

# Kurkuma Bratlinge **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

Kurkuma Bratlinge <b>Glutenfrei</b> <b>Maisfrei</b> <b>Eifrei</b> <b>Kuh Milchfrei</b> .....	1
Hinweis Wein u Saft.....	1
Hinweis Margarine .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Bratlinge</b> .....	2
Buchweizen Möhren Tahin Bratlinge <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	2
Buchweizen Möhren Ziegenkäse Bratlinge <b>F</b> .....	3

Gemüsebratlinge VI S F Vegan .....	5
Kartoffel Bratlinge III F Vegan .....	6
Möhrenbratlinge S F Vegan .....	7
Möhrenbratlinge Leninskoje F.....	9
Pellkartoffel Möhren Bratlinge F Vegan.....	10
Reis Erdnuss Lauch Bratlinge F Vegan .....	11
Reis Möhren Kokosnuss Bratlinge F Vegan.....	12
Reis Möhren Ziegenkäse Bratlinge F .....	13
Reisbratlinge VIII F Vegan.....	14
Sauerkraut Reis Tofu Bratlinge S F Vegan.....	15
Hinweis S.....	16
Hinweis F .....	16
Hinweis.....	16

## Bratlinge

### 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

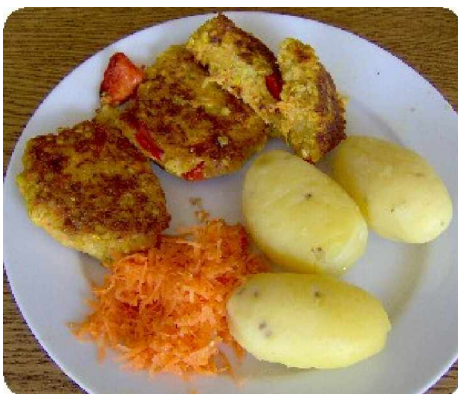
160 g Buchweizenkörner abspülen, diese und 1 TI Kurkuma in 320 g kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, ist das Wasser unterhalb der Buchweizenkörneroberfläche, Hitze ausstellen, Deckel schließen, auf der heißen Platte ca 10 –15 min quellen lassen, sie sind dann trocken und körnig,

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

**Buchweizen Möhren Ziegenkäse Bratlinge** F  
Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

1 Portion  
ca 15 Stück (kleine)





320 g Wasser = 2 Tassen  
0,5 TI Kurkuma  
160 g Buchweizenkörner = 1 Tasse

#### 100 g Ziegenkäse raspeln

250 g Möhren fein raspeln  
100 g TK Paprikaschote  
50 g Zwiebel kleinschneiden  
3 Ei Mostrich (Senf)  
20 Pfefferkörner mörsern  
1 Prise Zucker  
2 TI Salz  
100 g Buchweizenkörner mahlen, zum Binden

Bratfett

Wasser mit Kurkuma zum kochen bringen, abgespülte Buchweizenkörner hinein, aufkochen, Hitze reduzieren, Holzlöffel reinstellen, dann kocht es nicht über, Deckel schließen und ca 6-20 min kochen lassen, je nach Buchweizenart, sobald das Wasser unterhalb der Oberfläche ist, Hitze ausstellen und ca 10 min ausquellen lassen, ist dann schön körnig und trocken, in eine Schüssel geben, alle Zutaten bis Salz dazu, und vermischen zum Schluss den gemahlene Buchweizen untermengen, mit nassen Händen Bratlinge formen, und gleich im heißen Bratfett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Vorsicht der Teig ist sehr weich, auch beim Umdrehen der Bratlinge.

Eigenes Rezept Dienstag, 3. Mai 2011 Hans

## Gemüsebratlinge VI S F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + MilCHFrei + Vegan



2 Tassen Wasser  
1 TI Kurkuma  
1 Tasse Naturreis ca 160 g

500 g TK Suppengemüse  
100 ml Wasser  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe

200 g Tofu naturell

2 cl Tamari  
2 cl Balsamico di Modena

100 ml Sojamilch evtl

1 TI Chilipulver  
0,5 TI Salinensalz  
100 g Naturreis gem  
Öl zum braten

In 2 Tassen kochendes Wasser, Kurkuma und 160 g Naturreis geben, nach dem aufkochen Hitze reduzieren, und ca 35 min kochen, sowie noch ca 10 min quellen lassen.

TK Suppengemüse mit 1 TI gekörnte Gemüsebrühe und 100 ml Wasser, ca 10-15 min bissfest garen, oder bis Flüssigkeit verbraucht ist.

