

Naturreis Kuchen **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, das Original.

Index

Kuchen..... 3

Inhaltsverzeichnis

Naturreis Kuchen Glutenfrei u Vegan	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Kuchen	3
Apfel oder Weißweinkuchen F Vegan	3
Bam Schokoladen Kuchen Vegan	4
Veränderung I F Vegan	5

Zitronenguss Vegan.....	5
Veränderung II F Vegan.....	5
Erdnusskuchen F Vegan.....	6
Ingwer Vanille Kuchen F Vegan.....	8
Kaffeekuchen IV F Vegan.....	9
Kaffeekuchen, saftiger F Vegan.....	10
Kaffeeguss.....	12
Schokoladenguss.....	12
Kokoscreme Kuchen III F Vegan.....	14
Kokoscreme Kuchen V (Erdbeeren) F Vegan.....	16
Kokoscreme Kuchen VI Aprikosen F Vegan.....	18
Kokoscreme Kuchen VIII F Vegan.....	19
Mandarin Tofu Torte F Vegan.....	20
Mandelkuchen F Vegan.....	22
Mohn Kuchen Rigan , Brot II F Vegan.....	23
Mohnkuchen VIII F Vegan.....	24
Mohnkuchen X F Vegan.....	25
Mohnkuchen XII F Vegan.....	27
Möhren Kuchen Kabutarkhän F Vegan.....	28
Möhren oder Rotweinkuchen F Vegan.....	30
Möhren oder Rotweinkuchen F Vegan.....	31
Möhren oder Weißweinkuchen F Vegan.....	33
Möhren oder Weißweinkuchen II F Vegan.....	34
Mürbeteig V F Vegan.....	35
Orangen Kuchen F Vegan.....	37
Quittenkuchen F Vegan.....	38
Reis Kuchen III F Vegan.....	39
Reis Kuchenbrot F Vegan.....	40
Nur Reis, Zitronen Kuchen F Vegan.....	42
Reiskuchen II F Vegan.....	43
Reismehlkuchen mit Pflaumen F.....	44
Reismehlkuchen mit Pflaumen Veränderung F Vegan.....	45
Rotweinkuchen IV (nur Reis) F Vegan.....	46
Rotweinkuchen V Erdnuss F Vegan.....	47
Rührkuchen III F Vegan.....	48
Rührkuchen XIV Kirschen F Vegan.....	49
Rührkuchen XV Ananas F Vegan.....	50
Schlehenkuchen F Vegan.....	51
Schokoladen Kuchen II F Vegan.....	52
Schokoladen Kuchen, saftiger F Vegan.....	53
Schokoladenkuchen XIII F Vegan.....	54
Tofu Erdnusskuchen F Vegan.....	55
Weißweinkuchen F Vegan.....	57
Bitte bedenkt.....	58
Hinweis Sojasoße.....	58
Hinweis Curry.....	58
Hinweis F.....	58
Hinweis.....	58

Kuchen

Apfel oder Weißweinkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg



750 ml trockenen Weißwein 12,5 %

350 g Naturreis gemahlen

300 g Mais gemahlen

2 Nelke mit gem

2 Kardamomkapseln mit gem

1 Piment mit gem

1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl

250 g Puderzucker

200 g Mandeln geröstet u gemahlen

600 g ca Äpfel um den Griebisch geraspelt

150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

10 Ei Obstler

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen,
Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen,
alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel (Kü-
chenmaschine) geben, Rührhaken anstellen, die um den Griebisch herum
geraspelten Äpfel dazu geben, verrühren, Weißwein dazu, miteinander
verrühren, die verflüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margari-
ne, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken
ob es süß genug ist.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt schütteln, suppenartig.

in vorgeheizten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelprobe,

nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig entfernen.

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen, damit die Gewürze gut durchziehen.

eigenes Rezept Dienstag, Samstag, 12. Dezember 2009 Hans

Bam Schokoladen Kuchen Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

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

1 Prise Salz +

1 TI Bourbon Vanille Pulver + ODER

3 Tüten Bourbon Vanille Zucker,

2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver, +

5 El Back Kakaopulver +

2 TI türkisches Kaffeemehl / italienischer Espresso Mehl

250 g Vollrohrzucker alles vermischen

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser +

3 El Rum 54 % unterrühren

in eine mit Backpapier 30 cm ausgelegte Königskuchenbackform gießen.

In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 110 min backen, ODER

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

Nadelprobe.

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

Eigenes Rezept Hans60, Montag, 14. März 2005

Veränderung I F Vegan



Statt 2 Tl türkisches Kaffeemehl / italienischer Espresso Mehl
2 El Kaffeebohnen mit gem

Statt 700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser,
500 ml guten Rotwein trocken und
200 ml roter Dornfelder Traubensaft, süß

zubereitet wie oben beschrieben
im kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 120-130 min gebacken, Nadel-
probe.

Zitronenguss Vegan

250 g Puderzucker gesiebt
0,5 Zitronenabrieb
4-6 El Zitronensaft

Samstag, 22. März 2008

Hans

Veränderung II F Vegan



Statt 200 g ungeschälten Sesam geröstet,
200 g ganzen Leinsaat geröstet und fein geschrotet,

Statt 2 TL türkisches Kaffeemehl / italienischer Espresso Mehl
2 EL Kaffeebohnen mit gemahlen,

24 h ruhen lassen, vor dem anschneiden, wenigstens über Nacht,
klebt sonst am Messer, beim aufschneiden

Sonntag, 23. März 2008 Hans60

Erdnusskuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier
Küchenmaschine wäre ideal



Boden

300 g Naturreis gem
150 g Deli Reform Margarine oder andere Laktosefreie
1 Prise Salz
50 g Zucker
3 El Ahornsirup
7 El Wasser

Füllung

500 g Erdnüsse blanchiert
1 Zitrone Abrieb
150 g Naturreis gem
150 g Ahornsirup
1 Prise Salz
150 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
300 g TK Kirschen o Stein

500 g Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten, bis sie leicht riechen, beiseitestellen,

für den Boden alle Zutaten gut verrühren, in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ring- oder Springform geben, den Boden und ein wenig den Rand hoch mit einem nassen Esslöffelrücken, streichen, alles in einen eingeschalteten Kühlschrank stellen, Ruhen lassen.

in der Zwischenzeit die gerösteten Erdnüsse mahlen, (Mandelmühle), immer ca 1-2 Schöpfkellen voll mit gem Erdnüsse in ein Gefäß mit einem elektr Pürierstab pürieren, bis Fett austritt und es eine homogene Masse ergibt und es in eine Rührschüssel (Küchenmaschine wäre ideal) gibt, den Rührhaken langsam drehen lassen, Zitronenabrieb, 150 g Naturreis gem, 150 g Ahornsirup, Prise Salz und 150 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, gut verrühren lassen, evtl abschmecken, der Süße wegen, 300 TK Kirschen diese auch mit verrühren, aber ganz langsam, höchstens 2- 3 Umdrehungen, die Kirschen sollten noch fast ganz bleiben, diese Füllung auf den gekühlten Teigboden verteilen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 70 min backen, ca 20 min noch im geöffneten Backofen stehen lassen, die Kuchenform auf einen kleinen Topf stellen, der Ring löst sich, von allein, Backpapier bis zum völligen erkalten dran lassen, eine Nacht Ruhen lassen wäre Optimal.

Eigenes Rezept Sonntag, 22. November 2009 Hans

Ingwer Vanille Kuchen F Vegan Glutenfrei + Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



Boden

150 g Naturreis gemahlen
100 g Buchweizen gemahlen
60 g Zucker
1 Prise Salz
60 g Margarine laktosefrei
100 g Wasser

Füllung

100 g Mandeln geröstet und gemahlen
1 Prise Salz
250 g Zucker
40 g Ingwer feingehackt
400 g Tofu naturell
500 g Sojadrink naturell
200 g Naturreis gemahlen
2 Vanillestangen
100 g Margarine verflüssigt
20 g ca, bittere Schokolade 85 %

Boden

Von Naturreis bis Margarine in der Küchenmaschine verrühren, dann erst das Wasser zugeben, auf Höchststufe so lange rühren lassen bis es ein homogenen Teig ergibt, diesen in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform verteilen, mit einen nassen Esslöffelrücken und einen Rand bilden, die Backform in den Kühlschrank, kann, muss aber nicht.

