

# Zuckerrübensirup **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, das Original.

## Index nicht aktiv

Backwaren .....	3
Brot .....	25
Diverses .....	88

## Inhaltsverzeichnis

<b>Zuckerrübensirup Glutenfrei u Vegan.....</b>	<b>1</b>
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Backwaren .....</b>	<b>3</b>
Kaffeeuchen, saftiger F Vegan.....	3

Kaffeeguss .....	5
Schokoladenguss .....	5
Mandelcreme Kuchen I F Vegan .....	5
Mandelkuchen F Vegan .....	7
Mohnkuchen IX F Vegan.....	8
Mohnkuchen VIII F Vegan.....	10
Mohnkuchen X F Vegan.....	12
Obsttorte Puzejevka F Vegan .....	13
Orangen Kuchen F Vegan.....	15
Plätzchen, süß F Vegan .....	16
Reismehl Kuchen Veränderung: F Vegan.....	17
Rotweinkuchen IV (nur Reis ) F Vegan .....	18
Schokoladen Kuchen II F Vegan.....	19
Schokoladen Kuchen, saftiger F Vegan.....	20
Schokoladenkuchen XVII F Vegan.....	22
Spritzgebäck VII F Vegan.....	23
Veränderung II F Vegan.....	23
Vollkorn Muffeins IV F Vegan .....	24
<b>Brot.....</b>	<b>25</b>
Amaranth Brot F Vegan.....	25
Brot Bratpfanne Vegan.....	27
Buchweizenbrot Uc-Adzi II Hefe F Vegan.....	28
Hirse Brot III Vegan .....	29
Hirse Brot IV F Vegan.....	31
Naturreis u Hirse .....	33
Hirse Brot V mit Datteln F Vegan.....	33
Hirse.....	35
Leinsamen Brot II F Vegan .....	36
Leinsamen Brot III F Vegan .....	37
Mais Brot Dasht II F Vegan .....	39
Reisbrot VI F Vegan .....	40
Maisbrot III F Vegan.....	43
Reis Apfel Brot V F Vegan.....	45
Reis Bananen Brot F Vegan .....	47
Reis Kuchenbrot F Vegan .....	49
Reisbrot III F Vegan .....	51
Reisbrot IV F Vegan ( nur Naturreis ) .....	54
Reisbrot VI F Vegan .....	56
Reis Brot VII F Vegan.....	59
Reisbrot VIII F Vegan .....	61
Reisbrot IX F Vegan .....	64
Reisbrot X F Vegan.....	66
Reisbrot XI F Vegan .....	67
Reisbrot XII F Vegan Trockenhefe.....	70
Reisbrot XIII F Vegan .....	71
Reisbrot XIV F Vegan.....	72
Reisbrot XV F Vegan.....	73
Reissauerteig Brot F Vegan .....	75

Rosinenbrot III F Vegan .....	77
Rosinenbrot IV F Sauerteig Vegan .....	78
Rote Linsen, Brot ? F Vegan .....	80
Sauerteigbrot F Vegan .....	82
Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel + Veränderung Vegan .....	84
Veränderung I F.....	85
Veränderung II F Vegan.....	86
Sechskornbrot I F Vegan.....	86
Diverses.....	88
Buchweizen mit Paprika und Tofu I F Vegan .....	88
Erdnusskugeln F Vegan.....	90
Kichererbsen Eintopf F Vegan .....	91
Milch ( Mais ) Suppe Schokolade F Vegan .....	92
Bitte bedenkt .....	93
Hinweis F .....	93
Hinweis.....	93
Hinweis Vegan .....	93

## Backwaren

Kaffee Kuchen, 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 beugeben, 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

Mandelcreme Kuchen I F Vegan  
Glutenfrei u Vegan

1 Ringform 26 cm mit Backpapier



Mürbeteig:

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

### Füllung:

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

### Belag:

4 Kiwi ca  
300 g rote Johannisbeeren

1 Ringform 26 cm mit Backpapier

### Mürbeteig

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine verkneten lassen, dann reicht die Flüssigkeitszugabe, in eine 26 cm Ring – bzw Springform den Boden raus nehmen , zwischen 2 Lagen Backpapier den Teig, auf dem Ringboden, mit einem Nudelholz ausrollen über den Rand hinaus, beide Lagen mit dem Boden wieder in die Form geben, rein drücken, das überstehende wird nun der Rand, für ca 30 min in den Kühlschrank, danach geht das Backpapier gut ab.

### Füllung:

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

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

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

jetzt erst langsam den Zuckerrübensirup zu geben, immer wieder abschmecken, die Süße, je nach dem wie süß der Traubensaft ist,

Backform aus dem Kühlschrank, obere Lage Backpapier entfernen, den flüssigen Teig drauf gießen, Form ein wenig hin und her bewegen, verteilt sich der Teig.

## Belag

Johannisbeeren ernten, entstielen, waschen, abseihen,

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

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

Eigenes Rezept

Freitag, 27. Juni 2008 Hans60

## 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 El 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

Mohnkuchen I X F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



Füllung:

10 Datteln kleinschneiden

Rum 54 %

700 ml Rotwein 12 % halbtrocken

500 g Blaumohn gem

1 El Kaffeebohnen mit gem

1 Piment mit gem

2 Kardamom mit gem

150 g Naturreis gem

150 – 200 g Zuckerrübensirup

### Boden:

250 g Naturreis gem

1 Prise Salz

150 g Margarine

50 g Zuckerrübensirup

50 g Rotwein 12 % halbtrocken

### Belag

200 g Traubenzucker o Puderzucker

1 Zitrone, 4 El Saft davon

Wasser

### Zubereitung

Datteln kleinschneiden in eine Kaffeetasse und mit Rum 54 % bedecken, ziehen lassen,

700 ml Rotwein 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 150 g Naturreis untermischen.

in der Zwischenzeit für den Boden, 250 g Naturreis gem mit einer Prise Salz u 150 g Margarine, 50 g Zuckerrübensirup, und 50 g Rotwein 12 % halbtrocken gut verrühren lassen, und in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform, den Boden ausstreichen, ab in den Kühlschrank, noch ruhen lassen, bis der Mohn und die anderen Zutaten gem sind, in die Mohnmasse nun noch die eingeweichten Datteln samt Rum untermischen und alles auf den Mürbeteig gießen, glatt schütteln, in den kalten Backofen bei 160°C Heißluft 70 min backen,

raus aus dem Backofen, wird weiter gebraucht, 200 g Traubenzucker mit 4 Ei frisch gepressten Zitronensaft und 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, 4. Oktober 2009 Hans60

### Hinweis

Bei Mohnkuchen VIII, nahm ich trocknen Rotwein 14 %, dafür fehlten eben die eingelegten Früchte, ohne dass dieser trocken war,

hier bei Mohnkuchen IX wurden die eingelegten Früchte in Rum 54 %, dafür reichte dann auch Rotwein halbtrocken 12 %.

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 eingerissen sind nach dem backen, der Optik wegen, kommt noch ein Zuckerguss rauf, da ich eigenartigerweise kein Puderzucker im Haus hatte, nahm ich Traubenzucker, habe zu meinen Erstaunen festgestellt, dass dies geschmacklich viel besser passt als Puderzucker.

Grüße Euch  
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 El 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 Blau-  
mohn, 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 Kühl-  
schrank, 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.

