

Kurkuma Bratlinge Glutenfrei Maisfrei Vegan

Eifrei 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 Glutenfrei Maisfrei Vegan	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
Kartoffel Bratlinge III F Vegan	3
Möhrenbratlinge S F Vegan	4
Pellkartoffel Möhren Bratlinge F Vegan.....	6
Reis Erdnuss Lauch Bratlinge F Vegan	7
Reis Möhren Kokosnuss Bratlinge F Vegan.....	8
Reisbratlinge VIII F Vegan.....	9
Sauerkraut Reis Tofu Bratlinge S F Vegan.....	10
Hinweis S.....	11
Hinweis F	11
Hinweis.....	11

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

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 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 Ei Schabzigerklee samen gem
1 Ei 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 Tl Zucker
1 Tl 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.

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 trocken 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

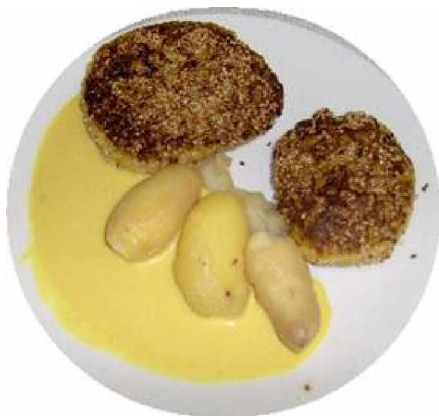
160 g Naturreis mit 1 TI Kurkuma in 320 g Wasser ca 35 min kochen bei kleiner Hitze und ca 10 min quellen lassen, Oliven klein hacken, sowie alle Zutaten, außer Bratfett vermengen, mit nassen Händen Bratlinge formen und im heißen Fett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Sonntag, 24. April 2011 Hans

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 TI 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