

Zuckerrübensirup I 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

Backwaren	3
Brot	33

Inhaltsverzeichnis

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

Backwaren	3
Hirsekuchen M	3
Kaffeekekuchen, saftiger F Vegan.....	3
Kaffeeguss	5
Schokoladenguss	5
Kokosnuss Muffein M F.....	5
Mandelcreme Kuchen I F Vegan	7
Mandelkuchen F Vegan	9
Mohnkuchen IX F Vegan.....	10
Mohnkuchen VIII F Vegan.....	12
Mohnkuchen X F Vegan.....	14
Obsttorte Puzejevka F Vegan	15
Orangen Kuchen F Vegan	17
Plätzchen, süß F Vegan	18
Reiskuchen M F	19
Reismehlkuchen mit Pflaumen F	21
Veränderung: F Vegan.....	22
Rotweinkuchen IV (nur Reis) F Vegan	22
Rührkuchen XI 4 Ei F Rum.....	23
Schokoladen Kuchen II F Vegan.....	25
Schokoladen Kuchen, saftiger F Vegan.....	25
Schokoladenkuchen XVII F Vegan.....	27
Spritzgebäck VII F Vegan.....	28
Veränderung II F Vegan.....	28
Vollkorn Muffeins IV F Vegan	29
Walnussnougat Marmorkuchen II 5 Ei M F.....	30
Walnussnougat Marmorkuchen III 5 Ei M F	31
Zitronenkuchen V 4 Ei F	32
Brot	33
Amaranth Brot F Vegan.....	33
Brot Bratpfanne Vegan.....	35
Buchweizenbrot Uc-Adzi II Hefe F Vegan.....	36
Hirse Brot III Vegan	37
Hirse Brot IV F Vegan.....	39
Naturreis u Hirse	41
Hirse Brot V mit Datteln F Vegan.....	41
Hirse	43
Leinsamen Brot II F Vegan	44
Leinsamen Brot III F Vegan	45
Mais Brot Dasht II F Vegan	47
Reisbrot VI F Vegan	48
Bitte bedenkt	51
Hinweis F	51
Hinweis.....	51
Hinweis M	52
Hinweis Ei	52
Hinweis Vegan	52

Backwaren

Hirsekekuchen M

Glutenfrei u Eifrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

320 g Hirse = 2 Tassen
heißes Wasser
4 Tassen Wasser
50 g Zuckerrübensirup
1 Prise Salz
250 g Hirse gem
3 TI Koriander mit gem ODER
0,5 Saft einer Zitrone mit Fleisch
150 g Datteln

800 g Magerquark

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen
Hirse in 4 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, und ca 5-8 min mit geschlossenem Deckel kochen, Hitze ausstellen und ca 10 min quellen, Hirse ist dann fast weiß, körnig und trocken, etwas abkühlen,
Datteln kleinschneiden mit Zuckerrübensirup und ca 800 g Quark unter den gekochten Reis mischen,
250 g gem Naturreis und Koriander sowie Salz zur Bindung der Reismasse dazu geben, falls es zu trocken wird, evtl noch etwas Milch begeben.
In eine 30 cm mit Backpapier füllen, glattstreichen, in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 110-120 min backen, Nadelprobe.
Möglichst 24 h ruhen lassen vorm aufschneiden.

Ist schön saftig aber ohne klitsch zu sein.

Eigenes Rezept Freitag, 28. August 2009, Hans60

Kaffeekekuchen, saftiger F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



Boden:

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

Füllung:

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

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

für die Füllung:

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

ment, Kardamom, und Kaffeebohnen gem, und Backpulver vermischen und in die süße Tofu, Wasser und Sirupmasse einrieseln lassen, sowie das Sonnenblumenöl dazu gießen.

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

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

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

Eigenes Rezept, Mittwoch, 14. Oktober 2009 Hans60

Nachtrag

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

Kaffeeguss

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

Schokoladenguss

200 g Puderzucker
30 g Kakao
3 Ei Wasser; heiß

Kokosnuss Muffein M F

Glutenfrei u Eifrei

24 Stück oder

26 cm Ø Ring- bzw Springform mit Backpapier



1200 g Frischkäse 4 %

500 ml Buttermilch

200 – 250 g Zuckerrübensirup *

0,5 TI Bourbon Vanillepulver

400 g Kokosnuss geraspelt, angebräunt

1 Prise Salz

180 g Mais gem

1 Tüte Backpulver

Margarine zum ausfetten für 2 Muffeins Bleche

Einige Scheiben frische Ananasscheiben

Frischkäse u Buttermilch und 200 g Zuckerrübensirup gut vermischen lassen, abschmecken, Rest auch noch zugeben,

Kokosnuss leicht braun anrösten, mit vermischen lassen,

Salz, Vanille, Mais gem und Backpulver mischen, und zugeben , gut alles verrühren lassen,

(ich füge alle Zutaten wie oben angegeben, der Reihenfolge nach in die rührende Küchenmaschine, dabei sehe ich gleich ob alles gut vermischt und die Masse genug Flüssigkeit hat).