Obsttorte Puzejevka F Vegan

Gluten- + Ei- Milchfrei





### Teig:

100 g Naturreis gem  
100 g Kichererbsen gem  
1 TI Koriander mit gem  
1 Prise Zucker  
1 Prise Salz  
1 Msp Bourbon Vanillepulver  
2-4 El warmes Wasser

### Füllung:

1 l Wasser  
200 ml ca Ananasmuss  
400 g Erdnüsse ( blanchierte ) gem  
250 – 500 g Zuckerrübensirup nach Bedarf  
1 Prise Salz  
120 g Speisestärke +  
250 ml Wasser  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
6 cl Kirschwasser, nach Bedarf

### Belag:

1 frische Ananas  
TK Kirschen

### Zubereitung Teig:

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

### Zubereitung Füllung:

Ananas das Grün, sowie den Boden abschneiden, mit einem Ananasschäler die harte Seele entfernen, auf einen flachen Teller, der so groß wie der boden der Ringform sein sollte, die Ananasscheiben platzieren, in der Mitte eine ganze Scheibe, rundherum halbierte.

Der übriggebliebene Teil, wird in einem hohem Gefäß püriert, ergab bei mir ca 220 ml.

Erdnüsse fein mahlen.

Ca 120 g Speisestärke in ca 250 ml kaltem Wasser auflösen.

In einem großen Kochtopf, 1 l Wasser mit dem Ananasmuss + Vanille + Salz aufkochen, wenn es warm ist das Gebräu, Honig dazu geben, erst mal nur die Hälfte, den Rest zugeben kann man immer noch, wenn es dann kocht die gem Erdnüsse dazu rühren, aufkochen, wird sämig, die in kalt Wasser aufgelöste Speisestärke unter rühren dazu geben, wenigsten 120 sek kochen lassen.

Je nach Menge des pürierten Ananasmuss, schmeckt es zart nach Ananas. Wenn von der Hitze, Kirschwasser begeben wer will.

Diese Füllung jetzt in + auf den gekühlten Mürbeteig der Backform gießen, in die Mitte des Teiges, die ganze Scheibe Ananas + die Hälften drum herum verteilen. In die Mitte 2-3 TK Sauerkirschen, + einige zwischen den Ananasstücken, die Ananasscheiben sollten ein wenig rein gedrückt werden, falls sie nicht selbst einsinken.

Mit Backpapier luftig, oder Alufolie wo Luftlöcher mit einer Gabel gestochen werden, abdecken.

In einem vorgeheizten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35 min backen. Abkühlen + fest werden lassen, vor dem anschneiden.

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 Fruchtmus 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

Plätzchen, süß F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchefrei u Vegan u Nussfrei



300 g Mais gem  
200 g Naturreis gem  
3 Kardamom mit gem  
1 Piment mit gem  
1 Prise Salz  
0,5 TI Vanillepulver  
200 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gem ( Mandelmühle)  
1 Tüte Backpulver  
200 g Zuckerrübensirup  
200 g Margarine, Laktosefrei  
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

trockne Zutaten in eine Rührschüssel bringen, Rührhaken langsam rühren lassen, Margarine dazu und Zuckerrübensirup reinlaufen lassen, gut verrühren lassen, wird krümelig, nun noch das Wasser.

Auf 2 Bleche, Backpapier auslegen , Teig drauf verteilen, Backpapier drüber, + mit Nudelholz, aus walzen, praktischer ist es , dies auf dem Tisch zu machen, + dann mit dem Backpapier auf das Blech ziehen, beide Bleche in den Kühlschrank für ca 35 min Ruhen lassen, ERST dann die obere Lage Backpapier abziehen, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 30 min backen, in Rechtecke oder Rauten schneiden, abkühlen lassen

eigenes Rezept Sonntag, 8. November 2009 Hans

Reismehl Kuchen Veränderung: F Vegan  
Glutenfrei



110 g Naturreis gemahlen  
1 TL Zimt, gemahlen  
60 g Margarine  
60 g Zuckerrübensirup  
60 g Mandeln gem  
650 g wilde Pflaumen  
80 ml Mineralwasser, kaltes kohlenensäurehaltiges

Fett, für die Pfanne

### Zubereitung

Margarine mit dem Zimt und dem Reismehl, die Mandeln, Zuckerrübensirup 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.

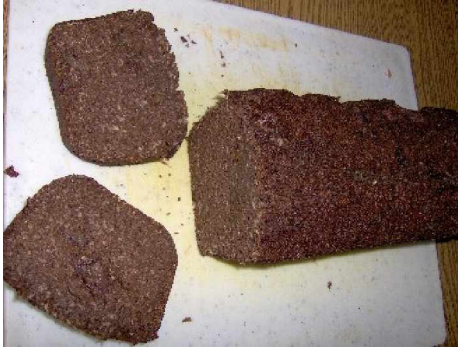
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

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

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 El Kaffeebohnen gem

500 g Naturreis gem

2 Kardamom mit gem

1 Prise Salz

200 g Puderzucker

6-8 El Obstler

Tofu in ein hohes Gefäß mit Rotwein fein pürieren, mit Rest Rotwein in die Rührschüssel gießen, Rührhaken anstellen, Zuckerrübensirup 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 Pürierstab, cremig pürieren, 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 XVII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u MilCHFfrei 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

### Spritzgebäck VII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei



170 g gemahlener Buchweizen  
80 g gem. Walnüsse / Moulinette  
150 g Margarine  
100 g Vollrohr Zucker  
1 Prise Salz  
1/2 TL Bourbon Vanillepulver /Zimt

alle Zutaten, so wie sie sind in die Küchenmaschine, + verrühren lassen.  
In einen Spritzbeutel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen,

### Veränderung II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei



170 g gemahlener Buchweizen  
80 g gem. Walnüsse / Moulinette  
150 g Margarine  
100 g Zuckerrübensirup o Ahornsirup  
1 Prise Salz  
1/2 TL Bourbon Vanillepulver o Zimt

alle Zutaten, so wie sie sind in die Küchenmaschine, + verrühren lassen.  
In einen Spritzbeutel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen.

Bei ca 160°C Umluft beide Bleche auf ein mal ca 15 min backen, kommt auf die Größe/Höhe der Plätzchen drauf an.

Sind beide Arten zerlaufen, das dunkle, na ja, mein Ofen ist nicht mehr das neueste

Hans

Sonntag, 18. März 2007

### Vollkorn Muffeins IV F Vegan

1 Muffeinsblech a 12 Portionen

17 Stück



150 g (1 Tasse ) Kichererbsen gem  
150 g (1 Tasse ) Mais gem  
150 g (1 Tasse ) Amaranth gem  
100 g Erdnüsse blanchiert gem ( oder Mandeln gem )  
2 TI Meersalz  
0,25 TI Vollrohrzucker  
250 g Zuckerrübensirup  
1 Zitrone, Abrieb u Saft u Fleisch  
3 El Sonnenblumenkerne, ganz geröstet  
3 El Sesamsaat, ganz geröstet,  
3 El Leinsaat, ganz geröstet,  
1,5 Tüte Backpulver  
3 El Rum 54 %  
3- 4 ( eher 4 )Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, Wasser dazu, gut verrühren. Einfüllen.

Bei 150°C Umluft, OHNE vorheizen, 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen, abkühlen lassen.

Man sollte warten bis die Dinger ganz abgekühlt, dann kleben sie nicht mehr am Messer, wir konnten nicht warten...

