

Sauerkraut 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

Sauerkraut Glutenfrei Maisfrei Vegan.....	1
Hinweis Wein u Säfte.....	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Pikant	2
Fladenbrot VI (Sauerkohl) F Vegan.....	2

Gemüse Bratlinge VII F Vegan	3
Gemüseauflauf V F Vegan	4
Hirse Sauerkraut rote Linsen Bratlinge F Vegan.....	5
Kartoffel Sauerkraut Bratlinge F Vegan.....	7
Kartoffeln Sauerkraut Tofu Bratlinge S F Vegan	8
Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan.....	8
Misch- Masch S F Vegan	11
Muffins XXXII Sauerkraut S F Vegan	12
Sauerkraut Auflauf II S F Vegan.....	13
Sauerkraut Bratlinge S F Vegan	14
Sauerkraut Bratlinge III F Vegan.....	15
Sauerkraut Bratlinge IV F Vegan.....	16
Sauerkraut bzw Ananaskraut Vegan	17
Sauerkraut Reis Bratlinge F Vegan.....	17
Sauerkraut Reis Tofu Bratlinge S F Vegan.....	18
Hinweis S.....	19
Hinweis F	19
Hinweis.....	19

Pikant

Fladenbrot VI (Sauerkohl) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

7 Stück



50 g Sonnenblumenkerne gem
 350 g Buchweizen gem
 1 TI Schwarzkümmel mit gem
 0,5 TI Kreuzkümmel mit gem
 0,5 TI Paprikagranulat mit gem
 2 Wacholderbeeren mit gem
 1 TI Kaffeebohnen mit gem
 1 TI Salz

1 Prise Zucker
150 g Sauerkohl klein schneiden
550 ml Wasser
Öl

trockne Zutaten vermischen, Wasser und Sauerkohl beifügen und ca 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, 30 min Ruhen lassen, nochmals durchrühren.

Öl in den Bratpfannen heiß werden lassen, Hitze reduzieren (1 Stufe ca), Öl entsorgen, den Teig Schöpfkellenweise in die heißen Bratpfannen geben, leicht schräg halten, damit der zähe Teig etwas verläuft und ohne Fett den Teig von beiden Seiten braten, werden ca 1,5-2 cm dick.

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. Juli 2009 Hans

Gemüse Bratlinge VII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Mehlfrei u Vegan

11 Stück



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) als Panade
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

Gemüseauflauf V F Vegan

Glutenfrei u Sojafrei u Vegan

1 Portion = 3-4 Personen

2 Auflaufformen a 2 l mit Deckel



80 g Naturreis = 0,5 Tasse
0,5 TI Kurkuma
160 Wasser = 1 Tasse
300 g Kartoffel, roh fein raspeln
250 g Möhren fein raspeln
250 g Sauerkraut klein hacken
20 Oliven schwarz, o Stein, klein hacken
80 g Sonnenblumenkerne rösten
50 g Kichererbsen rösten u mahlen
2 EI Kokosraspel mit
1 TI Kurkuma leicht rösten
0,5 TI Paprikagranulat
1 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker

150 g Kokosnussmilch
130 g Banane, ausgezogen gewogen
Margarine, laktosefrei
25 g Schokolade bittere 85 %, mahlen, Mandelmühle
2 Ei Preiselbeeren a d Glas, teilen

Naturreis mit 0,5 TI Kurkuma und Naturreis ca 35 min auf kleiner Hitze kochen, Hitze ausstellen und 0 min ausquellen lassen, in eine große Schüssel geben,
Kartoffeln und Möhren fein raspeln,
Sauerkraut ein wenig ausdrücken, aufheben o trinken, fein hacken,
Oliven fein hacken,
Sonnenblumenkerne in einer trocknen Pfanne rösten, in der noch heißen Pfanne die Kichererbsen rösten, bis es gut duftet, Hitze ausstellen, nun noch Kokosraspel mit 1 TI Kurkuma leicht rösten, Hitze reicht noch, alles in die Schüssel mit begeben, vermischen, Paprikagranulat, Kräutersalz, Zucker, und Kokosmilch noch mit untermischen, dann die kleingeschnittene Banane zugeben, die Teigmasse in zwei ausgefetteten feuerfeste Schüsseln verteilen, festdrücken gemahlene Schokolade drüberstreuen, mit je 1 Ei Preiselbeeren in der Mitte des Auflaufes verzieren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 180°C Heißluft ca 45 min backen, sollte gut sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept Dienstag, 28. Juni 2011 Hans

