

Gauda Pfanne Glutenfrei u Eifrei u Sojafrei

Fisch u Fleisch separat

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

Gauda Pfanne Glutenfrei u Eifrei u Sojafrei	1
Inhaltsverzeichnis	1
Pfanne	2
Amaranth Nuss Bratlinge II M F	2
Bratlinge IX M F	3
Buchweizen Bratlinge M F	4
Kartoffelbratlinge M F	4
Kichererbsen Bratlinge (M) F	5
Linsen Frikadellen II M F	7
Möhren Reis Bratlinge M F	8
Quarkbrötchen II M F	10
Quarkölteig Brötchen II M F	11
Reis Möhren Käse Bratlinge M F	13
Sauerkraut Bratlinge M F	14
Hinweis M	14
Hinweis S	15
Hinweis F	15
Hinweis	15

Pfanne

Amaranth Nuss Bratlinge II M F

Glutenfrei u Eifrei



300 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
150 g Amaranthkörner
2 El Buchweizenkörner mahlen

4 El Gauda geraspelt

2 El grob gehackte Haselnüsse
1 Prise Meersalz
5 Pfefferkörner gemörsert +
5 Korianderkörner gemörsert
2-4 El Wasser

Amaranthkörner
Kokosfett zum braten

Amaranth ins kochende mit gekörnte Gemüsebrühe Wasser geben, aufkochen lassen + bei geringer Hitze 30-35 min garen lassen, nach ca 30 min den Topfdeckel abnehmen.

Mehl, Käse, Nüsse, Salz, Pfeffer + Koriander zugeben + alles miteinander vermischen, + Wasser, muss zusammen binden, man sieht es, ca 10 min quellen lassen, Handtellergröße Backlinge formen + in Amaranthkörner vorsichtig wälzen + Kokosfett heiß werden lassen, Hitze reduzieren Bratlinge mit einem Pfannenwender ins heiße Fett gleiten lassen

Donnerstag, 4. Januar 2007. Hans60

Bratlinge IX M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

Ca 12 Stück



100 g Buchweizenkörner mahlen
100 g Maiskörner mit mahlen
100 g Naturreis mit mahlen
1 TI Koriander mit mahlen
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Leinsaat
1 TI Salz
1 Prise Zucker
0,5 TI Kurkuma
1 TI Curry ohne Salz

150 g Gauda geraspelt

250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Öl und Butter zum braten

Alle Zutaten in/mit einer Küchenmaschine vermischen, dann reicht auch die Wassermenge, sonst müssten bis 100 ml mehr genommen werden, mit nassen Händen Bällchen formen, und ins heißen Fett legen, mit einem nassen Pfannenwenden flachdrücken, die Hitze ein wenig reduzieren, sonst werden sie zu dunkel.

Mit einer pikanten Soße servieren.

Eigenes Rezept Mittwoch, 4. März 2009

Hans

Buchweizen Bratlinge M F

Glutenfrei u Eifrei

1 Portion
ca 6-8 Bratlinge



160 g Buchweizenkörner = 1 Tasse
2 Tassen Wasser
100 g Möhren fein raspeln
150 g TK Lauch
1 TI Salz
1 Prise Zucker
10 Pfefferkörner mörsern
120 g Gauda mittelalt, grob raspeln
100 g Buchweizenkörner mahlen
Öl o Fett zum braten

160 g Buchweizenkörner in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, ideal einen Kochlöffel schräg reinstellen, kocht nicht so schnell über, sobald Wasser unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen, Deckel schließen, nach ca 10 min ist Buchweizen körnig und trocken, in eine große Schüssel geben und alle bis einschließlich Buchweizenmehl, mit einer Hand verkneten, dabei merkt man schon ob die Bindung ausreichend ist, mit nassen Händen Bratlinge formen und im heißen Fett bei reduzierter Hitze langsam von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Mittwoch, 30. März 2011 Hans

Kartoffelbratlinge M F

Glutenfrei + Eifrei

2 Portionen



500 g Kartoffeln
200 g Möhren
20 g Ingwer
200 g Sauerkraut
3 Pfefferkörner gemörsert

150 g Quark 0,5 %

100 g Gauda, mittelalt, geraspelt

Olivenöl zum braten

Kartoffeln fein raspeln, je nach Art, bitte in einen Leinentuch, Saft abdrücken, in eine Schüssel geben, Möhren + Ingwer zusammen fein raspeln sowie Sauerkraut dazu mischen, Quark + feingeraspelten Gauda dazu, alles mit einander vermengen, mit nassen Händen Bratlinge formen und im heißen Öl auf Mittelstufe von beiden Seiten braten, bitte vorsichtig beim wenden.

Eigene Rezept Samstag, 2. Februar 2008 Hans60

Kichererbsen Bratlinge (M) F

Glutenfrei u Eifrei

24 h einweichen

Ca 12 Stück



HIPM125 emf ohne Käse, Vegan



HIPM130 emf mit Käse

250 g Kichererbsen roh, ca 500 g eingeweicht

2 Lorbeerblätter

Wasser

100 g TK Lauch

0,5 TI Paprikagranulat

Salz

1 Priesse Zucker

Buchweizen grob mahlen, nach Bedarf

(als Veränderung

mittelalten Gauda grob geraspelt)

Olivenöl zum braten

Kichererbsen spülen, in eine große Schüssel mit kaltem 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 geschlossenem Deckel, kochen,

Flüssigkeit abseihen, aufheben,
Kichererbsen in einem hohem Gefäß geben, mit einem Elektrischen Pürier-
stab langsam von oben nach unten durcharbeiten, es empfiehlt sich, eini-
ge 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 di-
ckerer 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 Hit-
ze von beiden Seiten braten.