## Brot

### Amaranth Brot F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,8 kg gebacken



### Sauerteigansatz

150 g Amaranth gem

1 Prise Zucker,

1 Prise Trockenhefe,

150 g ca, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

720 ml Schraubglas mit Deckel

## Hauptteig

1 Sauerteigansatz  
1 El Zuckerrübensirup  
700 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser  
700 g Amaranth gem  
1 Piment mit gem  
2 Kardamom mit gem  
3 Tl Salz  
100 g Sonnenblumenkerne ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält  
100 g Leinsamen ganz  
2 El Bio Sonnenblumenöl \*

Olivenöl

## Zubereitung Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Amaranth rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun ca 150 h kohlenstoffhaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

## Hauptteig

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

700 g Amaranth gem gut verrühren,

3 Tl Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinsamen, 1 Piment gem u 2 Kardamom mit gem, verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl \* unterrühren.

in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattstreichen.

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

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

## Hinweis

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

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

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. Oktober 2009 Hans60

## Brot Bratpfanne Vegan

400 g Buchweizen gem  
100 g Soja gem  
100 g Haselnüsse gemahlen oder Mandeln  
je 50 g Hirse + Natur Reis – gem.  
1 P. Trockenhefe  
0,5 EL Zuckerrübensirup  
1,5 -2 TL Meersalz  
1 Flasche kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
1,5 -2 EL Öl

1) Alle Zutaten fein oder grob schroten, mit dem Wasser mischen, muss so weich werden wie ein Rührkuchenteig, lieber etwas mehr, dann Öl unterrühren.

2) Die Pfanne 24 cm mit Öl einstreichen und mit Buchweizengrieß bestreuen, den Teig einfüllen, glatt streichen, den Rand nach innen streichen, weil das Brot umgedreht wird.

3) Hohlraumdeckel (Glas) drauf, bei Zimmertemperatur 40-60 min. ruhen lassen.

4) Bei E-Herd 1,5 von drei möglichen Stufen oder niedriger, ausprobieren, cirka 40 Min. garen.

5) Wenn der Teig von oben nicht mehr klebt, umdrehen, nochmals 10-30 min. nach Gefühl.

6) Wenn fertig die Brotoberfläche mit Wasser besprenkeln, auf ein Rost stürzen, die andere Seite auch befeuchten, abkühlen lassen.

Weitere Tipps, Ratschläge, Variationen:

- Durch das Öl kann man das Brot gleich nach dem Erkalten anschneiden.
- Bitte nur Vollkorngetreide nehmen,
- Man kann alle anderen Getreide (die erlaubt sind) auch verwenden, ebenso  
Ölsaaten, Gewürze, alles wie es gefällt, probieren. gutes Gelingen.

## Buchweizenbrot Uc-Adzi II Hefe F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

24 cm Kastenbackform mit Backpapier



Zutaten für 1 Portionen

450 g Buchweizen, gemahlen  
50 g Amaranth, gemahlen  
1 TL Koriander mit gemahlen  
1 TL Kümmel, ganz  
1 Tüte/n Trockenhefe f. 500 g Mehl  
2 TL Salz  
1 EL Leinsamen  
1 EL Sesam, geschält  
1 EL Sonnenblumenkerne  
500 ml Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges, evtl. mehr  
1 El Zuckerrübensirup  
Leinensamen  
Wasser  
Olivenöl zum einpinseln des gebackenen Brotes

die trocknen Zutaten vermischen, Zuckerrübensirup und kohlenstoffhaltiges Mineralwasser, dazu, und alles zusammen gut 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in die mit Backpapier ausgefüllte 24 cm Kastenbackform gießen, Glattrütteln, mit Leinensaat bestreuen, ca 500 ml Wasser in die Fettpfanne den Backofen auf 50°C und für ca 80 min den Teig Ruhen bzw gehen lassen,  
bei ca 150°C Heißluft ca 70 min backen,  
den Abzug beim Backofen mit Alu Folie verschließen, ( meist im Türgriff oder Rückwand des Herdes), Nadelprobe,

die Oberfläche des Brotes mit Öl einpinseln, 5 min noch in der Form lassen, langsam rausgleiten bzw auf ein Kuchengitter am Backpapier ziehen, Vorsichtig das Backpapier entfernen und die übrigen Seiten mit Olivenöl einstreichen, ganz abkühlen lassen, mit einem Sägemesser das umgedrehte Brot schneiden.

Eigenes Rezept Donnerstag, 4. Juni 2009 Hans60

### Hirse Brot III Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



### Sauerteig

150 g Hirse gem  
1 Prise Zucker,  
ein bisschen Hefe,  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Vorteig

300 g Hirse gem  
gleiche Menge heißes Wasser

3 Äpfel gerieben  
Sauerteigansatz  
100 g Zuckerrübensirup  
700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
100 g Amaranth gem

150 g Buchweizen grob gem  
150 g Mais grob gem  
3 TI Koriander mit gem

### Hauptteig

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

### Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Hirse rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

### Vorteig

300 g gem Hirse mit der gleichen Menge heißem Wasser übergießen, 30 min quellen lassen,  
Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 3 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup und gequollene Hirse dazu, vermischen,  
100 g Amaranth gem, 150 g Buchweizen grob gem, 150 g Mais grob gem und 3 TI Koriander mit gem, vermischen,  
Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

### Hauptteig

Den Vorteig mit 3,5 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne und 200 g Naturreis gem zu dem Vorteig geben,  
in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

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

in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 110 min backen,  
raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln,  
im Backofen bei 140°C Heißluft weitere 35 min backen.

Abkühlen lassen ( über Nacht wäre ideal ), Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

### Hinweis

In der Zubereitung ein wenig umgestellt, sowie das Getreide für den Vorteig grober gem, um den Geschmack noch ein wenig ändern, wurde noch 2 geriebene Äpfel dazu gegeben, und Kümmel gegen Koriander gem getauscht, sowie eine 35 cm Kastenbackform anstatt 30 cm genommen, das ich das Brot nach ca 70 min aus den Ofen nehme und mit Olivenöl rund herum einpinsele und weitere 20-30 min backe, hat sich bei anderen Sauerteig Brote als Geschmacksfördernd und die Kruste ist dann knusprig ohne deswegen hart zu sein.

### Hirse Brot IV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg ca



### Sauerteigansatz

150 g Hirse gem  
1 Prise Zucker,  
ein bisschen Hefe,  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Vorteig

3 Äpfel gerieben  
Sauerteigansatz  
100 g Zuckerrübensirup  
1 l kohlenstoffhaltiges Mineralwasser  
100 g Amaranth gem  
400 g Hirse gem  
150 g Buchweizen grob gem ( Grießähnlich )  
30 g Ingwer klein gehackt

## Hauptteig

100 g Naturreis gem  
150 g Mais grob gem ( Grießähnlich )  
4 TL Salz  
2 TL Koriander gem  
100 g Sonnenblumenkerne

## Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Hirse rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

## Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 3 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 100 g Amaranth gem, 400 g Hirse gem, 150 g Buchweizen grob gem und 2 TL Koriander mit gem sowie 30 g Ingwer klein gehackt, vermischen, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

## Hauptteig

Zum Vorteig 4 TL Salz u 100 g Sonnenblumenkerne und 100 g Naturreis gem u 150 g Mais gem, verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

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

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

Abkühlen lassen ( über Nacht wäre ideal ), Brot umdrehen und von unten  
mit einem Sägemesser anschneiden.

## Hinweis

### Naturreis u Hirse

Naturreis reagiert wie Hirsemehl erst beim erhitzen, auch dann etwas trä-  
ge.