[Hirse Sauerkraut rote Linsen Bratlinge](#) F Vegan

Glutenfrei u Sojafrei u Vegan

12 Stück, mittelgroß





280 g Hirse gekochte, 80 g Trockengewicht
50 g Sesam ungeschälte
50 g Leinsaat
0,5 TI Kurkuma
200 g Sauerkraut
50 g Zwiebel
20 Pfefferkörner gemörsert
1 Prise Zucker
2 TI Kräutersalz
150 g rote Linsen mahlen
1 TI Kreuzkümmel mit mahlen
50 g Sauerkrautsaft und oder mehr
Öl zum braten

Sesam, Leinsaat und Kurkuma in einer trocknen Pfanne mit Deckel leicht rösten, in eine Schüssel geben, Sauerkraut davon etwas die Flüssigkeit ausdrücken, aufheben, und mit Zwiebel klein schneiden, dazu, sowie gekochte Hirse, Pfeffer, Zucker, Kräutersalz, gemahlene rote Linsen samt Kreuzkümmel alles zusammen gut vermischen, eventuell noch nach würzen, Bratlinge formen, wahrscheinlich wird noch etwas Flüssigkeit (Sauerkrautsaft) benötigt, aber bitte ganz vorsichtig damit umgehen, im heißen Öl bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

anstatt Bratlinge, Auflauf bereiten, in eine oder zwei eingefetteten Auflaufformen, in Scheiben geschnittenen Pellkartoffeln legen, darauf die Teigmasse verteilen, den Sauerkrautsaft oder andere Flüssigkeit ca 1 cm hoch drüber gießen, Deckel schließen, bleibt saftiger, in den kalten Backofen bei ca 180°C Heißluft ca 35 min backen, so erspart man sich das viele Öl zum braten.

Eigenes Rezept Montag, 25. Juli 2011 Hans

Kartoffel Sauerkraut Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Vegan

Ca 9 Stück



950 g ca Kartoffeln (alte)

500 g Sauerkraut

1 TI Paprikagranulat

1 TI Salz b Bedarf

1 Prise Zucker

100 g Sonnenblumenkerne mahlen (Mandelmühle z.B.)

Fett zum braten

Kartoffeln schälen und klein raspeln eventuell mit Pürierstab nachhelfen, in einen Leinentuch geben, oben zusammendrehen bis nach unten, so dass der Kartoffelsaft rausfließen kann, auffangen, wenn sich Stärke abgesetzt, Flüssigkeit vorsichtig abgießen, Stärke mit den Kartoffelbrei in eine Schüssel geben,

Sauerkraut kleinschneiden, und auch in einem (gleichen) Leinentuch ausdrücken, diese Flüssigkeit aufheben, wird eventuell noch gebraucht, wenn nicht, trinken...

Sauerkraut zum Kartoffelbrei geben, Paprikagranulat, Salz evtl, Zucker sowie die gemahlene Sonnenblumenkerne dazu, gut vermischen, ideal mit einer Hand, dabei erhält Frau, Mann gleich das Gefühl ob die Konsens richtig ist, mit den Händen Bratlinge formen und ins heiße Fett, bei reduzierte Hitze von beiden Seiten braten, es wird kein zusätzliches Bindemittel benötigt.

Eigenes Rezept Montag, 18. Juni 2012 Hans

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 gemörserter Pfeffer zusammen vermengen, eventuell
nachsälzen,
Bratlinge mit nassen Händen formen, im heißen Öl, bei reduzierter Hitze
von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Montag, 9. August 2010 Hans

Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



Teigboden

80 g Kichererbsen gem
80 g Naturreis gem
80 g ungehärtete Margarine
1 Prise Salz
1 TI hellen Essig
4 El Wasser

Belag :

Gemüse aller Art
z.B.

