

## Amaranth Glutenfrei

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom  
[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

**Fleisch +Fisch ist alles separat zusammen gefasst**

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Dienstag, 17. Oktober 2006

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

Index

Backwaren.....	5
Brot .....	20
Diverses.....	48
Fleisch + Fisch.....	56
Hinweis für Word.....	123
Kuchen.....	59
Vegetarisch.....	96

Inhaltsverzeichnis

Amaranth Glutenfrei .....	1
PS .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1

Backwaren .....	5
Amaranth - Chapatis .....	5
Amaranthwaffeln .....	5
Amaranthwaffeln 3 Ei M .....	6
Amerikaner Art, Zambly F .....	6
Apfel Eier Pfannkuchen 3 Ei o mehr M .....	7
Bananen Schoko Muffins 1 Ei M .....	8
Bratlinge aus Amaranth 1 Ei M .....	9
Eierkuchen II 3 Ei M .....	9
Eierkuchen III 3 Ei M .....	10
Muffeins Urmiyeh (1 Ei , wer will) M .....	10
Paprika Muffins 3 Ei M .....	11
Robat Waffeln 3 Ei F .....	12
Sauerkraut Muffins 3 Ei M .....	13
Tahrud Waffeln .....	14
Neyt Waffeln .....	15
Mähän Waffeln .....	15
Kerman Waffeln .....	16
Tortilla mit verschiedenen Gemüse 2 Eigelb M .....	17
Waffel, einfach .....	19
Waffel, einfach III .....	19
Brot .....	20
Amaranth + Reis Backpulver Brot F .....	20
Anisbrot geröstet 10 Ei .....	21
Art Quarkzopf M .....	22
Brot ohne Buchweizen .....	23
Brot ohne Soja .....	24
Brot Backpulver I M .....	25
Brot Backpulver II .....	26
Brot Backpulver III M .....	27
Brot Hefe IV .....	28
Brot mit Sauerteig II ohne Soja + Nüsse .....	28
Brot mit Veränderungen M .....	30
Buchweizenbrot Uc-Adzi .....	32
Brot ST, Zezkazgan M F .....	33
Brühstück : .....	34
Buchweizenbrot Uc-Adzi .....	35
Früchtebrot, ungebacken .....	36
Glutenfreies Brot .....	36
Hefe Brot .....	37
Oder Zwieback .....	37
Oder Rosinenbrot .....	37
Ingwer Brot Chenäran M .....	38
Mohnbrot F .....	39
Reissauerteig -Brot .....	39
Mohn- Kuchen Rigan / Brot .....	41
♣ Kohlensäurehaltiges Mineralwasser .....	42
Rosinen + Mandelstuten 2 Ei M F .....	42

Rosinenbrot ungebacken .....	43
Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel .....	44
Vollkornbrot Rafsanjan M.....	45
Veränderung I .....	47
Veränderung II .....	47
Veränderung III .....	47
Diverses .....	48
Amaranth- Konfekt .....	48
Variante 1 .....	48
Variante 2 .....	48
Dominosteine M.....	49
Gebäck Mini- Calzoni 2 Ei M pikant .....	51
Müsliriegel .....	52
Nougatkekse 4 Ei F.....	52
Plätzchen pikant 2 Ei M F .....	53
Mürbeteig I .....	54
Türkischer Spritzkuchen in Zuckersirup 3 Ei .....	55
Fleisch + Fisch.....	56
Fleischtorte mit Trockenfrüchten 7 Eigelb M .....	56
Krabben mit Porree M .....	58
Porreeauflauf 3 Ei M.....	58
Kuchen .....	59
Amerikaner Art, Burnoje 3 Ei .....	59
Amerikaner Art, Lugovoje F .....	60
Amerikaner Art, Tul` kubas M F .....	61
Bananenkuchen .....	63
Bienenstich / Füllung 3 Ei M.....	64
Bienenstich Sarysagan 1 Ei M F .....	65
Bienenstich, gedeckt 1 Ei M.....	66
Biskuitboden 4 Ei F .....	67
Biskuitboden / Kuchen I F .....	68
Biskuitboden / Kuchen II F .....	69
Biskuitboden VI 4 Ei F.....	70
Biskuitkuchen VI 6 Ei.....	71
Brasilianischer Bananenkuchen 3 Ei M .....	72
Buchweizenstollen.....	73
Geliebter Kleckerkuchen 3 Ei M F .....	74
Gemüsekuchen 3 Ei F .....	78
Käse Pflaumen Torte 3 Ei M.....	79
Käsekuchen Kol` Sengel 4 Ei M F .....	81
Mandel Torte Yangiyo` I F .....	82
Mandelkuchen Darzin F .....	84
Mandelkuchen Yangiyo` I F .....	86
Marmorkuchen 4 Ei .....	87
Mohnblech Kuchen Krzyjytrek 3 Ei M.....	88
Pflaumen Torte Osakarovka M F.....	90
Schokoladen Kuchen Bam .....	91
Schokoladen Traum 4 Ei M .....	92

Schokoladenkuchen Anär.....	93
Stachelbeere Schmand Torte Merke M F.....	94
Vegetarisch .....	96
Amaranth mit Gemüse .....	96
Amaranth Nuss Bratlinge 1 Ei M F .....	97
Amaranth- Pfanne.....	99
Amaranth- Soße.....	99
Kräuter-Soße: .....	99
Mandel- Soße: .....	99
Amaranthcremesuppe M .....	100
Amaranthpuffer .....	100
Falsche Lasagne.....	101
Fenchel Quiche Buxoro 2 Ei M .....	102
Gefüllter Eierkuchen 3 Ei M F .....	103
Gemüse-Pfanne .....	106
Gemüsekuchen 3 Ei F .....	106
Gratin mit Lauch M .....	108
Kohlrabi Quiche Galaosiyo 2 Ei M .....	109
Lauchtorte / Quiche 3 Ei M F.....	110
Möhren- Quiche Usbekistan M F .....	111
Nudeln 1. Rezept ohne Ei .....	113
Paprika mit knuspriger Souffléhaube 4 Ei .....	114
Pfanne .....	115
Pfannkuchen 2 Ei M F .....	115
Pfannkuchen Bajiram-Ali 2 Ei M .....	117
Pfannkuchen Zahmet 2 Ei M .....	117
Rosenkohl Auflauf Türkmenabat M .....	118
Rosenkohl-Auflauf 2 Ei M .....	120
Süßer Power-Auflauf 1 Ei M .....	120
Tomaten-Paprika- Gemüse .....	121
Zwiebelsuppe.....	121
Hinweis II Mehl .....	122
Hinweis M .....	122
Hinweis für Word .....	123
Hinweis Fleisch .....	123
Hinweis Mehl/Panade .....	124
Hinweis Konserven .....	124
Hinweis Ei .....	124
Hinweis Sojasoße.....	125
Hinweis Curry .....	125
Hinweis, Zutaten.....	125
Hinweis Tomatenketchup .....	125
Geräucherten Fisch + Fleisch.....	125
Hinweis F .....	126

## Backwaren

### Amaranth - Chapatis

( Fladenbrot)

1 Tasse Amaranthmehl,  
1 Tasse Kartoffel - oder Maismehl,  
0,5 TL Salz  
- alles vermengen.  
2 EL Öl und 2-3 Tassen heißes Wasser dazugeben.  
Alles zu einem glatten Teig verarbeiten.  
Eine Rolle formen und nach dem Abkühlen in fingerdicke Scheiben schneiden.  
Auf bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen. In einer schweren, nicht gefetteten Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen.  
Chapatis stapeln und mit einem Tuch abdecken. Sie können im Backofen wieder erhitzt werden, nachdem man sie vorher mit Wasser besprengt hat.

Donnerstag, 13. Februar 2003

### Amaranthwaffeln

Zutaten:

100 g Hirse  
100 g Reis  
150 g Amaranth  
100 g Sonnenblumenkerne  
50 g Sesam oder Leinsamen  
100 g Kichererbsenmehl oder Maismehl alles mahlen  
1/2 TL Salz  
1/2 TL gem. Vanille  
50-100 g Rohrzucker oder Honig oder Agavendicksaft  
1/2 l Reismilch (Selters)  
4 EL Olivenöl  
1 P Weinsteinbackpulver

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Hirse, Reis, Amaranth, Sonnenblumenkerne und Sesam frisch mahlen und vermischen. Mit den restlichen Zutaten gut verrühren. Der Teig muss recht zäh sein. Ist er zu dünn, teilen sich die Waffeln beim Backen. Im Waffelautomaten ausbacken.

Lassen sich gut einfrieren und im Toaster auftauen.

## Amaranthwaffeln 3 Ei M

80 g weiche Butter  
80-100 g Honig  
etwas Bourbon- Vanille

3 Eier

300-375 ml Milch (versuche es mit Selters)

150 g feines Amaranthmehl  
150 g Buchweizenmehl  
0,5 Pack. Weinsteinbackpulver  
Rum nach Geschmack  
Sahne  
frische Früchte der Saison oder Frucht & Honig z.B. Apfel-Holunder oder Waldfrucht

Die weiche Butter mit dem Honig und der Vanille schaumig rühren, die Eier dazugeben und sorgfältig einarbeiten. Die mit Backpulver vermischten Mehle und die Milch sowie je nach Geschmack etwas Rum abwechselnd zugeben und zu einem dickflüssigen Teige verarbeiten. Im Waffeisen knusprig ausbacken. Mit Schlagsahne und frischen Früchten oder Frucht & Honig servieren.

Verfasst am: 08.10.2003 - 07:03

## Amerikaner Art, Zambly F

Glutenfrei, Eifrei, Kuh Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

120 g ungehärtete Margarine  
80 g Vollrohrzucker  
1 Prise Salz

1 abgeriebene Zitrone(n) - Schale

250 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth gem  
100 g Natur Reis ( Mittelkorn ) gem  
100 g Kichererbsen gem  
100 g Mandeln / Nüsse gem  
1 Pck. Backpulver  
0,25 TL Bourbon Vanille Pulver  
500 ml Sojamilch evt mehr

#### Guss I

250 g Puderzucker gesiebt  
1 EL Wasser  
3 Ei Rum 54 %

#### Guss II

250 g Puderzucker gesiebt  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Wasser

Backblech  
Backpapier dafür

Zutaten von Margarine bis Milch gut verrühren lassen, sollte wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr, auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech gießen.

In den vorgeheizten Backofen auf 160°C Umluft ca 20 min backen.  
In den vorgeheizten Backofen Ober- + Unterhitze 200°C ca 20 min backen. Goldbraun, was immer das auch ist.

In der Zwischenzeit Puderzucker mit Rum + Zitronensaft vermischen, + im Wasserbad heiß machen.

Wenn Kuchen fertig, Backblech raus, ein leeres mit Backpapier ausgelegtes Backblech auf den Kuchen legen, um drehen.  
Das noch heiße Backblech entfernen, + nun vorsichtig das Backpapier abziehen.  
Auf den heißen Kuchen, jetzt den heißen Guss drüber streichen, ich nahm einen Kuchenteigschaber. Entweder jetzt oder erst wenn der Kuchen ausgekühlt, in Stücke schneiden.

Eigenes Rezept, Freitag, 26. Mai 2006 Hans60

Apfel Eier Pfannkuchen 3 Ei o mehr M  
glutenfrei

500 ml Milch+

250 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser,

1 Prise Meersalz+

Zucker,

**3 Eigelb** oder mehr, verrühren,

200 g Buchweizen+

100 g Reis+

100 g Amaranth alles fein mahlen, vermischen, untermischen,

20-30 min ruhen lassen.

Wer mag , kann auch 0,5 TL Zimt mit zugeben oder +

1 Tüte Vanillezucker

1 Apfel oder 2 Äpfel mit oder ohne Schale reiben + mit einer Prise Salz

die steifgeschlagene Eiweiße vorsichtig drunter heben

Nur beim ersten, die Pfanne mit Butter/Margarine/Öl heiß machen, Teig braten/backen, warm stellen.

Hans60

Bananen Schoko Muffins **1 Ei** M

200 g Mehl ODER

100 g Kartoffelmehl + 100 g Nüsse ODER

70 g Buchweizenmehl +

30 g Amaranth +

100 g Nüsse / Mandeln gem

0,5 Pkg. Backpulver ,/ 1 Tüte Weinstein dann

0,5 TL. Natron ( weglassen )

1/4 TL. Zimt

3 EL. Kakao

**1 Ei trennen ,**

Eiweiß mit Prise Salz steifschlagen

ca 130 -180 g Vollrohrzucker

100 ml Öl / Olivenöl

**1/8 l Buttermilch / Kefir**

3 Bananen

Das Eigelb mit Buttermilch, Zucker und Öl aufschlagen. Die Bananen zerdrücken, pürieren und unterrühren. Dann das mit Backpulver, (Natron), Zimt und Kakao vermischt Mehl untermengen. Steifgeschlagenes Eiweiß vorsichtig unter ziehen. Den Teig in die gefettete Formen/ Blech füllen und bei 165 ° (Heißluft) ca. 30 Minuten backen. nicht vorgeheizt  
Oder im vorgeheizten Backofen ) ca. 20 Minuten backen. bei ca 180 ° C

Ergibt ca 24 St

Andrea 27.1.04 CK  
Textlich etwas geändert Hans60  
04.02.2004

### Bratlinge aus Amaranth 1 Ei M

glutenfrei

300 ml Getreidebrühe aus Extrakt  
150 g Amaranth

1 Ei

2 Ei Kichererbsenmehl

### 2 Ei geriebener Käse

2 Ei grob gehackte Haselnusskerne

Meersalz

weißer Pfeffer

5 zerstoßene Korianderkörner

Kokosfett zum Braten

Amaranth in kochende Gemüsebrühe geben, aufkochen lassen und bei geringerer Energiezufuhr ca. 45 Min. garen (nach 30 Min. den Topfdeckel abnehmen).

Restliche Zutaten bis auf das Kokosfett zugeben und alles miteinander vermischen. Ca. 10 Min. quellen lassen und aus dem weichen Teig acht flache Bratlinge formen.

In heißem Kokosfett von beiden Seiten goldgelb braten.

### Eierkuchen II 3 Ei M

0,5 l Milch

0,25 l Selters  
200 g Buchweizen gem  
100 g Reis gem  
100 g Amaranth gem

**3 Eier**

je 1 Prise Zucker + Salz

alles miteinander vermischen  
30 min Ruhen lassen  
braten/backen

**Eierkuchen III 3 Ei M**

0,5 L Milch  
0,25 l Selters

**0,25 l Kefir**

200 g Buchweizen gem  
100 g Reis gem  
100 g Amaranth gem  
100 Kichererbsen alles fein gem.  
**3 Eier** oder mehr  
je 1 Prise Salz + Zucker

alles miteinander vermischen  
30 min Ruhen lassen  
braten/backen

**Muffeins Urmiyeh (1 Ei , wer will) M**

50 g Lauch klein schneiden mit  
1 TL Deli Reform Margarine ,2- 3 min andünsten  
2 TL Curry ohne Salz dazu + auch noch 2 min dünsten,  
runter von der Hitze

auf der noch heißen Hitze ,1 kleine Pfanne trocken

3 Ei Kokosraspel, kurz rösten, auf 1 Teller damit,  
dann

1 TI Senfkörner +  
1 EI Koriander  
3 EI Sesam ungeschält, Deckel drauf , Hitze aus , ca 3 min , bis es anfängt zu duften , runter von der Hitze, wird sehr schnell, na , schwarz.

Alles abkühlen lassen .

In der Zwischenzeit

2 Bananen a ca 100 g , geschält , brechen + mit 150 g geraspelten Gauda + Kokosraspel + Lauch, mit Pürierstab, pürieren.

100 g Amaranth +  
100 g Maiskörner +  
80 g Buchweizen mit dem Senf/Koriander/Sesam mahlen.

1 Prise Vollrohrzucker +  
1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver  
1 EI Curry ohne Salz +  
1 TI Kräutersalz +  
2 EI Schokostreusel

alle Zutaten mit ca 2 Tassen kohlensäurehaltiges Mineralwasser + 1 Ei,(wer will, muss aber nicht ) verrühren ( sollte wie ein Rührteig sein ) +

in ca 12-14 Papiermuffeinsförmchen verteilen +

bei 160° C ohne vorheizen 30 min backen , ca 10 -15 min abkühlen lassen , zum verfestigen + dann auf ein Kuchenrost stürzen , abkühlen lassen

eigenes Rezept 31.10.2004 Hans60

### Paprika Muffins 3 Ei M

Zutaten für 12 Stück:

1 Zwiebel,  
1 Paprikaschote +  
1 rote Chilischote  
1 TI Kreuzkümmel  
0,25 TI Paprikagranulat oder

scharfes Paprikapulver  
1 EL kaltgepresstes Olivenöl,

3 Eier,  
1 EL Senf,

240 ml Milch,

125 g geriebener Käse,( Gauda)

150 g Buchweizen gem +  
30 g Amaranth gem

60 g Maismehl (oder Speisestärke),/ Kartoffelmehl oder Mais gem.  
1 Tüte Weinstein  
Kräutersalz,  
frischer Pfeffer,  
Butter zum Einfetten

### Zubereitung:

Zwiebel abziehen und fein würfeln, klein schneiden.  
Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.  
1 Paprikaschote + 1 rote Chilischote fein würfeln zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt kurz andünsten. Danach abkühlen lassen.  
Eier trennen und das Eiweiß mit Prise Salz steif schlagen.  
Eigelb mit Senf und Milch verquirlen und mit zwei Dritteln des Käses zum Gemüse geben. Buchweizen- + Amaranth- mit Maismehl und Backpulver vermischen und esslöffelweise unter die Gemüsemasse mischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer + Paprika (Pulver) kräftig abschmecken. Das Eiweiß vorsichtig mit einer Gabel unter die Masse heben. 12 Muffinformchen mit Butter einfetten und zu jeweils zwei Dritteln mit dem Teig füllen. Den restlichen Käse darüber streuen.  
Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180°C circa 30 Minuten backen  
Nicht vorgeheizten Backofen (Heißluft 165°C) circa 30- 40 min backen.  
Sie schmecken warm und kalt. Dazu passt ein frischer Salat.

07.02.2004 Hans60

Robot Waffeln 3 Ei F



glutenfrei / kuhmilchfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 3 Portionen

Für den Teig: ( Waffeln )

3 EL Maiskörner, ( kein Popkorn) +  
3 EL Amaranth, ganz +  
200 g Buchweizen, ganz +  
8 Mandel(n), bittere +  
32 Mandel(n), süße +  
5 Körner Pfeffer +  
3 EL Naturreis,( Mittelkorn ) zusammen mahlen  
1 TL Kurkuma +  
2 TL Salz, (Gewürzsalz) +  
1 Prise Rohrzucker +  
1 Prise Salz, dazu  
400 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

3 Ei(er)

3 EL Balsamico, dunklen

Teig: erst die trockenen Zutaten vermischen, dann die Flüssigkeiten dazu.  
( bei Waffeln beträgt die Backzeit, auf höchste Hitze 4- 5 min )

Sauerkraut Muffins 3 Ei M

Zutaten für 12 Stück:

1 Zwiebel,  
180 g Frischkost-Sauerkraut,  
1 EL kaltgepresstes Olivenöl,

3 Eier,

1 EL Senf,

240 ml Milch,

125 g geriebener Käse,( Gauda)

(180 g Weizen-Vollkornmehl,) ----- ODER

150 g Buchweizen gem +

30 g Amaranth gem

60 g Maismehl (oder Speisestärke),/ Kartoffelmehl oder Mais gem.

2 gehäufte TL Weinstein-Backpulver, / 1 Tüte Weinstein

Kräutersalz,

frischer Pfeffer,

Butter zum Einfetten

### Zubereitung:

Zwiebel abziehen und fein würfeln,

Sauerkraut klein schneiden. Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Sauerkraut zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt kurz andünsten. Danach abkühlen lassen.

Eier trennen und das Eiweiß mit Prise Salz steif schlagen.  
andünsten. Danach abkühlen lassen.

Eier trennen und das Eiweiß mit Prise Salz steif schlagen.

Eigelb mit Senf und Milch verquirlen und mit zwei Dritteln des Käses zum Sauerkraut geben. Buchweizen- + Amaranth- mit Maismehl und Backpulver vermischen und esslöffelweise unter die Sauerkrautmasse mischen.

Mit Kräutersalz und Pfeffer kräftig abschmecken. Das Eiweiß vorsichtig mit einer Gabel unter die Masse heben. 12 Muffinformchen mit Butter einfetten und zu jeweils zwei Dritteln mit dem Teig füllen. Den restlichen Käse Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180°C circa 30 Minuten backen  
Nicht vorgeheizten Backofen (Heißluft 165°C) circa 30- 40 min backen.  
Sie schmecken warm und kalt. Dazu passt ein frischer Salat.

Reformkurier 2 /04

Textlich ein wenig geändert

4.2.04 Hans60

### Tahrud Waffeln

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Buchweizenkörner +

50 g Natur- Reis (Mittelkorn ) +

50 g Amaranthkörner +

50 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz  
4 TL Vollrohrzucker ( zuviel)  
ein wenig Backpulver \*  
230 - 250 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl, sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.

