

Ingwer Bratlinge Glutenfrei Maisfrei Vegan

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

Inhaltsverzeichnis

Ingwer Bratlinge Glutenfrei Maisfrei Vegan	1
Hinweis Wein u Säfte	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Bratlinge	2
Buchweizen Bratlinge III oder Auflauf S F Vegan	2
Buchweizen kochen F Vegan	4

Gemüsebratlinge VIII S F Vegan.....	5
Kartoffeln Bratlinge F Vegan.....	6
Kichererbsen Bratlinge Vegan.....	7
Lauch Bratlinge F Vegan	8
Möhren Bratlinge F Vegan.....	9
Möhren braune Linsen Bratlinge S F Vegan	10
Sauerkraut Bratlinge III F Vegan.....	11
Sauerkraut Bratlinge IV F Vegan.....	12
Tofu Bratlinge III S F Vegan	13
Tofu Erbsen Bratlinge S F Vegan	14
Tofu Paprika Bratlinge S F Vegan	15
Hinweis S.....	16
Hinweis F.....	16
Hinweis.....	16

Bratlinge

Buchweizen Bratlinge III oder Auflauf S F Vegan

Glutenfrei und Vegan

7 Bratlinge und ein Auflauf





200 g Tofu

- 1 El Schabzigerkleesamen
- 1 El Kräutersalz

3 bis 5 El Tamari

- 1 Tasse (160 g) Buchweizen
- 2 Tassen Wasser

- 100 g TK Paprikastreifen
- 50 g TK Lauch
- 100 g Möhren geraspelt
- 250 g Topinambur geraspelt
- 2 Chilischoten a d Glas kleingeschnitten
- 1 Prise Zucker
- 2 El Ingwer kleingeschnitten
- 300 g Buchweizen gem
- Salz
- Fett für Auflaufform und oder zum braten
- Margarine Löffelweise

Tofu zerdrücken, mit Schabzigerkleesamen und Kräutersalz bestreuen, sowie Tamari drüberspritzen, vermischen, ruhen lassen, in 2 Tassen kochendes Wasser den Buchweizen geben, Hitze reduzieren, nach ca 8 min , wenn der Wasserspiegel unter der Oberfläche, Hitze ausstellen , Deckel drauf, ca 10 min ausquellen lassen, ist dann schön trocken und körnig.

Paprika und den Lauch klein hacken, mit den Möhren und Lauch sowie Chilischoten, Zucker und Ingwer und den durchgezogenen Tofu, gut vermischen, dann erst den gemahlene Buchweizen dazu, das bindet jetzt alles ab, sollte es jetzt wiederum zu trocken sein, ein bisschen Wasser zugeben,

eine oder auch zwei 1 Liter Auflaufform einfetten, den Teig einfüllen, glattstreichen, und ein paar Flöckchen Margarine drauf setzen , Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln,

oder den Teig teilen, die eine Hälfte für den Auflauf die andere Hälfte für aus dem Teig mit nassen Händen , Bratlinge formen, ins heiße Fett geben,

mit einem Pfannenwender, etwas platt drücken, Hitze reduzieren, von beiden Seiten braun braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 16. Oktober 2008 Hans60

Buchweizen kochen F Vegan



2 Tassen Wasser zum kochen bringen und 1 Tasse Buchweizenkörner zugeben, aufkochen, geht schnell, übern Rand, wenn es anfängt zu kochen einen Holzlöffel reinstellen und den Topf kurzfristig von der Hitze nehmen, damit es sich beruhigt, wieder auf die jetzt reduzierte Hitze stellen, den Löffel vorsichtshalber drin lassen, wenn das

Wasser unterhalb der Buchweizenoberfläche ist, Hitze ausstellen, Löffel raus, Deckel drauf, ausquellen lassen, wird schön trocken und körnig.

