

# Naturreis Brot Glutenfrei u Vegan

## Eifrei u Milchfrei

### 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 Original

### Inhaltsverzeichnis

Naturreis Brot Glutenfrei u Vegan.....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Naturreis Brot .....	2
Brot Chenäran V F Sauerteig Vegan .....	2
Brot o Muffins Fünfkorn Vegan.....	4
Veränderung F Vegan.....	6
Brot ohne Buchweizen II F Vegan.....	6
Brot ohne Soja II F Vegan.....	9
Buchweizen Reis Brot II F Vegan .....	10
Apfelmus.....	11
Fladenbrot II o Pfannenbrot F Vegan.....	12
Hirse Brot III Vegan .....	12

Ingwer Brot Chenäran IV F Vegan .....	15
Sauerteigansatz Vegan .....	16
Ingwer Brot Chenäran IV Veränderung F Sauerteig.....	17
Leinsamen Brot III F Vegan .....	17
Muffeins drei Korn, Sauerteig F Vegan .....	19
Reis Bananen Brot F Vegan .....	20
Reis Kuchenbrot F Vegan .....	22
Reisbrot III F Vegan .....	24
Reisbrot IV F Vegan ( nur Naturreis ) .....	27
Reis Apfel Brot V F Vegan.....	29
Reisbrot VI F Vegan .....	31
Reis Brot VII F Vegan.....	34
Reisbrot VIII F Vegan .....	37
Reisbrot IX F Vegan .....	39
Reisbrot X F Vegan.....	41
Reisbrot XI F Vegan .....	43
Reisbrot XII F Vegan Trockenhefe.....	45
Reisbrot XIII F Vegan .....	47
Reisbrot XIV F Vegan .....	48
Reisbrot XV F Vegan.....	49
Reissauerteig Brot F Vegan .....	50
Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel + Veränderung Vegan .....	52
Veränderung F Vegan.....	54
Veränderung II F Vegan.....	54
Sechskornbrot I F Vegan.....	55
Vier Korn Sauerteig Brot I F Vegan .....	57
Sauerteig Herstellung F Vegan.....	58
Bitte bedenkt .....	59
Hinweis Sojasoße .....	59
Hinweis Curry.....	59
Hinweis F .....	60
Hinweis.....	60
Hinweis Vegan .....	60

## Naturreis Brot

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  
kohensäurehaltiges Mineralwasser

## Vorteig

Sauerteigansatz  
700 ml kohensäurehaltiges 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

9 EL Naturreis, ( oder Mais gem.)  
1 TL Rohrzucker  
¼ TL Hefe (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. Da-

durch 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

### 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 TL 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 ohne Buchweizen II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier  
für 30 cm, ca 1/3 der Zutaten weniger



### Sauerteig Herstellung I

150 g Naturreis gem  
2 Msp Trockenhefe  
2 Msp Zucker  
kohlen säurehaltiges Mineralwasser  
ergibt ca 300 g Sauerteig  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Sauerteigherstellung II ohne Hefe

150 g Naturreis gem.  
5 El Apfelessig  
1 TI Vollrohrzucker  
kohlen säurehaltiges Mineralwasser  
ergibt ca 300 g Sauerteig  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Hauptteig

200 g Naturreis gem  
150 g Hirse gem  
200 g Kichererbsen gem  
200 g Amaranth gem  
2 TI Koriander mit gem  
0,5 TI Kümmel mit gem  
  
3 El Sonnenblumenkerne  
3 El Bio Sesam ungeschält  
3 El Leinsaat  
  
2 TI Meersalz  
1 Prise Vollrohrzucker

1 Glas Sauerteig ca 300 g  
700 - 900 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
5 El Bio Sonnenblumenöl

## Sauerteig Herstellung I

150 g Naturreis gem  
2 Msp Trockenhefe  
2 Msp Zucker  
kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
ergibt ca 300 g Sauerteig  
720 ml Schraubglas mit Deckel

trocknen Zutaten vermischen, so viel Mineralwasser beifügen und umrühren, dass sich eine dicke Pampe ergibt, das Glas ist dann ca 0,5 voll, Deckel schließen, an einem warmen ( Zimmertemperatur ) dunklen Ort stellen, entweder abends, über Nacht, oder Morgens ansetzen, je nach Wärme, kann Mann/Frau den Sauerteig schon ab Mittags benutzen, der Inhalt zeigt dann schöne Luftblasen, und ist dann fast voll, und wenn der Teig gut gegangen ist, meist noch am Abend abbacken, falls die Temperaturen nicht ausreichen, dann eben den fertigen Teig in eine mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, in den ausgeschalteten Backofen stellen, und morgens abbacken