Füllung

100 g Margarine verflüssigen,
Tofu zerbröckeln und mit Sojadrink und den Inhalt der Vanillestangen, eine Prise Salz, in einem hohem Gefäß mit einem elektr Pürierstab fein pürieren, in eine Rührschüssel (Küchenmaschine wäre ideal) gießen, Maschine leicht laufen lassen, Mandeln in einer trocknen Bratpfanne rösten und mahlen sowie den gemahlene 200 g Naturreis und 250 g Zucker und feingehackten Ingwer dazugeben, zum Schluss noch die verflüssigte Margarine, gut verrühren lassen.

Diese Füllung auf den Teig in der Backform gießen, glattschütteln, Schokolade mahlen (Mandelmühle), leicht auf den Kuchenteig streuen.

in den kalten Backofen bei niedriger Temperatur, z.B. 135°C Heißluft ca 120 min backen, ganz auskühlen lassen, vorm anschneiden,.

PS

der Ingwer bringt eine pikante Note,

die, doch Verhältnis lange niedrige Backzeit, sorgte bisher bei etlichen Kuchen, dass diese nicht mehr aufreißen

Eigenes Rezept Donnerstag, 11. März 2010 Hans

Kaffeekekuchen IV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



750 ml Rotwein, trocken 14 %

200 g Tofu naturell

300 g Naturreis gem

200 g Buchweizen gem

15 bittere Mandeln gem
4 El Kaffeebohnen gemahlen
200 g Erdnüsse blanchiert
1 TI Vanillepulver
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl
2 Nelken mit gem
300 g Zucker
1 Prise Salz
50 g bittere Schokolade 85 % gem, (Mandelmühle)
150 g Margarine, laktosefrei, verflüssigt
200 g TK Kirschen o Stein

Margarine verflüssigen,
Erdnüsse in einer trockenen Bratpfanne rösten und mahlen (Mandelmühle)
Tofu grob zerbröckeln, mit Rotwein bedecken, mit einem elektr Pürierstab
fein pürieren,
mit dem Rest Rotwein in die Rührschüssel einer Küchenmaschine gießen,
und den Rührhaken langsam laufen lassen,
trockne Zutaten vermischen und langsam in die Flüssigkeit einrieseln, ver-
rühren, dann erst die verflüssigte Margarine dazu und gut 4-5 min auf Mit-
telstufe verrühren lassen, die gefrorenen Kirschen unterheben,
In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring – oder Springform gießen
Glattschütteln,
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelpro-
be
Backpapier erst nach dem völligen erkalten entfernen.

Bitte den Kuchen 24 h Ruhen lassen, vorm anschneiden, damit die Aroma-
stoffe sich entfalten können.

Eigenes Rezept Sonntag, 14. Februar 2010 Hans

[Kaffeekekuchen, saftiger F Vegan](#)
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[26 cm Ringform mit Backpapier](#)



Boden:

250 g Naturreis gem
1 Prise Salz
150 g Deli Reform Margarine, oder andere Laktosefreie
80 g Zuckerrübensirup

Füllung:

400 g Tofu naturell
250 g ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
180-200 g Zuckerrübensirup
100 g Schokolade 85 % gerieben (Mandelmühle)
200 g Mandeln, süß, gem
6 bittere Mandeln mit gem
3 El Kakao
130 g Naturreis gem
2 Piment mit gem
3 Kardamom mit gem
3 El Kaffeebohnen gem
1 Tüte Backpulver
150 g Bio Sonnenblumenöl
100 g Zucker evtl

für den Boden die Zutaten zusammen vermischen und in die 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring- oder Springform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig auf den Boden und ein wenig den Rand hoch verteilen, die Form in den Kühlschrank stellen,

für die Füllung:

Tofu etwas zerkleinern in ein hohes Gefäß und mit kohlenensäurehaltiges Mineralwasser und einem elektr Pürierstab, cremig pürieren, in eine Rührschüssel gießen, und den Rührstab einschalten auf kleine Stufe, Zuckerrübensirup dazu geben, erst Schokolade dann die Mandeln in der Mandelmühle reiben und die trocknen Zutaten Kakao, 130 g Naturreis gem, Piment, Kardamom, und Kaffeebohnen gem, und Backpulver vermischen

und in die süße Tofu, Wasser und Sirupmasse einrieseln lassen, sowie das Sonnenblumenöl dazu gießen.

Das ganze abschmecken, evtl noch 100 g Zucker begeben, alles zusammen gut 4 mit auf Höchststufe verrühren lassen, und diese Masse auf den kalten Mürbeteig gießen, glattschütteln oder glatt streichen,

in den auf 150°C vorgeheizten Backofen in Schiene zwei 30 min backen lassen, die Form für den 10 min aus den Ofen nehmen, (bei der Springform den Ring etwas lösen), Ringform so lassen, dann für weitere 70 min auf der untersten Schiene bei 150°C backen.

Backofentür etwas öffnen, für ca 10 min noch im Ofen lassen, die Ringform auf einen umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der Ring löst sich irgendwann von allein, ganz auskühlen lassen, vorm anschneiden.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 14. Oktober 2009 Hans60

Nachtrag

wer noch eine Schoko oder Kaffeelasur rauf machen will, dann bitte die 100 g Zucker, nicht nehmen, wird sonst einfach zu süß,

Kaffeeguss

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

Schokoladenguss

200 g Puderzucker
30 g Kakao
3 El Wasser; heiß



Boden:

100 g Mais gem
50 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem ODER
200 g Mehl
1 Prise Salz
70 g Vollrohrzucker
0,5 Zitronenabrieb

120 g Butter

3 El Wasser

Füllung

250 ml Milch

100 g Vollrohrzucker

1 Prise Salz

1 Zitronenabrieb *

8 Blatt Gelatine

250 – 500 g süße Sahne

500 g Magerquark

0,5 Tasse Puderzucker ODER

25 g bittere Schokolade 70 % gerieben (Mandelmühle)

für den Boden alle Zutaten bis auf das Wasser zusammen verkneten/ rühren lassen, ergibt meist Krümel, um diese zu einen geschlossenen Teig, bitte noch 3-5 El Wasser begeben. Zu einem Kloß formen, in Backpapier einrollen + im Kühlschrank 120 min ruhen lassen.

Eine 26 cm Ringform mit Backpapier ausfüllen.

Den Boden, sowie das Backpapier rausnehmen, darauf den Teig legen, mit einer Lage Backpapier abdecken, mit dem Handballen oder ein Nudelholz den Teig zurecht drücken, den Boden mit den beiden Lagen Backpapier in die Form geben, nochmals den Teig richten, evtl auch den Rand, die obere Lage Papier abnehmen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30 min hellbraun backen, oder in den vorgeheizten 190°C Backofen, auf der mittleren Schiene 8-12 min backen.

Abkühlen lassen.

Für die Käsesahne die Milch mit dem Zucker, Salz und Zitronenabrieb unter ständigen Rühren aufkochen lassen. Von der Hitze nehmen.

Die Gelatine nach Vorschrift auflösen und in die Milch rühren.

Die Milch kalt stellen.

Die Sahne steif schlagen. Wenn die Milch zu erstarren beginnt, den Quark und die Schlagsahne unterrühren.

Die Quarkcreme auf den erkalteten Tortenboden gießen, glattstreichen.

Evtl geraspelte Schokolade drauf geben.

Oder nach dem Erkalten, bei Bedarf mit gesiebtetem Puderzucker bestreuen.

In den Kühlschrank stellen zum Verfestigen, Form + Backpapier entfernen.

Veränderungen

Unter die Quarkcreme frische oder TK Beeren oder Kirschen mischen.

TK Beeren/ Kirschen so weit antauen, dass sie sich gut in der Quarkcreme verteilen; frische Früchte waschen + abtropfen lassen und einige min mit etwas Zucker bestreut stehen lassen.

*

wenn Beeren / Kirschen verwendet werden, dann nur 0,25-0,5 Zitronenabrieb nehmen.

Sonntag, 10. Juni 2007 Hans60

Kokoscreme Kuchen III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



Teig:

80 g Kichererbsen gem

80 g Naturreis gem
50 g Puderzucker, oder heller Rohrzucker , weniger ist besser
60 g ungehärtete Margarine
1 Prise Salz
1 TL hellen Essig
4 EL Wasser

Belag:

400 g Tofu, naturell
750 ml trocknen Rotwein (13,5 % ca)
2 Prisen Meersalz
100 g Rohrzucker
150 g Kokosraspel
1 Msp Nelken gem
80 g Speisestärke

Zubereitung:

Habe erst die Art Mürbeteig , mit den angegebenen Zutaten hergestellt, in eine mit Backpapier (auch den Rand) ausgelegte 26 cm & Ringform gedrückt, diese mit dem Boden raus genommen, den Teig drauf , die nächste Lage Backpapier rauf, mit dem Nudelholz ganz dünn ausgerollt, beide Lagen mit dem Kuchenboden, in die Form, ein bisschen gerichtet u während ich den Belag bereite, in den Kühlschrank gestellt, war mir damit aus den Füßen, ca 30 min

Den Rotwein ein wenig aufteilen, Augenmaß,
Ein wenig Rotwein aufheben, um damit den Mixer aus zu spülen.