Tofu mit Essig und Sojasoße und Sojamilch und Chilipulver und 0,5 TI Salinensalz zusammen pürieren.

Reis, Gemüse und Tofubrei und 100 g Naturreis gem zusammen vermischen, Handteller große Bratlinge formen, und im heißen Öl auf Mittelstufe Langsam von beiden Seiten braten lassen.

Es wurden ca 14 Stück.

Veränderung zum Auflauf

Reis, Gemüse und Tofubrei und 100 g Naturreis gem zusammen vermischen, und in drei 1 Liter feuerfeste mit Margarine ausgefettete Schüsseln geben, glattstreichen, überall noch ca 50 ml Sojamilch draufgießen, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 6. März 2008 Hans60

### Kartoffel Bratlinge III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

8 Stück



100 g Erdnüsse blanchiert  
150 g Pellkartoffel, kalt  
1 Ei Margarine, laktosefrei  
50 g TK Lauch  
100 g TK Paprikastreifen  
1 TI Kurkuma  
2 Ei Sonnenblumenkerne, ganz  
100 g Buchweizen gemahlen  
1 Prise Zucker  
1 TI Salz evtl mehr  
10 Pfefferkörner gemörsert  
trockner Weißwein  
Buchweizen gemahlen evtl  
Margarine, laktosefrei, zum braten

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen ( Mandelmühle), in eine Schüssel geben, und  
Pellkartoffel fein quetschen, und  
1 Ei Margarine erhitzen, Lauch anbraten, Paprikastreifen und Sonnenblumenkerne dazu, kurz mit braten, nun noch Kurkuma und den gemörserten

Pfeffer und 100 g gemahlene Buchweizen und Zucker und 1 TL Salz, alles vermischen, soviel Wein dazu geben, dass ein formbarer Teig entsteht, nun abschmecken, evtl noch Salz zugeben.

Mit feuchten Händen Bratlinge formen (Vorsicht ist sehr weich), wer will kann die Bratlinge noch in Buchweizen gemahlen wenden, Margarine erhitzen, Hitze reduzieren, Bratlinge von beiden Seiten braten.

sehr sättigend

Eigenes Rezept Dienstag, 29. Dezember 2009 Hans

### Möhrenbratlinge S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



### Bratlinge

200 g Tofu naturell

1 El Schabzigerklee samen gem

1 El Kräutersalz

3 El ca Tamari

350 g Möhren ca  
8 Pfefferkörner gemörsert  
300 g Mais gem  
200 g Wasser  
Salz und oder Tamari  
Olivenöl zum braten

### Erdnussoße

500 ml Sojadrink naturell  
1 Lorbeerblatt  
frisch geriebene Muskatnuss  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
0,5 Zwiebel gerieben  
1 TI Zucker  
1 Prise Salz  
100 g Erdnüsse blanchiert , fein gem

### Blumenkohl

Wasser  
1 TI Zucker  
1 TI Salz  
1 Msp Kurkuma  
  
1 Blumenkohlkopf

### Bratlinge

13 Stück

Tofu mit einer Gabel zerdrücken, mit Schabziegerklee und Kräutersalz bestreuen, Tamari rüber geben, ziehen lassen.  
Möhren fein raspeln,  
Pfeffer mörsern ,  
Mais mahlen,  
alle Zutaten vermischen, Wasser zugeben, vermischen, abschmecken mit Salz oder Tamari, im heißen Olivenöl auf Mittelstufen von beiden Seiten braten.

### Pellkartoffeln



Pellkartoffeln aufsetzen, und gar kochen lassen, abschrecken und pellen

### Erdnusssoße

Kochtopf kalt ausspülen, Sojadrink mit den übrigen Zutaten aufkochen, Hitze kleinstellen, und kochen lassen, die Soße eindicken lassen.

### Blumenkohl

Wasser mit Salz u Zucker u Kurkuma aufkochen, Blumenkohlkopf auseinander genommen rein geben, bissfest bis weich kochen lassen.

### Möhrenbratlinge Leninskoje F

glutenfrei, eifrei + kuhmilchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 13 Portionen

2 Tasse/n Naturreis, ( Mittelkorn ) a 160 g

4 Tasse/n Wasser

500 g Möhre(n), (Bio)

200 g Kichererbsen, gemahlen

1 TL Senfkörner, ( Gold ), gemahlen

½ TL Pfeffer - Körner, gemahlen

2 TL Salz (Gewürzsalz)

Öl (Rapsöl)

**80 g Schafskäse oder Ziegenkäse 50 % Fett, geraspelt**

2 Tassen Naturreis in 4 Tassen Wasser ca. 35-40 min kochen + ausquellen + abkühlen lassen, Möhren fein raspeln. Kichererbsen mit Senf- + Pfefferkörner zusammen mahlen, Gewürzsalz dazu, gut vermischen + im heißen Fett handteller groß ca. 7 Stück, goldgelb braten.

