

Mais Brot Glutenfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Hier nur Vegetarisch

Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.

Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft (+ auch Geschmack).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet,

kann, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reformmargarine, das Original.

Index nicht aktiv

Backpulver	3
Sauerteig	22
Süß	67
Trockenhefe	72

Inhaltsverzeichnis

Mais Brot Glutenfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index nicht aktiv.....	1

Inhaltsverzeichnis	1
Backpulver	3
Amaranth Mais Buchweizen Brot 2 Ei F	3
Brot Backpulver II F Vegan	5
Brot Burylbajtal F Vegan	6
Brot mit Käse F	7
Brot mit Veränderungen (M) F	8
Ingwer Brot Chenäran + Veränderung M F	11
Käsebrot M F	13
Käsebrot III M F	14
Kokosbrot -Kuchen M F	15
Mais Brot Dasht M F Muffeins	16
Maisbrot Ravnina F Vegan	17
Mehrkornbrot I M	18
Rosinenbrot II M	19
Rosinenkuchen- Brot II 4 Ei F	21
Sauerteig	22
Ingwer Brot Chenäran IV F Vegan	22
Ingwer Brot Chenäran IV Veränderung F Sauerteig	24
Brot Chenäran V F Sauerteig Vegan	24
Brot o Muffins Fünfkorn Vegan	26
Brot Fünfkorn Veränderung F Vegan	28
Brot ST, Zezkazgan M F	28
Brühstück :	30
Brot Tasty-Talldy F Vegan	30
Dreikornbrot Akterek M F	31
Dreikornbrot Kyzylzar M F	33
Hirse Brot III Vegan	34
Hirse Brot IV F Vegan	36
Naturreis u Hirse	38
Leinsamen Brot II F Vegan	39
Leinsamen Brot III F Vegan	41
Mais Reis Brot M F	43
Maisbrot Anar F Vegan	44
Maisbrot Federovka F Vegan	45
Maisbrot II (Nuss) F Vegan	47
Maisbrot Novokijenka F Vegan	48
Muffeins drei Korn, Sauerteig F Vegan	50
Reis Kuchenbrot F Vegan	52
Rosinenbrot IV F Sauerteig Vegan	53
Sauerteig Herstellung F Vegan	55
Sauerteigbrot F Vegan	56
Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel + Veränderung Vegan	58
Veränderung I F	59
Veränderung II F Vegan	60
Sechskornbrot I F Vegan	60
Vier Korn Sauerteig Brot I F Vegan	62
Zweikornbrot Kaskelen M F	64

Zweikornbrot Kobyl`noje F Vegan	65
Süß	67
Apfel Rosinen-Brot I 2 Ei M F	67
Art Quarkzopf, Kastenbrot M F	68
Bananen Brot o Muffeins F Vegan	69
Bananen Walnuss Kuchenbrot Shirvan F Vegan	70
Zucchini Brot 3 Ei F	71
Trockenhefe	72
Brot ohne Soja I F Vegan	72
Brotrezept funktioniert immer M F	74
Buttertoast 1 Ei M F	75
Fladenbrot F Vegan	76
Laugenbrötchen F Vegan	77
Mais Mandelbrot M F	79
Mehrkornbrot II M F	80
Mohnbrot F	81
Reisbrot XIII F Vegan	82
Rosinen + Mandelstuten 2 Ei M F	83
Rosinenbrot III F Vegan	84
Hinweis Vegan	86
Hinweis M	86
Hinweis Ei	86
Hinweis F	86
Hinweis	86

Backpulver

Amaranth Mais Buchweizen Brot 2 Ei F
Glutenfrei u Milchfrei

24 cm Kastenbackform mit Backpapier



200 g Amaranth gem
200 g Mais mit gem
100 g Buchweizen mit gem
1 Tüte Backpulver
2 TI Salz
1 TI Zucker
10 g Ingwer fein gehackt

2 Ei

3 EI Leinensaat
400 g kohlenstoffhaltiges Mineral Wasser
3 EI Bio Sonnenblumenöl
1 EI Balsamico Bianca
Backpapier f 24 cm Kastenbackform
Olivenöl

Alle trocknen Zutaten gut vermischen, Wasser und Essig dazu und gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, danach erst das Öl, dieses dann nochmals ca 2 min rühren lassen, in eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform geben, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Unterhitze mit Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe, Oberfläche mit Olivenöl einpinseln, vorsichtig das Backpapier entfernen, die übrigen Seiten mit Olivenöl einpinseln, ganz abkühlen vor dem anschneiden, ein Sägemesser eignet sich am besten.

Eigenes Rezept Donnerstag, 30. April 2009

Brot Backpulver II F Vegan

Veränderung

30 cm Königskuchenbackform mit Backpapier



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

Backpapier

alle trockenen Zutaten vermischen,

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

Reicht normalerweise,

kam nicht hin, war noch zu trocken, musste kohlenensäurehaltiges 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 Burylbajtal F Vegan

Glutenfrei + Eifrei u Milchfrei



1 Tasse Hirse, ca 120 g

kochendes Wasser

2 Tassen Wasser

120 g Naturreis gem

260 g Mais gem

1 Tüte Backpulver

1 KI Kümmel

1 Kl Korianderkörner gem
1 Banane
400 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hirse in ein Sieb + mit kochendem Wasser abspülen, um die Bitterstoffe zu entfernen.

Danach in 2 Tassen kochendem Wasser geben, aufkochen, Vorsicht kocht schnell über, Hitze klein stellen, Deckel drauf, nach 12 min ausstellen die Hitze, ausquellen lassen, dauert meist so 10-20 min, dann ist die Hirse trocken + schön körnig, abkühlen lassen, oder fast.

Alle anderen Zutaten gut vermischen, dann die gekochte Hirse untermischen.

Alles in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Backform geben.

Glattstreichen, im kalten Backofen bei 150 - 160°C Umluft ca 70 min backen.

Eigenes Rezept, Montag, 28. August 2006 Hans60

Veränderung

Ins kochende Wasser 0,25 TL Kurkuma mit rein.

Kümmel + Koriander nur 1 Msp. Zum Frühstück ist es uns so angenehmer.

Mit Banane, + das alles dann als Muffeins

Kam in den kalten Backofen bei ca 150°C ca 40 min backen.

Freitag, 11. Mai 2007, Hans60

Brot mit Käse F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



300 g Mais gem
250 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem
0,5 TI Kümmel mit gem
0,5 TI Koriander mit gem
0,5 TI Kreuzkümmel mit gem
2 TI Salz
1 Prise Zucker
2 Ei Sonnenblumenkerne
600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

150 g Ziegenkäse geraspelt

Backpapier

Alle trocknen Zutaten vermischen, Wasser beimengen, und gut 5 min auf Mittelstufe rühren lassen, Ziegenkäse zugeben.

In eine mit Backpapier ausgefüllte 30 cm Kastenbackform gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70 – 90 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Montag, 4. Februar 2008 Hans60

[Brot mit Veränderungen](#) (M) F

glutenfrei u Eifrei



Zutaten für 1 Portionen

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

1 Tüte/n Gewürzmischung für Brot

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

350 g Buttermilch

350 g Mineralwasser, kohlensäurehaltiges oder

Veränderung I :

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

Veränderung II :

400 g Kefir +

400 g Mineralwasser, kohlensäurehaltiges oder

Veränderung III :

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

Zubereitung

Mais-, Buchweizen-, Amaranth-, Koriander- + 2 TL Kümmelkörner zusammen mahlen. Kümmelkörner bis Backpulver dazu + verrühren. Buttermilch in kohlenensäurehaltiges Mineralwasser einfügen + zu der Mehlmischung geben + verrühren. Reicht normalerweise, kam aber nicht hin, war noch zu trocken, musste den Rest Buttermilch + noch 150 g kohlenensäurehaltiges 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 kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, + 1 Tasse sowie 100 g Rum 54 % verrühren. Reicht normalerweise, kam aber nicht hin, war noch zu trocken, musste kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu mischen, es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

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

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

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

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
01.03.07 Hans60

Veränderung

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

Hans

Ingwer Brot Chenäran + Veränderung M F

glutenfrei / eifrei / nussfrei



Zutaten für 1 Portionen

300 g Buchweizen, ganz +
100 g Amaranth, ganz +
200 g Maiskörner, (kein Popkorn) +
100 g Naturreis, (Mittelkorn) +
2 TL Kümmel, ganz +
2 TL Koriander, ganz mahlen
1.5 TL Salz
½ TL Rohrzucker
2 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)
3 EL Sonnenblumenkerne
3 EL Sesam, ungeschält
3 EL Leinsamen, ganz
40 g Ingwer, geschälten

250 ml Kefir

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

Zubereitung

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

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

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

27.10.05 Hans60

Veränderung M F



Anstelle von Kefir. 300 g Joghurt ,
statt 2 Tüten Backpulver , 1,5 Tüten Trockenhefe,
Olivenöl

nachdem der Teig in einer 30 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gegossen wurde, bei warmer Zimmertemperatur ca 60- 90 min ru-

hen gelassen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 70 min backen,
Bitte ganz unten in den Backofen die Fettpfanne reinstellen, der Teig kann rauslaufen

Nadelprobe,
die Oberfläche mit Olivenöl einstreichen,
ca 15 min in der Form lassen, am Backpapier anfassen und das Brot auf ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig entfernen, und die übrigen Seiten mit Olivenöl einpinseln.