Tofu zerbröckeln, in einen Mixer mit etwas Rotwein geben, man sieht wie viel gebraucht wird, es soll eine cremige Masse geben.

In ca 0,5 Tasse Rotwein die Speisestärke mit einer Prise einrühren, auflösen,
den übrigen Rotwein aufkochen, die Speisestärke einrühren, sollte doch gut 30 sek kochen, runter von der Hitze, u rührend laue abkühlen.

Kokosraspel, Salz, Zucker, Nelken vermischen u den cremigen Tofu reingießen, den Mixer mit Rotwein ausspülen u dazu geben, verrühren lassen, den lauen Rotweinpudding mit vermischen, rühren.

Den Mürbeteig aus dem Kühlschrank, die oberste Lage Backpapier entfernen,

Den Belag , auf den Teig gießen, die Form ein wenig hin u her schieben, verteilt sich der Teig + bei ca 160°C Umluft OHNE vorheizen , ca 40 min, abbacken.

Abkühlen lassen, vor dem Servieren im Kühlschrank kalt stellen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 5. Juni 2008 Hans60

Kokoscreme Kuchen V (Erdbeeren) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



Teig:

80 g Mais gem
80 g Naturreis gem
2 El Puderzucker, oder heller Rohrzucker , weniger ist besser
80 g ungehärtete Margarine
1 Prise Salz
1 Tl hellen Essig
4 El Wasser evtl 5 El

Füllung:

600 g Tofu, naturell
500 ml Wasser
250 ml rote Betesaft
2 Prisen Meersalz
200 g Rohrzucker
1 Prise Salz
400 g Kokosraspel
180 g Naturreis gem

Erdbeeren, Rest
1 Zitrone , Abrieb, Saft u Fleisch
Von 500 g Erdbeeren

Zubereitung:

Habe erst die Art Mürbeteig, (Rührschüssel) mit den angegebenen Zutaten hergestellt, in eine mit Backpapier (auch den Rand) ausgelegte 26 cm Ringform gedrückt, diese mit dem Boden raus genommen, den Teig drauf , die nächste Lage Backpapier rauf, mit dem Nudelholz ganz dünn ausgerollt, beide Lagen mit dem Kuchenboden, in die Form, ein bisschen gerichtet u während ich den Belag bereite, in den Kühlschrank gestellt, war mir damit aus den Füßen, ca 30 min

Tofu zerbröckeln, in einen Mixer mit Rote Betesaft + evtl Wasser (vom Rezept) geben, man sieht wie viel gebraucht wird, es soll eine cremige Masse ergeben,
diese Masse in eine Rührschüssel geben,
Erdbeeren halbieren und auf einen flachen Teller legen, der so groß wie die Kuchenform ist,
die restlichen Erdbeeren in die Teigmasse ,
restliche Wasser begeben, sowie
400 g Kokosnus raspeln,
1 Zitrone , Abrieb, Saft u Fleisch,
Zucker u Salz u den Reis,
gut miteinander verrühren lassen, evtl nachzuckern.

Die obere Lage Backpapier entfernen, evtl noch ausrichten, Backpapier muss auch den Rand, bedecken, hin und her di Backform bewegen, so das überall der Teig hinkommt,
nun noch die halbieren Erdbeeren, mit der Schnittseite in/auf den Teig legen.

In den kalten Backofen bei ca 130°C ca 90-100 min backen, Nadelprobe.
Bitte ganz abkühlen lassen, bevor Backpapier entfernt wird
Abkühlen lassen, vor dem Servieren im Kühlschrank kalt stellen.
Ca 60 min vor dem servieren , wieder raus,
ideal wäre über Nacht ruhen lassen.

PS

Wer keinen Rote Betesaft hat, nehme Roten Traubensaft

Eigenes Rezept, Dienstag, 10. Juni 2008 Hans60

Kokoscreme Kuchen VI Aprikosen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ø Ringform mit Backpapier



Mürbeteig

100 g Buchweizen gem
100 g Naturreis gem
100 g ungehärtete Margarine
1 Prise Salz u Zucker
4 – 5 El Traubensaft
1 TI hellen Essig

Füllung

500 g Aprikosen
800 g Tofu
400 g Kokosnuss geraspelt
200 g Naturreis gem
1 Prise Salz
250 g Puderzucker gesiebt
750 ml trocknen Weißwein (12,5 % ca) teilen
200 g Bananen ausgezogen gewogen
Puderzucker evtl

den Mürbeteig aus den angegebenen Zutaten gut verrühren lassen, 26 cm Ring- Springform mit Backpapier ganz ausfüllen, den Boden sowie mit Backpapier raus nehmen, den Teig auf rauf legen, noch eine Lage Backpapier drauf, mit dem Nudelholz gleichmäßig verteilen, auch über den Rand hinaus, alle 4 Teile wieder in die Form legen, gut anpassen, und alles in den Kühlschrank, danach lässt sich das obere Backpapier gut entfernen.

Aprikosen ca 2-4 min ins kochende Wasser geben, bis bei einigen die Haut platzt, abgießen und abschrecken und pellen, halbieren auf einen großen Essteller , der sollte so groß wie die Backform sein, legen.

2 x 400 g Tofu zerkleinert, mit jedes Mal, ca die Hälfte des Weißwein geben, gut sämig , oder eben flüssig, in eine große Rührschüssel gießen, mit einem Teil Weißwein den Mixer ausspülen, die Kokosnuss , Salz u Zucker u 200 g Naturreis gem, zugeben und gut verrühren lassen.

Bananen ausziehen, in kleine Stücke schneiden, und mit einem Holzlöffel vorsichtig unterheben, sollten dann ganz bleiben.

Oberes Backpapier entfernen, die Teigmasse rein gießen, die Form hin u her schieben, damit der Teig überall hin kommt u glatt wird.

Darauf die Aprikosenhälften, mit der Schnittfläche nach unten, evtl ein wenig in den Teig drücken,

das ganze füllt die Backform bis zum Rand aus,

wer es nicht so hoch / voll haben will, nehme nur

400 g Tofu

200 g Kokosnuss geraspelt

125 g Puderzucker gesiebt

100 g Naturreis gem

400 ml trocknen Weißwein (12,5 %)

anpassen, abschmecken.

Die Backzeit verkürzt sich dann.

In den kalten Backofen bei ca 130°C ca 100 –120 min backen, Nadelprobe

Ganz abkühlen lassen, erst dann ist er fest, und dann erst auspacken, wer will noch Puderzucker , vorm servieren aufstreuen.

Eigenes Rezept, Samstag, 14. Juni 2008 Han60

[Kokoscreme Kuchen VIII](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ø Ringform mit Backpapier

8 Stück



800 g Tofu naturell
750 ml trockenen Rotwein (14 %), teilen
400 g Kokosnuss geraspelt
180 g Naturreis gem
1 Nelke mit gem
1 Prise Salz
250 g Zucker
5 geh El Carob

den Tofu zerkleinern und nach und nach Rotwein dazu geben, soll alles schön sämig werden, die anderen Zutaten in die Rührschüssel geben und mit rühren, die dann fertige Tofu in den Rührteig gießen, und 3-5 rühren lassen,

in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring- bzw Springform gießen, die Form hin und her schütteln, damit sich der Teig gut verteilt, in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 100 – 120 min backen, Nadelprobe, ganz abkühlen lassen, der Kuchen wird erst dann fest , bevor Backpapier entfernt wird, am besten eine Nacht Ruhen lassen.

