

Buchweizen III

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Bei Word + PDF am Ende der Sammlung

Mit freundlichen Grüßen

www.Hans-joachim60.de

Montag, 2. April 2007

Index

Backwaren	3
Brot	48
Fisch	73
Fleisch	76
Hinweis für Word	83
Vegetarisch.....	59

Inhaltsverzeichnis

Buchweizen III	1
Hinweis	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Backwaren	3
Allerlei (nicht nur) Weihnachtsgebäck IV 1 Ei M	3
Schoko Sesam Plätzchen 1 Ei M	3
Allerlei (nicht nur) Weihnachtsgebäck III 1 Ei M	4
Kokosplätzchen.....	4
Borj-e Akram Muffeins	6
Dehia – Muffins.....	7
Ingwer Hüttenkäsekuchen Qorako` I 7 Ei M	8
Käse - Erbsen Muffins M.....	10

Kirschkuchen mit Schmand 5 Ei M.....	11
Kirschkuchen mit Schmand (Original) 5 Ei M	13
Kuchen Mahabad 2 Ei M (pikant).....	14
Marmor Nougat Eierlikörkuchen 5 Ei M	15
Marmor Nougatkuchen 5 Ei.....	17
Marmor Nougatkuchen.....	18
Marmorkuchen Gomrokpol 5 Ei M.....	20
Muffeins Andimeshk.....	21
Muffeins Khoy M	23
Muffins pikant M	24
Nussiger Schokoladenkuchen M.....	25
Original : Nussiger Schokoladekuchen M	26
Nussiger Schokoladekuchen M.....	27
Quark Nuss Kuchen M.....	28
Rotweinkuchen 4 Ei M.....	29
Rotweinkuchen Dashli-Borum.....	30
Rotweinkuchen II 6 Ei M	32
Schokoladenkuchen M.....	34
Schokoladenkuchen Anär.....	36
Spritzgebäck I Ziegenkäse.....	38
Spritzgebäck / Mürbeteig II	38
Spritzgebäck I Ziegenkäse.....	40
Spritzgebäck III + IIII süß.....	41
Spritzgebäck IV, Nougat	42
Spritzgebäck V, Banane	44
Spritzgebäck VI Limburger M.....	45
Spritzgebäck VII F	46
Veränderung II F	47
Brot	48
Art Quarkzopf, Kastenbrot M.....	48
Brot fünf Korn.....	50
Brot mit Veränderungen (M)	52
Brot ohne Soja + Nusse	54
Ingwer Brot Chenäran M.....	56
Laugenbrötchen.....	57
Vegetarisch	59
Auflauf o Kuchen Shemsh 2 Ei M.....	59
Buchweizenbratling	61
Espakeh Auflauf (2 Ei) M.....	62
Fenchel Quiche Buxoro 2 Ei M	63
Gefüllter Eierkuchen (3 Ei) M	65
Hirse Paprika Bratlinge 5 Ei M.....	67
Kartoffelkroketten 2 Ei.....	68
Kartoffelkroketten, Art	70
Kohlrabi Backlinge M	70
Reisauflauf (Buchweizen) Prostornoje 3 Ei M.....	72
Fisch.....	73
Gefüllter Chicoree Auflauf.....	73

Porreeauflauf 3 Ei M.....	74
Seelachsfilet in Kokosnuss 1 Ei	75
Fleisch	76
Bratwurst mit Buchweizen M	76
Frikadellen.....	77
Frikadellen mit Buttermöhren 2 Ei	78
Gefüllte Crepe Manatyr 1 Ei M.....	79
Pfannkuchen Auflauf mit Linsen	80
Pfannenkuchen.....	81
Wild - Leber alle Arten M.....	82
Hinweis für Word.....	83
Hinweis M	84
Hinweis Fleisch	84
Hinweis Mehl/Panade	84
Hinweis Ei	85
Hinweis Sojasoße	85
Hinweis Curry	86
Hinweis, Zutaten.....	86
Hinweis Tomatenketchup	86
Geräucherten Fisch + Fleisch.....	86

Backwaren

Allerlei (nicht nur) Weihnachtsgebäck IV 1 Ei M

Glutenfrei

Schoko Sesam Plätzchen 1 Ei M



80 g ungehärzte Margarine / Butter

100 g Vollrohrzucker (200 g Zucker)

0,25 TL Bourbon Vanillepulver (2 Tüten Vanillezucker)

1 Ei

1 Prise Salz

1 Ei süße Sahne

1 TL Backpulver **

100 g Buchweizenkörner gem +
100 g Naturreis Mittelkorn gem +

10 g Kakao kein Instant

50 g Haselnüsse gem

50 g geriebene bittere Schokolade 70 % (geriebene Schokolade)

3 Ei Bio Sesam (ungeschält)

1 Ei evtl

(in Klammern, Originalrezept, nicht Glutenfrei)

Zubereitung

Butter, Zucker, Vanille + Sahne schaumig rühren, Backpulver + Salz + Mehl mischen und dazu geben, verrühren.

Küchenmaschine ideal.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit 2 TL kleine Häufchen geben, nicht zu dicht, zerläuft, oder mit einer Spritztülle .

Plätzchen bei ca 180°C ca 10-20 min backen.

** Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazu geben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

Also weglassen

Allerlei (nicht nur) Weihnachtsgebäck III 1 Ei M

Glutenfrei

Kokosplätzchen



80 g ungehärtete Margarine / Butter
100 g Vollrohrzucker (200 g Zucker)
0,25 TL Bourbon Vanillepulver (2 Tüten Vanillezucker)

1 Ei

1 Prise Salz

1 Ei süße Sahne

1 TL Backpulver **

200 g Buchweizenkörner gem.

80 g Kokosraspel

evtl 1 Ei mehr

(in Klammern, Originalrezept, nicht Glutenfrei)

Zubereitung

Butter, Zucker, Vanille + Sahne schaumig rühren, Backpulver + Salz + Mehl mischen und dazu geben, verrühren.

Küchenmaschine ideal.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit 2 TL kleine Häufchen geben, nicht zu dicht, zerläuft, oder mit einer Spritztülle .

Plätzchen bei ca 180°C ca 10-20 min backen.

** Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazu geben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

Borj-e Akram Muffeins

Glutenfrei + Milchfrei + Eifrei



12 Stück

50 g Sonnenblumenkerne gem + kurz geröstet
100 g Buchweizen gem
100 g Natur- Reis (Mittelkorn) gem
100 g Mais gem
1 TL Korianderkörner mit gemahlen
2 Ei Vollrohrzucker
1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver
350 g = 400 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
2 - 3 Ei Ananasstücke a d Dose , abgetropft TK Kirschen
ungehärtete Margarine für Muffeinsblech

alle trockenen Zutaten verrühren , Mineralwasser einrühren,
die klein geschnittenen Ananasstücke unterheben.
Teig in die gefetteten Muffeins verteilen.

In kalten Backofen, 30 min mit 160° Umluft backen.
Bei Ober- + Unterhitze , vorheizen , auf ca 180° - 190°C +
ca 15 min backen

eigenes Rezept Hans60, 17.02.2005

Veränderung

Anstatt Ananas Konserve,
nahm ich 200 g TK Kirschen, diese gleich mit verrührt.
Man sollte doch warten, bis die Dinger ein wenig abgekühlt sind,
wir waren zu gierig...,
so klebten sie noch ein wenig, was sich aber nachher legte.

Lg

Hans-Joachim

Sonntag, 4. März 2007

Dehia – Muffins

glutenfrei / eifrei / milchfrei



Zutaten für 12 Portionen

100 g Buchweizen, gemahlen

100 g Mais, gemahlen

100 g Naturreis, (Mittelkorn)

50 g Mohn, gemahlen

½ TL Anis, gemahlen (kann weg bleiben)

1 TL Koriander, gemahlen

½ TL Salz

50 g Rohrzucker

1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver, 17 g)

350 g Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

Fett, fürs Blech ODER 12 Muffeinspapierförmchen

Zubereitung

Erst die trockenen Zutaten miteinander vermischen, dann das Wasser dazu, verrühren.

1 Backblech = 12 Muffeins einfetten, Teigmasse verteilen. In den kalten Backofen, 160° C Umluft , 30 min backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen ca. 180°- 190° C, + 14 - 18 Minuten backen.

Hinweis: Alle Zutaten sind unmittelbar frisch gemahlen. Wer mit gekauften Mehlen arbeitet, der sollte pflanzliches Bindemittel wie gewohnt, mit verwenden. Guten Appetit Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

24.05.05 Hans60

30.09.2005 23:02 Kommentar von Sunny33

Hallöle,

klingt sehr interessant das Rezept. Ich nehme am liebsten Silikonbackformen, die Muffins lösen sich im allgemeinen besser und es gibt auch keine Probleme mit Mehrlückständen falls man zwischendurch für Nichtallergiker backt.

Vielen dank für deine vielen Beiträge für die glutenfreie Küche!!!

Grüße von Sunny33 ,-)))

Kann man auch Sojamilch verwenden statt Wasser?

01.10.2005 07:31 Kommentar von Hans60

Hello Sunny33

Da ich meine Küche/ Haushalt ganz auf Glutenfrei umgestellt habe,
+ falls mal Besuch kommt, die essen alles mit, war noch nie ein Problem.

Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Gibt beim Rühren Kohlensäure frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlensäure wird eingeschlossen + hebt beim backen den Teig in die Höhe.

Ob Sojamilch die gleiche Wirkung erzielt ?

Kann ich nicht beurteilen, verwende ich nicht.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Ingwer Hüttenkäsekuchen Qorako` I 7 Ei M

Glutenfrei



7 Ei getrennt

800 g Hüttenkäse

2 x 1 Prise Salz

250 g Vollrohrzucker

40 g Ingwer fein gewiegt

200 g Mandeln gem

8 Ei Buchweizenkörner +

1 Ei Korianderkörner gem.

4 cl Rum 54 %

1 a 26 cm Ø Springform +

Backpapier dafür

7 Ei trennen, Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.

Alle anderen Zutaten miteinander verrühren, steife Eiweiß drunterheben, so das keine Eischnee außerhalb des Teiges zu sehen ist, wird sonst zu dunkel beim backen.

In mit dem Backpapier ausgelegte Springform gießen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70 min backen,

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 170- 180°C + ca 50- 60 min backen.

Bemerkungen:

Der Kuchen sieht ein wenig anders aus, Hüttenkäse noch sichtbar, der Ingwer + der Koriander bringt eine ganz interessante Geschmacksnote, leider verliert sich der Rum, na ja, "Mann" kann ja nicht alles haben. Der Kuchen reißt ein wenig ein, fiel aber nicht so ein, wie sonst, + noch fast heiß bis warm, war es kein Problem ihn anzuschneiden, essen sowie-so nicht.

Sogar ohne Sahne, war es ein Gedicht.

Eigenes Rezept 31.10.05

Veränderung

Anstatt Rum 4 bittere Mandeln

5 TK Kirschen zur Verzierung in die Mitte, sind aber in den Kuchen gewandert.

Lg

Hans-Joachim

Käse - Erbsen Muffins M

glutenfrei / eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 18 Portionen

100 g Lauch, TK

1 EL Margarine (Deli)

100 g Erbsen, TK

30 g Sesam, (2 Ei), ungeschält mit

1 TL Senfkörner

1 TL Koriander, ganz

½ TL Kreuzkümmel

6 Körner Pfeffer

1 TL Kurkuma
1 Tasse/n Kichererbsen, (ca 150 g)
1 Tasse/n Maiskörner, (ca 150 g)
1 Tasse/n Buchweizen, (ca 150 g), ganz
1 Tüte/n Backpulver (17 g, Weinsteinbackpulver)
1 Prise Rohrzucker
2 TL Meersalz und Gewürzsalz

300 g Quark (Magerquark)

1 Tasse/n Mineralwasser, kohlensäurehaltiges
2 Tasse/n Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

200 g Käse, grob geraspelten Gouda 48 %

Fett, für die Muffinsbleche

Zubereitung

Lauch in 1 Ei Deli Margarine angedünstet + TK Erbsen dazu, ein wenig abkühlen lassen.

Sesam ungeschält mit Senfkörner + Korianderkörner + Kreuzkümmel + Kurkuma + 6 Pfefferkörner geröstet, bis es duftet + der Sesam springt. Deckel drauf, ausschalten + 2-3 min auf der Hitze noch lassen. Ein wenig abkühlen lassen, mit Kichererbsen + Maiskörner + Buchweizenkörner zusammen mahlen.