Eigenes Rezept Samstag, 9. Mai 2009

Käsebrod M F

Glutenfrei u Eifrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



450 g Mais gem
1 Tüte Backpulver
1 TI Salz
1 Msp Zucker

450 g Bergkäse geraspelt o Mittelalten Gauda

600 -700 ml Milch

die trocknen Zutaten vermischen, den geraspelten Käse dazu, verrühren lassen, sowie die Milch dazu geben, es soll wie ein Rührteig werden, lieber etwas mehr, geht besser auf, ca 3-5 min rühren lassen,
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Backform gießen, schütteln, damit sich der Teig gut verteilt.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 60 – 70 min backen, Nadelprobe, nach ca 20-30 min oder später die Form entfernen, Backpapier aber erst nach dem abkühlen.

PS

Mit Backpulver bleibt das Brot länger frisch bzw haltbar, als mit Hefe, jedenfalls bei Glutenfreiem Getreide.

Eigenes Rezept, Dienstag, 27. Mai 2008 Hans60

Käsebrot III M F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



450 g Mais grob gemahlen
1 Tüte Backpulver
1 TI Salz
1 Msp Zucker

450 g Ziegenkäse grob geraspelt
600 -700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

die trocknen Zutaten vermischen, den geraspelten Käse dazu, verrühren lassen, sowie das Wasser dazu geben, es soll wie ein Rührteig werden, lieber etwas mehr, geht besser auf, ca 3-5 min rühren lassen, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Backform gießen, schütteln, damit sich der Teig gut verteilt.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 60 – 70 min backen, Nadelprobe, nach ca 20-30 min oder später die Form entfernen, Backpapier aber erst nach dem abkühlen.

PS

Mit Backpulver bleibt das Brot länger frisch bzw haltbar, als mit Hefe, jedenfalls bei Glutenfreiem Getreide.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 18. Juni 2008 Hans60

Kokosbrot -Kuchen M F

Glutenfrei + Eifrei

1 Kastenform, 24 cm mit Backpapier



200 g Mais gem
1 Prise Salz
100 g Vollrohrzucker
150 g Kokosraspel
0,5 Tüte Backpulver

350 ml Milch

50 g ungehärtete Margarine

Mehl, Zucker, Salz, Kokosraspel und Backpulver gründlich und locker mischen. Milch mit flüssiger Margarine hinzugießen unterrühren. Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte 24 cm Form füllen, 1 Stunde bei 175 C backen. Oder in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 60 min backen

Samstag, 29. Dezember 2007 Hans60

Mais Brot Dasht M F Muffeins
glutenfrei u Eifrei



Zutaten für 1 Portionen
500 g Maiskörner, (kein Popkorn)
200 g Kichererbsen
1 TL Gewürzmischung, (Brotgewürz)
1 TL Salz
1 Prise Rohrzucker
1.5 Tüte/n Backpulver
400 g Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

500 ml Kefir aus 1,5 % Milch

Zubereitung

Mais + Kichererbsen zusammen mahlen. Alle trockenen Zutaten gut vermischen, Kefir + Wasser zusammen begeben + verrühren, es soll wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr Flüssigkeit, geht besser auf. Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen, glatt streichen + mit dem überstehenden Backpapier zudecken. In den kalten Backofen bei 160°C Umluft 70 min, backen, mehr bringt nichts, wird nur hart die Kruste.

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

Bei Umluft in die Fettpfanne die ganz unten drin ist, ca. 500 ml Wasser gießen, bei Ober- + Unterhitze neben der Backform einen Tassentopf mit heißen Wasser stellen.

Hinweis: Der Kefir nimmt den typischen Maisgeruch vom Backen weg + die Gewürze kommen besser zur Geltung.

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, dass ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
07.11.05 Hans60

Veränderung



Anstatt 1 TI Brotgewürz nur 1 Prise Kümmel und Koriander mit gem.
Für (Frühstücks) Muffeins die Hälfte des Rezeptes, aber 1 TI Salz.
In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35 min backen.
Man sollte doch den Muffeins ein wenig Zeit lassen um ab zu kühlen, um sich zu verfestigen, wir konnten es nicht abwarten, es ist doch herrlich wenn die Butter noch schmilzt ...

Hans

Maisbrot Ravnina F Vegan

Glutenfrei u Ei- + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

450 g Maiskörner, gemahlen (kein Popkorn)
1 TL Kümmel, ganz +
1 TL Koriander, ganz mit mahlen ODER
1 Pck. Gewürzmischung für Brot
1 Tüte/n Backpulver, (Weinsteinbackpulver) f. 500 g Mehl
1 TL Salz
1 EL Leinsamen
1 EL Sesam, ungeschält
1 EL Sonnenblumenkerne
500 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges, evtl. mehr

Alle Zutaten miteinander vermischen, soll wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit. In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen. In den kalten Backofen, ganz unten in die Fettpfanne, Wasser gießen, (übern Daumen, 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. (Mit einem Tomatenmesser schneiden)

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 Min.

09.02.06 Hans60

Mehrkornbrot I M

Brot Backpulver I
Glutenfrei u Eifrei

400 g Maiskörner (kein Popkorn)
200 g Buchweizenkörner
100 g Amaranthkörner
1 TI Korianderkörner
2 TI Kümmelkörner zusammen gem
1TI Kümmelkörner ganz

2 Tl Salz
0,5 Tl Zucker
3 El Sonnenblumenkörner
3 El Sesamkörner
2 Tüten Backpulver

Backpapier
30 cm Königskuchenbackform

alle trockenen Zutaten vermischen,

350 g Buttermilch +
350 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, + verrühren.
Reicht normalerweise,

kam nicht hin, war noch zu trocken, musste den Rest Buttermilch + noch
150 g kohlenensäurehaltiges 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 Säge-
messer von der Unterseite angeschnitten wird

Rosinenbrot II M

Glutenfrei + Eifrei



300 g Mais gemahlen
100 g. Amaranth gem
50 g Haselnüsse gem
50 g. Hirse gem
50 g Naturreis Mittelkorn gem
1 Tüte Backpulver *
50 g Kuvertüre gem. (Mandelmühle) oder ohne, dann 2 EI Vollrohrzucker
100 g Rosinen
2 TI Vollrohrzucker
1 TI Meersalz

1 EI Honig in

350 ml Milch +

350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

alle trockenen Zutaten einschließlich Rosinen miteinander vermischen, dann die flüssigen Zutaten dazu, kann sein das evt mehr Flüssigkeit gebraucht wird, Mais benötigt immer viel.

In eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform füllen, glatt streichen,

bei ca 150° C Umluft (normal ca 30° C mehr), 70 - 80 min, Nadelprobe.

Ganz auskühlen lassen bevor aufschneiden, am besten mit einem Sägemesser, z. B. Tomatenmesser.

es geht auch mit 1 Tüte Trockenhefe, dann bitte den Teig 60 min ruhen lassen bei Zimmertemperatur, nochmals durch rühren, in die 30 cm mit Backpapier ausgelegte Backform geben, glattstreichen, + nochmals 30 min gehen lassen

Rosinenkuchen- Brot II 4 Ei F

Glutenfrei Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



4 Ei

300 g Zucker

1 TI Salz

400 g Mais gem

200 g Buchweizen mit gem

70 g Amaranth mit gem

70 g Kokosnuss geraspelt

1,5 Tüte Backpulver

1 TI Vanillepulver

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

8 cl Rum 54 %

250 g Rosinen

Eier, Zucker, Salz zerschlagen lassen,

500 ml Selters und Rum dazu , verrühren lassen,

Mais, Buchweizen, Amaranth, Kokosnuss, Backpulver und Vanillepulver gut vermischen und zu der flüssigen Masse langsam dazu geben, während des Rührens, es sollte eine sämige Masse ergeben, lieber noch langsam das übrige Wasser dazu geben, man sollte es aber sehen, richtet sich stark nach dem trockenheitsgrad des Getreide, Mais u Buchweizen ist wieder extrem trocken, lieber etwas mehr, geht besser auf, nun zum Schluss noch die Rosinen unterheben.

In eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, hin und her bewegen die Form , damit der Teig überall hinkommt.

In den kalten Backofen bei ca 120 - 130°C Umluft ca 100-120 min backen, Nadelprobe, ca 20 min in der Form lassen zum verfestigen, schräg auf ein Kuchenrost stellen, und den Kuchen am Backpapier anfassen und raus

ziehen, das Backpapier ganz vorsichtig entfernen, man sollte warten bis er abgekühlt ist, dann erst anschneiden

Eigenes Rezept Sonntag, 31. August 2008 Hans60

Sauerteig

Ingwer Brot Chenäran IV F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



300 g Buchweizen gem
100 g Amaranth, mit gem
200 g Maiskörner, (kein Popkorn) mit gem
100 g Naturreis, mit gem
2 TL Koriander, mit gem
2 TL Kümmel, ganz

3 TL Salz
0,5 TL Rohrzucker
Naturreissauerteig (Trockenmasse 150 g)
3 EL Sonnenblumenkerne
3 EL Sesam, ungeschält
3 EL Leinsamen, ganz
40 g Ingwer kleingehackt

700 - 850 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser,
Sonnenblumenkerne, ODER

Sesam
1 Tasse/n Wasser
Olivenöl

Zubereitung

Sauerteig mit ca 700 ml Wasser in der Rührschüssel vermischen, Buchweizen bis Koriander zusammen mahlen. Alle trockenen Zutaten dazu + vermischen. dazu geben, es muss wie ein Rührteig werden/sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit, dann geht der Teig besser auf. Wie viel Flüssigkeit gebraucht wird, richtet sich stark nach dem Alter des Getreide. Habe feststellen können, dass frisch gemahlener Mais sehr viel aufnimmt.

