

## Kurkuma Backwaren Glutenfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

### Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.  
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

### Hinweis Margarine

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

### Inhaltsverzeichnis

Kurkuma Backwaren Glutenfrei .....	1
Hinweis I .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Backwaren .....	2
Brot Burylbajtal F Vegan .....	2
Gemüsebackling II M .....	4
Käse - Erbsen Muffins M F .....	5
Käse Bananenkuchen M F .....	7
Käse Erbsen Muffins M F .....	8
Möhrenkuchen Petropavlovskij M F .....	9
Muffeins Khoy M F .....	11
Muffeins Saqqez M .....	12
Muffins K scharf F Vegan .....	13
Muffins K u K scharf F Vegan .....	15
Muffins XXXIV F Vegan .....	16
Pfannenkuchen (M) F .....	17
Rote Linsen Vegan .....	18
Quarkölteig Brötchen II M F .....	18
Sen Muffins F Vegan .....	21
Hinweis I .....	22
Bitte bedenkt .....	22

Hinweis M .....	22
Hinweis Ei .....	22
Hinweis Vegan .....	22
Hinweis Curry .....	23
Hinweis F .....	23

## Backwaren

### Brot Burylbajjal F Vegan Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



- 1 Tasse Hirse, ca 120 - 160 g
- kochendes Wasser
- 2 Tassen Wasser
- 120 g Naturreis gem
- 260 g Mais gem
- 1 Tüte Backpulver
- 1 Kl Kümmel
- 1 Kl Korianderkörner gem
- 1 Banane
- 400 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

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

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

Alle anderen Zutaten gut vermischen, dann die gekochte Hirse untermischen, ich habe noch ein Ei mit runter gerührt.

Alles in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Backform geben.

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

Eigenes Rezept, Montag, 28. August 2006 Hans60

## Veränderung

Ins kochende Wasser 0,25 TL Kurkuma mit rein.

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

Mit Banane, + das alles dann als Muffeins

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

Freitag, 11. Mai 2007, Hans60

## Reiskuchen scharf I 4 Ei

Glutenfrei u Kuh Milchfrei

### 26 cm Springform mit Backpapier

2 mittelgroße Karotten +

1 Tasse 160 g Naturreis

2 Tasse/n Wasser

ca 350 g ( 1 Stange ) Lauch

1 EI Laktosefreie Margarine,

100 -150 g TK Gemüse ( z B Mais + Erbsen + Bohnen )

2 EI ( 30 g ) Sesam, ungeschält +

1 TL Senfkörner +

1 TL Korianderkörner +

1 TL Kurkuma

1 TL Gewürzsalz

1 Tasse ca 140 g bunte/ rote Bohnen gem  
1 Tasse/n Maiskörner ca 130 g gem ( kein Popkorn)  
8 El Buchweizen ca 100 g gem .  
1 Tüte ( 17 g ) Weinsteinbackpulver  
1-2 TI Gewürzsalz  
ca 1 TI Salz

4 große Eier +

1 Dose 425er geschälte Tomaten

2 mittelgroße Karotten und 1 Tasse Naturreis in 2 Tassen Wasser auf kleiner Hitze 40 min kochen und ca 10 nachquellen lassen auf der ausgeschalteten Kochplatte,

Lauch in Ringe schneiden und in 1 El Margarine andünsten, TK Gemüse dazu, knapp 10 min mit dünsten, Hitze ausstellen, bisschen noch ziehen lassen,

Sesam + Senfkörner + Korianderkörner + 1 Kurkuma sowie Gewürzsalz in einer trocknen Bratpfanne rösten, fängt der Sesam an zu springen, Deckel drauf, Hitze ausstellen, ab und zu ein wenig schütteln, die Pfanne, Bohnen, Mais u Buchweizen mahlen, mit Backpulver, Gewürzsalz, Salz, alle trocknen Zutaten vermischen,

gedünstetes Gemüse mit gekochten Reis u Möhre dazu, Eier, 1 Dose 425er geschälte Tomaten pürieren, + dazu , alles gut verrühren

in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ø Springform gießen, glatt streichen. .

Das ganze ca 60 min bei 160°C Umluft ohne vorheizen backen  
Oder ohne Umluft , mit vorheizen ca 45 min , bei 180 - 190 °C

Eigenes Rezept 23.10.2004

wer will

bedecke das ganze noch mit grob geraspelten Schafs- oder Ziegenkäse.

