

# Kartoffeln Pfanne Glutenfrei Maisfrei Eifrei Kuh Milchfrei

Hier nur Vegetarisch

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

Kartoffeln Pfanne Glutenfrei Maisfrei Eifrei Kuh Milchfrei.....	1
Hier nur Vegetarisch.....	1
Hinweis Wein u Säfte.....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1

Inhaltsverzeichnis .....	1
Pfanne .....	2
Bratlinge VIII ( Kartoffeln ) F Vegan .....	2
Gemüse Bratlinge VII F Vegan .....	3
Gemüsebratlinge VIII S F Vegan.....	4
Gemüsepfanne F .....	5
Kartoffel Bratlinge F Vegan .....	6
Soße S.....	7
Kartoffel Bratlinge III F Vegan .....	8
Kartoffel u Möhrenpuffer S F Vegan .....	9
Kartoffelbratlinge Kazakhstan F.....	10
Kartoffelkroketten Art F Vegan .....	11
Kartoffel-Möhren-Zucchini-pufferchen mit Kräuterquark .....	12
Veränderung F .....	12
Kartoffeln Bratlinge F Vegan .....	13
Kartoffeln Sauerkraut Tofu Bratlinge S F Vegan .....	14
Möhren Buchweizen Ziegenkäse Bratlinge F .....	15
Pellkartoffel Möhren Bratlinge F Vegan .....	16
Reis Tofu Bratlinge S F Vegan .....	17
Hinweis S .....	18
Hinweis F .....	18
Hinweis.....	18

## Pfanne

### Bratlinge VIII ( Kartoffeln ) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück



800 g Kartoffeln +

100 g Zwiebeln , +  
150 g Kichererbsen gem  
10 Pfefferkörner mit gem,  
250 g Sauerkraut, ohne Saft  
Muskatnuss frisch reiben  
Salz , ca 2-3 TI  
Öl zum braten

Kartoffeln schälen und feinraspeln, lassen, +  
Zwiebeln klein schneiden,  
Alle Zutaten bis einschließlich Salz gut vermischen,  
sollte die Masse noch zu flüssig sein, bitte gem Kichererbsen gem,  
hängt von den Kartoffeln ab, ob es neue oder alte sind,  
Öl erhitzen, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, in die Pfanne ge-  
ben und mit einem Pfannenwender platt drücken, von beiden Seiten bra-  
ten.

PS. Sollte es zu „nüchtern“ sein, Tamari eignet sich besonders gut, zum  
nachwürzen.

Eigenes Rezept Freitag, 7. November 2008 Hans60

### Gemüse Bratlinge VII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Mehlfrei u Vegan



250 g rohe Kartoffeln  
250 g Möhren  
250 g Sauerkraut fein geschnitten  
250 g Pellkartoffeln  
1,5 TI Kräutersalz oder mehr  
10 Pfefferkörner gemörsert  
Bio Sesamsaat ( ungeschält )  
Fett zum braten

Kartoffeln u Möhren zusammen fein raspeln, Sauerkraut fein wiegen, Pellkartoffeln raspeln, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen, flache Bratlinge formen in/mit Sesamsaat panieren, Fett erhitzen, Hitze runterstellen, ca auf 2 von drei möglichen Stufen, Bratlinge mit einem Pfannenwender in die Pfanne geben, von beiden Seiten je ca 5-8 min braten, Gefühlssache..

Eigenes Rezept, Donnerstag, 14. August 2008 Hans60

### 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

### Gemüsepfanne F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 Portionen



80 g Zwiebeln  
150 g Paprikaschote  
1 EI 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

### Kartoffel Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück



750 g Kartoffeln  
500 g Möhren  
300 g Kichererbsen gem  
12 Pfefferkörner mit gem  
2 rote Chilischoten mit gem  
1,5 El Kräutersalz  
1 TI Zucker  
1 TI Backpulver  
Muskatnuss frisch gerieben  
Bis 250 ml Flüssigkeit auffüllen  
Bio Sesamsaat als Panade oder ohne  
Fett zum braten