Weinsteinbackpulver + Vollrohrzucker + Meersalz + Gewürzsalz dazu.

300 g Magerquark mit 1 Ts kohlensäurehaltigem Mineralwasser verrühren + dazu.

2 Ts kohlensäurehaltiges Mineralwasser auch dazu, gut vermischen, evtl. ein wenig mehr, muss wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr, geht besser auf.

Grob geraspelten Gouda 48 % + Lauch + Porree + Erbsengemüse untermischen. In ausgefettete + oder in Papierförmchen geben. Bei 160°C Umluft, ohne vorheizen, 30 min backen. Ohne Umluft, mit vorheizen, ca. 180 -190 °C ca. 15 - 20 min backen.

Ca. 10 min in der Form abkühlen, dann raus kippen. Warm schmecken diese Dinger mir am besten, wer will, kann noch Butter drauf tun. Dazu Kaffee oder auch Rotwein.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

13.03.05 Hans60

Kirschkuchen mit Schmand 5 Ei M

Glutenfrei



125 g Butter,
100 g Vollrohrzucker,
100 g Marzipanrohmasse,
1 Prise Salz

3 Ei,
1 Zitrone den Saft,
0,25 TL Bourbon Vanillepulver
150 g Buchweizen gem,
50 g Speisestärke,
2 TL Backpulver,

450 g TK Kirschen ohne Stein,

2 Ei
150 g Schmand (Rahm),
3 EL Puderzucker, gesiebt

1 a 26 cm Ringform mit Backpapier

Backofen vorheizen auf 160°C Umluft, ist zwar nicht notwendig, aber der Ofen war noch warm.

Alle Zutaten von Butter über 3 Ei bis Backpulver zusammen in der Küchenmaschine langsam zu einer homogenen Masse rühren lassen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform, gegossen, glattstreichen, die TK Kirschen drauf gelegt.

Zwei Eier mit dem gesiebten Puderzucker schaumig bis fast cremig schlagen lassen, den Schmand dazu, noch ein paar sek mit rühren, + auf die Kirschen gießen.

Bei 150°C Umluft ca 50 min backen.

Dienstag, 2. Januar 2007 Hans60

Fazit: viel zu süß

[hier das Original Rezept](#)

[Kirschkuchen mit Schmand \(Original \) 5 Ei M](#)

Zutaten:

125 g Butter,
100 g Zucker,
100 g Marzipanrohmasse,

5 Eier,

3 EL Zitronensaft,
1 Pkg. Vanillezucker,
150 g Mehl,
50 g Speisestärke,
2 TL Backpulver,

150 g Schmand (Rahm),

1 Glas Kirschen (460 g Abtropfgewicht) ohne Stein,
3 EL Puderzucker,
Butter f. d. Form,
Mehl z. Ausstäuben

Zubereitung:

Die Butter mit dem Zucker und Vanillezucker sehr schaumig rühren. Die Marzipanrohmasse dazugeben und so lange weiter rühren, bis eine einheitliche Masse entstanden ist.

Drei Eier nacheinander und den Zitronensaft untermischen.

Das Mehl mit Speisestärke und Backpulver mischen, sieben und löffelweise unter den Teig rühren. Die Kirschen auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Den Backofen auf

175 Grad vorheizen. Den Rührteig in eine gefettete und bemehlte Springform (24 cm) füllen und die Kirschen auf den Teig darauf verteilen. Für den Guss den Schmand (Rahm) mit den restlichen Eiern und 1 EL Puder-

zucker glatt rühren, über die Kirschen streichen und den Kuchen im vor-geheizten Ofen auf der unteren Einschubleiste backen.
Den Kuchen herausnehmen, den Springformrand lösen und den Kuchen auf ein Kuchengitter abkühlen lassen. Mit dem restlichen Puderzucker bestäuben.

Verfasst: 11.02.2006 - 10:34 Backmaus emF

Kuchen Mahabad 2 Ei M (pikant)

Glutenfrei



0,5 Stange Lauch geschnitten + in
1 EI Deli Reform Margarine angedünstet, abkühlen

2 EI Sesam ungeschält +
0,5 TL Kreuzkümmel +
1 TL Senfkörner +
5 Pfefferkörner +
3 bittere Mandeln in einer trockenen Pfanne angeröstet. Abkühlen + mit

100 g rote Linsen +
100 g Maiskörner (kein Popcorn) +
100 g Buchweizen mahlen.

1 Tüte 17 g Weinsteinbackpulver +
1.5 TL Kräutersalz +

1 Prise Vollrohrzucker alles vermischen .

2 Tassen kohlensäurehaltiges Mineralwasser +

ca 150 g grob geraspelten Gauda +

2 Ei unter rühren +

500 g TK Gemüse , (z B Blumenkohl, Brokkoli + Möhren)
+ den Lauch .

alles in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgelegte Springform geben,
glatt streichen, + mit geraspelten Gauda bedecken, darauf
Paprikagranulat

Wer keinen Käse nimmt , dann Deckel drauf oder mit Alufolie abdecken,
trocknet aus.

Mit 160°C Umluft ca 70 min ohne vorheizen, backen
Oder ohne Umluft , ca 180 -190°C , mit vorheizen ca 50- 60 min

Eigenes Rezept , 02.11.2004 Hans60

Veränderung Mittwoch, 21. Februar 2007

30 g Ingwer fein gewiegt
obendrauf anstatt Gauda, fein geräucherten Käse

Lg

Hans

Marmor Nougat Eierlikörkuchen 5 Ei M

Glutenfrei +





Zutaten für 1 Portionen

150 g Rohrzucker + mehr
0,25 TL Vanillepulver (Bourbon)
1 Prise Salz

5 Ei(er)

150 g ungehärtete Margarine
150 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem
150 g Buchweizen gem
150 g Hirse gem
1 Tüte/n Backpulver

300 ml Milch

200 ml Eierlikör
100 g Haselnüsse, gemahlen

Nougat : *

200 g Haselnüsse geröstet + gem
1 Prise Salz
70 g Vollrohrzucker
2 Ei Kakaopulver, kein Instant
0,25 TL Zimt, gemahlen
0,5 TL Bourbon Vanillepulver)
1 Ei Kaffee, türkischen, gemahlen oder anderen, kein Instant
9 cl Rum 54 % + oder

15 cl Milch

Zubereitung

Zucker, Vanillezucker, Salz + Eier cremig rühren. Butter + gem Mandel untermischen. Mehle und Backpulver mischen, dazu geben, Milch mit Eierlikör langsam rein gießen bis es einen fast dünnen Rührteig ergibt, der Kuchen geht besser auf, den Teig auf kleiner Stufe mindestens 5-7 min rühren lassen.

2/3 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform füllen. Rest Teig mit Nougat Zutaten verrühren, lassen, 2-4 min mindestens. Diesen dunklen Teig auf den hellen Teig geben, mit einer Gabel Spiralförmig unterziehen.

Herstellung Nougat:

geröstete Haselnüsse fein hacken oder mahlen. Alle anderen Zutaten, in ein hohes Gefäß geben + mit einem Pürierstab verrühren.

* da die Nougat Zutaten trocken sind, empfiehlt es sich noch Flüssigkeit zuzugeben, in meinem Fall erst Rum + weil es nicht reichte noch Milch dazu.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca. 80 min backen. Nadelprobe

Eigenes Rezept, Montag, 19. Februar 2007 Hans60

Marmor Nougatkuchen 5 Ei

Glutenfrei + Kuh Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

150 g Rohrzucker
0,25 TL Vanillepulver (Bourbon)
1 Prise Salz

5 Ei(er)

200 g ungehärtete Margarine
150 g Naturreis gem

50 g Amaranth gem
300 g Buchweizen gem
1 Tüte/n Backpulver
500 ml Soja Milch ca., oder andere
100 g Mandel(n), gemahlen

Nougat :

200 g Haselnüsse geröstet
1 Prise Salz
3 EL Ahornsirup
4 TL Kakaopulver, kein Instant
0,25 TL Zimt, gemahlen
0,5 TL Bourbon Vanillepulver)
1 TL Kaffee, türkischen, gemahlen oder anderen, kein Instant

Zubereitung

Zucker, Vanillezucker, Salz + Eier cremig rühren. Butter + gem Mandel untermischen, lassen. Mehle und Backpulver mischen, dazu geben, Milch langsam rein gießen bis es einen fast dünnen Rührteig ergibt, der Kuchen geht besser auf.

2/3 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform füllen. Rest Teig mit Nougat Zutaten verrühren, lassen.

Diesen dunklen Teig auf den hellen Teig geben, mit einer Gabel Spiralförmig unterziehen.

Herstellung Nougat:

geröstete Haselnüsse fein hacken oder mahlen. Alle anderen Zutaten, in ein hohes Gefäß geben + mit einem Pürierstab verrühren.

Im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca. 80 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Marmor Nougatkuchen

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei





Zutaten für 1 Portionen

200 g Kokosnuss geraspelt

750 ml Wasser

200 g ungehärtete Margarine

4 TL flüssigen Süßstoff für 250 g Rohrzucker * ca

0,25 TL Vanillepulver (Bourbon)

1 Prise Salz

400 g Naturreis gem

100 g Buchweizen gem

100 g rote Linsen gem

1 Tüte/n Backpulver

50-100 ml Wasser evtl

Nougat :

200 g Kokosnuss geraspelt leicht geröstet + gem

1 Prise Salz

3 EL Ahornsirup

4 TL Kakaopulver, kein Instant

0,25 TL Zimt, gemahlen

0,5 TL Bourbon Vanillepulver)

1 TL Kaffee, türkischen, gemahlen oder anderen, kein Instant

50- 150 ml Wasser evtl

Zubereitung

Kokosnuss ganz leicht in einem Topf anrösten, 750 ml Wasser drauf gießen, + ca 5 min kochen lassen, in einem Mixer füllen, + ca 10 min auf leichter bis mittel Stufe cremig rühren, lassen. Handwarm abkühlen lassen.

Süßstoff, Vanillezucker, Salz, Margarine+ untermischen dazu.

Mehle und Backpulver mischen, dazu geben + gut verrühren lassen, evtl noch 50-100 ml Wasser dazu geben.

2/3 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform füllen.

Rest Teig mit Nougat Zutaten verrühren, lassen, dadurch das diese Zutaten trocken sind, muss evtl noch 50- 150 ml Wasser zugegeben werden. Diesen dunklen Teig auf den hellen Teig geben, mit einer Gabel Spiralförmig unterziehen.

Herstellung Nougat:

geröstete Kokosnuss fein hacken oder mahlen. Alle anderen Zutaten, in ein hohes Gefäß geben + mit einem Pürierstab verrühren.

Im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca. 80 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

* sollte anstelle von flüssigen Süßstoff, Zucker genommen werden, bitte mehr Flüssigkeit zugeben.

Eigenes Rezept, Samstag, 17. Februar 2007 Hans60

Marmorkuchen Gomrokpol 5 Ei M

Glutenfrei



ca 19 Stück

4 Ei

150 g ungehärtete Margarine
250 g Vollrohrzucker
1 Tüte Bourbone Vanillezucker
1 Prise Salz
2 Tüten Backpulver
200 g s. Mandeln gem
5 bittere Mandeln gem
200 g Walnüsse fein gehackt
500 g Buchweizenkörner +

100 g Amaranthkörner gem.

625 ml Milch

3 Ei Back Kakao

1 Prise Salz

100 g Vollrohrzucker

150 g Rum 54 %

1 Ei

100 g Buchweizenkörner gem

35 cm Königskuchenbackform

Backpapier dafür

Von 4 Ei bis Salz gut vermischen, bis zu Amaranth + 500 ml Milch abwechselnd dazu geben. 125 ml Milch nur wenn es zu trocken ist, sieht Frau/Mann. Sehr gut verrühren (ich nahm eine Küchenmaschine). Gut die Hälfte des Teiges in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen. In den Rest Teig, Kakao , Salz, Zucker, Rum, Ei und gem Buchweizen Geben, gut verrühren. Diesen Teig jetzt auf den „Vorteig“ geben, mit einer Gabel spiralförmig , durch ziehen.