## Gemüsebackling II M

Je 1 Handvoll TK Mais + gr. Erbsen, Lauch + Sellerie mit 2 o. 3 Liebstöckelblätter ca 3-5 mittlere Möhren, ca 10 min kochen, abtropfen lassen, aufheben.

Durch den Wolf drehen +

200 g ger. Käse +

250 g Magerquark	+	
100 g ger Mandeln	+	
1 TI Kräutersalz	+	
½ TI Chilipulver	+	
1 TI Kurkuma	+	
½ TI gem Senfkörner	+	
100 g rote Bohnen gem.	+	
100 g Buchweizen gem		alles vermischen
10 – 20 min ruhen lassen		

mit einem, immer wieder ins Wasser getauchten, Esslöffel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech + o.  
ein mit Backpapier ausgelegtes Muffeinsformblech, den Teig füllen oder Häufchenweise + etwas glattstreichen, legen

bei Umluft ca 50- 60 min ca 170 ° C

07.06.2003 Hans60

Käse - Erbsen Muffins M F  
glutenfrei / eifrei /eigenes Rezept



Zutaten für 18 Portionen  
100 g Lauch, TK  
1 EL Margarine (Deli)  
100 g Erbsen, TK

30 g Sesam, ( 2 El ), ungeschält mit  
1 TL Senfkörner  
1 TL Koriander, ganz  
½ TL Kreuzkümmel  
6 Körner Pfeffer  
1 TL Kurkuma  
1 Tasse/n Kichererbsen, ( ca 150 g )  
1 Tasse/n Maiskörner, ( ca 150 g )  
1 Tasse/n Buchweizen, ( ca 150 g ), ganz  
1 Tüte/n Backpulver ( 17 g, Weinsteinbackpulver)  
1 Prise Rohrzucker  
2 TL Meersalz und Gewürzsalz

### 300 g Quark (Magerquark)

1 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
2 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### 200 g Käse, grob geraspelten Gouda 48 %

Fett, für die Muffinsbleche

### Zubereitung

Lauch in 1 El Deli Margarine angedünstet + TK Erbsen dazu, ein wenig abkühlen lassen.

Sesam ungeschält mit Senfkörner + Korianderkörner + Kreuzkümmel + Kurkuma + 6 Pfefferkörner geröstet, bis es duftet + der Sesam springt. Deckel drauf, ausschalten + 2-3 min auf der Hitze noch lassen. Ein wenig abkühlen lassen, mit Kichererbsen + Maiskörner + Buchweizenkörner zusammen mahlen.

Weinsteinbackpulver + Vollrohrzucker + Meersalz + Gewürzsalz dazu.

300 g Magerquark mit 1 Ts kohlenensäurehaltigem Mineralwasser verrühren + dazu.

2 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser auch dazu, gut vermischen, evtl. ein wenig mehr, muss wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr, geht besser auf.

Grob geraspelten Gouda 48 % + Lauch + Porree + Erbsengemüse untermischen. In ausgefettete + oder in Papierförmchen geben. Bei 160°C Umluft, ohne vorheizen, 30 min backen. Ohne Umluft, mit vorheizen, ca. 180 -190 °C ca. 15 - 20 min backen.

Ca. 10 min in der Form abkühlen, dann raus kippen. Warm schmecken diese Dinger mir am besten, wer will, kann noch Butter drauf tun. Dazu Kaffee oder auch Rotwein.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

13.03.05 Hans60

## Käse Bananenkuchen M F

Glutenfrei u Eifrei u süß u pikant

26 cm Ø Ring bzw Springform

8 Stück



roh



gebacken



2 Limetten , Abrieb, Saft u Fleisch  
450 g Bananen o. S. gewogen

1 kg Quark 40 %

150 g Zucker mehr o weniger

1 Prise Salz

3 TI Kurkuma gem

200 g Naturreis gem

6 Kiwi

2 Limetten , Abrieb, Saft u Fleisch in die Rührschüssel,  
dann die Bananen, ganz, o S. u den Quark gut verrühren lassen,  
die trocknen Zutaten vermischen und langsam dazu geben, ca 3-5 min auf  
Mittelstufe rühren lassen.

In eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, ein wenig  
schütteln, damit der Teig glatt wird.  
Mit den geschälten u in Scheiben geschnittenen Kiwi belegen, etwas in  
den Teig drücken.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90 min backen,  
Backpapier erst nach völligen Auskühlen entfernen.

Eigenes Rezept, Freitag, 23. Mai 2008 Hans60

### Käse Erbsen Muffins M F

glutenfrei / eifrei /eigenes Rezept



Zutaten für 18 Portionen

100 g Lauch, TK

1 EL Margarine (Deli)

100 g Erbsen, TK

30 g Sesam, (2 El ), ungeschält mit

1 TL Senfkörner

1 TL Koriander, ganz

½ TL Kreuzkümmel

6 Körner Pfeffer

1 TL Kurkuma

1 Tasse/n Kichererbsen, ( ca 150 g )

1 Tasse/n Maiskörner, ( ca 150 g )

1 Tasse/n Buchweizen, ( ca 150 g ), ganz

1 Tüte/n Backpulver ( 17 g, Weinsteinbackpulver)

1 Prise Rohrzucker

2 TL Meersalz und Gewürzsalz

300 g Quark (Magerquark)

1 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

2 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

200 g Käse, grob geraspelten Gouda 48 %

Fett, für die Muffinsbleche

### Zubereitung

Lauch in 1 El Deli Margarine angedünstet + TK Erbsen dazu, ein wenig abkühlen lassen.

Sesam ungeschält mit Senfkörner + Korianderkörner + Kreuzkümmel + Kurkuma + 6 Pfefferkörner geröstet, bis es duftet + der Sesam springt. Deckel drauf, ausschalten + 2-3 min auf der Hitze noch lassen. Ein wenig abkühlen lassen, mit Kichererbsen + Maiskörner + Buchweizenkörner zusammen mahlen.

Weinsteinbackpulver + Vollrohrzucker + Meersalz + Gewürzsalz dazu.

300 g Magerquark mit 1 Ts kohlenensäurehaltigem Mineralwasser verrühren + dazu.

2 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser auch dazu, gut vermischen, evtl. ein wenig mehr, muss wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr, geht besser auf.

Grob geraspelten Gouda 48 % + Lauch + Porree + Erbsengemüse untermischen. In ausgefettete + oder in Papierförmchen geben. Bei 160°C Umluft, ohne vorheizen, 30 min backen. Ohne Umluft, mit vorheizen, ca. 180-190 °C ca. 15 - 20 min backen.

Ca. 10 min in der Form abkühlen, dann raus kippen. Warm schmecken diese Dinger mir am besten, wer will, kann noch Butter drauf tun. Dazu Kaffee oder auch Rotwein.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

13.03.05 Hans60

Möhrenkuchen Petropavlovskij M F

Glutenfrei + Eifrei + eigenes Rezept



100 g Amaranth gem  
250 g Naturreis gem  
150 g Buchweizen gem  
0,5 TI Paprikagranulat  
1 TI Zucker  
1 TI Salz  
1 TI Kräutersalz  
1,5 Tüten Backpulver  
100 g Nüsse gem  
1 TI Kurkuma

200 g Quark

200 g Limburger 40 %

400 g Möhren feingeraspelt  
300 – 350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Blumenkohlrösschen

Amaranth, Reis, Buchweizen, Granulat, Zucker, Salz + Kräutersalz, Backpulver, Nüsse + Kurkuma, der Farbe wegen gut vermischen, Quark sowie den geteilten Limburger + die Möhren dazu + gut verrühren lassen, und langsam das Wasser dazu geben, sollte wie ein Rührteig werden.

In eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattstreichen, in die Mitte + fast außen ein paar ( bissfest ) Blumenkohlrösschen mit dem Kopf nach oben in den Teig abschließend, stecken.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 85 min backen, Nadelprobe.

Der Ring sollte gut 20 min noch dran bleiben, der Kuchen wird erst fest, wenn er abgekühlt ist.