Eigenes Rezept, Samstag, 14. Juni 2008 Hans60

[Mandarin Tofu Torte](#) F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

26 cm Ring-/Springform mit Backpapier



Mürbeteig

5 El Buchweizenkörner gem (70 g ca)
9 El Naturreis gem (130 g ca)
2 El Vollrohrzucker
1 Prise Salz
70 g ungehärtete Margarine
8 El Wasser ca

2 Lagen Backpapier
eine 26 cm Ring-/Springform

Füllung:

200 g Kokosnuss geraspelt
500 ml Wasser
0,5 TI Vanillepulver
600 g Tofu Naturell
200 g Vollrohrzucker
1 Prise Salz
80 g Speisestärke ODER
2 Tüten Puddingpulver

800 g Mandarin ca

für den Mürbeteig alle Zutaten verrühren lassen, den Boden der Ringform mit Backpapier auslegen, Teig drauf, 2. Lage Backpapier drauf, den Teig mit dem Handballen oder Nudelholz in Form bringen.
Boden mit Backpapier belegen, für ca 30 min kalt stellen, dann die 2. Lage Backpapier entfernen.

Kokosnussraspel mit 500 ml Wasser in den Mixer, solange rühren lassen bis sich ein Trichter bildet, Vanillepulver zugeben, immer ca 200 g Tofu teilen und begeben, sollte immer bis sich der Trichter wieder bildet, mit allen anderen Zutaten auch so verfahren, wahrscheinlich wird es dann knapp an Platz im Mixer werden, dann eben alles in die Rührschüssel geben, und noch gut verrühren lassen.

Die oberste Lage Backpapier vom Boden entfernen, auf den Teig jetzt die flüssige Masse gießen.

Die Mandarinen filetieren, mit der schmalen Seiten in den Teig stecken, so das der Rücken gerade noch aus dem Teig schaut.

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

Nach 30-50 min den Ring runter lassen, Backpapier erst nach dem abkühlen entfernen.

Eigenes Rezept Sonntag, 20. Januar 2008 Hans60

Mandelkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



100 g Kakaobutter oder Margarine laktosefrei

200 g Mandel oder Nüsse

6 bittere Mandeln mit gemahlen ODER

6 Ei Obstler

250 g Naturreis gemahlen

2 Kardamomkapseln mit gemahlen

1 Pimentkorn mit gemahlen

1 Prise Salz

200 g Mais grob gemahlen (Grissähnlich)

1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl

500 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

200 g Zuckerrübensirup

Kakaobutter zerlassen, beiseitestellen,

Mandeln o Nüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, mit den anderen trocknen Zutaten vermischen, in eine Rührschüssel geben, den Rührhaken langsam laufen lassen, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser und Zuckerrübensirup dazu und gut verrühren, abschmecken ob süß genug, 6 Ei Obstler mit unterrühren lassen, fast abgekühlte Kakaobutter dazu und alles zusammen gut 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, (Suppen ähnlich) Glattschütteln oder glatt streichen,

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, Tür öffnen, nach ca 30 min, die Form raus nehmen aus dem Backofen, schräg

stellen am Backpapier anfassen und rausziehen auf ein Kuchenrost abkühlen lassen, erst dann das Backpapier entfernen, den Kuchen möglichst eine Nacht Ruhen lassen, dann ist er auch trocken außerhalb, und die Gewürze können sich entfalten,

Eigenes Rezept Samstag, 19. Dezember 2009 Hans

Mohn Kuchen Rigan , Brot II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



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

1,5 Tüten Trockenhefe

1 TI Salz
100 g Zucker
200 g Datteln klein geschnitten

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

alle trockenen Zutaten gut vermischen.
Dann die Flüssigkeit unterrühren und 4-5 min auf Höchststufe rühren lassen,

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform, gießen, Glattschütteln.

In den Backofen bei 50°C ca 90 min ruhen, gehen lassen.

Auf 150°C aufheizen und ca 70 min backen,

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

Hinweis:

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

Donnerstag, 11. Juni 2009 Hans

Mohnkuchen VIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier



Boden:

200 g Naturreis gem
1 TI Trockenhefe (kann weg bleiben)
1 Prise Salz
100 g Margarine
1 TI Zuckerrübensirup
50 g Wasser

Füllung:

500 g Rotwein 14 % trocken

250 g Zuckerrübensirup

500 g Blaumohn gem

1 Piment mit gem

2 Kardamom mit gem

1 Ei Kaffeebohnen mit gem

120 g Naturreis gem

Belag

200 g Puderzucker

1 Zitrone Saft, ca 3 El

26 cm Ringform mit Backpapier ausfüllen,

200 g Naturreis gem, Hefe, Salz, 1 TI Zuckerrübensirup und Deli Margarine vermischen, evtl noch 50 g Wasser zugeben, es soll eine gebundene Masse sein, den Teig auf das Backpapier der Backform mit einem nassen Esslöffelrücken streichen, und in den Kühlschrank stellen.

Rotwein mit Zuckerrübensirup vermischen und darein den Mohn mit Kardamom und Piment und Kaffeebohnen mahlen lassen, verrühren, nun noch den gem 120 g Naturreis unterheben,

Diese Füllung auf den gekühlten Mürbeteig gießen, glattschütteln,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 60 min backen,

ca 10 min in der Backform lassen, dann den Ring runter lassen, bzw abnehmen,

Puderzucker mit ca 2- 3 El Zitronensaft vermischen, sollte ziemlich dickflüssig sein, auf den noch heißen Kuchen (wäre ideal), verstreichen, abkühlen vorm anschneiden

eigenes Rezept, Samstag, 26. September 2009 Hans60

Mohnkuchen X F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan u Alkoholfrei

26 cm Ringform mit Backpapier



Boden:

250 g Naturreis gem
1 Prise Salz
150 g Margarine
50 g Zuckerrübensirup

Füllung:

600 g Sojadrink
150 – 200 g Zuckerrübensirup
500 g Blaumohn gem
1 El Kaffeebohnen mit gem
1 Piment mit gem
100 g Sultaninen
2 Kardamom mit gem
120 g Naturreis gem
1 Prise Salz

Belag

200 g Traubenzucker o Puderzucker
Wasser

Zubereitung

600 ml Sojadrink mit 150 g Zuckerrübensirup vermischen, sowie Blaumohn, Kaffeebohnen, Piment und Kardamom reinmahlen, lassen, dauert bei meiner Mühle gut 35 min, zum Schluss noch den gem 120 g Naturreis untermischen.

in der Zwischenzeit für den Boden, 250 g Naturreis gem mit einer Prise Salz u 150 g Margarine, 50 g Zuckerrübensirup gut verrühren lassen, und in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform, den Boden und etwas den Rand mit einem nassen Esslöffelrücken verteilen, ab in den Kühlschrank, noch ruhen lassen, bis der Mohn und die anderen Zutaten gem sind,

in die Mohnmasse noch die Sultaninen mischen auf den Mürbeteig gießen, glatt schütteln,

in den kalten Backofen bei 160°C Heißluft 80 min backen,

200 g Traubenzucker soviel Wasser begeben dass es eine dickflüssige Masse ergibt, diese nun über den noch heißen Kuchen gießen, verteilen, die Backform nun auf einen umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der Ring löst sich und gleitet runter, oder eben den Springformrand lösen, Backpapier erst nach dem abkühlen entfernen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 11. Oktober 2009 Hans60

Hinweis

durch das rein mahlen des Mohns in die Flüssigkeit, kann der Mohn schon quellen und ich erspare mir das aufkochen, und das reinigen des Topfes.

weil mir die Oberfläche der (Mohn) Kuchen immer einreißen, nach oder beim backen, der Optik wegen, kommt noch ein Zuckerguss rauf, kann auch wegbleiben.

Mohnkuchen XII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

26 cm Ringform mit Backpapier



Boden

150 g Naturreis gemahlen

100 g Buchweizen mit gemahlen

1 Prise Salz
60 g Zucker
60 g Deli Reformmargarine
100 –120 g Wasser

Füllung

700 g trocknen Rotwein 14 %
500 g Blaumohn gemahlen
120 g Naturreis gemahlen
2 Kardamom mit gemahlen
1 Pimentkorn mit gemahlen
2 Nelken mit gemahlen
50 g bittere Schokolade 85 % gemahlen (Mandelmühle)
250 g Zucker
1 Prise Salz

die Zutaten in eine Küchenmaschine geben und gut verrühren lassen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring o Springform geben, mit einem Esslöffelrücken den Teig verteilen auch ein wenig einen Rand bilden, in den Kühlschrank stellen, kann, muss aber nicht, (ist aus den Füßen).