In den kalten Backofen bei ca 145°C Umluft ca 110- 120 min backen.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 170°C - 180°C , und ca 80 -90 min backen .

Nadelprobe.

PS: Die Flüssigkeitsmenge ist abhängig vom Alter des Getreides.

Veränderung

300 g Buchweizen gem +

200 g Nurreis gem , Anstatt 500 g Buchweizen,

+ habe nur 400 ml Milch gebraucht

Gebacken in einer 35 cm Kastenbackform

Lg

Hans Mittwoch, 31. Januar 2007

Muffeins Andimeshk

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



1 Tasse Erdnüsse leicht geröstet + gem
 1 Tasse Kichererbsen gem
 1 Tasse rote Linsen gem
 1 Tasse Buchweizen gem
 2 TL Senfkörner gem
 6 Pfefferkörner gem
 3 TL Koriander gem
 1 TL Schwarzkümmel mit gem
 1 Prise Zucker
 1 Tüte Backpulver
 1 TL Salz
 250 g Ziegenkäse geraspelt
 1 Pfund Petersilienwurzel fein geraspelt
 700 –800 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
 3 Ei TK gemischte Kräuter
 Fett für 2 Muffeinsbleche

Von Erdnüssen bis Salz gut vermischen, Ziegenkäse + Petersilienwurzel + TK gemischte Kräuter dazu geben + nach + nach ca 700 ml Wasser dazugeben + gut verrühren lassen, evtl noch 100 ml Wasser dazu, das sieht man, sollte wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr Flüssigkeit, die Muffeins gehen besser auf.

Die Muffeinsbleche mit Margarine gut einfetten, auch bei beschichteten Mulden, überall einen großen Ei Teig rein.

Beide Bleche in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-45 min backen.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180-190°C + ca 30-40 min backen.

Ca 10 min in den Formen zum sich verfestigen lassen, dann raus kippen.

Eigenes Rezept, Montag, 26. Februar 2007 Hans60

Muffeins Khoy M

Glutenfrei + Eifrei



1 Stange (300 g) Lauch kleingewiegt + in
2 EI Deli Reformmargarine angedünstet, abkühlen

1 TI Senfkörner +
1 EI Sonnenblumenkerne +
3 TI Sesam ungeschält +
2 TI Korianderkörner +
1 TI Schwarzkümmel +
6 Pfefferkörner in einer trockenen Pfanne geröstet, Deckel drauf
abkühlen

dann mit

1 Tasse Kichererbsen +
100 g rote Linsen +
1 Tasse Maiskörner (kein Popkorn) +
100 g Buchweizen mahlen

1 Tüte (17 g) Weinsteinbackpulver +
1 TI Kurkuma +
2 TI Kräutersalz
1-2 TI Salz alles zusammen vermischen

250 g Magerquark mit
1 Tasse kohlensäurehaltiges Mineralwasser verrühren + mit
2- 3 Tassen kohlensäurehaltiges Mineralwasser
den trockenen Teig vermanschen,

dann noch
Lauch +
Ca 200 g grob geraspelten Gauda unter mischen

+ in 2 Bleche a 12 mit Papierförmchen aus gelegte Muffeinsformen geben

.

bei 160° C Umluft ohne vorheizen , ca 30 min backen .

ohne Umluft . dann vorheizen bei ca 180°, ca 18-20 min

PS durch den Quark werden die Muffeins saftiger, man kann den Quark auch weg lassen

31.10.2004 eigenes Rezept, Hans60

Sonntag, 18. Februar 2007 Fotos

Muffins pikant M

glutenfrei, Eifrei



Zutaten für 24 Portionen

1 kleine Zwiebel(n), klein schneiden
1 Chicoree, klein schneiden
Olivenöl
2 Tasse/n Kidneybohnen, gemahlen
1 Tasse/n Linsen, rote, gemahlen
 $\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 Tasse/n Buchweizen, alles zusammen mahlen

6 Körner Pfeffer, mit mahlen
1 TL Senfkörner, gelbe, mit mahlen
1 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver (17 g)
1 TL Salz, Gewürzsalz
200 g Käse, (Gouda 48%), anderen, grob geraspelt oder gerieben
500 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges
1 Tasse/n Olivenöl, oder anderes
Fett, zum Ausfetten der Muffeinsbleche a 12

Zubereitung

Zwiebel anbraten + Chicoree dazu, leicht bräunen lassen. Abkühlen lassen.
Die trockenen Zutaten vermischen, ebenso mit den feuchten Zutaten verfahren. Alles zusammen mit Gouda untermischen + in gut gefettete, auch Teflon, Muffeinsformen geben. 1 Ei Teig.
Schmecken warm sehr gut, ersetzen mein Mittagessen. Eigenes Rezept

7.10.04 Hans60 CK

Veränderung, Sonntag, 25. Februar 2007

1 Tasse Olivenöl „vergessen“, statt dessen Mineralwasser, kohlensäurehaltiges
gebacken in den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 35 min beide Bleche zusammen.

Lg

Hans60 25.2.07

Nussiger Schokoladenkuchen M

2. Versuch



200 g bittere Schokolade 70 %
200 g Butter

90 g Haselnüsse geröstet + gem
160 g Kichererbsen gem
160 g Buchweizen gem
160 g Naturreis Mittelkorn gem
1 Prise Salz
0,25 TL Bourbon Vanillepulver
1 Tüte Backpulver
300 g Honig

100 g Sahne

150 g Rosinen eingelegt in Rum 54 %

300 ml Milch

100 g Sahne

Schokolade + Butter im Wasserbad schmelzen, Honig + 100 g Sahne dazu, gut verrühren.

Trockenen Zutaten vermischen, das flüssige Gemisch dazu, sowie die abgegossenen Rumrosinen, alles gut verrühren lassen, falls es noch zu zäh der Teig ist, 300 ml Milch langsam zugeben evtl die restlichen 100 g Sahne auch noch, muss wie ein Rührteig sein.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform mit geben, glatt streichen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 75 min backen, reichte nicht musste noch 40 min zugeben, Nadelprobe.

Fazit: nicht so mein Geschmack, irgendwie fehlt ein Aroma, vielleicht eine Zitrone , Saft + Abrieb, ziemlich fest.

Original : Nussiger Schokoladekuchen M

ohne Ei und Gluten, 18.11.2006 Dialog

Montag, 20. November 2006 Hans60



Nussiger Schokoladekuchen M

ohne Ei und Gluten

Original

Vom 18.11.2006 12:22



Dialog Mitglied seit 19.10.2005

Hallo

Ich habe heute ein altes Kuchenrezept umgeändert und es kam ein sehr Nussiger Kuchen dabei zustande. Er ist nicht sehr süß, wer ihn süß mag, muss mehr Zucker zugeben.

100 g Butter mit 100 g dunkler Schokolade schmelzen

150 g Honig,
2 Esslöffel Zucker und 2
50 ml Sahne zusammen aufschlagen.

100 g gemahlene Haselnüsse
je 80 g Buchweizenmehl, weißes Reismehl und Garbanzomehl (Kichererb-
sen .
1 Teelöffel Backpulver

Alle Zutaten zusammen mischen und in eine Cakeform geben. Bei 180° ca
40-45 Minuten backen.

Lauwarm schmeckt er hervorragend nussig!

Quark Nuss Kuchen M

Glutenfrei + Eifrei



Boden.

200 g Kokosnuss geraspelt
400 ml Wasser
200 ml Wasser
40 g Speisestärke ODER
1 Tüte Puddingpulver
1 Prise Salz
1 Prise Zucker

Füllung:

300 g Haselnüsse gem
6 bittere Mandeln gem
200 g Buchweizen gem
50 g Amaranth gem
50 g Naturreis gem
2 El Koriander gem
1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver
0,25 TI Bourbon Vanillepulver
200 g Vollrohrzucker evtl mehr

500 ml Milch

2 Pfund Quark 0,5 %
40 g Ingwer fein gewiegt.

Kokosnuss mit Salz + Zucker in 400 ml Wasser ca 3 min kochen,

Speisestärke in 200 ml Wasser auflösen, + umrühren + reingießen + ca 120 sek kochen lassen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben + glattstreichen. Alle Zutaten der Füllung zusammen vermischen + gut 4 min auf kleiner Stufe rühren lassen, abschmecken, evtl noch Zucker beigeben.

Auf den Kokosnussboden geben + glattstreichen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 75-90 min backen, Nadelprobe.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180-190°C + ca 65- 80 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Samstag, 24. Februar 2007 Hans60

Rotweinkuchen 4 Ei M

Nach Ulli 5.3.01

Glutenfrei



Veränderung Samstag, 11. Oktober 2003

30 cm Königskuchenform

250 g ungehärtete Margarine
200 g Vollrohrzucker

130 g Buchweizen gem
50 g Mais gem
50 g Haselnüsse gemahlen +
10 g Hirse gem. +

10 g Natur- Reis gem.

1 Prise Meersalz

Lebkuchengewürz bestehend aus:

0,25 TI Zimt

0,50 TI Piment

0,50 TI Nelken

0,50 TI Muskatnuss

0,12 TI Kardamom

1,5 TI Koriander alles fein mahlen

4 Eier trennen

250 ml Rotwein

1 P Bourbon- Vanillezucker

0,5 P Backpulver

1,5 TI Kakaopulver

100 g bittere Kuvertüre in Mandel- oder Gemüsemühle mahlen

Butter schaumig rühren, dann Eier + Zucker dazugeben, alle anderen trockenen Zutaten , vermischen, + mit Rotwein darunter mischen.

In eine 30 cm , mit Backpapier ausgelegte Backform (auch Teflon), geben +, glatt streichen

Ca 80 min , bei 140 ° Umluft backen. könnte 10 min länger

Samstag, 13. Januar 2007 Hans60

Rotweinkuchen Dashli-Borum

Glutenfrei / Eifrei / Milchfrei





400 g reife Bananen
50 g Ingwer geschält
400 g Walnüsse
400 g Maiskörner gem. (kein Popkorn) +
100 g Buchweizenkörner gem. +
1 TL Korianderkörner gem.
1 Tüte Backpulver
1 Prise Salz
600 ml Ile Rouge 11 % Trocken
6 TL flüssigen Süßstoff (f 300 g Zucker)

1 a 26 cm Ø Springform
Backpapier dafür

400 g sehr reife Bananen zu Mus püriert.
Ingwer klein gewiegt. Beide sind küchenfertig gewogen.
+ mischen.
400 g Walnüsse klein/ fein gehackt, drunter geben.
Mais, Buchweizenkörner sowie Korianderkörner zusammen mahlen,
mit Salz + Backpulver gut verrühren, auch drunter geben.
Dann den Rotwein dazu geben, vielleicht mehr oder auch weniger. Hängt
von der Trockenheit des Getreides, ebenso von der Reife der Bananen.
Es sollte wie ein Rührteig , lieber etwas mehr Wein, der Kuchen geht bes-
ser auf. Den Süßstoff gebe ich immer erst am Schluss dazu.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 60 - 70 min backen.
Nadelprobe.

Habe nach 60 min , noch 10 min nach backen lassen.
ist aber nicht nötig, nur der Rand wird rund herum fester.

Bei Ober -+ Unterhitze vorheizen auf ca 180 - 190° C,
ca 45- 60 min backen. Nadelprobe.

Eigenes Rezept Samstag, 1. Oktober 2005 Hans60

Hinweis:

Der Kuchen hat einen etwas ungewöhnlichen, fast scharfen Geschmack, ist nicht ganz so trocken, wie ein Rührteig, dafür sorgen alleine die Walnüsse. Wer darf, noch mit Bourbon Vanillezucker, geschlagene süße Sahne, servieren. Guten Appetit

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse 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.

