

## Kichererbsen Kuchen **Glutenfrei**

Kichererbsen und Brot, ist je in separaten Sammlung

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

### 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.

### Hinweis **Margarine**

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

### Index nicht aktiv

Kuchen..... 2

### Inhaltsverzeichnis

Kichererbsen Kuchen <b>Glutenfrei</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Kuchen</b> .....	2
Apfel Mohn Kuchen F Vegan.....	2
Apfelsinen Tofu Pampelmusen Kuchen F Vegan .....	5
Art Quarkzopf, Kastenbrot M F.....	7
Eierlikörkuchen VIII 4 Ei F.....	8
Gefüllter Eierkuchen 3 Ei M F .....	9
Glasuren, verschiedene Vegan .....	12
Kartoffelkuchen M F .....	13

Käsekuchen + Himbeeren Torte Gul` sad M F .....	14
Kuchenbrot II 3 Ei M F .....	16
Mais Pfannkuchen I -IV F Vegan .....	17
Rezept II F Vegan .....	17
Rezept III F Vegan.....	18
gedeckter Maispfannenkuchen F.....	19
Mandelcreme Kuchen I F Vegan .....	20
Marmor Kuchen XV F Vegan .....	22
Marmor Mokokuchen F Vegan .....	24
Marmorkuchen Kizil`skoja 4 Ei M F .....	25
Marmorkuchen Kizil`skoja F Vegan.....	26
Mohnblechkuchen II F Vegan.....	28
Nussiger Schokoladenkuchen M F .....	30
Nussiger Schokoladekuchen M F .....	31
Obst Buttercreme Kuchen o Torte.....	32
Obsttorte II Zaksy F Vegan .....	34
Rührkuchen XII ( Möhren ) F Vegan .....	37
Rührkuchen XIII (Kaffee) F Vegan.....	38
Rührkuchen XIV ( Kirschen ) F Vegan .....	39
Rührkuchen XV Ananas F Vegan.....	40
Rührkuchen XVII F Vegan.....	41
Schokoladen Kuchen F Vegan.....	42
Zitronenkuchen F Vegan .....	43
Hinweis I .....	45
Bitte bedenkt .....	45
Hinweis Margarine .....	46
Hinweis M .....	46
Hinweis Ei .....	46
Hinweis Vegan .....	46
Hinweis F .....	46
Hinweis.....	46

## Kuchen

Apfel Mohn Kuchen F Vegan  
 Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



## Teig

100 g Kichererbsen gem  
100 g Buchweizen gem  
1 Prise Salz und Zucker  
1 TI Trockenhefe  
150 ml Sojadrink naturell  
1 cl Rum 54 %

## Apfelmus

600 ml Wasser  
2 Nelken  
1 Lorbeerblatt  
500 g Äpfel ( unreife )  
100 g Zucker  
( sollten 750 ml Apfelmus werden )

60 g Kichererbsen gem  
1 cl Rum 54 %

## Mohn

250 g Mohn gem  
100 g Kichererbsen gem  
100 g Zucker  
500 ml Sojadrink naturell

125 ml Rum 54 % u Rotwein gemischt

sollte alles gleichzeitig gemacht werden..

## Zubereitung

## Teig

Kichererbsen u Buchweizen zusammen mahlen, Prise Salz und Zucker, Trockenhefe dazu und vermischen, Sojadrink und Rum dazu, gut verrühren lassen,  
in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ring- bzw Springform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken, der immer wieder ins Wasser getaucht wird, den Teig gut verteilen,  
an einem Ort mit warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Tuch abgedeckt Ruhen lassen,  
ich tat die Form in den Backofen bei ca 40°C, Licht an und ein wenig mehr, Hitze, so ist es mir aus den Füßen. ( Dauer bis die anderen Zutaten soweit sind )

## Apfelmus

Äpfel Vierteln, Blüte u Stiel entfernen, ins Wasser , wo schon die Nelken u Lorbeerblatt sind, mit 100 g Zucker u 1 Prise Salz kochen lassen, bis Äpfel auseinander fallen, bzw sich die Schale vom Fleisch löst.  
Runter von der Hitze, Lorbeerblatt und Nelken möglichst entfernen, mit einem elektrischen Pürierstab fein pürieren.  
Rührend abkühlen oder lau lassen,  
diese Masse dann in ein Litermaß geben, und 750 ml abmessen,  
darein nun noch 60 g Kichererbsen gem und 1 cl Rum geben , gut verrühren.

## Mohn

250 g Mohn und 100 g Kichererbsen zusammen mahlen, 100 g Zucker sowie eine Prise Salz vermischen, dies in 500 ml Sojadrink einrühren, 2-3 min stehen lassen, und rührend 3 min kochen lassen, runter von der Hitze, das Rum Rotweingemisch einrühren, und auch lau oder kalt rühren.

Bei Backwaren, die mit Kichererbsen gem gefertigt werden, muss überall Alkohol rein, um den typischen Kichererbsengeschmack zu neutralisieren.

Mohn und Apfelmus nun zusammen führen und verrühren und auf den Kuchenboden gießen, Form hin und her bewegen, damit der Teig überall hin kommt.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 80 min backen.  
Über Nacht sich verfestigen lassen, möglichst.

Eigenes Rezept , Freitag, 8. August 2008 Hans60

## Apfelsinen Tofu Pampelmusen Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform ( Springform ) mit Backpapier

Zubereitungszeit ca 80 min



### Boden: Mürbeteig

150 g Mais, gemahlen  
50 g Kichererbsen  
80 g ungehärtete Margarine  
100 ml Preiselbeeren Muttersaft  
50 g Rohrzucker,  
1 Prise Salz  
2 TL Backpulver  
2 Lagen Backpapier

### Füllung

1200 g Apfelsinen = 1 l Brei ca  
1 Zitrone Abrieb, Fleisch u Saft  
600 g Tofu  
250 g Rosinen  
2 El Preiselbeeren a d Glas

250 g Zucker  
500 g Mais gem  
1 Tüte Backpulver  
1 Prise Salz

2 Pampelmuse(n), rot

Alle Zutaten für den Boden zusammenrühren, den Boden der Ringform entnehmen, eine Lage Backpapier drauf, den Teig jetzt, nun den anderen Bogen rauf, mit dem Handballen oder Nudelholz den Teig auch über den Rand hinaus, drücken, beiden Lagen nun in den Ring legen und formen, der Teig sollte den Rand gut halbhoch bedecken, nun alles zusammen in den Kühlschrank.