700 g Rotwein in die Küchenmaschine gießen und dort rein den Blaumohn, mahlen, den Rührhaken leicht anstellen, Naturreis mit Kardamom, Piment und Nelken zusammen vermahlen, zum Mohnbrei geben, bittere Schokolade in einer Mandelmühle mahlen, sowie Zucker u Salz dazugeben, abschmecken ob süß genug, den Teig auf den Teigboden gießen, glattschüteln, in den kalten Backofen bei 150°C ca 90 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept Sonntag, 11. April 2010 Hans

Möhren Kuchen Kabutarkhän F Vegan
glutenfrei / milchfrei / eifrei

26 cm Ringform mit Backpapier



Zutaten für 15 Portionen

200 g Mandel(n), süße +
20 Mandel(n), bittere zusammen rösten +
300 g Buchweizen, ganz +
150 g Naturreis, (Mittelkorn) +
50 g Amaranth, ganz, zusammen mahlen
220 g Rohrzucker, abschmecken
1 Prise Salz
1 TL Vanille - Pulver (Bourbon) ODER
3 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)
2 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)
30 g Ingwer +
300 g Möhre(n), fein geraspelt (Küchemaschine) +
1 Zitrone(n) - Schale, abgeriebene
700 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

Alle Zutaten vermischen, erst dann das Wasser unterrühren, alles in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen.

In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 110 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180° - 190°C + ca. 70 - 80 min backen. Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig raus gleiten lassen + ca. 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann, oder auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

BITTE DIESEN KUCHEN ERST ANSCHNEIDEN; WENN ER GANZ ERKALTET IST.

Hinweis: Nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinem Buchweizenteig, das Ganze nicht so trocken.
Hinweis : Kohlensäurehaltiges Mineralwasser gibt beim Rühren Kohlensäure frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlensäure wird eingeschlossen + hebt beim Backen den Teig in die Höhe.

Zum anschneiden hat sich das Tomatensägemesser als am besten herausgestellt, ich kann „sägen“/ schneiden, nicht drücken, der ist eben mit Vorsicht zu behandeln, damit es nicht zerbröckelt, was ja bei noch sehr warmem Kuchen leicht passieren kann. Wobei gerade Backwaren mit Reis sich erst festigen, wenn sie kalt sind. Aber Reis saugt auch viel Flüssigkeit auf, was gerade bei glutenfrei, viel mehr vorhanden ist, als bei „normalem“ Mehl. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
05.07.05 Hans60

Veränderung

20 g bittere Schokolade 70 % obendrauf geraspelt, vorm backen.

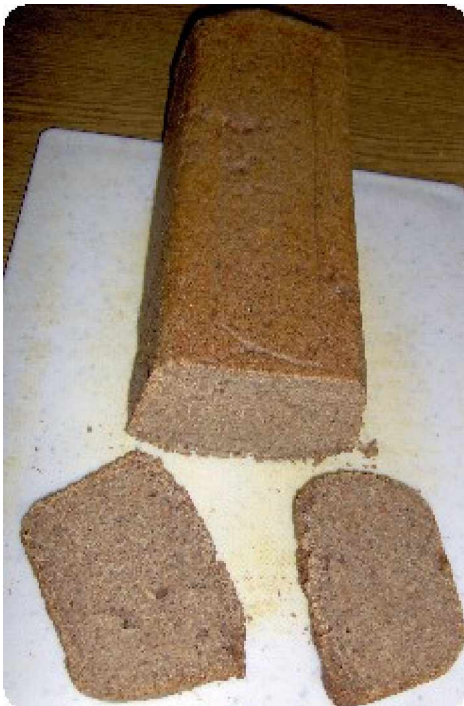
Donnerstag 29. November 2007 Hans

Möhren oder Rotweinkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg



750 ml trockenen Rotwein 14 %
350 g Naturreis gemahlen

300 g Buchweizen gemahlen
3 Nelke mit gem
2 Kardamomkapseln mit gem
1 Piment mit gem
1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl
250 g Puderzucker
200 g Mandeln geröstet u gemahlen
500 g Möhren feingeraspelt
30 g Ingwer mit geraspelt
150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen,
Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen,
alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel (Kü-
chenmaschine) geben, Rührhaken anstellen, die fein geraspelten Möhren
dazu geben, verrühren, Rotwein dazu, miteinander verrühren, die verflüs-
sigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4
min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt
schütteln, suppenartig.

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelpro-
be,

nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig ent-
fernen.

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen, damit das Aroma der
gerösteten Mandeln, Ingwer und Gewürze sich entfalten können,
Kuchen umdrehen und mit einem Sägemesser (Tomatenmesser) auf-
schneiden

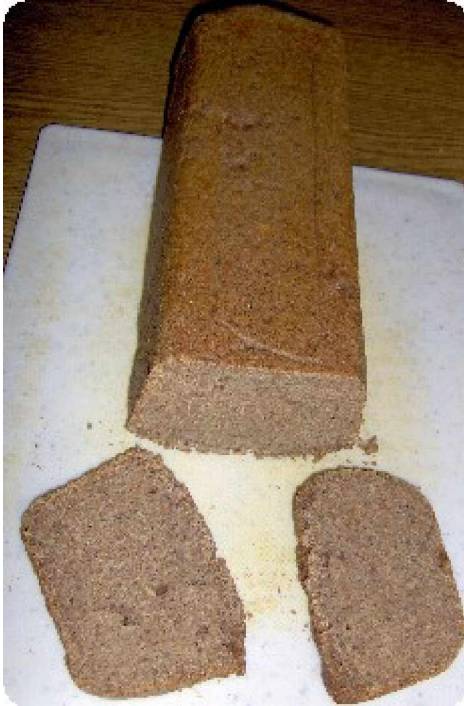
eigenes Rezept Donnerstag, 17. Dezember 2009 Hans

[Möhren oder Rotweinkuchen](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

[35 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)

2,2 kg



750 ml trockenen Rotwein 14 %

- 350 g Naturreis gemahlen
- 300 g Buchweizen gemahlen
- 3 Nelke mit gem
- 2 Kardamomkapseln mit gem
- 1 Piment mit gem
- 1 Prise Salz
- 1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl
- 250 g Puderzucker
- 200 g Mandeln geröstet u gemahlen
- 500 g Möhren feingeraspelt
- 30 g Ingwer mit geraspelt
- 150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen, Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel (Küchenmaschine) geben, Rührhaken anstellen, die fein geraspelten Möhren dazu geben, verrühren, Rotwein dazu, miteinander verrühren, die verflüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt schütteln, suppenartig.
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelprobe,
nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig entfernen.

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen, damit das Aroma der gerösteten Mandeln, Ingwer und Gewürze sich entfalten können, Kuchen umdrehen und mit einem Sägemesser (Tomatenmesser) aufschneiden

eigenes Rezept Donnerstag, 17. Dezember 2009 Hans

Möhren oder Weißweinkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg



750 ml trockenen Weißwein 13 %

350 g Naturreis gemahlen

300 g Mais gemahlen

1 Nelke mit gem

2 Kardamomkapseln mit gem

1 Piment mit gem

1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl

250 g Zucker, Vollrohrrohrzucker

200 g Mandeln

500 g Möhren fein raspelt

7 Ei Obstler

150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen, Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen,

alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel (Küchenmaschine) geben, Rührhaken anstellen, die fein geraspelten Möhren dazu geben, verrühren, Weißwein dazu, miteinander verrühren, die verflüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist, nun noch den Obstler unterrühren, lassen.

in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, war für meine Begriffe ein wenig zu viel, so dass ich das ganze in eine 35 cm Kastenbackform hob, hätte aber auch 30 cm gereicht, ist nicht allzu viel auf gegangen glatt schütteln, suppenartig.

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelprobe,

nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig entfernen.

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen, damit die Gewürze gut durchziehen.

eigenes Rezept Dienstag, 8. Dezember 2009 Hans60

Möhren oder Weißweinkuchen II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Nussfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,4 kg



750 ml trocknen Weißwein 12,5 %, Zimmertemperatur

350 g Naturreis gemahlen

300 g Mais gemahlen

2 Kardamomkapseln mit gem

1 Piment mit gem
1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl und
2 TL gestrichene, Backpulver
250 g Zucker, Vollrohrrohrzucker
250 g Erdnüsse, blanchiert
600 g Möhren fein geraspelt
5 Ei Obstler
150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen,
Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen,
alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel (Kü-
chenmaschine) geben, Rührhaken anstellen, die fein geraspelten Möhren
dazu geben, verrühren, Weißwein (Zimmertemperatur) dazu, miteinander
verrühren, die verflüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margari-
ne, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken
ob es süß genug ist, nun noch den Obstler unterrühren, lassen.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt
schütteln, suppenartig.

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelpro-
be,

nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig ent-
fernen.