## Sauerteigherstellung II ohne Hefe

150 g Naturreis gem.  
5 El Apfelessig  
1 TI Vollrohrzucker  
kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
ergibt ca 300 g Sauerteig  
720 ml Schraubglas mit Deckel

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

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

300 g Sauerteig in eine Rührschüssel mit ca 700 ml Selters leicht vermischen, die gemischten trocknen Zutaten dazu geben, und gut verrühren lassen, noch so viel Wasser zugeben, dass es ein Rührteig ähnlich wird, 5 El Bio Sonnenblumenöl dazu und alles zusammen gut 5 min auf fast Höchststufe rühren lassen. In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, bei warmer Zimmertemperatur, zugedeckt mit einem feuchten Leinentuch ein paar Stunden gehen lassen.

In den kalten Backofen mit einer Tasse Wasser bei ca 160°C Heißluft, ca 70 min backen, Nadelprobe, wenn noch was dran klebt, Brot aus den Ofen, mit Olivenöl oder Sonnenblumenöl einpinseln, nicht nur oben, Backpapier vorsichtig entfernen, auch den Rest noch einpinseln, nun wieder in den Ofen und noch ca 20 min weiter backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 24. Juni 2009 Hans

## Brot ohne Soja II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

### 30 cm Kastenbackform mit Backpapier



400 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth gem  
100 g Naturreis gem  
50 g Hirse gem  
2 TI Koriander mit gem  
50 g Kokosnuss geraspelt  
1 Tüte Trockenhefe f 500 g Mehl  
1 TI Zucker +  
2 TI Salz vermischen  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
2 El Sonnenblumenkerne, ganz  
2 El Leinsaat, ganz  
2 El Sesam, ganz, ungeschält

von Buchweizen bis Salzvermischen, dann die Flüssigkeit unter

rühren, es ist immer ein Rührteig ähnlich, gut 5 min auf Höchststufe verrühren lassen, dann noch die Sonnenblumenkerne, Leinsaat u Sesam unterrühren,

Dann in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform gießen. Glatt rütteln.

+ 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,

in den kalten Backofen bei 140° C Heißluft , 70 – 80 min, nicht mehr ,

Nadelprobe,

wenigstens 12 h Ruhen lassen vorm anschneiden, saftig, aber nicht klitsch

eigenes Rezept, Donnerstag 25.Juni 2009 Hans

## Buchweizen Reis Brot II F Vegan

Glutenfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



700 –800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

400 g Apfelmur mit Ingwer

400 g Buchweizen gem

350 g Naturreis mit gem

50 g Amaranth mit gem

100 g Kokosnuss geraspelt  
8 El Leinensaat  
2 Tl Salz  
1 Tl Zucker  
1,5 Tüte Backpulver

Öl

### Apfelmus

600 g Äpfel  
500 ml Wasser  
2 Nelken  
1 Lorbeerblatt  
ca 50 g Zucker  
1 Prise Salz  
30 g Ingwer klein geschnitten

### Mus

Äpfel Blüte und Stiel entfernen, Vierteln, und mit den Zutaten ins Wasser geben, kochen lassen bis sich das Fruchtfleisch von der Schale löst, je nach Sorte 3-5 min oder länger, runter von der Hitze, möglichst die Gewürze entfernen, mit einem elektrischen Pürierstab fein pürieren, von dieser Masse ca 400 g abnehmen, für den Brotteig.

### Brot

Die trocknen Zutaten gut vermischen,  
Apfelmus mit ca 600 ml Selters kurz verrühren, dann die trocknen Zutaten während des Rührvorganges langsam zugeben, es sollte eine leichttropfende Masse vom Rührstab ergeben, sonst noch Wasser zugeben, lieber ein wenig mehr, geht besser auf,  
den Teig in die mit Backpapier 35 cm ausgefüllte Kastenbackform gießen, in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90-100 min backen, Nadelprobe.