Veränderung. Donnerstag, 15. Februar 2007

Die Walnüsse nicht ganz fein gehackt

125 g bittere Schokolade 70 % in kleine Stücke mit zu gegeben

Rotweinkuchen II 6 Ei M

glutenfrei - frei nach Ulli v 5. 3 .01





Zutaten für 10 Portionen

50 g Buchweizen, gemahlen

200 g Mandel(n), gemahlen

250 g ungehärtete Margarine

250 g Rohrzucker

2 Prisen Meersalz

100 g Kuvertüre, bittere, in Mandel- o. Gemüsemühle mahlen o reiben

1 TL Kaffeepulver, türkisches

1.5 EL Kakaopulver

1 Tüte/n Backpulver

6 Ei(er), getrennt

250 ml Wein, rot

¼ TL Zimt, gemahlen

½ TL Piment, gemahlen

½ TL Nelke(n), gemahlen

½ TL Muskat, gemahlen

1/8 TL Kardamom, gemahlen

1.5 TL Koriander, gemahlen

Zubereitung

Deli schaumig rühren, dann Eigelb + Zucker dazugeben, alle anderen trockenen Zutaten vermischen + Rotwein darunter geben. Steifgeschlagenes Eiweiß unterheben. In eine 24 cm Ø Springform Backpapier auslegen (auch Teflon), Teig hineingeben + glattstreichen. Ca 90 min bei 150° Umluft backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

13.10.03 Hans60

Veränderung

Anstatt 250 g Rohrzucker, nur 2 x 80 g.

Eiweiß mit Prise Salz fest schlagen, 80 g Zucker einrieseln, + sehr steif schlagen lassen, beiseite stellen.

Eigelb mit Prise Salz + 80 g Zucker schaumig bis fast hellgelb schlagen lassen, die Margarine in Stücke dazu, schaumig schlagen, die restlichen trockenen Zutaten vermischen, + langsam zum Eigelbschaum geben, gut verrühren, lassen, auf kleiner Stufe, dann ganz langsam den Rotwein dazu.

Den Eischnee mit einem Holzlöffel unter den Teig heben,
+ in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform geben.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70-80 min backen, Nadelprobe.

Samstag, 13. Januar 2007 Hans60



Über Nacht ruhen lassen.

Den Kuchen quer durchschneiden. Den Deckel mit der Schnittfläche nach oben, in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform legen.

900 ml Milch, mit

1 Prise Salz, +

30 g Rohrzucker, +

0,25 TL Bourbon Vanillepulver, +

80 g Kokosraspel leicht geröstet, rührend zum kochen bringen.

80 g Speisestärke (oder 2 Beutel Puddingpulver) in

100 ml Milch aufgelöst, in die kochende Milch einröhren + ca 120 sek kochen lassen.

Ca 2/3 dieser Puddingmasse auf den Kuchenboden streichen, den Boden (jetzigen Deckel) drauflegen, + mit der Rest Masse betreichen, kühl stellen.

Sollte der Kuchen im Kühlschrank stehen, bitte eine Stunde vor dem servieren, raus nehmen.

Sonntag, 14. Januar 2007 Hans60

Schokoladenkuchen M

Glutenfrei + Eifrei



Boden:

200 g Kokosnuss geraspelt
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
400 ml Wasser
200 ml Wasser
40 g Speisestärke

Füllung:

250 g bittere Schokolade ab 70 %

2 Pfund Quark 0,5 %

2 Ei Kakaopulver kein Instant
2 Ei flüssigen Süßstoff, oder 200 g Zucker,
100 g Vollrohrzucker
200 g Buchweizenkörner gem
1 Prise Salz
1 TI Backpulver
0,25 TI Bourbon Vanillepulver
3 cl Rum 54 % nach belieben

Zubereitung

Backofen vorheizen auf ca 180°C bei Ober- + Unterhitze

Kokos, Salz, Zucker mit 400 ml Wasser aufsetzen, wenn's kocht, die im 200 ml kalten Wasser aufgelöste Speisestärke beigeben + rührend ca 150 sek kochen lassen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ring- bzw Springform geben, glattstreichen.

Quark mit Kakaopulver, Süßstoff, (wenn jemand nur Zucker nimmt, reicht die Flüssigkeitsmenge nicht, bitte anpassen) Zucker, Mehl, Salz + Backpulver gut verrühren lassen. Nach belieben noch 3 cl Rum beigegeben. Auf den Kokosboden gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 90 min backen.

Oder Backofen vorheizen auf ca 180°C bei Ober-+ Unterhitze + ca 65-80 min backen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 18. Januar 2007 Hans60

PS: der Kuchen dauerte bei mir fast doppelt solange wie angegeben, durch den Sturm fiel dauernd der Strom aus, durch die Schaltzeituhr kamen zwar 90 min zusammen, aber eben immer mit Unterbrechungen 1 x sogar 75 min, ob das dann noch was wird ?

Schokoladenkuchen Anär

Glutenfrei, o Ei , o Kuhmilch



15 Portionen

17-20 bittere Mandeln +

200 g süße Mandeln gut rösten, bis sie duften + gemahlen

50 g blauen Mohn anrösten gemahlen.

150 g Mais (kein Popkorn) +
150 g Buchweizenkörner +
100 g Amaranthkörner +
100 g Natur Reis (Mittelkorn) gemahlen.

0,5 TL Bourbon Vanille Pulver ODER
2 Tüten Bourbon Vanille Zucker

5 Ei Kakaopulver o. Zucker
2 TL türkischen Kaffee, gemahlen ODER
2 TL italienischer Espresso gemahlen.
1,5 Tüte Weinsteinbackpulver
2 Prisen Salz

flüssigen Süßstoff für 220 g Zucker *\n

*\ wenn Vollrohrzucker, dann 220 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser,
mehr, sehr wichtig...

10 Ei Rum 54 %
700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

30 cm Königskuchenbackform
dafür Backpapier

alle trockenen Zutaten miteinander verrühren.
Dann die flüssigen Zutaten untermischen,
Es muss wie Rührteig, sein , lieber etwas mehr, geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen.

In den kalten Backofen , ca 110 min , bei 160_ Umluft
Bei Ober- + Unterhitze , vorheizen auf ca 180 - 190_ , ca 90 min backen .

Eigenes Rezept, Montag, 18. April 2005 Hans60
25.07.05 Hans60

Veränderung

Anstelle 10 Ei Rum, **9 cl Rum 54 %**

Donnerstag, 25. Januar 2007

Spritzgebäck I Ziegenkäse

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



250 g Buchweizen gem

130 g ungehärtete Margarine

200 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser ca

50 g Ziegenkäse geraspelt, oder frischen

1,5 TL Kräutersalz

Ziegenkäse mit ein wenig Wasser versucht zu schmelzen, bis auf das Wasser alle Zutaten in eine elektrische Küchenmaschine + langsam verrühren lassen, + nach Bedarf das Wasser zugeben, sollte gut sämig sein. Diese Menge passt in einen Spritzbeutel, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech kleine Haufen spritzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.

Sollte der Ofen schon heiß sein reichen 12-15 min .

Mürbeteig I

Ist gerade richtig,

aber mit anderen Getreidearten zusammen, gehaltvoller + auch geschmacksvoller .

Spritzgebäck / Mürbeteig II

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



250 g Buchweizen gem

250 g Speisestärke

200 g Vollrohrzucker (zur Not auch Puderzucker)

0,25 TL Bourbon Vanillepulver

1 Prise Salz

120 g Mandeln gem

400 g ungehärtete Margarine

200 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser ca

1 Ei Kakao kein Instant

3 cl Rum 54 %

Margarine mit Zucker, Vanille + Salz sehr schaumig rühren lassen.

Mehl + Mandeln dazu , bei bedarf das Wasser zugeben,

ca die Hälfte von dem Teig in den Spritzbeutel geben, + auf ein mit Backpapier kleine Haufen spritzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.

Sollte der Ofen schon heiß sein reichen 12-15 min .

Bei dem Rest 1 Ei Kakao zugeben, gut verrühren lassen + den Rum oder Wasser zugeben, damit der Teig wieder Spritzfähig wird.



Den Teig in den Spritzbeutel geben, + auf ein mit Backpapier kleine Hau-
fen spritzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.
Sollte der Ofen schon heiß sein reichen 12-15 min .

Fazit

Sie müssen ganz abgekühlt sein, sonst fallen sie schon beim hinsehen
auseinander.

Der Mondamin Geschmack tritt leicht hervor,
Der Süße, also II + III ,
ist sehr mürbe, die Mandeln sorgen dafür,

Mürbeteig I

Ist gerade richtig,

aber mit anderen Getreidearten zusammen, gehaltvoller + auch ge-
schmacksvoller .

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Spritzgebäck I Ziegenkäse

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



250 g Buchweizen gem
130 g ungehärzte Margarine
200 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser ca
50 g Ziegenkäse geraspelt, oder frischen
1,5 TL Kräutersalz

Ziegenkäse mit ein wenig Wasser versucht zu schmelzen, bis auf das Wasser alle Zutaten in eine elektrische Küchenmaschine + langsam verrühren lassen, + nach Bedarf das Wasser zugeben, sollte gut sämig sein. Diese Menge passt in einen Spritzbeutel, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech kleine Haufen spritzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.
Sollte der Ofen schon heiß sein reichen 12-15 min .

Mürbeteig I

Ist gerade richtig,

aber mit anderen Getreidearten zusammen, gehaltvoller + auch geschmacksvoller .

Spritzgebäck II + III süß

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



250 g Buchweizen gem

250 g Speisestärke

200 g Vollrohrzucker (zur Not auch Puderzucker)

0,25 TL Bourbon Vanillepulver

1 Prise Salz

120 g Mandeln gem

400 g ungehärtete Margarine

200 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser ca

1 Ei Kakao kein Instant

3 cl Rum 54 %

Margarine mit Zucker, Vanille + Salz sehr schaumig rühren lassen.
Mehl + Mandeln dazu , bei bedarf das Wasser zugeben,

ca die Hälfte von dem Teig in den Spritzbeutel geben, + auf ein mit Backpapier kleine Haufen spritzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.
Sollte der Ofen schon heiß sein reichen 12-15 min .

Bei dem Rest 1 Ei Kakao zugeben, gut verrühren lassen + den Rum oder Wasser zugeben, damit der Teig wieder Spritzfähig wird.



Den Teig in den Spritzbeutel geben, + auf ein mit Backpapier kleine Hauen spritzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.
Sollte der Ofen schon heiß sein reichen 12-15 min .

Fazit

Sie müssen ganz abgekühlt sein, sonst fallen sie schon beim hinsehen auseinander.

Der Mondamin Geschmack tritt leicht hervor,
Der Süße, also II + III ,
ist sehr mürbe, die Mandeln sorgen dafür,

Mürbeteig I

Ist gerade richtig,

aber mit anderen Getreidearten zusammen, gehaltvoller + auch geschmacksvoller .

Mit freundlichen Grüßen

Hans

[Spritzgebäck IV, Nougat](#)
Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



200 g Nougatmasse ODER

200 g Haselnüsse ** ODER Walnüsse

3 Ei Ahornsirup / Honig

4 TI Kakaopulver kein Instant

0,25 TI Zimt gem

0,5 TI Bourbon Vanillepulver

1 Prise Salz

1 TI türkischen Kaffee gem ODER anderen

100 g ungehärtete Margarine

0,25 TI Bourbon Vanillepulver

1 Prise Salz

200 g Buchweizenkörner gem

50 g Amaranthkörner gem

evtl Honig , zum süßen

150-250 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Herstellung Nougat:

Haselnüsse rösten, bis die Haut platzt,

(nur so kommt das Nussfett beim zerkleinern zum Vorschein, + sie haben eine andere Wirkung, die rohen Nüsse machen den Teig zu locker.)

+ in einem Tuch einschlagen + die Haut abreiben.

in einer Moulinette so lange zerreiben bis das Nussfett sichtbar bzw fettig wird.

** Bei Walnüsse erspart man sich das rösten, aber sie müssen auch bis zum Fettaustritt oder sichtbar gehackt werden

die fein gehackten Nüsse + die Zutaten bis einschließlich Margarine schaumig schlagen lassen, dann die übrigen Zutaten zugeben, bis auf das Wasser, dieses erst beigegeben, Tropfenweise bis die Teigmasse schön homogen ist , diese in einen Spritzbeutel mit einer großen Tülle geben, + auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, Haufen, Größe nach Bedarf spritzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.
Sollte der Ofen schon heiß sein reichen 12-15 min .

Eigenes Rezept , Sonntag, 31. Dezember 2006 Hans60

Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazu geben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

Spritzgebäck V, Banane

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



150 g Banane geschält gewogen,
0,5 Zitronensaft
100 g ungehärtete Margarine
1 Prise Salz + Zucker
0,25 TL Bourbon Vanillepulver
1-2 Ei Honig bei Bedarf
100 g Buchweizenkörner gem
100 g Naturreis Langkorn gem.