1 Dose geschälte Tomaten (400 g) und
2 Dosen voll Wasser
0,5 Bund frische Möhren
1 Bund Frühlingszwiebel , nur das grüne
1 Suppengemüse (Sellerie, Lauch, Möhren u Petersilie)
1 P gekochte rote Bete
250 g Pellkartoffeln
1 Handvoll TK Suppengemüse
1 Handvoll TK Paprika in Streifen
250 g Sauerkraut
1 grüne Gurke

10 cm Tomatenmark a d T
0,5 TI Chili Pulver
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch
1 Prise Salz u Zucker

ODER

Ca 1 kg TK Suppengemüse
1 Dose geschälte Tomaten (400 g) und
2 Dosen voll Wasser
250 g Sauerkraut
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch
1 Prise Salz u Zucker
0,5 TI Chili Pulver

400 g Tofu, naturell
rote bete Saft o Tomatensaft
1,5 l Gemüsebrei,
Bio Sesamsamen zum abdecken.
150 g Naturreis gem
200 g Kokosnuss geraspelt

alle Zutaten des Teigboden zusammen verkneten lassen, dann kommt man mit der Flüssigkeit hin,
2 Lagen Backpapier ,dazwischen den Teig auf dem Kuchenblech ausrollen, mit Papier für ca 30 in den Kühlschrank,

in der Zwischenzeit, Kochplatte erhitzen, das Gemüse in der oben genannten Reihenfolge in einem Kochtopf geben bis Salz u Zucker.
Ca 10 min kochen lassen,
runter von der Hitze, das ganze pürieren, ergibt ca 2 l,
davon werden 1,5 l gebraucht, laue abkühlen lassen,
in die Rührschüssel geben.

Tofu zerbröckeln, in einem Mixer mit Rote Betesaft zu einer cremigen Masse mixen, dazu geben , sowie
150 g Naturreis gem u
Kokosnuss gut zusammen, verrühren lassen

Die oberste Lage Backpapier entfernen, und die Masse in die Backform gießen, ein wenig hin u her schütteln, evtl glattstreichen, u mit Bio Sesam bestreuen,
damit der Kuchen nicht o trocken wird,

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 90 min backen.

Die übrig gebliebene als Soße für Nudeln, Reis oder Bratlinge verwenden

Schmeckt warm aber auch sehr gut kalt, sollte aber wenigsten 60 min vor dem Servieren aus den Kühlschrank genommen werden.

Eigenes Rezept, Dienstag, 10. Juni 2008 Hans60

Misch- Masch S F Vegan

Glutenfrei

3 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



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

200 g Tofu naturell

1 EI Margarine

300 g Sauerkraut klein geschnitten

10 Pfefferkörner gemörsert

6 EI Sonnenblumenkerne

Reis und Kurkuma ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen und ca 35 min kochen lassen, und ca 10 min quellen,

Tofu mit einer Gabel zerdrücken und in 1 Ei Margarine etwas braten, Sauerkraut und Pfefferkörner dazu , alles vermengen, und in drei ausgefetteten Auflaufformen darüber die Sonnenblumenkerne verteilen.
In den kalten Backofen ca 20 min bei ca 140°C Umluft und ca 14 min noch übergrillen bei ca 200 °C

Eigenes Rezept, Mittwoch, 17. September 2008 Hans60

Muffins XXXII Sauerkraut S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech
12 Stück



200 g Tofu naturell
50 g Zwiebel klein geschnitten
1 Ei Margarine
250 g Sauerkraut klein geschnitten
0,5 TI Gemüsebrühe
250 g Buchweizen gem
0,5 TI Kümmel mit gem
10 Pfefferkörner mit gem
1 Prise Zucker
0,5 Tüte Backpulver
1-2 TI Kräutersalz
250 bis 350 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
Fett für die Mulden des Muffinsblech

Kleingeschnittene Zwiebel in ein Ei Margarine anbraten, und Tofu mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern dazu geben und braten bis der Tofu etwas trocken und die Farbe ein wenig geändert hat, in eine Rührschüssel geben,

kleingewiegten Sauerkraut, Gemüsebrühe, Kümmel, Buchweizen gem, Pfefferkörner, Zucker und 1,5 TI Kräutersalz, alles zu einem Teig mischen, wie ein Rührteig in etwa, abschmecken mit Kräutersalz, Esslöffelweise (2) den Teig in die ausgefetteten Muffinsmulden geben. In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 35-45 min backen, Nadelprobe.

