

# Bratlinge **Glutenfrei** u **Buchweizenfrei** u **Sojafrei** u **Vegan**

## 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

Bratlinge <b>Glutenfrei</b> u <b>Buchweizenfrei</b> u <b>Sojafrei</b> u <b>Vegan</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Bratlinge IX <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	2
Bratlinge VIII ( Kartoffeln ) <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	3
Gemüse Bratlinge VII <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	4
Gemüseauflauf u Bratlinge <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	5
Kartoffel Bratlinge II <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	6
Kichererbsen Auflauf o Bratlinge <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	7
Pellkartoffel Möhren Bratlinge <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	9
Reisbratlinge VIII <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	10
Sonnenblumen Bratlinge <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	11
Hinweis <b>F</b> .....	12

## Bratlinge IX F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

13 Stück ca



160 g Hirse ( 1 Tasse )  
2 Tassen Wasser  
100 g TK Paprikastreifen  
100 g Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
10 g Ingwer fein gehackt  
0,5 TI Paprikagranulat  
300 g Mais gem  
40 g Senfkörner mit gem  
2 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
Salz zum abschmecken  
300 ml Wasser ca  
Öl zum braten

Hirse heiß ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, dann in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf 0,5 von drei möglichen Stufen, stellen, möglichst einen großen Löffel reinstellen, kocht dann nicht über, Deckel drauf, nach ca 7 min Hitze ausstellen, ausquellen ( ca 10 min ), TK Paprikastreifen ein wenig klein hacken, zur ausgequollenen Hirse geben, oder umgekehrt, alles in eine große Schüssel, Zwiebeln u Knoblauch u Ingwer kleinschneiden, dazu geben, und vermischen, Mais und Senf mahlen, mit Zucker und Kräutersalz vermischen, unter die Hirsemasse heben, mit bis zu 300 ml Wasser vermischen, ca 20 min ruhen lassen, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, ins heiße Fett, Hitze 1 Stufe runter stellen, mit einem Pfannenwender die Bällchen plattdrücken, von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 20. November 2008 Hans60

## Bratlinge VIII ( Kartoffeln ) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück



Kartoffeln schälen und feinraspeln, lassen, +  
Zwiebeln klein schneiden , +  
150 g Kichererbsen gem  
10 Pfefferkörner mit gem,  
250 g Sauerkraut, ohne Saft  
Muskatnuss frisch reiben  
Salz , ca 2-3 TI  
Öl zum braten

Alle Zutaten bis einschließlich Salz gut vermischen,  
sollte die Masse noch zu Flüssig sein, bitte gem Kichererbsen gem,  
hängt von den Kartoffeln ab, ob es neue oder alte sind,

Öl erhitzen, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, in die Pfanne geben und mit einem Pfannenwender platt drücken, von beiden Seiten braten.

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

Eigenes Rezept Freitag, 7. November 2008 Hans60

### Gemüse Bratlinge VII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Mehlfrei u Vegan



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

Gemüseauflauf u Bratlinge F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan



200 g Tofu naturell  
Tamari  
Balsamico Modena  
1 kg TK Suppengemüse  
50 g TK Paprikastreifen  
Wasser  
5 Pfefferkörner gemörsert  
1 Prise Salz und Zucker  
Fett für zwei Auflaufformen  
2 Kichererbsen Pfannkuchen  
Tomatenmark a d T

**Bratlinge**

100 g Sonnenblumenkerne geröstet u gem  
100 g Leinensaat mit geröstet u gem  
50 g Senfsaat mit geröstet u gem  
50 g Kichererbsen gem  
Fett zum braten

Tofu in kleine Stücke schneiden und mit Tamari und Balsamico, zu gleichen Anteilen, bedecken, ca 30 min ziehen lassen, Soße dann abseihen, aufheben.