Die Oberfläche des Brotes mit Öl einpinseln,  
die Form schräg halten, Brot vorsichtig am Backpapier anfassen, raus ziehen, auf einen Kuchenrost, noch vorsichtiger das Backpapier entfernen, und die restlichen Seiten mit Öl einpinseln,  
wer nicht warten kann, bis es ganz kalt, dem kann das Brot ein wenig wie Klitsch vorkommen, aber wenn es ganz kalt ist, über Nacht, ist es prima, saftig, aber kein klitsch.

Eigenes Rezept Samstag, 13. September 2008 Hans60

## Fladenbrot II o Pfannenbrot F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



200 g Buchweizen gem  
100 g Naturreis mit gem  
50 g Amaranth mit gem  
2 TI Schwarzkümmel mit gem  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
3 EI Bio Sonnenblumenöl

alle trocknen Zutaten vermischen, Wasser dazu und 6 min auf Höchststufe rühren lassen, ca nach 4 min kurz ausschalten, Bio Sonnenblumenöl beifügen.

30 min Ruhen lassen, durchrühren, die ersten zwei mit wenig Margarine braten, Hitze reduzieren, danach ist die Bratpfanne so heiß, dass es ohne Fett geht.

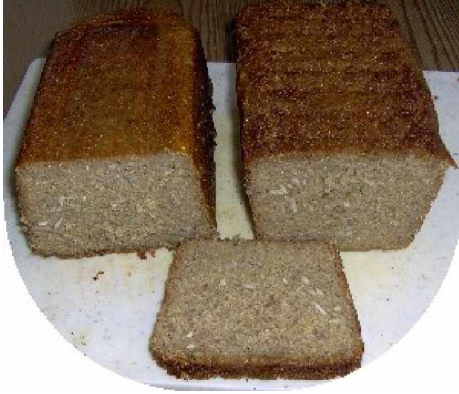
Eigenes Rezept Mittwoch, 1. Juli 2009

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 kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
100 g Amaranth gem  
150 g Buchweizen grob gem  
150 g Mais grob gem  
3 TI Koriander mit gem

### Hauptteig

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

### Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Hirse 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

300 g gem Hirse mit der gleichen Menge heißem Wasser übergießen, 30 min quellen lassen,  
Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges 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 TI Koriander mit gem, vermischen, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

### Hauptteig

Den Vorteig mit 3,5 TI 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.

## 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 kohlenensäurehaltiges 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 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 Sonntag, 31. Mai 2009



### Sauerteigansatz Vegan

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

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  
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

## Vorteig:

1 l kohlenensäurehaltiges 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

## 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 Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### Zubereitung

in ein 720 ml Schraubglas, gem Getreide, Zucker und Hefe gut vermischen, soviel Kohlensäurehaltiges 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 Kohlensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen, alle Zutaten vom Hauptteig dazu geben, erst ein mal 700 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser, gut verrühren lassen, reicht die Flüssigkeit noch nicht ,dann eben noch Kohlensäurehaltiges 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 Bananen Brot F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

### 30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,7 kg gebacken



### Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem  
1 Prise Zucker,  
1 Prise Trockenhefe,  
100 g ca, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Hauptteig

1 Sauerteigansatz  
1 Ei Zuckerrübensirup  
300 g Bananen püriert  
550 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
700 g Naturreis gem  
1 Piment mit gem  
2 Kardamom mit gem  
3 TI Salz  
2 Ei Bio Sonnenblumenöl \*  
Sonnenblumenkerne ganz

Olivenöl

### Zubereitung Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun ca 100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

## Hauptteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, und Bananenbrei sowie 700 g Naturreis gem gut verrühren,

3 TL Salz, 1 Piment gem u 2 Kardamom mit gem, verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl \* untermischen.

in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattstreichen, dick mit Sonnenblumenkerne bestreuen, ein wenig in den Teig drücken,

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen.

ich lasse es über Nacht im Backofen, und backe es vorm Aufstehen bzw vorm Frühstück ab

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 120 min backen, Nadelprobe, ganz abkühlen lassen, sehr feucht, ohne klitsch zu sein

## Hinweis

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote

\* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, anschneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer.

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Sonntag, 4. Oktober 2009 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 TI 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 kohlensäurehaltiges Mineralwasser unterrühren, soll eine dicke Pampe ähnlich sein, Deckel schließen.

