

Schwarzkümmel Glutenfrei u Vegan

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

Index nicht aktiv

Auflauf	2
Diverses	4

Inhaltsverzeichnis

Schwarzkümmel Glutenfrei u Vegan	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index nicht aktiv	1
Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf	2
Kichererbsen Auflauf o Bratlinge F Vegan	2
Diverses	4
Bratlinge VII F Vegan	4

Fladenbrot F Vegan	5
Fladenbrot II o Pfannkuchen F Vegan	6
Fladenbrot IV o Pfannkuchen F Vegan	7
Fladenbrot V o Pfannkuchen F Vegan	8
Fladenbrot VI o Pfannkuchen (Sauerkohl) F Vegan	9
Fladenbrot VII o Pfannkuchen (Kokosnuss) F Vegan	10
Hülsenfrüchtemischung Suppe F Vegan	10
Indische Kichererbsen Pfannkuchen F Vegan	11
Möhren braune Linsen Bratlinge F Vegan	12
Muffeins mit Schwarzkümmel F Vegan	13
Muffins, rote Linsen F Vegan	15
Rote Linsen Vegan	16
Reisbrot IV F Vegan (nur Naturreis)	16
Rote Linsen, Brot F Vegan	19
Tofu Erbsen Bratlinge F Vegan	20
Bitte bedenkt	22
Hinweis Sojasoße	22
Hinweis Curry	22
Hinweis F	22
Hinweis	22

Auflauf

Kichererbsen Auflauf o Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

24-36 h einweichen

2 a 1 | Auflaufformen mit Deckel





250 g Kichererbsen
Wasser zum einweichen

Wasser zum kochen
50 g TK Suppengemüse
Lorbeerblätter
1 TI Schwarzkümmel gemörsert

100 g Zwiebel
14 Pfefferkörner gemörsert
0,5 TI Paprikagranulat
1 El Erdnussmus
1 Prise Zucker
1 TI Salz
80 g Kichererbsen gemahlen
80 g Naturreis mit gemahlen
Preiselbeeren a d Glas
Margarine laktosefrei

Kichererbsen mit dreimal soviel Wasser bedecken und ca 1,5 Tage einweichen, Wasser abgießen, Kichererbsen ausspülen, mit frischem Wasser welches ca 2 cm über den Erbsen stehen sollte, mit 50 g TK Suppengemüse, 1 TI Schwarzkümmel gemörsert sowie einige Lorbeerblätter gut 60 min zugedeckt auf kleiner Hitze kochen, wiederum etwas Wasser, der Boden des Topfes sollte noch gut 2-3 cm betragen, abseihen und aufheben, 100 g Zwiebel zerteilen und mit den Kichererbsen zusammen pürieren, braucht nicht so fein werden, die Frucht sollte noch etwas zu erkennen sein, es sollte einen Mus ähnlich sein, evtl noch das abgeseigte Kochwasser zugeben, Pfefferkörner, Paprikagranulat, Erdnussmus, Zucker, Salz und die gemahlene Kichererbsen und Naturreis zugeben, gut vermischen, abschmecken, in zwei 1 l eingefettete Auflaufformen füllen und glatt streichen, in die Mitte Preiselbeeren a d Glas geben, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 60 min backen, sollte drin sprudeln,
ODER

Bratpfannen heiß werden lassen, Margarine braun werden lassen, Hitze etwas reduzieren, und den Kichererbsenteig, Esslöffelweise rein geben,

mit einem Pfannenwender etwas platt drücken, von beiden Seiten goldbraun braten, wenn die Teigoberfläche nicht mehr glänzt, Zeit zum umdrehen. Warmstellen bis alle fertig sind, und mit Preiselbeeren a d Glas servieren.

