

## Buchweizen Pfanne **Glutenfrei** Maisfrei Eifrei

### 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 <b>Glutenfrei</b> Maisfrei Eifrei .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Pfanne</b> .....	<b>2</b>
Buchweizen Pfannkuchen I F Vegan .....	2
Buchweizen Pfannkuchen II F Vegan .....	2
Crepes Rezept III oder Pfannkuchen M F .....	3
Crepe VI M F .....	4
Hefeteilchen F Vegan .....	5
Kartoffelkroketten Art F Vegan .....	6
Kichererbsen Koteletts F Vegan .....	8
Kichererbsenbratlinge S F Vegan .....	9
Möhren braune Linsen Bratlinge S F Vegan .....	10
Pfanne Vegan.....	11

Hinweis S .....	12
Hinweis F .....	12
Hinweis .....	12

## Pfanne

### Buchweizen Pfannkuchen I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



160 g Buchweizen gem  
 40 g Amaranth gem  
 0,25 TI 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 TL 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.

Crepes Rezept I I I oder Pfannkuchen M F

Glutenfrei u Eifrei

Ca 17 Stück





2 El Butter ( 40 g )

150 g Bananen,

160 g Buchweizen mehlfein gem = 1 Tasse

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

320 g Milch = 2 Tassen

4 El Wasser

Bio Sonnenblumenöl zum braten, wenig

Butter zerlassen und abkühlen und

Bananen pürieren

alle anderen Zutaten bis einschließlich Wasser dazu, in eine Rührschüssel, mit dem Schneebesen auf Höchststufe ( Küchenmaschine ) gut 5 min rühren lassen, für 40 min in den ( eingeschalteten ) Kühlschrank, Ruhen lassen, nochmals durch rühren,

Crepes Eisen erhitzen und abbacken, oder

2 kleine 20 cm ca Bratpfannen mit Öl erhitzen, Öl entsorgen, Hitze eine Stufe reduzieren,

Bratpfannen schräg halten und ein wenig Teig einfüllen, verlaufen lassen, nicht ganz ausfüllen die Bratpfannen, sobald der Teigrand ein wenig bräunt, mit einem Pfannenwender drunter, die Crepes wenden, und nun gleich die Pfanne schütteln, so dass sich der Crepes bewegen lässt, nach Gefühl, braten lassen, ist meist nicht mal eine min.

eigenes Rezept Mittwoch, 22. Juli 2009 Hans

Crepe VI M F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



100 g Naturreis Mittelkorn gem  
1 Prise Salz  
1 Prise Vollrohrzucker

3 Ei zerlassene Butter

300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser / Wasser

erst die trockenen Zutaten verrühren,  
die feuchten Zutaten gut zusammen vermischen,  
+ unter die trockenen vermischen, + mit einem elektrischen Handrührer  
auf höchster Stufe rühren lassen.

Den Teig für ca 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank.

Falls der Teig zu dick geworden ist mit Wasser verdünnen.

Ist gut geeignet für Crepe Gerät.

Lässt sich aber auch gut in eine Bratpfanne backen.

Die Pfanne schräg halten + den Teig reinlaufen lassen. Umdrehen ist  
meist nicht nötig.

Sonntag, 17. September 2006 Hans60

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 TI getrockneten  
2 TL Koriander, ganz  
5 Gewürznelken  
2 TL Kardamom, ganz oder gem.  
10 Pimentkörner  
½ TL Kreuzkümmel oder 1 TI 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 trockenene 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 TL 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 El Kichererbsenkochwasser,

3 El 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.

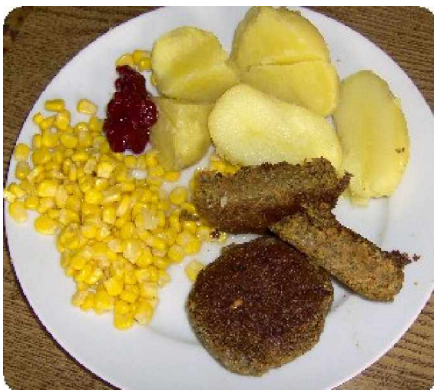
Handtellergroße Bratlinge, flach drücken, und in grob gem Buchweizen wenden, und im heißen Fett (Öl) von beiden Seiten braten.

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 TI Curry +  
0,5 TI Kurkuma +  
2 TI Kreuzkümmel +  
1 TI 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](http://www.Hans-joachim60.de)