Den Teig in einer 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, bei warmer Zimmertemperatur ca 60- 90 min ruhen gelassen, bis er sich deutlich gehoben hat in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 70 -80 min backen,
Bitte ganz unten in den Backofen die Fettpfanne reinstellen, der Teig kann rauslaufen

Nadelprobe,
die Oberfläche mit Olivenöl einstreichen,
ca 15 min in der Form lassen, am Backpapier anfassen und das Brot auf ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig entfernen, und die übrigen Seiten mit Olivenöl einpinseln.

Eigenes Rezept Sonntag, 31. Mai 2009



Sauerteigansatz z.B

9 El Mais gem. 150 g (Buchweizen gem o Hirse gem o Naturreis gem)
1 TI Vollrohrzucker
bisschen Hefe (0,5 TI)

kohlensäurehaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, Zimmertemperatur (über Nacht im Schrank z.B)

Ingwer Brot Chenäran IV Veränderung F Sauerteig

Glutenfrei



200 g Mandeln, ganz
0,5 TI Paprikagranulat

beide Zutaten in den Teig mit rein

sonst alles wie oben angegeben

Freitag, 24. Juli 2009

Hans60

Brot Chenäran V F Sauerteig Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem. (Buchweizen gem o Hirse gem o Mais gem)
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig

Sauerteigansatz
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser,
2 Äpfel fein reiben
180 g Buchweizen gem (Veränderung)
70 g Amaranth, mit gem (Veränderung)
200 g Maiskörner,(kein Popkorn) mit gem
100 g Naturreis, mit gem
2 TL Koriander, mit gem (Veränderung)

Hauptteig

150 g Buchweizen gem (Veränderung)
3 TL Salz
0,5 TL Rohrzucker
3 EL Sonnenblumenkerne
3 EL Sesam, ungeschält
3 EL Leinsamen, ganz

1 Tasse/n Wasser
Olivenöl

Sauerteigansatz

Abends

Alle Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, Zimmertemperatur (über Nacht im Schrank z.B)

Vorteig

Früh

In eine Rührschüssel,
2 Äpfel fein reiben und den
Sauerteigansatz rein, mit ein wenig Wasser das Glas ausspülen und den
Rest Wasser mit in die Rührschüssel geben, vermischen,
von Buchweizen bis einschließlich Koriander gem unterrühren, Glas Deckel
schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gären lassen.

Hauptteig

Am späten Nachmittag oder Abends

Buchweizen gem, Salz Leinsamen untermischen und gut alle Zutaten gut
vermischen, 0,5 TL Rohrzucker, 3 EL Sonnenblumenkerne, 3 EL Sesam,
ungeschält, 3 EL Leinsamen ganz, mit dem Hauptteig gut verrühren,
in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt-
schütteln, und am besten in den kalten ausgestellten Backofen stellen,
in die Fettpfanne darunter 1 Tasse Wasser gießen.

Morgens

In den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 70 min backen,
den Kuchen vorsichtig am Backpapier raus nehmen, Backpapier entfernen,
das Brot rund herum mit Olivenöl (oder Wasser) einpinseln, und wieder
in den Backofen und weitere 25 min backen,
ganz abkühlen lassen, Brot umdrehen und von der Unterseite her mit ei-
nem Sägemesser schneiden.

Eigenes Rezept Donnerstag, 13. August 2009

Brot o Muffins Fünfkorn Vegan

glutenfrei + eifrei + milchfrei

Zutaten für 1 Portionen

Sauerteigansatz

9 EL Naturreis, (oder Mais gem.)
1 TL Rohrzucker
0,25 TL Trockenhefe
Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Für den Teig:

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

700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Sauerteigansatz:

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

Teig:

Sauerteigansatz mit 700 ml kohlenensäurehaltigem Mineralwasser vermischen in einer Rührschüssel.

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

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

Diesen Teig nochmals gut durch rühren lassen.

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

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

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

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

Eigenes Rezept Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Ruhezeit: ca. 18 Std.

03.04.07 Hans60

Brot Fünfkorn Veränderung F Vegan



50 g Mais gem statt 50 g Hirse gem,
100 g Amaranth weniger 40 g dafür 40 g Mais gem,
Kümmel entfiel dafür 2 TI Koriander mit gem und
2 Äpfel gerieben,

Backzeit 70 min bei 160°C Heißluft, dann raus Backpapier entfernt, Brot mit Olivenöl eingestrichen und nochmals 20 min gebacken bei 160°C

Sonntag, 9. August 2009

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 TI Koriander mit mahlen +

1 TI Kümmel mit mahlen.

1 TI 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 anschneiden.

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 gutem 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)

Brot Tasty-Talldy F Vegan



Maissauerteig aus

80 g Mais +
Prise Zucker + Hefe +
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig :

300 g Mais gem
500 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Hautteig:

100 g Buchweizen gem
1 TI Kümmel gem
1 TI Koriander gem
1 TI Salz
2 EI Sonnenblumenkerne
1 EI Leinsaat
100 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser evt

24 cm Kastenbackform

Backpapier dafür

Vorteig mit Sauerteig verrührt, ein paar Stunden bei Zimmertemperatur zugedeckt stehen lassen, bis sich der Teig gehoben hat.

Den Teig durchgerührt + alle Zutaten vom Hauptteig dazu, in die 24 cm mit Backpapier ausgelegte Backform gießen, zugedeckt ein paar Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

In den kalten Backofen bei 150-160°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe.

10 min in der Form lassen, Oberfläche mit Wasser abspritzen oder mit Öl einpinseln. Backpapier erst nach dem Erkalten entfernen, dann wird die Kruste nicht so hart.

Das Brot hält sich ca 6-8 Tage, nicht in Kunststoff bitte.

Dreikornbrot Akterek M F

Glutenfrei + Eifrei



200 g Sauerteig

Vorteig:

400 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser

150 g Hirsekörner gem

250 g Maiskörner gem

Hauptteig:

2 KI Teig abnehmen,

150 g Naturreis gem

1 KI Kümmel gem

1 KI Koriander gem

1,5 KI Salz

1 Prise Vollrohrzucker

200 ml Milch ca

in den Sauerteig alle Zutaten vom Vorteig zusammen rühren, abdecken, + bei Zimmertemperatur gehen lassen, Mann sieht es, wie lange, (habe eine durchscheinende Schüssel, sind dann mit Luftblasen durchsetzt)

2 KI Teig abnehmen, mit gem Getreide trocken rühren, in einem Glas, Deckel drauf , ab in den Kühlschrank, fürs nächste Mal.

Vom Naturreis bis zum Zucker alle Zutaten dazu, verrühren, so viel Milch dazu geben das es ein Rührteig ähnlich ist, kann mehr aber auch weniger sein, lieber etwas flüssiger, geht besser.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen, glatt streichen, bei Zimmertemperatur erneut gehen lassen, sollte dann sichtbar hoch gegangen sein.

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

Ca 10 min in der Form ruhen lassen, dann am Backpapier anfassen + auf ein Kuchenrost ganz auskühlen lassen, Backpapier entfernen.

Brot auf den Kopf legen + von unten mit einem Sägemesser an / auf schneiden.

Eigenes Rezept Mittwoch, 23. August 2006

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.

Hans

Dreikornbrot Kyzylzar M F

Glutenfrei + Eifrei



100 g Mais Sauerteig o Reissauerteig

Vorteig:

200 g Mais gem

200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig:

100 g Buchweizen gem

100 g Naturreis Mittelkorn gem

1 TI Kümmel gem

1 TI Koriander gem

1 TI Salz

100 ml Milch

1 a 24 cm Kastenbackform

Backpapier dafür

die Zutaten vom Vorteig mit dem Sauerteig verrühren, abdecken, gehen lassen, bei Zimmertemperatur, so lange bis sich der Teig deutlich gehoben hat.

Die Zutaten vom Hauptteig zum Vorteig geben, gut verrühren, lassen.
+ in eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Kastenbackform geben, glatt streichen, in die Mitte mit einem Messer eine 1-1,5 cm tiefen Schnitt geben, daran kann man dann gut erkennen, ob der Teig bei Zimmertemperatur gegangen ist, sollte aber nicht mehr als 120 min sein, dann fällt er meist schon wieder ein.

Den gegangenen Teig mit Wasser einpinseln.

+ bei vorgeheizten Backofen ca 60 min bei 150°C Umluft backen.

(war vorgeheizt, weil ein Kuchen drin war)

sonst in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 70 min backen.

Brot mit Olivenöl einstreichen oder mit Wasser, habe mit beide Arten gute Erfahrungen gemacht.