Apfelsinen in den Händen ein wenig drücken, schälen, halbieren, in ein 1,5 l Gefäß, sowie 1 Zitrone Abrieb, Fleisch u Saft, geben, mit einem elekt Pürierstab pürieren, sollte ca 1 l Brei ergeben, ca 300 g Tofu zerbröckeln und mit ca 500 ml Apfelsinenbrei gut pürieren, und in eine große Rührschüssel gießen, mit dem Rest Tofu und Saftbrei wiederholen, den Rührhaken anstellen, 2 Ei Preiselbeeren a d Glas und Zucker, Salz dazu, gut verrühren lassen, Mais mahlen mit Backpulver und Rosinen vermischen und dazu geben, das ganze gut 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen. Die Pampelmusen schälen, filetieren, wer viel Geduld und Ausdauer hat, kann die Schale auch entfernen, auf einen flachen Teller legen, entspricht ca den Ø der Backform, die oberste Lage Backpapier entfernen, den Teig auf den Mürbeteig gießen, hin und her bewegen, so dass sich der Teig gut verteilt, füllt jetzt die Form fast aus, die Pampelmusenfilet mit der schmalen Seite in den Teig drücken, so das der Rücken auf gleicher Ebene wie der Teig ist, trocknet nicht so aus. In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 100- 110 min backen, Nadelprobe.

PS

Wem der Kuchen zu groß ist, nehme bitte nur

300 g Tofu naturell  
500 ml Orangenbrei, ca 600 g Frucht  
120 g Rosinen  
Zucker nach Bedarf  
250 g Mais gem  
1,5 TI Backpulver

alles andere wie oben angegeben

Eigenes Rezept, Mittwoch, 26. November 2008 Hans60

## 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 Hefe, Alnatura  
40 g Fruchtzucker, ODER anderen  
1 Msp. Salz  
2 EL Soja - Vollmehl  
60 g Margarine, ungehärtete / Butter

500 ml Milch

### Für die Füllung:

200 g Quark (Magerquark)  
10 g Speisestärke (Mondamin), 1 gut gehäufter Ei  
30 g Fruchtzucker, ODER anderen  
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 untermi-

schen, 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 175°C 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

### Eierlikörkuchen VIII 4 Ei F

Glutenfrei u Milchfrei



26 cm Ringform mit Backpapier  
8 Stücke

300 g Kichererbsen gem

150 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth gem  
1 Tüte Backpulver  
1 Prise Salz

4 Ei

1 Prise Salz  
150 g Zucker  
200 g Eierlikör  
200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
1 Ei Kaffee gem, wer will

500 g rote Johannisbeeren

Eier , Salz und Zucker schaumig bis cremig schlagen lassen, Eierlikör zufügen, die übrigen trockne Zutaten vermischen und mit dem Wasser gleichmäßig dazu geben, gut verrühren, lassen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring bzw Springform gießen, Form hin und her bewegen, damit der Teig überall hinkommt, die entstieltten Johannisbeeren drauf verteilen, evtl ein wenig in den Teig drücken. In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 80 –90 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept Dienstag, 12. August 2008 Hans60

Gefüllter Eierkuchen 3 Ei M F

Glutenfrei / Veränderung ohne Ei



Zutaten für 2- 4 Portionen

0,5 Liter Milch

¼ Liter Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

0,25 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

0,25 Liter süße Sahne

### 2 Eigelb

100 g Käse, gerieben  
Prise Salz + Zucker  
25 g Käse, gerieben  
Paprika, geschroteten  
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 Ruhen 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 kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

300 ml Joghurt

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

100 g Kichererbsen gem

je 1 Prise Salz + Vollrohrzucker

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 kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

300 g Magerquark

200 g Buchweizen gem

100 g Naturreis ( Mittelkorn ) gem

100 g Amaranthkörner gem

3 Ei

je 1 Prise Salz + Vollrohrzucker

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.

Glasuren, verschiedene Vegan

## 5 Varianten

### Zuckerguss

200 g Puderzucker  
2 El Wasser; heiß (bis 3 El)

### Zitronenguss

200 g Puderzucker  
2 El Zitronensaft; (bis 3 El)

### RUM- ODER Arrakguss

200 g Puderzucker  
2 El Wasser; heiß (bis 3 El)  
Rum- oder Arrakaroma  
- 1 Fläschchen

### Kaffeeguss

200 g Puderzucker  
2 El Kaffee; heiß (bis 3 El)

### Schokoladenguss

200 g Puderzucker  
30 g Kakao  
3 El Wasser; heiß

### Zuckerguss

Den gesiebten Puderzucker verrührt man mit dem heißen Wasser zu einem dickflüssigen Guss, der noch warm auf das Gebäck aufgetragen wird.

## Rum- oder Arrakguss

Zubereitung wie Zuckerguss.

## Kaffeeguss

Zubereitung wie Zuckerguss.

## Schokoladenguss

Zubereitung wie Zuckerguss. Gibt man jedoch 25 g zerlassenes Kokosfett hinzu, so erhält man einen glänzenden Guss.

## Kartoffelkuchen M F

### / Backlinge / Bratlinge

Zutaten für 4 Portionen

550 g Kartoffeln

300 g Möhre(n)

1 Zwiebel(n), gewiegt

20 Oliven, gewiegt

150 g Kichererbsen

200 g Feta-Käse

100 g Käse, ger. (Gouda)

2 TL Kräutersalz

1 TL Meersalz

Pfeffer - Körner

Senfkörner

Kartoffeln + Möhren fein raspeln, Zwiebeln + entkernte Oliven fein wiegen, Kichererbsen + Pfeffer- + Senfkörner fein mahlen, Feta mit einer Gabel zerdrücken, Käse reiben, alles miteinander mischen, mit den Salzen pikant abschmecken.