### Vorteig

Sauerteigansatz mit 1 El Zuckerrübensirup vermischen, 700 ml kohlensäurehaltiges 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

### Reisbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg gebacken



## Sauerteigansatz

150 g Natur Reis gem  
1 Prise Zucker,  
ein bisschen Hefe,  
100 –120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

## Vorteig

2 Äpfel gerieben  
Sauerteigansatz  
2 El Zuckerrübensirup  
1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
450 g Naturreis gem  
100 g Amaranth gem  
100 g Hirse gem  
2 TI Koriander gem

## Hauptteig

Vorteig  
250 g Naturreis gem  
4 TI Salz  
100 g Sonnenblumenkerne ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält  
6 El Bio Sonnenblumenöl \*

Olivenöl

## Zubereitung Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

## Zubereitung Vorteig

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 450 g Naturreis gem, 100 g Amaranth gem, 100 g Hirse gem und 2 TL Koriander mit mahlen, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

## Hauptteig

Zum Vorteig 4 TL Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, und 250 g Naturreis gem verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl \* unterrühren.

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 140°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 135°C Heißluft weitere 20-35 min backen.

## Hinweis

Reis gem u Hirse gem, nehmen im kalten bzw rohen Zustand keine Flüssigkeit auf,

Reis gem reagiert wie Hirse gem erst beim erhitzen, deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen, nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote

\* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, anschneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer.

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Samstag, 5. September 2009 Hans60

## Reisbrot IV F Vegan ( nur Naturreis )

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg gebacken ca

### Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem  
1 Prise Zucker,  
ein bisschen Trockenhefe,  
100 –120 g Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Vorteig

1 Apfel gerieben  
Sauerteigansatz  
2 El Zuckerrübensirup  
1 l Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
700 g Naturreis gem

2 Tl Koriander gem  
1 Tl Schwarzkümmel mit gem

### Hauptteig

## Vorteig

250 g Naturreis gem  
4 TI Salz  
100 g Sonnenblumenkerne ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält  
3 EI Bio Sonnenblumenöl \*

Olivenöl

## Zubereitung Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenstoffhaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

## Zubereitung Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 1 Apfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 700 g Naturreis gem, und 2 TI Koriander und 1 TI Schwarzkümmel mit mahlen, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

## Hauptteig

Zum Vorteig 4 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, und 250 g Naturreis gem verrühren, zum Schluss noch 3 EI Bio Sonnenblumenöl \* unterrühren.

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 einpinseln, im Backofen bei 135°C Heißluft weitere 15 - 20 min backen.

## Hinweis

Reis gem nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine Flüssigkeit auf,  
Reis gem reagiert erst beim erhitzen,  
deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere  
aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen,  
nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe  
machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe,  
gibt auch eine gute Geschmacksnote

\* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, gleich an-  
schneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut  
24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer.  
Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Montag, 7. September 2009 Hans60

### Reis Apfel Brot V F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,8 kg gebacken, ca



### Sauerteigansatz:

720 ml Schraubglas mit Deckel

150 g Naturreis gem

1 Prise Zucker

1 Prise Trockenhefe

100 – 120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

550 g Äpfel ca  
3 El Zuckerrübensirup  
1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
600 g Naturreis gem  
100 g Amaranth gem  
3 Tl Koriander gem

### Hauptteig:

250 g Naturreis gem  
4 Tl Salz  
100 g Sonnenblumenkerne, ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält, ganz  
100 g Bio Leinensamen, ganz  
3 El Bio Sonnenblumenöl  
Olivenöl

### Zubereitung Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

### Zubereitung Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 3 Äpfel ca 550 g fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 600 g Naturreis gem, 100 g Amaranth gem, und 3 Tl Koriander mit mahlen, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

### Hauptteig

Zum Vorteig 4 Tl Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinensamen und 250 g Naturreis gem verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl \* untermischen.

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. )

Ich lasse die Backform einfach über Nacht im ausgeschalteten Backofen, schalte ihn dann morgens, bevor ich ins Bad gehe an, und zum Abendessen wird es dann angeschnitten,

in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 140-150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl einpinseln, im Backofen bei 140°C Heißluft weitere 30-35 min backen.

## Hinweis

Reis gem, nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine Flüssigkeit auf, Reis gem reagiert erst beim Erhitzen, deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen, nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote

\* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, morgens gebacken, abends anschneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer.