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht oder länger Ruhen zu lassen, damit die
Gewürze gut durchziehen.

eigenes Rezept Dienstag, 22. Dezember 2009 Hans

Mürbeteig V F Vegan

glutenfrei, eifrei, milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

50 g Kichererbsen, gemahlen

250 g Naturreis, Mittelkorn, gemahlen

1 Prise Salz

1 Prise Rohrzucker

200 g Margarine, ungehärtete , laktosefrei

Zubereitung

Alle Zutaten zusammen verkneten, in Alufolie einpacken, im Kühlschrank oder TK 30 min ruhen lassen.

Reicht für den Boden + halb hoch den Rand für eine 26 cm Ring- bzw. Springform.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

14.11.06

Änderung

1 TI Kräutersalz

2 Knoblauchzehen fein gehackt u

4 El Wasser

noch dazu, auf Mittelstufe der Küchenmaschine 5 min lassen und mit einem Spritzbeutel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech kleine Kegel gespritzt, anschließend das Backblech für dreißig min in einen kalten Raum, in den kalten Backofen bei 160°C Heißluft 30 min gebacken, ganz auskühlen lassen, Vorsichtig beim hoch nehmen sie sind schön mürbe

Sonntag, 14. Februar 2010 Hans

Orangen Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

26 cm Ringform mit Backpapier



1 Orange, Abrieb davon
Orangen, ca 1,8 kg
200 g Kokosnuss geraspelt
50 g Ingwer klein gehackt
300 g Zuckerrübensirup
500 g Naturreis gem
2 Kardamom mit gem
1 Prise Salz
Zuckerrübensirup o Zucker evtl

Belag

200 g Puderzucker o Traubenzucker
50 g bittere Schokolade 85 % gem, (Mandelmühle)
6 El Obstler

1 Orange die Schale abreiben,
Orangen schälen, und pürieren, soll ca 1250 ml Fruchtfleisch ergeben, zusammen mit der abgeriebenen Schale in eine Rührschüssel geben, Rührhaken langsam laufen lassen, Kokosnuss geraspelt, kleingehackten Ingwer und Zuckerrübensirup dazu, Naturreis u Kardamom und Salz vermischen und langsam zum Fruchtmas einrieseln lassen, gut 4 min verrühren lassen, Vorsicht, kann spritzen, abschmecken ob süß genug, evtl Zuckerrübensirup o Zucker zu geben,
in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ring oder Springform gießen, glattschütteln,
in den kalten Backofen, unterste Schiene, bei ca 160°C Heißluft ca 80 min backen, ca noch 10 min im ausgeschalteten geöffneten Backofen stehen lassen,
in der Zwischenzeit Puderzucker sieben (Flotte Lotte) mit gem Schokolade vermischen und 6 El Obstler verrühren und dann auf den heißen Kuchen auftragen, bitte den Ring bis zum völligen abkühlen dran lassen, dann das Backpapier entfernen.

Eigenes Rezept Samstag, 7. November 2009 Hans

Quittenkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



1250 ml Quittensaft ca
450 g Fruchtfleisch passiert, ca
50 g laktosefreie Margarine
200 g s Mandeln gem
10 bittere Mandeln mit gem
1 Prise Salz
450 g Naturreis gem
2 Kardamom mit gem
1 Piment mit gem
250 g Zucker oder mehr

die Zutaten der Reihe nach in eine Rührschüssel geben, gut verrühren lassen, abschmecken, ob süß genug, mir reichten die 250 g, nun diese Masse in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen,

In den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, in 2. Schiene,

ca 20 min im geöffneten Backofen lassen, dann auf einen kleinen umgedrehten Kochtopf stellen, der Ring löst sich mit der Zeit, gleitet runter, Backpapier erst nach dem völligen Erkalten, entfernen.

Eigenes Rezept

Die Säure des Quittenfleisch kommt gut hervor,

eigenes Rezept, Samstag, 24. Oktober 2009 Hans60

Reis Kuchen III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ring oder Springform mit Backpapier



150 g Kakaobutter o laktosefreie Margarine
400 g Tofu naturell
750 ml weißen Burgunder trocken 12,5 %
200 g Kokosnuss geraspelt
1 El Kaffeebohnen gem
500 g Naturreis gem
2 Piment mit gem
3 Kardamom mit gem
1 Prise Salz
300 g hellen Roh Rohrzucker
2 große El Himbeerbrand oder anderen

Kakaobutter im Wasserbad flüssig werden lassen, etwas abkühlen, Tofu in ein hohes Gefäß geben, mit Weißwein übergießen und mit einem elektr Pürierstab fein pürieren, in die Rührschüssel mit dem Rest Weißwein geben, Rührstab, oder Rührhaken auf kleiner Stufe laufen lassen, damit es sich vermischen kann, nun die Kakaobutter hinzu, und solange rühren lassen bis es sich vermischt hat, bzw eine homogene Masse entsteht, klappt bis hier prima, dann die Kokosraspel hinzu, keine Ahnung wieso, wurde die Butter mit der Kokosnuss wie kleine Bällchen, auch durch längeren Rühren, blieb es so, also kam noch die anderen trockenen Zutaten, vermischt dazu, gut 4-5 min rühren lassen, abschmecken ob süß genug, nun noch einen alten Brand, bei mir Himbeer, verrühren, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, eigenartigerweise kochte es in der Form, oder anders ausgedrückt an den Rändern kochte es sprudelnd, die Kugeln lösten sich nicht auf.

eine Besonderheit, auch nach dem abkühlen des Kuchens, war dieser rund herum, wie in Butter getaucht, feucht glänzend,

aber dies ist mitunter auch bei mit Margarine gebacken, oft der Fall, daher lasse ich alle Kuchen über Nacht Ruhen,

heute morgen war der Kuchen abgetrocknet, außen, sehr sättigend.

Eigenes Rezept Donnerstag, 12. November 2009 Hans

Reis Kuchenbrot F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem

1 Prise Zucker

1 Prise Trockenhefe

3 El Kaffeebohnen gem

180 –200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ca

Vorteig

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

Hauptteig

250 g Mais gem
50 g Amaranth mit gem
3 Tl Salz
2 El Bio Sonnenblumenöl
Olivenöl

Sauerteigansatz

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

Vorteig

Sauerteigansatz mit 1 El Zuckerrübensirup vermischen, 700 ml kohlenensäurehaltiges 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

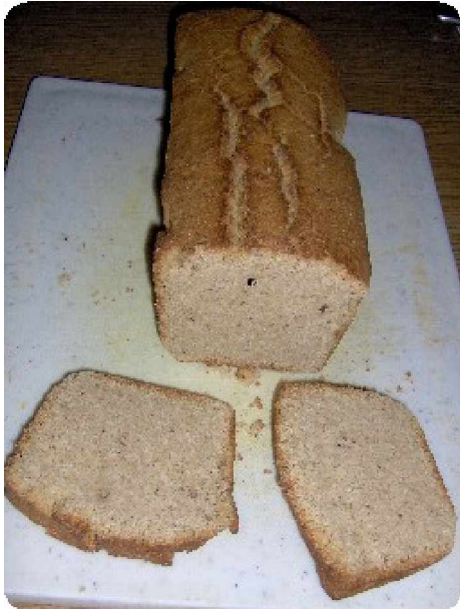
Nur Reis, Zitronen Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

Küchenmaschine

1,7 kg



- 150 g Erdnüsse blanchiert
- 150 g Kakaobutter
- 3 Zitronen, Abrieb, Saft u Fleisch
- 30 g Ingwer
- 700 g Naturreis gem
- 1 Prise Salz
- 1 Tüte Backpulver
- 250 ml Ahornsirup
- 500 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

Erdnüsse in einer trocknen Bratpfanne rösten bis sie leicht duften, in einer Mandelmühle mahlen, beiseitestellen,
Kakaobutter in einem tiefen Essteller, diesen wiederum auf ein Kochtopf mit kochenden Wasser stellen, Kakaobutter verflüssigen, beiseitestellen,
Zitronen, Schale abreiben, entsaften und Fleisch in eine Rührschüssel geben, Ingwer feinhacken, dazu, Naturreis, Salz, Backpulver und geröstete u gem Erdnüsse zusammen vermischen, in die Rührschüssel geben,
Rührhaken langsam laufen lassen, Ahornsirup und 500 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser langsam dazugießen, gut verrühren, zum Schluss noch die fast abgekühlte flüssige Kakaobutter dazu, so lange rühren lassen bis alles miteinander verbunden ist,
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln,

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 120 min backen, Nadelprobe, ca 2-3 h in der Form lassen, wenn sich der Kuchen verfestigt hat, auf ein Kuchenrost, ziehen, ganz abkühlen lassen, über Nacht wäre optimal.