Fett für das Eisen.  
Bei mir dauerte jede Waffel 7 min , auf höchster Einstellung.  
Schön knusprig

### [Neyt Waffeln](#)

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Hirse +  
50 g Natur- Reis (Mittelkorn ) +  
50 g Amaranthkörner +  
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz  
3 TL Vollrohrzucker , (immer noch zuviel )  
210 - 250 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser

**Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlensäurehaltiges Mineralwasser**

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl, sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.  
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.  
Bei mir dauerte jede Waffel 4 - 6 min , auf höchster Einstellung.  
Schön knusprig

### [Mähän Waffeln](#)

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Mais +  
50 g Natur- Reis (Mittelkorn ) +  
50 g Amaranthkörner +

60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker

1 Prise Salz

Vollrohrzucker , vergessen

250 - 280 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser

**Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlensäurehaltiges Mineralwasser**

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl,

mit/bei frisch gem Mais, dieser saugt eine Menge mehr Flüssigkeit auf, muss notfalls noch beim backen, Blöde ausgedrückt, bevor der Teig ins Eisen kommt, nach gefüllt werden.

sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.

Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 7 - 9 min , auf höchster Einstellung.

Schön knusprig.

## Kerman Waffeln

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Buchweizenkörner +

50 g Natur- Reis (Mittelkorn ) +

50 g Hirse+

60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker

1 Prise Salz

2 TI Vollrohrzucker ,

220 - 250 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser

**Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlensäurehaltiges Mineralwasser**

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl,

sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.

Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 7 - 9 min , auf höchster Einstellung.  
Schön knusprig.

## Fazit

Sind alle was geworden, alle knusprig, habe auch versucht sie früher raus zu nehmen, ging meist daneben, also Ausdauer + Zeitschaltwecker.  
Konnte mich auch nicht drauf verlassen, ob der Dampf alle war, es kam immer noch welcher, also auch „Gefühl“ ist dabei gefragt.

Mir persönlich schmecken Tahrud + Neyt am besten, wenn sie auch zu süß waren., Vielleicht war ich bei den anderen schon zu satt !!!  
Aß diese während der Wartezeit....

Eigene Rezepte, Mittwoch, 16. März 2005

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Tortilla mit verschiedenen Gemüse **2 Eigelb M**  
**(Basisch)**

Gemüse nach Wahl:  
Porreeringe  
rote Paprikastreifen,  
Zucchinistreifen,  
Zwiebelringe,  
Sojakeime o. Tomaten

**2 Eigelb**

2 Ei Amaranth; feingemahlen

**3 Ei Süße Sahne**

3 Ei Mineralwasser  
2 Ei Olivenöl z. Ausbacken  
1 Prise ;Vollmeersalz  
Etwas Curry  
Pfeffer

Die ausgewählten Gemüsesorten waschen und klein schneiden. Aus den übrigen Zutaten einen Teig rühren. Das Gemüse dazugeben. Das Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Masse in die Pfanne geben

und verteilen. Die Pfanne mit einem Deckel zudecken und die Masse etwa 5-8 Min. auf kleiner Stufe kochen lassen.

### Veränderung III --+ - Kichererbsen

Backofen vorheizen auf ca 220 -230 °, weil beim öffnen , na ne Menge Hitze flöten geht.

( auch wenn es mir schwer fällt, da ich sonst nur mit Umluft backe, ohne vorheizen, na ja )

in die Fettpfanne 1-2 l kaltes Wasser füllen

5 EL Distelöl /Öl oder Margarine schmelzen darin

100 g Kichererbsen gem +

200 g Amaranth gem+

200 g Natur - Reis gem

1 P Weinsteinbackpulver (17 g )

1 P Brotgewürz ( 10 g )

0,5 TL Meersalz diese trockenen Zutaten erst miteinander vermischen +

in dem Öl/Margarine verrühren, danach erst mit

500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser gut vermischen.

+ in eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Königskuchenbackform

Habe es auf der mittel Schiene (2. von Unten ) gebacken

( keine Erfahrung, damit, weil ich sonst alles auf der unteren backe, sieht aber schon gut aus , schön in die Höhe + braun geworden 19.01.2004 )

15 Minuten bei 200 Grad backen, bis eine Kruste entsteht, Ober- + Unterhitze danach noch ca 50 - 60 Minuten bei 160° C fertig backen

habe noch die Fettpfanne mit 1 l kaltem Wasser gefüllt

(da ich 2 . in einem abbackte , muss ich ca 5- 10 min länger, sowie nach 15 min 200 ° , Ober- + Unterhitze Nadelprobe, aber länger bringt nichts

Die Oberfläche des Brotes mit Wasser abbürsten/ Abspritzen.

Wenn Backpapier gleich entfernt wird die anderen Seiten auf befeuchten.

ein wenig in der Form abkühlen , dann auf ein Kuchengitter vorsichtig gleiten lassen, +

Backpapier entfernen , ob gleich oder erst nach abkühlen, Gefühlssache

+ über Nacht ruhen lassen,  
vor dem anschneiden.

Es ist innen noch ein wenig feucht, aber es bleibt nichts am Messer kleben, geschmacklich gut,

einen Tipp noch

ich drehe das Brot immer auf den Rücken, + schneide es mit einem Tomaten- Sägemesser , auf, damit zerbröckelt die Kruste nicht so stark

Montag, 19. Januar 2004

Dienstag, 20. Januar 2004

### [Waffel, einfach](#)

100 g Margarine , zerlassen,

2 Ei Vollrohrzucker  
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz  
1 Tüte Weinsteinbackpulver

50 g Sojabohnen  
100 g Buchweizen  
50 g Amaranth  
100 g Natur Reis alles zusammen gemahlen

3/8 (375 ml) Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

alle Zutaten miteinander verrühren, Waffeleisen anstellen, einfetten, wenn nötig. Teig einfüllen + ca 6- 7 min backen, bis kein Dampf mehr aufsteigt,

22.07.2004 Hans60

### [Waffel, einfach III](#)

100 g Margarine , zerlassen,

50 g Vollrohrzucker  
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz  
1 Tüte Weinsteinbackpulver

50 g Sojabohnen gem  
50 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth gem  
50 g Natur Reis gemahlen  
50 g Mandeln gem  
50 g Mais gem

3/8 (375 ml) Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
1 Schuss Rum 54 %

erst die trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann die Flüssigkeit  
Waffeleisen anstellen, erhitzen.  
einfetten, wenn nötig.  
Teig einfüllen + ca 6- 7 min backen, bis kein Dampf mehr aufsteigt,

23.07.2004 Hans60

## Brot

### Amaranth + Reis Backpulver Brot F

Glutenfrei, Milch + Eifrei



Backofen vorheizen auf ca 220 -230 °, weil beim öffnen , na ne Menge Hitze flöten geht.  
( auch wenn es mir schwer fällt, da ich sonst nur mit Umluft backe, ohne vorheizen, na ja )

5 Ei Margarine

250 g Amaranthkörner gem +  
250 g Natur- Reis gem +  
1 P Weinsteinbackpulver (17 g )  
1 Kl Kümmelsamen gem  
1 Kl Korianderkörner gem  
0,5 Tl Meersalz +  
1 Prise Vollrohrzucker  
500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Margarine schmelzen, abkühlen  
Trockenen Zutaten vermischen, geschmolzen Margarine zugeben + gut verrühren lassen,  
danach erst  
500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser, + gut vermischen, lassen.  
In eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Königskuchenbackform, gießen

\*Habe es auf der mittel Schiene (2. von Unten ) gebacken  
15 Minuten bei 200 Grad backen, bis eine Kruste entsteht, Ober- + Unterhitze danach noch ca 50 - 60 Minuten bei 160 Grad fertig backen.

(\* keine Erfahrung, damit, weil ich sonst alles auf der unteren backe, sieht aber schon gut aus , schön in die Höhe + braun geworden 19.01.2004 )

Montag, 28. August 2006

### Anisbrot geröstet 10 Ei

#### 10 Eier

125 ml Wasser  
300 g Vollrohrzucker / Zucker  
380 g Mehl ODER

150 g Buchweizen gem.  
50 g Natur- Reis gem.  
50 g Amaranth gem.  
130 g Mondamin / Maisstärke

15 g Anis gem ( mit dem Getreide zusammen gem.)  
Für die Formen : Margarine / Butter/ Backpapier

2 Kastenkuchenformen von 35 cm Länge mit Margarine / Butter ausstreichen, oder mit Backpapier auslegen.  
Den Backofen auf 180 ° C vorheizen.  
Die Eier trennen.  
Eigelbe mit Wasser + Zucker schaumig rühren.  
Das Mehl mit Anis unter die Eigelbmasse mischen.  
Eiweiße Steifschlagen + unter den Teig heben.  
Den Teig in beide Formen füllen, glatt streichen + auf der unteren Schiebeleiste ca 40 - 45 min backen.  
Mit Umluft , 140 - 150 ° C , ca 40 min , wenn der Ofen schon heiß ist , sonst ca 10 min länger, nach Gefühl.  
Die Kuchen auf ein Kuchengitter stürzen. Ein wenig abkühlen lassen, + vorsichtig das Backpapier entfernen.

Nach dem Abkühlen , 2 Tage ruhen lassen.  
Den Backofen auf 200 ° C vorheizen.  
Die Kuchen in 1 cm dicke Scheiben schneiden,  
die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen + von  
jeder Seite ca 5 min rösten.

### Art Quarkzopf M

Glutenfrei / Eifrei

500 g Buchweizen gem  
geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone  
0,5 TL Bourbon Vanille Pulver  
1 Päckchen Hefe, Alnatura  
40 -Fruchtzucker ODER anderen  
1 Msp. Salz  
2 Ei Soja Vollmehl  
60 g ungehärtete Margarine/ Butter

### 500 ml Milch

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

### Füllung:

200 g Magerquark ca  
10 g Mondamin, 1 gut gehäufter Ei  
30 g Fruchtzucker  
geriebene Schale von einer halben unbehandelten Zitrone  
30 g Rosinen

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.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. April 2006 Hans60

## Brot ohne Buchweizen

Montag, 27. Oktober 2003

200 g Natur -Reis

150 g Hirse

150 g Soja

100 g Amaranth

100 g Sonnenblumenkerne alles fein gem.

2 TL Meersalz

1 TL Vollrohrzucker

1,5 P Weinsteinpulver (Backpulver)

1 TL Kümmel + 1 TL gem Kümmel aller miteinander verrühren +

700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser untermischen + in

1, 30 cm mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform geben

30 min ruhen lassen

das gleiche Rezept, mit Sauerteig aber ohne Hefe  
Sauerteigherstellung siehe oben

Oder

## Sauerteigherstellung ohne Hefe

5 Ei Natur -Reis gem.

5 Ei Apfelessig

1 TL Vollrohrzucker

Schuss kohlensäurehaltiges Mineralwasser alles miteinander verrühren, muss eine dicke Pampe geben, in einem Schraubglas, in den Backofen bei 30- 40 ° C, Licht an + ein bisschen mehr, dauert ca 24 h , wenn sich Blasen bilden, noch etwas warten , + dann mit den oben genannten Rezept vermischen.

+ wieder in den gewärmten Backofen 30- 40 ° C, Licht an + ein bisschen mehr, bis sich der Teig gehoben hat, „stunden“ , in die Fettpfanne, schon beim gehen Wasser füllen, Ober+ Unterhitze an .

Abbacken mit Umluft

## Brot ohne Soja

26.11.2003

400 g Buchweizen  
50 g Amaranth  
100 g Natur - Reis  
50 g Hirse alle gem ---  
100 g Mandeln / Haselnüsse gemahlen dazu + mit  
10 g Trockenhefe +  
1 TL Vollrohrzucker / Zucker +  
1,5 - 2 TL Meersalz vermischen  
700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

und jetzt , wer will  
1 - 2 TL Kümmel ganz o gem  
1- 2 TL Koriander ganz o gem  
1 - 2 TL Anis ganz o gem  
1 - 2 TL Fenchel ganz o gem Oder  
1 x Brotgewürz

es geht auch ohne, ich mahle meist 1-2 TL Kümmel , gleich mit.

und auch das folgende, nur ein Vorschlag, allerdings ich nehme es  
je 1- 2 EL Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsaat

ganz oder geschrotet, ich lasse es ganz , bei dem GF -Brot , + der langen Steh- oder Ruhezeit, sind diese immer weich gewesen

also alle trockenen Zutaten erst vermischen, dann die Flüssigkeit unter rühren, es ist immer ein Rührteig ähnlich.  
Dann in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenform geben.  
Glatt streichen.  
+ zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Ich stelle die Form in den Backofen , bei 30 - 40 ° , Licht an + ein bisschen mehr, ganz unten kommt die Fettpfanne mit Wasser rein.

Nachdem der Teig sich deutlich gehoben hat,

backe es bei ca 170 ° Umluft , 70 min, nicht mehr , es bringt nichts

## Brot Backpulver I M

400 g Maiskörner ( kein Popkorn)  
200 g Buchweizenkörner  
100 g Amaranthkörner  
1 TL Korianderkörner  
2 TL Kümmelkörner zusammen gem  
1 TL Kümmelkörner ganz  
1 fertiges Brotgewürz  
2 TL Salz  
3 EL Sonnenblumenkörner  
3 EL Sesamkörner  
2 Tüten Backpulver

Backpapier  
30 cm Königskuchenbackform

alle trockenen Zutaten vermischen,

**350 g Buttermilch +**  
350 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu, + verrühren.  
Reicht normalerweise,

kam 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

Dienstag, 14. Juni 2005

PS

Wollte feststellen, ob Buttermilch, den Backgeruch vom Mais unterdrückt.  
+ die Gewürze hervor hebt.  
was nicht der Fall ist/war

### Hinweis

das Brot sollte wenigstens über nacht ruhen, bevor es mit einem Sägemesser von der Unterseite angeschnitten wird

## Brot Backpulver II

### Veränderung

400 g Maiskörner ( kein Popkorn)  
200 g Buchweizenkörner  
100 g Amaranthkörner  
1 TL Korianderkörner  
2 TL Kümmelkörner zusammen gem  
1 TL Kümmelkörner ganz  
1 fertiges Brotgewürz  
2 TL Salz  
3 EL Sonnenblumenkörner  
3 EL Sesamkörner  
2 Tüten Backpulver  
1 Prise Zucker

Backpapier  
30 cm Königskuchenbackform

alle trockenen Zutaten vermischen,

700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu , + 1 Tasse , sowie  
**100 g Rum 54 % verrühren.**

Reicht normalerweise,

kam nicht hin, war noch zu trocken, musste 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

Dienstag, 14. Juni 2005

PS

Wollte feststellen, ob Alkohol, in diesem Fall "Rum", den Backgeruch vom Mais unterdrückt. + die Gewürze hervor hebt.  
was nicht der Fall ist/war

### Hinweis

das Brot sollte wenigstens über Nacht ruhen, bevor es mit einem Sägemesser von der Unterseite angeschnitten wird

Mittwoch, 15. Juni 2005

### Brot Backpulver III M

400 g Maiskörner ( kein Popkorn)  
200 g Buchweizenkörner  
100 g Amaranthkörner  
1 TL Korianderkörner  
2 TL Kümmelkörner zusammen gem  
1 TL Kümmelkörner ganz  
1 fertiges Brotgewürz  
2 TL Salz  
3 EL Sonnenblumenkörner  
3 EL Sesamkörner  
2 Tüten Backpulver

Backpapier  
30 cm Königskuchenbackform

alle trockenen Zutaten vermischen,

**400 g Kefir +**  
400 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu, + verrühren.  
Reicht normalerweise,

kam nicht hin, war noch zu trocken, musste + 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

Mittwoch, 15. Juni 2005

PS

Das Brot sollte aber wenigstens 20 h oder über Nacht ruhen , bevor es dann mit einem Sägemesser von der Unterseite angeschnitten wird

## Brot Hefe IV

### Veränderung

400 g Maiskörner ( kein Popkorn)  
200 g Buchweizenkörner  
100 g Amaranthkörner  
1 TL Korianderkörner  
2 TL Kümmelkörner zusammen gem  
1 TL Kümmelkörner ganz  
1 fertiges Brotgewürz  
2 TL Salz  
3 Ei Sonnenblumenkörner  
3 Ei Sesamkörner  
1 Tüte Trockenhefe  
1 TL Zucker

Backpapier  
30 cm Königskuchenbackform

alle trockenen Zutaten vermischen,

700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu, + 1 Tasse. , Sowie  
**100 g Rum 54 % verrühren.**

Reicht normalerweise,  
kam nicht hin, war noch zu trocken, musste kohlensäurehaltiges Mineral-  
wasser dazu mischen , es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen

In den Backofen , bei ca 30-40° ( Licht an + ein wenig mehr ) ca 2 h ge-  
hen lassen, nicht länger . fällt dann wieder ein

In den kalten Backofen, mit einem Tassentopf Wasser.  
Bei 160° Umluft ca 90 min backen  
Nadelprobe

## Brot mit Sauerteig II ohne Soja + Nüsse

18. Oktober 2003

### Sauerteigansatz

9 EI Natur - Reismehl gem.  
1 TI Vollrohrzucker/Zucker/Honig  
bisschen Hefe (0.5 TI )  
kohlensäurehaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen  
stellen, (ich nehme den Backofen Ober- + Unterhitze, Licht an + ein bisschen mehr.ca 2-4 h , öfter die Nase rein, wenn es, für einen genug sauer riecht,  
das Glas sollte aber 0,75 voll, dann sein,

## Hauptteig

200 g Buchweizen  
200 g Mais  
100 g Kichererbsen  
100 g Amaranth  
50 g Hirse  
50 g Natur - Reis alles gemahlen

1 TI Vollrohrzucker /anderen  
1- 2 TI Meersalz  
1 Tüte Brotgewürz ( kann auch weg bleiben,) oder Kümmel, Koriander, Anis, Fenchel, einzeln, ganz oder gemahlen.

2 EI Sonnenblumenkerne o. mehr, ganz oder gemahlen.  
2 EI Leinsamen o. mehr, ganz oder gemahlen.  
2 EI Sesam o. mehr , ganz oder gemahlen.

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann

1 Flasche (700 ml ) kohlensäurehaltiges Mineralwasser mit dem Sauer- teigansatz zu dem trockenen Teig geben, gut vermischen + in

Eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform (auch Teflonbeschichtete ) geben, glatt streichen.

In den Backofen , die Fettpfanne , mit Wasser füllen, darüber den Rost, + darauf die gefüllte Backform geben.  
bei 30- 40 °, Licht an , + ein bisschen mehr

Ruhen lassen , bis er sich deutlich gehoben hat

Den gegangenen Teig, mit Wasser/Öl usw. abpinseln.

Bei 160 -170 ° Umluft, ca 70- 90 min, mehr nicht, bringt nichts.

( da ich immer 2- 3 Brote gleichzeitig backe, + diese dann eben etwas länger brauchen, 90 min war bisher die längste Zeit .

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

Sie sind zwar innen noch ein wenig feucht, aber das tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Aus den gesammelten Erfahrungen, mit dieser Art Sauerteigbrot, halten dies sich ca 7- 10 Tage, in Leinen oder Brotkasten sowie in Tongefäße mit Deckel.

Hans60

## Brot mit Veränderungen M

Zutaten für Portionen

400 g Maiskörner, kein Popkorn

200 g Buchweizen, ganz

100 g Amaranth, ganz

1 TL Koriander, ganz

2 TL Kümmel, ganz

1 TL Kümmel, ganz

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 Fettwanne, 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 Fettwanne 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  
04.10.05 Hans60

### Buchweizenbrot Uc-Adzi



glutenfrei / ei- + milchfrei

Zutaten für 1 Portionen

450 g Buchweizen, gemahlen

50 g Amaranth, gemahlen

1 TL Kümmel, ganz +

1 TL Koriander mit gemahlen, ODER

1 Tüte/n Gewürzmischung für Brot

1 Tüte/n Backpulver, (Weinsteinbackpulver) f. 500 g Mehl

1 TL Salz

1 EL Leinsamen

1 EL Sesam, geschält

1 EL Sonnenblumenkerne

500 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges, evtl. mehr

250 g Rosinen, evtl.

Alle Zutaten miteinander vermischen, soll wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit. In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform gießen. In den kalten Backofen, ganz unten in die Fettspfanne, Wasser gießen, (übern Daum, nehme 0,5- 1 L) . Bei 160°C Umluft ca. 70 min - 80 min backen, Nadelprobe. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180-190°C + ca. 50-60 min backen. Dabei dann aber einen großen Tassentopf mit Wasser neben der Backform stellen.

Wenn fertig, die Oberfläche des Brotes mit kaltem Wasser abspritzen. Auf ein Kuchenrost heben + ganz abkühlen lassen, dann erst das Backpapier entfernen.

Veränderung : Zum Schluss noch 250 g Rosinen unter heben. Dann aber Salz nur die Hälfte.

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. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
09.02.06 Hans60

233 emf

Brot ST, Zezkazgan M F



230 g Sauerteig

Vorteig:

200 g Mais gem  
300 ml Sprudelwasser

Hauptteig:

100 g Hirse gem  
50 g Amaranth gem  
50 Naturreis gem  
1 TL Koriander mit mahlen +  
1 TL Kümmel mit mahlen.  
1 TL Salz  
1 Prise Vollrohrzucker

125 ml Milch ca

die Zutaten vom Vorteig zum Sauerteig zugeben, + verrühren, mit einem feuchten Tuch abdecken, + ruhen bzw gehen lassen, bei Zimmertemperatur. Dauer eins bis vier Stunden.

Den Vorteig umrühren, + alle Zutaten bis zum Zucker zugeben, + verrühren lassen, Vorsichtig bei der Menge der Flüssigkeit, evtl mehr oder auch weniger, sollte zähflüssig sein.

In eine 24 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenform gießen, glattstreichen, + wiederum bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis sich der Teig deutlich gehoben hat, den gegangenen Teig mit Flüssigkeit einpinseln + falls der Backofen schon vorgeheizt ist, ca 50-60 min bei ca 150°C Umluft backen, sonst in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft, ca 70 min backen. Nadelprobe,

ca 10 min in der Form lassen, vorsichtig am Backpapier anfassen + auf Kuchenrost abstellen + auspacken + mit Öl oder Wasser rum herum einpinseln, auskühlen, + mit einem Sägemesser von unten an- schneiden.