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

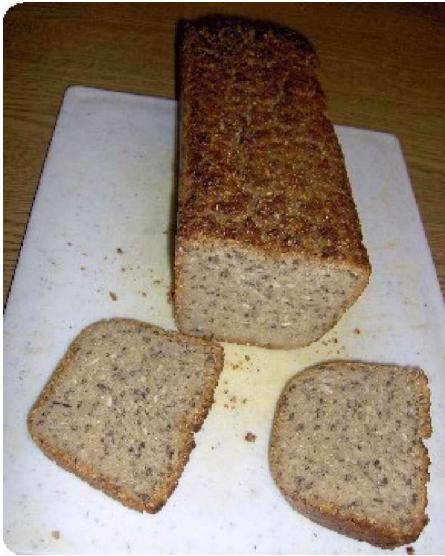
Eigenes Rezept Freitag, 11. September 2009 Hans60

Reisbrot VI F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,8 kg gebacken



### Sauerteigansatz

150 g Natur Reis gem  
1 Prise Zucker,  
ein bisschen Hefe,  
100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Vorteig

1 Apfel gerieben  
Sauerteigansatz  
1 El Zuckerrübensirup  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
500 g Naturreis gem

### Hauptteig

Vorteig  
200 g Naturreis gem  
1 TI Koriander mit gem  
1 TI Kümmel mit gem  
3 TI Salz  
100 g Sonnenblumenkerne ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält  
100 g Leinsamen ganz  
1 El Bio Sonnenblumenöl \*

Olivenöl

### Zubereitung Sauerteigansatz ( Früh )

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

### Zubereitung Vorteig ( Mittags )

#### Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 1 Apfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 500 g Naturreis gem, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

### Hauptteig ( Abends )

Zum Vorteig 3 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinsamen und 1 TI Koriander gem und 1 TI Kümmel gem und 200 g Naturreis gem verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl \* un-  
terrühren.

in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glatt-schütteln.

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

( vorm schlafen gehen, oder aber morgens nach dem aufstehen )

in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 150 min backen, Nadel-  
probe, sollte noch was an der Nadel kleben,  
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 20-30 min backen.

### Hinweis

Reis gem u Hirse gem, nehmen im kalten bzw rohen Zustand keine, sehr  
wenig, Flüssigkeit auf,

Reis gem reagiert wie Hirse gem erst beim erhitzen, deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen, nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote

\* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, anschneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer.  
Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Hallo Zusammen

Da anscheinend die 35 cm Brot Kastenform nicht so geläufig sind, habe ich Reisbrot IV nur Naturreis in 30 cm gebacken,

die Zubereitungszeit und Backzeit ist aber gleich

Eigenes Rezept Mittwoch, 16. September 2009 Hans60

### Reis Brot VII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,3 kg gebacken

## Sauerteigansatz

150 g Natur Reis gem  
1 Prise Zucker,  
ein bisschen Hefe,  
100 –120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

## Vorteig

1 Sauerteigansatz  
1 Ei Zuckerrübensirup  
1000 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
500 g Naturreis gem  
200 g rote Linsen gem  
2 TI Koriander mit gem

## Hauptteig

1 Vorteig  
250 g Naturreis gem  
1 TI Kümmel mit gem  
1 Piment mit gem  
2 Kardamom mit gem  
4 TI Salz  
100 g Sonnenblumenkerne ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält  
100 g Leinsamen ganz  
1 Ei Bio Sonnenblumenöl \*

Olivenöl

Zubereitung Sauerteigansatz ( Früh )

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Zubereitung Vorteig ( Mittags )

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen,

500 g Naturreis gem, rote Linsen gem u Koriander gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Hauptteig ( Abends )

Zum Vorteig 4 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinsamen und 1 TI Koriander gem und 1 TI Kümmel gem und 200 g Naturreis gem , 1 Piment gem u 2 Kardamom mit gem, verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl \* (leider wieder vergessen ) unterrühren.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattstreichen.

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

( vorm schlafen gehen, oder aber morgens nach dem aufstehen )

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 150 min backen, Nadelprobe, sollte noch was an der Nadel kleben, 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 20-30 min backen.

Hinweis

Reis gem u Hirse gem, nehmen im kalten bzw rohen Zustand keine, sehr wenig, Flüssigkeit auf,

Reis gem reagiert erst beim erhitzen,

deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen,

nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote

\* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, anschneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer.