TK Gemüse u TK Paprikastreifen in ein wenig Wasser ca 10 min kochen, pürieren,

3 El von den gemischten gerösteten und gem Saaten, unter das Gemüse heben, pikant mit der abgeseihten Soße, sowie Salz u Zucker u Pfeffer würzen,

das Gemüse jetzt nach Augenmaß für 2 kleine eingefetteten Auflaufformen, abnehmen, die abgeseihten Tofustücke untermischen, und in die Auflaufformen geben, mit je einen Pfannkuchen abdecken, da wiederum ein wenig Tomatenmark drauf streichen, und mit Ölsaaten bedecken, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 140°C gut 35 min backen, sollte leicht sprudeln.

## Bratlinge

Den Rest Gemüse und die Ölsaaten gut vermischen, mit der abgeseihten Soße sehr pikant abschmecken die 50 g gem Kichererbsen untermischen, und mit nassen Händen Bratlinge formen, im sehr heißen Fett legen, die Hitze reduzieren, und von beiden Seiten braten.

Sowie der Auflauf und die Bratlinge wurden dunkel, bedingt durch Tamari u Balsamico u die gerösteten Ölsaaten.

Wurden 7 Stück

Ein paar aßen wir zum Auflauf, die anderen kalt, in den Rest der Soße, stipten wir die kalten Dinger.

Eigenes Rezept, Dienstag, 1. Juli 2008 Hans60

## Kartoffel Bratlinge II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

6 Stück



1 Kartoffel, roh, ca 300 g  
50 g Zwiebel  
100 g TK Paprikastreifen  
Öl  
0,5 TI Paprikagranulat  
100 g Erdnüsse blanchiert u gem  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
2 El Sonnenblumenkerne, ganz  
50 g Mais gemahlen  
Fett zum braten

Zwiebel fein würfeln, im heißen Öl kurz braten in eine Schüssel mit den anderen Zutaten bis einschließlich Mais gemahlen, vermischen, es bleibt sehr weich der Teig, Bratlinge formen, und im heißen Fett von beiden Seiten auf reduzierter Hitze braten.

sehr sättigend

Eigenes Rezept Mittwoch 23.Dezember 2009 Hans

[Kichererbsen Auflauf o Bratlinge](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

24-36 h einweichen

[2 a 1 I Auflaufformen mit Deckel](#)



250 g Kichererbsen  
Wasser zum einweichen

Wasser zum kochen  
50 g TK Suppengemüse  
Lorbeerblätter  
1 TI Schwarzkümmel gemörsert

100 g Zwiebel  
14 Pfefferkörner gemörsert  
0,5 TI Paprikagranulat  
1 EI Erdnussmus  
1 Prise Zucker  
1 TI Salz  
80 g Kichererbsen gemahlen  
80 g Naturreis mit gemahlen  
Preiselbeeren a d Glas  
Margarine laktosefrei

Kichererbsen mit dreimal soviel Wasser bedecken und ca 1,5 Tage einweichen, Wasser abgießen, Kichererbsen ausspülen, mit frischem Wasser welches ca 2 cm über den Erbsen stehen sollte, mit 50 g TK Suppengemüse, 1 TI Schwarzkümmel gemörsert sowie einige Lorbeerblätter gut 60 min zugedeckt auf kleiner Hitze kochen, wiederum etwas Wasser, der Boden des Topfes sollte noch gut 2-3 cm betragen, abseihen und aufheben, 100 g Zwiebel zerteilen und mit den Kichererbsen zusammen pürieren, braucht nicht so fein werden, die Frucht sollte noch etwas zu erkennen sein, es sollte einen Mus ähnlich sein, evtl noch das abgeseihte Kochwasser zugeben, Pfefferkörner, Paprikagranulat, Erdnussmus, Zucker, Salz und die gemahlene Kichererbsen und Naturreis zugeben, gut vermischen, abschmecken, in zwei 1 l eingefettete Auflaufformen füllen und glatt streichen, in die Mitte Preiselbeeren a d Glas geben, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 60 min backen, sollte drin sprudeln,  
ODER

Bratpfannen heiß werden lassen, Margarine braun werden lassen, Hitze etwas reduzieren, und den Kichererbsenteig, Esslöffelweise rein geben, mit einem Pfannenwender etwas platt drücken, von beiden Seiten goldbraun braten, wenn die Teigoberfläche nicht mehr glänzt, Zeit zum umdrehen. Warmstellen bis alle fertig sind, und mit Preiselbeeren a d Glas servieren.