In der Zwischenzeit die Muffeinsmulden gut einfetten, mit einer Schöpfkelle gut 80 ml den Teig verteilen,

in jede noch ein schönes Stück von den Ananasscheiben abbrechen, in die Mitte ca, drücken.

Beim Kuchen

Den Teig in eine mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, bisschen schütteln damit der Teig sich überall verteilt , die Ananasscheiben brechen und stückchenweise in den Teig drücken.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft, ca 40 –50 min bei Muffeins backen,

beim Kuchen ca 130°C Umluft ca 70 –100 min backen , Nadelprobe, etwas in den Formen stehen lassen, ein Stullenbrett drüber legen, umdrehen, und vorsichtig die Bleche abheben.

Beim Kuchen das Backpapier erst nach dem völligen Erkalten abziehen.

Hinweis *

Wer mit Zuckerrübensirup arbeitet, dem bleibt etwas Teig übrig, in der Pfanne braten,
wer dagegen mit Zucker arbeitet, dem reicht die Menge,
nur dem geht der typische Geschmack des Zuckerrübensirup, ab.
Vielleicht einen anderen Geschmacksträger nehmen.

Ob Muffins oder Kuchen, beide werden erst nach völligen Abkühlen, fest

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. Juni 2008 Hans60

[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 austreichen, 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 El 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 Blaumohn, Kaffeebohnen, Piment und Kardamom reinmahlen, lassen, dauert bei meiner Mühle gut 35 min, zum Schluss noch den gem 120 g Naturreis untermischen.

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

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

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

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

Eigenes Rezept, Sonntag, 11. Oktober 2009 Hans60

Hinweis

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

weil mir die Oberfläche der (Mohn) Kuchen immer einreißen, nach oder beim backen, der Optik wegen, kommt noch ein Zuckerguss drauf, 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 Milchfrei 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

Reiskuchen M F

Glutenfrei u Eifrei



30 cm Kastenbackform mit Backpapier

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

400 g Magerquark

100 g Milch evt

2 Tassen Reis in 4 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, und ca 40 min kochen lassen, Hitze ausstellen und ca 10 min quellen lassen, etwas abkühlen lassen,
Datteln kleinschneiden mit Zuckerrübensirup und 400 g Quark unter den gekochten Reis mischen,
250 g gem Naturreis und Koriander sowie Salz zur Bindung der Reismasse dazu geben, falls es zu trocken wird, evtl noch etwas Milch begeben.
In eine 30 cm mit Backpapier füllen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 110-120 min backen, Nadelprobe.
Möglichst 24 h ruhen lassen vorm aufschneiden.

Ist schön saftig aber ohne klitsch zu sein.

Eigenes Rezept 27. August 2009 Hans60

Reismehlkuchen mit Pflaumen F

glutenfrei / eifrei / milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Deckel u Backpapier



Zutaten für 12 Portionen

55 g Butter / ungehärtete Margarine

50 g Honig, bis 60 g

¼ TL Zimt, gemahlen

110 g Mehl (Reismehl)

55 g Nüsse, beliebige, gemahlen

75 ml Mineralwasser, kaltes kohlendioxidhaltiges

600 g Pflaumen

Fett, für die Pfanne

Zubereitung

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

21.03.05 Hans60

Veränderung

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

Hans

Veränderung: F Vegan
Glutenfrei



60 g Margarine
60 g Zuckerrübensirup
60 g Mandeln gem
650 g wilde Pflaumen

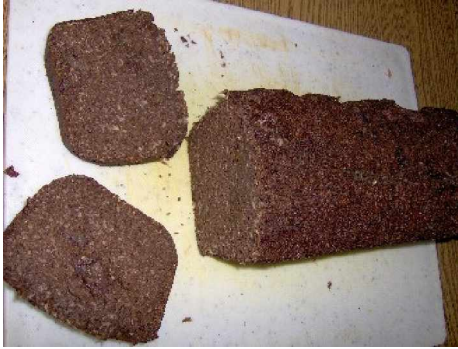
in eine 24 cm Bratpfanne mit Backpapier, Backzeit ca 60 min
auf Stufe II von sechs möglichen,
kann man den Kuchen, auch wenn er noch warm ist, gut von der Pfanne
ziehen,

somit ist der Kuchen auch Vegan

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

Rührkuchen XI 4 Ei F Rum

Glutenfrei + MilCHFREI (Reis)

