

Buchweizen Pfanne **Glutenfrei** Maisfrei **Eifrei** u Kuh 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

Buchweizen Pfanne Glutenfrei Maisfrei Eifrei u Kuh Milchfrei	1
Hinweis Margarine	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Inhaltsverzeichnis	1
Pfanne	2
Buchweizen Pfannkuchen I F Vegan	2
Buchweizen Pfannkuchen II F Vegan	2
Hefeteilchen F Vegan	3
Kartoffelkroketten Art F Vegan	4
Kichererbsen Koteletts F Vegan	5
Kichererbsenbratlinge S F Vegan	6
Möhren braune Linsen Bratlinge S F Vegan	8
Pfanne Vegan.....	9
Hinweis S.....	9

Hinweis F	9
Hinweis	9

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 TI 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.

Hefeteilchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

28 cm Bratpfanne mit Deckel

4 Stück



250 g Buchweizen gem
50 g Naturreis mit gem
2 TI Zucker
1 TI Salz
1,5 TI Trockenhefe

180 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2 Ei Margarine, laktosefrei
Margarine für die Pfanne
Backpapierstreifen
Marmeladen

Alle Zutaten zusammen ca 8 min verrühren lassen,
in eine 28 cm ausgefettete Bratpfanne verteilen, entweder mit einem Ess-
löffelrücken der immer wieder ins Wasser getaucht wird, oder man legt
Backpapier drüber, und drückt es mit dem Handballen oder Finger „glatt“,
Backpapier entfernen, nun teilt man es in vier Teile, und legt die Backpa-
pierstreifen senkrecht in die Schnitte, Deckel schließen und ca 20 min ru-
hen lassen, geht so gut wie nicht, hoch, nun verteilt man Esslöffelweise
die Marmelade in die Mitte der vier Teile, Deckel schließen, auf eine kalte
Kochplatte stellen, mit Stufe drei von sechs möglichen Stufen zwischen
25-40 min backen, die Teigoberfläche sollte sich trocken anfühlen.
Auch nach dem backen sind sie nicht sehr hochgegangen.
Eigenes Rezept, Sonntag, 22. März 2009

[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

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

Kichererbsenbratlinge S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ca 6 Stück



160 g Kichererbsen, getrocknete
Wasser
1 TI Curry ohne Salz
1 Möhre ca 50 g, geraspelt
1 Bund Frühlingszwiebel
1 handvoll TK Paprikaschotenstreifen
3 EI Hefeflocken
0,5 TI Paprikagranulat
1 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
3 EI Buchweizen gem
3 EI Kichererbsenkochwasser

3 EI Tamari (Sojasoße)

Buchweizen grob gem, als Panade
Öl zum braten

Zubereitung

Kichererbsen über Nacht oder 24 h in ausreichend kaltem Wasser einweichen.

Wasser abgießen, erneuern und mit 1 TI Curry ohne Salz,
(hat jemand Curry mit Salz, bitte, dann nicht mit kochen, die Dinger werden sonst nicht weich),

ca. 1 Stunde kochen. Kochwasser abseihen, aufheben, und Kichererbsen mit einem elektr Pürierstab oder mit einer Gabel grob zerdrücken, Möhre fein raspeln, 1 Bund Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden, Paprikastreifen zerkleinern,

1 Prise Zucker,

3 EI Kichererbsenkochwasser,

3 EI Tamari und

TK Paprika mit einem Messer zerkleinern,

Möhre feinraspeln,

alle anderen Zutaten dazu und zusammen vermischen, mit Kräutersalz abschmecken, ca 20 min ruhen lassen.

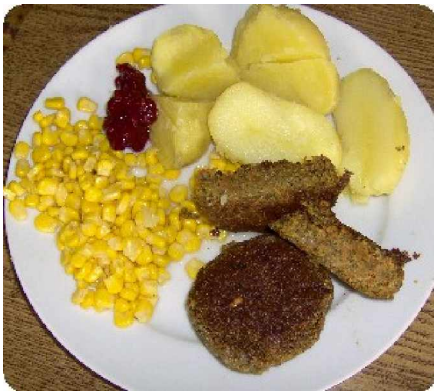
Handtellergröße Bratlinge, flach drücken, und in grob gem Buchweizen wenden, und im heißen Fett (Öl) von beiden Seiten braten.

Donnerstag, 1. Oktober 2009 Hans60

Möhren braune Linsen Bratlinge S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



50 g Zwiebeln fein gewürfelt
1 El Kakaobutter o Margarine laktosefrei
200 g Möhren feingeraspelt
30 g Ingwer mit geraspelt

4 El Tamari

1 El Balsamico de Modena
100 g Buchweizen gemahlen
150 g braune Linsen mit gemahlen
1 TI Schwarzkümmel mit gemahlen
1 TI Kräutersalz evtl mehr
1 El Sonnenblumenkerne, ganz
1 Prise Zucker

50 ml trockner Weißwein evtl mehr

Kakaobutter o Margarine laktosefrei zum braten

Zwiebeln glasig bis fein braun in heißer Kakaobutter braten, in eine Schüssel geben, Möhren, Ingwer, Tamari und Balsamico untermischen, trockne Zutaten vermischen und unterheben, und soviel Weißwein zugeben bis ein formbarer Teig entsteht, abschmecken, evtl noch Salz zugeben, ca 10 min Ruhen lassen, mit feuchten Händen Bratlinge formen und in heißer Kakaobutter von beiden Seiten auf reduzierter Hitze braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 17. Dezember 2009 Hans

Pfanne Vegan

200 g Amaranth in
1 l Gemüsebrühe ca 40 min kochen, abtropfen lassen
150 g Rosine in wenig Wasser einweichen
50 g Mandeln geh. ohne Fett anrösten
2 Zwiebeln fein hacken +
500 g Möhren in Stifte schneiden + in
2 El Öl anbraten +
1 El Tomatenmark +
0,5 Tl Curry +
0,5 Tl Kurkuma +
2 Tl Kreuzkümmel +
1 Tl Zimt zugeben, alles vermischen mit etwas
Meersalz abschmecken

Hans60 09.04.04

Hinweis S

Soja oder 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

Sonntag, 30. Oktober 2011

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de