Möglichst ein Brett drauf legen, festhalten, umdrehen, Backblech entfernen, da die Muffins noch sehr weich sind, könnten sie sonst auseinanderbrechen,

Eigenes Rezept , Samstag, 23. August 2008 Hans60

Sauerkraut Auflauf II S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Bratpfanne

20 cm Bratpfanne mit Deckel



80 g Hirse
160 g Wasser
200 g Sauerkraut
0,5 TI Paprikagranulat
100 g Sonnenblumenkerne
100 g Hirse gem
0,25 TI Kümmel mit gem

2 El Tamari

Margarine zum ausfetten der Bratpfanne
100 g Wasser

Hirse heiß abspülen um evt Bitterstoffe zu entfernen.

In 1 Tasse ca 110 g, kochendes Wasser die Hirse aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen, nach ca 4 min Hitze ausstellen, Hirse quellen lassen, ca 10 min , dann ist Hirse trocken und fast weiß, mit dazu

Sauerkraut klein hacken, sowie Sonnenblumenkerne, Hirse gem, Kümmel und Tamari alles gut verrühren, in eine ausgefettete 20 cm Bratpfanne gießen, glattstreichen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte, auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 35 min backen, eine gleichgroße Bratpfanne ausfetten, auf den Auflauf legen, beide Pfannen umdrehen, die oberste entfernen, und noch 20 min backen.

Eigenes Rezept , Sonntag 22.03. 2009 Hans

Sauerkraut Bratlinge S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 Stück ca



200 g Tofu naturell

50 g Zwiebel Klein geschnitten

1 El Margarine

250 g Sauerkraut

0,5 TI Gemüsebrühe

0,5 TI Kümmel gemörsert

100 g Buchweizen gem

10 Pfefferkörner gemörsert

1-2 TI Kräutersalz

1 Prise Zucker

Öl zu braten

Kleingeschnittene Zwiebel in ein El Margarine anbraten, und Tofu mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern dazu geben und braten bis der Tofu etwas trocken und die Farbe ein wenig geändert hat, in eine Schüssel geben,

kleingewiegten Sauerkraut, Gemüsebrühe, Kümmel, Buchweizen gem, Pfefferkörner, Zucker und 1 TI Kräutersalz, alles zu einem festen Teig mischen, abschmecken mit Kräutersalz, mit nassen Händen flache Bratlinge formen, im heißen Fett, braten, Hitze runter stellen, sonst werden dies zu dunkel.

Eigenes Rezept , Donnerstag, 24. Juli 2008 Hans60

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 Griebesch 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

Sauerkraut bzw Ananaskraut Vegan

1 kg frischen Sauerkraut, (Reformhaus, Bioladen ?)

1 frische Ananas

500 ml guten trockenen Weißwein

Salz,

1 Gewürznelke,

8 Pfefferkörner gemörsert

1 Lorbeerblatt,

3 Wacholderbeeren gemörsert

Sauerkraut evtl etwas Kleinwiegen + 1/3 Beiseitstellen,

Ananas in Stücke schneiden, mit Saft +

250-500 ml ca, guten trockenen Weißwein in einen großen Topf geben und mischen.

Gewürze zufügen.

10 min leise kochen lassen, von der Hitze nehmen + das letzte drittel

Sauerkraut begeben + vermischen, servieren.

Hans60

Sauerkraut Reis Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

12 Stück ca



320 g Naturreis = 2 Tassen

4 Tassen Wasser

20 schwarze Oliven in / aus Lake

100 g TK Lauch

100 g TK rote Paprikaschote

500 g Sauerkraut

100 g Kokosnuss geraspelt

2 TI Salz evt mehr

1 Prise Zucker

100 g Buchweizenkörner mahlen, zum Binden

21 Pfefferkörner mit mahlen oder mörsern
Fett zum braten

4 Tassen Wasser mit 320 g Naturreis zum kochen bringen, auf kleiner Hitze ca 30 min mit geschlossenem Deckel, dann 10 min ohne Hitze noch ausquellen lassen, in eine große Schüssel geben, und schwarze Oliven klein hacken, und Sauerkraut klein wiegen und mit Lauch, Paprikaschote, Kokosnuss, Salz u Zucker vermengen, zum Schluss noch Buchweizen u Pfeffer untermengen, und gleich im heißen Fett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Mittwoch, 9. März 2011 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 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, 3. September 2012

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de