Montag, 18. September 2006 eigenes Rezept

Hans

Hirse Brot III Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



Sauerteig

150 g Hirse gem
1 Prise Zucker,
ein bisschen Hefe,
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

300 g Hirse gem
gleiche Menge heißes Wasser

3 Äpfel gerieben
Sauerteigansatz
100 g Zuckerrübensirup
700 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
100 g Amaranth gem
150 g Buchweizen grob gem
150 g Mais grob gem
3 TL Koriander mit gem

Hauptteig

200 g Naturreis gem
100 g Sonnenblumenkerne ganz
3,5 TL Salz

Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Hirse rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

Vorteig

300 g gem Hirse mit der gleichen Menge heißem Wasser übergießen, 30 min quellen lassen,
Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 3 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup und gequollene Hirse dazu, vermischen,
100 g Amaranth gem, 150 g Buchweizen grob gem, 150 g Mais grob gem und 3 TL Koriander mit gem, vermischen,
Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

Hauptteig

Den Vorteig mit 3,5 Tl Salz u 100 g Sonnenblumenkerne und 200 g Naturreis gem zu dem Vorteig geben, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 110 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 150°C Heißluft weitere 35 min backen.

Abkühlen lassen (über Nacht wäre ideal), Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Hinweis

In der Zubereitung ein wenig umgestellt, sowie das Getreide für den Vorteig grober gem, um den Geschmack noch ein wenig ändern, wurde noch 2 geriebene Äpfel dazu gegeben, und Kümmel gegen Koriander gem getauscht, sowie eine 35 cm Kastenbackform anstatt 30 cm genommen, das ich das Brot nach ca 70 min aus den Ofen nehme und mit Olivenöl rund herum einpinsele und weitere 20-30 min backe, hat sich bei anderen Sauerteig Brote als Geschmacksfördernd und die Kruste ist dann knusprig ohne deswegen hart zu sein.

Hirse Brot IV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg ca



Sauerteigansatz

150 g Hirse gem
1 Prise Zucker,
ein bisschen Hefe,
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

3 Äpfel gerieben
Sauerteigansatz
100 g Zuckerrübensirup
1 l kohlensäurehaltiges Mineralwasser
100 g Amaranth gem
400 g Hirse gem
150 g Buchweizen grob gem (Grießähnlich)
30 g Ingwer klein gehackt

Hauptteig

100 g Naturreis gem
150 g Mais grob gem (Grießähnlich)
4 TI Salz
2 TI Koriander gem
100 g Sonnenblumenkerne

Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Hirse rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu, um-

rühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 3 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 100 g Amaranth gem, 400 g Hirse gem, 150 g Buchweizen grob gem und 2 TI Koriander mit gem sowie 30 g Ingwer klein gehackt, vermischen, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

Hauptteig

Zum Vorteig 4 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne und 100 g Naturreis gem u 150 g Mais gem, verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 140°C Heißluft weitere 35 min backen.

Abkühlen lassen (über Nacht wäre ideal), Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Hinweis

Naturreis u Hirse

Naturreis reagiert wie Hirsemehl erst beim erhitzen, auch dann etwas träge.

Daher ist der rohe Teig sehr flüssig, es empfiehlt sich deshalb mit niedriger Temperatur und länger als gewöhnlich zu backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 2. September 2009 Hans60

PS

irgendwie ist es erstaunlich, dass man Glutenfreies Getreide ohne jegliches zusätzliches Bindemittel, so hin bekommt.., dass es aussieht wie ein Brot...

vom Geschmack mal abgesehen, backe z.Z ca alle drei Tage ein (anderes) Sauerteigbrot..

Leinsamen Brot II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier
für 30 cm Kastenbackform mit Backpapier, 1/3 Getreide weniger,
außer vom Sauerteig.



ca 2,2 kg

Sauerteigansatz

720 ml Schraubglas
150 g Buchweizen gem
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

1 l kohlensäurehaltiges Mineralwasser
2 El Zuckerrübensirup
2 Äpfel

200 g Kichererbsen gem
200 g Naturreis gem
3 TI Koriander gem

Hauptteig:

60 g Amaranth grob gem (Grieß ähnlich)
250 g Buchweizen grob gem (Grieß ähnlich)
150 g Mais grob gem (Grieß ähnlich)
100 g Leinsamen ganz
3,5 TI Salz

Olivenöl o Wasser

Sauerteigansatz

In ein Schraubglas 150 g Buchweizen rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 200 g Kichererbsen gem, 3 TI Koriander gem, 200 g Naturreis grob gem dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

Hauptteig

60 g Amaranth, 250 g Buchweizen und 150 g Mais grob geschrotet, Leinsamen ganz und 3,5 TI Salz unterrühren,
in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform den Teig gießen, glattschütteln, bei warmer Zimmertemperatur Ruhen lassen, wenn der Teig an der Oberfläche aufreißt, in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft 90 min backen, raus aus dem Ofen, Backpapier vorsichtig entfernen, das Brot rund herum mit Olivenöl einpinseln, zurück in den heißen Backofen und bei ca 140°C Heißluft weitere 30 min backen, ganz abkühlen lassen, am besten über Nacht ruhen lassen, das Brot umdrehen, und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Montag, 24. August 2009 Hans60

Leinsamen Brot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



Sauerteigansatz

720 ml Schraubglas
150 g Mais gem
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
kohlen säurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

1 l kohlen säurehaltiges Mineralwasser
2 El Zuckerrübensirup

2 Äpfel
400 g Mais grob gem (Grieß ähnlich)
250 g Buchweizen grob gem (Grieß ähnlich)
3 TI Koriander gem

Hauptteig:

80 g Amaranth grob gem (Grieß ähnlich)
150 g Naturreis grob gem (Grieß ähnlich)
100 g Leinsamen ganz
3,5 TI Salz

Olivenöl o Wasser

Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas Buchweizen rein mahlen, 1 Prise Zucker u Trockenhefe dazu, vermischen, und kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu geben, verrühren so dass eine dicke Pampe entsteht, mit Deckel verschließen, bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen,

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 400 g Mais grob gem (Grieß ähnlich) u 250 g Buchweizen grob gem (Grieß ähnlich)
3 TI Koriander gem, dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

Hauptteig

80 g Amaranth, und 150 g Naturreis grob geschrotet, Leinsamen ganz und 3,5 TI Salz unterrühren,
in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform den Teig gießen, glattschütteln, bei warmer Zimmertemperatur Ruhen lassen, wenn der Teig an der Oberfläche aufreißt, in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft 100 min backen, raus aus dem Ofen, Backpapier vorsichtig entfernen, das Brot rund herum mit Olivenöl einpinseln, zurück in den heißen Backofen und bei ca 140°C Heißluft weitere 20 min backen, ganz abkühlen lassen, am besten über Nacht ruhen lassen, das Brot umdrehen, und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Mittwoch, 26. August 2009 Hans60

Mais Reis Brot M F



Sauerteig :

80 g Mais gem
1 Prise Zucker + Trockenhefe
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

400 ml Milch
300 g Mais gem
150 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig:

200 g Naturreis Mittelkorn gem
1 TI Salz + Kümmel + Koriander
2 EI Sonnenblumenkerne + Leinsaat
100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

alle Zutaten für den Sauerteig in ein Schraubglas geben, verrühren, soll eine dicke Pampe ergeben. Deckel drauf, über Nacht bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Den ST aus dem Glas in eine Schüssel mit Milch vermischen, gem Mais dazu + evtl das Wasser noch, sollte sämig wie ein Rührteig sein, Deckel drauf + je nach Raumtemperatur ein paar Stunden gehen lassen, man sieht es, hat sich ein wenig gehoben, + schlägt Blasen.

Darein den gem Reis, Salz + Kümmel + Koriander ganz oder gem, das gleiche gilt für die Sonnenblumenkerne + Leinsaat, da der Teig ziemlich feucht ist + noch ein paar Stunden stehen muss, sind die Kerne im allgemeinen so weich, das es keinerlei Probleme sich damit ergeben.

Evt noch Wasser dazu geben, sollte ziemlich glatt der Teig sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit, geht besser auf.

In eine 24 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, glattstreichen,

Nach einer gewissen Ruhezeit bei warmer Zimmertemperatur in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe, evtl noch 10 min nachbacken. Ca 15 min in der Form lassen, + am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost abkühlen lassen, Mit einem Sägemesser schneiden.

Eigenes Rezept Freitag, 22. Dezember 2006 hans60

Maisbrot Anar F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Sauerteigansatz:

80 g Mais gem
1 Prise Trockenhefe
1 Prise Zucker
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
1 Schraubglas

Vorteig:

500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
300 g Mais gem
50 g Erdnüsse gem

Hauptteig:

100 g Buchweizen gem

100 g Hirse gem
1 TI Kümmel mit gem
1 TI Koriander mit gem
1 TI Salz
2 EI Leinsaat

Sauerteig:

Alle Zutaten in ein ca 720 ml Schraubglas geben, gut vermischen, der Teig sollte vom Löffel tropfen, na ja , dickflüssig . über Nacht geschlossen stehen lassen

Vorteig:

Mit einem Teil des Wassers den ST verrührt, + in eine Schüssel gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 300 g gem Mais mit vermengt.

Deckel drauf , bei Zimmertemperatur ca 120 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

Hauptteig

Umgerührt den Vorteig, die gemischten trockenen Zutaten gut verrührt, dazu, wahrscheinlich wird noch bis zu 200 ml Mineralwasser gebraucht, der Teig sollte wie ein Rührteig, lieber etwas mehr

In die mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform gegossen, glatt streichen.

bei Zimmertemperatur ca 120- 180 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70-80 min backen, Nadelprobe.