Banane mit Zitronensaft zusammen pürieren, mit Margarine, Salz + Zucker + Vanille schaumig rühren lassen, (geht nicht besonders), das gemahlene Getreide zugeben, + zu einer guten homogene Masse verrühren, evt noch den Honig zugeben, Wasser war dann nicht nötig.
Diesen Teig in einen Spritzbeutel mit einer großen Tülle geben, + auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, Haufen, Größe nach Bedarf spritzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.
Sollte der Ofen schon heiß sein, reichen 12-15 min .

Wird erst richtig fest nach dem abkühlen, noch warm kann es auseinander bröseln.

Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazugeben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

Spritzgebäck VI Limburger M

Glutenfrei + Eifrei



100 g rote Linsen gem
150 g Buchweizenkörner gem
6 Pfefferkörner mit gem oder mörsern
100 g Butter

100 g Limburger Käse 40 %

1 Prise Salz + Zucker
1 TL Kräutersalz
1 Knoblauchzehe
80 – 150 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Butter mit Limburger gut schaumig rühren lassen, die restlichen Zutaten außer das Wasser zugeben, + solange rühren lassen bis es ein geschlossener Kloß gebildet hat, erst dann das Wasser Tröpfchenweise zugeben, bis sich eine Rührteig ähnliche Teigmasse gebildet hat.

Diesen Teig in einen Spritzbeutel mit einer großen Tülle geben, + auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, Haufen, Größe nach Bedarf spritzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.

Sollte der Ofen schon heiß sein, reichen 12-15 min .
Wird erst richtig fest nach dem abkühlen, noch warm kann es auseinander
bröseln.

Eigenes Rezept , Sonntag, 31. Dezember 2006 Hans60

Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazu-
geben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver
kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

Spritzgebäck VII F

[mit Buchweizen und Walnüssen von Riina](#)

Hello,

Das Rezept wollte ich schon lange mal hier reinschreiben. Ich mache dass
mit dem Fleischwolf, der Teig ist vermutlich zu fest für den Spritzbeutel.

ergibt 1 Blech

170 g gemahlener Buchweizen

80 g gem. Walnüsse(in Kaffeemühle klappt dass gut, Nüsse vorher ha-
cken)

150 g Margarine oder Butter

100 g Zucker

1/2 TL Zimt

Butter mit Zucker und Zimt verrühren. Den Buchweizen und die Walnüsse
unterkneten. Der Teig ist recht weich. Eventuell ein bisschen in den Kühl-
schrank legen. Durch den Fleischwolf mit Plätzchenaufsatzen drehen und die
Stücke auf ein Blech legen. Alternativ kleine Kugeln formen und mit der
Gabel plattdrücken.

Bei 180°C 10 Minuten backen.

Wichtig: auf dem Blech auskühlen lassen, sie werden erst mit dem Erkal-
ten fest.

Evt. nach dem erkalten die Spitzen in Milchfreie Zartbitterschokolade tau-
chen.

LG Riina 18.3.07

Veränderung I F



170 g gemahlener Buchweizen
80 g gem. Walnüsse / Moulinette
150 g Butter Irische, / Margarine
100 g Vollrohr Zucker
1 Prise Salz
1/2 TL Bourbon Vanillepulver /Zimt

alle Zutaten, so wie sie sind in die Küchenmaschine, + verrühren lassen.
In einen Spritzbeutel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen,

Veränderung II F



170 g gemahlener Buchweizen
80 g gem. Walnüsse / Moulinette
150 g Butter Irische, / Margarine
100 g Honig
1 Prise Salz
1/2 TL Bourbon Vanillepulver /Zimt

alle Zutaten, so wie sie sind in die Küchenmaschine, + verrühren lassen.
In einen Spritzbeutel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen.

Bei ca 160°C Umluft beide Bleche auf ein mal ca 15 min backen, kommt auf die Größe/Höhe der Plätzchen drauf an.

Sind beide Arten zerlaufen, das dunkle, na ja, mein Ofen ist nicht mehr
das neueste

Mit freundlichen Grüßen
Hans

Sonntag, 18. März 2007

Brot

Art Quarkzopf, Kastenbrot M
glutenfrei, eifrei, eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

500 g Buchweizen, gemahlen
1 Zitrone(n), unbehandelt, geriebene Schale
½ TL Vanille - Pulver (Bourbon)
1 Tüte/n Hefe, Alnatura
40 g Fruchtzucker, ODER anderen
1 Msp. Salz
2 EL Soja - Vollmehl
60 g Margarine, ungehärtete / Butter

500 ml Milch

Für die Füllung:

200 g Quark (Magerquark)
10 g Speisestärke (Mondamin), 1 gut gehäufter Ei
30 g Fruchtzucker, ODER anderen
½ Zitrone(n), unbehandelt, geriebene Schale
30 g Rosinen

Zubereitung

Zutaten für den Teig verrühren. Zum Gehen lassen warm stellen. (60 min ca.)

Den Teig rühren, in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform geben.

Die Füllung auf den Teig in der Backform geben + spiralförmig untermischen - ODER die Füllung gleich auf den Teig geben + leicht untermischen, dann in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform geben + nochmals ca. 30 min gehen lassen. Im auf 160° Umluft vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen.

Bei Ober- + Unterhitze auf 175C vorheizen. Auf Kuchenrost abkühlen lassen vor dem Anschneiden.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

02.08.06 Hans60

Veränderung:

Anstelle Buchweizen + Sojamehl

Mais gem + Amaranth + Kichererbsen gem

Freitag, 15. Dezember 2006

2590 aufgeschnitten CK



Veränderung:

Anstelle Buchweizen + Sojamehl
Mais gem + je 1 Ei Amaranth + Kichererbsen gem

auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech den Teig,
mit dem Backpapier zur Rolle gedreht,
Rolle zusammen geklappt, +
mit dem Papier in eine 30 cm Kastenform gedrückt,
Ergebnis siehe Bild

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Brot fünf Korn

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

9 EL Naturreis (oder Mais gem.)
1 TL Rohrzucker, Zucker / Honig
 $\frac{1}{4}$ TL Hefe (Trockenhefe)
Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

Für den Teig:

200 g Buchweizen, gemahlen
250 g Naturreis , Langkorn
100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen
50 g Hirse, gemahlen
100 g Amaranth, gemahlen
1 TL Rohrzucker, Zucker/Honig
2 TL Meersalz, (abschmecken)
3 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr
3 EL Leinsamen, (kann auch weg bleiben) oder mehr
3 EL Sesam, (kann auch weg bleiben) oder mehr

1 TL Kümmel
1 TL Koriander ODER
1 Tüte/n Brot - Gewürz, (kann auch weg bleiben)
700 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

Sauerteigansatz:

kohlensäurehaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, über Nacht bei Zimmertemperatur, warm stellen,

Teig:

Sauerteigansatz mit 700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser vermischen in eine Rührschüssel.

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, + dazu geben, gut verrühren lassen.

Deckel drauf + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, bis der Teig Blasen wirft + sich gehoben hat.

Diesen Teig nochmals gut durch rühren, lassen.

2 Muffeinsbleche die Mulden einfetten, in jede Mulde 1-1,5 EL Teig einfüllen, + nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen, habe einfachhalber auf jeden Teig 1 TL Wasser gegeben.

In den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 30 min backen.

ODER

In eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform geben glattstreichen, nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen.

Bei 160 –170 ° Umluft ca. 70- 90 min backen.

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen. Dadurch wird die Kruste nicht so hart, abkühlen lassen vor dem anschneiden, am besten über Nacht stehen lassen.

Diese Art Sauerteigbrot hält sich im Brotkasten, Leinenbeutel oder auch im geschlossenen Tonkasten 5-8 Tage.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten Ruhezeit ca 18 h

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. Februar 2007 Hans60

Brot mit Veränderungen (M)

glutenfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

400 g Maiskörner, (kein Popkorn) , gemahlen
200 g Buchweizen, gemahlen
100 g Amaranth, gemahlen
1 TL Koriander, gemahlen
2 TL Kümmel, gemahlen
1 TL Kümmel, ganz ODER

1 Tüte/n Gewürzmischung für Brot

2 TL Salz
3 EL Sonnenblumenkerne
3 EL Sesam
2 Tüte/n Backpulver

350 g Buttermilch

350 g Mineralwasser, kohlensäurehaltiges oder

Veränderung I:

700 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges
1 Tasse/n Mineralwasser, kohlensäurehaltiges
100 g Rum, 54 % oder

Veränderung II:

400 g Kefir +
400 g Mineralwasser, kohlensäurehaltiges oder

Veränderung III:

1 Tüte/n Hefe (Trockenhefe für 1 kg)
700 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges +
1 Tasse/n Mineralwasser, kohlensäurehaltiges
100 g Rum, 54 %
1 TL Rohrzucker

Zubereitung

Mais-, Buchweizen-, Amaranth-, Koriander- + 2 TL Kümmelkörner zusammen mahlen. Kümmelkörner bis Backpulver dazu + verrühren. Buttermilch in kohlensäurehaltiges Mineralwasser einfügen + zu der Mehlmischung geben + verrühren. Reicht normalerweise, kam aber nicht hin, war noch zu trocken, musste den Rest Buttermilch + noch 150 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu mischen, es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen. In den kalten Backofen, mit einem Tassentopf Wasser, bei 160° Umluft ca. 90 min backen. Nadelprobe.

Veränderung I: anstelle Buttermilch 700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu, + 1 Tasse sowie 100 g Rum 54 % verrühren. Reicht normalerweise, kam aber nicht hin, war noch zu trocken, musste kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu mischen, es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

Veränderung II: 400 g Kefir + 400 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu + verrühren. Reicht normalerweise, kam aber nicht hin, war noch zu trocken, musste kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu mischen, es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

Veränderung III: Backpulver durch 1 Tüte Trockenhefe ersetzen, Zucker zufügen. Trockene Zutaten verrühren, Flüssigkeiten zufügen, es muss wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr, geht besser auf.

Teig in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen, zudecken mit einem feuchten Handtuch + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, ich stelle die Form in den Backofen bei 40° C, (Licht an + ein wenig mehr).

In die Fettpfanne, ganz unten, kommt ein halber Liter Wasser. Nach ca. 90 -100 min ist der Teig gegangen, bitte nicht mehr als 120 min, bringt nichts, stürzt nur ein. Tuch entfernen, die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser einpinseln. Die Backzeit ist die gleiche wie mit Backpulver, ca. 90 min bei 160° C Umluft, bei Ober- + Unterhitze vorheizen ca. 180 -190° C.

Wasser mit der Fettpfanne entfernen, statt dessen 1 Tassentopf mit Wasser neben die Form stellen.

Alle Arten sollen wenigstens eine Nacht ruhen, dann mit einem Sägemesser von unten schneiden. Sie sind, bedingt durch den Amaranth, innen feucht /saftig, aber nicht klitschig. Brauchen nicht eingefroren werden , halten sich gut 6-8 Tage.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
01.03.07 Hans60

Veränderung

Habe nur die Hälfte des Rezeptes, mit kohlensäurehaltiges Mineralwasser, + Backpulver anstatt Hefe, für schnelle Frühstücks Muffein genommen.

Lg
Hans-Joachim

Brot ohne Soja + Nüsse

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen
9 EL Naturreis (oder Mais gem.)
1 TL Rohrzucker, Zucker / Honig
 $\frac{1}{4}$ TL Hefe (Trockenhefe)
Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

Für den Teig:

400 g Buchweizen, gemahlen
100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen
50 g Hirse, gemahlen
50 g Naturreis, gemahlen

100 g Amaranth, gemahlen
1 TL Rohrzucker, Zucker/Honig
2 TL Meersalz, (abschmecken)
2 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr
2 EL Leinsamen, (kann auch weg bleiben) oder mehr
2 EL Sesam, (kann auch weg bleiben) oder mehr
1 Tüte/n Brot - Gewürz, (kann auch weg bleiben) o dafür Kümmel, Koriander, Anis o Fenchel ganz o gem.
700 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges
200 g Buchweizen, gemahlen +
200 g Mais, gemahlen oder
400 g Mais, gemahlen an Stelle von 400 g Buchweizen

Zubereitung

Sauerteigansatz: kohlensäurehaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, (ich nehme den Backofen Ober- + Unterhitze, Licht an + ein bisschen mehr, ca. 2-4 h. Öfter mal nachsehen und riechen, wenn es genug sauer riecht, das Glas sollte aber 0,75 voll sein, ist der Sauerteigansatz fertig.