Bratpfanne 24 cm einfetten, die Masse rein + glatt streichen, zudecken, + bei Stufe 1 oder 1,5 so lange backen, bis die Oberfläche nicht mehr klebt, flachen Teller drauf, umdrehen, den Teig in die Pfanne gleiten lassen, zudecken noch etwa 20 min backen. Oder kleine, handtellergroße Fladen formen + in Öl von beiden Seiten bräunen, nicht zu groß die Hitze einstellen. Oder auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech im Backofen bei mittlerer Hitze goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
19.09.03 Hans60

## Veränderung



Frühlingszwiebeln an Stelle Zwiebeln,  
200 g Limburger 40 % anstelle Fetakäse,  
ist immer noch Eifrei

Hans Mittwoch, 7. Juni 2006

Käsekuchen + Himbeeren Torte Gul` sad M F

Glutenfrei + Laktosefrei + Eifrei



### Teig:

50 g Kichererbsen gem  
50 g Naturreis, Mittelkorn gem  
100 g Buchweizenkörner gem  
1 Prise Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
1 TI Backpulver  
150 g ungehärtete Margarine  
6 El Wasser

### Füllung:

500 + 100 ml Laktosefreie Milch 1,5 %

1 kg Laktosefreier Magerquark  
60 g Speisestärke  
100 g Vollrohrzucker oder mehr  
1 Prise Salz  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver

### Belag:

250 + 100 ml guten trockenen Rotwein (ca 14 % )  
500 g TK Himbeeren  
2 El Vollrohrzucker oder mehr  
1 gut gehäufte El Speisestärke ca 25 g  
1 Prise Salz  
4 cl Himbeerbrand

### Boden Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermischen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Rundform streichen, in den auf 180°C vorgeheizten Backofen, 20 min backen.

### Füllung Zubereitung:

In die mit Zucker , Vanillepulver + Salz aufkochende Milch, die mit 100 ml Milch aufgelöste Speisestärke, einrühren. Gut 1 min rührend kochen lassen. Runter von der Hitze.  
Den Magerquark zugeben + gut verrühren.

Auf den vorgebackenen Boden gießen + glattstreichen.

+ weitere 40 min backen.

Oder mit Umluft bei ca 150° auch 40 min backen.

Raus nehmen,

+ abkühlen lassen für einen Käsekuchen, sonst den

### Belag:

Im Rotwein mit Zucker + Salz, die TK Himbeeren aufkochen, den 1 Ei Speisestärke in den Rest Rotwein auflösen + dort rührend dazu geben, ca 1 min kochen lassen, auch wenn sich durch das rühren die Beeren auflösen, muss sein, sonst brennt es an.

Den Topf runter von der Hitze + wer will noch 4 cl Himbeerbrand zugeben. Auf den fertig gebackenen Kuchen die Himbeermasse drauf geben, verteilen, + abkühlen lassen.

Ich stelle ihn dann in den Kühlschrank, über nacht, + nehme ihn ca 60 min vor dem servieren raus, das Aroma entfaltet sich dann.

Samstag, 2. September 2006 eigenes Rezept, Hans60

### Kuchenbrot II 3 Ei M F

glutenfrei, eigenes Rezept

30 cm Kastenbackform mit Backpapier ausgefüllt.



Zutaten für 1 Portionen

300 g Buchweizen, gem

200 g Naturreis gem

0,5 Zitrone(n), unbehandelt, geriebene Schale

1 Tüte Backpulver

100 g Traubenzucker, bis 160 g ODER anderen  
0,5 Tl. Salz  
50 g Rosinen

3 Ei(er)

60 g Butter o Margarine, zerlassen

Milch, auffüllen bis 500 ml

Trockene Zutaten vermischen.

Eier in ein Litermaß geben + mit Milch auffüllen bis 500 ml, zu den trockenen Zutaten geben, etwas vermischen, dann erst die Margarine, alles gut verrühren, in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform gießen.

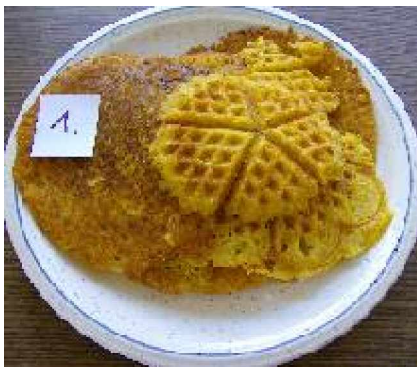
In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 70-90 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 22. Mai 2008 Hans60

Mais Pfannkuchen I -IV F Vegan

Glutenfrei Ei- + Milchfrei

Rezept I



250 g Mais gem  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
1 Tl Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
4 Ei Öl ( Rapsöl )  
Öl zum braten

Rezept II F Vegan



200 g Mais gem  
50 g Kichererbsen gem  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
4 El Öl ( Rapsöl )  
Öl zum braten

### Rezept III F Vegan



200 g Mais gem  
50 g Sonnenblumenkerne gem  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Öl zum braten

### Zubereitung

Alle Zutaten für jedes Rezept zusammen verrühren, aber das Öl zum Schluss begeben.

30 min quellen lassen, ab + zu umrühren.

Pfannen, nehme drei a 20 cm, erst heiß werden lassen, dann das Öl rein.

Die Pfanne schräg halten + eine Schöpfkelle halb voll Teig, rauf geben, soll verlaufen, nicht zu dick, nicht ganz voll, die Hitze eine halbe Stufe zurück stellen, von drei möglichen, so lange die erste Seite braten bis der äußere Rand hellbraun wird, + die Oberfläche nicht mehr glänzt, dann mit einem Pfannenwender vorsichtig vom Boden lösen, ist der Teig zu dick, bricht es, wenden, + noch 1- 2 min braten, den Puffer hin + her bewegen, damit er nicht ansetzt.

Die 2. Fuhre kann man auch ohne Fett braten, die Pfannen sind heiß genug, jeder wie er mag / kann.

Wenn das Fett verbrennt, werden die Pfannkuchen dunkel bis schwarz.

Den gleichen Teig kann man auch im Waffeleisen bereiten, dabei ist es aber angebracht nach jeder Waffel beide Seiten des Eisens ein zu ölen, die Backzeit war bei mir zwischen sieben + fünf min pro Stück.

### Fazit :

Als eine Art Enchiladas sind sie nicht zu gebrauchen, das heißt, füllen + dann zusammen rollen, ist nicht möglich weder im heißen noch im kalten Zustand, sie brechen + krümeln.