Ca 15 min in der Form lassen, sich verfestigen, dann am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept, Freitag, 24. November 2006 Hans60

[Maisbrot Federovka](#) F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Sauerteig:

80 g Mais gem
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

400 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
200 g Mais gem
100 g Erdnüsse, blanchiert gem

Hauptteig:

300 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
200 g Mais gem
1 TI Koriander mit gem
1 TI Kümmel mit gem
1,5 TI Salz

Sauerteig:

Alle Zutaten in ein ca 720 ml Schraubglas geben, gut vermischen, der Teig sollte vom Löffel tropfen, na ja , dickflüssig, Deckel drauf, bei Zimmertemperatur über Nacht stehen.

Vorteig

Mit einem Teil des Wassers den ST verrührt, + in eine Schüssel gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 200 g gem Mais + Erdnüsse gem mit vermengt.

Deckel drauf , bei Zimmertemperatur ca 120 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

Hauptteig

Umgerührt den Vorteig, die gemischten trockenen Zutaten gut verrührt, dazu, , der Teig sollte wie ein Rührteig, lieber etwas mehr

In die mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform gegossen, glatt streichen.

bei Zimmertemperatur ca 120- 180 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

Auf den gegangenen Teig noch ca 2 –3 El Mineralwasser draufstreichen.

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

Ca 15 min in der Form lassen, sich verfestigen, dann am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 30. November 2006 Hans60

Maisbrot II (Nuss) F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Sauerteig :

80 g Mais gem

1 Prise Vollrohrzucker + Trockenhefe

kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

300 g Mais gem
100 g Haselnüsse
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig:

200 g Mais gem
1 TI Kümmel gem
1 El Koriander gem
1 Prise Vollrohrzucker
300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
1 TI Salz
1 El Leinensaat

alle Zutaten für den Sauerteig in ein Schraubglas geben, verrühren, soll eine dicke Pampe ergeben. Deckel drauf, über Nacht bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Den ST aus dem Glas in eine Schüssel mit dem Wasser vermischen, gem Mais + die Nüsse dazu, sollte sämig wie ein Rührteig sein, Deckel drauf + je nach Raumtemperatur ein paar Stunden gehen lassen, man sieht es, hat sich ein wenig gehoben, + schlägt Blasen.

Darein den gem Mais, Salz + Kümmel + Koriander ganz oder gem, das gleiche gilt Leinsaat, da der Teig ziemlich feucht ist + noch ein paar Stunden stehen muss, sind die Kerne im allgemeinen so weich, das es keinerlei Probleme sich damit ergeben.

noch Wasser dazu geben, sollte ziemlich glatt der Teig sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit, geht besser auf.

In eine 24 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, glattstreichen,

Nach einer gewissen Ruhezeit bei warmer Zimmertemperatur in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe, evtl noch 10 min nachbacken. Ca 15 min in der Form lassen, + am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost abkühlen lassen, Mit einem Sägemesser schneiden.

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. Dezember 2006Hans60

[Maisbrot Novokijenka](#) F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Sauerteig:

80 g Mais gem
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
Schraubglas

Vorteig:

600 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
350 g Mais gem

Hauptteig:

150 g Mais gem
1 TI Kümmel mit gem
1 TI Koriander mit gem
1 Prise Zucker
2 El Sonnenblumenkerne
2 El Erdnusskerne
2 El Leinsaat
1,5 TI Salz
200 ml ca kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

Sauerteig:

Alle Zutaten in ein ca 720 ml Schraubglas geben, gut vermischen, der Teig sollte vom Löffel tropfen, na ja , dickflüssig, Deckel drauf, bei Zimmertemperatur über Nacht stehen.

Vorteig

Mit einem Teil des Wassers den ST verrührt, + in eine Schüssel gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 350 g gem Mais mit vermischt.

Deckel drauf , bei Zimmertemperatur ca 120 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

Hauptteig

Umgerührt den Vorteig, die gemischten trockenen Zutaten gut verrührt, dazu, wahrscheinlich wird noch bis zu 200 ml Mineralwasser gebraucht, der Teig sollte wie ein Rührteig, lieber etwas mehr

In die mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform gegossen, glatt streichen.

bei Zimmertemperatur ca 120- 180 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

Auf den gegangenen Teig noch ca 2 –3 El Mineralwasser draufstreichen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe. Ca 15 min in der Form lassen, sich verfestigen, dann am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 16. November 2006 Hans60

Muffeins drei Korn, Sauerteig F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Sauerteigansatz

150 g Mais gem

1 TI Vollrohrzucker

0,25 TI Trockenhefe

kohlensäurehaltiges Mineralwasser

720 ml Schraubglas

Hauptteig

500 g Mais, geschrotet oder feingemahlen
150 g Naturreis geschrotet oder feingemahlen
50 g Mandeln geschrotet oder feingemahlen
150 g Buchweizen geschrotet oder feingemahlen
0,5 Tl Kümmel und Koriander geschrotet oder feingemahlen
2 - 3 Teel. Salz
1 Prise Vollrohrzucker
700 - 800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Zubereitung

in ein 720 ml Schraubglas, gem Getreide, Zucker und Hefe gut vermischen, soviel kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zufügen, das eine dicke Pampe entsteht, danach noch 2 El Wasser zugeben, verrühren, Deckel schließen, über Nacht bei warmer Zimmertemperatur in einem (dunklen Schrank) ruhen lassen, morgens ist es schön hoch gegangen + zeigt Blasen, riecht auch säuerlich.

Diesen Sauerteig in eine Rührschüssel geben, das Glas mit ein wenig kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen, alle Zutaten vom Hauptteig dazu geben, erst ein mal 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, gut verrühren lassen, reicht die Flüssigkeit noch nicht , dann eben noch kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugeben, der Teig sollte auf Mittelstufe ca 3-5 min gerührt werden,

Deckel auf die Rührschüssel + bei warmer Zimmertemperatur ein paar Stunden ruhen, gehen lassen, man sieht es, der Teig hebt sich ein wenig.

Oder in den Backofen, bei 50°C , also Licht an + ein wenig mehr.

Den Teig nochmals durchrühren lassen, + in zwei* eingefettete Muffeinsmulden von Blechen füllen, nochmals ca 60 min gehen lassen
In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen, man sieht es, oder Nadelprobe,
ca 5-10 min in den Formen lassen, ein Brett drüberlegen, festhalten , umdrehen das ganze, die Formen abnehmen, + die Muffeins vom Brett auf ein Kuchenrost zum abkühlen, gleiten lassen.

Eigenes Rezept, Dienstag, 11. September 2007, Hans60

Reis Kuchenbrot F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
3 El Kaffeebohnen gem
180 –200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ca

Vorteig

1 El Zuckerrübensirup
150 g Datteln
300 g Naturreis gem
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig

250 g Mais gem
50 g Amaranth mit gem

3 Tl Salz
2 El Bio Sonnenblumenöl
Olivenöl

Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem u 3 El Kaffeebohnen gem mit 1 Prise Zucker u 1 Prise Trockenhefe in einem 720 ml Schraubglas vermischen, und ca 180 –200 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser unterrühren, soll eine dicke Pampe ähnlich sein, Deckel schließen.

Vorteig

Sauerteigansatz mit 1 El Zuckerrübensirup vermischen, 700 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser, 150 g kleingeschnittene Datteln und 300 g Naturreis gem, verrühren, Deckel schließen, ruhen bzw gären lassen.

Hauptteig

Vorteig mit 250 g Mais gem, 50 g Amaranth mit gem, 250 g Mais gem, 3 Tl Salz, 2 El Bio Sonnenblumenöl verrühren, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein paar Stunden bei warmer Zimmertemperatur ruhen lassen, reißt die Oberfläche ein, in den kalten Backofen, bei ca 145°C ca 150 min backen, raus aus dem Ofen, Backpapier entfernen, rund herum mit Olivenöl einpinseln und weitere 15 min backen.

Abkühlen lassen vorm anschneiden, am idealsten, das Brot umdrehen und mit einem Sägemesser schneiden.

Eigenes Rezept Montag, 7. September 2009 Hans60

[Rosinenbrot IV](#) F [Sauerteig](#) [Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[35 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)



Sauerteigansatz

1 Schraubglas 720 ml
150 g Buchweizen gem (o Naturreis Hirse gem o Mais gem)
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig

1 Sauerteigansatz
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2 Äpfel ca 300 g
70 g Zuckerrübensirup
300 g Mais grob geschrotet, Grieß ähnlich
150 g Buchweizen mit grob geschrotet, Grieß ähnlich
60 g Amaranth mit grob geschrotet, Grieß ähnlich

Hauptteig

150 g Buchweizen gem
3 TI Salz
50 g Mandeln gem
200 g Sultaninen

1 Tasse Wasser
Wasser oder Olivenöl zum einpinseln des fast fertiggebackenen Brotes.

Sauerteigansatz

In ein Schraubglas 150 g Buchweizen rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei war-

mer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 300 g Mais, 150 g Buchweizen und 60 g Amaranth grob geschrotet dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

Hauptteig

Den Vorteig mit 50 g gem Mandeln und 3 TL Salz und 150 g Buchweizen gem und 200 g Sultaninen verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen glattschütteln.
Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen.

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 70 min backen,
raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit kaltem Wasser oder Olivenöl einpinseln,
im Backofen bei 150°C Heißluft weitere 25 min backen.

