

Zuckerrübensirup II **Glutenfrei**

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Hier nur Vegetarisch

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

Brot	2
Diverses	47

Inhaltsverzeichnis

Zuckerrübensirup II Glutenfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Brot	2

Maisbrot III F Vegan.....	3
Reis Apfel Brot V F Vegan.....	4
Reis Bananen Brot F Vegan	7
Reis Kuchenbrot F Vegan	9
Reisbrot III F Vegan	10
Reisbrot IV F Vegan (nur Naturreis)	13
Reisbrot VI F Vegan	15
Reis Brot VII F Vegan.....	18
Reisbrot VIII F Vegan	21
Reisbrot IX F Vegan	23
Reisbrot X F Vegan.....	25
Reisbrot XI F Vegan	27
Reisbrot XII F Vegan Trockenhefe.....	29
Reisbrot XIII F Vegan	31
Reisbrot XIV F Vegan	32
Reisbrot XV F Vegan.....	33
Reissauerteig Brot F Vegan	34
Rosinenbrot III F Vegan	36
Rosinenbrot IV F Sauerteig Vegan	37
Rote Linsen, Brot ? F Vegan	40
Sauerteigbrot F Vegan	42
Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel + Veränderung Vegan	43
Veränderung I F.....	45
Veränderung II F Vegan.....	45
Sechskornbrot I F Vegan.....	46
Diverses.....	47
Buchweizen mit Paprika und Tofu I F Vegan	48
Erdnusskugeln F Vegan.....	49
Kartoffelbratlinge + Tomatensoße 4 Ei	50
Kichererbsen Eintopf F Vegan	51
Milch (Mais) Suppe Schokolade F Vegan	52
Möhrenauflauf V M F	53
Zitronencreme M F	54
Bitte bedenkt	55
Hinweis F	55
Hinweis.....	55
Hinweis M	55
Hinweis Ei	56
Hinweis Vegan	56

Brot

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
kohlen säurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

1 Sauerteigansatz
1 L kohlen säurehaltiges 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 kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
600 g Naturreis gem
100 g Amaranth gem
3 TI Koriander gem

Hauptteig:

250 g Naturreis gem
4 TI 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 kohlenstoffhaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Zubereitung Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 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 Leinsamen 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.)

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 kohlenstoffhaltiges 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 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 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 * unterrühren.

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 EI Bio Sonnenblumenöl
Olivenöl

Sauerteigansatz

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

Vorteig

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

Hauptteig

Vorteig mit 250 g Mais gem, 50 g Amaranth mit gem, 250 g Mais gem, 3 TI Salz, 2 EI 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 kohlenstoffhaltiges 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 * 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 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 kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

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

2 Tl Koriander gem
1 Tl Schwarzkümmel mit gem

Hauptteig

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

Olivenöl

Zubereitung Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h 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, 1 Apfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 700 g Naturreis gem, und 2 Tl Koriander und 1 Tl Schwarzkümmel mit mahlen, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Hauptteig

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

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u 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 anschneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer.
Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Montag, 7. September 2009 Hans60

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 Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

1 Apfel gerieben
Sauerteigansatz
1 El Zuckerrübensirup
700 ml Kohlensäurehaltiges 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 * unterrühren.

in eine 30 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.)

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

in den kalten Backofen bei ca 145°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 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

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

Hauptteig (Abends)

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

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 TI Koriander mit gem gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Hauptteig (Abends)

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

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

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

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

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

Eigenes Rezept Samstag, 26. September 2009 Hans60

Reisbrot X F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,8 kg gebacken

Sauerteigansatz

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

Hauptteig

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

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

Hauptteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen,
600 g Naturreis gem, 100 g Amaranth + 2 TI Koriander mit gem
3 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Leinsamen u 1 Piment gem
u 2 Kardamom mit gem, verrühren, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glatt streichen u die Oberfläche dick mit Bio Sesam bestreuen und etwas in den Teig drücken.
Bei warmer Zimmertemperatur gären lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

Der Backofen war noch heiß vom Kuchen backen, daher kam ich mit

ca 150°C Heißluft ca 105 min backen, Nadelprobe,
beim kalten Backofen 150°C Heißluft sind 120 min empfehlenswert.