Gemüsebratlinge VIII S F Vegan

Glutenfrei u Vegan

7 Stück ca je nach Größe



150 g Möhren
450 g Kartoffeln
60 g Zwiebel
25 g Ingwer

200 g Tofu naturell

20 Pfefferkörner mörsern
1 Prise Zucker
2 TI Salz
150 g Linsen, rote mahlen zum binden
Öl zum braten

Möhren u Kartoffeln fein raspeln, Zwiebel und Ingwer klein hacken, Flüssigkeit zwischen 2 Handballen ausdrücken, aufheben, wenn sich die Stärke abgesetzt hat, Flüssigkeit in eine andere Tasse gießen, die Stärke zum Teig geben, Tofu klein hacken, mit Zucker u Salz u Pfeffer vermengen, abschmecken, eventuell nachwürzen, nun die gemahlene rote Linse untermischen, mit einer Hand, dabei kann man gleich fühlen, ob noch Flüssigkeit gebraucht wird, hat bei mir gereicht, so trank ich den Gemüsesaft, Bratlinge formen, im heißem Öl bei reduzierter Hitze, nach ca 5 min 2-3 x wenden, Gefühlssache, Mann, Frau sieht es, oder einfach ein Bratling aufschneiden.

Eigenes Rezept Freitag, 16. März 2012 Hans

Kartoffeln Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 kg Pellkartoffeln
400 g Möhren
30 g Ingwer
120 g Lauch, das grün
Muskatnuss gerieben
2 TI Kräutersalz
(Buchweizen) Mehl als Panade
Olivenöl

Pellkartoffeln heiß pellen und durch die Presse drücken.

Möhren und Ingwer fein raspeln.

Das Lauchgrün in Ringe schneiden dann fein wiegen.

Reichlich Muskatnuss reiben und Kräutersalz dazu, alles gut vermengen, Handtellergroße ca 1 cm dicke Bratlinge formen im Mehl vorsichtig wälzen und im heißen Fett, auf Mittelstufe braten, Vorsicht beim reinlegen + beim rausnehmen, ich nahm zwei Pfannenwender.

Eigenes Rezept, Montag, 16. April 2007 Hans60

Kichererbsen Bratlinge Vegan

400 g Kichererbsen 10-12 Std einweichen
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 St. frische Ingwer oder 3 TI get. Ingwer fein reiben,
2 TI Korianderkörner, +
5 Gewürznelken, +
2 TI Kardamomkapseln oder gem. 10 Pimentkörner, +
½ TI Kreuzkümmel oder 1 TI Kümmel, +
1 Stück Stangenzimt etwa 3 cm, +
1 TI Chilipulver,
1 Macis, (Muskatblüte)
1 TI Muskatnuss ger. im Mörser zerstoßen,
2 grüne Peperoni klein schneiden,
1 ½ TI Meersalz und
3- 4 EI Buchweizenmehl
16 runde Plätzchen
5- 6 E Öl knusprig braun braten.
1 Zitrone zum garnieren. Kann weg bleiben

Zubereitung

Kichererbsen 10 -12 h einweichen.
+ durch den Wolf drehen.
Zwiebeln + Knoblauch grob hacken
5 cm Ingwer klein wiegen .
Alle trockenen Gewürze im Mörser zerreiben, (ich gab alles in die Getreidemühle).
grüne Peperoni klein schneiden .
Buchweizen mahlen, soviel dazugeben, das alle Flüssigkeit gebunden

Alle Zutaten zusammen mischen,
Pfannen heiß werden lassen, Öl rein.
16 runde Plätzchen aus dem Teig formen und diese Portionsweise in Öl knusprig braun braten.

Im Original Rezept wurden die Kichererbsen gekocht,
leider war die Beschreibung, na, nicht sehr übersichtlich.
So das ich das „kochen „ übersah.

Habe dieses Rezept auch schon mit gekeimten Kichererbsen gefertigt,
ach ja , auch nicht gekocht.