## Soße S

Kapernsoße: , z. B

2 El Buchweizen gem

0,5 l Sojadrink

1 Lorbeerblatt

0,5 El gekörnte Gemüsebrühe

ca 50 g fein geriebene Zwiebel

1 Tl Kräutersalz

3 Pfefferkörner gemörsert

1 Prise Zucker

Muskatnuss frisch gerieben

1 Glas Kapern (90 g )

0,5 Saft einer halben Zitrone

oder

Senfsoße:

2 El Senf einrühren

Kartoffeln u Möhren schälen und fein raspeln, in ein Leinentuch, auspres-  
sen, die Flüssigkeit aufheben und bis ca 250 ml auffüllen,  
Kichererbsen, Pfefferkörner u Chilischoten zusammen mahlen, übrige Tro-  
ckene Zutaten dazu und vermischen,  
Kartoffeln und Möhren vermengen, dann die trocknen Zutaten alles gut  
Vermischen, die ausgepresste und aufgefüllte Flüssigkeit einschließlich die  
Stärke ( ausgepresste ) zu der Masse geben, gut vermischen,  
kleine ( handtellergröße ) Bratlinge formen, ins heiße Fett legen, oder erst  
in Sesam drehen, Hitze runterstellen , auf ca 2- 2,5 von drei möglichen  
Stufen, stellen, zu hoch die Hitze werden sie außen dunkel, innen aber  
bleiben sie roh, auf kleiner Stufe, von jeder Seite gut 5-7 min

Sie sind sehr sättigend.

Naturreis dazu

## Soße

Mehl in einer heißen Pfanne kurz rösten, bis es duftet, abkühlen lassen,

unter ständigen Rühren den Sojadrink angießen, Lorbeerblatt, Zwiebel und Gemüsebrühe aufkochen , mit Kräutersalz, Zucker, Muskat und Pfeffer würzen,  
runter von der Hitze,  
entweder jetzt zwei El Senf unterrühren, für die Senfsoße,  
oder 1 Glas, abgeseiht, Kapern und den Zitronensaft.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 30. Juli 2008 Hans60

### Kartoffel Bratlinge III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchefrei 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

### Kartoffel u Möhrenpuffer S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



550 g Kartoffeln

300 g Möhren

200 g Tofu naturell

20 schwarze Oliven in Lake

150 g Kichererbsen gem

12 Pfefferkörner mit gem

1 Tl gelber Senfkörner mit gem

3 Tl Kräutersalz ca

1 Tl Salz ca

1 Prise Zucker

Olivenöl zum braten

Kartoffeln u Möhren fein raspeln, zusammen fein pürieren (Pürierstab)

In ein Leinentuch, Saft ausdrücken, in diesen Saft wiederum den Tofu fein pürieren und in eine Schüssel geben, Oliven geschnitten, Kichererbsen mit Pfefferkörner und Senfkörner zusammen vermahlen, mit Zucker und 2 Tl Kräutersalz u Salz vermischen und mit den übrigen Zutaten verrühren, abschmecken evtl noch Kräutersalz zugeben, ist sehr weich bzw dünn, die

Teigmasse, von dieser Masse kleine bis halb Handtellergroße Bällchen in Bratpfanne, reichlich Olivenöl erhitzen, Hitze reduzieren und die Bällchen mit einem Pfannenwender leicht platt drücken, von beiden Seiten braten, oder statt Bällchen, in kleine Bratpfanne Puffer braten.

Eigenes Rezept Samstag, 17. Oktober 2009 Hans

### Kartoffelbratlinge Kazakhstan F

Glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei



Zutaten für 13 Portionen

- 1.5 kg Kartoffeln, klein geraspelt
- 200 g Kidneybohnen, gemahlen
- 1 cm Muskat, mit gemahlen
- 1 TL Senfkörner, ( Gold ), mit gemahlen
- ½ TL Pfeffer - Körner, mit gemahlen
- 2 TL Salz (Gewürzsalz)

150 g Schafskäse, klein gewürfelt

120 g Schafskäse oder Ziegenkäse 50 % Fett, geraspelt

Öl (Rapsöl)

Falls es neue Kartoffeln sind, den Saft durch ein Leinentuch pressen, entfernen. Kartoffelstärke aber wieder beifügen. Bis auf das Öl alle Zutaten zusammen vermischen + im heißen Fett portionsweise ca. handtellergroß goldgelb braten. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