Sonntag, 20. Mai 2007 Hans60

### Muffeins Khoy M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Stange (300 g ) Lauch kleingewiegt + in  
2 El Deli Reformmargarine angedünstet, abkühlen

1 TI Senfkörner +  
1 El Sonnenblumenkerne +  
3 TI Sesam ungeschält +  
2 TI Korianderkörner +  
1 TI Schwarzkümmel +  
6 Pfefferkörner in einer trockenen Pfanne geröstet, Deckel drauf

abkühlen

dann mit

1 Tasse Kichererbsen +  
100 g rote Linsen +  
1 Tasse Maiskörner ( kein Popkorn) +  
100 g Buchweizen mahlen

1 Tüte ( 17 g ) Weinsteinbackpulver +  
1 TI Kurkuma +

2 TI Kräutersalz  
1-2 TI Salz                                    alles zusammen vermischen

250 g Magerquark mit  
1 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser verrühren + mit

2- 3 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

den trockenen Teig vermischen,

dann noch

Lauch +

Ca 200 g grob geraspelten Gauda unter mischen

+ in 2 Bleche a 12 mit Papierförmchen aus gelegte Muffeinsformen geben  
.ist unpraktisch, Papier geht nicht mehr ab, gut einfetten die Formen ist  
besser, aber nur bei neue Bleche. Donnerstag, 3. September 2009

bei 160° C Umluft ohne vorheizen , ca 30 min backen .

ohne Umluft . dann vorheizen bei ca 180°, ca 18-20 min

PS durch den Quark werden die Muffeins saftiger, man kann den Quark  
auch weg lassen

31.10.2004 eigenes Rezept, Hans60

Sonntag, 18. Februar 2007 Fotos

## Muffeins Saqqez M

24 Stück

2 TI Senfkörner +

1 El Korianderkörner +

1 TI Kreuzkümmel +

1 Chilischote ( trocken) +

1 El Kurkuma +

2 El Sesamsaat ungeschält zusammen rösten, bis sie springen, Deckel  
drauf + 1- 2 min , dann runter von der Hitze.

1 Handvoll Lauch/Porree kleingewiegt in

1 TI Deli Margarine auf der Hitze angedünstet. , ausschalten , runter neh-  
men , auf der Rest Hitze 1 trockene Pfanne stellen + da rein

1 Tasse TK Erbsen, ab + zu schütteln, die Pfanne

die angerösteten Körner mit

1 Tasse Sojabohnen +  
1 Tasse Maiskörner ( keinen Popkorn) +  
1 Tasse Kidney Bohnen +  
100 g Buchweizen mahlen + mit

1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver +  
1 TI Vollrohrzucker +  
2 TI Kräutersalz +  
1 TI Meersalz verrühren +

4 Tassen kohlensäurehaltiges Mineralwasser vermischen +

20 schwarze kernlose Oliven ( Lake) +  
1 Piri Piri ( scharfe Chilischote eingelegt ) kleingewiegt , dazu

dann die Erbsen + Lauch dazu

200 g frisch geraspelten Gauda 48 % alles zusammen verrühren,  
wahrscheinlich muss noch

1 Tasse kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu gegeben werden, es dickt  
sehr nach , die Bohnen brauchen viel.

In ausgefettete , oder mit Papierförmchen ausgelegte 2 Muffeins Bleche a  
12 Stück füllen

Bei 160°C Umluft ohne vorheizen , 30 min backen .

Ohne Umluft, mit vorheizen ca 170 - 190°C , 15-20 min backen

Eigenes Rezept 05.11.2004, Hans60

Muffins K scharf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

12 Stück = 1 Blech



### Sauerteig

150 g Kichererbsen gem  
1 Prise Zucker u Hefe  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

350 g Kichererbsen gem  
2 TI Salz  
1 TI Curry ohne Salz  
2 EI Kurkuma  
2 TI Senfkörner gem  
1 TI Kreuzkümmel gem  
300 – 450 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
Fett für Muffinsmulden

Für den Sauerteig die Zutaten in ein ca 720 ml großes Schraubglas, gut vermischen, Wasser zu fügen , bis eine dicke Pampe entsteht, Deckel verschließen, bei warmer Zimmertemperatur eine Nacht im dunklen, stehen lassen, oder in den Backofen, bei 30-40°C, ( Licht an , und ein wenig mehr dauert ca 3-4 std, falls es schneller gehen sollte, Zucker u Hefemenge ein KLEIN WENIG, erhöhen.