Pellkartoffeln, eine helle Soße wäre ideal, sowie Gemüse aller Art

Eigenes Rezept Samstag, 20. Februar 2010 Hans

Diverses

Bratlinge VII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück



50 g Sonnenblumenkerne
1 TI Kurkuma gem
100 g Zwiebel kleingeschnitten
100 g TK Paprikastreifen
2 EI Öl
250 g Mais gem
50 g Amaranth gem
50 g Naturreis gem
1 TI Schwarzkümmel mit gem
8 Pfefferkörner mit gem
2 TI Oregano
4 cl Balsamico die Modena
2 cl Tamari
200 –300 ml Wasser

Salz

Olivenöl zum braten

Sonnenblumenkerne und Kurkuma in einer heißen trocknen Pfanne kurz rösten,

Zwiebel im heißen Öl kurz rösten dann die Paprikastreifen dazu, trockne Zutaten vermischen , Sonnenblumenkerne , sowie das Gemüse und Tamari und Balsamico dazu, danach das Wasser untermischen, sollte es jetzt zu dünn geworden sein, noch ein wenig gem Getreide untermischen, abschmecken, evtl mit Salz nachwürzen, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, plattdrücken, im heißen Öl von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 6. November 2008 Hans60

Fladenbrot F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

300 g Buchweizen gem

100 g Naturreis gem

50 g Amaranth gem

400 g Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

50 g Olivenöl

1 TL Vollrohrzucker

0,5- 1 TL Salz

Bio Sesam

Schwarzkümmel , (teils gem)

1 Pck. Trockenhefe

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

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

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

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

Veränderung

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

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

Fladenbrot II o Pfannkuchen 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.

Ca 8 Stück

Eigenes Rezept Mittwoch, 1. Juli 2009

Fladenbrot I V o Pfannkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

7 Stück



50 g Leinsaat gem
350 g Buchweizen gem
2 TI Schwarzkümmel mit gem
1,5 TI Salz
1 Prise Zucker
20 g Ingwer klein gehackt
550 ml Wasser evtl mehr
1 Ei Tamari
3 Ei Bio Sonnenblumenöl
evtl Wasser
Öl zum braten,

Leinsaat bis einschließlich Tamari vermischen und gut 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, ausstellen, Bio Sonnenblumenöl dazu und weitere 2 min rühren lassen, 30 min Ruhen lassen, durchrühren evtl noch Wasser beifügen.

Öl in zwei kleine Bratpfannen heiß machen, Öl entsorgen, Schöpfkellenweise Teig rein geben, ein wenig schräg halten, die Pfanne, der Teig zerläuft zäh.

Eigenes Rezept Montag, 6. Juli 2009

Fladenbrot V o Pfannkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ca 8 Stück



50 g Sesam, ungeschält, gem
350 g Buchweizen gem
1 TI Schwarzkümmel mit gem
0,5 TI Kreuzkümmel mit gem
0,25 TI Paprikagranulat mit gem
2 TI Kaffeebohnen mit gem
1 TI Salz
1 Prise Zucker
600 ml Wasser
Öl

Sesam bis einschließlich Zucker gut vermischen, Wasser zufügen, und 6 min auf Mittelstufe verrühren lassen, den Teig 30 min Ruhen lassen, nochmals durchrühren, Öl in zwei kleinen Bratpfannen heiß werden lassen, Öl entsorgen, Hitze 1 Stufe reduzieren, den fast zähen Teig, Schöpfkel-

lenweise in die heißen Bratpfannen geben, diese ein wenig schräg halten, damit der Teig etwas verläuft, von beiden Seiten, braten, ohne Fett.

Eigenes Rezept Dienstag, 7. Juli 2009

Fladenbrot VI o Pfannkuchen (Sauerkohl) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

7 Stück



50 g Sonnenblumenkerne gem
350 g Buchweizen gem
1 TI Schwarzkümmel mit gem
0,5 TI Kreuzkümmel mit gem
0,5 TI Paprikagranulat mit gem
2 Wacholderbeeren mit gem
1 TI Kaffeebohnen mit gem
1 TI Salz
1 Prise Zucker
150 g Sauerkohl klein schneiden
550 ml Wasser
Öl

trockne Zutaten vermischen, Wasser und Sauerkohl beifügen und ca 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, 30 min Ruhen lassen, nochmals durchrühren.