PS: ich nehme gerne die Milch, um den evtl unangenehmen Backgeruch ein wenig zu mildern, man kann auch Sprudelwasser statt der Milch nehmen

Sonntag, 24. September 2006 eigenes Rezept

## Brot

Bei verschiedenen Gesprächsgruppen, wird Brot oft mit den sogenannten Brühstück gearbeitet, mit guten Erfolg.

Schreibe Dir hier aus der Rezeptsammlung, es einmal ab:

## Brühstück :

Auf jeden Fall kann 1/3 der Mehlmenge als Ganzkorn ( Reis, Hirse, Buchweizen, Amaranth,) als vorgekochte Grütze zum Teig gegeben werden. Das Getreide wird in mindestens doppelt soviel Wasser 20 min gekocht + muss mindestens 6 h stehen bleiben. Es entwickeln sich Quellstoffe + Backhilfen.

Die Grütze macht das Brot natürlich ballaststoff- + nährstoffreicher. Sie macht es aber auch saftiger. Es trocknet nicht so schnell aus. Der Teig braucht meistens kein zusätzliches Wasser.

Wenn vom Mittagessen noch Reste, z B Kartoffelbrei, gekochten Reis. Rein in den Teig. Ist noch altes, hart gewordenes Brot da ?- in die Grütze rühren, ( vorher zerkleinern )

Ihr könnt aus der Hälfte des Mehles,( am besten selbstgemahlene Hirse, Buchweizen) aller Hefe+ etwas Wasser einen Vorteig machen ( einige

Stunden vor dem Backen) warm stellen + abdecken. Das Getreide wird aufgeschlossen; es bildet sich Hefe; das Brot wird elastischer.

( Tipps für vollwertiges Brot von R. Schwabroh )

### Buchweizenbrot Uc-Adzi



glutenfrei / ei- + milchfrei

Zutaten für 1 Portionen

450 g Buchweizen, gemahlen

50 g Amaranth, gemahlen

1 TL Kümmel, ganz +

1 TL Koriander mit gemahlen, ODER

1 Tüte/n Gewürzmischung für Brot

1 Tüte/n Backpulver, (Weinsteinbackpulver) f. 500 g Mehl

1 TL Salz

1 EL Leinsamen

1 EL Sesam, geschält

1 EL Sonnenblumenkerne

500 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges, evtl. mehr

250 g Rosinen, evtl.

Alle Zutaten miteinander vermischen, soll wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit. In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform gießen. In den kalten Backofen, ganz unten in die Fettwanne, Wasser gießen, (übern Daum, nehme 0,5- 1 L) . Bei 160°C Umluft ca. 70 min - 80 min backen, Nadelprobe. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180-190°C + ca. 50-60 min backen. Dabei dann aber einen großen Tassentopf mit Wasser neben der Backform stellen.

Wenn fertig, die Oberfläche des Brotes mit kaltem Wasser abspritzen. Auf ein Kuchenrost heben + ganz abkühlen lassen, dann erst das Backpapier entfernen.

Veränderung : Zum Schluss noch 250 g Rosinen unterheben. Dann aber Salz nur die Hälfte.

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.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

09.02.06 Hans60

### Früchtebrot, ungebacken

glutenfrei

Zutaten für 1 Portionen

250 g Buchweizen

100 g Soja, gemahlen

50 g Hirse, gemahlen

50 g Amaranth, gemahlen

50 g Mandeln, gemahlen oder

500 g Roggenschrot (Vollkorn)

1 Prise Meersalz

170 g Sonnenblumenkerne, gemahlen, fein

100 g Haselnüsse, gemahlen, fein

0,5 EL Anis, gemahlen, fein

¼ EL Nelken, gemahlen, fein

0,5 EL Koriander, gemahlen, fein

100 g Rosinen, gehackt

100 g Datteln, gehackt, oder Früchte Deiner Wahl

200 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten miteinander verkneten, 1 Laib formen, trocknen lassen.

12.11.03 Hans60 CK

### Glutenfreies Brot

500 g Buchweizen

200 g Hirse

40 g Amaranth; fein gemahlen

3 Essl. Sonnenblumenkerne

2 Essl. Kümmel (ganz)

1 Essl. Meersalz oder Jodsalz

450 ccm warmes Wasser  
40 g Hefe ( 1 Würfel)

Alles zusammen in eine Schüssel geben und dazu die aufgelöste Hefe mit Wasser einrühren. Kurz durchkneten.

Bei 250 Grad C auf dem untersten Rost  
in den Backofen schieben ca. 45 Min. backen.

Dieses habe ich noch nicht versucht, aber so wie die Zusammensetzung aussieht, vor allem die geringe Flüssigkeit , habe ich starke bedenken , Falls Du, damit so hin kommst, bitte ich um Nachricht. Vielleicht wird außer Amaranth nichts gemahlen.

### [Hefe Brot](#)

300 g Buchweizen  
100 g Natur-Reis  
100 g Amaranth  
50 g Soja alles fein mahlen  
1 P Trockenhefe  
1 T Honig  
500 ml Milch/Wasser (Selters)  
0,5 -1 T Meersalz zusammen mischen + 5-10 min auf Stufe 2 Küchenmaschine  
in eine gefettete mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen  
Teig gut gehen lassen ( im Backofen bei 30-40°) ca. 30-60 min  
Ca. 170° Umluft, 1 h , Zahnstochergerprobe

Veränderung

### [Oder Zwieback](#)

Unter den Teig noch 200 g zerlassene Butter/Margarine (Deli- Reform)  
Das in der Kastenform gut gegangene Brot mit dem Messer quer einkerbhen

Veränderung

### [Oder Rosinenbrot](#)

400 g Mais  
100 g Amaranth  
250 g Buchweizen  
250 g Reis  
8 E Vollzucker ist zuviel, wird Kuchen, versuchen mit 2 E

2 P Rosinen  
1 P Hefe  
1 P Backpulver  
Priese Salz  
1000 ml Wasser

### Ingwer Brot Chenäran M

300 g Buchweizenkörner +  
100 g Amaranthkörner +  
200 g Maiskörner ( kein Popkorn ) +  
100 g Naturreis ( Mittelkorn) +  
2 TL Kümmelkörner +  
2 TL Korianderkörner zusammen mahlen  
1,5 TL Salz  
0,5 TL Vollrohrzucker  
2 Tüten Backpulver  
3 Ei Sonnenblumenkerne  
3 Ei Sesamsaat ungeschält  
3 Ei Leinsaat ganz  
40 g geschälten Ingwer kleingewiegt  
250 ml Kefir  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

30 cm Königskuchenbackform  
Backpapier  
1 Tasse Wasser

Buchweizen bis Koriander zusammen mahlen. Alle trockenen Zutaten dazu + vermischen. Kohlensäurehaltiges Mineralwasser + Kefir auf 700 g auffüllen + evtl mehr, und 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 am Alter des Getreide. Habe feststellen können , das 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 das die Kruste hart wird. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180°-190°C , + ca 45-60 min backen. Aus den Backofen, auf ein Kuchengitter, 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 es eben sehr flüssig ist, der Teig. Spielt aber geschmacklich keine Rolle.

Sonntag, 17. Juli 2005, eigenes Rezept

## Mohnbrot F



Zutaten für 1 Portionen

500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
300 g Buchweizenkörner gem +  
100 g Naturreis, Mittelkorn, gem +  
100 g Amaranthkörner gem  
80 g Mais gem  
1 TL Vollrohrzucker  
1 TL Salz  
50 g Mohn, gem  
2 EL ungehärtete Margarine /Butter  
1 Prise Muskat, gerieben

1 EL Ziegenkäse gerieben

1 Tüte Trockenhefe

erst die trockenen Zutaten zusammen vermischen dann den Rest dazu.  
In eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm ist zu klein 30 cm ist zu groß  
Kastenform gießen, glatt streichen, bei Zimmertemperatur ca 90 - 120  
min gehen lassen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 70 min backen. Nadelpro-  
be.

Quelle: 01.07.05 sandra09061966

Veränderung auf Glutenfrei, Mittwoch, 6. September 2006

## Reissauerteig -Brot

22. April 2003

Gesternabend

Sauerteig, 3 EI Natur Reis 1TL Honig, ein bisschen Hefe, Selters, Deckel drauf, vorm schlafen gehen, noch Reis + Selters dazu, muss ne dicke Pampe sein in Backofen über Nacht, bei nur Lampe an.  
Morgens verlängert auf 0,75 Glas, (720 ml) + auf ca 30 ° C Backofen,

im Laufe des Vormittag den

Vorteig  
700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
200 g Reis  
200 g Buchweizen

Nachmittag

Hauptteig

100 Kichererbsenmehl  
100 g Amaranth gem  
100 g Buchweizen gem

1 TL gem Kümmel  
2 TL Salz  
1 EI Kümmel  
2 EI Sonnenblumenkerne  
1 EI Sesam  
1 EI Leinsamen

(PS, hatte noch je 1 P Backpulver + Hefe dabei, hat sich nachher als überflüssig heraus gestellt, es geht damit so schnell in die Höhe, + wenn man ein wenig zuviel Wasser hatte, lief es aus der Form in den Backofen, diese Sauerei, erst danach, sorgte ich dafür das die Fettspalte, schon beim gehen, voll Wasser ist.

die Ruhe bzw Gehzeit, hat sich nicht wesentlich verlängert, da ich den Backofen, 30 - 40 C, Licht an + ein wenig mehr, mit Ober+ Unterhitze einstelle)

alles verrühren

in 30 cm Backform mit Backpapier ausgelegt

war leider, nach 2 h schon so gegangen, das ich ihn noch abbacken muss bei 160 ° C, 60 min  
bei 140 ° C 20 min.

raus aus dem Ofen, die Oberseite mit Wasser abspritzen, Backpapier entfernen, die restlichen Seiten auch mit Wasser abspritzen, auf ein Rost abkühlen lassen.

Das Brot umdrehen, und von der unteren Seite mit einem Tomatenmesser anschneiden .

geschmacklich wohl das bisher beste, auch wenn es innen noch ein bisschen feucht, ist.

( heute weiß ich, dass das Amaranthmehl , für die Feuchtigkeit, nach dem backen verantwortlich ist, dadurch erspare ich mir das einfrieren, ich habe schon Brot noch nach 6 Tagen, so erlebt 01.12.2003)

### [Mohn- Kuchen Rigan / Brot](#)

Glutenfrei / Kuhmilchfrei / Eifrei

250 g Buchweizenkörner +  
100 g Natur- Reis (Mittelkorn ) +  
100 g Amaranth +  
200 g Blaumohn gemahlen

1,5 - 2 Tüten (a 17 g ) Weinsteinbackpulver  
1 TL Bourbon Vanille Pulver ODER  
3 Tüten Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz  
200 g Vollrohrzucker  
12 Feigen ( ca 200 g ) klein geschnitten ODER  
Rosinen

700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
0,5 Saft einer Zitrone, wer mag

1 a 30 cm Königskuchenbackform mit  
Backpapier auslegen , ( auch bei beschichtete )

Bis auf die Feigen alle trockenen Zutaten gut vermischen.  
Dann die Flüssigkeiten untermischen + zum Schluss die Feigen unterheben.  
In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform, gießen.

In den kalten Backofen bei 160°C, Umluft, 60 min backen , Nadelprobe.  
Oder ca 180° - 190°C vorheizen, + ca 45 min , bei Ober- + Unterhitze.

Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig raus gleiten lassen,  
+ ca 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann oder  
auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

Hinweis:

Nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinen Buchweizenteig , das ganze nicht so trocken.

Hinweis :

♣ 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.

Eigenes Rezept Hans60, Sonntag, 13. März 2005

Rosinen + Mandelstuten 2 Ei M F

Glutenfrei



100 g Rosinen

2 Ei Rum 54 %

400 g Mais gem +

100 g Amaranth gem ODER

500 g Mehl

1 Tüte Trockenhefe

40 g Vollrohrzucker

375 ml (3/8 l ) Milch

80 g Butter zerlassen

2 Ei

1 TL Salz

1 Zitronenabrieb

1 Eigelb ( habe ich mir erspart )

Backpapier f 1 30 cm Kastenbackform

Rosinen mit dem Rum mischen + durchziehen lassen, ( habe immer welche in Rum eingelegt, )

Nun, ich nehme alle Zutaten, egal welche Temperatur sie haben, außer das Backpapier, rein in die Küchenmaschine + lasse alles so 10 min auf kleinster Stufe rühren / kneten. Knethaken raus, einen Deckel drauf + lasse es ca 60 min ruhen/gehen, wird alles noch mal 2 min durch gerührt, + in eine 30 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gegeben, glatt streichen, + nochmals gut 30-40 min bei Zimmertemperatur gehen lassen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft 60-70 min backen. Nadelprobe

#### Mandelstuten :

Statt der mit Rum getränkten Rosinen, 125 g gehackte / grob gemahlene Mandeln unter den Teig mischen, + wie Rosinenstuten backen.

PS : nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht die Backwaren ein wenig saftiger, ohne Klitsch zu erzeugen.

Samstag, 21. Oktober 2006 Hans60

#### Rosinenbrot ungebacken

An für sich ist es ein Früchtebrot+ wird mit Datteln + Rosinen gemacht - hatte aber keine zu Hause, daher eben

250 g Buchweizen

100 g Sojaschrot

50 g Hirse

50 g Amaranth fein mahlen

50 g Mandeln alles mittelgroß schrotzen

1 Prise Meersalz

170 g Sonnenblumenkerne

100 g Haselnüsse

0,50 Ei Anis

0,25 Ei Nelken

0,50 Ei Koriander alles fein mahlen

250 g Rosinen gehackt

ca 200 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser / Wasser

alles miteinander verkneten,

1 Laib formen , trocknen lassen

kann man essen

Donnerstag, 16. Oktober 2003  
Donnerstag, 30. Oktober 2003

## Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel

Glutenfrei, Kuh Milchfrei , Eifrei

### Schnellsauerteig

150 g Buchweizen gem.  
0,25 TL Vollrohrrohrzucker  
1 Prise Trockenhefe  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### ODER

150 g Sauerteig

### Vorteig:

2 Äpfel mit oder ohne Schale gerieben  
1 Ei Zuckerrübensorup  
100 g Amaranthkörner gem  
100 g Hirsekörner geschrotet  
100 g Naturreis ( Mittelkorn ) geschrotet  
300 g Buchweizenkörner geschrotet  
700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### Hauptteig:

2 Ei Teig abnehmen,  
1 Ei Brotgewürz  
2 TL Salz  
150 g Buchweizenkörner gem

35 cm Kastenbackform  
Backpapier dafür

Olivenöl

Die Zutaten für den Sauerteig in einem Glas verrühren, muss eine dicke Pampe ergeben, Deckel drauf. Zimmertemperatur .

Wenn das Glas voll ist, umfüllen in eine Schüssel, gut verrühren, Deckel / Teller drauf, über Nacht stehen lassen.

### Bei fertigen Sauerteigansatz

Ca 130 g Buchweizen fein gem + kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
Verrühren, + über Nacht stehen lassen

### Vorteig Zubereitung

Äpfel auf den Sauerteig reiben, Zuckerrübensirup drauf, + verrühren. So dann das kohlensäurehaltiges Mineralwasser einrühren , langsam damit die Kohlensäure nicht zuviel entfleucht. Alle Getreide vom Vorteig hinzu geben verrühren Deckel drauf, gehen lassen, muss Blasen geben + der Teig muss sich gehoben haben, wenn man mit einem Löffel durch fährt, muss es schaumig sein, 2-4 h ca, je nach Zimmertemperatur.

### Hauptteig Zubereitung

2 Ei Sauerteig abnehmen, mit Buchweizenmehl trocken mischen, Deckel drauf, ist der Sauerteigansatz fürs nächste Brot.

Brotgewürz + Salz + 150 g Buchweizen fein gem untermischen, in eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenform gießen, glatt streichen, + mit einem feuchten Handtuch abdecken + gehen lassen, bis er sich deutlich gehoben hat, bitte nicht mehr als ca 110 min, dann fällt er wieder ein, dann muss man mit Buchweizenmehl + Wasser es wieder aufbauen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 70- 80 min backen,

raus nehmen , Backpapier vorsichtig entfernen, ganze Brot mit Olivenöl einstreichen, das Brot wieder in den Backofen + weitere 30 min backen.

Auskühlen lassen, vor dem anschneiden

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. April 2006 Hans60

### Vollkornbrot Rafsanjan M

Glutenfrei + Hefefrei

24 cm Königskuchenbackform  
Backpapier

300 g Buchweizenkörner +

100 g Natur- Reis ( Mittelkorn ) +  
50 g Amaranthkörner +  
zusammen mahlen +

1 TL Kümmel ganz + \*  
1 TL Korianderkörner ganz + \*  
0,5 TL Anissamen + \*  
0,5 TL Fenchelsamen \* mit zusammen mahlen.

oder fertiges Brotgewürz \*

2 EL Sonnenblumenkerne ganz  
2 EL Sesamsaat ganz  
2 EL Leinsaat ganz

1 Prise Vollrohrzucker  
2 TL Salz  
1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver

alle trockenen Zutaten mit einander vermischen.

250 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser +

**250 g Kefir**

unter die Mehlmischung geben, verrühren.

In eine mit Backpapier ( auch beschichtete ) ausgelegte  
24 cm Königskuchenbackform gießen.

In den kalten Backofen stellen  
Wo 1 Tassentopf mit Wasser steht, oder  
das Wasser in die Fettpfanne, die ganz unten im Backofen steht, gießen.

Bei 170°C Umluft ,ca 70 - 80 min backen,  
länger bringt nichts, außer das die Kruste hart wird.

**Oder**

Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 190° -200°C ,ca 45- 50 min backen.  
Dann 1 Tassentopf mit Wasser neben der Backform stellen.  
Die Oberfläche des gebackenen Brotes mit Wasser abspritzen.  
Ca 10 min in der Form lassen, dann  
Langsam auf ein Kuchenrost gleiten lassen.  
Backpapier vorsichtig lösen, +  
Die restlichen Seiten mit Wasser abspritzen,  
GANZ AUSKÜHLEN, BEVOR ES ANGESCHNITTEN WIRD .

Ein Sägemesser ist von Vorteil.

### Veränderung I

Anstelle Kefir , kohlensäurehaltiges Mineralwasser.

### Veränderung II

Anstelle Backpulver,  
1 Tüte Trockenhefe, +  
0,5 TL Vollrohrzucker / Honig +  
eine etwas größere Backform

dann den Brotteig in der Form abdecken, + an einem zimmerwarmen Ort ruhen/ gehen lassen.  
( ich nehme den Backofen,  
50°C, Licht an + ein bisschen mehr, + gieße in die Fettpfanne schon Wasser rein.  
Wenn der Teig sich deutlich gehoben hat, die Oberfläche mit Wasser / Öl einpinseln, + abbacken,  
weiter wie oben.

### Veränderung III

Anstelle Backpulver / Hefe ist auch  
Glutenfreier Sauerteig oder  
Glutenfreies Backferment ( auf Maisbasis ) möglich.

Da ist auf Jedenfalls eine größere Backform als 24 cm , nötig.  
+  
Falls jemand auf die glorreiche Idee verfallen sollte, zu dem Sauerteig Noch Hefe/ Backpulver einzusetzen, sollte eine 30 cm in Betracht ziehen,  
+ ein Backblech ganz unten in den Backofen zu stellen, schon beim ruhen/ gehen, läuft es aus allem heraus .

aber länger als 2 h sollte er nicht gehen, denn dann fällt es ein,  
+ ist mit nichts zu bewegen, nicht mal durch gute Worte.  
Dann hilft nur noch , den Teig wieder mit Mehl zu verlängern.

### Hinweis

Sollte jemand hier auf die Idee kommen,  
Amaranth durch Natur-Reis zu ersetzen,  
sollte bedenken, das das Brot trocken wird,

+ wenn dann auch noch mit Hefe gearbeitet wird,  
ist das Brot nächsten Tag hart.  
So sollte das Brot nach dem erkalten, sofort  
In Scheiben geschnitten, + mit Pergamentpapier dazwischen,  
eingefroren werden.

Brot dagegen mit Sauerteig gebacken,  
hält sich in einer Brotdose , oder in einem Leinentuch 10 Tage frisch.  
(eigene Erfahrung)

Brot mit Backpulver hält sich auch , wie lange...  
Keine Ahnung, wir aßen es gleich auf.

eigenes Rezept, Freitag, 25. März 2005 Hans60

**Mais Brot ohne Kefir** Anteil ( Buttermilch habe ich noch nicht versucht )  
ist weder geruchlich noch sehr geschmackvoll

## Diverses

### Amaranth- Konfekt

2 El. Ahornsirup  
1 Tasse. Amaranth gepufft  
1 El. Pflanzenmargarine

#### Variante 1

Gemahlene Erdnusskerne  
-- oder  
Kokosraspel

#### Variante 2

2 El. Kakaopulver  
1 Spur Kaffeepulver  
Zubereitung  
Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verkneten. Bei Bedarf noch etwas mehr an Ahornsirup.  
Die Masse auf ein kleines, angefettetes Blech oder einer Form verstreichen und im Kühlschrank fest werden lassen. Vor dem Abkühlen die Masse mit

einem feuchten und scharfen Messer in kleine Quadrate schneiden. Im Kühlschrank aufbewahren.

#### Variante 1:

Je nach Belieben kann man der Konfektmasse auch grob gemahlene Erdnusskerne oder Kokosraspel beigeben.