Entweder sie so wie Pfannkuchen weiter verwenden, oder

In Auflaufformen, Pfannkuchen - Schicht was anderes + wieder Pfannkuchen usw.

Oder , nur eine Idee

### gedeckter Maispfannenkuchen F



### 1 Pfannkuchen +

eine dicke Scheibe frische Ananas,  
+ in die Mitte 1 TL Preiselbeeren,  
drüber in Scheiben oder geraspelten Ziegenkäse + kurz  
im Backofengrill bei 250°C überbacken  
+ ein wenig Paprikagranulat drüber geben.

PS . es sind ca 6-8 Stück pro Rezept geworden

Gebe nur 1 Bild hier rein, denn sie sind alle was geworden, + sehen alle fast gleich aus

Lg

Hans

Man nehme 1 Pfannkuchenrezept, ergaben ca 8 Pfannkuchen z.B. I- IV aus meinem Profil, lege je eine schöne dicke Scheibe frische Ananas drüber, in dem ausgehöhlten Loch in der Mitte, einen TL Preiselbeeren, über das Ganze geraspelten Ziegenkäse oder in einer ganzen Scheibe + überbacke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, es im Backofengrill bei ca 250°C ca 120-180 sek.

Entweder vor oder nach dem Grillen, werden die Pfannkuchen mit Paprikagranulat vor dem servieren bestreut.

linke Seite sind mit Gauda, rechts im Bild Ziegenkäse 50 %

Donnerstag, 8. März 2007

Mandelcreme Kuchen I F Vegan  
Glutenfrei u Vegan

1 Ringform 26 cm mit Backpapier





### Mürbeteig:

100 g Kichererbsen gem  
100 g Mais gem  
50 g Buchweizen gem  
1 Prise Salz u Zucker  
1 TL heller Essig  
120 g Margarine

### Füllung:

800 g Tofu naturell  
700 ml roter Traubensaft ( Winzer ) teilen \* /  
400 g s Mandeln gem  
13 bittere Mandeln gem  
200 g Mais gem  
1 Prise Salz  
1 Tüte Backpulver  
1 Zitrone Abrieb u Saft  
140 – 200 g Zuckerrübensirup

### Belag:

4 Kiwi ca  
300 g rote Johannisbeeren

1 Ringform 26 cm mit Backpapier

### Mürbeteig

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine verkneten lassen, dann reicht die Flüssigkeitszugabe, in eine 26 cm Ring – bzw Springform den Boden raus

nehmen , zwischen 2 Lagen Backpapier den Teig, auf dem Ringboden, mit einem Nudelholz ausrollen über den Rand hinaus, beide Lagen mit dem Boden wieder in die Form geben, rein drücken, das überstehende wird nun der Rand, für ca 30 min in den Kühlschrank, danach geht das Backpapier gut ab.

### Füllung:

2 x 400 g zerbröckelter Tofu in einen Mixer und ca 250 ml Traubensaft dazu geben, bis sich einen guten Trichter gebildet hat, dies dann in die Rührschüssel gießen, somit auch mit den anderen 400 g Tofu verfahren, schon jetzt färbt der Tofu sich in Lila, mit dem Rest Traubensaft, den Mixer ausspülen.

Mandeln, Mais u Backpulver so wie Salz vermischen, und langsam in die Rührschüssel dazu geben, nun geht die Farbe ins graue..

. die Zitrone hebt es ein wenig an, aber ,...

jetzt erst langsam den Zuckerrübensirup zu geben, immer wieder abschmecken, die Süße, je nach dem wie süß der Traubensaft ist, Backform aus dem Kühlschrank, obere Lage Backpapier entfernen, den flüssigen Teig drauf gießen, Form ein wenig hin und her bewegen, verteilt sich der Teig.

### Belag

Johannisbeeren ernten, entstielen, waschen, abseihen, Kiwi schälen, weißen Strunk entfernen, vierteln, mit der Schnittfläche in den Teig, Außenrum verteilen, in die Zwischenräume nun noch die Beeren, verteilen, falls jemand mehr pflückt, kann auch die Kiwi weg lassen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 100 –130 min backen, Nadelprobe, ( wird immer was dran bleiben) ganz abkühlen lassen , vor dem anschneiden. Über Nacht stehen lassen , wäre ideal.

Eigenes Rezept

Freitag, 27. Juni 2008 Hans60

Marmor Kuchen XV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

26 cm Ringform mit Backpapier

8 Stück



## hell

450 g Kichererbsen gem  
50 g Amaranth gem  
1 Prise Salz  
200 g Margarine  
1 TI Bourbon Vanillepulver  
200 g Zucker  
500 ml ca Wassermelonensaft / Brei

## Dunkel

Ca 1/3 von dem hellen Teig  
3 TI ( Back ) Kakao in  
ca 100 ml ca Wassermelonensaft / Brei aufgelöst,  
evtl 50 g Zucker , wenn bei hell nur 200 g  
50 g Kichererbsen gem

alle Zutaten für den hellen Teig gut verrühren lassen, ca 1/3 davon in der Rührschüssel lassen, den Rest beiseite stellen.

In dem letzten Drittel nun den eingeweichten Kakao, evtl Zucker, und gem Kichererbsen gut verrühren lassen.

In die mit Backpapier ausgefüllte Ringform, abwechselnd mit einem Kuchenschaber Teig in die Mitte , auf den Teig schichten.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70- 80 min backen, Nadelprobe, bitte in die Mitte stecken, dort dauert es etwas länger.

Eigenes Rezept, Sonntag, 29. Juni 2008 Hans60

### Marmor Mokkakuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + eigenes Rezept



150 g Bio Sesam geröstet & gem  
400 g Naturreis gem  
100 g Kichererbsen gem  
1 Prise Salz  
150 g Vollrohrzucker  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
1,5 Tüten Backpulver  
100 g ungehärtete Margarine  
500 g Bananen, Leopardenart möglichst  
300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, trennen

100 g Haselnüsse geröstet & gehackt  
100 g Orangeat mit gehackt  
30 g Ingwer fein gewiegt  
3 El Kaffeebohnen frisch gem

Rum 54 % evtl

Sesam rösten + mahlen,  
Reis + Kichererbsen zusammen mahlen,  
Salz + Backpulver dazu, alles gut vermischen, Margarine dazu, + die Bananen pürieren auch dazu geben, und vermischen lassen, Wasser langsam rein gießen, die Menge richtet sich auch dem Volumen der Bananen je nach Reifegrad, brauchte ca 200 ml.  
Eine 26 cm Ø Ringform mit Backpapier ausfüllen und ca 2/3 des Teiges reingießen, glattstreichen.

