

Pfanne **Glutenfrei Maisfrei Eifrei Kuh Milchfrei**

Hinweis Wein u Säfte

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 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 + Nährstoffe).

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

Index nicht aktiv

Fisch	17
Pikant	2
Süß	15

Inhaltsverzeichnis

Pfanne Glutenfrei Maisfrei Eifrei Kuh Milchfrei	1
Hinweis Wein u Säfte	1

Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Pikant	2
Buchweizenbratling S F Vegan	2
Falsche Lasagne F Vegan	4
Fladenbrot aus Kichererbsenmehl F Vegan	5
Gemüsepfanne F	6
Gemüsereispfanne – Eintopf mit roten Linsen F Vegan	7
Hülsenfrüchte Pfannenkuchen F Vegan	8
I F Vegan	8
II F Vegan	8
III F Vegan	9
IV F Vegan	9
Pfannenkuchen F Vegan.....	10
Pfannkuchen IX grüne Erbsen F Vegan	10
Pfannkuchen VII (rote Linsen) F Vegan	11
Pfannkuchen VIII rote Bohnen F Vegan	12
Reisbratlinge VIII F Vegan.....	13
Sauerkraut Auflauf II S F Vegan.....	14
Süß	15
Hefeteilchen F Vegan	15
Pfannkuchen XII Apfel F Vegan	16
Fisch.....	17
Fischpfanne Semenovka S F.....	17
Hinweis S.....	18
Hinweis F	18
Hinweis.....	19

Pikant

Buchweizenbratling S F Vegan
glutenfrei / eifrei / milchfrei



Zutaten für 1 Portionen
50 g Naturreis, gemahlen
100 g Buchweizen, gemahlen
50 g Amaranth, gemahlen
½ TL Koriander, gemahlen
5 Körner Pfeffer, gemahlen
1 TL Salz
1 Prise Rohrzucker
200 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
200 g Möhre(n), raspelt

2 EL Sojasauce (Tamari)

2 EL Balsamico Atelco

Margarine zum Einfetten der 24 cm Pfanne

Zubereitung

Alle Zutaten nach der obigen Reihenfolge zugeben, mit dem Wasser verrühren, dann den Rest.

Die Bratpfanne einfetten, den „Brei“ rein geben andrücken, Deckel drauf + bei 1,5 von drei möglichen Stufen backen, ca. 40 min, lässt er/es sich in der Pfanne schütteln hin + her, umdrehen, ich nehme ein Brett, lege es auf die Pfanne, drehe das ganze um + lasse den Kuchen wieder in Pfanne gleiten, lasse es noch ca. 10 min ohne Decke braten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Falsche Lasagne F Vegan

Ca 3 Portionen



Teigplatten

Ca 12-14 Stück

200 g Buchweizenkörner +
100 g Amaranthkörner +
150 g Kichererbsen +
50 g Naturreis Mittelkorn +
0,5 TI Korianderkörner +
6 Pfefferkörner +
1 TI Kreuzkümmel mahlen

0,25 TI Vollrohrzucker
2 TI ca Gewürzsalz
1 Tüte a 17 g Weinsteinbackpulver

700 - 900 ml Kohlesäurehaltiges Mineralwasser
Olivenöl oder anderes
3- 4 a 20 cm Ø Bratpfannen

Von Buchweizen bis Kreuzkümmel zusammen mahlen.
Die anderen trockenen Zutaten dazu, vermischen.
Das Wasser unterrühren, sollte wie ein Eierkuchenteig werden.
10 min ruhen lassen.
Die Bratpfannen mit Öl sehr heiß werden lassen,
den Teig Schöpflöffelweise rein geben.

Nur bei der 1. Fuhre ist Öl erforderlich, dann sind die Pfannen so heiß, kann man drauf verzichten.

Fladenbrot aus Kichererbsenmehl F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



200 g Buchweizen mahlen
200 g Kichererbsen mahlen
1/2 Tl. Kreuzkümmelsamen mit mahlen
0,5 Tl Koriander mit mahlen
5 Pfefferkörner mit mahlen

1 Chilischote getrocknete mit mahlen
1 Tl Salz
1 Prise Zucker
1 Ei Margarine
200 ml Wasser; warm

Alle Zutaten bis auf Margarine und Wasser in Rührschüssel der Küchenmaschine vermengen, Margarine und Wasser dazu und gut kneten lassen, ca 2-4 min auf Mittelstufe.