#### Variante 2:

Oder aber wenn es schokoladig sein soll, Kakaopulver und Kaffee dazugeben.

Gepufften Amaranth bekommt man im Bio-Laden oder Reformhaus. Man kann ihn aber auch selbst machen - relativ unkompliziert: Gepuffter Amaranth: Einen leeren möglichst dünnwandigen Topf mit Stiel heiß werden lassen. 1 El. Amaranth bei leicht gehobenem Deckel in den Topf streuen und den Deckel sofort wieder schließen. Den Topf von der Platte nehmen. Wenn dann das Zischen und Prasseln im Topf nachlässt, den Topf leicht schütteln. Wenn das Zischgeräusch abgeklungen ist, den gepufften Amaranth in eine Schüssel geben und den Vorgang nach Bedarf wiederholen. Der gepuffte Amaranth sollte fast weiß sein. Mit etwas Übung hat man bald raus, welche Temperatur der Topfboden beim Einstreuen haben muss, damit alle Körner gleichmäßig platzen.

### Dominosteine M

400 g Mandeln  
250 g Puderzucker, gesiebt  
**4 EL Rum, 54 %**  
300 ml Wasser  
35 g Gelatine, gemahlene  
100 ml Wasser  
1 Zitrone(n), Saft + Schale oder 2 Pck. Zitrone(n) - Säure  
50 g Honig, flüssigen  
700 ml Saft, z.B Sauerkirsch oder Pflaumensaft

#### Für den Teig:

200 g Buchweizen, gemahlen  
50 g Soja, gemahlen  
25 g Hirse, gemahlen  
25 g Amaranth, oder Natur- Reis gemahlen  
50 g Haselnüsse, gemahlen

100 g Rohrzucker  
1 Prise Meersalz  
1 g Lebkuchengewürz  
5 g Hirschhornsalz  
3 g Pottasche  
350 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

#### Für die Glasur:

600 g Kuvertüre, bittere + mehr  
Butter / Margarine

Marzipan: ca. 400 g Mandeln, ca. 60 Sek. ins kochendes Wasser, schälen, im Fleischzerhacker oder ähnliches zu feinem Mus hacken, dann mit ca. 250 g Puderzucker verkneten, in eine Edelstahlschüssel oder Topf geben, mit Alufolie den Rand abdecken oder zu einem Kloß formen + mit Alufolie einwickeln. Ein Thermometer in die Mitte, aber nicht bis auf den Boden stecken, so lange backen, bis innen im Marzipan 80 °C sind, etwas abkühlen oder gleich weiter verarbeiten oder in Alufolie packen, damit er nicht austrocknet. Ergibt ca. 650 g. Oder davon, nach dem Erkalten ca. 400 g Rohmarzipan abnehmen, zerkleinern + 250 g gesiebten Puderzucker 6- 8 Ei Rum (Fruchtsaft) + oder mehr verrühren, verkneten, ergibt ca. 700 g Marzipan.

Für den Teig alle trockenen Zutaten, verrühren dann 350 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu geben, untermischen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech 1- 1,5 cm streichen, ca. 30 min im Kühlschrank ruhen, (hatte keinen anderen Platz)

Bei ca. 170 °C Umluft ca. 30 min backen, auf einem Rost abkühlen lassen, Backpapier entfernen.

Die Kuchenplatte auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.  
35 g gemahlene Gelatine in ca. 300 ml Wasser einweichen, nach 10 min in einem Wasserbad, höchstens 75 °C, klar rühren. Etwas abkühlen.

Gelatine in eine Schüssel gießen, sowie 1 Ei Honig + 1 Zitronenschale abreiben + den Saft in 100 ml Wasser auflösen + 100 g Vollrohrzucker dazugeben, verrühren.

Ca 700 ml Fruchtsaft dazu, umrühren + 10-25 min warten, bis er etwas andickt (Kühlschrank), dann nochmals durchrühren, auf dem Kuchenboden verteilen, sollte so ca. 1 cm hoch sein.

Auskühlen + verfestigen, das Gelee.

Marzipan zwischen 2 Backpapierblättern ausrollen + mit dem unteren Backpapier auf den Teig rollen, Backpapier entfernen, sehen, ob Marzipan den Teig überall gedeckt. Leicht andrücken, das ganze jetzt in Streifen, längs + quer schneiden, (Größe wie gewünscht).

600 g + mehr, bittere Kuvertüre, in einer Mandelmühle oder Gemüsemühle, mahlen. In eine Schüssel ( oder kleinen Topf) in einem Wasserbad warm unter Rühren flüssig werden lassen, es werden jetzt alle Stücke Das Ganze auskühlen lassen, mit einem Tortenheber vom Backpapier lösen +

in 1 Blechdose, zwischen den Schichten Pergamentpapier legen, + in den Kühlschrank. Hält ca. 14 Tage, wenn man sie in Ruhe lässt.

Hans60

Habe alle 3 Teile, einzeln hergestellt, die Geleeplatte , mit sehr warmen Wasser eingestrichen, die Teigplatte rauf, angedrückt, umgedreht, die andere Seite ebenso, eingestrichen, Marzipan war noch etwas warm, aber keine gute Bindung, alles in quer + längst geschnitten, die einzelnen Teile, mit Rouladensticker, in die Kuvertüre getaucht, nacheinander getaucht + auf ein Kuchenrost, was auf Backpapier steht, gelegt die mit Sahne + Butter / Margarine etwas verlängert wurde.

Marzipan diesmal aus 600 g geschälte Mandeln + 300 g Puderzucker hergestellt, habe bis auf 110 g alles gebraucht,  
es reicht für ein 60 cm breites Backblech

nacheinander getaucht + auf ein Kuchenrost, was auf Backpapier steht,  
gelegt

### Gebäck Mini- Calzoni 2 Ei M pikant

300 g Mehl ODER mit

200 g Buchweizen +  
50 g Natur-Reis +  
50 g Amaranth

10 g Trockenhefe  
1 TL Jodsalz  
275 - 300 ml ;Wasser, lauwarm  
1 Spur Zucker vermischen +

Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen + 30 min ruhen lassen

50 g Margarine; zerlassen  
200 g Schafskäse

100 g Speisequark, 20%

1 Ei

1 Zwiebel; feingehackt---- gut miteinander verrühren  
1 Topf Basilikum; feingeschnitten  
Pfeffer----- pikant abschmecken.

Käsemasse auf die eine Hälfte der Teigmasse geben,  
Die andere Hälfte , versuchen , drauf zu klappen Ränder zusammendrücken.

vorgewärmten Backofen, mit Ei bepinselt, ca. 20 min. backen ( E:225 Grad C; Gas: Stufe 4 ).

Schneiden

Warm servieren.

(mit GF Mehl, wird sich wahrscheinlich, ein Mürbeteig besser eignen + vielleicht in Minikuchenform oder in Muffinsform , oder in Mini Auflauf-form, so wie oben mit Hefeteig, nicht so gut. Hans vielleicht auch als Brot-aufstrich)

03.01.2004

### Müsliriegel

500 g Honig +

500 g Vollrohrzucker +

150 g ungehärtete Margarine auf kochen+

100 g ger. + gem Haselnüsse +

200 g Sonnenblumenkerne ganz + gem +

150 g ungeschälten Sesam +

je 2 Ei gem Buchweizen, Reis, Soja, Hirse, + gepoppten Amaranth dazu, nach Gefühl 5 -8 min rührend kochen, dann das

2 Handvoll Maisgebäck dazu + von der heißen Platte ziehen +

Saft von 1 Zitrone dazu , umrühren, +

Auf ein gefettetes mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, + in den Kühlschrank zum auskühlen,

bevor es ganz fest wird schneiden

Samstag, 12. Juli 2003

### Nougatkekse 4 Ei F

Glutenfrei, Milchfrei



200 g Nougatmasse ODER

200 g Walnüsse

3 EL Ahornsirup

4 TL Kakaopulver

¼ TL Zimt, gemahlen

0,5 TL Vanille, ( Vanillepulver )

1 TL Kaffee, türkischen, gemahlen

100 g ungehärtete Margarine / Butter

**4 Ei**

0,25 TL Bourbon Vanillepulver

1 Msp Salz

200 g Buchweizenkörner gem +

50 g Naturreis, Mittelkorn, gem

50 g Amaranthkörner gem

0,5 TL Backpulver

Herstellung Nougat: Walnüsse fein hacken oder mahlen. Alle anderen Zutaten, in ein hohes Gefäß geben + mit einem Pürierstab verrühren, Mann/ Frau kann aber auch alle Zutaten, gleich in die Küchenmaschine geben, + die folgenden Zutaten dazu, die möglichst weiche Margarine / Butter mit Nougat gut verrühren. Ei + dann alle anderen Zutaten gut ( 5 min )verrühren lassen. In einem Spritzbeutel geben, + auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche Kekse spritzen. Im kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30 min backen, Nadelprobe.

Donnerstag, 7. September 2006

Plätzchen pikant **2 Ei M F**





### 1 Mürbeteig I

anstatt Hirse, war bitter , Amaranth

350 g Margarine statt 250 g

2 TL Gewürzsalz

100 g Emmentaler gerieben

2 Ei

Sahne

2 Ei Quark

2 Bleche

### Mürbeteig I

glutenfrei

200 g Buchweizen

200 g Reis

100 g Hirse

250 g Butter

Salz

Zucker

Wenn in Spritzbeutel, dann 1-2 Ei

1-2 Ei

4 Ei Sahne

30 min kalt stellen

15 min im vorgeh. Backofen bei 200°

Alle Zutaten miteinander vermischen, in Alufolie ca 30 min im Kühlschrank ruhen lassen.

Auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche mit einem Spritzbeutel, Häufchen spritzen.

Wenn der Teig nur auf die Backbleche rauf gestrichen werden soll, können die Eier + Sahne entfallen + auch 100 g Margarine weniger, falls es bedingt durch den Käse zu trocken sein sollte, noch 4-6 Ei wasser dazu geben.

Dann gleich nach dem backen in Rauten oder Rechtecke schneiden.

15 min im vorgeh. Backofen bei 200° backen.

20 min im vorgeh. Backofen bei 170° C Umluft beide Backbleche auf einmal backen.

### Türkischer Spritzkuchen in Zuckersirup 3 Ei

(Tulumba Tatlisi)

Sirup

750 g Zucker

0,5 Zitrone, Saft

0,5 l Wasser

250 g Weizenmehl (Buchweizen 70 g+ 140 g Reis +40 g Amaranth)

100 g Fett

#### 4 Eier

1 TL. Salz

1 TL. Zucker

Reichlich Öl zum Ausbacken

Zubereitung

Also, mit glutenfreien Getreide, müssen wir es anders machen, es gibt eine große Schweinerei, die Dinger schmecken, aber anbieten !! nee.

Wir machen einen ganz normalen Spritzteig

100 g Buchweizen

100 g Reis

50 g Amaranth

#### + 2- 3 Eier

ca 125 g Butter/Margarine

gut verrühren, + mit einer großen Spritztülle, rein ins heiße Fett, ist keine Tülle vorhanden, Loch in einer etwas festere Kunststofftüte, oder was Euch sonst so einfällt

Aus Wasser und Zucker einen Sirup kochen, mit Zitronensaft abschmecken und weitere 10 Minuten einkochen lassen. Schaum abnehmen. Erkalten lassen. ¼ L Wasser zugießen und aufkochen lassen. Das Mehl einrieseln lassen und alles gut verrühren. Auf kleiner Flamme 10 Minuten den

Teig rühren, erkalten lassen. Anschließend die Eier nach und nach unter den Teig geben und 10 Minuten gut durchkneten. In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne erhitzen. Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle in das heiße Öl spritzen. Ca. 2-3 Minuten ausbacken, die Spritzstücke müssen von allen Seiten gleichmäßig braun sein. Spritzkuchen mit einem Schaumlöffel aus dem Fett nehmen, abtropfen lassen und in den Sirup geben. Nach 10 Minuten die Spritzkuchen aus dem Sirup nehmen und servieren.

(irgendwie stimmt die Reihenfolge nicht, erst koch ich den Sirup, ok, dann soll ich das Mehl einrieseln lassen, wenn die Dinger aus dem Fett kommen, dann in den Sirup, bloß da war das Mehl ja drin, wo ist der Sirup, also ich kam da nicht ganz klar. habe einen Spritzteig (Mürbeteig) ins Öl gespritzt, leider nur eine kleine Düse, raus, abtropfen lassen, in den Sirup, ja die Dinger schmecken, aber zum anbieten, nee.

(Vorsichtig sein, irgend etwas stimmt hier nicht, in der Reihenfolge, man soll das Mehl in den heißen Sirup, rein+ kochen, anschließend in Öl ausbraten, danach wieder in den Sirup, bloß den hat man schon verarbeitet. Am besten man stellt einen Mürbeteig her, und mit einer großen Tüllie ins Öl spritzen, dann raus, + in den Sirup 28.04.2003)

## Fleisch + Fisch

### Fleischtorte mit Trockenfrüchten 7 Eigelb M

8 Portionen

Mürbeteig

100 g Buchweizen

100 g Reis

100 g Hirse

50 g Amaranth alles fein gemahlen

175 - 250 g Butter

Salz alles miteinander verkneten + + 30 min kalt ruhen lassen

### Füllung

1500 g Schweineschulter; in große Stücke geschnitten  
1 TL Salbei; gehackt  
1 TL Lebkuchengewürz  
2 Ei Petersilie; gehackt  
250 g Datteln; entkernt und fein gehackt  
250 g Korinthen  
45 g Pistazien/Mandeln; grob gehackt  
30 g Zucker

1 TL Ingwer; gemahlen  
1 TL Salz  
1 Prise Safranpulver vermischt mit  
1 Ei Wasser

## 7 Eigelb

150 ml Sahne

(Ergibt 2 Kuchen von 20 cm Durchmesser)

Für den Teig Mehl und Salz mischen, die Butter hinzufügen, mit den Fingerspitzen in das Mehl reiben, so dass eine krümelige Masse entsteht.

Das Ei in die Mitte des Gemischs geben.

Mit Wasser zu einem Teig wirken, eventuell noch etwas Wasser dazugeben. Den Teig leicht kneten, dann in Klarsichtfolie einschlagen und vor dem Ausrollen 1 Stunde kühlen.

Für die Füllung das Schweinefleisch mit Wasser bedeckt etwa 90 min köcheln lassen, bis es schön weich ist, dann in kleine Würfel schneiden.

300 ml Garflüssigkeit durch ein Sieb gießen, mit Salbei und Petersilie zum Kochen bringen. Das Fleisch mit den Datteln, Korinthen und Pistazienkernen dazugeben und vermischen, vom Feuer nehmen. Zucker, Salz, Eigelb, Sahne und die restlichen Zutaten miteinander aufschlagen und gut unter die Fleischmasse mischen.

Den Teig ausrollen und zwei Kuchenformen damit auslegen.

Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad C etwa 10 Minuten blind backen, bis er fest ist, aber noch keine Farbe angenommen hat (Teigböden mit einem gleich großen Pergamentpapier belegen, mit getrockneten Bohnen beschweren - damit der Teig keine Blasen wirft. Nach dem Backen Papier mit den Bohnen herausnehmen).

Teigböden mit der fertiggestellten Masse füllen.

Nochmals bei 190 Grad C etwa 40 Minuten weiterbacken. Die fertige Fleischtorte 5 Minuten abstehen lassen und anschließend servieren.

Nach: Oskar Marti 1994

## Krabben mit Porree M

750 g Porree in wenig  
Salzwasser 15 min garen  
30 g Margarine auslassen +  
40 g Mehl hineinrühren mit ( nehme meist Buchweizen oder Mais)  
**250 ml Milch** +  
125 ml Gemüsebrühe auffüllen +  
Salz +  
Pfeffer +  
Zitronensaft abschmecken + das Porreegemüse ohne Kochwasser  
250 g Krabbenfleisch gewaschen + abtropfen, in die Soße dazu geben  
alles noch 5 min ziehen lassen. Mit Curry bestreut servieren

## Als Auflauf

mit Reis o.  
Kartoffeln o.  
Amaranth o.  
Hirse

Hans60

## Porreeauflauf 3 Ei M

750 g Porree in 4 cm lange Stücke  
Salz mit  
Muskat mit einer 0,5 Tasse Wasser ca. 8 min garen  
**500 g Rotbarschfilet** in Stücke schneiden mit  
Pfeffer +  
Paprika würzen, + mit Porree abwechselnd Auflaufform schichten  
500 g Tomaten vierteln + im Porreewasser aufkochen + durch 1 Sieb  
streichen + mit  
**150 g Reibkäse** +  
**3 Eier** +  
1 TL. Gemüsebrühe verrühren + über den Fisch + Porree gießen  
ca. 40 min bei Mittelhitze backen

unten in die Form  
Kartoffeln o.  
Amaranth  
Hirse  
Reis

Oder was anderes

2003 Hans60

## Kuchen

Amerikaner Art, Burnoje 3 Ei

Glutenfrei, Kuh Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

120 g ungehärtete Margarine

80 g Vollrohrrohrzucker

1 Prise Salz

3 Ei(er)

1 abgeriebene Zitrone(n) - Schale

250 g Buchweizen gem

50 g Amaranth gem

100 g Natur Reis ( Mittelkorn ) gem

100 g Mandeln / Nüsse gem

1 Pck. Backpulver

0,25 TL Bourbon Vanille Pulver

400 ml Sojamilch

Guss :

250 g Puderzucker gesiebt

1 EL Zitronensaft

2 EL Wasser

Backblech

Backpapier dafür

Zutaten von Margarine bis Milch gut verrühren lassen,  
auf ein oder zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche gießen.

In den vorgeheizten Backofen auf 160°C Umluft ca 20 min backen.  
In den vorgeheizten Backofen Ober- + Unterhitze 200°C ca 20 min backen. Goldbraun, was immer das auch ist.

In der Zwischenzeit Puderzucker mit Wasser + Zitronensaft vermischen,  
+ im Wasserbad heiß machen.

Wenn Kuchen fertig, Backblech raus, ein leeres mit Backpapier ausgelegtes Backblech auf den Kuchen legen, um drehen.

Das noch heiße Backblech entfernen, + nun vorsichtig das Backpapier abziehen.

Auf den heißen Kuchen, jetzt den heißen Guss drüber streichen, ich nahm einen Kuchenteigschaber. Entweder jetzt oder erst wenn der Kuchen ausgekühlt, in Stücke schneiden.

PS

Ich gab noch, reichlich Rum 54 % auf den Guss.  
Eigenes Rezept, Freitag, 26. Mai 2006 Hans60

### [Amerikaner Art, Lugovoje F](#)

Glutenfrei, Eifrei, Kuh Milchfrei, Sojafrei



Zutaten für 1 Portionen

120 g ungehärtete Margarine

80 g Vollrohrrohrzucker

1 Prise Salz

1 abgeriebene Orangenschale

250 g Buchweizen gem

50 g Amaranthkörner gem

100 g Natur Reis ( Mittelkorn ) gem

100 g Mandeln / Nüsse gem

1 Pck. Backpulver  
0,25 TL Bourbon Vanille Pulver  
400 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

#### Guss I

250 g Puderzucker gesiebt  
3 EL Orangensaft  
2 EL Wasser

#### Guss II

250 g Puderzucker gesiebt  
2 EL Wasser  
**3 Ei Rum 54 %**

Backblech  
Backpapier dafür

Zutaten von Margarine bis Wasser gut verrühren lassen, sollte wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr, auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech gießen.

In den vorgeheizten Backofen auf 160°C Umluft ca 20 min backen.  
In den vorgeheizten Backofen Ober- + Unterhitze 200°C ca 20 min backen. Goldbraun, was immer das auch ist.

In der Zwischenzeit Puderzucker mit Wasser + Orangensaft vermischen, + im Wasserbad heiß machen.

Wenn Kuchen fertig, Backblech raus, ein leeres mit Backpapier ausgelegtes Backblech auf den Kuchen legen, um drehen.

Das noch heiße Backblech entfernen, + nun vorsichtig das Backpapier abziehen.

Auf den heißen Kuchen, jetzt den heißen Guss drüber streichen, ich nahm einen Kuchenteigschaber. Entweder jetzt oder erst wenn der Kuchen ausgekühlt, in Stücke schneiden.

besser wenn noch warm, kalt kann der Guss platzen.

Eigenes Rezept, Samstag, 27. Mai 2006 Hans60

[Amerikaner Art, Tul` kubas M F](#)  
Glutenfrei, Eifrei, Sojafrei



Zutaten für 1 Portionen

120 g ungehärtete Margarine

80 g Vollrohrzucker

1 Prise Salz

**4 cl Rum 54 %**

250 g Buchweizen gem

50 g Amaranthkörner gem

100 g Natur Reis ( Mittelkorn ) gem

100 g Mandeln / Nüsse gem

1 Pck. Backpulver

0,25 TL Bourbon Vanille Pulver

**350 g Magerquark**

**300 g Jogurt**

**150 g Milch**

### Guss I

250 g Puderzucker gesiebt

2 Ei Kakao ( kein Instant )

1 TL Kaffee gem. , kein Instant

4 cl Wasser

**1 cl Rum 54 %**

### Guss II

250 g Puderzucker gesiebt

2 EL Wasser

**3 Ei Rum 54 %**

Backblech

Backpapier dafür

### Teig:

Trockenen Zutaten vermischen.

Quark, Jogurt + Milch verrühren, sollten 800 ml ergeben,  
diese + die Margarine + Rum dazu geben, + gut verrühren, lassen  
sollte wie ein Rührteig sein.

Auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech gießen.

In den vorgeheizten Backofen auf 160°C Umluft ca 20-30 min backen.  
In den vorgeheizten Backofen Ober- + Unterhitze 200°C ca 20-30 min ba-  
cken. Goldbraun.