Teig: Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann 1 Flasche (700 ml) kohlensäurehaltiges Mineralwasser mit dem Sauerteigansatz zu dem trockenen Teig geben, gut vermischen, in eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte, Königskuchenbackform (auch Teflonbeschichtete) geben, glatt streichen.

In den Backofen, die Fettwanne mit Wasser füllen, darüber den Rost, + darauf die gefüllte Backform geben. Bei 30- 40 °, Licht an + ein bisschen mehr. Ruhen lassen, bis der Teig sich deutlich gehoben hat.

Den gegangenen Teig, mit Wasser/Öl usw. abpinseln. Bei 160 –170 ° Umluft ca. 70- 90 min backen.

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen. Dadurch wird die Kruste nicht so hart, abkühlen lassen vor dem anschneiden, am besten über Nacht stehen lassen. Ist innen noch ein wenig feucht, klebt aber nicht, tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Diese Art Sauerteigbrot hält sich im Brotkasten, Leinenbeutel oder auch im geschlossenen Tonkasten 5-8 Tage.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

05.03.04 Hans60

Hallo Zusammen

Habe heute dieses Rezept, anstelle in einer Kastenbackform.

in Muffeinsblechformen gebacken. (siehe Foto)

die Formen eingebuttert, bis zur Hälfte mit Teig gefüllt, ruhen lassen,
+ vor dem abbacken noch mit Wasser besprenkelt ,
im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min,
im vorgeheizten Backofen bei 150°C Umluft ca 18-23 min.

ohne Wasser in der Fettpfanne.

Den Sauerteig aus 9 Ei Naturreis über Nacht in ein verschlossenes Glas im Wohnzimmerschrank, hergestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 25. Januar 2007

Ingwer Brot Chenäran M

glutenfrei / eifrei / nussfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

300 g Buchweizen, ganz +
100 g Amaranth, ganz +
200 g Maiskörner, (kein Popkorn) +
100 g Naturreis, (Mittelkorn) +
2 TL Kümmel, ganz +
2 TL Koriander, ganz mahlen

1.5 TL Salz
½ TL Rohrzucker
2 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)
3 EL Sonnenblumenkerne
3 EL Sesam, ungeschält
3 EL Leinsamen, ganz
40 g Ingwer, geschälten

250 ml Kefir

Mineralwasser, kohlensäurehaltiges
Sonnenblumenkerne, ODER
Sesam
1 Tasse/n Wasser

Zubereitung

Buchweizen bis Koriander zusammen mahlen. Alle trockenen Zutaten dazu + vermischen. Kohlensäurehaltiges Mineralwasser + Kefir auf 700 g auffüllen, evtl. mehr, dazu geben, es muss wie ein Rührteig werden/sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit, dann geht der Teig besser auf. Wie viel Flüssigkeit gebraucht wird, richtet sich stark nach dem Alter des Getreide. Habe feststellen können, dass frisch gemahlener Mais sehr viel aufnimmt. (Deshalb nehme ich Mais auch nicht als Panade)

In mit Backpapier (auch beschichtete Backformen) ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen. Sonnenblumenkerne oder Sesamsaat oben auf den Teig geben, leicht andrücken. In kalten Backofen mit einer Tassen Wasser bei 160°C Umluft 70 min backen. Nadelprobe.

Länger backen bringt nichts außer, dass die Kruste hart wird.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°-190°C + ca. 45-60 min backen. Aus dem Backofen, auf ein Kuchenrost, abkühlen lassen, dann das Backpapier entfernen, wird das Backpapier vorher entfernt, wird meist die Kruste hart.

Brot platzt oben auf, auch wenn ich das Brot einkerbe, ist bei glutenfrei, nicht so einfach, weil er eben sehr flüssig ist, der Teig. Spielt aber geschmacklich keine Rolle.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

27.10.05 Hans60

Laugenbrötchen

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



150 g Buchweizen
100 g Naturreis
1 TL Salz
0,5 TL Zucker
0,5 Tüte Trockenhefe
40 g Margarine
250 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Veränderung II



150 g Buchweizen
100 g Mais
1 TL Salz
0,5 TL Zucker
0,5 Tüte Trockenhefe
40 g Margarine
300 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

20 g Backsoda
250 ml Wasser

Fett für die Muffeinsformen (Blech)

Salz + o Kümmel

Kalt 180°C = 20-30 min Umluft

Die jeweiligen Zutaten langsam verrühren lassen 5-7 min.
Die eingefetteten Muffeinsformen mit je 1-1,5 Ei Teig füllen.
Ca 60 min bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen.

Backsoda im Wasser auflösen,
die Oberfläche , wer will mit Hagelsalz + oder ganzen Kümmel, oder was anderes.
Ja, jetzt muss jeder für sich das beste raus finden, entweder auf die Oberfläche des gegangenen Teig, die Lauge mit einem Pinsel auftragen, oder einfach mit einem TI die Lauge drauf sprenkeln. Oder anders ! sofort in den kalten Backofen bei ca 170-180°C Umluft 23-30 min backen.

Ist eine Veränderung von
14.11.02 Fips01 Laugenbrötchen

Sonntag, 28. Januar 2007 Hans60

Vegetarisch

Auflauf o Kuchen Shemsh 2 Ei M
glutenfrei / eigenes Rezept





Zutaten für 3 Portionen

1 Tasse/n Buchweizen, ganz in
2 Tasse/n Wasser, kochendes geben, ausquellen lassen
250 g Gemüse TK, (z.B. Erbsen, Mais, Möhren)
2 handvoll Lauch, TK in
1 EL Margarine, ungehörteter, leicht anbräunen

500 g Quark (Magerquark)

2 Chilischote(n), rote, eingelegte Piri Piri, klein schneiden
10 EL Mais +
2 TL Kreuzkümmel +
1 TL Kümmel +
1 TL Koriander, ganz +
10 Körner Pfeffer +
2 TL Senfkörner, gelbe +
1 EL Basilikum mahlen
1 EL Oregano, gerebelt
2 TL Salz (Gewürzsalz)
2 Prisen Rohrzucker

2 Ei(er)

3 EL Balsamico
180 g Käse, Gouda (mittelalt) grob geraspelt
Paprikapulver

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten verrühren, dann die feuchten drunter geben, vermischen + in 3 a 0,75 l ausgefettete feuerfeste Formen geben, glatt streichen + mit reichlich geraspeltem Gouda bedecken.
Darüber noch Paprikagranulat geben. In den kalten Backofen bei 160° Umluft 40 min backen oder Ober- + Unterhitze vorheizen ca. 180-190° ca. 25-30 min backen. Guten Appetit. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

26.07.05 Hans60

Veränderung Montag, 18. Dezember 2006

Anstelle von

2 Chilischoten + 2 TL Kreuzkümmel,
1 rote Peperoni eingelegte + 2 TL Schwarzkümmel, sowie
6 cm Ingwer fein gewiegt.

Lg

Hans60

Buchweizenbratling

glutenfrei / eifrei / milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

50 g Naturreis, gemahlen
100 g Buchweizen, gemahlen
50 g Amaranth, gemahlen
 $\frac{1}{2}$ TL Koriander, gemahlen
5 Körner Pfeffer, gemahlen
1 TL Salz
1 Prise Rohrzucker
200 g Mineralwasser, kohlensäurehaltiges
200 g Möhre(n), geraspelt
2 EL Sojasauce (Tamari)
2 EL Balsamico Atelco

Butter / Margarine zum Einfetten der 24 cm Pfanne

Zubereitung

Alle Zutaten nach der obigen Reihenfolge zugeben, mit dem Wasser verrühren, dann den Rest.

Die Bratpfanne einfetten, den „Brei“ rein geben andrücken, Deckel drauf + bei 1,5 von drei möglichen Stufen backen, ca. 40 min, lässt er/es sich in der Pfanne schütteln hin + her, umdrehen, ich nehme ein Brett, lege es auf die Pfanne, drehe das ganze um + lasse den Kuchen wieder in Pfanne gleiten, lasse es noch ca. 10 min ohne Decke braten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

28.12.06 Max&Bella

Espakeh Auflauf (2 Ei) M

glutenfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 3 Portionen

1 Tasse/n Buchweizen

2 Tasse/n Wasser, kochendes

250 g Gemüse, TK, (z.B. Blumenkohl, Brokkoli + Möhren) mit etwas Gemüsebrühe, gekörnte

1 TL Oregano

wenig Wasser, zum Auftauen

3 EL Mandel(n), süße anrösten +

1 TL Senfkörner +

1 TL Koriander, ganz +

1 TL Kreuzkümmel +

2 Chilischote(n), trockene +

1 Tasse/n Naturreis, (Mittelkorn) mahlen

1 TL Kurkuma - 2 TL , nicht nur der Farbe wegen

2 Ei(er)

500 g Quark (mager)

1 TL Salz, (Gewürzsalz), - 2 TL (vorsichtig würzen)

200 g Käse, mittelalten Gouda grob geraspelt

Fett, für die Formen

Mandeln anrösten, abkühlen. Buchweizenkörner in kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, wenn der Wasserspiegel innerhalb der Körner ist, ausstellen, quellen lassen, knapp 8 min, sie sind dann trocken + schön körnig.

TK- Gemüse in wenig gekörnter Gemüsebrühe mit Oregano + Wasser leicht auftauen. Quark mit Eiern vermischen, dann die trockenen Zutaten

dazu, sowie 100 g Gouda, das Gemüse + die Buchweizenkörner vorsichtig unterheben. In drei 0,5 l ausgefettete feuerfeste Jenaglasschüsseln verteilen, 100 g Gouda drauf streuen, ab in den kalten Backofen, ca. 45 min bei 160°C Umluft backen, oder mit Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180° - 190°C + ca. 25 –30 min backen, hellbraun.

Den Rand mit einem Messer lösen, einen flachen Teller auf die heißen Form, fest halten, umdrehen, den Auflauf drauf stürzen, heiß servieren, wer hat, mit Petersilie bestreuen. Sehr sättigend, evtl. auch für 4 Personen. Guten Appetit. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.06.05 Hans60

Veränderung I



08.05.2006 19:12 Kommentar von Hans60

habe heute die Eier weg gelassen.
Der Quark bindet das ganze auch so.

Fenchel Quiche Buxoro 2 Ei M

glutenfrei / eigenes Rezept





Zutaten für 2 Portionen

2 große Fenchel - Knollen

1 Wurzel/n Petersilie

30 g Knollensellerie

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

200 ml Wasser

Mais, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Naturreis, je 3 EL

2 EL Soja, geschrotet +

1 EL Koriander, ganz +

8 Körner Pfeffer +

1 Chilischote(n), rote zusammen mahlen

½ EL Salz (Gewürzsalz)

400 g Hüttenkäse

Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

200 g Feta-Käse

2 Ei(er)

Milch, bis 500 ml

Käse, mittelalten grob geraspelten Gouda

Öl (Rapsöl)

Zubereitung

Gemüse klein schneiden + mit Gemüsebrühe in Wasser ca. 12 min weich kochen. Getreide mit Hüttenkäse, etwas kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu, soll ein geschlossenen Teig, (fast ein Kloß) ergeben. Teilen + in zwei mit Öl eingefettete Bratpfannen geben, den Boden + den Rand halbhoch bedecken. Das abgegossene Gemüse, (Brühe wird für die Soße gebraucht), in die Pfannen verteilen. In die abgegossene Gemüsebrühe, Feta + Eier evtl. Gewürzsalz, mit einem elektrischen Pürierstab zerkleinern + mit Milch bis ca. 500 ml auffüllen. Über das Gemüse gießen.

Mit grob geraspeltem Gouda etwas bestreuen. Auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen, auf dem Herd in etwa 50 min backen.