Dienstag, 15. November 2005 Hans60

Lauch Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

5 Stück



300 g TK Lauch
40 g Ingwer fein gehackt
1 Knoblauchzehe klein gehackt
15 schwarze Oliven o Stein (in Lake) fein gehackt
50 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gemahlen (Mandelmühle)
2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
13 Pfefferkörner gemörsert
120 g Buchweizen gemahlen
Olivenöl zum braten

TK Lauch ein wenig antauen und klein hacken, bis einschließlich Pfeffer alle Zutaten drauf streuen, abwarten bis Lauch aufgetaut, dann mit den Buchweizen vermischen, durch das auftauen brauchte ich kein Wasser mehr zugeben, den Teig vermischen, muss ein formbarer Teig entstehen, falls frischer Lauch genommen wird, dann eben Wasser zugeben, Bratlinge formen und im heißen Olivenöl von beiden Seiten braten, Hitze reduzieren, Deckel drauf, wäre nicht schlecht, bei mir waren es ca 15 min,

habe den Teig schon früh Morgens vorbereitet, daher war es kein Problem, ihn Mittags herzurichten.

eigenes Rezept Mittwoch, 17. März 2010 Hans

Möhren Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

6 Stück



300 g Möhren fein geraspelt
40 g Ingwer fein gehackt
25 schwarze Oliven o Stein (in Lake) fein gehackt
50 g Erdnüsse blanchiert, gemahlen (Mandelmühle)
2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
13 Pfeffer gemörsert
100 g Buchweizen gemahlen
Wasser
Olivenöl zum braten

Alle Zutaten von Möhren bis einschließlich Buchweizen vermischen, ein wenig vorsichtig Wasser zugeben, den Teig vermischen, muss ein formbarer Teig entstehen, bitte wirklich nur wenig Wasser zugeben,

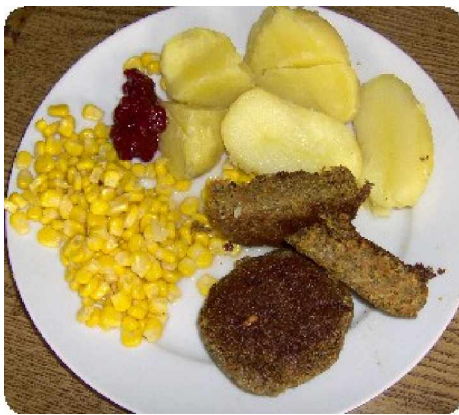
Bratlinge formen und im heißen Olivenöl von beiden Seiten braten, Hitze reduzieren, Deckel drauf, wäre nicht schlecht, bei mir waren es ca 15 min, da ich erst mit der Bereitung der Bratlinge, nachdem ich die Pellkartoffeln aufgesetzt habe, und diese brauchen bei mir ca 35-40 min.

eigenes Rezept Dienstag, 16. März 2010 Hans

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

Sauerkraut Bratlinge III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4 Stück



40 g Ingwer klein gehackt
15 schwarze Oliven o Stein (Lake) klein gehackt
250 g Sauerkraut klein gehackt
1 Apfel ca 200 g
120 g Buchweizen gemahlen
13 Pfefferkörner mit gemahlen
1 TI Salz
1 Prise Zucker
Öl zum braten

Apfel um den Griebsch rum geraspelt, Ingwer, Oliven, Sauerkraut, Salz u Zucker dazu, vermischen, Buchweizen und Pfeffer gemahlen, soviel dazu geben, dass ein formbarer Teig entsteht, ist noch weich u saftig, mit

feuchten Händen, Bratlinge formen, im Rest vom Buchweizen, wenden, als Panade verwenden, im heißen Fett legen, Hitze reduzieren, und von beiden Seiten braten, einen Deckel auf die Bratpfanne legen.

Eigenes Rezept Freitag, 12. März 2010 Hans

Sauerkraut Bratlinge IV F Vegan

Glutenfrei u Vegan u Getreidefrei

1 Portion

4 Bratlinge



400 g Sauerkraut
35 g Ingwer
2 Handvoll TK Lauch
20 Pfefferkörner mörsern
150 g Linsen rote mahlen
Öl zum braten

Sauerkraut abseihen bzw ausdrücken, auffangen, Sauerkraut klein hacken, in eine Schüssel, sowie 30 g Ingwer klein hacken, sowie Lauch, gemörserten Pfeffer und gemahlene Linsen zusammen vermengen, sollte es zu trocken geworden sein, abgeseihten Sauerkrautsaft dazu geben, mit nassen Händen Bratlinge formen in heißem Öl, bei reduzierter Hitze gut durchbraten lassen, ca 6-8 min pro Seite.