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

( leider vergesse ich zu oft das Öl mit in den Teig zu rühren... )

Eigenes Rezept Montag, 21. September 2009

## Reisbrot VIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,3 kg gebacken



### Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem  
1 Prise Zucker,  
1 Prise Trockenhefe,  
100 –120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Vorteig

1 Sauerteigansatz  
1 Ei Zuckerrübensirup  
1000 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
600 g Naturreis gem  
100 g rote Linsen gem

### Hauptteig

1 Vorteig  
250 g Naturreis gem  
1 Piment mit gem  
2 Kardamom mit gem  
4 TI Salz  
100 g Sonnenblumenkerne ganz

100 g Bio Sesam, ungeschält  
100 g Leinsamen ganz  
1 El Bio Sonnenblumenöl \*

Olivenöl

### Zubereitung Sauerteigansatz ( Früh )

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

### Zubereitung Vorteig ( Mittags )

#### Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen,  
600 g Naturreis gem, 100 g rote Linsen gem gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

### Hauptteig ( Abends )

Zum Vorteig 4 Tl Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinsamen und 250 g Naturreis gem , 1 Piment gem u 2 Kardamom mit gem, verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl \* unterrühren.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattstreichen.

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

( vorm schlafen gehen, oder aber morgens nach dem aufstehen )

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 140 min backen, Nadelprobe, sollte noch was an der Nadel kleben,  
raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln,  
im Backofen bei 145°C Heißluft weitere 20-30 min backen.

### Hinweis

Reis gem, nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine, bzw sehr wenig, Flüssigkeit auf,

Reis gem reagiert erst beim Erhitzen, deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen, nach ca 140 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote

\* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, anschneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer. Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Donnerstag, 24. September 2009 Hans60

## Reisbrot IX F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,3 kg gebacken



## Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem

1 Prise Zucker,

1 Prise Trockenhefe,

100 –120 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

720 ml Schraubglas mit Deckel

## Vorteig

1 Sauerteigansatz  
1 El Zuckerrübensirup  
1000 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
700 g Naturreis gem  
100 g Amaranth gem  
2 TI Koriander mit gem

## Hauptteig

1 Vorteig  
200 g Naturreis gem  
1 Piment mit gem  
2 Kardamom mit gem  
4 TI Salz  
100 g Sonnenblumenkerne ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält  
100 g Leinsamen ganz

Olivenöl

## Zubereitung Sauerteigansatz ( Früh )

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

## Zubereitung Vorteig ( Mittags )

### Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen,  
700 g Naturreis gem, 100 g Amaranth + 2 TI Koriander mit gem gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

## Hauptteig ( Abends )

Zum Vorteig 4 Tl Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinsamen und 200 g Naturreis gem , 1 Piment gem u 2 Kardamom mit gem, verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattstreichen.

Bei warmer Zimmertemperatur gären lassen. ( wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen. )

( vorm schlafen gehen, oder aber morgens nach dem aufstehen )

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 140 min backen, Nadelprobe, sollte noch was an der Nadel kleben, 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 20-30 min backen.

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote  
Der Amaranth erhöht den Nährstoff des Brotes und sorgt für eine längere „Saftigkeit“ ohne klitsch zu sein.

Eigenes Rezept Samstag, 26. September 2009 Hans60

Reisbrot X F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,8 kg gebacken

### Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem  
1 Prise Zucker,  
1 Prise Trockenhefe,  
100 –120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Hauptteig

1 Sauerteigansatz  
1 El Zuckerrübensirup  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
600 g Naturreis gem  
100 g Amaranth gem  
2 TI Koriander mit gem  
1 Piment mit gem  
2 Kardamom mit gem  
3 TI Salz  
100 g Sonnenblumenkerne ganz  
100 g Leinsamen ganz  
3 El Bio Sonnenblumenöl  
50 g Bio Sesam ungeschält  
Wasser

### Zubereitung Sauerteigansatz ( Früh )

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

### Hauptteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen,  
600 g Naturreis gem, 100 g Amaranth + 2 TI Koriander mit gem  
3 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Leinsamen u 1 Piment gem  
u 2 Kardamom mit gem, verrühren, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glatt streichen u die Oberfläche dick mit Bio Sesam bestreuen und etwas in den Teig drücken.

Bei warmer Zimmertemperatur gären lassen. ( wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen. )

Der Backofen war noch heiß vom Kuchen backen, daher kam ich mit ca 150°C Heißluft ca 105 min backen, Nadelprobe, beim kalten Backofen 150°C Heißluft sind 120 min empfehlenswert.