Daher ist der rohe Teig sehr flüssig, es empfiehlt sich deshalb mit niedri-  
ger Temperatur und länger als gewöhnlich zu backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 2. September 2009 Hans60

## PS

irgendwie ist es erstaunlich, dass man Glutenfreies Getreide ohne jegli-  
ches zusätzliches Bindemittel, so hin bekommt.., dass es aussieht wie ein  
Brot...

vom Geschmack mal abgesehen, backe z.Z ca alle drei Tage ein ( anderes  
) Sauerteigbrot..

### Hirse Brot V mit Datteln F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

### 35 cm Kastenbackform mit Backpapier

ca 2 kg gebacken



## Sauerteig

150 g Hirse gem  
1 Prise Zucker,  
ein bisschen Hefe,  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

## Vorteig

2 Äpfel gerieben  
Sauerteigansatz  
100 g Zuckerrübensirup  
700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
50 g Amaranth gem  
450 g Hirse gem  
150 g Datteln

## Hauptteig

200 g Kichererbsen gem  
2 TI Koriander gem  
3 TI Salz  
100 g BIO Sesam ungeschält, ganz  
4 El Bio Sonnenblumenöl

Olivenöl

## Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Hirse rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer

Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

## Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 50 g Amaranth gem, 450 g Hirse gem, 150 g kleingeschnittene Datteln, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

## Hauptteig

Zum Vorteig 3 TL Salz u 100 g Bio Sesam und 200 g Kichererbsen gem , verrühren, zum Schluss noch 4 EL Bio Sonnenblumenöl untermischen in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

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

in den kalten Backofen bei ca 140°C Heißluft ca 150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 130°C Heißluft weitere 25 min backen.

Durch das Öl im Teig kann man das Brot schon nach dem erkalten aufschneiden.

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

## Hinweis

### Hirse

Hirsemehl reagiert erst beim Erhitzen, auch dann etwas träge. Daher ist der rohe Teig sehr flüssig, es empfiehlt sich deshalb mit niedriger Temperatur und länger als gewöhnlich zu backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 3. September 2009 Hans60

## Leinsamen Brot II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



### Sauerteigansatz

720 ml Schraubglas  
150 g Buchweizen  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
2 El Zuckerrübensirup  
2 Äpfel  
200 g Kichererbsen gem  
200 g Naturreis gem  
3 Tl Koriander gem

### Hauptteig:

60 g Amaranth grob gem ( Grieß ähnlich )  
250 g Buchweizen grob gem ( Grieß ähnlich )  
150 g Mais grob gem ( Grieß ähnlich )  
100 g Leinsamen ganz  
3,5 Tl Salz

Olivenöl o Wasser

### Sauerteigansatz

In ein Schraubglas 150 g Buchweizen rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

### Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 200 g Kichererbsen gem, 3 TI Koriander gem, 200 g Naturreis grob gem dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

### Hauptteig

60 g Amaranth, 250 g Buchweizen und 150 g Mais grob geschrotet, Leinsamen ganz und 3,5 TI Salz unterrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform den Teig gießen, glattschütteln, bei warmer Zimmertemperatur Ruhen lassen, wenn der Teig an der Oberfläche aufreißt, in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft 90 min backen, raus aus dem Ofen, Backpapier vorsichtig entfernen, das Brot rund herum mit Olivenöl einpinseln, zurück in den heißen Backofen und bei ca 140°C Heißluft weitere 30 min backen, ganz abkühlen lassen, am besten über Nacht ruhen lassen, das Brot umdrehen, und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Montag, 24. August 2009 Hans60

[Leinsamen Brot III](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

[35 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)



### Sauerteigansatz

720 ml Schraubglas  
150 g Mais gem  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

1 l kohlenstoffhaltiges Mineralwasser  
2 El Zuckerrübensirup  
2 Äpfel  
400 g Mais grob gem ( Grieß ähnlich )  
250 g Buchweizen grob gem ( Grieß ähnlich )  
3 Tl Koriander gem

### Hauptteig:

80 g Amaranth grob gem ( Grieß ähnlich )  
150 g Naturreis grob gem ( Grieß ähnlich )  
100 g Leinsamen ganz  
3,5 Tl Salz

Olivenöl o Wasser

### Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas Buchweizen rein mahlen, 1 Prise Zucker u Trockenhefe dazu, vermischen, und kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dazu

geben, verrühren so dass eine dicke Pampe entsteht, mit Deckel verschließen, bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen,

### Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 400 g Mais grob gem ( Grieß ähnlich ) u 250 g Buchweizen grob gem ( Grieß ähnlich )  
3 TI Koriander gem, dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

### Hauptteig

80 g Amaranth, und 150 g Naturreis grob geschrotet, Leinsamen ganz und 3,5 TI Salz unterrühren,  
in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform den Teig gießen, glattschütteln, bei warmer Zimmertemperatur Ruhen lassen, wenn der Teig an der Oberfläche aufreißt, in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft 100 min backen, raus aus dem Ofen, Backpapier vorsichtig entfernen, das Brot rund herum mit Olivenöl einpinseln, zurück in den heißen Backofen und bei ca 140°C Heißluft weitere 20 min backen, ganz abkühlen lassen, am besten über Nacht ruhen lassen, das Brot umdrehen, und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Mittwoch, 26. August 2009 Hans60

Mais Brot Dasht II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



500 g Maiskörner gem, (kein Popkorn )  
200 g Kichererbsen gem  
3 TL Koriander mit gem  
2,5 TL Salz  
1.5 Tüte/n Trockenhefe  
700 – 800 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
50 g Zuckerrübensirup  
2 Ei hellen Essig

Trocknen Zutaten vermischen, Wasser, Essig und Zuckerrübensirup dazu und auf Mittelstufe ca 5 min verrühren lassen, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln und ca 60 min im Backofen bei ca 30-50°C ruhen lassen, ganz unten die Fettpfanne rein stellen, kann überlaufen...  
oder bei warmer Zimmertemperatur,  
ohne vorheizen, ca 70 min bei 160°C Heißluft backen, Nadelprobe, sollte noch Teig dran bleiben, Brot aus der Backform nehmen, Backpapier entfernen, das Brot rund herum mit Olivenöl einstreichen und nochmals in den Backofen bei 160°C Heißluft ca 15 min backen.

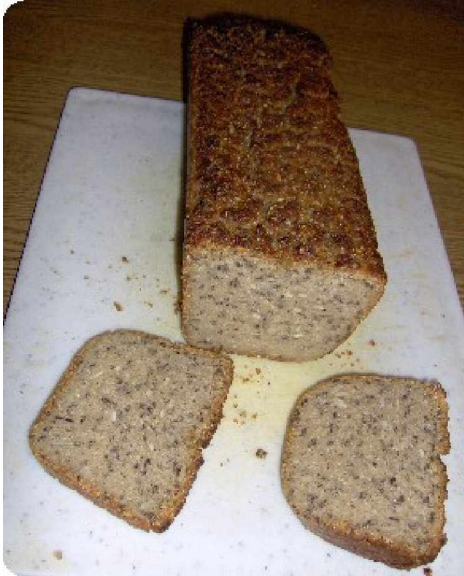
Eigenes Rezept Mittwoch, 12. August 2009

Reisbrot VI F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,8 kg gebacken



## Sauerteigansatz

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

## Vorteig

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

## Hauptteig

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

Olivenöl

## Zubereitung Sauerteigansatz ( Früh )

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

## Zubereitung Vorteig ( Mittags )

### Vorteig

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

## Hauptteig ( Abends )

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

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

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

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

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

## Hinweis

Reis gem u Hirse gem, nehmen im kalten bzw rohen Zustand keine, sehr  
wenig, Flüssigkeit auf,  
Reis gem reagiert wie Hirse gem erst beim erhitzen,