30 cm Kastenbackform



4 Ei

1 Prise Salz
200- 250 g Zuckerrübensirup
500 ml Rum 54 %
450 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem
3 Kardamom ganz, mit gem
1 Tüte Backpulver
0,5 TI Vanillepulver
100 g Mandeln gem

Eier mit Salz und Zucker cremig rühren, die Hälfte des Rum dazu, sowie Übrigen trocknen Zutaten gut vermischen und erstmals die Hälfte langsam zum Ei- Zucker- und Rum einrieseln, dann wieder den Rum, sowie dann den Rest Trockenmasse, alles noch auf Mittelstufe gut 4 –5 min verrühren lassen, sehr dünnflüssig.

In eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, wackeln mit der Form, so das es sich überall hin ausfüllt,

in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 100 - 120 min backen, Nadelprobe.

Ca 20 min in der Form sich noch verfestigen lassen, dann vorsichtig rausheben, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann erst Backpapier entfernen, mit einem Tomaten- bzw Sägemesser vom Boden her anschneiden.

PS: durch Amaranth ist der Kuchen saftig, aber kein Klitsch

Eigenes Rezept, Montag, 28. April 2008 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 ver-
rühren und in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ring- oder Spring-
form gießen, glattschütteln.

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

Eigenes Rezept Montag, 2. November 2009 Hans60

Schokoladen Kuchen, saftiger F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



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

Tofu etwas zerkleinern in ein hohes Gefäß und mit kohlenensäurehaltiges Mineralwasser und einem elektr Pürrierstab, cremig pürrieren, in eine Rührschüssel gießen, und den Rührstab einschalten auf kleine Stufe, Zuckerrübensirup und klein gehackte Ingwer und restliches Wasser dazu geben, Naturreis gem, Kardamom gem, und Kaffeebohnen gem, und Backpulver u Salz u Vanillepulver vermischen und in die süße Tofu, Wasser und Sirupmasse einrieseln lassen, sowie die flüssige Margarine dazu gießen. Das ganze abschmecken, evtl noch Zuckerrübensirup begeben, 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 Milchfrei u Sojafrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



750 ml Rotwein, Halbtrocken 13 %

200 g Kokosnuss geraspelt

500 g Naturreis gem

1 Pimentkorn mit gem

2 Nelken mit gem

2 Kardamomkapseln mit gem

1 Prise Salz

300 g Zuckerrübensirup

300 g TK Kirschen o Stein

250 g bittere Schokolade 85 % gem, (Mandelmühle)

150 g Kakaobutter verflüssigt

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

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring – oder Springform gießen Glattschütteln,

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

Backpapier erst nach dem völligen erkalten entfernen.

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

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

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

Eigenes Rezept Montag, 16. November 2009 Hans

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 kohlensäurehaltiges 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...

Walnussnougat Marmorkuchen II 5 Ei M F

Glutenfrei



250 g ungehärtete Margarine o Butter

200 g Rohrzucker

0,25 TI Bourbon Vanillepulver

1 Prise Salz

5 Ei

500 g Hirsekörner gem

1 Tüte/n Backpulver (Weinstein)

15 Ei süße Sahne , ca.

100 g Haselnüsse , gemahlen

Nougat :

200 g Walnüsse

80 g Zuckerrübensirup

4 TL Kakaopulver

0,25 TI Bourbon Vanillepulver

1 TL Kaffee, türkischen, gemahlen oder anderen

Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz verrühren. Eier unterrühren. Mehl und Backpulver mischen + gem. Haselnüsse + Sahne verrühren.

2/3 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte 35 cm Kastenform (es geht auch eine 30ziger, aber der Kuchen geht nachher über den oberen Rand, lässt sich außerdem besser drin arbeiten) füllen.

Herstellung Nougat:

Walnüsse fein hacken (Mulinette).

Alle Zutaten Nougat zum Teig geben + gut verrühren lassen, evtl noch 2-3 Ei Sahne zugeben.

Diesen Teig auf den Teig in der Backform geben + mit einer Gabel Spiralförmig unterziehen.

Im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca. 70 min backen, Nadelprobe.