Eigenes Rezept Dienstag, 24. November 2009 Hans

Reiskuchen II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



320 g Naturreis = 2 Tassen
4 Tassen Wasser
50 g Rübensirup
400 g Bananen, pürieren
1 Prise Salz
250 g Naturreis gem
3 TI Koriander mit gem ODER
0,5 Saft einer Zitrone mit Fleisch
250 g Sultaninen

2 Tassen Reis in 4 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, und ca 40 min kochen lassen, Hitze ausstellen und ca 10 min quellen lassen, etwas abkühlen lassen,
Zuckerrübensaft unter den gekochten Reis mischen, das gleiche mit den pürierten Bananen,

die trocknen Zutaten vermischen und unter die feuchte Masse heben.
In eine 30 cm mit Backpapier füllen, glattstreichen in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 110-120 min backen, Nadelprobe.
Möglichst 24 h ruhen lassen vorm aufschneiden.

Ist schön saftig aber ohne klitsch zu sein.

Eigenes Rezept Montag, 31. August 2009 Hans60

Reismehlkuchen mit Pflaumen F

glutenfrei / eifrei / milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Deckel u Backpapier



Zutaten für 12 Portionen

55 g Butter / ungehärtete Margarine

50 g Honig, bis 60 g

¼ TL Zimt, gemahlen

110 g Mehl (Reismehl)

55 g Nüsse, beliebige, gemahlen

75 ml Mineralwasser, kaltes kohlenensäurehaltiges

600 g Pflaumen

Fett, für die Pfanne

Zubereitung

Butter/ Margarine mit dem Honig und dem Zimt schaumig rühren. Dann das Reismehl, die Nüsse, und das Mineralwasser dazu geben und alles schnell verrühren. Den Teig etwa 20 min quellen lassen.

Inzwischen die Pflaumen waschen, halbieren, und entsteinen. Eine Pfanne mit Deckel, 24 cm, einfetten.

Den Teig nochmals durchrühren, auf dem Pfannenboden verteilen und einen Rand bilden. Die Pflaumen auf dem Teig verteilen. Den Kuchen zugedeckt auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen in etwa 30 min von unten braun backen. Den Kuchen in der Pfanne etwas abkühlen lassen, dann herausnehmen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
21.03.05 Hans60

Veränderung

Da ich z.Z. keine Teflonbeschichtete Bratpfanne habe, nahm ich Backpapier in eine Keramikbeschichtete Bratpfanne, eigenartigerweise verlängerte sich die Backzeit um das doppelte..

Hans

Reismehlkuchen mit Pflaumen Veränderung F Vegan
Glutenfrei



Zutaten für 12 Portionen
ungehärtete Margarine laktosefrei
60 g Zuckerrübensirup
¼ TL Zimt, gemahlen
110 g Naturreis gemahlen
60 g Mandeln gemahlen
75 ml Mineralwasser, kaltes kohlenensäurehaltiges
650 g wilde Pflaumen
Fett, für die Pfanne

in eine 24 cm Bratpfanne mit Backpapier, Backzeit ca 60 min
auf Stufe II von sechs möglichen,
kann man den Kuchen, auch wenn er noch warm ist, gut von der Pfanne
ziehen,

somit ist der Kuchen auch Vegan
Dieser Kuchen wurde von einer Userin, auch im Backofen gebacken

Samstag, 12. September 2009 Hans60

Rotweinkuchen IV (nur Reis) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



750 ml trockenen Rotwein 14 %

- 200 g Kokosnuss geraspelt
- 30 g Ingwer klein gehackt
- 150 g Datteln klein geschnitten
- 500 g Naturreis gemahlen
- 1 Nelke mit gem
- 2 Kardamomkapseln mit gem
- 1 Piment mit gem
- 1 Prise Salz
- 1 Tüte Backpulver
- 180 g Zuckerrübensirup
- 6 geh Ei Carob
- 150 g Margarine laktosefrei

Margarine verflüssigen, beiseitestellen,
vom Rotwein bis Carob alles miteinander verrühren, die verflüssigte und
etwas abgekühlte Margarine, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrüh-
ren lassen, abschmecken ob es süß genug ist,
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein we-
nig glatt schütteln,
in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelpro-
be,
optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen
eigenes Rezept Freitag, 27. November 2009 Hans60

Rotweinkuchen V Erdnuss F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



150 g Margarine laktosefrei, verflüssigen

200 g Erdnüsse blanchiert

200 g Tofu naturell

750 ml Rotwein trocken, 13 %

300 g Naturreis gemahlen

150 g Buchweizen mit gemahlen

50 g Sojaschrot mit gemahlen

1 Nelke mit gemahlen

1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver, f 500 g Mehl

250 g Zucker

Margarine verflüssigen,

Tofu zerbröckeln in ein hohes Gefäß geben, dazu

Erdnüsse in einer trocknen Bratpfanne rösten und mahlen (Mandelmühle)

, Rotwein drüber gießen und mit einem elektr Pürierstab zusammen sehr fein pürieren, in eine Rührschüssel (Küchenmaschine) mit dem Rest

Rotwein gießen, Rührhaken klein anstellen, die restlichen trocknen Zutaten vermischen und langsam zu dem Rotweimbrei einrieseln lassen, auf Mittelstufe ca 3 min rühren lassen, wieder auf langsame Stufe laufen lassen, nun noch die flüssige Margarine zugeben, sehr gut vermischen lassen,

in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, die Form in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, noch ca 15 min im geöffneten Backofen stehen lassen, dann auf einen umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der Ring löst sich zur gegebenen Zeit alleine, ganz abkühlen lassen vorm anschneiden, saftig ohne klitsch zu sein, sehr sättigend.

Eigenes Rezept Samstag, 6. Februar 2010 Hans

Rührkuchen III F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



50 g Kleberreismehl
500 g Naturreis gem
0,5 TI Salinensalz
0,5 TI Vanillepulver
1 Tüte Backpulver
230 g Zucker
100 g Mandeln gem
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
1 Zitronenabrieb und Schale und Fleisch

alle trockenen Zutaten gut vermischen/ verrühren, 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser sowie Zitronenabrieb und Schale und Fleisch langsam dazu geben, gut 5 min verrühren lassen

In eine mit Backpapier ausgefüllte 30 cm Kastenbackform gießen, ist sehr dünnflüssig, in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 110-130 min backen, Nadelprobe.

Gut 15- 30 min in der Form lassen, den Kuchen entweder vorsichtig rausheben, oder die Kastenbackform auf die Seite legen, und den Kuchen rausziehen, wird erst richtig fest nach dem völligen erkalten, danach das Backpapier entfernen, am besten wäre es den Kuchen über Nacht Ruhen zu lassen

Bitte nur höchstens 10 % vom Kleberreismehl, von der gesamten Getreidemenge, sonst wird es klitsch.

Der Kuchen ist feucht + klebrig außen und auch innen, aber ohne klitsch zu sein, die Scheiben nicht zu dünn schneiden, nach Möglichkeit mit einem

Sägemesser (Tomatemesser), den Kuchen vom Boden her schneiden, umdrehen eben.

Auf dem Foto sind drei dunklere Flecken sichtbar, dies ist kein Klitsch, sondern die Nadelstellen zum testen.

Eigenes Rezept, Dienstag, 11. März 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 kohlensäurehaltiges 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

Schlehenkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



1250 ml Schlehensaft ca
450 g Fruchtfleisch passiert, ca
100 g laktosefreie Margarine, verflüssigen
200 g Kokosnuss geraspelt
1 Prise Salz
500 g Naturreis gem
2 Kardamom mit gem
1 Piment mit gem
250 g Zucker oder mehr

die Zutaten der Reihe nach in eine Rührschüssel geben, gut verrühren lassen, abschmecken, ob süß genug, mir reichten die 250 g, nun diese Masse in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen,

In den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, in 2. Schiene,
ca 20 min im geöffneten Backofen lassen, dann auf einen kleinen umgedrehten Kochtopf stellen, der Ring löst sich mit der Zeit, gleitet runter, Backpapier erst nach dem völligen Erkalten, entfernen.
Möglichst 1 Nacht ruhen lassen.