Zu dem restlichen Teig nun noch die gemeinsam fein gehackten Haselnüsse & Orangeat sowie den frisch gem Kaffee untermischen lassen, dadurch dass diese Zutaten trocken sind, jetzt noch Wasser langsam zugießen, Mann / Frau sieht den sättigungsgrad ca 100 – 150 ml, evtl noch einen guten Schuss Rum zugeben.

Diesen Mischung rundherum auf den Teig in der Ringform geben, mit einer Gabel leicht spiralförmig unter heben.

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

Sonntag, 13. Mai 2007 Hans60

Marmorkuchen Kizil`skoja 4 Ei M F

Glutenfrei



4 Ei

1 Prise Salz  
0,5 TL Bourbon Vanillepulver  
200 Vollrohrzucker  
150 g Butter  
150 g Naturreis gem  
50 g Amaranth gem  
100 g Hirse gem  
300 g Buchweizen gem  
50 g Haselnüsse gem  
1,5 Tüten Backpulver

400 ml Milch

### Marmor:

50 g Haselnüsse geröstet u gem  
4 EL gut gehäufte, Kaffee gem, türkischen oder Italienischer.  
50 g Vollrohrzucker  
4-6 cl Rum 54 % oder Milch

Ei mit Salz, Zucker und Vanille schaumig bis cremig rühren, Butter in Würfel + Milch dazu, vom Reis bis Backpulver zusammen vermischen, und einrieseln lassen, gut 4 min auf Mittelstufe rühren lassen.  
Ca 2/3 des Teiges in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen.

In den Rest Teig geröstete gem Nüsse, Zucker und Kaffee eingeben, gut verrühren lassen, Rum dazu geben, auf den anderen Teig in der Form gießen, mit einer Gabel spiralförmig unterrühren.  
In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 75- 90 min backen. Nadelprobe.

Eigenes Rezept , Sonntag, 22. April 2007 Hans60

Ohne Butter zu trocken, Hans

Marmorkuchen Kizil`skoja F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + eigenes Rezept



250 g Mohn gem  
500 ml guten trockenen Rotwein 14 %  
100 g Honig  
1 Prise Salz  
2 TI Kaffee gem, kein Instant  
125 ml guten trockenen Rotwein 14 %  
40 g Speisestärke ODER  
1 Tüte Puddingpulver

100 g Buchweizen gem  
350 g Hirse gem  
50 g Amaranth gem  
200 g Kichererbsen gem  
1 Prise Salz  
2 Tüten Backpulver  
200 g Vollrohrzucker  
200 g Butter gewürfelt, ODER ungehärtete Margarine  
500 ml guten trockenen Weißwein 12,5 %

250 g Mohn gem + 500 ml guten trockenen Rotwein + 100 g Honig + 1  
Prise Salz + 2 TI Kaffee gem, kein Instant, zusammen rührend ca 180 sek  
kochen,  
In 125 ml guten trockenen Rotwein 40 g Speisestärke ODER 1 Tüte Pud-  
dingpulver kalt auflösen + zu dem kochenden Mohn rührend für gut 120-  
180 sek kochen lassen, Vorsicht blubbert sehr, Verletzungsgefahr.

100 g Buchweizen gem + 350 g Hirse gem + 50 g Amaranth gem + 200 g Kichererbsen gem + 1 Prise Salz + 2 Tüten Backpulver + 200 g Vollrohrzucker gut vermischen die gewürfelte Butter / Margarine zugeben, langsam den Weißwein dazugeben, + solange rühren lassen bis es ein geschmeidiger Rührteig ist.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform abwechselnd den Teig und die Mohnmasse über einander in der Mitte der Form geben, sollte zum Schluss eine Schicht Teig sein, der Mohn trocknet sonst aus.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90- 100 min backen, Nadelprobe.

Sonntag, 27. Mai 2007 Hans60

[Mohnblechkuchen II](#) F Vegan  
glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Backblech mit Backpapier

16 Stücke



Boden

350 g Kichererbsen gem  
0,5 TL Vanillepulver (Bourbon)  
50 g Vollrohrzucker\*  
1 Prise Salz  
1 Tüte/n Hefe, Trockenbackhefe für 500 g Mehl  
350 ml Sojadrink  
4 cl Rum 54 %

### Füllung

750 g Mohn gem  
100 g Kichererbsen gem ( Grieß ähnlich )  
0,5 TL Vanille - Pulver (Bourbon)  
1 Prise Salz  
50 g Zucker\* oder 200 g wenn ohne Streusel  
1 Liter Sojadrink  
4 cl Rum 54 %  
250 g Rosinen, wer mag eingelegte, in Rum o Wein o Traubensaft  
abgeseihtes von Rosinen

### Streusel

200 g Kichererbsen gem  
200 g Zucker  
1 Prise Salz  
0,5 TL Vanillepulver  
200 g Margarine  
4 cl Rum 54 %

### Zubereitung

Alle Zutaten für den Boden zusammen verkneten 3- 5 min verrühren lassen, 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, nach Gefühl.

Trockene Zutaten für die Füllung vermischen und in einen mit Sojadrink gefüllten ( großen ) Kochtopf geben, Rührend 2 min kochen lassen, runter von der Hitze, eingelegte Rosinen mit der Flüssigkeit dazu geben und Rührend lauwarm abkühlen lassen.

Diese Mohnmasse auf den Hefeboden geben, glattstreichen.

Für die Streusel alle Zutaten in, mit einer Küchenmaschine verkneten lassen, diese dann zerkrümeln auf den Kuchen geben,

sollte es zu klein krümelig sein, wird dieser hart, deshalb noch Margarine, zugeben .

der Teig ( Streusel ) wird zu dünn, richtige Streusel werden es nicht, habe es mit einem nassen Kaffeelöffelrücken, von der Handfläche auf den Mohn gelegt, brauchte dann ca 50 g weniger, oder man lässt den „Streusel“ ganz weg,  
dann bitte 200 g Zucker , für die Mohnfüllung

Kichererbsen als Streusel wird zu dünn

In den kalten Backofen + bei ca. 130°C Umluft ca. 80-90 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180- 190°C + ca. 60 –70 min backen. Nadelprobe.