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

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

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

Eigenes Rezept Mittwoch, 16. September 2009 Hans60

Hallo Zusammen

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

die Zubereitungszeit und Backzeit ist aber gleich

Maisbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

ca 2,7 kg



Sauerteigansatz:

720 ml Schraubglas  
150 g Mais gem  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

1 Sauerteigansatz  
1 L kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
100 g Zuckerrübensirup  
3 säuerliche Äpfel  
350 g Mais grob gem  
350 g Buchweizen grob gem  
70 g Amaranth gem

### Hauptteig:

150 g Mais grob gem  
3 TI Koriander mit gem  
50 g Sonnenblumenkerne ganz  
50 g Bio Sesam, ungeschält, ganz  
50 g Leinsaat ganz  
4 TI Salz

Olivenöl

### Sauerteigansatz

Mais in ein 720 ml Schraubglas rein mahlen, mit Prise Zucker und Trockenhefe vermischen, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu geben, verrühren, es soll eine etwas dicke Pampe geben, Deckel schließen

### Vorteig

1 Sauerteigansatz, 1 L kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, 3 säuerliche Äpfel fein gerieben, 100 g Zuckerrübensirup, 350 g Mais gem, 350 g Buchweizen gem, 70 g Amaranth gem, verrühren, abdecken und ruhen lassen, über Nacht wäre ideal.

## Hauptteig

Zu den Vorteig 150 g Mais gem, 3 TL Koriander mit gem, 50 g Sonnenblumenkerne ganz, 50 g Bio Sesam, ungeschält, ganz, 50 g Leinsaat ganz, 4 TL Salz unterrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, ruhen lassen, nach ein paar Stunden reißt die Oberfläche etwas ein, dann in den kalten Backofen bei 145°C Heißluft ca 90 min, danach das Brot aus dem Backofen, Backpapier vorsichtig entfernen und das Brot rund herum mit Olivenöl einstreichen, dann nochmals 40 min bei 140°C Heißluft backen.

Sollte wenigstens 12 h ruhen, und dann anschneiden von der Unterseite mit einem Sägemesser.

Eigenes Rezept

## Reis Apfel Brot V F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,8 kg gebacken, ca



## Sauerteigansatz:

720 ml Schraubglas mit Deckel

150 g Naturreis gem

1 Prise Zucker

1 Prise Trockenhefe

100 – 120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

## Vorteig:

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

## Hauptteig:

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

## Zubereitung Sauerteigansatz

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

## Zubereitung Vorteig

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

## Hauptteig

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

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glatt-schütteln.

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

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

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

## Hinweis

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

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

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

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Freitag, 11. September 2009 Hans60

[Reis Bananen Brot](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,7 kg gebacken



### Sauerteigansatz

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

### Hauptteig

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

Olivenöl

### Zubereitung Sauerteigansatz

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

## Hauptteig

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

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

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

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

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

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

## Hinweis

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

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

Eigenes Rezept Sonntag, 4. Oktober 2009 Hans60

Reis Kuchenbrot F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



### Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
3 El Kaffeebohnen gem  
180 –200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ca

### Vorteig

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

### Hauptteig

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

### Sauerteigansatz

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

### Vorteig

Sauerteigansatz mit 1 El Zuckerrübensirup vermischen, 700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser, 150 g kleingeschnittene Datteln und 300 g Naturreis gem, verrühren, Deckel schließen, ruhen bzw gären lassen.

### Hauptteig

Vorteig mit 250 g Mais gem, 50 g Amaranth mit gem, 250 g Mais gem, 3 TL Salz, 2 El Bio Sonnenblumenöl verrühren, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein paar Stunden bei warmer Zimmertemperatur ruhen lassen, reißt die Oberfläche ein, in den kalten Backofen, bei ca 145°C ca 150 min backen, raus aus dem Ofen, Backpapier entfernen, rund herum mit Olivenöl einpinseln und weitere 15 min backen.

Abkühlen lassen vorm anschneiden, am idealsten, das Brot umdrehen und mit einem Sägemesser schneiden.

Eigenes Rezept Montag, 7. September 2009 Hans60

### Reisbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg gebacken



## Sauerteigansatz

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

## Vorteig

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

## Hauptteig

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

Olivenöl

## Zubereitung Sauerteigansatz

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

## Zubereitung Vorteig

Vorteig

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

## Hauptteig

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

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

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

in den kalten Backofen bei ca 140°C Heißluft ca 150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 135°C Heißluft weitere 20-35 min backen.

## Hinweis

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

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

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

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

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Samstag, 5. September 2009 Hans60

## Reisbrot IV F Vegan ( nur Naturreis )

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg gebacken ca

### Sauerteigansatz

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

### Vorteig

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

2 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 EI Bio Sonnenblumenöl \*

Olivenöl

## Zubereitung Sauerteigansatz

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

## Zubereitung Vorteig

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

## Hauptteig

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

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glatt-schütteln.

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

in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl einpinseln, im Backofen bei 135°C Heißluft weitere 15 - 20 min backen.

## Hinweis

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

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

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

Eigenes Rezept Montag, 7. September 2009 Hans60

### Reisbrot VI F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,8 kg gebacken



### Sauerteigansatz

150 g Natur Reis gem  
1 Prise Zucker,

ein bisschen Hefe,  
100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

## Vorteig

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

## Hauptteig

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

Olivenöl

## Zubereitung Sauerteigansatz ( Früh )

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

## Zubereitung Vorteig ( Mittags )

### Vorteig

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

## Hauptteig ( Abends )

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

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

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

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

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

## Hinweis

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

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

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

\* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, anschnei-  
den, 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 Mittwoch, 16. September 2009 Hans60

Hallo Zusammen

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

die Zubereitungszeit und Backzeit ist aber gleich

## Reis Brot VII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,3 kg gebacken



## Sauerteigansatz

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

## Vorteig

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

## Hauptteig

1 Vorteig  
250 g Naturreis gem

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

Olivenöl

### Zubereitung Sauerteigansatz ( Früh )

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

### Zubereitung Vorteig ( Mittags )

#### Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 500 g Naturreis gem, rote Linsen gem u Koriander gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

### Hauptteig ( Abends )

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

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

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

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

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

raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 140°C Heißluft weitere 20-30 min backen.

### Hinweis

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

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

\* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, anschneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer.  
Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.  
( leider vergesse ich zu oft das Öl mit in den Teig zu rühren... )

Eigenes Rezept Montag, 21. September 2009 Hans60

### Reisbrot VIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,3 kg gebacken



## Sauerteigansatz

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

## Vorteig

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

## Hauptteig

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

Olivenöl

## Zubereitung Sauerteigansatz ( Früh )

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

## Zubereitung Vorteig ( Mittags )

### Vorteig

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

## Hauptteig ( Abends )

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

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

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

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

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

## Hinweis

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

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

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

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

Eigenes Rezept Donnerstag, 24. September 2009 Hans60

## Reisbrot IX F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,3 kg gebacken



### Sauerteigansatz

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

### Vorteig

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

### Hauptteig

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

100 g Leinsamen ganz

Olivenöl

### Zubereitung Sauerteigansatz ( Früh )

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

### Zubereitung Vorteig ( Mittags )

#### Vorteig

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

700 g Naturreis gem, 100 g Amaranth + 2 TL Koriander mit gem gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

### Hauptteig ( Abends )

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

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

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

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

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

Eigenes Rezept Samstag, 26. September 2009 Hans60

## Reisbrot X F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,8 kg gebacken

### Sauerteigansatz

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

### Hauptteig

1 Sauerteigansatz  
1 El Zuckerrübensirup  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
600 g Naturreis gem  
100 g Amaranth gem  
2 TI Koriander mit gem  
1 Piment mit gem  
2 Kardamom mit gem  
3 TI Salz

100 g Sonnenblumenkerne ganz  
100 g Leinsamen ganz  
3 El Bio Sonnenblumenöl  
50 g Bio Sesam ungeschält  
Wasser  
Zubereitung Sauerteigansatz ( Früh )

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

### Hauptteig

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

600 g Naturreis gem, 100 g Amaranth + 2 TI Koriander mit gem  
3 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Leinsamen u 1 Piment gem  
u 2 Kardamom mit gem, verrühren, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glatt streichen u die Oberfläche dick mit Bio Sesam bestreuen und etwas in den Teig drücken.

