

# Koriander Pikant **Glutenfrei** Maisfrei **Eifrei** Kuh Milchfrei

## Hinweis Wein u Saft

Inzwischen gibt es ja durchaus vegetarische und auch Vegane Weine und auch Säfte. Die Winzer stellen sich auf die Wünsche der Kunden auch ein.

## 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

Koriander Pikant <b>Glutenfrei</b> Maisfrei <b>Eifrei</b> Kuh Milchfrei.....	1
Hinweis Wein u Saft.....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Pikant</b> .....	2
Bratlinge aus Bohnen <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	2
Bratlinge aus gekeimten Kichererbsen <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	3

Buchweizen Möhren Tahin Bratlinge F Vegan.....	4
Pikant gefüllte Paprika F Vegan .....	5
Reis Erdnuss Lauch Bratlinge F Vegan .....	7
Tofu in Kokosnussmilch Ingwer u Kurkuma S F Vegan.....	8
Tofu rote Linsen Bratlinge S F Vegan .....	9
Hinweis M .....	10
Hinweis S .....	10
Hinweis F .....	10
Hinweis.....	10

## Pikant

### Bratlinge aus Bohnen F Vegan

Glutenfrei u Vegan u Getreidefrei,

8 Stück



200 g weiße Bohnen, einweichen  
 50 g TK Lauch  
 1 TI Schwarzkümmel mahlen  
 1 TI Kreuzkümmel mit mahlen  
 1 TI Koriander mit mahlen  
 15 Pfefferkörner mit mahlen  
 100 g rote Linsen mit mahlen  
 2 TI Salz  
 1 Prise Zucker  
 Öl zum braten

Bohnen gut 24 h einweichen, pürieren oder durch einen Fleischwolf drehen, TK Lauch, sowie alle trocknen Zutaten mit einander vermischen, Bratlinge formen im heißen Öl bei reduzierter Hitze von beiden Seiten leicht bräunen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 27. Oktober 2011 Hans

## Bratlinge aus gekeimten Kichererbsen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15-18 Stück



250 g Kichererbsen, trocken  
Wasser, jede Menge  
0,5 TI Paprikagranulat  
100 g TK Lauch  
200 g Möhren fein geraspelt  
4 El Tahin (Sesampaste)  
2 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
1 TI Salz  
100 g Buchweizenkörner mahlen, zum binden  
1 TI Korianderkörner mit mahlen  
Olivenöl zum braten  
1 Zitrone

Kichererbsen waschen, mit viel Wasser bedecken in eine große Schüssel geben, sie verdoppeln fast ihr Gewicht, Wasser nach ca 12 h erneuern dies 2 – 4 x, mindestens, dann Wasser ganz entfernen, für ca 12 h, Deckel auf die Schüssel, dann eine Nacht wiederum Wasser auf die Erbsen, abgießen, ca 12 h Stehen lassen, usw, es sei denn der Raum ist zu warm, dann auch Zwischendurch für ein paar min, mit Wasser bedecken, wie oft, hängt von der Zimmertemperatur ab, nach Meinung einiger, sollten die Keime gerade ein wenig zu sehen sein, aber oft ist dies der Fall, wo man keine Lust, dann werde die Keime eben länger, auch kein Problem.

Wasser möglichst ganz entfernen, mit einem elektr Pürierstab, fein pürieren, alle erwischt man nicht, nicht weiter tragisch,

100 g TK Lauch sowie

Möhren fein raspeln, dazu,

Tahin, Kräutersalz, Zucker u Salz alles gut vermischen,

Buchweizen mit Koriander zusammen mahlen, dazu und gut verrühren,

Öl erhitzen und einen Probebratling herstellen, mit nassen Händen, bitte

nicht zu groß, eher klein, Hitze unbedingt reduzieren, sonst werden diese

zwar außen dunkel eher schwarz, innen bleiben sie roh, von beiden Seiten

braten, Vorsicht beim einmaligen Umdrehen, Dauer, man sieht es, Ge-

fühlssache, sollte es wieder Erwarten doch nicht klappen, noch etwas Mehl

zugeben, bitte nicht zuviel, sie werden sonst fest, nicht erwünscht,

der Probebratling ist erforderlich damit man auch ein gewisses Gefühl für

diese Dinger bekommt, Heiß servieren, Mann/ Frau träufelt sich einige Zitronentropfen auf die Bratlinge.