Öl in den Bratpfannen heiß werden lassen, Hitze reduzieren (1 Stufe ca), Öl entsorgen, den Teig Schöpfkellenweise in die heißen Bratpfannen geben, leicht schräg halten, damit der zähe Teig etwas verläuft und ohne Fett den Teig von beiden Seiten braten, werden ca 1,5-2 cm dick.

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. Juli 2009

Fladenbrot VII o Pfannkuchen (Kokosnuss) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

7 Stück



50 g Sesam ungeschält gem
350 g Buchweizen gem
1 TI Schwarzkümmel mit gem
0,5 TI Kreuzkümmel mit gem
0,5 TI Paprikagranulat mit gem
1 TI Kaffeebohnen mit gem
1 TI Salz
1 Prise Zucker
80 g Kokosnuss geraspelt
700 ml Wasser
Öl

trockne Zutaten vermischen, Wasser beifügen und ca 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, 30 min Ruhen lassen, nochmals durchrühren
Öl in den Bratpfannen heiß werden lassen, Hitze reduzieren (1 Stufe ca), Öl entsorgen, den Teig Schöpfkellenweise in die heißen Bratpfannen geben, leicht schräg halten, damit der zähe Teig etwas verläuft und ohne Fett den Teig von beiden Seiten braten, werden ca 1-2 cm dick.

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. Juli 2009

Hülsenfrüchtemischung Suppe F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

4 Portionen

Einweichzeit ca 24 h



1250 ml Wasser
250 g Hülsenfrüchtemischung *
200 g TK Suppengemüse
Lorbeerblätter, einige
14 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Schwarzkümmel gemörsert
1 Prise Zucker
350 g Kartoffeln ca
Salz

Hülsenfrüchte abspülen und in 1250 ml Wasser ca 18- 24 h einweichen, in, mit dem Einweichwasser, TK Suppengemüse, einige Lorbeerblätter je nach Größe, Zucker, Pfefferkörner und Schwarzkümmel gemörsert und grob geschnittene Kartoffeln ca 2 h auf kleinster Hitze kochen lassen, durch die lange Kochzeit lösen sich einige Linsen auf, dadurch wird die Suppe sämig, dann erst mit Salz abschmecken.

* Hülsenfrüchtemischung z.B.*

Weißer Bohnen, grüne Erbsen, Berglinsen, rote Linsen, Pintobohnen, Azukibohnen, Kidneybohnen und Du Puy Linsen.

Sonntag, 7. Februar 2010 Hans

[Indische Kichererbsen Pfannkuchen](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



150 g Kichererbsen gem
0,5 TI Schwarzkümmel mit gem
1 TI Salz
1 Prise Zucker
220 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
Margarine zum braten, die ersten zwei
dann
1 Ei BIO Sonnenblumenöl
Schwarzkümmel

trocknen Zutaten vermischen mit 220 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser verrühren, 30 min ruhen lassen, ein wenig Margarine heiß werden lassen, den nochmals durchgerührten Brei, Schöpfkellenweise den Teig in die Pfanne geben, etwas Schwarzkümmel auf den feuchten Teig geben, wenn die Oberfläche nicht mehr klebt, mit einem Pfannenwender umdrehen, goldbraun braten lassen,
nach 2 Pfannkuchen habe ich noch 1 Ei Sonnenblumenöl in den rohen Teig gegeben, verrührt, gebraten beide Seiten goldgelb, eine Seite mit Schwarzkümmel, sie ließen sich besser braten und auch wenden, und waren geschmackvoller.