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

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

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

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

Eigenes Rezept Montag, 5. Oktober 2009

[Reisbrot XI](#) F [Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

## 35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,4 kg gebacken



## Sauerteigansatz

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

## Hauptteig

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

Olivenöl

## Zubereitung Sauerteigansatz ( Früh )

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mi-

neralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

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

700 g Naturreis gem, 300 g Buchweizen mit gem, Piment und Kardamom mit gem, 4 TL Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinsamen unterrühren.

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

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

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

raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln,

im Backofen bei 145°C Heißluft weitere 20-30 min backen.

## Hinweis

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

Reis gem reagiert erst beim erhitzen,

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

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

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

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

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Donnerstag, 24. September 2009 Hans60

## Reisbrot XII F Vegan Trockenhefe

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



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

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

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

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

## Hinweis

Naturreis gem, nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine, bzw sehr wenig, Flüssigkeit auf,  
Reis gem reagiert erst beim erhitzen,  
deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, ( Suppen ähnlich ) und es empfiehlt sich, mit eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen,

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

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

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

PS

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

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

Für 35 cm Backform

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

Eigenes Rezept Dienstag, 27. Oktober 2009 Hans60

[Reisbrot XIII](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



500 g Naturreis gem  
200 g Mais gem o Buchweizen o Naturreis o Amaranth o Hirse gem  
1 Tüte Trockenhefe f 500 g Mehl  
3-4 TI Salz  
100 g Sonnenblumenkerne ganz  
100 g Leinsamen ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält, ganz  
20 –100 g Zuckerrübensirup  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trocknen Zutaten vermischen, Wasser und Zuckerrübensirup dazu und gut 4-5 min rühren lassen,  
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt-schütteln, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen.

( ich stelle ihn in den Backofen, abends, und stelle den Backofen morgens an )

in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft 120 min backen, Nadelprobe, ca 20 min in der Backform lassen, dann auf ein Kuchenrost ziehen, Backpapier erst nach dem völligen abkühlen entfernen, sollte man das Brot vor dem abkühlen an bzw aufschneiden, wird noch Teig am Messer haften, bleiben, dies ändert sich aber, nach dem abkühlen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 2. Dezember 2009 Hans

[Reisbrot XIV](#) F [Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[30 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)

1,4 kg ca



500 g Naturreis gemahlen  
100 g Buchweizen gemahlen  
100 g Sojaschrot gemahlen  
1 Piment mit gemahlen  
2 Kardamom mit gemahlen  
1,5 Tüte Trockenhefe  
3 TI Salz  
100 g Leinsamen ganz  
1 gehäufter El Zuckerrübensirup  
700 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

erst die trocknen Zutaten vermischen, Wasser und Zuckerrübensirup dazu und gut 4-5 min rühren lassen,  
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt-schütteln, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen.  
( ich stelle ihn in den Backofen, abends, und stelle den Backofen morgens an )

in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft 90 min backen, Nadelprobe, evt das Brot aus der Backform nehmen und weiteren 15-12 min backen,  
Backpapier erst nach dem völligen abkühlen entfernen,  
sollte man das Brot vor dem abkühlen an bzw aufschneiden, wird noch Teig am Messer haften, bleiben, dies ändert sich aber, nach dem abkühlen.

Eigenes Rezept Montag, 25. Januar 2010 Hans

Reisbrot XV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,3 kg ca



500 g Naturreis gemahlen  
100 g Mais gemahlen  
50 g Sojaschrot gemahlen  
50 g Erdnüsse geröstet u gemahlen  
1 Piment mit gemahlen  
2 Kardamom mit gemahlen  
2 TI Kakaopulver  
1,5 Tüte Trockenhefe  
2-3 TI Salz  
100 g Leinsamen ganz  
1 gehäufter El Zuckerrübensirup  
700 + 100 ml ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trocknen Zutaten vermischen, Wasser und Zuckerrübensirup dazu, da Mais und Soja mehr Wasser benötigen, empfiehlt es sich noch Wasser zuzugeben, muss wie ein Rührteig werden, lieber etwas mehr, und gut 4-5 min rühren lassen,  
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen.  
( ich stelle ihn in den Backofen, abends, und stelle den Backofen morgens an )  
in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft 120 min backen, Nadelprobe, Backpapier erst nach dem völligen abkühlen entfernen,  
sollte man das Brot vor dem abkühlen an bzw aufschneiden, wird noch Teig am Messer haften, bleiben, dies ändert sich aber, nach dem abkühlen.

Eigenes Rezept Samstag, 30. Januar 2010 Hans

## Reissauerteig Brot F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



### Sauerteigansatz: Veränderung

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

### Vorteig: Veränderung

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

### Hauptteig: Veränderung:

100 Kichererbsen gem  
100 g Amaranth gem  
100 g Buchweizen gem  
  
2 TI Koriander mit gem ( Veränderung )  
2,5 TI Salz  
2 El Sonnenblumenkerne  
1 El Sesam ungeschält

1 El Leinsamen

Wasser oder Olivenöl

### Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Naturreis rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

### Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 200 g Naturreis grob gem, 200 g Buchweizen grob geschrotet dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

### Hauptteig

Den Vorteig mit 2,5 TI Salz und 100 g Kichererbsen gem, 100 g Amaranth gem, 100 g Buchweizen gem und 2 TI Koriander mit gem, gut verrühren

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

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

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 70 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 150°C Heißluft weitere 25 min backen.

Abkühlen lassen ( über Nacht wäre ideal ), Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

### Hinweis

In der Zubereitung ein wenig umgestellt, sowie das Getreide für den Vorteig grober gem, um den Geschmack noch ein wenig ändern, wurde noch

2 geriebene Äpfel dazu gegeben, und Kümmel gegen Koriander gem getauscht, sowie eine 35 cm Kastenbackform anstatt 30 cm genommen, das ich das Brot nach ca 70 min aus den Ofen nehme und mit Olivenöl rund herum einpinsele und weitere 20-30 min backe, hat sich bei anderen Sauerteig Brote als Geschmacksfördernd und die Kruste ist dann knusprig ohne deswegen hart zu sein.