Koriander sowie auch Tahin im Hintergrund, ergeben eine besondere Geschmacksnote.

Eigenes Rezept Samstag, 13. November 2010 Hans

[Buchweizen Möhren Tahin Bratlinge](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ca 10 –12 Stück



160 g Buchweizenkörner  
320 g Wasser  
1 TI Kurkuma  
15 Oliven schwarz, in / aus Lake, klein hacken  
60 g TK Lauch  
4 El Tahin  
0,5 TI Paprikagranulat  
2 TI Salz  
1 Prise Zucker  
80 g Buchweizenkörner mahlen, zum Binden  
1 TI Korianderkörner mit mahlen  
Öl zum braten

160 g Buchweizenkörner abspülen, diese und 1 TI Kurkuma in 320 g kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, ist das Wasser unterhalb der Buchweizenkörneroberfläche, Hitze ausstellen, Deckel schließen, auf der heißen Platte ca 10 –15 min quellen lassen, sie sind dann trocken und körnig,

in eine große Schüssel geben u alle übrigen Zutaten einschließlich Zucker dazu und vermischen, gemahlene 80 g Buchweizenkörner und Korianderkörner drüberstreuen und untermischen, Öl erhitzen und dann reduzieren, einen kleinen Bratling in 2 nassen Händen formen, als Probebratling, und ins heiße Öl gleiten lassen, bitte nur 1 x wenden, wenn ok, aus den übrigen Teig mit nassen Händen Bratlinge formen, wenn in der Pfanne, diese Dinger mit einem Pfannenwender ein wenig andrücken, bitte lieber kleiner, lassen sich besser wenden, und sehr vorsichtig, der Teig ist sehr weich, muss so sein, sie werden erst beim braten fester.

Eigenes Rezept Montag, 15. November 2010 Hans

[Pikant gefüllte Paprika](#) F [Vegan](#)

Glutenfrei u Sojafrei u Vegan

1 Portion = 2 Personen



80 g Naturreis = 0,5 Tasse  
160 g Wasser = 1 Tasse  
0,5 TI Kurkuma  
2 Paprikaschoten  
1 Banane ca 140 g geschält  
0,5 TI Korianderkörner gemörsert  
1 TI Kurkuma  
1 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
2 EI Kokosraspel  
100 g Kokosnussmilch  
20 Oliven, schwarz, aus Lake, ohne Stein  
Margarine, laktosefrei  
20 g Schokolade bittere 85 %

Naturreis und 0,5 TI Kurkuma in kochendes Wasser ca 35 min bei reduzierter Hitze mit geschlossenem Deckel kochen, und 10 min bei ausgeschalteter Hitze ausquellen lassen.

Paprikaschoten den Deckel flach abschneiden, aushöhlen und 10 min im kochendem Wasser bissfest garen, abseihen.

Reis mit 0,5 TI gemörserten Koriander, 1 TI Kurkuma, 2 EI Kokosraspel, 1 Prise Zucker, 1 TI Kräutersalz, 20 feingehackte schwarze Oliven vermischen, kleingeschnittene Banane unterheben und mit 100 g Kokosnussmilch vermischen, diese Masse in die zwei bissfeste Paprikaschoten füllen, diese wiederum in eine mit Margarine ausgefettete Auflaufform stellen, den Rest der Masse so platzieren, dass die Schoten einen Halt erhalten,

Schokolade mit einer Mandelmühle fein raspeln und als „Deckel“ dick über die Schoten geben,  
im kalten Backofen bei ca 180°C Heißluft ca 30 min garen.

Die Deckel der Schoten gleich essen, oder mit anderen in Streifen geschnittene Schoten, einfrieren.