Abkühlen lassen, Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Samstag, 15. August 2009 Hans60

Sauerteig Herstellung F Vegan
Glutenfrei



Sauerteigansatz

9 El Mais gem. 150 g (Buchweizen gem o Hirse gem o Naturreis gem)

0,25 TI Zucker

bisschen Trockenhefe (0,25 TI)

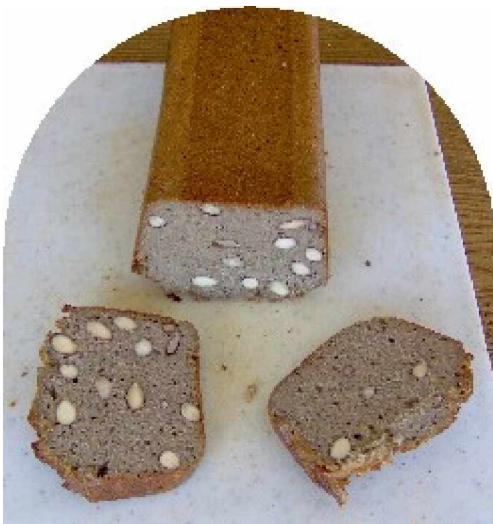
kohlensäurehaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, Zimmertemperatur (über Nacht im Schrank z.B)

Hans60

10. 9. 02

Sauerteigbrot F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform

Sauerteigansatz

150 g Hirse gem
1 Prise Zucker u Trockenhefe
720 ml Schraubglas
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Teig

400 g. Buchweizen gem
50 g Amaranth gem , statt Soja
50 g Mais gem statt Soja
50 g. Hirse gem
50 g Naturreis gem
1 El Zuckerrübensirup statt Zucker
1,5 -3 Tl. Meersalz
2 Tl Koriander gem
100 Gr. Haselnüsse ganz lassen statt gem
+ 700 ml Kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Sauerteigansatz

Hirse in ein 720 ml Schraubglas rein mahlen, mit Prise Zucker und Trockenhefe vermischen, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu geben, verrühren, es soll eine etwas dicke Pampe geben, Deckel schließen

Hauptteig

ein bisschen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser aus einer vollen 0,7 l Flasche dazu + dann den Sauerteigansatz damit vermischen + nach + nach den Rest des Wasser mit dem Teig verrühren, dann alle übrigen Teig Zutaten vermischen, den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kuchenbackform gießen, glattschütteln.
ein paar stunden ruhen lassen (über Nacht)

in den kalten Backofen bei 145°C Heißluft 70 min, danach das Brot rund herum mit Olivenöl einstreichen, dann nochmals 20 min bei 140°C Heißluft gebacken

Samstag, 29. August 2009

Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel + Veränderung Vegan

Glutenfrei, MilCHFrei , Eifrei u Vegan

Schnellsauerteig

150 g Buchweizen gem.
0,25 TI Zucker
1 Prise Trockenhefe
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

ODER

150 g Sauerteig

Vorteig:

2 Äpfel mit oder ohne Schale gerieben
1 EI Zuckerrübensirup
100 g Amaranthkörner gem
100 g Hirsekörner geschrotet , Mais gem
100 g Naturreis (Mittelkorn) geschrotet
300 g Buchweizenkörner geschrotet
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig:

2 EI Teig abnehmen,

3 TI 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 Kohlensäurehaltige Mineralwasser einrühren, langsam damit die Kohlensäure nicht zuviel entflucht. 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 El Sauerteig abnehmen, mit Buchweizenmehl trocken mischen, Deckel drauf, ist der Sauerteigansatz fürs nächste Brot.

Brotgewürz + Salz + 150 g Buchweizen fein gem untermischen, vermischen, 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

Veränderung I F



Sauerteig aus Mais,
Hirse war aus, dafür Mais gem,
Brotgewürz entfiel, statt dessen 1,5 Tl Schwarzkümmel gem,
3 El Sonnenblumenkerne ganz

Donnerstag, 30. Juli 2009 Hans60

Veränderung II F Vegan

Glutenfrei



Sauerteig aus Mais,

Hirse war aus, dafür Mais gem,
Brotgewürz entfiel, statt dessen 2 Tl Koriander mit gem,
200 g Mandeln ganz

Freitag, 7. August 2009 Hans

Sechskornbrot I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform

2,2 kg gebacken



Sauerteigansatz

150 g Mais gem
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
220 g ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

Sauerteigansatz
2 El Zuckerrübensirup
300 g Naturreis gem
300 g Mais gem
100 g Amaranth gem
1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig

Vorteig
4 Tl Salz
250 g Buchweizen gem
100 g Sonnenblumenkerne, ganz
100 g Bio Sesam, ungeschält, ganz
100 g Bio Leinsaat, ganz
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser evtl
2 El Bio Sonnenblumenöl
Olivenöl

Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Mais reinmahlen, Prise Zucker und Trockenhefe verrühren, ca 220 g ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser raufgießen, verrühren, soll eine dickflüssige Pampe ergeben, Deckel schließen, bei warmer Zimmertemperatur ein paar Stunden stehen lassen, danach ist das Glas voll durchzogen mit Luftblasen,

Vorteig

Alle Zutaten mit dem Sauerteigansatz verrühren, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur ein paar Stunden gehen lassen,

Hauptteig

Zu dem Vorteig Salz, Gem Buchweizen, Sonnenblumenkerne, Sesam und Leinsaat untermischen, evtl noch 100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu rühren, nun noch 2 El Bio Sonnenblumenöl dazu geben, verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, und wiederum ein paar Stunden gehen lassen, wenn die Oberfläche einreißt, kann man langsam ans abbacken gehen, (ich lasse es einfach halber über Nacht im ausgeschalteten Backofen stehen, und stelle diesen, bevor ich ins Bad gehe, an)

In den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 150 min backen, Brot aus der Backform nehmen, Backpapier vorsichtig entfernen, rund herum mit Olivenöl einpinseln, das Brot aufs Rost, und weitere 25-30 min backen, ganz abkühlen lassen, Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden, ist dann gut zum Abendessen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 9. September 2009 Hans60

Vier Korn Sauerteig Brot I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier oder
30 cm Kastenbackform 1/3 weniger



100 g Buchweizenkörner
100 g Naturreiskörner
100 g Hirsekörner
100 g Amaranthkörner

300 g Sauerteig ca
500 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
500 g Maisgrieß, oder Hirse-, Naturreis-, Buchweizengrieß
2-3 TL Salz
0,5 TL Zucker
50 g Bio Sesam
50 g Leinsaat
50 g Sonnenblumenkerne
5 EL Bio Sonnenblumenöl

alle Körner außer Amaranth (ist so klein dass es durch das Sieb verschwindet) gründlich waschen, Amaranth dazu, in eine Schüssel geben, mit Wasser knapp bedecken, nach ca 20 h das nicht eingezogene Wasser abseihen, aufheben, die Körner bzw die Schüssel nun mit einer Gardine oder Leinentuch bedecken, für ca 6 h , danach die Körner nochmals mit dem abgeseihten Wasser benetzen, und wieder abdecken bis nächsten Morgen, sind dann teilweise ein wenig gekeimt.

Sauerteig am letzten Abend vorher ansetzen. Rezept Vorschlag weiter unten

Sauerteig mit Wasser vermischen mit Maisgrieß und Salz und Zucker dazu und gut 8-10 min auf Mittelstufe verrühren lassen, Leinsaat, Sesam u Sonnenblumenkerne und die eingeweichten Körner dazu, mit evtl noch vorhandenes Wasser, gut 3 min , dann das Öl, auf 3-4 min Mittelstufe verrühren lassen,
in eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, glattschütteln, evtl noch ein paar Samen auf die Oberfläche geben in den

Backofen bei ca 50° ruhen bzw gehen lassen, bis er sich gehoben hat, ist nicht so viel.

Backofen auf 170°C vorheizen, Backform mit Alufolie bedecken, und 40 min backen, anschließend auf 220°C aufheizen u weitere 50 min backen, danach Folie abnehmen und noch ein mal 30-50 min backen.

Brot heraus nehmen und unter einem Tuch auskühlen lassen.

Erst im kalten Zustand anschneiden.

Hinweis

Da ich die Gewürze „vergessen“ hatte, gab ich diese, noch, als der Teig schon in der Backform dazu, sieht daher ein wenig eigenartig aus.

1 TI Kümmel sowie 1 TI Koriander gem.

Zweikornbrot Kaskelen M F

Glutenfrei + Eifrei



200 g Glutenfreien Sauerteig

Vorteig:

450 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

150 g Naturreis (Mittelkorn) gem

250 g Maiskörner gem

Hauptteig:

2 KI Teig abnehmen,

150 g Naturreis gem

1 TI Kümmel gem

1 TI Koriander gem

1,5 KI Salz

1 Prise Vollrohrzucker

200 ml Milch ca

in den Sauerteig alle Zutaten vom Vorteig zusammen rühren, abdecken, + bei Zimmertemperatur gehen lassen, Mann sieht es, wie lange, (habe eine durchscheinende Schüssel, sind dann mit Luftblasen durchsetzt)

2 Kl Teig abnehmen, mit gem Getreide trocken rühren, in einem Glas, Deckel drauf , ab in den Kühlschrank, fürs nächste Mal.

Vom Naturreis bis zum Zucker alle Zutaten dazu, verrühren, so viel Milch dazu geben das es ein Rührteig ähnlich ist, kann mehr aber auch weniger sein, lieber etwas flüssiger, geht besser.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen, glatt streichen, bei Zimmertemperatur erneut gehen lassen, sollte dann sichtbar hoch gegangen sein.