26.06.09 Elena_D CK
Hans60 Samstag, 27. Juni 2009

Möhren braune Linsen Bratlinge F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



50 g Zwiebeln fein gewürfelt
1 El Kakaobutter o Margarine laktosefrei
200 g Möhren feingeraspelt
30 g Ingwer mit geraspelt
4 El Tamari
1 El Balsamico de Modena
100 g Buchweizen gemahlen
150 g braune Linsen mit gemahlen
1 TI Schwarzkümmel mit gemahlen
1 TI Kräutersalz evtl mehr
1 El Sonnenblumenkerne, ganz
1 Prise Zucker
50 ml trockner Weißwein evtl mehr

Kakaobutter o Margarine laktosefrei zum braten

Zwiebeln glasig bis fein braun in heißer Kakaobutter braten, in eine Schüssel geben, Möhren, Ingwer, Tamari und Balsamico untermischen, trockne Zutaten vermischen und unterheben, und soviel Weißwein zugeben bis ein formbarer Teig entsteht, abschmecken, evtl noch Salz zugeben, ca 10 min Ruhen lassen, mit feuchten Händen Bratlinge formen und in heißer Kakaobutter von beiden Seiten auf reduzierter Hitze braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 17. Dezember 2009 Hans

Muffeins mit Schwarzkümmel F Vegan
Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

1 Muffeinsblech a 12 Mulden



Sauerteig

9 Ei Naturreis gem
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
0,25 TI Trockenhefe
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig

300 g Buchweizen gem
200 g Naturreis gem
1 gehäufte TI Schwarzkümmel mit gem
2 TI Salz
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
ungehärtete Margarine zum ein-+ ausfetten der Muffeinsbleche

am Vorabend alle Zutaten für den Sauerteig in ein ca 720 ml Schraubglas geben, gut verrühren, soll eine dicke Pampe werden, Deckel schließen, in einen zimmerwarmen Schrank ins dunkle stellen.

Morgens

Den Sauerteig umrühren und in eine Rührschüssel geben, das Glas mit ein wenig Selters ausspülen, 400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser Dazu geben, leicht verrühren, die gemischten trockenen Zutaten dazu rieseln lassen und alles gut 4-6 min auf Mittelstufe rühren lassen.

In der Zwischenzeit die Muffeinsmulden in den Blechen gut einfetten, auch beschichtete, in jede Mulde ca 2 Ei Teig füllen, bei warmer Zimmertemperatur ein paar Stunden gehen lassen, oder in den Backofen, Ober + Unterhitze bei 30°C (Licht an und ein klein wenig mehr) bis sich der Teig deutlich gehoben hat.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen. Nadelprobe, aber man sieht es auch.

Ein paar min in den Formen lassen, ein Brett auf die Muffeins legen, alles zusammen umdrehen, das Backblech entfernen, lässt man sie rausrut-

schen, Plumpsen, können die evtl brechen, abkühlen lassen , vor dem anschneiden, ein Sägemesser ist von Vorteil.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 31. Januar 2008 Hans60

Muffins, rote Linsen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

12 Stück



350 g rote Linsen gem
0,5 TI Schwarzkümmel mit gem
10 Pfefferkörner mit gem
2 TI Backpulver
2 TI Salz
1 TI Zucker
500 –600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
100 g TK Paprikastreifen
50 g Zwiebel kleingeschnitten
1 Knoblauchzehe kleingeschnitten
Fett für 1 Muffinsblech

Die trocknen Zutaten vermischen, ebenso die Paprikastreifen, Zwiebel und Knoblauchzehe, beide Sorten gut miteinander verbinden, und nun das 500 – 550 ml evtl auch den Rest, Wasser langsam dazu geben, ca 3 min auf Mittelstufe rühren lassen, in die mit Fett eingestrichenen Muffinsmulden, verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 130-140°C Umluft ca 45-55 min backen, Nadelprobe, aber man sieht es auch.

Ein Brett drüber legen, mit dem Backblech zusammen umdrehen, Backblech entfernen, abkühlen lassen...