Pellkartoffeln, eine helle Soße wäre ideal, sowie Gemüse aller Art

Eigenes Rezept Samstag, 20. Februar 2010 Hans

### Pellkartoffel Möhren Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Soja frei u Vegan

10 Stück



500 g Pellkartoffeln  
1 TI Kurkuma  
200 g Möhren geraspelt  
120 g Kichererbsen mahlen  
1 TI Kreuzkümmel mit mahlen  
20 Pfefferkörner mit mahlen oder mörsern  
50 g TK Lauch  
50 g Leinsamen  
2 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
Olivenöl zum braten

Pellkartoffeln mit Kurkuma kochen, abschrecken mit kaltem Wasser, pellen und quetschen, in eine große Schüssel geben, Leinsamen in einer trocknen Pfanne rösten, wenn sie anfangen zu springen, Deckel drauf, Hitze ausstellen, und zum Schluss mit in die Schüssel zu den Kartoffeln dazu geben,

fein geraspelte Möhren, sowie trockne Zutaten vermischen und mit 50 g TK Lauch untermischen, mit nassen Händen flache Bratlinge formen, im heißen Öl, bei reduzierter Hitze, von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Sonntag, 15. August 2010 Hans

### Reisbratlinge VIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

Zutaten für 6 Portionen



160 g Naturreis = 1 Tasse  
320 g Wasser = 2 Tassen Wasser

1 TL gekörnte Gemüsebrühe  
0,25 TL Kurkuma  
0,5 TL Paprikapulver  
1-2 TL Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
1 Kohlrabi  
10 Pfefferkörner gemörsert  
100 g Kichererbsen gem  
Bio Sesam ( ungeschält )  
Öl und Margarine zum braten

### Zubereitung

160 g Naturreis in zwei Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf kleinster Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 38 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen ( 10 min ca ),  
Kohlrabi fein raspeln, lassen, den fertigen Reis, gekörnte Gemüsebrühe, Kurkuma, Zucker, Pfeffer, 1-2 TI Kräutersalz vermischen abschmecken, nun noch die Kichererbsen dazu mischen,  
Margarine und Öl zu gleichen Teilen heiß werden lassen, mit nassen Händen Bratlinge formen und im Sesamsaat wälzen, Hitze reduzieren, und von beiden Seiten braten

nach einer Idee, 04.07.02 Simone Hefner  
Mittwoch, 22. April 2009

Hans

Sonnenblumen Bratlinge F Vegan  
Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 Paprikaschoten  
150 g Sonnenblumenkerne grob geschrotet  
125-200 ml kochendes Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
2 TI getrockneten Oregano  
5 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Kräutersalz  
150-200 g Mais gem  
Olivenöl zum braten

Paprikaschoten klein wiegen bzw klein würfeln/schneiden,  
Sonnenblumenkerne leicht rösten,  
Ins kochende Wasser gekörnte Gemüsebrühe, auflösen und

1 Tl Oregano dazu.

Von Paprikaschoten bis Kräutersalz alle Zutaten vermischen, danach den gem Mais dazu, zu einem Kloß zusammen drücken und ca 30 min ruhen lassen, danach runde Bällchen mit der Hand formen, und ins heiße Fett geben, mit einem Pfannenwender etwas platt drücken, Hitze reduzieren, sonst werden diese zu schnell dunkel, wenden, nochmals Fett zugeben.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 21. November 2007 Hans60

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Samstag, 10. September 2011

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