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

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

Eigenes Rezept Montag, 5. Oktober 2009

Reisbrot XI F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,4 kg gebacken



Sauerteigansatz

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

Hauptteig

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

Olivenöl

Zubereitung Sauerteigansatz (Früh)

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

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

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

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

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

Hinweis

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

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

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

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

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Donnerstag, 24. September 2009 Hans60

Reisbrot XII F Vegan Trockenhefe

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



600 g Naturreis gem

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

1 Piment mit gem

2 Kardamom mit gem

1 Tüte Trockenhefe f 500 g Mehl

3 TI Salz

50 – 80 g Zuckerrübensirup

50 g Sonnenblumenkerne, ganz
50 g Leinsamen, ganz
50 g ungeschälten Sesam, ganz
oder von jedem 2 geh El
700 ml 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 we-
nig, Flüssigkeit auf,

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

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

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

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

PS

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

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

Für 35 cm Backform

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

Eigenes Rezept Dienstag, 27. Oktober 2009 Hans60

Reisbrot XIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



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

erst die trocknen Zutaten vermischen, Wasser und Zuckerrübensirup dazu und gut 4-5 min rühren lassen,
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt-schütteln, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen.
(ich stelle ihn in den Backofen, abends, und stelle den Backofen morgens an)
in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft 120 min backen, Nadelprobe, ca 20 min in der Backform lassen, dann auf ein Kuchenrost ziehen, Backpapier erst nach dem völligen abkühlen entfernen,

sollte man das Brot vor dem abkühlen an bzw aufschneiden, wird noch Teig am Messer haften, bleiben, dies ändert sich aber, nach dem abkühlen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 2. Dezember 2009 Hans

Reisbrot XIV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,4 kg ca



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

erst die trocknen Zutaten vermischen, Wasser und Zuckerrübensirup dazu und gut 4-5 min rühren lassen,

in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, 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 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 Was-

ser 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, 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, 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
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig: Veränderung

Sauerteigansatz
700 ml kohlenensäurehaltiges 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 EI Sonnenblumenkerne
1 EI Sesam ungeschält
1 EI Leinsamen

Wasser oder Olivenöl

Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Naturreis 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, 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 Vor-
teig grober gem, um den Geschmack noch ein wenig ändern, wurde noch
2 geriebene Äpfel dazu gegeben, und Kümmel gegen Koriander gem ge-
tauscht, 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 Sau-
erteig Brote als Geschmacksfördernd und die Kruste ist dann knusprig oh-
ne 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, 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, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 300 g Mais, 150 g Buchweizen 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 kohlensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Hauptteig

1 Sauerteigansatz
1 El Zuckerrübensirup
700 ml kohlensäurehaltiges 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 EI 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,

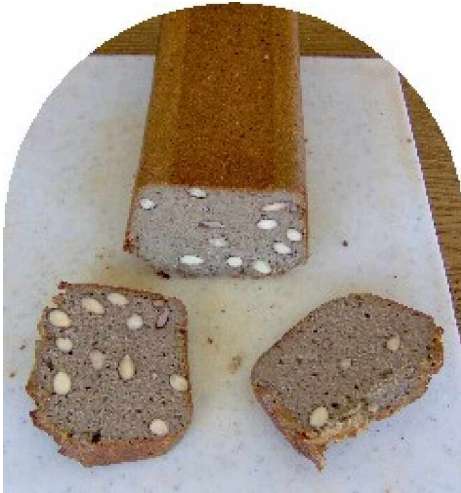
Ziemlich fest, das „Brot“, man kann es essen, wer eine Getreideallergie hat, ist es eine alternative...

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 TI. Meersalz
2 TI Koriander gem
100 Gr. Haselnüsse ganz lassen statt gem
+700 ml Kohlensäurehaltiges 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 kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig:

2 El Teig abnehmen,

3 Tl Salz
150 g Buchweizenkörner gem

35 cm Kastenbackform
Backpapier dafür

Olivenöl

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

Bei fertigen Sauerteigansatz

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

Vorteig Zubereitung

Äpfel auf den Sauerteig reiben, Zuckerrübensirup drauf, + verrühren. So dann das kohlenensäurehaltiges Mineralwasser einrühren , langsam damit die Kohlensäure nicht zuviel entflucht. 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 Ei 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 + Milchfrei



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 Buchweizenheiß servieren.