Eigenes Rezept Sonntag, 26. Juni 2011 Hans

### Reis Erdnuss Lauch Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



160 g Naturreis = 1 Tasse  
2 Tassen Wasser  
150 g Erdnüsse blanchiert  
100 g TK Lauch  
0,25 TI 7 Kräutermischung  
100 g Buchweizenkörner mahlen (zum binden)  
20 Pfefferkörner mit mahlen  
0,5 TI Korianderkörner mit mahlen  
25 g bittere Schokolade 85 %  
1 TI Kurkuma  
1 Prise Zucker  
2 TI Kräutersalz  
1 TI Salz  
Öl zum braten

160 g Naturreis in zwei Tassen Wasser auf kleiner Hitze zugedeckt 40 min langsam kochen, Hitze ausstellen und noch 10 min auf der heißen Platte ausquellen lassen, in eine große Schüssel geben, und

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten, mahlen (Mandelmühle) und fein pürieren bis das Fett austritt, mit dem heißen Reis vermischen, TK Lauch und TK Kräuter dazu geben unterheben, die trocknen Zutaten verrühren, über den Reis-Lauch Teig schütten, mit nassen Händen alles gut vermischen, mit nassen Händen flache Bratlinge formen und bei mittlere Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Montag, 18. Oktober 2010 Hans

[Tofu in Kokosnussmilch Ingwer u Kurkuma](#) S F Vegan  
Glutenfrei u Vegan

2 Portionen



200 g Tofu naturell  
4 TI Gelbwurz mahlen (Kurkuma)  
1 Dose 425er Kokosnussmilch  
45 g Ingwer  
0,5 TI Korianderkörner mörsern n. Bedarf  
0,5 TI Salz  
1 Prise Zucker

1 Tasse Buchweizenkörner ca 160 g  
2 Tassen Wasser

in einen kleinen Kochtopf Tofu kleinwürfeln, Gelbwurz drübermahlen, ca 30-40 min durchziehen lassen, den Kleingehackten Ingwer, sowie die durchrührte Kokosnussmilch drauf gießen und weitere 30 –40 min ziehen lassen, rührend erhitzen, sowie Zucker, Salz eventuell Koriander noch zu tun aber NICHT aufkochen, abschmecken, bitte nicht zu viel Salz zugeben



, der Ingwer sollte nicht übertönt werden, nur ziehen lassen, bis der Buchweizen soweit ist.

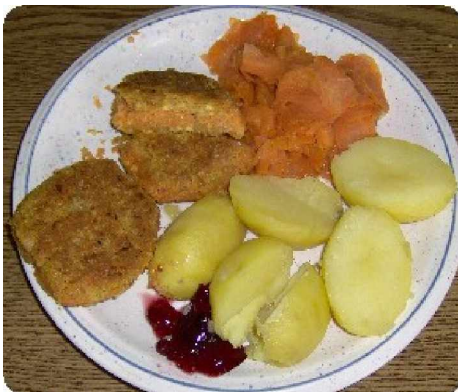
In der Zwischenzeit 2 Tassen Wasser zum kochen bringen, ideal ist ein Flächenmäßig großer Topf, Buchweizen abspülen, ins kochende Wasser geben, Hitze reduzieren, ca 6-20 min auf kleiner Flamme, wenn das Wasser unterhalb der Getreideoberfläche ist, Hitze ausstellen und weitere 6-10 min auf der noch heißen Platte ausquellen lassen, wird der Buchweizen trocken und schön körnig.  
Heiß mit Tofumischung servieren.

Eigenes Rezept Donnerstag, 15. März 2012 Hans

### Tofu rote Linsen Bratlinge S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

6 Stück



200 g Tofu naturell

1 Ei Margarine laktosefrei

100 – 150 ml Wasser evtl mehr

200 g rote Linsen gemahlen gem

1 Prise Zucker

1 Möhre feingeraspelt ca 70 g

50 g Zwiebel kleingewürfelt

1 TI Kräutersalz evtl mehr

6 Pfefferkörner gemörsert

0,5 TI Koriander gemörsert

Margarine zum braten

Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, die Margarine zerlassen und den Tofu unter rühren darin braten, bis er gelblich braun geworden ist, Zwiebel und Möhre, sowie gemörserten Pfeffer und gemörserten Koriander dazu, kurz mitbraten, gemahlene rote Linsen, Prise Zucker, Kräutersalz, vermischen, und soviel Wasser zugeben bis ein formbarer Teig entsteht, abschmecken, evtl noch Salz zugeben, Handteller große Bratlinge formen In heißer Margarine legen, flachdrücken mit einem Pfannenwender, von allen Seiten braten

Eigenes Rezept, Donnerstag, 10. Dezember 2009 Hans60

#### Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur, das sich im Rezept , Kuh Milch Produkte, befinden

#### 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

Freitag, 27. Juli 2012

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