

Buchweizen Auflauf Gluten- u Soja- u Eifrei

Nur Vegetarisch

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 Auflauf Gluten- u Soja- u Eifrei.....	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Pfanne	2
Buchweizen Pfannkuchen I F Vegan	2
Buchweizen Pfannkuchen II F Vegan	3
Crepe VI F	3
Crepes Rezept III oder Pfannkuchen M F	4
Gemüse Mostrich Pfannkuchen F Vegan	5
Kartoffelkroketten Art F Vegan	6
Käse Apfelsinen Pfannkuchen M F	8
Kichererbsen Koteletts F Vegan	9

Möhren Quiche Usbekistan M F	10
Pfannkuchen IV bis VI F Vegan.....	11
Rezept IV F Vegan.....	12
Rezept V F Vegan	12
Rezept VI Vegan	13
Pfannkuchen X F Vegan.....	14
Pikante Mais Pfanne M F	15
Quarkbrötchen II M F.....	16
Tortillas F Vegan	17
Hinweis M	18
Hinweis Vegan	19
Hinweis Curry	19
Hinweis Tomatenketchup.....	19
Hinweis F	19

Pfanne

Buchweizen Pfannkuchen I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



160 g Buchweizen gem
 40 g Amaranth gem
 0,25 TL Koriander mit gem
 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 gem
20 g Amaranth gem
0,25 TL Koriander mit gem
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.

Crepe VI F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



100 g Naturreis Mittelkorn gem

1 Prise Salz
1 Prise Vollrohrrohrzucker
3 Ei zerlassene Butter
300 ml kohlenensäurehaltiges 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

[Crepes Rezept III oder Pfannkuchen](#) M F
Glutenfrei u Eifrei

Ca 17 Stück



2 El Butter (40 g)

150 g Bananen,
160 g Buchweizen mehlfein gem = 1 Tasse
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
320 g Milch = 2 Tassen
4 El Wasser
Bio Sonnenblumenöl zum braten, wenig

Butter zerlassen und abkühlen und
Bananen pürieren

alle anderen Zutaten bis einschließlich Wasser dazu, in eine Rührschüssel,
mit dem Schneebesen auf Höchststufe (Küchenmaschine) gut 5 min rüh-
ren lassen, für 40 min in den (eingeschalteten) Kühlschrank, Ruhen las-
sen, nochmals durch rühren,

Crepes Eisen erhitzen und abbacken, oder

2 kleine 20 cm ca Bratpfannen mit Öl erhitzen, Öl entsorgen, Hitze eine
Stufe reduzieren,

Bratpfannen schräg halten und ein wenig Teig einfüllen, verlaufen lassen,
nicht ganz ausfüllen die Bratpfannen, sobald der Teigrand ein wenig
bräunt, mit einem Pfannenwender drunter, die Crepes wenden, und nun
gleich die Pfanne schütteln, so dass sich der Crepes bewegen lässt, nach
Gefühl, braten lassen, ist meist nicht mal eine min.

eigenes Rezept Mittwoch, 22. Juli 2009 Hans

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 gem
100 g Buchweizen mit gem
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

[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 gem
1 El Wasser evtl

Buchweizen gem 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 gem zugeben, vermischen, sollte es zu trocken sein, evtl 1 El Wasser zugeben.

Zu einer ca 5 – 6 cm großen Rollen formen, in Buchweizen gem 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

Käse Apfelsinen Pfannenkuchen M F

Glutenfrei u Eifrei

20 cm Ø Bratpfanne mit Deckel

4 Portionen



250 g Magerquark

150 g Mais gem

50 g Buchweizen gem

50 g Sonnenblumenkerne

1 Prise u Zucker

200 g Milch

100 g Ahornsirup

2 Apfelsinen

Fett für die Pfanne

Von Quark bis Ahornsirup alle Zutaten vermischen und ca 3 min auf Mittelstufe verrühren lassen, die kleingeschnittenen Apfelsinen drunter heben, in eine mit Butter oder Margarine ausgefettete 20 cm Bratpfanne gießen, Deckel schließen, und auf Stufe zwei ca 60 min backen, Oberfläche glänzt nicht mehr, der Kuchen lässt sich schütteln, eine gleich große Bratpfanne verkehrt rum, drauf legen, umdrehen, und weitere 30 min bei geschlossenen Deckel backen.
Schmeckt warm und kalt.

Eigenes Rezept Sonntag, 1. März 2009 Hans

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 gem.
- 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 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

Möhren Quiche Usbekistan M F



Zutaten für 2 Portionen

500 g Möhre(n) und Kochwasser davon

0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte

150 ml Wasser, ca.

2 Wurzel/n Petersilie

je 3 EL Maiskörner, Naturreis, Hirse, Buchweizen, Soja, Amaranth,

8 Körner Pfeffer +

1 TL Senfkörner +

1 TL Kreuzkümmel +

1 Chilischote(n), rote, mahlen

400 g Frischkäse

1 EL Salz (Gewürzsalz)

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

1 Feta Ziege oder Schaf

1 EL Kartoffelmehl

Ziegen- oder **mittelalten Gouda** grob geraspelt

Öl (Rapsöl)

etwas Paprika - Granulat

Möhren + Petersilienwurzeln klein gewürfelt mit Wasser + gekörnter Gemüsebrühe ca. 10 min kochen, fast weich. Abgießen, die Brühe aufheben, wird gebraucht.