In der Zwischenzeit Puderzucker mit Wasser + Orangensaft vermischen,  
+ im Wasserbad heiß machen.

Wenn Kuchen fertig, Backblech raus, ein leeres mit Backpapier ausgeleg-  
tes Backblech auf den Kuchen legen, um drehen.

Das noch heiße Backblech entfernen, + nun vorsichtig das Backpapier ab-  
ziehen.

Auf den heißen Kuchen, jetzt den heißen Guss drüber streichen, ich nahm  
einen Kuchenteigschaber. Entweder jetzt oder erst wenn der Kuchen aus-  
gekühlt, in Stücke schneiden.

besser wenn noch warm, kalt kann der Guss platzen.

Eigenes Rezept, Samstag, 27. Mai 2006 Hans60

## Bananenkuchen

200 g Hirse gem  
100 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth gem  
150 g Mandeln gem  
80 g Carobpulver  
4 Ei Rohrzucker  
1 Tüte Weinstein  
1 Prise Salz alles zusammen vermischen

3-4 sehr reife Bananen zerquetschen, mit Passierstab  
250 g Olivenöl  
200 - 300 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
0,5 abgeriebene Zitronenschale alles gut verrühren , dann die  
trockenen Zutaten untermischen.  
Muss wie ein Rührteig sein , lieber ein wenig mehr Flüssigkeit geben,

in ausgefettete Muffeinsformen , je 2 Ei , +  
in 1 kleine mit Backpapier ausgelegte Backform geben

18.02.2004

## Bienenstich / Füllung 3 Ei M

300 g Buchweizen gem.

100 g Natur- Reis gem.

100 g Amaranth gem.

ODER

500 g Mehl (dann fallen die Mandeln weg )

200 g Mandeln gem.

### 3 Eier

50 g Zucker

50 g Butter/Deli (habe 150 g )

20 g Trocken Hefe ( 1 T Trockenhefe)

0,25 l Milch alles zusammen verrührt + (verkneten)

auf ein 60 cm mit Backpapier ausgelegtes Backblech gestrichen

gehen lassen.

### Belag

100 g Butter/ungehärtete Margarine

150 g Vollrohrzucker

1 T Bourbon Vanillezucker

200 g feine Mandelstifte/Scheiben

Die Butter schmelzen lassen + die restlichen Zutaten unterrühren, bis der Zucker karamellisiert ist. 1-2 Ei Milch unterrühren + abkühlen lassen. Die abgekühlte Masse auf den gegangenen Teig streichen + bei 200°C ca 30 min backen.

ODER

200 g Mandeln + 6 Bittermandeln

150 g Butter/ ungehärtete Margarine

3-4 Ei Milch /Wasser

abgeriebene Schale 1 Zitrone

1 Ei Zimt

1 TL Rum 54 %

beide Mandelsorten 2 min, in kochendes Wasser, pellen, stifteln oder grob hacken. Butter + Mandeln + Honig kurz aufkochen, mit Milch verrühren + abkühlen. Dann Zitronenschale, Zimt + Rum untermischen. Die abgekühlte Masse auf den gegangenen Teig streichen + bei 200°C ca 30 min backen.

Bienenstich Sarysagan 1 Ei M F  
glutenfrei

250 g Mehl (Eurer Wahl) oder

150 g Buchweizen +  
50 g Amaranth +  
50 g Natur Reis alles fein gemahlen.  
0,25 TI Meersalz  
50 g Zucker / Honig  
0,5 Zitrone, nur abgeriebene Schale  
50 g Butter / Margarine  
0,5 P Trockenhefe ca 1 geh. TI

200 ml Milch

1 Ei

erst die trockenen Zutaten verrühren , dann Milch untermischen + dann Butter  
alles in eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Springform geben.  
in den Backofen, bei 30 -40 C, Licht an + ein wenig mehr, gehen lassen,  
30 - 60 min. ( Zimmertemperatur reicht meist auch )

in der Zwischenzeit

50 g Butter / Margarine/ +  
50 g dicker Honig ( nehme ca 3 Ei gehäuft )  
100 g Mandelblättchen kurz aufkochen, +  
**2- 3 Ei Milch** verrühren , abkühlen + mit  
0,5 Zitrone, nur abgeriebene Schale +  
1 Ei Zimt +  
**2 cl Rum 54 %** oder umgekehrt vermischen.

auf den gegangenen Teig , die süße Masse draufstreichen, nochmals 15 min gehen lassen.+

**bei ca 170 C Umluft ca 35 min oder**

bei 200 C im vorgeheizten Ofen , auf der untersten Rille , ca 25 min backen,  
Vorsicht wird schnell zu dunkel.  
Heraus nehmen, aus der Form , auskühlen lassen

Mittwoch, 30. August 2006

Veränderung:

Füllung :



Müssen nicht immer Milchprodukte sein.

1 kg Pflaumen

**200 -250 ml guten Wein, weiß oder rot**

100 g Vollrohrzucker mehr oder weniger

80 g Speisestärke oder 2 Tüten Puddingpulver

Wein

Wein

**2-4 cl Pflaumenweinbrand**

den abgekühlten Kuchen, quer durch schneiden. Die Innenflächen mit Wein einpinseln.

Die entkernten Pflaumen mit 250 ml Wein aufsetzen, zum kochen bringen, bis einige Pflaumen musig werden, runter von der Hitze, mit einem elektrischen Pürierstab alles zerkleinern.

Nochmals, rührend aufkochen lassen.

Speisestärke in Wein ca 100 ml auflösen.

Pflaumenmus von der Hitze nehmen, + die aufgelöste Speisestärke einrühren, wenigstens 2 min rührend kochen lassen, Vorsicht blubbert sehr.

Wenn von der Hitze weg den 2-4 cl Pflaumenweinbrand einröhren.

Abkühlen + immer wieder rühren zwischendurch,

den Kuchenboden auf Backpapier in die Ringform legen, den Pflaumenmus drüber legen/ gießen, glatt streichen, den Deckel drauf, ein wenig andrücken, + ein paar Stunden in den Kühlschrank, zum fest werden.

Eine Stunde vor dem servieren raus nehmen.

Mittwoch, 30. August 2006 Hans60

Bienenstich, gedeckt 1 Ei M

250 g Mehl Eurer Wahl oder

150 g Buchweizen +  
50 g Amaranth +  
50 g Natur- Reis alles fein gem.

0,25 TI Meersalz  
50 g Zucker / Honig  
0,5 Zitrone, nur abgeriebene Schale  
50 g Butter / Margarine ich nehme Öl  
0,5 P Trockenhefe ca 1 geh. TI

**200 ml Milch**

**1 Ei**

erst die trockenen Zutaten verrühren , dann Milch untermischen + dann Butter/Öl.

alles in eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Springform geben.  
in den Backofen, bei 30 -40 C, Licht an + ein wenig mehr, gehen lassen,  
30 - 60 min.

in der Zwischenzeit

50 g Margarine/ Butter +  
50 g dicker Honig nehme ca 3 Ei gehäuft  
100 g Mandelblättchen kurz aufkochen, +  
2- 3 Ei Milch verrühren , abkühlen + mit  
0,5 Zitrone, nur abgeriebene Schale +  
1 Ei Zimt +  
**1 TI Rum 54 %** oder umgekehrt vermischen.

auf den gegangenen Teig , die süße Masse draufstreichen, nochmals 15 min gehen lassen.+

bei ca 170 C Umluft **ca 35 min** oder  
bei 200 C im vorgeheizten Ofen , auf der untersten Rille , ca 25 min backen,  
Vorsicht wird schnell zu dunkel.  
Heraus nehmen, aus der Form , auskühlen lassen

Samstag, 15. November 2003

**Biskuitboden 4 Ei F**

Glutenfrei Milchfrei eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

4 Ei(er), trennen

3 El Rohrzucker ODER Zucker

4 El Wasser, heißes

1 Prise Salz

150 g Buchweizen

50 g Amaranth

1 Kl Natron

1 Kl Zitronensaft

### Zubereitung

Eine Springform mit Pergamentpapier auslegen + diese mit Butter/ Margarine bestreichen oder Backpapier nehmen. Den Backofen auf 180°C vorheizen, Umluft 160°C.

Eiweiße mit einer Prise Salz + nach + nach 3 El Zucker zu steifen Schnee schlagen. Eigelbe mit 4 El heißem Wasser + cremig rühren. Steifgeschlagenes Eiweiß auf die Eigelbmasse gleiten lassen. Das Mehl mit Backpulver, Salz über die Eischnee geben + Eischnee + Mehl unter die Eigelbmasse ziehen. Den Biskuitteig in die Springform füllen + auf der 2. Schiebeleiste von unten 30 min backen.

Den Biskuitboden nach mindestens 2 Stunden Ruhezeit durchschneiden, so das 1 bzw. 2 Biskuitböden entstehen

Samstag, 5. August 2006

[Biskuitboden / Kuchen I F](#)

Glutenfrei, Eifrei + Milchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

150 g Buchweizen gemahlen

50 g Amaranth

100 g Mandel(n), süße +

50 g Kartoffelmehl

1 Prise Salz

1 Prise Vollrohrrohrzucker

1 Msp. Vanille -Pulver

1 KI Natron

1 KI Zitronensaft

300 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

### Zubereitung

Trockene Zutaten vermischen, feuchte Zutaten vermischen. Alle Zutaten zusammen rühren ca. 5 min in Küchenmaschine.

In die mit Backpapier ausgelegte 26-er Springform gießen + im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca. 40 min backen. Nadelprobe. Auskühlen lassen. Vorsichtig Backpapier entfernen.

Den Biskuitboden nach mindestens 2 Stunden Ruhezeit, durchschneiden.

Samstag, 5. August 2006

### Biskuitboden / Kuchen II F

Glutenfrei, Eifrei + Milchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

150 g Buchweizen gemahlen

50 g Amaranth

100 g Mandel(n), süße +

50 g Kartoffelmehl

1 Prise Salz

1 Prise Vollrohrrohrzucker

1 Msp. Vanille -Pulver

1 KI Backpulver

300 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

### Zubereitung

Trockene Zutaten vermischen, feuchte Zutaten vermischen. Alle Zutaten zusammen rühren ca. 5 min in Küchenmaschine.

In die mit Backpapier ausgelegte 26-er Springform gießen + im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca. 40 min backen. Nadelprobe.

Auskühlen lassen. Vorsichtig Backpapier entfernen.

Den Biskuitboden nach mindestens 2 Stunden Ruhezeit, durchschneiden.

Samstag, 5. August 2006

**Biskuitboden VI 4 Ei F**

Glutenfrei - milchfrei - eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

#### 4 Ei, trennen

3 EL Rohrzucker ODER Zucker

4 EL Wasser, heißes

1 Prise Salz

Hirse gem

1 KI Backpulver

1 Msp Bourbon Vanille Pulver

#### Zubereitung

Eine 26 cm Springform mit Backpapier auslegen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen, Umluft 160°C.

Eiweiße mit einer Prise Salz + nach + nach 3 EL Zucker zu steifen Schnee schlagen.

Eigelbe mit 4 EL heißem Wasser + cremig rühren.

Steifgeschlagenes Eiweiß auf die Eigelbmasse gleiten lassen. Das Mehl mit Backpulver, Salz über die Eischnee geben + Eischnee + Mehl unter die Eigelbmasse ziehen. Den Biskuitteig in die Springform füllen + auf der 2. Schiebeleiste von unten 30 min backen.

Den Biskuitboden nach mindestens 2 Stunden Ruhezeit evtl 1 x durchschneiden, so das 1 bzw. 2 Biskuitböden entstehen.

Montag, 7. August 2006

Ohne Ei zu krümelig

Das gleiche gilt für Mais, + Amaranth

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Biskuitkuchen VI 6 Ei



Zutaten für 1 Portionen

100 g Buchweizen gemahlen  
50 g Amaranth gemahlen  
100 g Speisestärke (Mondamin)  
180 g Vollrohrzucker  
1 Msp. Vanille - Pulver ODER  
1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)  
1 Tüte/n Backpulver (Weinstein)  
1 Prise Salz

**6 Ei trennen**

4 Ei heißes Wasser  
**3 cl Pflaumenweinbrand**

6 Eiweiß mit 1 Prise Salz fast fest schlagen, Vanillepulver mit 90 g Zucker gemischt einrieseln lassen, + ganz steif schlagen, lassen, beiseite stellen.  
6 Eigelb mit 4 Ei heißem Wasser + 90 g Vollrohrzucker schaumig schlagen, bis es fast weiß ist.

Buchweizen + Amaranth zusammen mahlen, mit Speisestärke, 1 Prise Salz + 1 Tüte Backpulver vermischen.

Das steifgeschlagene Eiweiß auf das schaumige Eigelb geben + mit einem Holzlöffel vermischen, dann auch das Mehlgemisch unterheben, je nach dem wofür der Kuchen gedacht ist, evtl noch ca 3 cl Obstbrannt.

In eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform geben, verteilen, möglichst den Rand hochziehen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35-40 min backen, nach ca 20 min vorsichtig das Backpapier entfernen.

2- 6 h ruhen lassen, am besten eine Nacht ruhen lassen, umso länger um so besser lässt er sich schneiden.

Eigenes Rezept Mittwoch, 18. Oktober 2006 Hans60

**Brasilianischer Bananenkuchen 3 Ei M**

Die Zutaten:

200 g Margarine (in Zimmertemperatur)

**3 Eier + \*) 1 Ei mehr**

2 Tassen Zucker

**1 Tasse Vollmilch**

3 Tassen Weizenmehl 405 /Buchweizenmehl 2/3 Rest Amaranth \*)

1 Esslöffel Backpulver

0,5 Teelöffel Salz

Ein wenig Margarine und Mehl für das Backblech /Backpapier

Für die Deckung

6 Bananen (bananas-nanicas)

„Zucker- und- Zimt“ zum Bestäuben

Mir ist klar, dass Sie bei „bananas-nanicas“ ein Problem haben werden, das sind die kleinen, gelben und fürchterlich süßen Bananen. (Noch kleiner als die Bananen von Gran Canaria!) Aber ich denke die „deutsche“ Chiquita- Banane dürfte auch gehen. Die Zubereitung:

Margarine, Eier und Zucker zusammen geben und schaumig schlagen, die brasilianische Hausfrau nimmt dazu ein Küchengerät.

Milch hinzugeben und durch ein Sieb das Mehl, das Salz und das Backpulver hinzu geben. Kräftig verrühren bis eine homogene Masse entsteht.

Backblech einfetten und mit Mehl bestäuben, dann Masse aufs Backblech schütten und verteilen. Oben auf legen wir vorsichtig die Bananenscheiben (so halblängs-geschnittene Ovale) bis unser Teig völlig bedeckt ist. (Wir haben auch nicht vergessen, den Backofen auf 180°C vorzuheizen)

Jetzt bestäuben wir alles hübsch mit dem Zucker-Zimt-Gemisch und schieben es in unseren (vor ewigen Zeiten schon) auf 180°C vorgeheizten Backofen.

Backzeit etwa 30 bis 40 Minuten.

Danach raus aus der Röhre, abkühlen lassen und in quadratische Stücke schneiden.

Auf einer großen Platte angerichtet servieren.

## Buchweizenstollen

150- 200 g Rosinen mit Rum 54% , 24 h einweichen

100 g Mandeln 1 min in kochendes Wasser , schälen + mit

je 50 g Zitronat + Orangeat mit Mandelmühle mahlen

1 P Hefe (20 g Trockenhefe) +  
200 ccm Wasser o. Milch +  
100 g weiche Butter +  
110 g Honig +  
1 Prise Meersalz +  
0,5 T Zimt +  
je 1 Messerspitze Kardamom+ gem. Nelken + Muskatblüte(Macis) schau-  
mig rühren  
150 g Buchweizen  
75g Mais  
75 g Amaranth oder ohne Soja, dann beide 75 g

alles verrühren  
Pfanne einfetten  
1 h Ruhnen  
von unten auf 1,5 von drei möglichen 30 min , dann auf 1 circa 15 min  
30 min von der Kochstelle, sich verfestigen lassen,  
dann vorsichtig umdrehen  
die Oberseite etwa 20 min bräunen  
inzwischen die Butter zerlassen  
den fertig gebackenen Stollen auf der Unterseite mehrmals  
mit einem Zahnstocher einstechen, dann dick mit zerlassener  
Butter bestreichen. Den Stollen auf ein Kuchengitter stürzen + die Ober-  
seite ebenfalls einstechen + mit Butter bestreichen.  
Den Stollen nach dem erkalten in Alufolie wickeln + vor dem Anschneiden  
möglichst 14 Tage an einem kühlen Tag lagern, besser 4 Wochen  
Beim 2

### Geliebter Kleckerkuchen 3 Ei M F

glutenfrei



Zutaten für 1 Portionen

Für den Hefeteig:  
100 g Amaranth, gemahlen  
400 g Mais, gemahlen  
10 g Hefe (Trockenhefe)

80 g Rohrzucker

1 Prise Salz

1 Ei(er)

500 g Milch

Für den Belag:

250 ml Milch

20 g Margarine

etwas Zitrone(n) - Schale, abgeriebene

30 g Maisgrieß

100 g Mohn, gemahlen

50 g Rohrzucker

1 Ei(er)

1 EL Rum, 54 %

250 g Quark (Magerquark)

4 EL Milch

1 Eigelb

80 g Rohrzucker

1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

1 Eiweiß

250 g Marmelade (Kirsch-, Erdbeer-, auch Holunder-)

1 EL Rum, 54 %

175 g Mais, gemahlen

0,5 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

100 g Butter

Backblech mit Backpapier auslegen.

Erst die trockenen Zutaten miteinander vermischen, dann das Ei mit der Milch + alles untereinander vermischen.

Auf ein Backblech streichen + an einem warmen Ort gehen lassen, evtl. in den Backofen, Licht an + ein wenig mehr, Ober- + Unterhitze.

Milch, Margarine, Zitronenschale + Grieß aufkochen (röhren) + 5 min quellen lassen. Den Grießbrei mit dem Mohn, Zucker, Ei, Rum verrühren.

Den Quark mit der Milch, dem Eigelb, dem Zucker + dem Vanillezucker mischen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen + unterheben.

Die Marmelade mit dem Rum verrühren.

Das Mehl mit Zucker + Vanillezucker mischen, die zerlassene Butter zugeben + alles zu Streusel verreiben ( bei mir wurden es nur Krümel ).

Kleckse von der Mohnmasse, dem Quark + der Marmelade auf dem Hefeteig verteilen + 15 min ruhen lassen.

Habe ihn in dem kalten Backofen bei 170°C Umluft 40 min backen lassen., nach ca. 30 min bei geöffneter Backofentür am Backpapier gezogen, auf ein Kuchenrost zum abkühlen.

Hinweis: die Zusammensetzung Mais + Amaranth oder Buchweizen + Amaranth hat sich bis jetzt als am besten herausgestellt. Amaranth sorgt für eine bessere Feuchtigkeit des Teiges, was gerade bei Hefe angebracht ist, trocknete nicht so schnell aus.

Trotz allem wird der übrig gebliebene Teil noch am gleichen Tag eingefroren. Schwierigkeitsgrad: normal

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

26.02.06 Hans60

### Veränderung M



Anstelle vom Vollrohrrohrzucker nahm ich knapp 1 TL bis 1,5 TL flüssigen Stevia,

Bourbon Vanille Zucker wurde jeweils gegen 1 Msp Bourbon Vanillepulver getauscht.

Der Mohn wurde ergänzt mit 2 Ei, in Rum eingelegte Rosinen, ( die habe ich immer zu Hause ), + anstelle **1 EL Rum 54 % durch 1 cl 54 %**, Quark war ausgegangen, nahm dafür **200 ml Schmand + 75 g Jogurt**, dafür blieb das Wasser weg.

Marmelade ersetzt , durch

Apfelkompott , bestehend aus

3 Äpfel klein gewürfelt +

2 Nelken

1 Lorbeerblatt

1,5 TL Stevia

etwas Wasser

zum andicken

1 gehäuften TL Mondamin + ca

0,5 Tasse Wasser

Äpfel mit Gewürze kochen lassen, Dauer je nach Apfelsorte,  
ca 5 min, Nelke + Lorbeer entfernt, leicht püriert, das eingeweichte Mon-  
damin, in den Brei eingerührt, + ca 2 min Rührend kochen lassen. + nach  
dem runternehmen von der Hitze, 1 cl Rum 54 % zugegeben.

Im „Streusel“, wurden wieder nur Krümel, noch 1 TL Stevia.

Hinweis :

Das Original Rezept wurde ursprünglich mit „Mehl“ gebacken, habe dies  
nur in Glutenfrei umgeändert, alle anderen Zutaten + auch die Menge sind  
so geblieben.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

So jetzt noch das **Original Rezept** 1 Ei M

500 g Mehl

40 g Hefe

80 g Zucker

0,25 l lauwarme Milch

80 g Butter

1 Ei

1 Prise Salz

Das Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde hinein drücken, die Hefe  
hinein bröckeln, + mit etwas Zucker, Mehl + der Milch zu einem Vorteig  
verrühren. Zugedeckt 15 min gehen lassen. Den restlichen Zucker, die ge-  
schmolzene Margarine, das Ei + das Salz mit dem Vorteig verkneten +  
den Teig schlagen, bis er Blasen wirft. Den Teig 45 min gehen lassen..

Alles weitere wie oben angegeben

Nur anstelle Mais gem = Mehl

+ statt

250 g Holunderbeerenmarmelade = Kirschmarmelade  
hatte aber keine da.

Das Backblech wurde mit Margarine ausgestrichen.

