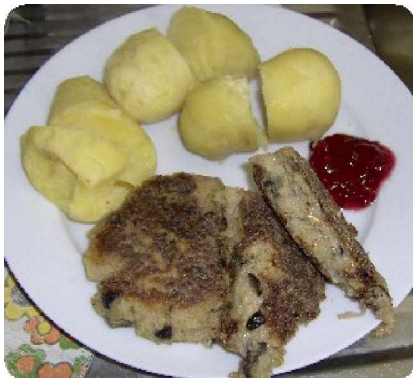
Kleingeschnittene Zwiebel in ein Ei Margarine anbraten, und Tofu mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern dazu geben und braten bis der Tofu etwas trocken und die Farbe ein wenig geändert hat, in eine Schüssel geben, kleingewiegten Sauerkraut, Gemüsebrühe, Kümmel, Buchweizenkörner mahlen, Pfefferkörner, Zucker und 1 TI Kräutersalz, alles zu einem festen Teig mischen, abschmecken mit Kräutersalz, mit nassen Händen flache Bratlinge formen, im heißen Fett, braten, Hitze runter stellen, sonst werden dies zu dunkel.

Eigenes Rezept , Donnerstag, 24. Juli 2008 Hans60

[Sauerkraut Bratlinge III](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4 Stück



40 g Ingwer klein gehackt
15 schwarze Oliven o Stein (Lake) klein gehackt
250 g Sauerkraut klein gehackt
1 Apfel ca 200 g
120 g Buchweizenkörner mahlen
13 Pfefferkörner mit mahlen
1 TI Salz
1 Prise Zucker
Öl zum braten

Apfel um den Griebsch rum geraspelt, Ingwer, Oliven, Sauerkraut, Salz u Zucker dazu, vermischen, Buchweizenkörner und Pfeffer mahlen, soviel dazu geben, dass ein formbarer Teig entsteht, ist noch weich u saftig, mit feuchten Händen, Bratlinge formen, im Rest vom Buchweizenkörner, wenden, als Panade verwenden, im heißen Fett legen, Hitze reduzieren, und von beiden Seiten braten, einen Deckel auf die Bratpfanne legen.

Eigenes Rezept Freitag, 12. März 2010 Hans

Sauerkraut bzw Ananaskraut Vegan

1 kg frischen Sauerkraut, (Reformhaus, Bioladen ?)
1 frische Ananas
500 ml guten trockenen Weißwein
Salz,
1 Gewürznelke,

8 Pfefferkörner gemörsert
1 Lorbeerblatt,
3 Wacholderbeeren gemörsert
Sauerkraut evtl etwas Kleinwiegen + 1/3 Beiseitstellen,
Ananas in Stücke schneiden, mit Saft +
250-500 ml ca, guten trockenen Weißwein in einen großen Topf geben
und mischen.
Gewürze zufügen.
10 min leise kochen lassen, von der Hitze nehmen + das letzte drittel
Sauerkraut begeben + vermischen, servieren.
Hans60

Sauerkraut Muffeins F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffeinsblech



200 g Buchweizenkörner mahlen
160 g Maiskörner, keinen Popkorn, mahlen
1 TL Salz
20 Pfefferkörner gemörsert ca
1 Tüte Backpulver
10 g Zucker
450 –550 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

0,5 rote Zwiebel fein geschnitten
250 g Sauerkraut fein geschnitten
Fett für die Muffeinsmulden

Trocknen Zutaten vermischen,
mit ca gut die hälfte vom kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen,

Sauerkraut + Zwiebel fein geschnitten, den Saft vorher ein wenig raus gedrückt, aufheben oder gleich trinken so wie mit in den Teig, alles gut verrühren lassen, das restliche Wasser langsam dazu geben, es soll wie ein Rührteig, lieber etwas mehr gehen sie besser auf, in die ein- ausgefetteten Muffeinsmulden geben, in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen, Nadelprobe, aber meist sieht man es auch so.

eignes Rezept Donnerstag, 5. Juni 2008 Hans60

Sauerkraut Reis Tofu Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 Stück



160 g Naturreis = 1 Tasse
2 TI 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 die 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

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

Donnerstag, 21. Oktober 2010

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de