Oder und

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

Eigenes Rezept Samstag, 6. November 2010

Linsen Frikadellen II M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Ei Butter

250 g Linsen, rote

0,5 Liter Wasser

1 Lorbeerblätter

0,5 TI Gemüsebrühe, gekörnte

100 g Lauch

6 Pfefferkörner gemörsert
70 –100 g Mais mahlen

100 g Gauda geraspelt

150 g Quark 0,5 %

1 TI Kräutersalz

2 TI Butter

4 EI Öl, zum Braten

Buchweizen mahlen zum wenden

Zubereitung:

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

Wasser aufkochen, Gemüsebrühe, gekörnte + Lorbeerblatt + Linsen zugeben , zugedeckt garen, bis die Linsen weich sind und die Flüssigkeit verkocht ist.

Lauch in ein wenig Öl oder Butter andünsten.

Lorbeerblatt entfernen, die gekörnte Gemüsebrühe unterrühren und den Linsenbrei etwas abkühlen lassen.

Danach die restlichen Zutaten, angedünsteten Lauch untermengen und die Masse gut durchmengen. Mit nassen Händen Frikadellen formen, evtl in Mehl wenden, in einer Pfanne in 1 TI Butter und 2 EI Öl braten, bei guter Mittelhitze, 4-5 Minuten pro Seite braten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Möhren Reis Bratlinge M F

Glutenfrei u Eifrei

10 Stück



160 g Naturreis = 1 Tasse
2 Tassen Wasser
60 g TK Lauch
60 g TK Paprikaschote in Stücke
250 g Möhren fein geraspelt

200 g Gauda Mittelalt, grob geraspelt

20 Pfefferkörner gemörsert
1 Prise Zucker
2 TL Kräutersalz
100 g Buchweizenkörner mahlen, zum binden
Öl zum braten

Naturreis abspülen, mit zwei Tassen Wasser auf kleiner Hitze ca 35 min kochen, Hitze ausstellen, auf der heißen Platte ca 10 min quellen lassen, in eine große Schüssel geben, alle anderen Zutaten dazu, gut vermengen, mit nassen Händen flache Bratlinge formen, im heißen Öl von beiden Seiten bräunen.

Hinweis

Wer kein TK Gemüse nimmt, der muss eventuell ein wenig, wirklich nur wenig Wasser zugeben.

Eigenes Rezept Samstag, 11. September 2010 Hans

Quarkbrötchen II M F

Glutenfrei u Eifrei u pikant

28 cm Bratpfanne mit Deckel



250 g Buchweizenkörner mahlen
50 g Amaranthkörner mit mahlen
150 g Naturreis mit mahlen
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

Hans

Quarkölteig Brötchen II M F

Glutenfrei u Eifrei u pikant

28 cm Bratpfanne mit Deckel





Zutaten für 8 Portionen

150 g Quark

6 EL Bio Sonnenblumenöl

10 EL Milch

50 g Käse geraspelt, Ziege o Gauda Mittelalt

1 Prise Zucker

230 g Mais mahlen

70 g Naturreis mit mahlen

1 Tüte Backpulver

0,25 TI Kurkuma

0,5 TI Kräutersalz

8 Pfefferkörner gemörsert

Butter für die Bratpfanne

Zubereitung

Zutaten von Quark bis Pfefferkörner in eine Rührschüssel geben, Mit der Küchenmaschine kräftig 4-5 min verkneten, lassen.

mit nassen Händen Brötchen formen, in die eingefettete Bratpfanne mit Zwischenraum legen, Deckel schließen.

Auf eine kalte Kochplatte stellen, mit Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 35 –40 min backen, bewegen sich die Brötchen beim schütteln, diese Dinger umdrehen und nochmals ca 10-15 min backen, bei geschlossenen Deckel

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Donnerstag, 23. April 2009 eigenes Rezept

Hans

Reis Möhren Käse Bratlinge M F

Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei

1 Portion

ca 7 Stück



160 g Naturreis = 1 Tasse

2 Tassen Wasser

0,5 TI Kurkuma

120 g Gauda Mittelalt

250 g Möhren

50 g Zwiebel

1 TI Kräutersalz

1 Prise Zucker

20 Pfefferkörner gemörsert

80 g Buchweizenkörner mahlen, zum Binden

Öl zum braten

In 2 Tassen kochendes Wasser, 1 Tasse Naturreis und 0,5 TI Kurkuma ca 35 min kochen und 10 min nachquellen, lassen, in eine Schüssel geben, Gauda und Möhren fein raspeln, Zwiebel kleinschneiden, Kräutersalz, Prise Zucker, gemörserte Pfefferkörner zusammen mischen und gemahlene Buchweizen untermischen, und gleich mit feuchten Händen Bratlinge formen und im heißen Fett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten, braten.

Eigenes Rezept Mittwoch, 20. April 2011 Hans

Sauerkraut Bratlinge M F
Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

8 Stück



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

100 g Gauda geraspelt

6 El Buchweizen mahlen
Olivenöl zum braten

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 100 g Gauda, sowie 6 El mahlen Buchweizen vermischen.

Öl heiß werden lassen, auf Mittelhitze reduzieren, mit nassen Händen Bratlinge formen, ins Fett geben, von beiden Seiten braten

eigenes Rezept, Sonntag, 15. Februar 2009 Hans60

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis S

Soja, Tofu oder Tamari im Rezept

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Samstag, 21. Mai 2011

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de