Den fertigen Sauerteig in eine Rührschüssel geben, das Glas ausspülen, mit verwenden, ca 300 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu, beides miteinander verbinden, alle trocknen Zutaten vermischen und leise rieselnd beigegeben, verrühren lassen, bei bedarf noch Wasser zugeben, sollte wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr geht besser auf.

Wenn man alle Gewürze vorher in einer trocknen Pfanne anröstet, entfalten sie ihr Aroma, noch mehr.

Den Teig in die ein- u ausgefetteten Muffinsmulden verteilen, bei warmer Zimmertemperatur, einige Stunden ruhen / gehen lassen, oder eben wieder in den 40°C warmen Backofen, Dauer 2-5 Std. Man sieht es, wird ca 1/3 höher , je nach dem Flüssigkeitsanteil.

In den kalten Backofen, bei ca 140°C ca 35-45 min backen ( 1 Blech )

Eigenes Rezept , Dienstag, 8. Juli 2008 Hans60

### Muffins K u K scharf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück



### Sauerteig

150 g Buchweizen gem  
1 Prise Zucker u Trocken Hefe  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

350 g Kichererbsen gem  
100 g Kokosnuss geraspelt  
2 TI Salz  
1 TI Curry ohne Salz  
2 EI Kurkuma  
2 TI Senfkörner gem  
1 TI Kreuzkümmel gem  
450 – 700 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
Fett für Muffinsmulden

Für den Sauerteig die Zutaten in ein ca 720 ml großes Schraubglas, gut vermischen, Wasser zu fügen , bis eine dicke Pampe entsteht, Deckel verschließen, bei warmer Zimmertemperatur eine Nacht im dunklen, stehen lassen, oder in den Backofen, bei 30-40°C, ( Licht an , und ein wenig mehr

dauert ca 3-4 std, falls es schneller gehen sollte, Zucker u Hefemenge ein KLEIN WENIG, erhöhen.

Den fertigen Sauerteig in eine Rührschüssel geben, das Glas ausspülen, mit verwenden, ca 450 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu, beides miteinander verbinden, alle trocknen Zutaten vermischen und leise rieselnd beigegeben, verrühren lassen, bei Bedarf noch Wasser zugeben, sollte wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr geht besser auf.

Wenn man alle Gewürze vorher in einer trocknen Pfanne anröstet, entfalten sie ihr Aroma, noch mehr.

Den Teig in die ein- u ausgefetteten Muffinsmulden verteilen, bei warmer Zimmertemperatur, einige Stunden ruhen / gehen lassen, oder eben wieder in den 40°C warmen Backofen, Dauer 2-5 Std. Man sieht es, wird ca 1/3 höher , je nach dem Flüssigkeitsanteil.

In den kalten Backofen, bei ca 140°C ca 35-45 min backen ( 1 Blech auch bei 2 bzw drei Bleche, gleichzeitig )

Eigenes Rezept , Dienstag, 8. Juli 2008 Hans60

### Muffins XXXIV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



300 g Kichererbsen gem  
200 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gem  
1,5 Tl Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
1 Tüte Backpulver  
1 El Schabziegenkleesamen gem

0,25 TI Kurkuma gem  
500 –550 ml kohlsäurehaltiges Mineralwasser  
Fett für die Muffinsmulden

Erdnüsse in einer heißen trocknen Bratpfanne kurz rösten, dann mahlen, erst die trocknen Zutaten gut vermischen, nach und nach Wasser zugeben, und ca 5-7 min auf Mittelstufe verrühren lassen.  
In der Zwischenzeit die Muffinsmulden ganz einfetten, ca 2 Ei Teig pro Mulde.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 30 –40 min backen, Nadelprobe, aber man sieht es auch.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. November 2008 Hans60

Pfannenkuchen ( M ) F

Veränderung, ohne Ei



500 ml kohlsäurehaltiges Mineralwasser  
500 ml Mineralwasser / Milch

200 g Buchweizen gem  
100 g Naturreis ( Mittelkorn ) gem  
100 g Amaranthkörner gem  
100 g Kichererbsen gem  
1 TI Schwarzkümmel mit gem  
je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Milch bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