Zu dem letzten Teig den geraspelten Ziegenkäse untermischen + auch abbraten.

Beiden Arten, kann man heiß aber auch kalt verzehren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
07.08.06 Hans60

Ins Reiskochwasser kam noch 0,5 Kl Kurkuma.

Montag, 14. August 2006  
Hans60

**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

### 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

### Reis Möhren Kokosnuss Bratlinge F Vegan

Glutenfrei Sojafrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ca 12 Stück



160 g Naturreis  
1 TI Kurkuma  
320 g Wasser  
450 g Möhren raspeln fein  
50 g Zwiebeln klein hacken  
20 Oliven schwarz, in bzw aus Lake  
100 g Kokosnuss geraspelt  
1 TI Curry ohne Salz (Reformhaus)  
2 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
100 g Buchweizenkörner mahlen, zum Binden  
Fett zum braten

160 g Naturreis mit 1 TI Kurkuma in 320 g Wasser ca 35 min kochen bei kleiner Hitze und ca 10 min quellen lassen, Oliven klein hacken, sowie alle Zutaten, außer Bratfett vermengen, mit nassen Händen Bratlinge formen und im heißen Fett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Sonntag, 24. April 2011 Hans

Reis Möhren Ziegenkäse Bratlinge F  
Glutenfrei Sojafrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

Ca 10 Stück



160 g Naturreis  
1 TI Kurkuma  
320 g Wasser

120 g Ziegenkäse raspeln

250 g Möhren raspeln fein  
50 g Zwiebeln klein hacken  
2 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
20 Pfefferkörner mörsern  
80 g Buchweizenkörner mahlen, zum Binden  
Fett zum braten

160 g Naturreis mit 1 TI Kurkuma in 320 g Wasser ca 35 min kochen bei kleiner Hitze und ca 10 min quellen lassen, sowie alle Zutaten, außer Bratfett vermengen, mit nassen Händen Bratlinge formen und im heißen Fett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

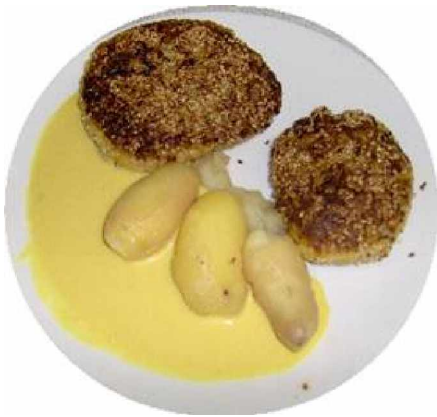
Vorsicht der Teig ist weich, auch beim umdrehen

Eigenes Rezept Sonntag, 24. April 2011 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 TI 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 kleinsten 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

Mittwoch, 22. April 2009 Hans

## Sauerkraut Reis Tofu Bratlinge S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 Stück



160 g Naturreis = 1 Tasse  
2 TL Kurkuma  
2 Tassen Wasser  
250 g Sauerkraut  
50 g TK Lauch in Ringe  
20 schwarze Oliven in bzw aus Lake  
4 EL Tamari  
4 EL Balsamico die Modena

### 200 g Tofu naturell

150 g Buchweizenkörner mahlen ( zum binden )  
1 Prise Zucker  
20 Pfefferkörner mörsern  
Salz evtl zum würzen  
Olivenöl zum braten

Tofu naturell mit einer Gabel zerdrücken und mit Tamari u Balsamico di Modena marinieren,  
2 Tassen Wasser zum kochen bringen, den gespülten Naturreis rein, aufkochen und bei reduzierter Hitze 35 min kochen lassen, Hitze ausstellen und weitere 10 min auf der ausgeschalteten Platte ausquellen lassen,  
Sauerkraut und schwarze Oliven klein schneiden,  
nun alle Zutaten bis gemörserten Pfeffer zusammen vermengen, eventuell nachsalzen,

Bratlinge mit nassen Händen formen, im heißen Öl, bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Montag, 9. August 2010 Hans

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

Mittwoch, 1. August 2012

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