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

Ca 10 min in der Form ruhen lassen, dann am Backpapier anfassen + auf ein Kuchenrost ganz auskühlen lassen, Backpapier entfernen.

Brot auf den Kopf legen + von unten mit einem Sägemesser an / auf schneiden.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 24. August 2006

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.

Lg

Zweikornbrot Kobył`noje F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



80 g Mais Sauerteig

Vorteig:

200 g Mais gem

400 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig:

100 g Buchweizen gem

100 g Mais gem

1 TI Kümmel gem

1 TI Koriander gem

1 TI Salz

1 a 24 cm Kastenbackform

Backpapier dafür

die Zutaten vom Vorteig mit dem Sauerteig verrühren, abdecken, gehen lassen, bei Zimmertemperatur, so lange bis sich der Teig deutlich gehoben hat.

Die Zutaten vom Hauptteig zum Vorteig geben, gut verrühren, lassen.

+ in eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Kastenbackform geben, glatt streichen, in die Mitte mit einem Messer eine 1-1,5 cm tiefen Schnitt geben, daran kann man dann gut erkennen, ob der Teig bei Zimmertemperatur gegangen ist, sollte aber nicht mehr als 120 min sein, dann fällt er meist schon wieder ein.

Den gegangenen Teig mit Wasser einpinseln

sonst in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 60 min backen.

Brot mit Olivenöl einstreichen oder mit Wasser, hebe mit beide Arten gute Erfahrungen gemacht.

Donnerstag, 5. Oktober 2006 Hans60

Süß

Apfel Rosinen-Brot I 2 Ei M F

Glutenfrei



400 g Mais gem
50 g Vollrohrzucker , ODER mehr
1 TI Backpulver
1 Pr. Salz
1 TI gem. Zimt

2 Eier

200 g Quark 0,5 %

300 ml Milch

80 g Rosinen

300 g säuerliche Äpfel

Quark in der Milch verrühren, man kann auch statt dessen Jogurt nehmen, Eier dazu, verrühren.

trockenen Zutaten vermischen, zu dem Milch Ei Mischung geben, + verrühren lassen, evtl noch ein wenig Milch dazu geben, sollte wie ein Rührteig sein. Rosinen dazu, sowie die um den Griebsch grobgeraspelten Äpfel, gut vermischen.

In eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattstreichen, in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 65 min backen, Nadelprobe.

TIPP: Das Rosinenbrot schmeckt saftiger, wenn es einen Tag durchziehen kann, dazu das ausgekühlte Brot gut verpackt über Nacht liegen lassen.

Zubereitungszeit: 30 Min -

Art Quarkzopf, Kastenbrot M F

glutenfrei, eifrei, eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

500 g Buchweizen, gemahlen
1 Zitrone(n), unbehandelt, geriebene Schale
0,5 TL Vanille - Pulver (Bourbon)
1 Tüte/n Trockenhefe
40 g Fruchtzucker, ODER anderen
1 Msp. Salz
2 EL Soja - Vollmehl
60 g Margarine, ungehärtete o Butter

500 ml Milch

Für die Füllung:

200 g Quark (Magerquark)
10 g Speisestärke (Mondamin), 1 gut gehäufter Ei
30 g Fruchtzucker, ODER anderen
0,5 Zitrone(n), unbehandelt, geriebene Schale
30 g Rosinen

Zubereitung

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

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
02.08.06 Hans60

Veränderung:

Anstelle Buchweizen + Sojamehl
Mais gem + Amaranth + Kichererbsen gem

Freitag, 15. Dezember 2006

Bananen Brot o Muffeins F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten:

Für eine Kastenform = etwa 15 Scheiben:

100 g Walnuss-Kerne,
300 g Mais gem (Mehl)
40 g Rosinen,
1,5 TL Backpulver,
1/2 TL Salz,
geriebene Muskatnuss,
500 g reife Bananen,
120 g ungehärtete Margarine,
100 g Vollrohrzucker,
0,25 TI Bourbon Vanillepulver

Zubereitung:

Etwa 20/12 Walnusshälften aussortieren, den Rest fein hacken .

Margarine und Zucker schaumig rühren,
Bananen dazu, verrühren.

Mehl mit Backpulver, Vanillepulver, Salz und Muskat + Walnüsse gehackte
vermischen, dazu geben + gut verrühren lassen

Für Brot, 20 Walnusshälften,

Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und mit den
Walnuss-Hälften belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C / Gas
Stufe 3 für 60-70 Minuten backen.

Für Muffins, 12 Walnusshälften

1 Blech, 12 Mulden, gut mit Margarine ausfetten, den Teig verteilen,
überall eine Hälfte Walnuss drauf geben.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40 min backen, Nadelprobe

Tipp: Halbfettmargarine verwenden! , Igitt...

Sehr süß

Bananen Walnuss Kuchenbrot Shirvan F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



1 Tasse Rosinen ca 100 g

1/2 Tasse Rum 54 % o Rotwein o Wasser

200 g Walnüsse

4 Bananen ca 500 g

400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

225 g Maiskörner (kein Popkorn) gem

250 g Buchweizenkörner gem

3 TI Korianderkörner gem

0,25 TI Salz

2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver

200 g Vollrohrzucker oder mehr

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker

1 a 30 cm Königskuchenbackform
Backpapier dafür.

Rosinen mit Rum in einer Tasse bedecken, ca 1 Std ruhen lassen.
Walnüsse trocken rösten , + klein hacken.
Mais + Buchweizen mit Koriander zusammen mahlen.
Bananen zermusen oder pürieren.
Alle Zutaten vermischen, zum Schluss die Rosinen mit der Flüssigkeit.
Sollte wie ein Rührteig sein lieber ein wenig mehr , geht besser auf.

In kalten Backofen bei 160° C Umluft ca 80 min backen.
Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf 180 -190°C + ca 50-60 min backen.
Nadelprobe.

Sonntag, 10. Juli 2005 , eigenes Rezept Hans60

Zucchini**rot** 3 Ei **F**

glutenfrei / milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



Zutaten für 18 Portionen

3 Ei(er)

1 Tasse/n Rohrzucker / anderen
1 Tasse/n Olivenöl / anderes, Rapsöl
400 g Buchweizen, gemahlen
100 g Kichererbsen, gemahlen,
100 g Sojaschrot , gemahlen / Mais gem
50 g Hirse, gemahlen
50 g Naturreis gemahlen
100 g Mandel(n), gemahlen / andere Nüsse
1 TL Meersalz
1,5 TL Zimt, gemahlen
0,5 Muskat, frisch gerieben ODER
1,5 TL Muskat
2 Tasse/n Zucchini, geriebenen / grobgeraspelte ca 500 g

1 Schuss Mineralwasser, kohlensäurehaltiges bei Bedarf (Gefühlssache)

Zubereitung

Eine 30 cm teflonbeschichtete Königskuchenbackform.

Eier, Öl + Zucker schaumig rühren, trockene Zutaten vermischen + nach + nach dazu geben, eventuell kohlensäurehaltiges Mineralwasser, zum Schluss, Zucchini untermischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Backform geben, ca. 70 min, bei 170 C Umluft, ohne vorheizen, backen.

Ein wenig in der Form abkühlen lassen, dann vorsichtig auf ein Kuchenrost kippen, auskühlen lassen.

Am besten mit einem Sägemesser (Tomatenmesser) schneiden, kann auch jedes andere Mehl + auch Vollkornmehl genommen werden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

13.09.04 Hans60

Trockenhefe

Brot ohne Soja | F | Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



400 g Buchweizen gem

50 g Amaranth gem
100 g Naturreis gem
50 g Hirse gem --+
100 g Mandeln / Haselnüsse gemahlen dazu + mit
10 g Trockenhefe +
1 TI Vollrohrzucker / Zucker +
1,5 - 2 TI Meersalz vermischen
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

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

es geht auch ohne, ich mahle meist 1-2 TI 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

26.11.2003

Veränderung

50 g Mais gem statt Hirse
2 TI Koriander mit gem statt Brotgewürz,

Sonntag, 9. August 2009 Hans60

Brotrezept funktioniert immer M F



200 g. Buchweizen ,geschrotet oder feingemahlen
50 g. Haselnüsse gem
50 g. Mais / Hirse gem.
100 g Reis Mittelkorn gem.
1 Tüte Hefe
1 Prise Vollrohrrohrzucker
1,5 Tl. Salz
1 Tl Korianderkörner gem
1 Tl Kümmelsamen gem
300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser +

100 ml Milch

alles miteinander vermischen

Es darf nur die gleiche Menge Wasser erhalten,
wie Gewicht des Getreide 1 zu 1 eine Idee mehr

in eine 24 cm, mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform
füllen, glatt streichen,

im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 55 min backen
raus, Backpapier vorsichtig entfernen, ein ölen, + weitere 20 min backen

Buttertoast 1 Ei M F

Glutenfrei



Zutaten für 1 Portionen

400 g Buchweizen

100 g Mais, gemahlen (Original Sojabohnen gem)

100 g Haselnüsse, gemahlen

50 g Hirse, gemahlen

50 g Reis, gemahlen

15 g Trockenhefe

1 TL Meersalz

1 EL Honig

350 ml Milch

350 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

75 g Butter o ungehärtete Margarine

1 Ei(er)

Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen. Honig in Milch + Wasser auflösen, + mit der trockenen Mehlmischung verrühren. Die weiche Butter/Margarine mit dem Ei vermischen, + danach gut unter den Teig rühren. In eine 30 cm, mit Backpapier (auch Teflonbeschichtet) ausgelegte Königskuchenbackform füllen, glatt streichen + bei Zimmertemperatur (30 Grad)gehen lassen, bis er sich deutlich gehoben hat, ca. 2 h.

Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser/Öl/Milch einpinseln. In die Fettpfanne, unten heißes Wasser einfüllen. Auf dem Rost, die Backform, + bei ca. 170 Grad Umluft, (normal ca. 30 C mehr), ca. 70 min, backen. Wer es knusprig haben will, 10 min länger, + ca. 30 -40 min im ausgeschalteten Ofen, lassen. Nadelprobe.

Sonst gleich raus, die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost stürzen, vorsichtig das Backpapier entfernen, die übrigen Seiten auch mit Wasser abspritzen. Ganz auskühlen lassen. Am besten mit einem Sägemesser oder Tomatenmesser, schneiden. Es lässt sich sehr gut, auch in dünne Scheiben schneiden. Es hat erstaunlicher weise auch den Toastgeschmack

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
14.09.03 Hans60
04.12.2006

Fladenbrot F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

300 g Buchweizen gem
100 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem
400 g Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
50 g Olivenöl
1 TL Vollrohrzucker
0,5- 1 TL Salz

Bio Sesam

Schwarzkümmel , (teils gem)

1 Pck. Trockenhefe

Mehl, Wasser, Zucker, Salz, Hefe und Olivenöl in eine große Schüssel einwiegen und verkneten, lassen.

ca. 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Nochmals mit dem durchkneten und weitere ca. 20 Minuten gehen lassen.

Teig auf 1 Blech mit Backpapier verteilen, glattstreichen
Nicht erschrecken, er ist sehr weich. 1,5 cm platt drücken. Mit Wasser bespinseln, geht schlecht. habe es bespritzt, hätte etwas mehr sein können, den Schwarzkümmel und den Sesam großzügig auf den Teig verteilen.

Herd auf 250 Grad (220 Grad Heißluft) vorheizen. (Solange, bis ich den Belag drauf hatte und dann ca. 25 -35 Minuten backen Umluft), bis das Brot goldbraun ist.

Veränderung

Anstelle Buchweizen, Reis, Amaranth gem,
Mais gem genommen, hierbei musste ca 100 ml mehr Wasser genommen werden .

Beide Arten zusammen mit Umluft bei ca 200°C ohne vorheizen, es sei denn man rechnet die Zeit im Backofen bei 50 °C, zum „Gehen“ der Teige dazu.

Montag, 4. Juni 2007 Hans60

Laugenbrötchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei





150 g Buchweizen gem
100 g Naturreis gem
1 TI Salz
0,5 TI Zucker
0,5 Tüte Trockenhefe
40 g Margarine
250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Veränderung II



150 g Buchweizen gem
100 g Mais gem
1 TI Salz
0,5 TI Zucker
0,5 Tüte Trockenhefe
40 g Margarine
300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

20 g Backsoda
250 ml Wasser

Fett für die Muffeinsformen (Blech)

Salz + o Kümmel

Kalt 180°C = 20-30 min Umluft

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

Backsoda im Wasser auflösen,
die Oberfläche , wer will mit Hagelsalz + oder ganzen Kümmel, oder was
anderes.

Ja, jetzt muss jeder für sich das beste raus finden, entweder auf die Ober-
fläche des gegangenen Teig, die Lauge mit einem Pinsel auftragen,
oder einfach mit einem TI die Lauge drauf sprenkeln. Oder anders !
sofort in den kalten Backofen bei ca 170-180°C Umluft 23-30 min backen.

Sonntag, 28. Januar 2007 Hans60

Mais Mandelbrot M F

Glutenfrei + Eifrei



200 g Mandeln gem
300 g Mais gem
50 g Amaranth gem
1 TI Koriander gem
1 TI Kümmel gem
1 TI Salz
0,5 TI Vollrohrrohrzucker
1 Tüte Trockenhefe

550 ml Milch

Alle trockenen Zutaten verrühren, lassen + die Milch dazu, das ganze ca 5 min auf kleiner Stufe verrühren lassen.

In eine 30 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform geben, glattstreichen + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 60 min backen, Nadelprobe.

PS:

Die Gewürze weglassen, die Zuckermenge erhöhen, ergibt einen Kuchen.

Die Gewürze weglassen, + 100 g Rosinen begeben.

Eigenes Rezept Donnerstag, 11. Januar 2007 Hans60

Mehrkornbrot II M F

Veränderung auf Hefe

Glutenfrei u Eifrei

35 cm Kastenbackform * mit Backpapier



400 g Maiskörner (kein Popkorn) nicht Mehlfein gem

200 g Buchweizenkörner nicht Mehlfein gem

100 g Amaranthkörner nicht Mehlfein gem

1 TI Korianderkörner nicht Mehlfein gem

2 TI Kümmelkörner zusammen nicht Mehlfein gem

1TI Kümmelkörner ganz

3 TI Salz

1 TI Zucker

3 El Sonnenblumenkörner

3 El Sesamkörner

3 El Leinensaat

1,5 Tüten Trockenhefe

300 g Joghurt

500- 600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
1 El Weinessig
2 El BIO Sonnenblumenöl

Öl zum einstreichen des gebackenen Brotes

von Mais bis einschließlich Hefe vermischen, Jogurt begeben und rühren lassen, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser langsam beifügen, soll einen Rührteig ähnlich werden, lieber etwas mehr, geht besser auf, nun noch den Essig and alles gut 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, jetzt das BIO Sonnenblumenöl dazu und weitere 2- 3 min auf Höchststufe rühren lassen,

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt schütteln, nun bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, ich stelle ihn in den kalten Backofen bei ca 50°C Unterhitze u Oberhitze, ganz unten die Fettpfanne rein mit ca 0,5 l Wasser ca,

Hinweis *

Die 35 cm Backform erscheint einem zu groß, aber je nach der Flüssigkeitsmenge, läuft es bei einer 30 cm aus der Backform...

Im Backofen belassen, inklusive das Wasser in der Fettpfanne und bei ca 155°C Unterhitze mit Heißluft ca 70 – 90 min backen, Nadelprobe.

mit einem Sägemesser von unten her anschneiden, nach dem abkühlen

Eigenes Rezept Sonntag, 17. Mai 2009

Mohnbrot F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
300 g Buchweizenkörner gem +
100 g Naturreis, Mittelkorn, gem +

100 g Amaranthkörner gem
80 g Mais gem
1 TL Vollrohrrohrzucker
1 TL Salz
50 g Mohn, gem
2 EL ungehärtete Margarine laktosefrei
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.

Mittwoch, 6. September 2006

Reisbrot XIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



500 g Naturreis gem

200 g Mais gem o Buchweizen o Naturreis o Amaranth o Hirse gem
1 Tüte Trockenhefe f 500 g Mehl
3-4 TI Salz
100 g Sonnenblumenkerne ganz
100 g Leinsamen ganz
100 g Bio Sesam, ungeschält, ganz
20 –100 g Zuckerrübensirup
700 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

erst die trocknen Zutaten vermischen, Wasser und Zuckerrübensirup dazu und gut 4-5 min rühren lassen,
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt-schütteln, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen.
(ich stelle ihn in den Backofen, abends, und stelle den Backofen morgens an)
in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft 120 min backen, Nadelprobe, ca 20 min in der Backform lassen, dann auf ein Kuchenrost ziehen, Backpapier erst nach dem völligen abkühlen entfernen, sollte man das Brot vor dem abkühlen an bzw aufschneiden, wird noch Teig am Messer haften, bleiben, dies ändert sich aber, nach dem abkühlen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 2. Dezember 2009 Hans

Rosinen + Mandelstuten 2 Ei M F

Glutenfrei



100 g Rosinen
2 Ei Rum 54 %
400 g Mais gem +
100 g Amaranth gem
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 III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



300 g Mais gem
300 g Buchweizen mit gem
60 g Amaranth mit gem
1,5 Tüte Trockenhefe
3 TI Salz
50 g Mandeln gem
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
70 g Zuckerrübensirup
1 Apfel ca 150 g
200 g Sultaninen

von Mais bis Mandeln vermischen, Apfel fein gerieben, Zuckerrübensirup und Wasser beifügen und gut 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, dadurch wird der Teig/Brot schön locker, dann erst die Sultaninen zugeben und kurz unterrühren,
in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ca 60 min im Backofen bei ca 40-50°C, oder bei warmer Zimmertemperatur ruhen lassen, bis er sichtbar hoch gegangen ist,
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 60-65 min backen, Nadelprobe. Etwas abkühlen lassen, bevor Backpapier entfernt wird.
Man kann ihn auch lauwarm, umgedreht, von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Hinweis

Man kann das Brot auch in eine 30 cm Kastenbackform backen, nur sollte das Backpapier gut 5 cm rund herum oben raus sehen, bitte schon beim gehen, unten in den Backofen, die Fettpfanne reinstellen, bitte nicht mehr als 55 min im geheizten Backofen, so schnell kann man gar nicht reagieren, wie der Teig aus der Form läuft, daher nehme ich lieber die 35 cm.

Eigenes Rezept Freitag, 14. August 2009 Hans60

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis M

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

Hinweis Ei

Das **Ei** in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,
Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Montag, 5. April 2010

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de