Zubereitung ca. 40 Minuten

Eigenes Rezept Freitag, 28. Dezember 2007 Hans60

Erdnusskugeln F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchefrei 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

Kartoffelbratlinge + Tomatensoße 4 Ei

Glutenfrei + Kuh Milchfrei

Bratlinge:

2 Pfund Kartoffeln
1 Zwiebel

1 Schaf - Ziegen Feta

4 Ei

4 El Mais oder Buchweizenkörner gem
2 TI Gewürzsalz
10 Pfefferkörner gemörsert
Olivenöl zum braten

Tomatensoße:

1 Dose geschälte Tomaten (425 g)+
1 x voll Wasser
10 cm Tomatenmark aus der Tube
1 TI Gewürzsalz
1 El Zuckerrübensirup

Zubereitung:

Kartoffeln fein raspeln.
1 Zwiebel fein wiegen.
Alle Zutaten für Bratlinge vermischen, + im heißen Öl braten.
Ich nehme 20 cm Bratpfannen dazu, für einen Bratling. Ergeben ca 6 Stück.

Alle Zutaten für die Soße, vermischen, 1 x kurz aufkochen, die Tomaten mit einem elektrischen Pürierstab zerkleinern. (sollte Flüssigkeit bei der Kartoffelmasse austreten, diese noch zur/in Soße geben.)

+ zusammen servieren

eigenes Rezept, Dienstag, 11. April 2006, hans60
29.07.06 Hans60

[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 leise 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 zuhalten 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 Ei Honig einrühren + auflösen.

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

Eigenes Rezept Dienstag, 16. Januar 2007 Hans60

Möhrenauflauf V M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



750 ml Milch

250 g Mais gem

1 TI Kräutersalz

1 Prise Zucker

1 TI Deli Reform Margarine o andere laktosefreie

500 g Möhren fein geraspelt

3 Ei Sonnenblumenkerne geröstet u gem (Mandelmühle)

20 grüne Oliven, aus der Lake

80 g Gauda geraspelt

Margarine zum ausfetten der Formen

70 g Gorgonzola ca in Scheiben

2 Raclettekäsescheiben trennen

2 TI Zuckerrübensirup trennen

in die kalte Milch Mais reinmahlen mit 1 TI Kräutersalz u 1 Prise Zucker und 1 TI Margarine rührend aufkochen, Hitze ausstellen, noch ca 2-4 min

rühren, damit der Mais nicht ansetzt, den Topf ca einhalb (½) von der Platte ziehen, quellen lassen,
in der Zwischenzeit, Möhren raspeln, Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne rösten und gleich in einer Mandelmühle mahlen,
grüne Oliven aus der Lake nehmen, Gauda raspeln, alles in den Mais einmischen und in die eingefetteten Auflaufformen verteilen, glatt streichen, jede Raclette Scheibe teilen, in den Außenbereich in die Teigmasse je 2 Halbe, legen und in deren Mitte noch den Gorgonzola legen, darauf nun noch je ca 1 TI Zuckerrübensirup, laufen lassen.
Deckel schließen, bleibt der Auflauf saftig,
in den kalten Backofen bei ca 170°C ca 60 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept Mittwoch, 11. November 2009 Hans

Zitronencreme M F

Glutenfrei u Eifrei

Kochtopf



300 ml Wasser

300 ml Milch

1 Prise Salz + Vollrohrzucker

80 g Natur Reis gem*

2 Zitronenabrieb + Saft

4 El Zuckerrübensirup oder mehr

2 Anissamen gemörsert Oder 1 Msp Anis gem

0,5 cm geriebener Ingwer

0,5 TI Vanillepulver

200 ml süße Sahne

2 El flüssigen Honig

Wasser mit Milch zum kochen bringen, 1 Prise Salz + Vollrohrzucker + gem Reis einrühren, bei geringer Hitze unter Rühren ca 10 min kochen, vom Herd nehmen + auskühlen lassen. Es ergibt einen nahezu steifen Reisbrei. Zitronenschalen dünn abreiben + auspressen, zusammen in eine Schüssel mit Anis, Ingwer, Vanillepulver + Zuckerrübensirup vermischen + zuge- deckt ziehen lassen, solange wie der Reisbrei auskühlt. Den erkalteten Brei Ei weise unter die Zitronensaftmischung rühren. Die Sahne sehr steif schlagen + den Honig unterziehen. Die gesüßte Sah- ne unter die Zitronencreme ziehen.

* Den Naturreis kann man wie Getreide auch in Naturkost- + Reformhäu- ser mahlen lassen.

Den Naturreis kann man auch durch Hirseflocken ersetzen .

Sonntag, 12. Februar 2006 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 M

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

Hinweis **Ei**

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

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Freitag, 23. April 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de