Den Mais bis Chilischote zusammen mahlen, Frischkäse + Gewürzsalz untermischen, etwas kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, soll einen geschlossenen Teig, (fast ein Kloß) ergeben.

Möhrenkochwasser + Feta mit einem Pürierstab pürieren, kohlensäurehaltiges Mineralwasser aufgießen auf gut 600 ml + 1 Ei Kartoffelmehl verrühren.

Zwei Bratpfannen mit Rapsöl einfetten, den Teig teilen, auf dem Boden + Rand verteilen, nicht ganz an den oberen Rand, damit der Deckel noch passt. Die Möhren drauf verteilen. Die Feta - Soße drüber gießen .

Ziegen- oder mittelalten Gouda grob geraspelt drüber geben.

Ganz wenig Paprikagranulat noch drüber streuen, für die Optik.

Deckel drauf, auf zwei kleine Kochplatten auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen, (sonst eben auf Mittelstufen), ca. 50 min backen.

In den Pfannen servieren, hat den Vorteil, man braucht es nicht raus zu nehmen, und man kann sich da eine ganze Weile mit beschäftigen, weil es bis zum letzten Bissen sehr heiß ist. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

15.02.06 Hans60

Veränderung



Kreuzkümmel durch Schwarzkümmel ersetzt
Statt Petersilienwurzel ,
2 rote Paprikaschoten aber nicht mit gekocht
2 x 2 cm Ingwer klein gewürfelt

2 cm Ingwer klein gewürfelt, bei den Möhren mit gekocht.

Paprikaschoten sehr klein gewiegt, mit den gekochten Möhren + Ingwer mit mischen.

Hans Dienstag, 9. Mai 2006

Pfannkuchen IV bis VI F Vegan

Glutenfrei + Ei- + Milchfrei

20 cm Bratpfanne

Rezept IV F Vegan



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

Rezept V F Vegan



50 g Kichererbsen gem
200 g Buchweizen gem
1 TI Salz
1 Prise Vollrohrzucker
0,25 TI Korianderkörner gem 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 Buchweizen gem
1 TI Salz
1 Prise Vollrohrzucker
0,25 TI Korianderkörner gem 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 X F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

11 Stück

24 cm Bratpfanne



150 g Mais gem

150 g Buchweizen gem

2 TI Zucker

1 TI Salz

600 ml kohlensäurehaltiges 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

Pikante Mais Pfanne M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 20 cm Bratpfannen mit Deckel

3 Portionen



80 g ca 0,5 Tasse Hirse
160 g ca 1 Tasse Wasser
50 g Erdnüsse blanchiert gem
2 Chilischoten a d Glas, kleingeschnitten
100 g Naturreis gem
100 g Buchweizen mit gem
1 Dose Mais , 425er

200 g Magerquark

200 g Milch

0,25 Paprikagranulat
3 TI Kräutersalz zum abschmecken

Margarine zum ausfetten der Pfannen.

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, diese Hirse in 1 Tasse kochende Wasser, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen ca 4 min, dann ist Wasserspiegel innerhalb der Hirse , Hitze ausstellen, ca 10 min ausquellen lassen, alle anderen Zutaten bis Paprikagranulat vermischen und die fertige Hirse zusammen verrühren, mit Kräutersalz abschmecken, in zwei ausgefetteten 20 cm Bratpfannen verteilen, Deckel schließen, auf zwei kalte Kochplatten stellen bei Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 55 min backen, lässt sich der Kuchen in den Pfannen bewegen, eine gleichgroße Bratpfanne drüberstülpen, umdrehen, und nochmals bei geschlossenen Deckel ca 20 min backen.
Heiß servieren.

Eigenes Rezept, Sonntag, 15. März 2009 Hans

Quarkbrötchen II M F

Glutenfrei u Eifrei u pikant

28 cm Bratpfanne mit Deckel



250 g Buchweizen gem
50 g Amaranth mit gem
150 g Naturreis mit gem

1 Prise Salz
1 Prise Zucker
1 Tüte Backpulver ca 15 g
1-2 TI Kräutersalz

500 g Magerquark

100 g Gauda geraspelt

5 Ei Milch

Fett für die Bratpfanne
Backpapierstreifen ca 3 cm breit

Alle trocknen Zutaten vermischen, Quark u Gauda u Milch dazu auf Mittelstufe verrühren 4-6 min lassen , wird dann zwar sehr dünn der Teig, aber die Brötchen gehen besser auf, mit nassen Händen oder Esslöffel, den Teig, mit Zwischenraum in die eingefettete Bratpfanne, um den Teig jetzt noch die Backpapierstreifen hochkant platzieren.

Deckel schließen, auf kalte Kochplatte stellen, und bei Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 40 min von unten braun backen, umdrehen, bzw eine gleichgroße Bratpfanne drauflegen, umdrehen, obere Pfanne entfernen und nochmals ca 10-15 min backen, diese sollten ca 20-30 min abkühlen vorm aufschneiden,

Tipp

Für süße Brötchen, Zuckermenge nach Bedarf erhöhen (ca 50 g)
Und noch 50 g Sultaninen zum Schluss unterheben,
dafür dann Gauda und 1-2 TI Kräutersalz weglassen.

Eigenes Rezept Freitag, 17. April 2009

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 gem
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.

Mittwoch, 3. Juni 2009

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

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

Mittwoch, 22. Juni 2011

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de