Den Backofen auf 225°C vorheizen + den Kuchen auf der 2. Schiene von  
Unten 20 min backen.

Samstag, 12. November 2005 Hans60

### Gemüsekuchen 3 Ei F

glutenfrei / kuhmilchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 3 Portionen

#### Für den Teig: ( Waffeln )

3 EL Maiskörner, ( kein Popkorn) +  
3 EL Amaranth, ganz +  
200 g Buchweizen, ganz +  
8 Mandel(n), bittere +  
32 Mandel(n), süße +  
5 Körner Pfeffer +  
3 EL Naturreis, ( Mittelkorn ) zusammen mahlen  
1 TL Kurkuma +  
2 TL Salz, (Gewürzsalz) +  
1 Prise Rohrzucker +  
1 Prise Salz, dazu  
400 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

#### 3 Ei(er)

3 EL Balsamico, dunklen

#### Für die Füllung: (Kuchen)

300 g Gemüse, TK ( Brokkoli Blumenkohl + Möhren )  
150 g Käse, Ziegenkäse geraspelt  
20 g Ingwer, klein geschnitten  
2 Chilischote(n), eingelegte Piri Piri klein geschnitten  
7 Feigen, klein geschnitten  
80 g Oliven, grüne mit Paprika gefüllt, geschnitten + ganz gelassen  
2 Äpfel, um den Griebsch rum geraspelt

Fett, für die Formen

Teig: erst die trockenen Zutaten vermischen, dann die Flüssigkeiten dazu.  
( bei Waffeln beträgt die Backzeit, auf höchste Hitze 4- 5 min )

Gemüse vermischen. Den Teig unterheben. In drei ausgefettete 0,75 l feuerfeste Formen geben + in den kalten Backofen bei 160°C, Umluft, 60 min backen. Ober- + Unterhitze, vorheizen, ca. 180°- 190°C ca. 40- 50 min backen.

Hinweis: Die Waffeln sind so nebenbei entstanden, der Teig sah so gut aus, das ich nicht widerstehen konnte, einen Teil abzuzweigen, für 3 Waffeln, reichte es auch noch. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

03.07.05 Hans60

Käse Pflaumen Torte 3 Ei M

Glutenfrei



Boden: z.B.

150 g Buchweizen gem

50 g Amaranth gem ODER

200 g anderes Getreide

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

2 TL Backpulver

**3 Ei**

100 g ungehärtete Margarine / Butter

**1,5 cl Pflaumenbrand**

**Füllung:**

500 ml Milch

**600 g Magerquark 0,5 %**

60 g Speisestärke ODER

1,5 Tüten Puddingpulver

**100 ml kalte Milch**

1 Prise Salz

1 Msp Bourbon Vanillepulver

70 g Vollrohrzucker

**1,5 cl Pflaumenbrand**

**Belag:**

500 g Pflaumen entsteint gewogen

150 ml Wasser evt mehr

2 Nelken gemörser

2 Lorbeerblätter

100 g Vollrohrzucker

50 ml Wasser

1-2 gehäufte Ei Speisestärke

**3 cl Pflaumenbrand**

26 cm Rundform

Backpapier dafür

**Zubereitung**

Backofen auf 180°C vorheizen

Alle Zutaten für den Boden zusammen verrühren lassen.

In die mit Backpapier ausgelegte Rundform geben, + mit einem Esslöffel bis einschließlich den Rand halbhoch verteilen. ( wie man auf dem Foto sieht, klappt es nicht immer )

In den vorgeheizten Backofen + ca 15 min backen.

500 ml Milch mit Zucker + Salz + Vanille aufkochen, + in ca 100 ml kalte Milch die Speisestärke auflösen, + dazu geben, Rührend ca 1 min aufko-

chen, runter von der Hitze , den Speisequark dazu, + glatt rühren, zum Schluss noch den 1,5 cl Pflaumenbrand.

Gleich auf den vorgebackenen Boden gießen, glatt streichen, + wieder rein in den Backofen + weitere 35 min backen.

Pflaumen mit ca 100 ml Wasser weich kochen, evt Wasser nach gießen. Wenn diese dann weich sind , Zucker rein sowie die aufgelöste Speisestärke, aber nur so viel das es andickt.

Runter von der Hitze + nun noch 3 cl Pflaumenbrand dazu rühren.

Sobald der Kuchen fertig gebacken, den Pflaumenbrei auf den Teig geben, glatt streichen.

Nach ca 20 - 30 min den Ring lösen, + auskühlen lassen.

Hinweis:

Der Kuchen ist gesüßt nach unserem Geschmack, bitte abschmecken, die einzelnen Stufen evt nachsüßen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 18. Oktober 2006 Hans60

Käsekuchen Kol` Sengel 4 Ei M F

Glutenfrei



200 g Buchweizen gem +

50 g Amaranth gem ( 250 g Mehl \*)

125 g ungehärtete Margarine ( Butter \*)

1 Prise Salz

1 Prise Vollrohrrohrzucker ( 30 g Zucker \*)

1 Ei ( 1 Eigelb \* )

2 Ei Wasser <>

1 kg Magerquark 0,5 % ( 750 g Quark 20 % \*)

1 Orangenschalenabrieb ( nichts \*)

70 g Rapsöl ( 0,5 Tasse Öl \* )

150 g Vollrohrrohrzucker ( 300 g Zucker \*)

### 3 Ei trennen

40 g Speisestärke

0,25 KI Bourbon Vanillepulver ( das Innere 1 Vanilleschote \*)

Eiweiß mit einer Prise Salz steifschlagen + dann 3 Ei Zucker + Vanillepulver einrieseln lassen. Raus nehmen in eine andere Schüssel.

Vom Buchweizen bis 2 Ei Wasser in die Rührschüssel geben + verkneten lassen, in Backpapier / Alufolie den Teig einpacken + für 60 min kalt in den Kühlschrank legen.

Backofen vorheizen auf 180°C.

In die Rührschüssel Eigelbe, Quark, Öl , Orangenschalenabrieb, Speisestärke + den Rest Zucker verrühren lassen. Steifgeschlagenes Eiweiß vorsichtig unterheben.

Eine 26 cm Ringform ( Springform \* ) mit Backpapier auslegen, den Mürbeteig drauf + den Rand damit belegen + die Quarkcreme auf den Boden geben + glattstreichen.

Den Kuchen auf der 2. Schiebeleiste von unten ( 50- 60 min bei 180°C \*) 50 min bei 150°C Umluft 50- 60 min backen.

Die Backofentür darf erst während der letzten 10 min geöffnet werden, den garen Kuchen im geöffneten abgeschalteten Backofen erkalten lassen. Habe die Backofentür noch 20 min im abgeschalteten Backofen gelassen, danach erst die Tür einen Spalt auf gemacht + auskühlen lassen.

Montag, 28. August 2006,

### Mandel Torte Yangiyo` I F

glutenfrei / eifrei / milchfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 1 Portionen

300 g Banane(n), pürieren

300 g Buchweizen, gemahlen

50 g Naturreis ( Mittelkorn ), mahlen

50 g Amaranth, mahlen

200 g Mandel(n), süße +

10 Mandel(n), bittere zusammen mahlen

1 Msp. Vanille - Pulver

1 Prise Salz

1 Tüte/n Backpulver (Weinstein)

3 TL Süßstoff, flüssigen

400 g Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

1 Zitrone(n), Abrieb + Saft

#### Für die Füllung:

3 TL Gelatine, gemahlen in

6 EL Wasser, 10 min einweichen ODER  
1 Tüte/n Gelatine, gem., Anweisung auf Tüte beachten  
1 Apfelsine(n), Abrieb  
2 Apfelsine(n), schälen, filetieren + pürieren, ( 600 ml )  
2 TL Süßstoff, flüssigen ODER  
600 ml Konfitüre, englische Orangenkonfitüre ohne Zuckerzusatz

Für den Guss:

4 EL Honig, 60 g Carob  
2 EL Wasser, heißes  
60 g Kokosfett, kein Soft  
2 EL Kokosraspel, fein gerieben  
evtl. Soja - Creme

Alle Zutaten von Bananen bis Zitronen in die Küchenmaschine + ca. 6-7 min auf kleiner Stufe rühren lassen. In die mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, evtl. glatt streichen. Im kalten Backofen bei 160°C ca. 50 min backen. Nadelprobe.

Füllung: gem. Gelatine 10 min in kalten Wasser einweichen. Apfelsinen schälen, weiße Haut auch entfernen, filetieren + in einem Litermass pürieren, sollten ca. 600 ml werden/sein, 2 TL flüssigen Süßstoff rein. Apfelsinensaft aufkochen, runter von der Hitze den Topf, die eingeweichte Gelatine im Topf verrühren. Den abgekühlten Mandelkuchen 2 x aufschneiden, den ersten Boden auf eine Tortenplatte legen, mit der abgekühlten Masse bestreichen, den 2. Boden drauf legen, den Rest der Orangenmasse verstreichen + den Deckel drauf legen. Kühl stellen, verfestigen lassen.

Guss: Honig mit ( Kokosflocken ) Carob, heißem Wasser + zerlassenem Kokosfett verrühren. 1 x für oben 1 x für den Rand. Kalt stellen. wer will, mit geschlagene Soja Creme servieren. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

04.05.06 Hans60

22.06.2006 15:34 Kommentar von Hans60

Veränderung I



### Teig:

5 TL flüssigen Süßstoff, anstatt 3 TL

### Füllung:

Anstelle von 600 ml Apfelsinenmasse, 1000 ml ( 1 l )  
80 g Mondamin anstatt Gelatine, in ca 200 ml abgenommenen Saft kalt aufgelöst, in die kochende Obstmasse eingerührt + ca 2 min röhrend kochen lassen, fast abkühlen lassen.

### Guss :

Anstatt 60 g Carob, war ausgegangen, ca 2 Ei Kakao, kein Instant.  
1 Ei Wasser weniger , dafür **1 Ei Rum 54 %**.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

### Mandelkuchen Darzin F

Zutaten für 1 Portionen

200 g Mandel(n), süße +  
18 Mandel(n), bittere zusammen geröstet +  
300 g Buchweizen, ganz +  
100 g Naturreis ( Mittelkorn ) +  
100 g Amaranth, ganz, zusammen mahlen  
200 g Rohrzucker  
1 Prise Salz  
1 TL Vanille, gemahlen, (Bourbon) ODER  
3 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)  
2 Tüte/n Backpulver, (Weinsteinbackpulver)

1 TL Kaffee, türkischen, trocken, ( habe keinen anderen) müsste aber jeder schwarz gerösteter Kaffee auch gehen  
700 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges \*

Alle trockenen Zutaten vermischen, dann das Wasser untermischen, alles in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen. In den kalten Backofen bei 160°C Umluft, 110 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180° -190°C + ca. 70 - 80 min backen. Nadelprobe.

Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig rausgleiten lassen + ca. 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann, oder auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

Hinweis: Nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinem Buchweizenteig das Ganze nicht so trocken.

Hinweis : \* 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.

Bemerkungen: Kuchen war wie jetzt schon gewohnt, locker/ weich/ feucht ( nicht klitsch ), der Mandelgeschmack könnte intensiver sein, leider haben die kalifornischen Mandeln ja keinen Geschmack.

Aber noch besser würde der Kuchen natürlich mit gerösteten Haselnüsse gehen, nur ich habe keine im Haus + Madam mag Haselnüsse nicht so gerne.

Zum Anschneiden hat sich das Tomatensägemesser als am besten herausgestellt, ich kann „sägen“/ schneiden, nicht drücken, der Kuchen ist eben mit Vorsicht zu behandeln, damit es nicht zerbröckelt, was ja bei noch sehr warmen Kuchen leicht passieren kann. Wobei gerade Backwaren mit Reis sich erst festigen, wenn sie kalt sind.

Aber Reis saugt auch viel Flüssigkeit auf, was gerade bei glutenfrei viel mehr vorhanden ist als bei „normalem“ Mehl. Guten Appetit. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

28.06.05 Hans60

## Veränderung



Ca 80 g eingelegte Rumrosinen  
Ca 100 ml mehr an Wasser, habe dieses Jahr extrem trockenen Buchweizen.

## Mandelkuchen Yangiyo`I F

glutenfrei / eifrei / milchfrei / flüssiger Süßstoff / eigenes Rezept

Zutaten für 1 Portionen

300 g Banane(n), pürieren  
300 g Buchweizen, gemahlen  
50 g Naturreis ( Mittelkorn ), gemahlen  
50 g Amaranth, gemahlen  
200 g Mandel(n), süße, gemahlen +  
10 Mandel(n), bittere, gemahlen  
1 Msp. Vanille - Pulver  
1 Prise Salz  
1 Tüte/n Backpulver (Weinstein)  
3 TL Süßstoff, flüssigen  
400 g Mineralwasser, kohlensäurehaltiges  
1 Zitrone(n), Abrieb + Saft

Alle Zutaten in die Küchenmaschine + ca. 6-7 min auf kleiner Stufe rühren lassen. In die mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, evtl. glatt streichen.

Im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca. 50 min backen. Nadelprobe  
Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

## Veränderung



Anstatt flüssigen Süßstoff, flüssigen Stevia, abschmecken , richtet sich auch nach der Süße der Bananen.  
300 g TK Kirschen gefroren in den fertigen Teig geben, etwas unter mischen.  
In eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform / Springform geben, in den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 60 min backen

Mit freundlichen Grüßen

Hans

### **Marmorkuchen 4 Ei**

Glutenfrei

Zutaten: 250 g Butter

250 g Zucker

1 Pk Vanillezucker

**4 Ei**

500 g Mehl oder

#### **Mischung aus z.B.**

100 g gem Mandeln / Nüsse +

200 g Buchweizenmehl, +

100 g Natur-Reismehl, +

50 g Maisstärke / Kartoffelmehl +

**50 g Amaranthmehl oder**

350 g Buchweizenmehl +

50 g Mondamin +

50 g Natur-Reismehl +

50 g Amaranthmehl

1 Pk. Backpulver

ca 500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Kakaopulver

#### **Zubereitung:**

Eischnee schaumig, dann mit Zucker und einem guten Schuss Mineralwasser weiterschlagen.

Eigelb zum Fett und etwas vom Eischlaum. Noch mal schaumig rühren, dann Mehlmischung drunter, Zwischendurch, wenn es zu fest wird, etwas Mineralwasser dazugeben. Dann ca. 1/3 vom Teig weg, 1/3 in eine große

(!), gefettete Springform, (oder in eine und eine Kastenform), das 1/3 mit Kakao und noch mal etwas Zucker und Mineralwasser (Kakao braucht mind. doppelt soviel Flüssigkeit wie man Löffel davon rein gibt) untermischen, in die Form füllen, den Rest hellen Teig drüber und mit der Gabel etwas durchziehen.

Ofen auf 180°C vorheizen und ca. 60 min backen.

### Mohnblech Kuchen Krzyjytrek 3 Ei M

Glutenfrei

450 g Maiskörner  
50 g Amaranthkörner

3 Ei

150 g ungehärtete Margarine  
200 g Vollrohrzucker  
1 Tüte Bourbon Vanillezucker  
1 Prise Salz  
0,5 Tüte ca Trockenhefe für 500 g Mehl  
400 ml Milch

500 g Mohn

100 g Mondamin  
0,5 TL Bourbon Vanillepulver  
1 Prise Salz

### ODER

2 Tüten Glutenfreien Vanillepudding

2- 4 Ei nicht gehäuft Vollrohrzucker ca 50 g

1 l Milch

250 g Rosinen , wer mag  
2 TL gem türkischen Kaffeepulver, ODER  
Italienischen Espresso gem Kaffeepulver  
1 Prise Salz  
4 cl Rum 54 %

evt Backpulver  
Teigschaber  
1 Backblech  
Backpapier dafür

## Zubereitung

Wer, so wie ich alles selber mahlt.

Der fängt damit an den Mohn zu mahlen, es erspart mir die Getreidemühle , auseinander zu nehmen , um diese zu reinigen.

Mais + Amaranth zusammen fein mahlen, Zucker, Salz + Hefe dazu + vermischen, dann sollte erst die Milch dazu gegeben werden, dann die Eier + danach erst die Margarine, lässt sich zwar nicht so gut verteilen, aber die Hefe arbeitet besser, wenn das Fett erst zum Schluss ran kommt.

Den fertigen Teig mit dem Teigschaber auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech streichen. In den Backofen geben, 40°C , Licht an + ein wenig mehr, + ruhen bzw gehen lassen. Der Teig geht nicht besonders, weil er zu feucht ist. Ich lasse ihn meist , ja , nach Gefühl.

In der Zwischenzeit bereite ich den Mohn , + meist noch das Mittagessen vor.

Den gemahlenen Mohn in ein Kochtopf ( ca 4 l ) die Rosinen, Salz, Zucker + Kaffeepulver + Bourbon Vanillepulver vermischen .

In die kalte Milch , Mondamin , Salz einröhren, auflösen, dann zu der Mohnmasse geben , verrühren, und aufkochen, röhren, setzt schnell an, wenn der Kaffee anfängt zu duften, kocht der Mohn auch meist, röhren. Und runter von der Hitze , lauwarm abkühlen lassen.

Die Mohnmasse auf den wahrscheinlich nicht gegangenen Teig geben. Ich nehme eine Gabel + röhre damit spiralförmig den Mohn unter den Teig. Falls der Teig wider erwarten doch gegangen ist, die Mohnmasse Draufstreichen.

**In den Backofen + bei ca 160°C Umluft ca 50-60 min backen.**

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180- 190°C + ca 35-45 min backen.

Nadelprobe.

10- 15 min ruhen lassen, dann am, mit dem Backpapier vom Backblech auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen.

Ich serviere ihn dann mit Bourbon Vanillezucker geschlagene süße Sahne.

Man kann auch gut + gerne die doppelte Menge Mohn nehmen, dann verdoppelt man eben alles, ausgenommen den Hefeteig.

Nachtrag : sollte der Mohn sich trotz Röhrens an den Topfboden angesetzt haben, etwas Wasser rein, + eine Tüte einfaches Backpulver rein, über Nacht stehen lassen. In den meisten Fällen reicht es aus.

Mittwoch, 05. Oktober 2005

## Pflaumen Torte Osakarovka M F

Glutenfrei



1 Biskuitkuchen/ Boden z.B. Rezept VI  
Buchweizen + Amaranth

0,5 Tasse Pflaumenbrand ca

2 Pfund Pflaumen entsteint gewogen

3 Gewürznelken gemörsernt

80 g Mondamin / Speisestärke ODER

2 Tüten Puddingpulver ODER

6-9 Blatt Gelatine nach Packungsanleitung bereiten.

150 g Vollrohrzucker

0,5 Tasse Pflaumenbrand ca

400 g süße Sahne

2 Tüten Sahnefestiger ODER

Gelatine dementsprechend

2-3 Msp Bourbon Vanillepulver

Biskuitkuchen zweimal quer durchscheiden, alle Böden mit Pflaumenbrand einstreichen, ca 0,5 Kaffeetasse.

Pflaumen mit Nelken in ca 500 ml Wasser aufsetzen + zum kochen bringen.

Mit einem elektrischen Pürierstab, zerkleinern, können ruhig noch Fragmente zu erkennen sein, den Zucker beigeben.

Die, in kalt Wasser aufgelöste Speisestärke + 1 Prise Salz dazu geben, + noch ca 120 sek rührend kochen lassen, runter von der Hitze + oder die aufgelöste Gelatine, sowie 0,5 Tasse Pflaumenbrand verrühren.

Abkühlen lassen + dabei des öfteren umrühren.

Den Biskuitboden auf eine Kuchenplatte legen, oder in eine mit Backpapier ausgelegte Ringform geben, mit den Pflaumenbrei bestreichen + den nächsten Boden drauf dies wird wiederholt mit Pflaumenbrei , dann den Deckel drauf, diesen + den Rand, wenn noch Pflaumenbrei übrig sein sollte auch bestreichen, auskühlen lassen.

Den Ring entfernen, + mit Steifgeschlagene mit Vanillepulver + 2 TL Zucker, , Sahne den Rand + Deckel bestreichen, mit fünf Mokkabohnen belegen, fest werden lassen + servieren.

Hinweis: sollte die Torte gleich verzehrt werden reicht nur die Sahne steif schlagen, sollte diese Torte einen Tag oder mehr stehen bleiben , empfiehlt es sich Sahnefestiger oder Gelatine , laut Hersteller, mit zu verwenden.

Freitag, 20. Oktober 2006 eigenes Rezept

### Schokoladen Kuchen Bam

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

200 g ungeschälten Sesam geröstet + mit  
300 g Buchweizenkörner + mit  
100 g Natur- Reis ( Mittelkorn ) + mit  
100 g Amaranthkörner zusammen mahlen,

1 Prise Salz +  
1 TL Bourbon Vanille Pulver + ODER  
3 Tüten Bourbon Vanille Zucker,  
2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver, +  
5 Ei Back Kakaopulver +  
2 TL türkisches Kaffeemehl / italienischer Espresso Mehl  
250 g Vollrohrzucker alles vermischen

700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser +  
3 Ei Rum 54 % untermischen

in eine mit Backpapier 30 cm ausgelegte Königskuchenbackform gießen.

In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 110 min backen, ODER  
Bei Ober- + Unterhitze , vorheizen auf ca 180°- 190°C, ca 80 min . Nadelprobe.

Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig raus gleiten lassen, + ca 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann oder auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

Hinweis :

♣ 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.