07.08.06 Hans60

## 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 Würfeln

### 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 aus-

rollen, + mit einem Pfannenheber in das heiÙe 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

## Kartoffel-Möhren-Zucchini-pufferchen mit Kräuterquark

### Zutaten

3 große Kartoffeln  
2 Möhren  
1 kleine Zucchini  
1 Zwiebel, klein  
etwas Mehl  
Salz  
Pfeffer  
Öl

### Zubereitung

Möhren, Zwiebel, Zucchini und Kartoffeln grob reiben. Eier und etwas Mehl dazugeben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pfanne aufheizen, etwas Öl in die Pfanne geben und kleine Puffer backen. In der Zwischenzeit den Quark mit Creme fraiche und Kräutern vermengen und mit Salz abschmecken. Alle Zutaten miteinander verrühren. Evtl. 1 EL Mineralwasser mit Kohlensäure untermischen.

Guten Appetit!

Gruß Maxi emf

Veränderung F



Eier und Quarkspeise entfielen.

Bei so eine Art Kartoffelpuffer esse ich lieber Zucker drauf und 1 Tasse Kaffee frisch gebrüht.

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,  
Handtellergröße 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

[Kartoffeln Sauerkraut Tofu Bratlinge](#) S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 Stück



500 g Pellkartoffeln zerquetscht  
200 g Sauerkohl kleingeschnitten  
50 g TK Lauch in Ringe

200 g Tofu naturell

1 Prise Zucker  
2 TI Kräutersalz  
120 g Kichererbsen mahlen  
1 TI Schwarzkümmel mit mahlen  
20 Pfefferkörner mörsern  
Salz evtl zum nachwürzen  
Olivenöl zum braten

Pellkartoffeln und Tofu naturell mit einer Gabel zerdrücken,  
Sauerkraut klein schneiden,

nun alle Zutaten bis gemörsertern 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

Möhren Buchweizen Ziegenkäse Bratlinge F  
Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

8 Stück



200 g Möhren  
150 g Pellkartoffeln, kalt  
20 Oliven, schwarz in bzw aus Lake  
50 g Zwiebeln  
2 El Tomatenmark a d Tube

100 g Ziegenkäse raspeln  
2 TI Kräutersalz

1 Prise Zucker  
20 Pfefferkörner mörsern  
100 g Buchweizenkörner  
Bratfett

Möhren fein raspeln, Pellkartoffeln quetschen, schwarze Oliven und Zwiebeln kleinschneiden, Ziegenkäse raspeln, Buchweizenkörner mahlen, alle Zutaten außer Bratfett, schnell vermengen, mit nassen Händen Bratlinge formen, und im heißen Bratfett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten, braten.

Vorsicht der Teig ist weich

Eigenes Rezept Dienstag, 3. Mai 2011 Hans

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, pel-  
len und quetschen, in eine große Schüssel geben,  
Leinsamen in einer trocknen Pfanne rösten, wenn sie anfangen zu sprin-  
gen, 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 Tofu Bratlinge S F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei + Vegan



200 g Tofu naturel

Tamari

100 g TK Paprikastreifen

300 g gekochter Naturreis

1 TI Kräutersalz

3 EI Würzhefe

1 TI Chilipulver

0,45 TI Paprikagranulat

100 g Kichererbsen gem

Olivenöl zum braten

### Panade

Buchweizenmehl

Bio Sesamsaat (ungeschält)

Pfeffer

Salz

Tofu in sehr kleine Würfel schneiden, mit Tamari übergießen, ca 30 min marinieren.

In eine große Schüssel

Paprikastreifen klein hacken, alle anderen Zutaten bis Kichererbsen und den abgetropften Tofu, vermischen, sollte es zu trocken sein, die Marinade zugeben.

Mit nassen Händen Bratlinge formen, und in der zusammen vermischten Panade wenden.

Im heißen Öl, die Hitze dann ein wenig reduziert, die Bratlinge von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Montag, 14. Januar 2008 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

Montag, 11. Juni 2012

Zusammen gestellt [www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)