Mit einem feuchten Tuch bedeckt stehen lassen.

Nach mindestens 30 Minuten eine schwere Pfanne auf mittlerer bis kleiner Flamme erhitzen.

Den Teig zu einer dicken Rolle gerollt, und davon dickere Scheiben abschneiden, und zwischen 2 Lagen Backpapier mit einer Nudelrolle hauchdünn ausgerollt, (ist mir nicht klar geworden, aus welchen Grund diese zu falten und wieder flach rollen, die Hälfte tat ich es, die anderen nicht, haben keinen Unterschied bemerkt)

jeweils einen Fladen 2- 3 Minuten rösten.

Dann mit dem Rücken eines Löffels etwas Margarine auf eine Seite streichen. Das gleiche mit der anderen Seite wiederholen. Der Fladen ist fertig, wenn beide Seiten goldbraun und mit rötlichen Flecken besprenkelt sind.

Gemüsepfanne F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 Portionen



80 g Zwiebeln
150 g Paprikaschote
1 El Öl
30 g Ingwer
200 g TK grüne Bohnen
1 TI Bohnenkraut
300 g Kohlrabi
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
250 ml Wasser
200 g Pell Kartoffeln gewürfelt
Kräutersalz evt

80 g Schafskäse (70 %)

Sonnenblumenkerne

200 g TK Bohnen, 1 TI Bohnenkraut und 300 g gewürfelten Kohlrabi in 250 ml Wasser mit 1 TI gekörnte Gemüse ca 20 min kochen, Zwiebeln klein würfeln in Öl glasig dünsten, kleingeschnittene Paprika und Ingwer dazu, ca 10 min mit dünsten, dann zu den Bohnen geben, 5 min kochen, gewürfelte Pellkartoffeln, Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken, zum Gemüse zufügen und mit Kräutersalz, falls nötig abschmecken, heiß servieren mit Sonnenblumenkerne drüberstreuen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 10. Juni 2009

Gemüsereispfanne – Eintopf mit roten Linsen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Fettarm



1 Tasse Naturreis
2 Tassen Wasser
150 g TK Paprikaschoten in Streifen ODER
1 grüne + 1 rote Paprikaschoten in Streifen
5 Frühlingszwiebeln in Ringe
2 kleine Zucchini in Würfel
3 Möhren grob raspelt
1 Fleischtomate in Würfel Oder
1 El Tomatenmark a d T
600 ml / 1000 ml Wasser
2 / 2,5 El gekörnte Gemüsebrühe
100 g rote Linsen
1 TI Kurkuma; Gelbwurz
1 El Rapsöl
Petersilie

1 Tasse Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, Deckel drauf + ca 35 min kochen + ca 10 min ausquellen lassen.
Rote + grüne Paprika in Streifen schneiden,

Frühlingszwiebeln mit grün, in Ringe,
Zucchini in kleine Würfel,
Möhren in Stifte oder grob raspeln,
rote Linsen ausspülen,
1 El Öl in Pfanne oder Kochtopf heiß werden lassen, gespülte Linsen kurz andünsten, durch das andünsten bleiben die Linsen in Form, sie werden dann gelb, mit 600 / 1000 ml Wasser ablöschen, Kurkuma + gekörnte Gemüsebrühe, Tomatenmark und Gemüse außer Zucchini dazugeben, Deckel drauf ca 5 –10 min dünsten lassen.
Gekochten Reis und kleingewürfelte Zucchini reingeben, und ca 5 min kochen lassen.
Bei Gemüsepfanne mit einer Gabel auflockern.
Sonst umrühren, und mit Petersilie bestreut servieren.

Dienstag, 11. September 2007

Hülsenfrüchte Pfannenkuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

I F Vegan



50 g Kichererbsen mahlen
Salz
1 Prise Zucker
100 ml ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

II F Vegan



50 g rote Linsen mahlen
Salz
1 Prise Zucker
100 ml ca, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

III F Vegan



50 g rote Bohnen (Kidney) mahlen
Salz
1 Prise Zucker
100 ml ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

IV F Vegan



50 g Erdnüsse blanchiert mahlen
Salz
1 Prise Zucker
100 ml ca, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Zubereitung

Jede Art, die Zutaten zusammen verrühren + für gut 10-15 min quellen lassen, evtl noch Wasser nachfüllen, sollte nicht zu dick aber auch nicht zu flüssig werden.