Eigenes Rezept Hans60, Montag, 14. März 2005

Schokoladen Traum 4 Ei M

glutenfrei

Zutaten für Portionen

100 g Schokolade, feine dunkle (edelbitter )

16 EL Mehl ODER

12 EL Buchweizen, gemahlen

2 EL Reis, gemahlen (Natur - Reis)

1 EL Amaranth, gemahlen

1 EL Soja, gemahlen ODER

16 EL Buchweizen, gemahlen

1 Ei(er)

1 TL Backpulver

¼ TL Meersalz

150 g Butter, weiche oder Deli- Reformmargarine

11 EL Rohrzucker, gemahlen / Zucker

3 große Ei(er), Zimmertemperatur

200 ml Buttermilch mit

200 ml Likör, Eierlikör/ Rum 54 % , 50 ml fürs Backen+ 150 ml zum Tränken

Für die Creme:

200 g Butter, weiche oder Deli- Reformmargarine

16 EL Puderzucker, gesiebt

8 EL Kakaopulver, gesiebt

60 ml Likör, Eierlikör/ Rum 54 %

Butter /Margarine, für die Formen

Mehl, für die Formen

50 g Schokolade, feine dunkle (edelbitter), gerieben, zum Garnieren

## Zubereitung

Backen: Ofen auf 180° vorheizen. 3 Springformen (26 cm) mit Butter bestreichen und mit Mehl bestäuben.

Die Schokolade schmelzen (Wasserbad oder Mikrowelle). Das Mehl mit dem Backpulver und Salz zusammenmischen. Die Butter cremig schlagen, Zucker zugeben und weiterschlagen, bis die Masse luftig und schaumig ist. Eier zugeben, nach jedem Ei die Masse wieder gut verarbeiten. Die geschmolzene Schokolade zugießen und gut durchmischen. Abwechselnd die Mehlmischung und die Buttermilch einführen und 50 ml Likör / Eierlikör/Rum 54%, zugießen, die Masse noch mal gut durchmischen, sie muss schön geschmeidig sein. Die Masse in vorbereitete Formen verteilen.

Jeden Boden ca. 25 Minuten backen (Stichprobe). Habe alle drei auf einmal mit Umluft gebacken, mit ca. 170°C. Die Böden in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und ganz auskühlen lassen (für 30 Minuten in das Gefrierfach stellen).

**Buttercreme:** Die Butter schlagen, bis sie weich ist, mit Zucker und Kakaopulver bestreuen, Likör/ Eierlikör/Rum 54% zugießen, weiter schlagen, bis die Masse schön geschmeidig ist. Jeden gut gekühlten Boden mit 50 ml Likör/ Eierlikör/Rum 54% bepinseln. Den ersten Boden mit 150 ml Buttercreme bestreichen, den zweiten Boden obendrauflegend, den Vorgang wiederholen, den dritten Boden mit der Rest der Creme bestreichen.

Da Eierlikör/Rum 54% nicht so gut einzieht, habe ich alle drei Böden eingepinselt + dann die Böden umgedreht.

Es ist besser, wenn man die Buttercreme in der Schüssel in etwa 4 gleich große Teile aufteilt, den 4. Teil dazu benutzt, um den Rand mit einzustreichen, sieht schöner aus. Entweder sofort mit Schokoladenspänen garniert servieren oder in den Kühlschrank stellen und eine Stunde vor der Schoko-Orgie aus dem Kühlschrank nehmen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

22.11.03 Hans60 CK

## Schokoladenkuchen Anär

Glutenfrei, o Ei , o Kuhmilch

15 Portionen

17-20 bittere Mandeln +

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

50 g blauen Mohn anrösten gem.

150 g Mais ( kein Popkorn) +

150 g Buchweizenkörner +

100 g Amaranthkörner +  
100 g Natur- Reis ( Mittelkorn ) gem.

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

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

flüssigen Süßstoff für 220 g Zucker \*\`

\*\ 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

**Stachelbeere Schmand Torte Merke M F**  
Glutenfrei / Eifrei





### Mürbeteig

150 g Buchweizenkörner gem  
50 g Amaranthkörner gem  
70 g ungehärtete Margarine  
1 Prise Salz  
1 Prise Vollrohrohrzucker  
1 TL Backpulver  
1 Msp Bourbon Vanille Pulver

100 ml Milch

Alufolie

26 cm Ø Rundform +  
Backpapier dafür

### Füllung

400 + 100 ml Milch

600 g Schmand

40 g Speisestärke / Kartoffelmehl /1 Puddingpulver  
1 Prise Salz  
100 g Vollrohrohrzucker  
1 Msp Bourbon Vanille Pulver

### Belag

650 g oder mehr frische Stachelbeeren  
400 + 100 ml Wasser  
40 g Speisestärke / Kartoffelmehl /1 Puddingpulver  
50-100 g Vollrohrohrzucker nach Geschmack  
1 Prise Salz

### Zubereitung

Für den Mürbeteig alle Zutaten zusammen vermischen, in Alufolie 30 min im Kühlschrank ruhen lassen.

In eine mit Backpapier ausgelegte runde 26 cm Backform, den Mürbeteig rein drücken, + ein wenig den Rand hoch ziehen.

400 ml Milch auf kochen,  
die in 100 ml Milch, eingeweichte Speisestärke mit Zucker + Salz, Rührend dazu geben, ca 2 min, sollten es schon sein, Vorsicht blubbert sehr, runter von der Hitze, + nach + nach den Schmand einrühren, + auf den Mürbeteig in die Backform gießen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 45 min backen.

Die Stachelbeeren in ca 400 ml Wasser zum kochen bringen, Zucker + Salz dazu geben.

die in 100 ml Wasser, eingeweichte Speisestärke, Rührend dazu geben, ca 2 min, sollten es schon sein, Vorsicht blubbert sehr.

Den gebackenen Kuchen ca 10 min ruhen lassen,  
die heißen/warmen Stachelbeeren draufgeben, glatt streichen.

Erkalten lassen, vorm anschneiden.

Sollte dieser im Kühlschrank nachher stehen, bitte ca 1 h vor dem servieren, daraus nehmen.

Eigenes Rezept 30. Juli 2006 Hans60

## Vegetarisch

### Amaranth mit Gemüse

150 g Amaranth  
50 g Butter  
3 Ei Olivenöl  
0,5 l Gemüsebrühe  
150 g Karotten  
200 g Lauch  
40 g Baumnusskerne  
0,5 Bund Petersilie  
Salz  
Pfeffer

Frage: Ich habe Amaranth eingekauft und nach Vorschrift gekocht. Das Resultat war genießbar, aber nicht mehr, und der Geschmack erinnert an ein feuchtes Lagerhaus. Gibt es schmackhafte Gerichte mit Amaranth?

Antwort: Die Frage zum Amaranth verrät mir, dass Sie wie ich in Bioläden verkehren und dort nicht nur Bulgur und Buchweizen kaufen,

sondern auch mit südamerikanischen Getreidepflanzen wie Amaranth und sicher auch Quinoa experimentieren. Mit Amaranth habe ich die gleichen Erfahrungen gemacht wie Sie, bis mir die Fachfrau im Bioladen erklärte, dass es am besten schmeckt, wenn man es wie Risotto zubereitet, das heißt mit einer feingehackten Zwiebel in Öl oder Butter dünstet und dann mit Gemüsebrühe weich kocht.

Man röstet die Amaranthkörner in Butter und Olivenöl 5 Minuten an, gibt die Gemüsebrühe hinzu und lässt 45 Minuten zugedeckt leicht kochen. Dann gibt man das Gemüse klein geschnitten bei und lässt 10 Minuten garen. Man würzt mit Salz und Pfeffer und vermischt zuletzt mit gehackten Nusskernen und Petersilie.

### Amaranth Nuss Bratlinge 1 Ei M F

Glutenfrei



3 Portionen

300 ml Wasser  
0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe  
150 g Amaranthkörner

1 Ei

2 Ei Buchweizen gem

2 Ei Gauda geraspelt

2 Ei grob gehackte Haselnüsse  
Meersalz  
5 Pfefferkörner gemörser +  
5 Korianderkörner gemörser

Amaranthkörner  
Butter zum braten ( Kokosfett )

Amaranth ins kochende mit gekörnte Gemüsebrühe Wasser geben, aufkochen lassen + bei geringer Hitze 30-35 min garen lassen, nach ca 30 min den Topfdeckel abnehmen.

Mehl, Käse, Nüsse, Salz , Pfeffer + Koriander zugeben + alles miteinander vermischen. Ca 10 min quellen lassen, Handtellergröße Backlinge formen + in Amaranthkörner wälzen + in heißer Butter braten lassen.

PS in ( Klammern Original Rezept ) Quelle: Neuform Kurier 11/92

#### Beilage:

3 Tassen Wasser  
0,25 TI Kurkuma  
1,5 Tassen Buchweizenkörner

#### Beilage:

1 Blumenkohl  
Wasser  
Milch  
1 Prise Zucker  
1 Prise Salz

#### Soße:

Gekochter Blumenkohl  
0,5 EI Butter

**2 EI geraspelten Käse**  
1 TI Senfkörner gemörsernt  
5 Pfefferkörner gemörsernt  
1 TI Gewürzsalz

in drei Tassen heißem Wasser 0,25 TI Kurkuma + 1,5 Tassen Buchweizenkörner geben, aufkochen, klein stellen die Hitze, Deckel drauf + solange garen bis das Wasser fast aufgesogen, Hitze dann ausschalten + ca 10 min ausquellen lassen.

Blumenkohl auseinander nehmen, + im kochendem Wasser mit Milch 1 Prise Zucker + 1 Prise Salz bissfest bis weich kochen lassen, nach Bedarf.

#### Soße:

Ca 1/3 des gekochten Blumenkohl mit ca 100 - 150 ml Kochwasser, pürieren, Butter, Käse, auflösen lassen + mit gemörserten Senf- + Pfefferkörner + Salz abschmecken.

## Amaranth- Pfanne

200 g Amaranth in  
1 l Gemüsebrühe ca 40 min kochen, abtropfen lassen  
150 g Rosine in wenig Wasser einweichen  
50 g Mandeln geh. ohne Fett anrösten  
2 Zwiebeln fein hacken +  
500 g Möhren in Stifte schneiden + in  
2 Ei Öl anbraten +  
1 Ei Tomatenmark +  
0,5 TL Curry +  
0,5 TL Kurkuma +  
2 TL Kreuzkümmel +  
1 TL Zimt zugeben, alles vermischen mit etwas  
Meersalz abschmecken

## Amaranth- Soße

(glutenfrei)

40 g gemahlenes Amaranth- Poppkorn oder geschrotete  
Amaranthsamen  
50 g Butter  
0,5 l Milch  
1 Zwiebel  
etwas Salz  
Gewürze je nach Variation  
Die kleingehackte Zwiebel in der Butter andünsten. Das Amaranthmehl  
mit etwas Milch unterrühren, den Rest Milch hinzugeben, mit den  
Gewürzen kurz aufkochen und abschmecken.

Variationen:

### Kräuter-Soße:

2-3 El. Schnittlauch, Dill, Petersilie oder gemischte  
Kräuter zugeben.

### Mandel- Soße:

1 El. Mandelmus, 1 El. Weißwein unter die Soße  
rühren, mit etwas Sahne verfeinern und mit gerösteten, blättrig

geschnittenen Mandeln bestreuen.

### Amaranthcremesuppe M

200 g Amaranthschrot aus - Amaranth- Poppkorn  
1 l Gemüsebrühe  
1 große Stange Lauch oder beliebiges anderes Gemüse  
1 große Zwiebel  
40 g Butter

#### 100 g Sahne

Pfeffer etwas Muskat **geriebener Käse**  
Schnittlauch

Das gemahlene Amaranth- Poppkorn in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und 10 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen. In der Zwischenzeit die geschälten Zwiebeln und den geputzten Lauch in Ringe schneiden und in der Butter leicht andünsten. Danach in die Brühe geben und noch 10 Minuten mitgaren lassen. Die flüssige Sahne zugeben und alles mit Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit geriebenem Käse und Schnittlauchröllchen garnieren und heiß servieren.

### Amaranthpuffer

180 g Amaranthmehl  
1 Teel. Meersalz  
25 g Butter  
1 große Zwiebel  
heißes Wasser  
Öl  
Apfelkompott oder Frucht-Dessert-Sauce

Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in der Butter glasig dünsten. Inzwischen das Amaranthmehl mit dem Salz mischen. Die gedünsteten Zwiebeln dazugeben, und das heiße Wasser unterrühren. Den Teig Esslöffelweise in eine Pfanne mit heißem Öl geben und möglichst dünn ausbacken, bis die Amaranthpuffer gelbbraun und knusprig sind. Danach wenden und auch die andere Seite goldbraun backen. Die Amaranthpuffer noch heiß mit Apfelkompott oder Frucht-Dessert-Sauce servieren.

## Falsche Lasagne

Ca 3 Portionen

## Teigplatten

Ca 12-14 Stück

200 g Buchweizenkörner +  
100 g Amaranthkörner +  
150 g Kichererbsen +  
50 g Naturreis Mittelkorn +  
0,5 TL Korianderkörner +  
6 Pfefferkörner +  
1 TL Kreuzkümmel gem

0,25 TL Vollrohrzucker  
2 TL ca Gewürzsatz  
1 Tüte a 17 g Weinsteinbackpulver

700 - 900 ml Kohlesäurehaltiges Mineralwasser  
Olivenöl oder anderes  
3- 4 a 20 cm Ø Bratpfannen

Von Buchweizen bis Kreuzkümmel zusammen mahlen.  
Die anderen trockenen Zutaten dazu, vermischen.  
Das Wasser unterrühren , sollte wie ein Eierkuchenteig werden.  
10 min ruhen lassen.  
Die Bratpfannen mit Öl sehr heiß werden lassen,  
den Teig Schöpföffelweise rein geben.  
Nur bei der 1. Fuhre ist Öl erforderlich, dann sind die Pfannen so heiß,  
kann man drauf verzichten.

## Gemüse

1 Maiskolben  
1 Pfd Paprikaschoten gemischt  
100 g Möhren  
400 g Tomaten  
1 Apfel  
Gewürzsatz  
Wasser  
Evtl Kartoffelmehl

Raps- oder Olivenöl  
Ziegenkäse  
Paprikagranulat

Paprikaschoten würfeln.

Mais vom Kolben mit einem großen Löffel oder Küchenmesser.  
Möhren + Apfel raspeln.  
Tomaten Blüten entfernen, halbieren.

Kochtopf mit ca 0,5 cm hoch, Wasser zum kochen bringen, Paprikaschotenwürfel + Mais, rein, + ca 10 min kochen/dünsten.  
Apfel + Möhren + Tomaten dazu , + ca 5 min kochen.  
Alles pürieren, mit Gewürzsalz abschmecken.  
Sollte es zu dünn geworden sein, 1 TL - 1,5 EL Kartoffelmehl in kalt Wasser einweichen + in das Gemüse einrühren + aufkochen.--

3 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Öl ausfetten.  
Gemüsebrei dann Teigplatten abwechselnd einschichten, nach der 2. Teigplatte ein wenig geraspelten Ziegenkäse, dann wieder Gemüsebrei, bis alles verbraucht, die letzte Schicht sollte Gemüsebrei sein.  
Darauf geraspelten Ziegenkäse, soviel wie jede / jeder mag,  
Paprikagranulat drauf streuen.  
In den kalten Backofen bei 160°C Grill/Umluft ca 30 min überbacken.

Dienstag, 2. August 2005 eigenes Rezept

### Fenchel Quiche Buxoro 2 Ei M

2 große Fenchelknollen  
1 Petersilienwurzel  
30 g Sellerieknolle  
0,5 TL Gekörnte Gemüsebrühe  
150 ml Wasser

je 3 EL Mais- + Hirse- + Buchweizen- + Amaranthkörner + Natur Reis +  
2 EL Sojaschrot +  
1 EL Korianderkörner +  
8 Pfefferkörner +  
1 rote Chilischote gemahlen  
0,5 EL Gewürzsalz ( Reformhaus)

400 g Quark

1 Feta

2 Ei

Milch bis 500 ml

Gemüsebrühe

Mittelalten grob geraspelten Gauda

Rapsöl

2 a 20 cm Ø Bratpfannen

**Zubereitung:**

Gemüse klein schneiden + mit Gemüsebrühe in Wasser ca 12 min weich kochen.

Getreide mit Quark vermischen, teilen + in die 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 geraspelten Gauda 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.

Montag, 31. Oktober 2005,

**Gefüllter Eierkuchen 3 Ei M F**

Glutenfrei / Veränderung ohne Ei



Zutaten für 2- 4 Portionen

**0,5 Liter Milch**

**¼ Liter Mineralwasser, kohlensäurehaltiges**

**¼ 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, geschröten  
Kräutersalz  
0,5 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 Natiurreis ( 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

### Gemüse-Pfanne

(glutenfrei)

(2 Personen)

150 g- Amaranthmehl

50 g Butter

3 Ei. Olivenöl

0,5 l Gemüsebrühe

150 g Möhren

200 g Porree

50 g Walnusskerne

0,5 Bund Petersilie

1 Teel. abgeriebene Zitronenschale

Salz

frisch gemahlener Pfeffer, am besten grüner Pfeffer

Amaranth in Butter und Olivenöl 5 Minuten anbraten. Gemüsebrühe hinzugeben und 45 Minuten zugedeckt leicht kochen lassen. In der Zwischenzeit Möhren und Porree putzen und klein schneiden.

Walnusskerne grob und Petersilie fein hacken. Gemüse nach 45 Min

zum Amaranth hinzugeben und weitere 10 Minuten garen lassen.

Danach mit der abgeriebenen Zitronenschale, dem Salz und dem frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Zuletzt die gehackten Walnüsse und die Petersilie unterheben.

### Gemüsekuchen 3 Ei F

glutenfrei / kuhmilchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 3 Portionen

**Für den Teig: ( Waffeln )**

3 EL Maiskörner, ( kein Popkorn) +  
3 EL Amaranth, ganz +  
200 g Buchweizen, ganz +  
8 Mandel(n), bittere +  
32 Mandel(n), süße +  
5 Körner Pfeffer +  
3 EL Naturreis,( Mittelkorn ) zusammen mahlen  
1 TL Kurkuma +  
2 TL Salz, (Gewürzsalz) +  
1 Prise Rohrzucker +  
1 Prise Salz, dazu  
400 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

**3 Ei(er)**

3 EL Balsamico, dunklen

**Für die Füllung: (Kuchen)**

300 g Gemüse, TK ( Brokkoli Blumenkohl + Möhren )  
150 g Käse, Ziegenkäse geraspelt  
20 g Ingwer, klein geschnitten  
2 Chilischote(n), eingelegte Piri Piri klein geschnitten  
7 Feigen, klein geschnitten  
80 g Oliven, grüne mit Paprika gefüllt, geschnitten + ganz gelassen  
2 Äpfel, um den Griebsch rum geraspelt

Fett, für die Formen

Teig: erst die trockenen Zutaten vermischen, dann die Flüssigkeiten dazu.  
( bei Waffeln beträgt die Backzeit, auf höchste Hitze 4- 5 min )

Gemüse vermischen. Den Teig unterheben. In drei ausgefettete 0,75 l feuerfeste Formen geben + in den kalten Backofen bei 160°C, Umluft, 60 min backen. Ober- + Unterhitze, vorheizen, ca. 180°- 190°C ca. 40- 50 min backen.

Hinweis: Die Waffeln sind so nebenbei entstanden, der Teig sah so gut aus, das ich nicht widerstehen konnte, einen Teil abzuzweigen, für 3 Waffeln, reichte es auch noch. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

03.07.05 Hans60

### Gratin mit Lauch M

100 g Amaranth; aus dem Reformhaus -- oder Bioladen

1 TI Butter; oder Margarine

200 ml Milch

Soja-Sauce

Pfeffer

Muskatnuss; gerieben

150 g Lauch; in Ringen

100 g Mozzarella

Fett; für die Form

Für Schwangere und Stillende: Leichte Hauptmahlzeit.

Amaranth ist eine alte mittelamerikanische Getreideart, Sie enthält doppelt soviel Kalzium wie Milch. Amaranth sollte mit Milchprodukten zubereitet werden, damit der Darm sie besser verarbeiten kann. Der hohe Eisengehalt und die Aminosäure Lysin machen Amaranth besonders wertvoll.

Backofen auf 200 Grad (Gas Stufe 3) vorheizen. Amaranth in einem Topf im zerlassenen Fett anbraten, mit der Milch angießen und mit Soja-Sauce, Pfeffer und Muskat würzig abschmecken. 10 Minuten bei kleiner Hitze quellen lassen. Wurzel, Außenblätter und Blattenden von der Lauchstange entfernen, die Stange in 1 cm dicke Abschnitte teilen. In ein Sieb geben, gut abbrausen und abtropfen lassen. Die Lauchringe mit einem kleinen Schuss Wasser in einen Topf geben und

garen. Dann Amaranth mit der Lauchflüssigkeit in eine gefettete kleine Auflaufform (Durchmesser ca. 18 cm) geben. Mit den Lauchringen bedecken, diese mit Soja-Sauce, Pfeffer und Muskat würzen. Mozzarella in Würfel schneiden und über den Lauchringen verteilen. Die Form in den heißen Ofen schieben und 15-20 Minuten gratinieren. Wer keinen Lauch mag, nimmt statt dessen Tomaten oder Zucchini.

(Ca. 840 kcal bzw. 3513 kJ).