Die Streusel bleiben ziemlich hell, nicht länger backen, sonst werden sie hart.

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

\* da der Streusel sehr süß ist, kann man die übrige Zucker Menge gut halbieren.

## Nussiger Schokoladenkuchen M F

Glutenfrei u Eifrei

### 30 cm Kastenbackform mit Backpapier



200 g bittere Schokolade 70 %

200 g Butter

90 g Haselnüsse geröstet + gem

160 g Kichererbsen gem

160 g Buchweizen gem

160 g Naturreis Mittelkorn gem

1 Prise Salz

0,25 TI Bourbon Vanillepulver

1 Tüte Backpulver

300 g Honig

100 g s. Sahne

150 g Rosinen eingelegt in Rum 54 %

300 ml Milch

100 g Sahne

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

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

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

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

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

Original : Nussiger Schokoladekuchen M

ohne Ei und Gluten, 18.11.2006 Dialog

Nussiger Schokoladekuchen M F

Glutenfrei u Eifrei

Original Dialog CK

Vom 18.11.2006 12:22





Hallo

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

100 g Butter mit 100 g dunkler Schokolade schmelzen

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

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

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

Lauwarm schmeckt er hervorragend nussig!

Montag, 20. November 2006 Hans60

Obst Buttercreme Kuchen o Torte

24 cm Ø Springform , mit Backpapier

Zutaten:  
FÜR DEN TEIG:

150 ml Olivenöl +  
250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser +  
100 g Zucker gut verrühren

100 g Kichererbsen gem  
100 g Mais gem  
50 g Amaranth gem  
50 g Buchweizen gem  
50 g Hirse gem.  
1 Tüte Weinstein 17 g Backpulver  
2 El Carobpulver / Kakao  
1 Prise Meersalztrockenen Zutaten miteinander vermischen , unter Öl Wassergemisch rühren

FÜR DEN BELAG: -----ODER

1 Glas Sauerkirschen / abtropfen ----- 1 Dose Ananas / anderes Obst

FÜR DIE BUTTERCREME: -----ODER

3/4 Liter Wasser -----750 ml Obstsaft  
2 Pack. Vanille-Puddingpulver-----2 Pack. Vanille-Puddingpulver  
(oder Sahne-Pudding)----- (oder Sahne-Pudding)

-----ODER-----

-----100 g Kartoffelmehl/ Mondamin (Maisstärke) -----  
-----0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
-----Prise Meersalz-----

1 Würfel Palmin-----1 Würfel Palmin  
200 g Butter-----200 g Butter  
100 g Zucker-----100 g Zucker  
evtl. Etwas Rum----- evtl. Etwas Rum

-----FÜR DEN SCHOKOGUSS:

-----2 Tafeln (200gr) Zartbitterschokolade  
-----Oder Kochschokolade / Kuvertüre  
-----2 Würfel Palmin keine SOFT

### Zubereitung:

Kirschen/ Obst abtropfen lassen.,  
Zucker und Margarine miteinander schaumig rühren. Mehl und Backpulver unterrühren, ggf. noch etwas dazugeben. Der Rührteig muss gerade eben gut streichfähig sein.

Den Teig in einen mit Backpapier ausgelegte Springform 24 cm Ø (kann auch ein wenig größer sein , hatte keine andere)

Das Obst drauf legen , damit das Obst nicht so austrocknet , Alufolie oder einen anderen Kuchenblechform Deckel auf die Form legen.

bei 160°C Umluft ohne vorheizen ca. 30 - 40 Min backen.

Für die Creme von dem Wasser /Saft etwas abnehmen und das Puddingpulver / Mondamin darin auflösen.

Die Butter muss sehr weich sein.

Die Flüssigkeit erhitzen.

Palminwürfel und Zucker in die heiße Flüssigkeit geben das Puddingpulver dazu geben, rühren , etwas abkühlen lassen, dann auch die Butter unterrühren,

nach Geschmack etwas Rum dazu geben.

Die Creme über den erkalteten Kuchen streichen

Für den Schokoladenguss die Schokolade/ Kuvertüre im Wasserbad mit den Palminwürfeln schmelzen und über die Buttercreme verteilen.

Alles zusammen bis zum servieren Kühlstellen.

mit einem in heißes Wasser getauchtes Messer schneiden.

( dies ist eine Veränderung , von Donauwellen, Bärbel )

25.02.2004

26.02.2004

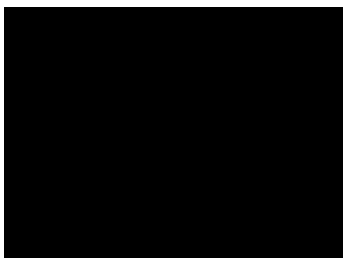
Das ganze ist viel zu süß, muss überall um die Hälfte gekürzt werden

Statt Olivenöl nehme ich jetzt Bio Sonnenblumenöl, ist geschmacksneutraler im Kuchen, na ja, erfahrungswerte

06.10.2009

[Obsttorte II Zaksy F Vegan](#)

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei





### Teig:

150 g Mais gem  
50 g Kichererbsen gem  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
150 g ungehärtete Margarine  
2-4 El warmes Wasser

### Füllung:

1 frische Ananas  
ca 4 Apfelsinen  
250 ml Wasser  
130 g Speisestärke  
1 Prise Salz

### Füllung Boden:

2 Mango  
250 g Wasser  
3 Nelken  
100 ml Wasser  
2 El Speisestärke  
1 Prise Salz

### Belag:

3 Bananen evtl mehr  
1 frische gepresste Zitrone  
TK Kirschen

Backofen auf ca 190°C vorheizen

### Teig Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander verkneten, vom Wasser erst ein mal nur 2 El.  
In eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform drücken,  
ich nehme den Ring wieder raus, lege noch 1 Backpapier auf den Teig,  
nehme ein Nudelholz + walze damit den Teig, so groß wie der Boden, +  
danach auch noch über den Rand raus, den Boden samt Backpapier + Teig  
wieder in die Rundform geben, den Boden + Rand gut andrücken. + für  
30 min in den Kühlschrank stellen.  
+ das obere Backpapier vorsichtig entfernen.