Der Teigrand sollte etwas braun sein, sowie sollte die Quiche sich in der Pfanne schütteln, (hin + her bewegen) lassen. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

31.10.05

15.02.06 Hans60

Gefüllter Eierkuchen (3 Ei) M

Glutenfrei / Veränderung ohne Ei



Zutaten für 2- 4 Portionen

$\frac{1}{2}$ Liter Milch

$\frac{1}{4}$ Liter Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

$\frac{1}{4}$ Liter Kefir

200 g Buchweizen, gemahlen

100 g Reis, gemahlen

100 g Amaranth, gemahlen

100 g Kichererbsen, gemahlen

3 Ei(er)

Prise Salz + Zucker

n. B. Butter /Margarine/Öl

$\frac{1}{4}$ Liter süße Sahne

2 Eigelb

100 g Käse, gerieben

Prise Salz + Zucker

25 g Käse, gerieben

Paprika, geschroteten

Kräutersalz

$\frac{1}{2}$ TL Schabziger, gemahlen

Pfeffer

Zubereitung

Milch, Selters, Kefir, Buchweizen, Amaranth, Kichererbsen mit den 3 Eiern + den 2 Eiweiß, Salz + Zucker verrühren, ca. 30 min Ruhens lassen. nur beim ersten, die Pfanne mit Butter/Margarine/Öl einfetten, Teig braten/backen warm stellen.

Für die Füllung, Sahne, Eigelb, Kräutersalz, Pfeffer, Zucker + Salz schaumig rühren, 100 g geriebenen Käse dazu. eine Auflaufform einfetten, 1 Eierkuchen reinlegen, mit etwas Masse bestreichen, wieder 1 Eierkuchen usw. bis alles aufgebraucht, mit einem Eierkuchen abschließen, mit 25-50 ger. Käse + Paprika bestreuen. Im Backofen bei 170 Grad Umluft ca. 15-30 min backen. Man kann natürlich jede Menge andere Füllungen, süße + pikante verwenden.

1. Veränderung, ohne Ei

500 ml Milch

250 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

300 ml Joghurt

200 g Buchweizen gem

100 g Naturreis (Mittelkorn) gem

100 g Amaranthkörner gem

100 g Kichererbsen gem

je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Milch bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

2. Veränderung, mit Ei

500 ml Milch

250 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

300 g Magerquark

200 g Buchweizen gem
100 g Naturreis (Mittelkorn) gem
100 g Amaranthkörner gem

3 Ei

je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Milch bis zu den Eier alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.
Vorsichtig beim backen, die, mit Eier werden sehr schnell zu dunkel.

Füllung

Da mir der Halva Grießkuchen ein wenig verunglückt ist, zu weich, habe ich dort noch ne Menge Rum 54 % + weniger Mineralwasser, das ganze schmierfähig gemacht, + damit die Eierkuchen bestrichen, in feuerfeste 0,75 l Schüsseln, + im kalten Backofen zugedeckt 20 - 30 min mit Umluft bei ca 160°C, gebacken.

Sowie TK Gewürz Spinat mit 1 TL in Wasser aufgelöst einmal aufgekocht. Diese Masse dann auch auf die Einzelnen Eierkuchen gestrichen, als oberste Schicht, Spinat, in feuerfeste 0,75 l Schüsseln, + im kalten Backofen zugedeckt 20 - 30 min mit Umluft bei ca 160°C, gebacken.

Die übrig gebliebenen Eierkuchen wurden mit dieser süßen Masse + noch mit geschlagene süße Sahne, zum Kaffee vertilgt.

PS

Die Luftblasen in den Eierkuchen, sagen darüber aus , das sie ohne Fett gebacken wurden.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Hirse Paprika Bratlinge 5 Ei M

glutenfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

Wasser, kochendes

2 Tasse/n Hirse, ganz

4 Tasse/n Wasser, kochendes

500 g Paprikaschote(n), fein gewiegt

100 g Käse, geraspelten (Gouda u.s.w)

5 Ei(er)

5 Körner Pfeffer, gemörser (evtl. - 8)

Salz (Gewürzsalz)

100 g Buchweizen, gemahlen

Olivenöl

Hirse mit kochendem Wasser überspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden.

Wasser aufkochen + die gespülte Hirse zugeben, Hitze runterstellen, Vorsicht! kocht erst mal schnell über, dann 12 min kochen lassen, Wasser ist dann fast verschwunden. Hitze ausstellen + ca. 10 -20 min ausquellen, ist dann schön körnig, ganz auskühlen.

Alle Zutaten, bis auf das Öl, zugeben, vermischen + im heißen Fett portionsweise ausbraten, nehme für den Teig 2-3 Esslöffel voll, drücke den dann noch ein wenig platt.

Dauer der Bratzeit richtet sich nach der Größe der Bratlinge. Es werden ca. 26 Stück.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

28.07.06 Hans60

Mittwoch, 16. August 2006

Kartoffelkroketten 2 Ei

Glutenfrei + Milchfrei



Zutaten für 4 Portionen

450 g Pell Kartoffeln

2 Ei Mais gem, etwas grober

2 Ei trennen

0,5- TL Salz

Muskat, frisch gerieben

2 EL Buchweizen gem

3 EL Mais gem, etwas grober

2-3 EL Fett zum Braten

Zubereitung

Die Kartoffeln weich kochen, abschrecken, pellen, Kartoffelpresse oder fein quetschen, 2 Eigelb + 2 Ei nicht ganz gem Mais, (Maisgrieß) sowie Salz + reichlich frisch geriebene Muskatnuss, kräftig abschmecken.

Auf einem bemehlten Brett aus dem Teig eine Rolle von etwa 6 cm Durchmesser formen und davon etwa 1-1/2 cm dicke Scheiben abschneiden. Die Scheiben zu Rollen formen. Diese Rollen zuerst in Buchweizen/ Mais gem, dann im leicht verquirlten Eiweiß und zuletzt in den Buchweizen gem wenden.

Das Bratfett in einer Pfanne erhitzen, die Kroketten einlegen und bei mittlerer Hitze rundherum braten. Die Kartoffelkroketten auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

01.09.05 Mumie Original

Dienstag, 30. Januar 2007 Hans60

Kartoffelkroketten, Art

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 Würfel Kokosfett zum Braten

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 Pa-
nierzucker wälzen, ca 1 cm dicke Scheiben abschneiden, in der Handfläche
ein wenig rund formen, dann auf einem bemehlten/panierten Brett ausrol-
len, + mit einem Pfannenheber in das heiße Bratfett geben, die Hitze soll-
te nicht ganz hoch sein, auf Stufe II von drei möglichen wäre ideal, sonst
werden sie schwarz, goldbraun braten.

Mittwoch, 31. Januar 2007 Hans60

Kohlrabi Backlinge M

Glutenfrei + Eifrei



1 Tasse Vollkornreis,
2 Tassen Wasser,
50 g Sonnenblumenkerne,
400 g Kohlrabi, (1)
200 g Möhren,

100 g Quark,

100 g mittelalten Gauda,
2 Ei TK Kräuter,
0,5 TL Curry ohne Salz
Meersalz,
Pfeffer,
4 Ei Buchweizen gem
ungehärtetes Kokos- oder Palmfett,

Reis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze kleinstellen + ca 35 min kochen + ca 10 min ausquellen lassen.

Sonnenblumenkerne in einem trockenen Topf hellbraun rösten und beiseite stellen.

Kohlrabi und Möhren fein raspeln.

Sonnenblumenkerne grob mahlen/ hacken, mit Reis, Kohlrabi, Möhren, Quark, Käse, TK Kräuter, Curry, Meersalz und Pfeffer vermischen und abschmecken.

Aus der Masse etwa 8 flache Backlinge formen und in heißem Fett von beiden Seiten braten.

Ich nahm Gänselfett.

Sonntag, 18. Februar 2007 Hans60

Reisauflauf (Buchweizen) Prostornoje 3 Ei M

Glutenfrei



2 Tassen Wasser
1 Tasse Buchweizenkörner / Naturreis
1 Msp Kurkuma
Fett für die drei 1 l feuerfeste Schüsseln
500 g Möhren fein geraspelt
1 Mandelmühle voll Haselnüsse, gem

3 Ei

100 g Gauda geraspelt
1 TL Gewürzsalz
4 Pfefferkörner gemörsert

200 g süße Sahne
Gauda noch evtl
Paprikagranulat

Den abgespülten Buchweizen ins kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, aufkochen, Hitze auf klein stellen, Deckel drauf, Vorsicht wenn es ein kleiner Topf ist, kann es überkochen, solange leise kochen lassen bis der Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 –15 min.

Möhren fein raspeln.

Haselnüsse mahlen.

Gauda raspeln.

Buchweizen in die drei mit Fett eingestrichenen feuerfesten Schüsseln geben, Möhren drauf verteilen.

Haselnüsse gem, Eier, Salz + Sahne in ein hohes Gefäß mischen + über die Möhren verteilen, evtl noch ein wenig Gauda drüber geben, die Möhren sollten bedeckt sein, wenn nicht, trocknen sie aus, dann bitte mit Deckel backen. mit Paprikagranulat leicht bestreuen.

Bei ca 150°C vorheizt Umluft ca 40 min backen.

Mittwoch, 13. September 2006, Hans, eigene Zusammenstellung

Fisch

Gefüllter Chicoree Auflauf

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 Tasse Buchweizenkörner
2 Tassen Wasser

200 g Seelachsfilet

1 TL Kräutersalz
Wasser
1 TL gekörnte Gemüsebrühe
2 Pfund Chicoree
Kräutersalz
2 TL Butter oder ungehärtete Margarine
Fett für zwei 1 l Auflaufformen
2 TL Preiselbeeren aus dem Glas evtl

Buchweizen abspülen + in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, wenn der Wasserspiegel unter der Oberfläche gesunken ist, Hitze ausschalten, + ausquellen lassen.

In zwei ausgebutterten 1 Liter Auflaufformen verteilen.

Vom Chicoree die äußerer + welken Blätter sowie ca 1 cm vom Stielende entfernen, + in mit 1 TL gekörnte Gemüsebrühe kochendes Wasser ein paar min kochen lassen, die größeren Blätter abpellen.

2 x 1 Scheibe Fischfilet mit Kräutersalz würzen, den Fisch in schmalen Streifen + dann quer in kleine Stücke schneiden.

Auf ein Blatt Chicoree am Stielende ein Stück Seelachs legen, aufrollen, mit dem Ende nach unten auf den gekochten Buchweizen in der Auflaufform legen + so fortführen bis der Buchweizen ganz bedeckt ist, dies dann auch mit der 2. Form + mit der 2. Scheibe Seelachsfilet tätigen.

Den übrig gebliebenen Chicoree mit ganz wenig Gemüsebrühe pürieren, 2 TL Butter beigeben + schmelzen lassen, mit Kräutersalz abschmecken, + den Brei auf den gefüllten Röllchen verteilen, ein wenig Gemüsebrühe drüber geben, ohne diesem wird der Auflauf sonst zu trocken.

Deckel schließen + im heißen Backofen bei ca 160° Umluft oder bei 190°C mit Ober- + Unterhitze ca 30 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 18. Januar 2007 Hans60

Porreeauflauf 3 Ei M

glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

½ Tasse Quinoa / Hirse/ Buchweizen

1.5 Tasse/n Wasser, kochendes

½ EL Gemüsebrühe, gekörnte

750 g Porree

½ Tasse Wasser

Meersalz

Muskat, gerieben

500 g Rotbarschfilet

Meersalz + Pfeffer aus der Mühle

Paprikapulver, edelsüß

500 g Tomate(n), vierteln

150 g Käse, gerieben

3 Ei(er)

$\frac{1}{2}$ TL Gemüsebrühe, gekörnte

Zubereitung

Getreide mit kochendem Wasser abspülen, um die Bitterstoffe zu entfernen, dann in, mit gekörnter Gemüsebrühe, kochendes Wasser geben, Hitze runter stellen, bei Quinoa/ Buchweizen, wenn der Wasserspiegel innerhalb des Getreides ist, Hitze ausstellen, Deckel drauf, bei Hirse nach 12 min Hitze ausstellen, Deckel drauf, ausquellen lassen, sie werden dann gut körnig + trocken.

Porree in Stücke schneiden mit $\frac{1}{2}$ Tasse Wasser + wenig Meersalz + Muskatnuss in 8 min garen.

500 g Rotbarschfilet, kalt abspülen, in Stücke schneiden + mit Meersalz + Pfeffer aus der Mühle+ Paprika würzen.

500 g Tomaten vierteln + im Porreewasser aufkochen + durch ein Sieb röhren.

150 g Reibkäse + 3 Eier + $\frac{1}{2}$ TI Gemüsebrühe zerbröckelt dazu geben, verrühren. Auflaufform einfetten, auf den Boden gegarten Quinoa/Hirse/Buchweizen geben + dann Porree- + Rotbarschfiletstücke abwechselnd einschichten.