10 min ca noch in der Form lassen, die Oberfläche mit Wasser oder Öl einpinseln, die Backform kippen, am Backpapier auf ein Kuchenrost ziehen, nach dem völligen erkalten das Papier entfernen.

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote  
Der Amaranth erhöht den Nährstoff des Brotes und sorgt für eine längere „Saftigkeit“ ohne klitsch zu sein.

Eigenes Rezept Montag, 5. Oktober 2009

### Reisbrot XI F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,4 kg gebacken



### Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem  
1 Prise Zucker,  
1 Prise Trockenhefe,  
100 –120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

720 ml Schraubglas mit Deckel

## Hauptteig

1 Sauerteigansatz  
70-80 g Zuckerrübensirup  
1000 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser  
700 g Naturreis gem  
300 g Buchweizen mit gem  
2 Piment mit gem  
3 Kardamom mit gem  
4 TL Salz  
100 g Sonnenblumenkerne ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält  
100 g Leinsamen ganz

Olivenöl

## Zubereitung Sauerteigansatz ( Früh )

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenstoffhaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen,  
700 g Naturreis gem, 300 g Buchweizen mit gem, Piment und Kardamom mit gem, 4 TL Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinsamen unterrühren.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattstreichen.

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 150 min backen, Nadelprobe, sollte noch was an der Nadel kleben,  
raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln,  
im Backofen bei 145°C Heißluft weitere 20-30 min backen.

## Hinweis

Reis gem, nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine, bzw sehr wenig, Flüssigkeit auf,

Reis gem reagiert erst beim erhitzen, deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen, nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote.

Ganz auskühlen lassen, über Nacht wäre ideal, wenn schon vorher anschneiden, kann Brotteig am Messer haften bleiben, tut dem Geschmack aber kein Abbruch, hm wenn die Margarine auf dem noch warmen Brot, läuft...

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Donnerstag, 24. September 2009 Hans60

## Reisbrot XII F Vegan Trockenhefe

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



600 g Naturreis gem

100 g Amaranth o Buchweizen o Hirse o Naturreis o Mais gem

1 Piment mit gem

2 Kardamom mit gem  
1 Tüte Trockenhefe f 500 g Mehl  
3 TI Salz  
50 – 80 g Zuckerrübensirup  
50 g Sonnenblumenkerne, ganz  
50 g Leinsamen, ganz  
50 g ungeschälten Sesam, ganz  
oder von jedem 2 geh El  
700 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser  
100 g Sultaninen o Datteln bei Bedarf

alle Zutaten der Reihenfolge nach zusammen gut vermischen,  
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glatt-  
schütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte  
Backform 60 min gehen lassen, es tut sich nichts, aber die Zeit wird benö-  
tigt zum quellen,

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 70 –75 min backen, Na-  
delprobe

## Hinweis

Naturreis gem, nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine, bzw sehr we-  
nig, Flüssigkeit auf,

Reis gem reagiert erst beim erhitzen,  
deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, ( Suppen ähnlich ) und es empfiehlt  
sich, mit eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum ba-  
cken,

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe,  
gibt auch eine gute Geschmacksnote.

Ganz auskühlen lassen, wenn schon vorher anschneiden, kann Brotteig  
am Messer haften bleiben, dies legt sich aber nach ein paar Stunden, tut  
dem Geschmack keinen Abbruch, hm wenn die Margarine auf dem noch  
warmen Brot, läuft...

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

PS

Man kann auch die Reismenge auf 500 g reduzieren und das andere Glu-  
tenfreie Getreide erhöhen, die Flüssigkeitsmenge bleibt gleich, nur bei  
Buchweizen u Mais kann es sich erhöhen.

Bitte bei dieser Art KEIN Brotgewürz, Kümmel o Koriander verwenden.

Für 35 cm Backform

Die Getreidemenge auf 1000 g und die Flüssigkeit auch auf 1000 ml,  
Salz 1 TI mehr, die Backzeit kann sich unwesentlich verlängern.