Backofen auf ca 190°C vorheizen

### Füllung Zubereitung:

Ananas Boden + Kopf abschneiden, mit einem Ananasschäler heraus-  
schneiden, Ananas in ein hohes Gefäß geben, + mit elektrischen Pürier-  
stab pürieren, umfüllen in ein Liter Maß.

Die Apfelsinen in/ mit beiden Händen ein wenig drücken, + schälen, file-  
tieren + in das hohe Gefäß geben mit elektrischen Pürierstab pürieren,  
umfüllen zum Ananaspüree, sollten wenigstens 1 Liter sein, bei mir wur-  
den es 1,25 Liter.

Diesen Obstpüree aufkochen, die in kaltem Wasser aufgelöste Speisestär-  
ke rührend 120 min kochend dazu geben.

Runter von der Hitze.

### Füllung Boden Zubereitung:

Mango schälen + in Stücke kleinschneiden, mit den Nelken kochen lassen,  
kommt auf den Reifegrad der Frucht an, wenn man das Gefühl hat, sie  
sind weich bis bissfest, die in kaltem Wasser aufgelöste Speisestärke rüh-  
rend 120 min kochend dazu geben, meist dickt es schon vorher, dann e-  
ben runter von Hitze.

### Belag:

Zitrone ausquetschen.

Bananen schälen + in ca 2 – 3 cm dicke Scheiben abschneiden, diese auf  
einen flachen Essteller der ca die Größe der Backform hat, stellen, mit  
dem Zitronensaft beträufeln.

### Zubereitung:

in den vorgeheizten Backofen für ca 15 min den Boden backen.

Raus aus dem Ofen,  
die Mangomasse auf den Boden verteilen, darauf  
den Ananas- Apfelsinenbrei geben, glattstreichen,  
in die Mitte der Füllung ca 5 TK Kirschen eindrücken,  
die Bananenstücke in den Teig drücken, so das diese die gleiche Ebene  
haben wie die Füllung, dazwischen jetzt noch TK Kirschen in die Füllung  
drücken, sollen aber raus sehen.

Noch weitere 35 min backen, auf 190°C, bei Umluft reichen 150-160°C.

Abkühlen + sich verfestigen lassen, am besten über Nacht in den Kühl-  
schrank, sollte aber vor dem servieren wenigstens 60 –90 min vorher raus  
genommen werden.

**Hinweis:** wer es süßer haben will, Ahornsirup oder Zuckerrübensirup oder  
Zucker zugeben, uns reicht die natürliche Süße der Früchte.

Eigenes Rezept, Dienstag, 21. November 2006 Hans60

## Rührkuchen XII ( Möhren ) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringbackform mit Backpapier

8 Stück



400 g Mais gem  
100 g Kichererbsen gem  
200 g Kokosnuss geraspelt, leicht geröstet  
1 Tüte Backpulver  
1 Prise Salz  
200 g Zucker  
0,5 Zitrone Saft  
500 g Bananen küchenfertig gewogen, püriert  
250 g Möhren fein geraspelt  
500 – 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Alle trocknen Zutaten gut vermischen,  
Bananen sowie Wasser u Zitronensaft gleichzeitig dazu geben, sollte ein wenig zähfließend vom Quirl tropfen.  
In eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Backform gießen, ein wenig hin und her bewegen, damit der Teig sich gut verteilt.  
In einen kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90-110 min backen.  
Nadelprobe  
Bitte wenigstens den Ring noch dran lassen, ganz abkühlen lassen , am besten erst am nächsten Tag kurz vorm anschneiden, Backpapier entfernen.

Eigenes Rezept Dienstag, 1. Juli 2008 Hans60

### Rührkuchen XIII (Kaffee) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringbackform mit Backpapier

8 Stück



400 g Mais gem  
100 g Kichererbsen gem  
200 g Kokosnuss geraspelt, leicht geröstet  
1 Tüte Backpulver  
1 Prise Salz  
200 g Zucker  
0,5 Zitrone Saft  
250 g Bananen küchenfertig gewogen, püriert  
500 – 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
4 cl Rum 54 %

Alle trocknen Zutaten gut vermischen,  
Bananen in Stücke, sowie Wasser u Zitronensaft gleichzeitig dazu geben,  
sollte ein wenig zähfließend vom Quirl tropfen.  
In eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Backform gießen, ein wenig hin  
und her bewegen, damit der Teig sich gut verteilt.  
In einen kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90-110 min backen.  
Nadelprobe  
Bitte wenigstens 10 min den Ring noch dran lassen, ganz abkühlen lassen  
, am besten erst am nächsten Tag kurz vorm anschneiden, Backpapier  
entfernen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 2. Juli 2008 Hans60

## Rührkuchen XIV ( Kirschen ) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier

8 Stück



600 g Kirschen  
100 g Wasser  
0,5 Zitrone Saft davon  
40 g Naturreis gem  
1 Prise Salz  
2 cl Kirschbrand

### Teig

150 g Kichererbsen gem  
350 g Naturreis gem  
1 TI Koriander gem

1 Prise Salz  
1 Tüte Backpulver  
250 g Zucker  
1 TI Bourbon Vanillepulver  
6 cl Kirschbrand  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

entkernte Kirschen und 100 g Wasser mit Zitronensaft, Salz u Reis gem ca 3-5 min rührend kochen lassen, bis es sichtbar, eindickt.

Runter von der Hitze, ca 10 min später 2 cl Kirschbrand unterrühren, abkühlen, währenddessen den Teig bereiten, alle trocknen Zutaten gut vermengen, ca 400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser u 6 cl Kirschbrand, untermischen, danach die trocknen Zutaten, sollte wie ein Rührteig werden, evtl noch Wasser zugeben, 2-4 min verrühren lassen.

Den Teig in die mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ringform gießen, so das der Boden bedeckt ist, in den restlichen Teig jetzt die fast abgekühlten Kirschen geben, vermengen, und auf den Teig in der Backform gießen, ein wenig hin u her bewegen, verteilt sich der Teig, gut.