Eigenes Rezept Montag, 14. Juli 2008 Hans60

Rote Linsen Vegan

3 El Olivenöl
500 g rote Linsen
1 l Wasser
40 g Ingwer kleingewiegt
1 Tl Kurkuma gem
1 Tl Kreuzkümmelsamen gemörsert
1 Tl Koriander gemörsert
0,5 Tl Chilipulver
3 cl Balsamico Bianca
3 cl Tamari (Sojasoße)

die gewaschenen Linsen ca 5 min im Öl braten, (damit werden sie nicht so schnell zu Muss)

die restlichen Zutaten bis Chili zugeben + weich kochen, nach ca der Hälfte der Kochzeit mit Essig + Tamari pikant abschmecken, je nachdem wie frisch die Linsen sind, bei mir waren sie schon nach knapp 10 min, gar.

Diese Linsen wurden als Füllung für eine Art gefüllte Eier/ Pfannkuchen verwendet

Samstag, 9. Dezember 2006 Hans60 eigenes Rezept

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 kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

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

2 TI Koriander gem
1 TI Schwarzkümmel mit gem

Hauptteig

Vorteig
250 g Naturreis gem
4 TI Salz
100 g Sonnenblumenkerne ganz
100 g Bio Sesam, ungeschält
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 kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 1 Apfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 700 g Naturreis gem, und 2 TL Koriander und 1 TL Schwarzkümmel 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 3 EL 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 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 Montag, 7. September 2009 Hans60

Rote Linsen, Brot F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,8 kg gebacken



Sauerteigansatz

150 g rote Linsen gem
1 Prise Zucker,
1 Prise Trockenhefe,
150 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Hauptteig

1 Sauerteigansatz
1 El Zuckerrübensirup
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
700 g rote Linsen gem
2 TI Koriander mit gem
1 TI Schwarzkümmel mit gem
3 TI Salz
100 g Sonnenblumenkerne ganz
100 g Leinsamen ganz
100 g Bio Sesam ungeschält
3 El Bio Sonnenblumenöl
Wasser

Zubereitung Sauerteigansatz (Früh)

In ein 720 ml Schraubglas die Linsen rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 150 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen, Vorsicht geht verhältnismäßig schnell, geht bis an den Deckel,

Hauptteig

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

700 g rote Linsen gem + 2 TI Koriander u 1 TI Schwarzkümmel mit gem 3 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Leinsamen u 1 Piment gem verrühren, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glatt streichen. Bei warmer Zimmertemperatur gären lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

in kalten Backofen 150°C Heißluft sind 100 -120 min empfehlenswert, Nadelprobe

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,

Ziemlich fest, das „Brot“, man kann es essen, wer eine Getreideallergie hat, ist es eine alternative...

Möchte demnächst mal Kidney oder rote Bohnen versuchen

Eigenes Rezept Montag, 5. Oktober 2009 Hans60

[Tofu Erbsen Bratlinge](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ca 11 Stück



80 g Kichererbsen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 El Olivenöl
1 TI Schwarzkümmel gem
0,5 TI Curry ohne Salz (Reformhaus)
1 l Wasser
1 Lorbeerblatt
200 g Tofu naturell
30 g Ingwer klein gehackt
50 g Buchweizen gem, evt mehr
1 Msp Chilipulver
Kräutersalz
Buchweizen gem
Öl

Kichererbsen über Nacht, in reichlich Wasser einweichen, am nächsten Tag abgießen.

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, im heißen Öl glasig dünsten.

Kichererbsen, Schwarzkümmel kurz anbraten, mit 1 l Wasser ablöschen, Lorbeerblatt zugeben, bei mittlerer Hitze ca 45 min garen, Lorbeerblatt entfernen, Erbsen abseihen, aufheben, Erbsen mit einem elektr Pürierstab oder in einem Mixer fein pürieren, in eine Schüssel geben, 30 g Ingwer klein gehackt, Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, Buchweizen gem, Gewürze und Salz gründlich vermischen und abschmecken, sollte es zu trocken sein, abgeseigte Brühe dazu, Bällchen oder Bratlinge formen, im Buchweizen gem, wenden, im heißen Öl braten, sie können auch frittiert werden.

Samstag, 4. Juli 2009

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.

Samstag, 17. April 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de