Eigenes Rezept Dienstag, 27. Oktober 2009 Hans60

### 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 kohlenensäurehaltiges 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

### Reisbrot XIV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,4 kg ca



500 g Naturreis gemahlen  
100 g Buchweizen gemahlen  
100 g Sojaschrot gemahlen  
1 Piment mit gemahlen  
2 Kardamom mit gemahlen  
1,5 Tüte Trockenhefe  
3 TI Salz  
100 g Leinsamen ganz  
1 gehäufter El Zuckerrübensirup  
700 ml kohlenensäurehaltiges 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 90 min backen, Nadelprobe, evt das Brot aus der Backform nehmen und weiteren 15-12 min backen, 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 Montag, 25. Januar 2010 Hans

### Reisbrot XV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

#### 30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,3 kg ca



500 g Naturreis gemahlen  
100 g Mais gemahlen  
50 g Sojaschrot gemahlen  
50 g Erdnüsse geröstet u gemahlen  
1 Piment mit gemahlen  
2 Kardamom mit gemahlen  
2 TI Kakaopulver  
1,5 Tüte Trockenhefe  
2-3 TI Salz  
100 g Leinsamen ganz

1 gehäufte El Zuckerrübensirup  
700 + 100 ml ca kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

erst die trocknen Zutaten vermischen, Wasser und Zuckerrübensirup dazu, da Mais und Soja mehr Wasser benötigen, empfiehlt es sich noch Wasser zuzugeben, muss wie ein Rührteig werden, lieber etwas mehr, und gut 4-5 min rühren lassen,  
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, 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, 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 Samstag, 30. Januar 2010 Hans

### Reissauerteig Brot F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



### Sauerteigansatz: Veränderung

150 g Naturreis gem  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
kohlenstoffhaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Vorteig: Veränderung

### Sauerteigansatz

700 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
2 Äpfel gerieben ( Veränderung )  
1 El Zuckerrübensirup ( Veränderung )  
200 g Naturreis grob gem ( Grieß ähnlich )  
200 g Buchweizen grob gem ( Grieß ähnlich )

### Hauptteig: Veränderung:

100 Kichererbsen gem  
100 g Amaranth gem  
100 g Buchweizen gem

2 Tl Koriander mit gem ( Veränderung )  
2,5 Tl Salz  
2 El Sonnenblumenkerne  
1 El Sesam ungeschält  
1 El Leinsamen

Wasser oder Olivenöl

### Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Naturreis rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, Kohlensäurehaltiges 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 Kohlensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 200 g Naturreis grob gem, 200 g Buchweizen grob geschrotet dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

### Hauptteig

Den Vorteig mit 2,5 TL Salz und 100 g Kichererbsen gem, 100 g Amaranth gem, 100 g Buchweizen gem und 2 TL Koriander mit gem, gut 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 150°C Heißluft ca 70 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 25 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.

22. April 2003 Hans

Mittwoch, 19. August 2009 Hans

### Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel + Veränderung Vegan

Glutenfrei, Milchfrei , Eifrei u Vegan

### Schnellsauerteig

150 g Buchweizen gem.

0,25 TL Zucker

1 Prise Trockenhefe

Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### ODER

150 g Sauerteig

## Vorteig:

2 Äpfel mit oder ohne Schale gerieben  
1 El 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 El Teig abnehmen,

3 Tl Salz  
150 g Buchweizenkörner gem

35 cm Kastenbackform  
Backpapier dafür

Olivenöl

**Die Zutaten für den Sauerteig** in einem Glas verrühren, muss eine dicke Pampe ergeben, Deckel drauf. Zimmertemperatur .  
Wenn das Glas voll ist, umfüllen in eine Schüssel, gut verrühren, Deckel / Teller drauf, über Nacht stehen lassen.

## Bei fertigen Sauerteigansatz

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

## Vorteig Zubereitung

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

## Hauptteig Zubereitung

2 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 F Vegan



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 kohlenstoffhaltiges 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 kohlenstoffhaltiges 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 kohlenstoffhaltiges 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 kohlenstoffhaltiges 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 kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dazu rühren, nun noch 2 El Bio Sonnenblumenöl dazu geben, verrühren,

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt-schütteln, 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 kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

500 g Maisgrieß, oder Hirse-, Naturreis-, Buchweizengrieß

2-3 TI Salz

0,5 TI Zucker

50 g Bio Sesam

50 g Leinsaat

50 g Sonnenblumenkerne

5 EI 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.

## 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

## 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 Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.

Wasser +

Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

## Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz,

sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze,

aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

## Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

## Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Samstag, 10. April 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

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