Tomatenmasse über den Porree + Fisch gießen.

Ca. 50 –60 min, bei 160 –170 C Umluft, backen. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

27.09.06 Hans60

Seelachsfilet in Kokosnuss 1 Ei

Glutenfrei + Milchfrei



200 g Seelachsfilet

Salz

3 Pfefferkörner gemörsernt
Buchweizen gem oder anderes

1 Ei

Kokosraspel
Ungehärtete Margarine zum braten.

Buchweizen mit Salz + Pfeffer mischen, den Seelachs drin wenden.
Ei mit einer Gabel verquirlen, den Seelachs drin wenden,
Kokosraspel auf einen flachen Teller, den Seelachs drin wenden.
Im heißen Fett von beiden Seiten höchstens 1-2 min braten.

Das verquirlte Ei im heißen Fett, stocken lassen, auf den Fisch geben.
Sowie die gebrauchten Kokosraspel, im Fett kurz mit braten, + alles zusammen servieren.

Pellkartoffeln oder Naturreis oder Kartoffelsalat passen gut dazu.

Fleisch

Bratwurst mit Buchweizen M



0,5 Tasse Buchweizenkörner
1 Tasse Wasser
1 Ei Butter

Schmand / saure Sahne

Butter
2 grobe Bratwürste

1 Tasse Wasser zum kochen bringen, die abgespülten Buchweizenkörner + die Butter dazu, aufkochen, die Hitze klein stellen, Deckel drauf, wenn Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze ausschalten, ausquellen lassen, ca 10 min, ist dann schön trocken + körnig.

Die Bratwürste in heißer Butter braten.

Fertigen Buchweizen auf einen Teller, die Bratwürste daneben, + das Bratfett + einen guten Klacks saure Sahne auf den Buchweizen.

Eigenes Rezept Freitag, 14. Juli 2006 Hans60

mit Kartoffeln + Pilze grobe Bratwurst

Frikadellen

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



400 g Rinderhack

1 kleine Zwiebel

1 Handvoll TK Paprikaschotenstreifen

1 Ei TK gemischte Kräuter

6 Pfefferkörner gemörsernt

80 g Ziegenkäse geraspelt

Salz

2 Ei Buchweizen gem

3 Ei Wasser

2 Ei Gänselfett zum braten

von Rinderhack bis erst mal 2 Ei Wasser, vermischen, evtl restliche Wasser noch dazu. Kleine Handteller große Frikadellen formen, + bei mittlerer Temperatur im heißen Gänselfett braten.

Eigenes Rezept, Freitag, 2. Februar 2007 Hans60

Frikadellen mit Buttermöhren 2 Ei

Glutenfrei + Milchfrei



2 Portionen

1 Pfund Rinderhack

1 kleine Zwiebel feingeschnitten
5 Pfefferkörner gemörsert
1 TL Gewürzsalz
2 Ei Buchweizenkörner gem
1 Ei Naturreis Mittelkorn gem

2 Ei

Buchweizenkörner gem, als Panade.
2 Ei Butter zum braten evt mehr

Butter Möhren:

Beilage

500 g Bio Möhren
100 ml Wasser
2 Ei Butter
(evtl Petersilie zum garnieren)

Pellkartoffeln:

6 Kartoffeln
0,25 TL Kümmel

Frikadellen Zubereitung:

Rinderhack bis 2 Eier zusammen vermengen. Handteller große Frikadellen formen + in Buchweizenmehl wenden, in heißer Butter braten, ca 10 min von jeder Seite, auf kleiner Hitze.

Butter Möhren Zubereitung:

Möhren in sehr dünne Scheiben schneiden (lassen).
In Wasser + Butter bissfest bis weich dünsten lassen.

Kartoffeln Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale + Kümmel weich kochen, abschrecken mit kaltem Wasser, sofort pellen.

Bratenbutterfett mit ein wenig Wasser verdünnen, aufkochen + als Soße verwenden.

Freitag, 15. September 2006 Hans60

Gefüllte Crepe Manatyr 1 Ei M
Glutenfrei



1 Rezept Crepe

500 g Halb + Halb

1 kleine Zwiebel klein gewürfelt
1 Knoblauchzehe klein gewürfelt
5 Pfefferkörner gemörsert
1 TL Gewürzsalz

1 Ei

4 Ei Buchweizen gem
2 Ei Butter zum braten

Butter zum ausfetten der drei 1 l feuerfeste Schüsseln
Gauda geraspelt, Menge nach Geschmack
Paprikagranulat

Vom Fleisch bis Buchweizen die Zutaten zusammen vermengen, 12 längliche Frikadellen draus formen + in heißer Butter Fertigbraten.
Die drei ein Liter feuerfeste Schüsseln einfetten, in je eine Crepe, eine Frikadelle einrollen, mit dem Gesicht nach unten, 4 nebeneinander, den geraspelten Gauda + darüber Paprikagranulat geben.
Im Backofen-Grill alle drei Schüsseln geben, bis der Käse zerläuft.

Montag, 18. September 2006 Hans60

Pfannkuchen Auflauf mit Linsen

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



4 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel
ungehärtete Margarine zum einfetten
1 x Pfannkuchen
1 x rote Linsen
ca 200 g Ziegenkäse zum raspeln
ca 500 ml kochendes Wasser +
1 TL gekörnte Gemüsebrühe
Paprikagranulat

150- 200 g roher Schinken in Scheiben, bei Bedarf

Alle Schüsseln einfetten,

bei zwei Schüsseln für Vegetaria:

Einen Pfannkuchen, 1 x Linsen drauf verteilen, insgesamt drei Pfannkuchen, als letzte Schicht wieder Linsen.

Bei den zwei anderen Schüsseln:

Pfannkuchen, Linsen, Pfannkuchen, den in Streifen geschnittenen rohen Schinken drauf verteilt, Pfannkuchen + Linsen als oberste Schicht.

Gekörnte Gemüsebrühe im kochendem Wasser auflösen, + in alle vier Schüsseln die Brühe zugießen sollte aber nicht mehr als ca 1,5 cm hoch sein.

Überall wird der Ziegenkäse drauf geraspelt, Menge nach Geschmack/ Bedarf, Paprikagranulat leicht drüberstreuen.

Deckel drauf , ohne Deckel wird der Käse hart, da er nicht gerade zum zerlaufen neigt.

Im kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 45-60 min backen.

Kommt drauf an, ob die Zutaten noch warm sind.

Pfannenkuchen

Veränderung, ohne Ei



500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

500 ml Milch / Mineralwasser

200 g Buchweizen gem

100 g Naturreis (Mittelkorn) gem

100 g Amaranthkörner gem

100 g Kichererbsen gem

1 TL Schwarzkümmel mit gem

je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Milch bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

Rote Linsen

3 EL Olivenöl

500 g rote Linsen

1 l Wasser
40 g Ingwer kleingewiegt
1 TL Kurkuma gem
1 TL Kreuzkümmelsamen gemörsernt
1 TL Koriander gemörsernt
0,5 TL Chilipulver
3 cl Balsamico Bianca
3 cl Tamari (Sojasoße)

die gewaschenen Linsen ca 5 min im Öl braten, (damit werden sie nicht so schnell zu Muss)

die restlichen Zutaten bis Chili zugeben + weich kochen, nach ca der Hälfte der Kochzeit mit Essig + Tamari pikant abschmecken, je nachdem wie frisch die Linsen sind, bei mir waren sie schon nach knapp 10 min, gar.

Diese Linsen wurden als Füllung für eine Art gefüllte Eier/ Pfannkuchen verwendet

Samstag, 9. Dezember 2006

Wild - Leber alle Arten M

mit rohem Apfelmus und Pellkartoffeln / glutenfrei

Zutaten für 2 Portionen

500 g Wild - Leber alle Arten, ca.

1 TL Salz, ca.

Wasser

Buchweizen, ganz, grob gemahlen / Panade

Salz

5 Körner Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise Rohrzucker

Öl, nehme Oliven- bzw Rapsöl

4 m.-große Äpfel

2 EL Zitronensaft, frisch

1 EL Honig

½ Tasse Sahne

2 EL Haselnüsse, gehackte / Walnüsse

8 m.-große Pellkartoffeln

¼ TL Kümmel, ganz

1 Tasse/n Kaffee, heißen, starken, schwarzen + süßen türkischen

Leber reinigen, Haut entfernen, in mundgroße Stücke schneiden (3-5 cm). Ca 1 TL Salz auf die Leber + mit kaltem Wasser bedeckt im Kühlschrank (im Sommer) ca. 2 h stehen lassen.

Mit Wasser abspülen. In der gewürzten (Salz, Pfeffer, Prise Zucker) Panade gut wälzen, (ich nehme nicht ganz fein gem. Buchweizenkörner, wo die Pfefferkörner gleich mit gemahlen werden) + im sehr heißen Öl braten, höchstens 4 min insgesamt. Wir haben es gerne, wenn noch ein wenig Saft drin ist.

Rohes Apfelmus beweist, wie köstlich einfache Speisen schmecken können, wenn ihre Zutaten frisch + unverfälscht sind. Dieses Apfelmus erst bereiten,(in der Zeit wo die Pellkartoffeln kochen) kurz, bevor das Essen serviert wird + zugedeckt stehen lassen.

Zitronensaft mit dem Honig in eine Schüssel verrühren. Die ungeschälten Äpfel reiben, dazu geben, Sahne halbsteif schlagen + unterheben. Das Apfelmus mit den Haselnüsse bestreuen.

Acht mittelgroße Pellkartoffeln mit 0,25 TL Kümmelkörnern kochen, bei mir sind es ca. 20 min., Kartoffeln abgießen, abschrecken mit kalten Wasser pellen.

Bei uns kommt das Apfelmus mit den Kartoffeln + Leber auf einen Teller. Danach noch einen heißen, starken, schwarzen + süßen türkischen Kaffee. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

12.10.05 Hans60

Veränderung

Mit Kartoffelpüree aus Pellkartoffeln mit Apfelringe + Zwiebelringe



Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben,
wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzah-
lenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis ,
erst Inhaltsverzeichnis, dann Index,
mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren.
Dann speichern, O K.

Montag, 2. April 2007

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de

Hinweis M

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Mit freundlichen Grüßen

Hans, Montag, 2. April 2007

Hinweis Fleisch

Habe auch die Rezepte mit Schinken , sowie Kassler + auch Speck , nicht entfernt,
denn es gibt Fleischer + auch „einkaufen auf dem Bauernhof“
die alles selber herstellen,
+ ohne , die für Zöliakie, nicht erlaubten Zusatzstoffe arbeiten.
Ist auch eine Sache des Vertrauens

Mit freundlichen Grüßen

Hinweis Mehl/Panade

Hello Zusammen

Wenn nur bis 30 oder 40 g Mehl erforderlich sind .
Nehme ich meist Buchweizen oder Mais gem.

Als Panade

Nehme ich meist Buchweizen gem.,
Mais geht zwar auch , saugt aber sehr viel Fett beim braten auf + wird
dann auch leicht bitter,

Bei Auflauf

Verwende ich , nach dem einfetten, mit Butter oder Margarine, Öl ist nicht so gut, wird zu schnell aufgesaugt, kein Mehl oder keine Panade, da unser Glutenfrei , sowieso sehr viel mehr Flüssigkeit enthält, + nimmt das trockene sofort in Beschlag, also Überflüssig, selber ausprobieren

Mit freundlichen Grüßen

Hinweis Ei

Das **Ei** in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Montag, 2. April 2007

Mit freundlichen Grüßen

Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,
es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.
Wasser +
Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz, sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze, aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

Hinweis, Zutaten

Musste einige Zutaten entfernen + oder ergänzen, so das die Rezepte Glutenfrei werden, finde so ist es besser als diese ganz zu entfernen

Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

Geräucherten Fisch + Fleisch

Hello

habe die geräucherten Rezepte bei gelassen, es gibt auch Glutenfrei geräucherteren Fisch bzw Speck + rohen Schinken.

Denn ich habe hier das "Glück" einen Bauernhof + auch eine Räucherei in der Nähe zu haben, die dort frei, für uns so schädliche Zusatzstoffe räuchern.

Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

Mit freundlichen Grüßen

Hans