## 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

## Quarkölteig Brötchen II M F

Glutenfrei u Eifrei u pikant

28 cm Bratpfanne mit Deckel





Zutaten für 8 Portionen

150 g Quark

6 EL Bio Sonnenblumenöl

10 EL Milch

50 g Käse geraspelt, Ziege o Gauda Mittelalt

1 Prise Zucker

230 g Mais gem

70 g Naturreis mit gem

1 Tüte Backpulver

0,25 TI Kurkuma

0,5 TI Kräutersalz

8 Pfefferkörner gemörsert

Butter für die Bratpfanne

### Zubereitung

Zutaten von Quark bis Pfefferkörner in eine Rührschüssel geben, Mit der Küchenmaschine kräftig 4-5 min verkneten, lassen.

mit nassen Händen Brötchen formen, in die eingefettete Bratpfanne mit Zwischenraum legen, Deckel schließen.

Auf eine kalte Kochplatte stellen, mit Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 35 –40 min backen, bewegen sich die Brötchen beim schütteln, diese Dinger umdrehen und nochmals ca 10-15 min backen, bei geschlossenen Deckel

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Donnerstag, 23. April 2009 eigenes Rezept

Hans

## Robat Waffeln + Gemüsekekchen 3 Ei



### Teig :

3 Ei (je 50 g ca ) Naturreis( Mittelkorn ) +  
3 Ei Maiskörner ( kein Popkorn) +  
3 Ei Amaranthkörner +  
200 g Buchweizenkörner +  
8 bittere + 32 süße Mandeln +  
5 Pfefferkörner zusammen gemahlen

1 TI Kurkuma +  
2 TI Gewürzsalz ( Brecht )  
1 Prise Vollrohrzucker  
1 Prise Salz dazu

### 3 Ei

400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
3 Ei Balsamico Essig , dunklen.

Erst die trockenen Zutaten vermischen, dann die flüssigen dazu, verrühren.

### Gemüse

300 g TK Gemüse ( Brokkoli Blumenkohl + Möhren )  
150 g Ziegenkäse geraspelt  
20 g Ingwer klein geschnitten  
7 Feigen klein geschnitten  
80 g Oliven mit Paprika gefüllt, geschnitten + ganz gelassen  
2 Äpfel um den Griebsch rum geraspelt

Gemüse vermischen. Den Teig unterheben.  
In drei ausgefettete 0,75 l feuerfeste Formen geben, +

In den kalten Backofen bei 160°C, Umluft , 60 min backen.  
Ober- + Unterhitze, vorheizen, ca 180°- 190°C , ca 40- 50 min backen.

Eigenes Rezept, Hans60 , Montag, 21. März 2005

## Sen Muffins F Vegan glutenfrei



Gertraud

Zutaten für 12 Portionen

- 50 g Sesam, geröstet + gemahlen
- 100 g Mais, gemahlen
- 100 g Buchweizen, gemahlen
- 100 g Naturreis, (Mittelkorn ), gemahlen
- 7 Pfeffer - Körner, gemahlen
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1 TL Senfkörner, gelbe, gemahlen
- 1 TL Kurkuma, ( der Farbe wegen)
- 1 TL Salz, evtl mehr , (abschmecken )
- ½ TL Rohrzucker
- 1 Tüte/n Backpulver /Weinsteinbackpulver)
- 350 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges, evtl mehr
- 100 g Paprika, TK, in Streifen
- Fett für die Förmchen oder Papierförmchen

Sesam rösten, Paprikastreifen antauen + wiegen ( klein würfeln).

Trockene Zutaten vermischen, dann das Wasser unterrühren, zum Schluss den Paprika unterheben. Das Muffinsblech gut einfetten, oder Papierförmchen einlegen. Den Teig verteilen. in den kalten Backofen, mit 160° C Umluft, 30 min backen.

Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen, ca. 180° - 190° C ca. 14 –18 min backen.

Hinweis : Alle Zutaten sind unmittelbar, frisch gemahlen, wer mit gekauften Mehlen arbeitet, der sollte pflanzliches Bindemittel, wie gewohnt, mit verwenden. Gutes Gelingen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
25.05.05 Hans60

### Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.  
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

### Bitte bedenkt

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

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier

### Hinweis M

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

### Hinweis Ei

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

### Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

## Hinweis 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

Mit freundlichen Grüßen

Mit freundlichen Grüßen

Hans

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