### Kohlrabi Quiche Galaosyo 2 Ei M

2 Portionen

1 mittel großen Kohlrabi ca 800 g

0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe

200 ml Wasser

150 g Maiskörner +

50 g Buchweizenkörner +

50 g Natur Reis +

50 g Amaranthkörner +

8 Pfefferkörner +

1 rote Chilischote zusammen mahlen

### 400 g Hüttenkäse

Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Gewürzsalz ( Reformhaus )

Kohlrabigemüsebrühe

1 Ei Buchweizenmehl

### 2 Ei

200 g Ziegenrolle

### evtl Milch

Rapsöl

2 a 20 cm Bratpfannen mit Deckel

grob geraspelten Ziegenkäse oder Mittelalten Gauda

Kohlrabi würfeln oder in Streifen geschnitten mit gekörnte Gemüsebrühe

+ Wasser weich oder bissfest kochen, abgießen , + aus der Brühe

Eine Soße herstellen, mit Eier, Ziegenrolle, Mehl, pürieren, mit evtl Milch auffüllen sollte so ca 500 ml ergeben.

Getreidemischung + dem Hüttenkäse zusammen vermischen + Gewürzsalz sowie Kohlensäurehaltiges Mineralwasser einen Teig herstellen.

Diesen in die gefetteten Bratpfannen geben, glatt streichen ( Esslöffel ) + den Rand , aber nicht ganz bis oben, damit der Deckel noch rauf geht. Den fertig gekochten + abgegossenen Kohlrabi auf den Teig geben, mit der Soße bedecken. Darauf grob geraspelten Ziegenkäse. Deckel drauf. Auf zwei kleine Kochplatten bei **Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen, ca 50 min backen**, der Teigrand sollte goldbraun sein, + der Quiche sollte sich in der Pfanne schütteln lassen.

Mittwoch, 2. November 2005

Lauchtorte / Quiche 3 Ei M F

glutenfrei



Zutaten für 3 Portionen

Für den Mürbeteig:

100 g Mais oder Buchweizen gemahlen  
100 g Naturreis, gemahlen  
100 g Hirse, gemahlen  
50 g Amaranth, gemahlen ODER  
350 g Mehl  
1 Prise Rohrzucker  
1 TL Meersalz  
175 g Margarine, bis 250 g Deli / andere / Butter

### Für die Füllung:

2 EL Olivenöl, bis 3 EI /anderes  
1000 g Porree  
1 Dose/n Tomate(n), geschälte

3 Ei(er), getrennt

200 g süße Sahne

150 g Käse, (bis 250 g grob geraspelter Gouda)

3 EL Buchweizen, bis 5 EL gem. / anderes Mehl  
Meersalz  
Muskat, frisch gerieben  
Pfeffer, Menge je nach Geschmack  
Fett, für die Form

Einen Mürbeteig aus den Mehl bis Margarine herstellen, ca. 30 min kalt stellen, (ich nahm TK Schrank).

In der Zwischenzeit, Lauch gründlich waschen, in 1-2 cm dicke Stücke schneiden, nochmals waschen, in einer Seife gründlich trocken schütteln, im Olivenöl andünsten, die geschälten Tomaten, dazu geben, höchstens 10 min, die Flüssigkeit abseihen, aufheben oder trinken.

Das Ganze etwas abkühlen lassen.

Käse, bis auf 50 g, + Gewürze + Eigelb + Mehl beifügen, verrühren. Eiklar mit 1 Prise Salz steif schlagen, vorsichtig unterheben. Den Teig in 3 eingefettete Jenaglasschüsseln verteilen, den Boden bedecken + einen Rand, bilden.

Die Lauchmasse in alle 3 Schüsseln verteilen ( bei mir bleibt oft ein Rest, je nachdem, wie viel ich vom Lauch entsorgen muss, den fülle ich in eine extra Schüssel), glatt streichen, mit dem restlichen Gouda bedecken + mit Kurkuma abstreuen, ( fürs Auge).

Bei 160 C Umluft, ohne vorheizen, ca. 40 min backen, goldbraun.

Wer will + mag, kann noch 150 - 200 g, geräucherten mageren Speck oder roher Schinken, gewürfelt, zu tun. Da der/die Lauchtorte nicht rausgestürzt wird, ist es empfehlenswert, gleich Portionsweise zu backen. Dazu Bier oder Wein.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.12.04 Hans60

Möhren- Quiche Usbekistan M F



Zutaten für 2 Portionen

500 g Möhre(n) und Kochwasser davon  
0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte  
150 ml Wasser, ca.  
2 Wurzel/n Petersilie  
je 3 EL Maiskörner, Naturreis, Hirse, Buchweizen, Soja, Amaranth,  
8 Körner Pfeffer +  
1 TL Senfkörner +  
1 TL Kreuzkümmel +  
1 Chilischote(n), rote, mahlen

#### 400 g Frischkäse

1 EL Salz (Gewürzsalz)  
Mineralwasser, kohlensäurehaltiges  
1 Feta-Käse ( Ziege oder Schaf)  
1 EL Kartoffelmehl  
Käse, Ziegen- oder mittelalten Gouda grob geraspelt  
Öl (Rapsöl)  
etwas Paprika - Granulat

Möhren + Petersilienwurzeln klein gewürfelt mit Wasser + gekörnter Gemüsebrühe ca. 10 min kochen, fast weich. Abgießen, die Brühe aufheben, wird gebraucht.

Den Mais bis Chilischote zusammen mahlen, Frischkäse + Gewürzsalz untermischen, etwas kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu, soll einen geschlossenen Teig, ( fast ein Kloß ) ergeben.

Möhrenkochwasser + Feta mit einem Pürierstab pürieren, kohlensäurehaltiges Mineralwasser aufgießen auf gut 600 ml + 1 EL Kartoffelmehl verrühren.

Zwei Bratpfannen mit Rapsöl einfetten, den Teig teilen, auf dem Boden + Rand verteilen, nicht ganz an den oberen Rand, damit der Deckel noch passt. Die Möhren drauf verteilen. Die Feta - Soße drüber gießen .

Ziegen- oder mittelalten Gouda grob geraspelt drüber geben.

Ganz wenig Paprikagranulat noch drüber streuen, für die Optik.

Deckel drauf, auf zwei kleine Kochplatten auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen, ( sonst eben auf Mittelstufen ), ca. 50 min backen.

In den Pfannen servieren, hat den Vorteil, man braucht es nicht raus zu nehmen, und man kann sich da eine ganze Weile mit beschäftigen, weil es bis zum letzten Bissen sehr heiß ist. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
15.02.06 Hans60

### Veränderung



Kreuzkümmel durch Schwarzkümmel ersetzt  
Statt Petersilienwurzel ,  
2 rote Paprikaschoten aber nicht mit gekocht  
2 x 2 cm Ingwer klein gewürfelt

2 cm Ingwer klein gewürfelt, bei den Möhren mit gekocht.

Paprikaschoten sehr klein gewiegt, mit den gekochten Möhren + Ingwer mit mischen.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Dienstag, 9. Mai 2006

### Nudeln 1. Rezept ohne Ei

60 g Buchweizen+ ( o. 50 g Buchweizen + 10 g Amaranth)  
20 g Soja-Bohnen/Schrot fein mahlen+(Soja-Vollmehl)  
ca. 6 El. Wasser +  
0,5 Teel. Salz,  
zusammen kneten, Kloß 0,5 h, ruhen lassen. Auf einem bemehlten Blech dünn ausrollen.(einige mm dick), den ausgerollten Teig zu einer Rolle zusammenrollen+ von diesen quer die Nudeln abschneiden. Nudeln 30 min trocknen lassen, + in kochenden Salzwasser garen. Sie sollen "al dente", also bissfest gekocht werden. Am besten nach ca. 10 min. eine Probe. Schmeckt die Nudel, obwohl noch knackig, nicht mehr roh, ist sie auch schon richtig.

Wenn das Kochwasser überschäumen will, einen Kochlöffel senkrecht in das Wasser stellen.

Für Lasagne : 2 Rezepte 4 a 15- 16 cm Ø  
----- 3 Rezepte 6 a 14 - 15 cm Ø mit Holzrolle ausrollen  
-----für Nudelmaschine zum ausrollen, zu trocken

## Nudeln VIII

40 g Amaranth gem  
40 g Kichererbsen gem  
20 g Buchweizen gem  
ca 5- 8 Ei Wasser  
0,5 TL Salz  
1 Pr. Zucker

alle Zutaten mit einander verkneten, 30 min ruhen lassen, am besten auf ein bemehltes Brett ausrollen, schneiden in Streifen o. Platten, nochmals 30 min trocknen lassen.

Ins gesalzenen kochendes Wasser, sofort runter schalten, Kochlöffel rein, dabei stehen bleiben. Es schäumt über.

Wenn Öl ins Wasser, schäumt trotzdem, kleben aber nicht so

Bloß sie nehmen nachher keine Soße an

Nach ca 10 min gar Probe , sie sollten „al dente“ also noch bissfest gekocht sein, schmeckt die Nudel, obwohl noch knackig, nicht mehr roh, ist sie auch schon fertig

Klebt am Tisch + nachher an den Zähnen .

Diese Rezepte sind eine alternative, wer kein Ei + Soja möchte, besser wohl geeignet für Lasagne , oder auch Aufläufe,  
die Bindefähigkeit der Kichererbsen, ist gut

Nur wer auch nach dem kochen noch eine zusammenhängende Nudel haben will wird wahrscheinlich nicht um Soja, drum rum kommen

Zum formen, für jede Art von Nudeln, auch Platten bietet sich Rezept 3 an

## Paprika mit knuspriger Souffléhaube 4 Ei

4 Portionen

250 g Amaranth,  
350 ml Gemüsebrühe,  
je 2 große rote und grüne Paprikaschoten,

4 Eier (getrennt),

150 g Schafskäse,  
1/2 Bund Basilikum,

Meersalz,  
Pfeffer aus der Mühle,  
2 EL Sesam

Amaranth mit Gemüsebrühe zum Kochen bringen, ca. 25 Minuten köcheln lassen.

Paprika längs halbieren, entkernen, waschen.  
Amaranth vom Herd nehmen, ausquellen und etwas abkühlen lassen.  
Schafskäse würfeln,  
Basilikum fein hacken.  
Zusammen mit dem Eigelb unter den Amaranth ziehen, abschmecken.  
Eiweiß steif schlagen und unterheben.  
Masse in die Paprikahälften füllen, in eine gefettete Auflaufform setzen.  
Mit Sesam bestreuen,  
im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 30 Minuten backen.

Reformhaus 3/01

### Pfanne

200 g Amaranth in  
1 l Gemüsebrühe ca 40 min kochen, abtropfen lassen  
150 g Rosine in wenig Wasser einweichen  
50 g Mandeln geh. ohne Fett anrösten  
2 Zwiebeln fein hacken +  
500 g Möhren in Stifte schneiden + in  
2 Ei Öl anbraten +  
1 Ei Tomatenmark +  
0,5 TL Curry +  
0,5 TL Kurkuma +  
2 TL Kreuzkümmel +  
1 TL Zimt zugeben, alles vermischen mit etwas  
Meersalz abschmecken

Hans60 09.04.04

### Pfannkuchen 2 Ei M F

Zutaten für 3 Portionen  
100 g Buchweizen, gemahlen  
150 g Getreide, verschiedene Sorten, Natur- Reis, Amaranth, Mais + Hirse  
gem  
6 Körner Pfeffer, mit dem Getreide mit mahlen  
0,5 TL Meersalz

0,5 TL Salz (Gewürzsalz)

250 g Sahnequark oder anderen

2 Ei(er)

1 Apfel, mit Schale gerieben

1 Dose/n Maiskörner, Abtropfgewicht 285 g

200 g Käse, bis 300 g (Gouda), grob gerieben

Alles verrühren / vermischen + in eine 24 cm ausgefettete Bratpfanne geben, dann darauf noch geriebenen Gouda geben, + wer will ein wenig Paprikagranulat oder -pulver zur Zierde. Hohlraumdeckel, möglichst aus Glas, darauf geben. Abbacken bei ca. Stufe 1 von drei möglichen Stufen, ca. 60-80 min, man kann auch auf 1,5 gehen, dann ca. 40 min. Ein wenig braun von unten sollte es schon sein. Nach Gefühl, jeder Herd heizt anders.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

13.09.04 Hans60

Hello Zusammen

Veränderung



Anstelle Quark, 300 g Jogurt,

Anstatt 2 Ei, nur eins.

Zusätzlich eine Frühlingszwiebel

Mit freundlichen Grüßen

Hans

## Pfannkuchen Bajiram-Ali 2 Ei M

2 Portionen

4 Ei Buchweizen +  
4 Ei Maiskörner +  
4 Ei Natur Reis +  
4 Ei Hirse +  
4 Ei Amaranth +  
4 Ei rote Linsen +  
10 Pfefferkörner gemahlen  
250 g Äpfel

### 250 g Quark

150 g Ziegenkäse grob geraspelt  
1 TL Gewürzsalz ( Brecht)  
1 TL Vollrohrzucker

### 2 Ei

300 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
Rapsöl

2 a 20 cm Ø Bratpfannen

Alle trockenen Zutaten zusammen verrühren.  
Äpfel um den Griebsch rum abraspeln +  
Quark , Käse, Ei + Wasser zu der Mehlmischung geben , gut vermischen.  
In zwei mit Öl ausgestrichenen Bratpfannen geben , glatt streichen.  
Deckel drauf + bei Mittelhitze backen, **nach ca 35 min**, wenn die Oberfläche beim antippen , nicht mehr klebt, ein Brett oder ähnliches , auf die Pfanne legen, fest halten , umdrehen, + den Kuchen vom Brett wieder in die Pfanne gleiten lassen, + **noch 10- 15 min backen.**

Eigenes Rezept, Sonntag, 23. Oktober 2005,

## Pfannkuchen Zahmet 2 Ei M

2 Portionen

4 Ei Buchweizen +  
4 Ei Hirse +  
4 Ei Natur Reis +  
4 Ei Maiskörner +  
4 Ei Amaranth +  
2 Ei Sojaschrot +  
8 Pfefferkörner gemahlen

1 EI Gewürzsalz (Brecht )  
0,5 TI Vollrohrzucker  
2 Möhren ca 200 g grob geraspelt  
20 g Ingwer fein gewiegt  
150 g Ziegenkäse grob geraspelt

**2 Ei**

**250 g Quark**

ca 200 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Rapsöl

2 a 20 cm Ø Bratpfannen mit Deckel

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, die anderen Zutaten untermischen.

In zwei mit Rapsöl ausgefetteten Bratpfannen geben. Deckel drauf.  
Auf Mittelhitze braten/backen ,  
auf 1,5 Stufe von drei Möglichen Stufen, z.B. nach ca 25- 30 min ,  
wenn die Oberfläche nicht mehr klebt, Deckel ab , ein Brett drauf, fest  
halten , Pfanne umdrehen, den Kuchen dann wieder in die Pfanne gleiten  
lassen, + **noch 10-15 min braten.**

Eigenes Rezept, Sonntag, 23. Oktober 2005

## Rosenkohl Auflauf Türkmenabat M

4 Portionen

Boden

200 g Amaranth  
0,75 l ; Wasser  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe

Amaranth und Wasser Gemüsebrühe zusammen in einen Topf geben und aufkochen. Den Topf dann zudecken und ca. 20 Min. auf kleiner Flamme weiter köcheln lassen. Den Herd ausschalten und weitere 20 Min. quellen lassen. Umrühren.

Rapsöl  
Gemüse

1,5 Pfund Rosenkohl  
Wasser  
Muskatnuss gerieben

1 El Butter

Kohl + Muskatnuss in einen Topf, Wasser bis ca zur Hälfte des Kohls, bissfest oder weich kochen. Oder bis Wasser verkocht, dann die Butter drauf, schmelzen lassen.

#### Mandelsoße:

100 g Mandeln in einer trockenen Pfanne geröstet, muss riechen, rausnehmen, abkühlen wenn möglich, mahlt sich besser.

2 El Buchweizen mit

5 Pfefferkörner gem , in der trockenen Pfanne rösten, wenn es anfängt zu riechen/ duften, noch

1 TI Gewürzsalz dazu , nur kurz, + auf einen Teller zum abkühlen.

Alles in einen Topf mit

500 ml (ca.) Milch mit

0,5 TI Vollrohrzucker +

1 Prise Salz

zum kochen bringen , umrühren nicht vergessen, 1-2 min kochen lassen.

Evtl noch mit Gewürzsalz abschmecken.

#### Zubereitung Auflauf

In vier 0,75 l mit Öl ausgestrichene feuerfeste Schüsseln , den Amaranth geben.

Darauf den Rosenkohl verteilen.

+ den Kohl gut + reichlich mit der Soße bedecken.

In den kalten Backofen bei

160°C Umluft ca 30 min backen bzw heiß werden lassen.

Bei Ober- + Unterhitze auf ca 190°C vorheizen + ca 20 min drin lassen

**PS:** ist zwar nicht gerade wenig an Kohl, aber es lohnt sich .

Zubereitungszeit , mit anschließendem Abwasch ca 1 h.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 27. Oktober 2005

## Rosenkohl-Auflauf 2 Ei M

1 Kg Rosenkohl bissfest garen

2 Eier

125 ml Milch

125 ml Sahne

1 t Kräutersalz

0,5 t Pfeffer

¼ t Muskat alles mit einander verrühren  
in eine gefettete Auflaufform

Rosenkohl

Die Mischung drüber gießen

100 g Emmentaler

2 Ei Sonnenblumenkerne, geröstet  
im vorgeheizten Backofen bei 200 ° circa 25 min backen

mit Petersilie+ geriebenen Parmesan bestreuen

unten als erstes gek. Amaranth, Pellkartoffeln, Hirse o Reis, Buchweizen  
ganz

13.11.2003 Hans60

## Süßer Power-Auflauf 1 Ei M

Für 1 Person

· 25 g Hirse

· 10 g Amaranth

· 10 g Quinoa

· 150 ml Wasser

· 1 Prise Zimt

· 100 g Magerquark

· 1 Ei

· 1 TL Rosinen

· 1 geriebener Apfel oder wahlweise Obst der Saison

· 1-2 TL Agavendicksaft

Hirse, Amaranth und Quinoa gut abwaschen. Körner mit Wasser und Zimt  
ca. 15 Min. aufkochen und 10 Min. quellen lassen. Agavendicksaft  
zugeben. In der Zwischenzeit Ei, Quark, Rosinen und Apfel verrühren. Mit  
den Körnern vermengen. Die gesamte Masse in eine Auflaufform füllen  
und 20 Min. bei 175°C im Ofen Fertiggaren. Warm oder kalt servieren,  
kann mit Frucht-, Vanillesoße oder Sojaeis ergänzt werden.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

## Tomaten-Paprika- Gemüse

1 kg Tomaten vierteln  
500 g Zwiebeln in Scheiben  
1 kg grüne Paprikaschoten in Streifen  
4 EL Öl  
2 Knoblauchzehen  
Salz+ Pfeffer

Öl erhitzen, Zwiebeln andünsten.  
Tomaten + Paprika dazu  
1 Tasse Wasser dazu  
+ gut würzen  
bei schwacher Hitze + geschlossenen Deckel ohne umrühren  
30 min schmoren

mit  
Amaranth +  
Käse +  
Bechamelsoße zum Auflauf

Hans60

## Zwiebelsuppe

(Basisch)

750 ml ; Wasser  
3 Zwiebeln  
50 g Butter  
2 EL Amaranth; ganz fein gemahlen  
1 Gemüsebrühwürfel Zwiebelgeschmack  
1 TL Kanne-Fermentgetreide  
1 Prise Nelken; gemahlen  
1 Prise Kümmel; gemahlen  
1 Knoblauchzehe  
Evtl. Sahne z. Verfeinern

Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und in der Butter glasig dünsten.  
Das feingemahlene Amaranthmehl darüber stäuben.  
Mit dem Wasser ablöschen und 5-10 Min. auf kleiner Stufe köcheln lassen.

Den Gemüsebrühwürfel in etwas Wasser auflösen und mit den Gewürzen und dem Fermentgetreide zu der Suppe geben.  
Bevor die Suppe in Tassen gefüllt wird, diese mit Knoblauch einreiben.  
Nach Belieben mit etwas Sahne verfeinern.

Tipp: Mit Amaranthmehl lassen sich auch Suppen mit anderen Gemüsesorten bereiten.

### 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 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.

### Hinweis II Mehl

Bei den Rezepten , wo Mehl oder Vollkornmehl steht, wurde von mir teils mit Mais + oder auch Buchweizen gem, ersetzt,  
denn wenn auch noch Ei im Rezept vor kommt, gab es keine Probleme.  
Rezepte mit mehr als 60 g Mehl , habe ich möglichst entfernt, falls sich doch welche eingeschlichen haben, bitte ich um Nachsicht.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

### Hinweis M

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,  
Kuh Milch Produkte, befinden

Mit freundlichen Grüßen

Hans, Sonntag, 22. Oktober 2006

---

( da ich den Mais unmittelbar vor dem Gebrauch mahle, kann es bei gekaufter Polenta, zu anderen Ergebnissen führen, als hier beschrieben.  
Auch in Betreff der Kochzeit )

---

### [Hinweis für Word](#)

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben,  
wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben 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.

Sonntag, 22. Oktober 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hans

### [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

Hans

## 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

Hans

Sonntag, 22. Oktober 2006

## Hinweis Konserven

Habe die Konserven Rezepte nicht entfernt,  
es sind ja alles nur Vorschläge,  
ich selber nehme Trockenware,  
es sei denn grüne Bohnen, da dann nur frische,  
zur Not auch TK

Mit freundlichen Grüßen

Hans

## Hinweis Ei

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

das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Sonntag, 22. Oktober 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hans

### **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**

Hallo

habe die geräucherten Rezepte bei gelassen, es gibt auch Glutenfrei geräucherter 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

#### [Hinweis F](#)

Bedeutet ein Foto, im Rezept, sind dementsprechend auch alle von mir getestet, meist auch selber zusammen gestellt worden

Mit freundlichen Grüßen