22. April 2003 Hans

Mittwoch, 19. August 2009 Hans

### Rosinenbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



300 g Mais gem  
300 g Buchweizen mit gem  
60 g Amaranth mit gem  
1,5 Tüte Trockenhefe  
3 TI Salz  
50 g Mandeln gem  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
70 g Zuckerrübensirup  
1 Apfel ca 150 g  
200 g Sultaninen

von Mais bis Mandeln vermischen, Apfel fein gerieben, Zuckerrübensirup und Wasser beifügen und gut 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, dadurch wird der Teig/Brot schön locker, dann erst die Sultaninen zugeben und kurz unterrühren,

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ca 60 min im Backofen bei ca 40-50°C, oder bei warmer Zimmertemperatur ruhen lassen, bis er sichtbar hoch gegangen ist, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 60-65 min backen, Nadelprobe. Etwas abkühlen lassen, bevor Backpapier entfernt wird. Man kann ihn auch lauwarm, umgedreht, von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

### Hinweis

Man kann das Brot auch in eine 30 cm Kastenbackform backen, nur sollte das Backpapier gut 5 cm rund herum oben raus sehen, bitte schon beim gehen, unten in den Backofen, die Fettpfanne reinstellen, bitte nicht mehr als 55 min im geheizten Backofen, so schnell kann man gar nicht reagieren, wie der Teig aus der Form läuft, daher nehme ich lieber die 35 cm.

Eigenes Rezept Freitag, 14. August 2009 Hans60

Rosinenbrot IV F Sauerteig Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier, für



### Sauerteigansatz:

1 Schraubglas 720 ml  
150 g Buchweizen gem ( o Naturreis o Hirse gem o Mais gem )  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

1 Sauerteigansatz  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
2 Äpfel ca 300 g  
70 g Zuckerrübensirup  
300 g Mais grob geschrotet, Grieß ähnlich  
150 g Buchweizen mit grob geschrotet, Grieß ähnlich  
60 g Amaranth mit grob geschrotet, Grieß ähnlich

### Hauptteig:

150 g Buchweizen gem  
3 TI Salz  
50 g Mandeln gem  
200 g Sultaninen  
  
1 Tasse Wasser  
Wasser oder Olivenöl zum einpinseln des fast fertiggebackenen Brotes.

### Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Buchweizen rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

### Vorteig:

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 300 g Mais, 150 g Buchweizen und 60 g Amaranth grob geschrotet dazu, verrühren,

und 60 g Amaranth grob geschrotet dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

### Hauptteig:

Den Vorteig mit 50 g gem Mandeln und 3 TL Salz und 150 g Buchweizen gem und 200 g Sultaninen verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen glattschütteln.

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

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 70 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit kaltem Wasser oder Olivenöl einpinseln, im Backofen bei 150°C Heißluft weitere 25 min backen.

Abkühlen lassen, Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

### Veränderung

Sauerteig anstelle Trockenhefe, sowie 2 Äpfel statt einer, die Ruhe und Backzeit verlängerte sich, gegenüber Rosinenbrot III,

mit Sauerteig bleibt das Brot länger saftig und frisch gegenüber Trockenhefe

für 30 cm Kastenbackform bitte 1/3 der Teigmenge vom Vor- und Hauptteig reduzieren, Sauerteigansatz bleibt.

Eigenes Rezept Samstag, 15. August 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,

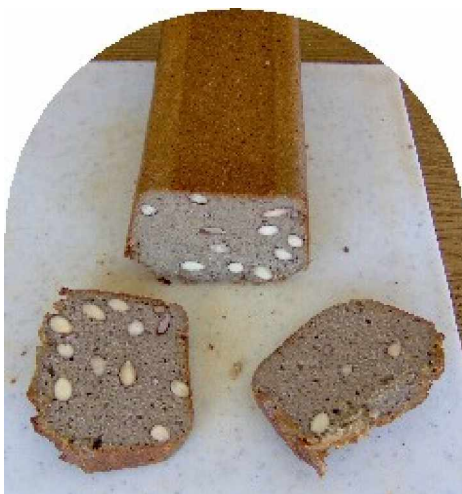
Ziemlich fest, das „Brot“, man kann es essen, wer eine Getreideallergie hat, ist es eine alternative...

Möchte demnächst mal Kidney oder rote Bohnen versuchen

Eigenes Rezept Montag, 5. Oktober 2009 Hans60

## Sauerteigbrot F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



## Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform

### Sauerteigansatz

150 g Hirse gem  
1 Prise Zucker u Trockenhefe  
720 ml Schraubglas  
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Teig

400 g. Buchweizen gem  
50 g Amaranth gem , statt Soja  
50 g Mais gem statt Soja  
50 g. Hirse gem  
50 g Naturreis gem  
1 El Zuckerrübensirup statt Zucker  
1,5 -3 Tl. Meersalz  
2 Tl Koriander gem  
100 Gr. Haselnüsse ganz lassen statt gem  
+ 700 ml Kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Sauerteigansatz

Hirse in ein 720 ml Schraubglas rein mahlen, mit Prise Zucker und Trockenhefe vermischen, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu geben, verrühren, es soll eine etwas dicke Pampe geben, Deckel schließen

### Hauptteig

ein bisschen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser aus einer vollen 0,7 l Flasche dazu + dann den Sauerteigansatz damit vermischen + nach + nach den Rest des Wasser mit dem Teig verrühren, dann alle übrigen Teig Zutaten vermischen, den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kuchenbackform gießen, glattschütteln.  
ein paar stunden ruhen lassen ( über Nacht )

in den kalten Backofen bei 145°C Heißluft 70 min, danach das Brot rund herum mit Olivenöl einstreichen, dann nochmals 20 min bei 140°C Heißluft gebacken

Samstag, 29. August 2009

## Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel + Veränderung Vegan

Glutenfrei, MilCHFREI , Eifrei u Vegan

### Schnellsauerteig

150 g Buchweizen gem.  
0,25 TI Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### ODER

150 g Sauerteig

### Vorteig:

2 Äpfel mit oder ohne Schale gerieben  
1 El Zuckerrübensirup  
100 g Amaranthkörner gem  
100 g Hirsekörner geschrotet , Mais gem  
100 g Naturreis ( Mittelkorn ) geschrotet  
300 g Buchweizenkörner geschrotet  
700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### Hauptteig:

2 El Teig abnehmen,  
  
3 TI Salz  
150 g Buchweizenkörner gem  
  
35 cm Kastenbackform  
Backpapier dafür  
  
Olivenöl

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

### Bei fertigen Sauerteigansatz

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

### Vorteig Zubereitung

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

### Hauptteig Zubereitung

2 El Sauerteig abnehmen, mit Buchweizenmehl trocken mischen, Deckel drauf, ist der Sauerteigansatz fürs nächste Brot.

Brotgewürz + Salz + 150 g Buchweizen fein gem untermischen, vermischen, in eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenform gießen, glatt streichen, + mit einem feuchten Handtuch abdecken + gehen lassen, bis er sich deutlich gehoben hat, bitte nicht mehr als ca 110 min, dann fällt er wieder ein, dann muss man mit Buchweizenmehl + Wasser es wieder aufbauen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 70- 80 min backen,

raus nehmen, Backpapier vorsichtig entfernen, ganze Brot mit Olivenöl einstreichen, das Brot wieder in den Backofen + weitere 30 min backen.