Die Pfannen richtig heiß werden lassen , dann erst das Öl (Olivenöl) rein geben, einen Schuss ...

Von I – III die gingen sehr gut auf + reichten für eine Bratpfanne von 20 cm für je Einen.

IV , (schmeckte mir am besten) da hätte die Teigmenge mehr sein können, war ziemlich flach, + damit zum Belegen nur bedingt geeignet.

Pfannenkuchen F Vegan

Veränderung, ohne Ei



500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
500 ml Mineralwasser

200 g Buchweizen mahlen
100 g Naturreis (Mittelkorn) mahlen
100 g Amaranthkörner mahlen
100 g Kichererbsen mahlen
1 TI Schwarzkümmel mit mahlen
je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Milch bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

Pfannkuchen IX grüne Erbsen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ergibt 10 Stück



Zutaten:

500- 600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
300 g grüne Erbsen, ungeschälte mahlen
2 TL Salz
1 TI Zucker

Fett zum braten, kann man sich sparen

Zubereitung:

Die Herdplatte anstellen, Bratpfanne drauf, (ohne Fett)

Trocknen Zutaten vermischen in das Wasser (eher 600 ml) einrieseln lassen, nicht umgekehrt, gut verrühren.

Die Pfanne ist jetzt so heiß, dass man sie eine Stufe runter stellen kann, nur soviel Teig in die Pfanne füllen, das man die Dinger gut mit dem Pfannenwender umdrehen kann.

Bitte mit der Hitze vorsichtiger sein, ich musste sie auf Stufe 2 , von drei Stufen braten, sonst werden sie zu dunkel.

Eigenes Rezept, Sonntag, 13. Juli 2008 Hans60

Pfannkuchen VII (rote Linsen) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 – 14 Stück je nach Größe



300 g rote Linsen mahlen
1 TI Zucker
1 TI Salz
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2 Ei Rapsöl / anderes
Fett zum braten

Trockne Zutaten zusammen vermischen, und langsam ins rührende Wasser geben, gut verrühren ca 20 min ruhen lassen, dann die 2 Ei Öl unterrühren, im heißen Fett, von beiden Seiten Gold braun, braten lassen, bitte drauf achten das nichts rotes oder rosandes zu sehen ist, sonst sind sie noch nicht gar, Geschmacksneutral

Eigenes Rezept, nach einer Idee von Dialog.

[Pfannkuchen VIII rote Bohnen F Vegan](#)
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ergibt 10 Stück



Zutaten:

500- 600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
300 g rote Bohnen mahlen
2 TL Salz
1 TL Zucker

Fett zum braten, kann man sich sparen

Zubereitung:

Die Herdplatte anstellen, Bratpfanne drauf, (ohne Fett)

Trocknen Zutaten vermischen in das Wasser (eher 600 ml) einrieseln lassen, nicht umgekehrt, gut verrühren.

Die Pfanne ist jetzt so heiß, dass man sie eine Stufe runter stellen kann, nur soviel Teig in die Pfanne füllen, das man die Dinger gut mit dem Pfannenwender umdrehen kann.

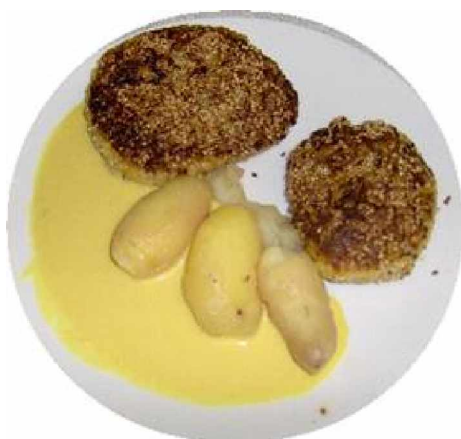
Bitte mit der Hitze vorsichtiger sein, ich musste sie auf Stufe 2 , von drei Stufen braten, sonst werden sie zu dunkel.