Die Säure des Schlehenfleisch kommt gut hervor,

Habe dieses mal Kokosnuss geraspelt an Stelle der Mandeln genommen, Kokosnuss nimmt mehr Flüssigkeit auf.

eigenes Rezept, Mittwoch, 28. Oktober 2009 Hans60

Schokoladen Kuchen II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



1 Fl. 0,75 l Rotwein, trocken 14 % trennen

400 g Tofu naturell

60 g Ingwer fein gehackt

200 g Kokosnuss geraspelt

300 g Zuckerrübensirup

250 g bittere Schokolade 85 %, in Mandelmühle gem

2 Ei Kaffeebohnen gem

500 g Naturreis gem

2 Kardamom mit gem

1 Prise Salz

200 g Puderzucker

6-8 Ei Obstler

Tofu in ein hohes Gefäß mit Rotwein fein pürieren,
mit Rest Rotwein in die Rührschüssel gießen, Rührhaken anstellen,
Zuckerrübensirup u feingehackten Ingwer dazu,

die trocknen Zutaten vermischen, und langsam einrieseln lassen, gut verrühren und in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ring- oder Springform gießen, glattschütteln.

In kalten Backofen bei 150°C Heißluft ca 80 min backen,
Puderzucker mit 4 El Obstler vermischen sollte dickflüssig sein, sonst eben noch mehr Obstler dazu, auf den noch heißen Kuchen streichen, zieht fast augenblicklich ein, die Backform noch drum lassen,
ganz auskühlen,
über Nacht ruhen lassen, wäre ideal,
erst dann das Backpapier entfernen

Eigenes Rezept Montag, 2. November 2009 Hans60

Schokoladen Kuchen, saftiger F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



200 g Tofu naturell
500 g ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, trennen
250 g Zuckerrübensirup
50 g laktosefreie Margarine, verflüssigen
250 g Schokolade 85 % gerieben (Mandelmühle)
50 g Ingwer
500 g Naturreis gem
2 Kardamom mit gem
1 El Kaffeebohnen gem
1 Tüte Backpulver
1 Prise Salz
1 TI Vanillepulver
Puderzucker

Tofu etwas zerkleinern in ein hohes Gefäß und mit kohlenensäurehaltiges Mineralwasser und einem elektr Pürrierstab, cremig pürrieren, in eine Rührschüssel gießen, und den Rührstab einschalten auf kleine Stufe, Zuckerrübensirup und klein gehackte Ingwer und restliches Wasser dazu geben,

Naturreis gem, Kardamom gem, und Kaffeebohnen gem, und Backpulver u Salz u Vanillepulver vermischen und in die süße Tofu, Wasser und Sirupmasse einrieseln lassen, sowie die flüssige Margarine dazu gießen. Das ganze abschmecken, evtl noch Zuckerrübensirup beigegeben, alles zusammen gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, und diese Masse in die mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ring- oder Springform gießen, glattschütteln oder glatt streichen, in den kalten Backofen in Schiene zwei bei ca 160°C Heißluft ca 70 –75 min backen, Backofentür etwas öffnen, für ca 10 min noch im Ofen lassen, die Ringform auf einen umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der Ring löst sich irgendwann von allein, ganz auskühlen lassen, vorm anschneiden, 12 h Ruhen lassen wäre ideal, mit Puderzucker bestreuen

der beste Schokoladenkuchen bis jetzt, also die Schokolade, ein Gedicht, ist zwar "saftig" aber auch fest, die fehlenden Nüsse machen sich hier bemerkbar, aber ein Versuch war es wert,

Eigenes Rezept, Sonntag, 1. November 2009 Hans60

Schokoladenkuchen XIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



750 ml Rotwein, Halbtrocken 13 %

200 g Kokosnuss geraspelt

500 g Naturreis gem

1 Pimentkorn mit gem

2 Nelken mit gem

2 Kardamomkapseln mit gem

1 Prise Salz

300 g Zuckerrübensirup

300 g TK Kirschen o Stein

250 g bittere Schokolade 85 % gem, (Mandelmühle)
150 g Kakaobutter verflüssigt

ab den Rotwein alle Zutaten der Reihe nach in eine rührende Küchenmaschine geben, zum Schluss die etwas abgekühlte Kakaobutter, die entweder im Wasserbad oder auf einen tiefen Teller auf ein kochendes Wasser o Gemüse verflüssigt wird.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring – oder Springform gießen Glattschütteln,
in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 80 min backen,
Backpapier erst nach dem völligen Erkalten entfernen.

eine Besonderheit, auch nach dem abkühlen des Kuchens, war dieser rund herum, wie in Butter getaucht, feucht glänzend,

aber dies ist mitunter auch bei mit Margarine gebacken, oft der Fall, daher lasse ich alle Kuchen über Nacht ruhen,

heute morgen war der Kuchen abgetrocknet, außen, sehr sättigend.

Eigenes Rezept Montag, 16. November 2009 Hans

Tofu Erdnusskuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



200 g Erdnuss blanchiert
1 l Sojadrink
800 g Tofu naturell
400 g Naturreis gemahlen
1 Prise Salz
300 g Puderzucker gesiebt

60 g Kirschwasser 40 % ODER

1 Zitrone, Abrieb + Saft + Fleisch

600 g Mandarinen filetiert ca

150 g TK Kirschen o Stein, ca

25 g bittere Schokolade 85 %

Erdnüsse in eine trockne Pfanne rösten, mahlen, (Mandelmühle)

Jeweils 400 g Tofu in 500 ml Sojadrink mit einem elektrischen Pürierstab ganz fein pürieren und in eine Rührschüssel gießen, Rührstab einschalten, gemahlen Naturreis u gesiebten Puderzucker u Salz und die gemahlene Erdnüsse langsam einrieseln lassen, verrühren lassen,

Mandarinen in beide Hände ein wenig drücken, lässt sich die Schale einfacher entfernen, filetierte Mandarinen auf einen großen Essteller legen, dieser ist meist so groß wie der Kuchenboden, so hat man einen Überblick, was gebraucht wird,

den Teig in eine mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, die filetierten Mandarinen mit der Schmalseite in den Teig drücken, so dass nur der Rücken raus sieht, in den Zwischenräumen die gefrorenen Kirschen in den Teig drücken, die Schokolade in der Mandelmühle mahlen und auf die Früchte verteilen, Rest essen.

Der Teig füllt die Form bis zum oberen Rand vollständig aus.

Hinweis

Wer es nicht so „dick“ haben will, den Kuchen

Der nehme nur

200 g Erdnüsse geröstet u Gemahlen

400 g Tofu naturell in

500 ml Sojadrink püriert

200 g Naturreis gemahlen

1 Prise Salz

200 g Puderzucker ca

60 g Kirschwasser 40 % ODER

1 Zitrone, Abrieb + Saft + Fleisch

600 g Mandarinen filetiert ca

150 g TK Kirschen o Stein, ca

25 g bittere Schokolade 85 %

in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft ca 90 min backen, ca 20 min im geöffneten Backofen lassen, die Form auf einem umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der Ring löst sich alleine, und ganz abkühlen lassen, Backpapier vorsichtig entfernen,

z.B. entferne das Backpapier vom Rand, ziehe am Backpapier den Kuchen vom den Backformboden, wasche ihn und trockne ihn ab, ziehe jetzt wieder am Backpapier mit Kuchen, ca 1/3 über den Schrankrand, das Back-

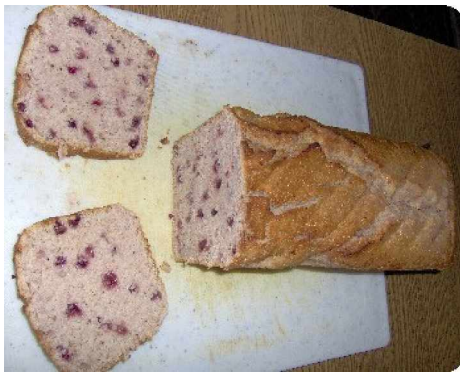
papier nach unten abziehen, den Backformboden nun zwischen Backpapier und Kuchen drücken.

Eigenes Rezept Donnerstag, 4. Februar 2010 Hans

Weißweinkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



750 ml trockenen Weißwein 12,5 %

700 g Naturreis gemahlen

150 g Erdnüsse blanchiert

1 Nelke mit gem

2 Kardamomkapseln mit gem

1 Piment mit gem

1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver

250 g Zucker

400 g Preiselbeeren a d Glas

150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen, Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, vom Weißwein bis Preiselbeeren alles miteinander verrühren, die verflüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist, Glas Preiselbeeren Esslöffelweise dazu geben, langsam verrühren lassen in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein wenig glatt schütteln, ist sehr dünn, suppenartig in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelprobe, optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen

eigenes Rezept Samstag, 5. Dezember 2009 Hans60

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

Sonntag, 11. April 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de