

Kurkuma Bratlinge **Glutenfrei Maisfrei Eifrei**

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 Glutenfrei Maisfrei Eifrei	1
Hinweis Wein u Saft	1
Hinweis Margarine	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Inhaltsverzeichnis	1
Bratlinge	2
Buchweizen Möhren Tahin Bratlinge F Vegan	2
Buchweizen Möhren Ziegenkäse Bratlinge F	3

Gemüsebackling II M.....	4
Gemüsebratlinge VI S F Vegan.....	5
Kartoffel Bratlinge III F Vegan.....	6
Möhrenbratlinge S F Vegan.....	7
Möhrenbratlinge Leninskoje F.....	10
Pellkartoffel Möhren Bratlinge F Vegan.....	10
Reis Erdnuss Lauch Bratlinge F Vegan.....	11
Reis Möhren Chicoree Bratlinge M F.....	12
Reis Möhren Käse Bratlinge M F.....	13
Reis Möhren Kokosnuss Bratlinge F Vegan.....	14
Reis Möhren Ziegenkäse Bratlinge F.....	15
Reisbratlinge VIII F Vegan.....	17
Sauerkraut Reis Tofu Bratlinge S F Vegan.....	18
Hinweis M.....	18
Hinweis S.....	19
Hinweis F.....	19
Hinweis.....	19

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.

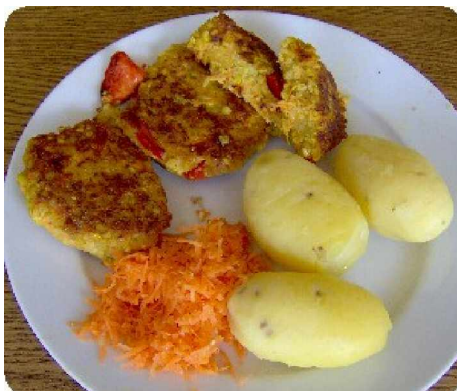
Eigenes Rezept Montag, 15. November 2010 Hans

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

Gemüsebackling II M

Glutenfrei u Eifrei

Je 1 Handvoll TK Mais + gr. Erbsen, Lauch + Sellerie mit 2 o. 3 Liebstöckelblätter ca 3-5 mittlere Möhren, ca 10 min kochen, abtropfen lassen, aufheben.

Durch den Wolf drehen +

200 g ger. Käse +

250 g Magerquark +

100 g ger Mandeln +

1 TI Kräutersalz +

½ TI Chilipulver +

1 TI Kurkuma +

½ TI gem Senfkörner +

100 g rote Bohnen gem. +

100 g Buchweizen gem alles vermischen

10 - 20 min ruhen lassen

mit einem, immer wieder ins Wasser getauchten, Esslöffel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech + o.

ein mit Backpapier ausgelegtes Muffeinsformblech, den Teig füllen oder Häufchenweise + etwas glatt streichen, legen

bei Umluft ca 50- 60 min ca 170 ° C

07.06.2003 Hans60

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 El Margarine, laktosefrei
50 g TK Lauch
100 g TK Paprikastreifen
1 TI Kurkuma
2 El 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 El 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 TI 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 Schabzigerkleesamen 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

Erdnusssoße

500 ml Sojadrink naturell
1 Lorbeerblatt
frisch geriebene Muskatnuss
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe
0,5 Zwiebel gerieben
1 Tl 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

Erdnussoße

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 handtellergroß 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 Chicoree Bratlinge](#) M F
Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei

8 Stück ca



160 g Naturreis = 1 Tasse
1 TI Kurkuma
320 g Wasser
250 g Möhren fein geraspelt
150 g Chicoree klein geschnitten

100 g Ziegenkäse fein geraspelt
2 TI Salz
1 Prise Zucker
20 Pfefferkörner gemörsert
100 g Buchweizenkörner mahlen zum Binden

Fett zum braten

Nachdem Reis mit Kurkuma gekocht ist, zusammen mit allen anderen Zutaten, bis einschließlich Buchweizen, zusammen vermengt wurde, mit nassen Händen Bratlinge geformt wurden, im heißen Fett, bei reduzierter Hitze von beiden Seiten goldbraun braten, Vorsicht der Teig ist sehr weich, auch noch beim umdrehen der Bratlinge, sie sind schön saftig, schmecken warm u kalt.

der Naturreis braucht ca 35 min Kochzeit und ca 10 min Quellzeit
je nach Größe der Bratpfanne, wenn man 2 x 4 braten kann, ca 2 x 5-8 min

Eigenes Rezept Sonntag, 24. April 2011 Hans

[Reis Möhren Käse Bratlinge](#) M F

Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei

1 Portion
ca 7 Stück



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

120 g Gauda Mittelalt

250 g Möhren
50 g Zwiebel
1 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
20 Pfefferkörner gemörsert
80 g Buchweizenkörner mahlen, zum Binden
Öl zum braten

In 2 Tassen kochendes Wasser, 1 Tasse Naturreis und 0,5 TI Kurkuma ca 35 min kochen und 10 min nachquellen, lassen, in eine Schüssel geben, Gauda und Möhren fein raspeln, Zwiebel kleinschneiden, Kräutersalz, Prise Zucker, gemörserte Pfefferkörner zusammenmischen und gemahlene Buchweizen untermischen, und gleich mit feuchten Händen Bratlinge formen und im heißen Fett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten, braten.

Eigenes Rezept Mittwoch, 20. April 2011 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.

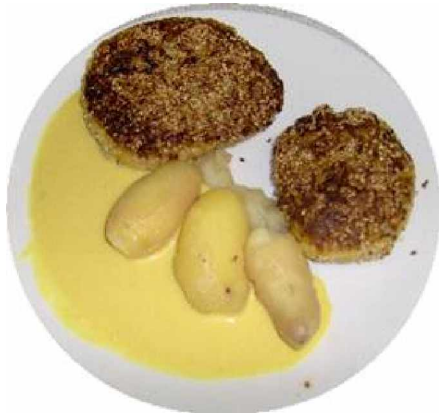
Vorsicht der Teig ist weich, auch beim umdrehen

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 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

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 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

Mittwoch, 1. August 2012

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de