Eigenes Rezept Donnerstag, 26. Januar 2012 Hans

Tofu Bratlinge III S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

7 Stück



200 g Tofu naturell

1 El Kakaobutter o Margarine laktosefrei

50 g Zwiebel fein gewürfelt

100 g TK Paprikaschote in Streifen

30 g Ingwer klein gehackt

10 Pfefferkörner gemörsert

4 El Tamari

1 TI Kräutersalz evtl mehr

1 Prise Zucker

200 g Buchweizen gem

100 ml trockner Weißwein evtl mehr

Kakaobutter o Margarine zum braten

7 x 0,5 TI Tamari

Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, die Kakaobutter o Margarine zerlassen und den Tofu unter rühren darin braten, bis er gelblich braun geworden ist,

Zwiebel u Paprikastreifen, sowie gemörserten Pfeffer dazu, kurz mitbraten, Tamari, gemahlene Buchweizen, gehackten Ingwer, Sonnenblumenkerne, Prise Zucker, Kräutersalz, vermischen, und soviel Weißwein zugeben bis ein formbarer Teig entsteht, abschmecken, evtl noch (Kräuter) Salz zugeben,

Handteller große Bratlinge formen

In heißer Kakaobutter o Margarine legen, flachdrücken mit einem Pfannenwender, braten,

nach dem Umdrehen, auf die gebratene Seite, je 1 TI Tamari raufträufeln,

Eigenes Rezept, Mittwoch, 16. Dezember 2009 Hans60

Tofu Erbsen Bratlinge S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ca 11 Stück



80 g Kichererbsen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 El Olivenöl
1 TI Schwarzkümmel gem
0,5 TI Curry ohne Salz (Reformhaus)
1 l Wasser
1 Lorbeerblatt

200 g Tofu naturell

30 g Ingwer klein gehackt
50 g Buchweizen gem, evt mehr
1 Msp Chilipulver
Kräutersalz
Buchweizen gem
Öl

Kichererbsen über Nacht, in reichlich Wasser einweichen, am nächsten Tag abgießen.

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, im heißen Öl glasig dünsten.

Kichererbsen, Schwarzkümmel kurz anbraten, mit 1 l Wasser ablöschen, Lorbeerblatt zugeben, bei mittlerer Hitze ca 45 min garen, Lorbeerblatt entfernen, Erbsen abseihen, aufheben, Erbsen mit einem elektr Pürierstab

oder in einem Mixer fein pürieren, in eine Schüssel geben, 30 g Ingwer klein gehackt, Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, Buchweizen gem, Gewürze und Salz gründlich vermischen und abschmecken, sollte es zu trocken sein, abgeseigte Brühe dazu, Bällchen oder Bratlinge formen, im Buchweizen gem, wenden, im heißen Öl braten, sie können auch frittiert werden.

Samstag, 4. Juli 2009

Hans

Tofu Paprika Bratlinge S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



200 g Tofu naturell

1 Ei Margarine laktosefrei
100 g TK Paprikastreifen
50 g Ingwer fein gehackt
1 Knoblauchzehe fein gehackt
2 eingelegte Chilischoten fein gehackt
15 schwarze Oliven fein gehackt
1,5 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
1 TI Kurkuma gemahlen
50 g Sonnenblumenkerne
120 g Buchweizen gemahlen
Wasser
Buchweizen gemahlen als Panade
Kräutersalz
Olivenöl zum braten

Tofu mit einer Gabel zerdrücken und mit einem Esslöffel Margarine leicht anbräunen, in eine Schüssel geben, und Paprikastreifen etwas zerhacken, dazu, sowie Sonnenblumenkerne in einer trocknen Pfanne leicht anbräunen und mahlen (Mandelmühle) und alle anderen Zutaten bis einschließlich 120 g Buchweizen gemahlen vermischen, ein wenig Wasser zugeben, soll ein formbarer Teig werden, daraus mit nassen Händen kleine Bratlinge formen, sollte es jetzt zu dünn (schmierig) sein, diese in mit Kräutersalz angereicherten gemahlene Buchweizen wenden, und im heißen Olivenöl, Hitze etwas reduziert, von beiden Seiten braten, Backzeit ca 10 min insgesamt.

Eigenes Rezept Freitag, 19. März 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, 16. Mai 2012

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de