In den kalten Backofen bei ca 140°C ca 90 – 110 min backen, ganz auskühlen lassen, am besten über Nacht stehen lassen, dann auch erst Backpapier entfernen.

Arbeitszeit ca 35 min und die Zeit zum ernten und entsteinen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 9. Juli 2008 Hans60

## Rührkuchen XV Ananas F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

26 cm Ringform mit Backpapier

8 Stück





350 g Kichererbsen gem  
150 g Naturreis gem  
1 Prise Salz  
250 g Zucker  
1 Tüte Backpulver  
1 frische Ananas  
6 cl Obstler ca  
500 – 550 ml trocknen Rotwein 14 %

Ananas schälen, in Streifen schneiden, die Hälfte davon, in Stücke, diese wiederum mit Obstler besprenkeln.

Die andere Hälfte, auf den Boden der mit Backpapier ausgefüllte Ringform verteilen.

Trocknen Zutaten vermischen, in die Rührschüssel geben, und mit ca 450 ml Rotwein vermischen, meist reicht dies nicht, so dass noch Rotwein dazugegeben werden muss, den Obstler von den Ananas auch noch zum Rührteig geben, den Teig gut 3 min auf Mittelstufe rühren lassen, Nun den Teig in die Backform auf die Ananasstreifen gießen, die Form ein wenig hin und her bewegen, damit der Teig auch überall hin kommt. Jetzt noch die getränkten Ananasstücke auf/in die Teig legen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90-110 min backen.

Ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden, am besten wäre es über Nacht den Kuchen sich verfestigen lassen.

Eigenes Rezept, Samstag, 12. Juli 2008

Rührkuchen XVII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



400 g Kichererbsen gem  
1 El Koriander mit gem  
1 Prise Salz  
200 g Zucker  
1 Tüte Backpulver  
400 ml Sojadrink naturell  
4 cl Rum 54 %, oder anderen Alkohol \*  
200 g rote Johannisbeeren

Kichererbsen und Koriander zusammen mahlen,  
Salz u Zucker und Backpulver dazu geben und mit Sojadrink ca 2 min auf  
Mittelstufe verrühren lassen, den Rum dazu verrühren,  
Johannisbeeren mit einem Holzlöffel unterheben,  
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenform gießen, ein wenig  
hin und her bewegen, damit der Teig überall hin kommt

in den kalten Backofen bei ca 130°C- 80 min backen, Nadelprobe.

\* Alkohol ist notwendig, um den typischen Kichererbsen Geruch u Ge-  
schmack zu egalisieren. \*

Eigenes Rezept, 2. August 2008 Hans60

Schokoladen Kuchen F Vegan  
Glutenfrei + Vegan + Getreidefrei

## 35 cm Kastenbackform mit Backpapier



700 g Kichererbsen gem  
2 Tüten Backpulver  
0,5 TI Salz  
300 g Zucker  
250 g Blaumohn  
400 ml roter Traubensaft  
200 g Rum 54 %  
500 ml roter Traubensaft

Mohn in den 400 ml Traubensaft und Rum rein mahlen, so quillt der Mohn gleich auf, ich erspare mir das erwärmen, alle trockene Zutaten vermischen, den Mohn/ Saft dazu geben, und verrühren lassen, den übrigen Traubensaft langsam dazu, der Teig soll zähfließend vom Quirl sich lösen, lieber etwas mehr Flüssigkeit, geht besser auf.

In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, in den kalten Backofen bei ca 120°C Umluft ca 100 110 min backen, Nadelprobe, rund 20 min noch in der Form lassen, langsam auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen, bevor das Backpapier entfernt wird.

Eigenes Rezept Donnerstag, 16. Oktober 2008 Hans60

## Zitronenkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

## 26 cm Ringform mit Backpapier



### Mürbeteig

100 g Kichererbsen gem  
100 g Mais gem  
100 g Margarine  
4 El Wasser  
1 TI hellen Essig  
1 Prise Salz u Zucker

### Füllung

2 x 2 Zitronen Abrieb u Fleisch u Saft,  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, teilen  
2 x 400 g Tofu naturel  
1 Prise Salz  
400 g Kokosnuss geraspelt  
250 g Zucker  
200 g Kichererbsen gem  
1 Tüte Backpulver

### Belag:

2 Zitronen filetiert  
24 TK Kirschen

### Mürbeteig

alle Zutaten zusammen verkneten, zwischen 2 Lagen Backpapier ausrollen, in die Form, auch den Rand, für ca 30 min in den Kühlschrank.

### Füllung

2 Zitronen Schale abreiben, Saft u Fleisch u 1 Prise Salz, in einen Mixer dazu 400 g Tofu etwas zerbrochen, sowie ca 250-300 ml Wasser, gut 3-5 min quirlen lassen, wird schön fein,

und dies wiederholen, mit den Zutaten, 2 Zitronen Schale abreiben, Saft u Fleisch u 1 Prise Salz, in einen Mixer dazu 400 g Tofu etwas zerbrochen, sowie ca 250-300 ml Wasser, gut 3-5 min quirlen lassen.

Beides in eine Rührschüssel geben, 400 g Kokosnuss, 200 –250 g Zucker, 200 g Kichererbsen mit Backpulver vermischt, sowie den Rest Wasser, alles zusammen gut verrühren lassen, evtl noch etwas Wasser beigeben, man sieht es, soll wie Rührteig sein.

Die obere Lage Backpapier entfernen, den Teig drauf gießen, Form ein wenig hin und her bewegen, geht der Teig überall hin.

### Belag:

2 Zitronen ein wenig mit den Händen drücken, rollen, schälen, filetieren, in einen äußeren Ring mit der schmalen Seite der Zitrone in den Teig drücken, mit Abstand, dazwischen eine TK Kirsche, sowie die restlichen in der Mitte verteilen, sieht nicht nur kontrastreich aus schmeckt auch so.

den Kuchen möglichst über Nacht auskühlen lassen, auch dann erst das Backpapier entfernen.

Das ungünstige ist, das man den Teig nicht abschmecken kann, muss eben nach Gefühl gehen.

Eigenes Rezept Samstag 28.Juni 2008, Hans60

### 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 Reform Margarine.

### 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 **Vegan**

Vegan = nichts vom Tier

### Hinweis **F**

Bedeutet ein Foto, im Rezept

### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Dienstag, 6. April 2010

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