Auskühlen lassen, vor dem anschneiden

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. April 2006 Hans60

### Veränderung I F



Sauerteig aus Mais,  
Hirse war aus, dafür Mais gem,  
Brotgewürz entfiel, statt dessen 1,5 Tl Schwarzkümmel gem,  
3 El Sonnenblumenkerne ganz

Donnerstag, 30. Juli 2009 Hans60

Veränderung II F Vegan

Glutenfrei



Sauerteig aus Mais,

Hirse war aus, dafür Mais gem,  
Brotgewürz entfiel, statt dessen 2 Tl Koriander mit gem,  
200 g Mandeln ganz

Mit freundlichen Grüßen

Freitag, 7. August 2009 Hans

Sechskornbrot I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform

2,2 kg gebacken



## Sauerteigansatz

150 g Mais gem  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
220 g ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

## Vorteig

Sauerteigansatz  
2 El Zuckerrübensirup  
300 g Naturreis gem  
300 g Mais gem  
100 g Amaranth gem  
1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

## Hauptteig

Vorteig  
4 Tl Salz  
250 g Buchweizen gem  
100 g Sonnenblumenkerne, ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält, ganz  
100 g Bio Leinsaat, ganz  
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser evtl  
2 El Bio Sonnenblumenöl  
Olivenöl

## Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Mais reinmahlen, Prise Zucker und Trockenhefe verrühren, ca 220 g ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser raufgießen, verrühren, soll eine dickflüssige Pampe ergeben, Deckel schließen,

bei warmer Zimmertemperatur ein paar Stunden stehen lassen, danach ist das Glas voll durchzogen mit Luftblasen,

## Vorteig

Alle Zutaten mit dem Sauerteigansatz verrühren, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur ein paar Stunden gehen lassen,

## Hauptteig

Zu dem Vorteig Salz, Gem Buchweizen, Sonnenblumenkerne, Sesam und Leinsaat untermischen, evtl noch 100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu rühren, nun noch 2 Ei Bio Sonnenblumenöl dazu geben, verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, und wiederum ein paar Stunden gehen lassen, wenn die Oberfläche einreißt, kann man langsam ans abbacken gehen, ( ich lasse es einfach halber über Nacht im ausgeschalteten Backofen stehen, und stelle diesen, bevor ich ins Bad gehe, an )

In den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 150 min backen, Brot aus der Backform nehmen, Backpapier vorsichtig entfernen, rund herum mit Olivenöl einpinseln, das Brot aufs Rost, und weitere 25-30 min backen, ganz abkühlen lassen, Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden, ist dann gut zum Abendessen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 9. September 2009 Hans60

## Diverses

### Buchweizen mit Paprika und Tofu | F | Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei



1 Tassen Buchweizenkörner ca 160 g  
Wasser  
2 Tassen Wasser  
1/2 Tl. Muskatnuss frisch gerieben  
1 Tl. Majoran  
1 Tl. Thymian

## Paprika Mischgemüse

450 g TK Paprikastreifen  
3-4 Tomaten ODER  
1 Dose ( 425 ml ) geschälte Tomaten  
1 Tl Frugola  
3 Pfefferkörner gemörsert  
1 Tl Paprikagranulat  
1 El Zuckerrübensirup  
1 Apfel geraspelt

## Tofubeilage

200 g Tofu  
3 El. Tamari  
Buchweizenmehl  
Salz  
Pfeffer  
Olivenöl

Den Buchweizen waschen und gut abtropfen lassen.

In 2 Tassen kochendes Wasser den Buchweizen geben, Hitze runterstellen, Gewürze begeben.

Vorsicht kocht in einem kleinen Topf schnell über.

Nach ca 15 min , wenn der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen, ausquellen lassen.

Tomatendose mit einer halben Menge Wasser ausspülen, Tomaten möglichst klein machen, ( Pfannenwender ) TK Paprikastreifen, Frugola, Pfeffer, Paprikagranulat und Apfel begeben, ein mal aufkochen und ca 5-10 min dünsten lassen, Zuckerrübensirup beifügen, sollte dann aber nicht mehr kochen.

Tofu in Scheiben schneiden und mit Tamari ca 30 min einlegen, ab und zu wenden.

Buchweizenmehl mit Pfeffer und Salz mischen, die Tofu drin wenden, und im heißen Olivenöl von beiden Seiten kurz braten ( Gefühlssache )

Den gebratenen Tofu zusammen mit dem Mischgemüse und Buchweizen-  
heiß servieren.

Zubereitung ca. 40 Minuten

Eigenes Rezept Freitag, 28. Dezember 2007 Hans60

### Erdnusskugeln F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Nussfrei u Vegan

1 Portion  
ca 320 g



230 g Erdnüsse blanchierte  
2 Kardamomkapseln gemörsert  
1 Pimentkorn mit gemörsert  
1 Prise Salz  
Kakaopulver  
100 g Zuckerrübensirup ca  
**2 TI Obstbrand**

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten bis sie leicht riechen, mahlen, in einer Mandelmühle, Kardamom und Pimentkorn gemörsert, sowie 1 Prise Salz untermischen, Zuckerrübensirup in eine Schüssel geben, und die trocknen Zutaten dazu, verkneten, alles bis eine ( formbare ) Kugel entsteht, nun noch den Obstbrand dazu und gut verkneten, ergibt ca 320 g, Kugeln formen und im Kakaopulver wälzen, in einem kühlen Raum, nicht Kühlschrank, gut 24 Ruhen lassen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 23. Dezember 2009 Hans

## Kichererbsen Eintopf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4-6 Portionen



200 g Kichererbsen

Wasser

2 Lorbeerblätter

TK Beutel

200 g Tofu naturell

1 TI Curry ohne Salz oder Kurkuma

3 El Tamari ( Sojasoße)

250 g TK Paprikaschotenstreifen

0,5 Bund Frühlingszwiebeln nur grün

1 Liter Wasser ca

250 g Pellkartoffeln ca

1 TL Kreuzkümmel, gemörsert

1 Prise Chili

10 Pfefferkörner gemörsert

1 TI Zuckerrübensirup

1 Dose Tomaten in Stücke 425er

Kräutersalz oder Tamari zum würzen evt

Kichererbsen 12-24 h in kaltes Wasser einlegen,  
mit frischem Wasser ca 1 l, und 2 Lorbeerblätter zugedeckt, ca 60 min lei-  
se kochen,

in der Zwischenzeit Tofu in kleine Würfel schneiden und in den TK Beutel  
geben 1 TI Curry ohne Salz, dazu, kurz den Beutel über die Tofuwürfel zu-  
halten oder zubinden und das ganze schütteln, der Curry sollte überall  
drauf sein, nun die 3 El Tamari dazu, Beutel zubinden, schütteln, und ab  
in den Kühlschrank, ab und zu den Beutel wenden.

Den Topf von der Hitze runter nehmen, möglichst Lorbeerblätter entfernen, Kichererbsen grob mit einem elektr Pürierstab pürieren, TK Paprikastreifen dazu, sowie das grüne von einem halben Bund Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, und kalte Pellkartoffeln würfeln und gemörserten Pfefferkörner und gemörserten Kreuzkümmel, sowie Chilipulver in den Eintopf, Zuckerrübensirup und Tomatenstückchen mit unterheben, alles aufkochen, erhitzen lassen, eingelegten Tofu mit Curry und Tamari dazu und ca 10 min ziehen lassen, abschmecken, falls nötig, mit Kräutersalz oder Tamari kräftig würzen. Paprikastreifen und Zwiebelgrün sollten noch bissfest sein.

Eigenes Rezept Sonntag, 4. Oktober 2009 Hans60

### Milch ( Mais ) Suppe Schokolade F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



500 ml Sojamilch  
50 g Mais gem  
1 Prise Salz  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
50 g bittere Schokolade ab 70 %  
1-2 El Zuckerrübensirup

in die kalte Milch, Mais, Salz + Vanille einrühren, Rührend ca 120 – 180 sek kochen lassen.

Den Topf von der Hitze, die zerbröckelte Schokolade + 1 El Honig einrühren + auflösen.

Vor dem servieren, noch 1 El Zuckerrübensirup + oder ungehärtete Margarine, Butter wer darf, in die Mitte geben.

Eigenes Rezept Dienstag, 16. Januar 2007 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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

### Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Freitag, 23. April 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

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