Freitag, 22. September 2006 Hans60 eigenes Rezept

Walnussnougat Marmorkuchen III 5 Ei M F

Glutenfrei



250 g ungehärtete Margarine o Butter

150 g Rohrzucker

0,25 TI Bourbon Vanillepulver

1 Prise Salz

5 Ei

500 g Hirsekörner gem (Mehl)

1 Tüte/n Backpulver (Weinstein)

10 Ei süße Sahne , ca.

Nougat :

200 g Walnüsse

80 g Zuckerrübensirup

4 TL Kakaopulver

0,25 TI Bourbon Vanillepulver

1 TI Kaffee, türkischen, gemahlen oder anderen

Eier, Butter, Zucker, Vanillepulver und Salz, Mehl und Backpulver mischen verrühren unterrühren + Sahne Esslöffelweise zugeben, lassen.
2/3 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte 35 cm Kastenform (es geht auch eine 30ziger, aber der Kuchen geht nachher über den oberen Rand, lässt sich außerdem besser drin arbeiten) füllen.

Herstellung Nougat:

Walnüsse fein hacken (Moulinette).
Alle Zutaten Nougat zum Teig geben + gut verrühren lassen,
Diese Teigmasse auf den Teig in der Backform geben + mit einer Gabel Spiralförmig unterziehen.

Im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca. 70 min backen, Nadelprobe.

Freitag, 22. September 2006 Hans60 eigenes Rezept

Fazit:

Weich locker, aber ohne sehr zu krümeln, bitte NUR mit einem Sägemesser schneiden

Samstag, 23. September 2006

Zitronenkuchen V 4 Ei F

Glutenfrei + MilCHFREI

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



4 Ei

1 Prise Salz

100 g Banane
300 g Zuckerrübensirup evtl mehr
3 Zitronen Saft + Fleisch + Abrieb
500 ml ca Sojadrink naturell

400 g Buchweizen gem
350 g Naturreis mit gem
50 g Amaranth mit gem
1,5 Tüte Backpulver

Eier, Salz, Banane, Sirup, Zitronen verrühren, lassen,
die trocknen Zutaten vermischen und während des Rührens, zu der Eimi-
schung, nach ca 2/3 sollte man langsam auch den Sojadrink begeben, es
wird sehr dünnflüssig ,
in eine mit Backpapier ausgefüllte 35 cm Kastenbackform gießen, und bei
Niedriger Temperatur backen, in den kalten Backofen bei ca 120°C Umluft
ca 120 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Sonntag, 14. September 2008 Hans60

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 Ei Zuckerrübensirup
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
700 g Amaranth gem
1 Piment mit gem
2 Kardamom mit gem
3 TI Salz
100 g Sonnenblumenkerne ganz
100 g Bio Sesam, ungeschält
100 g Leinsamen ganz
2 Ei 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 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, und 700 g Amaranth gem gut verrühren,

3 TI 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, kohlenensäurehaltiges, 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 kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
100 g Amaranth gem
150 g Buchweizen grob gem
150 g Mais grob gem
3 TL Koriander mit gem

Hauptteig

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

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

300 g gem Hirse mit der gleichen Menge heißem Wasser übergießen, 30 min quellen lassen,
Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges 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 TL Koriander mit gem, vermischen, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

Hauptteig

Den Vorteig mit 3,5 TL Salz u 100 g Sonnenblumenkerne und 200 g Naturreis gem zu dem Vorteig geben,

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 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 kohlensäurehaltiges 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 TI Salz
2 TI Koriander gem
100 g Sonnenblumenkerne

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, 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 TI 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 träge.

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

Eigenes Rezept Mittwoch, 2. September 2009 Hans60

PS

irgendwie ist es erstaunlich, dass man Glutenfreies Getreide ohne jegliches 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, 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, 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 TI 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.

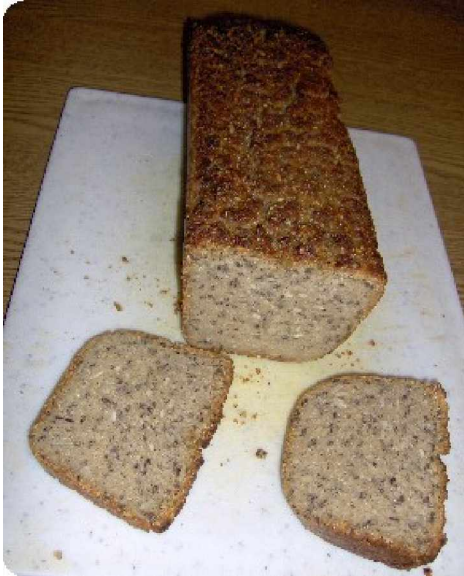
Eigenes Rezept Mittwoch, 12. August 2009

[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 * 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

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