Eigenes Rezept, Sonntag, 13. Juli 2008 Hans60

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 mahlen
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

Sauerkraut Auflauf II S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Bratpfanne

20 cm Bratpfanne mit Deckel



80 g Hirse
160 g Wasser
200 g Sauerkraut
0,5 TI Paprikagranulat

100 g Sonnenblumenkerne
100 g Hirse mahlen
0,25 TI Kümmel mit mahlen

2 El Tamari

Margarine zum ausfetten der Bratpfanne
100 g Wasser

Hirse heiß abspülen um evt Bitterstoffe zu entfernen.

In 1 Tasse ca 110 g, kochendes Wasser die Hirse aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen, nach ca 4 min Hitze ausstellen, Hirse quellen lassen, ca 10 min , dann ist Hirse trocken und fast weiß, mit dazu

Sauerkraut klein hacken, sowie

Sonnenblumenkerne, Hirse mahlen, Kümmel und Tamari alles gut verrühren, in eine ausgefettete 20 cm Bratpfanne gießen, glattstreichen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte, auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 35 min backen, eine gleichgroße Bratpfanne ausfetten, auf den Auflauf legen, beide Pfannen umdrehen, die oberste entfernen, und noch 20 min backen.

Eigenes Rezept , Sonntag 22.03. 2009

Süß

Hefeteilchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

28 cm Bratpfanne mit Deckel

4 Stück



250 g Buchweizen mahlen

50 g Naturreis mit mahlen
2 TI Zucker
1 TI Salz
1,5 TI Trockenhefe
180 g kohensäurehaltiges Mineralwasser
2 EI Margarine
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

Pfannkuchen XII Apfel F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

20 cm Bratpfannen
5 Stück



100 g Naturreis gemahlen
50 g Kichererbsen gemahlen
100 g Hirse gemahlen
50 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gemahlen

1 Prise Salz
2 TI Zucker
1 TI Zimt gemahlen
400 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2 EI Rum 54 %
2 Äpfel ca 300 g

trockne Zutaten vermischen, Wasser und Rum (nimmt den typischen Kichererbsengeschmack weg) dazu, gut verrühren und ca 30 min quellen lassen, umrühren, 2 Äpfel um den Griebsch herum geraspelt, unterrühren. Bratpfannen mit ein wenig Rapsöl benetzen, wenn heiß genug, Teig Schöpfkellenweise, mit oder ohne Deckel auf etwas reduzierter Hitze, wenn sich der Kuchen beim schütteln bewegen lässt oder wenn die Oberfläche des Pfannkuchens nicht mehr glänzt, mit einem Pfannenwender umdrehen, auch hier braten, bitte ab und zu die Pfanne schütteln, damit der Kuchen nicht ansetzt, nach dem ersten ist die Pfanne heiß genug, um die anderen ohne Fett braten zu können.
sie schmecken heiß oder auch kalt

Eigenes Rezept Mittwoch, 3. Februar 2010 Hans

Fisch

Fischpfanne Semenovka S F

Glutenfrei, Ei- + Milchfrei





1 Tasse Naturreis Mittelkorn
2 Tassen Wasser
0,25 TI Kurkuma

400 g Seelachsfilet
200 g Paprikaschote gewürfelt
100 g Lauch in Ringe
80 g Butter / ungehärtete Margarine
1 Prise Zucker
1 TI Gewürzsalz
3 cl Balsamico di Modena

3 cl Tamari (Sojasoße)
3 cl Madeira

Wasser mit Kurkuma zum kochen bringen, Reis rein, aufkochen, bei kleiner Hitze 40 min leise kochen lassen.

Butter in einer großen Pfanne heiß werden lassen, Gemüse andünsten, Tamari + Essig + Zucker + Salz beifügen, wenn es für den eigenen Geschmack weich genug, den in Mundgerechte geschnittenen Fisch drauflegen, ca 5-8 min, danach den gekochten Reis, alles untereinander vermengen, vorsichtig damit der Fisch nicht zerfällt, runter von der Hitze den Madeira dazu mischen + servieren. Reicht für 2 Personen.

Sonntag, 22. Oktober 2006, eigenes Rezept, Hans60

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

Samstag, 18. August 2012

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de