

## Rotwein Glutenfrei

Fleisch ist alles separat zusammen gefasst, am Ende dieser Sammlung

### 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
Fleisch .....	75
<b>Fleisch = Kuchen Gelatine</b> .....	74
Pikant .....	63

### Inhaltsverzeichnis

<b>Rotwein Glutenfrei</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index nicht aktiv.....	1

Inhaltsverzeichnis .....	1
Backwaren .....	3
Apfel Mohn Kuchen F Vegan .....	3
Apfel Mohn Kuchen ( Mais ) F Vegan .....	5
Bam Schokoladen Kuchen F Vegan .....	8
Veränderung I F Vegan .....	9
Veränderung II F Vegan .....	9
Bananen Kuchen mit Ingwer M F .....	10
Bananen Walnuss Kuchenbrot Shirvan F Vegan .....	12
Feuchter Mandelkuchen 2 Ei M F .....	13
Kaffeekuchen IV F Vegan .....	15
Käsekuchen + Himbeeren Torte Gul` sad M F .....	16
Kirschen Torte Zatobol` sk M F .....	18
Biskuitboden VIII, Schokolade, ohne Backpulver 6 Ei .....	19
Kokoscreme Kuchen III F Vegan .....	20
Kokoscreme Kuchen VIII F Vegan .....	21
Kokoscreme Muffeins o -Kuchen IX F Vegan .....	22
Mais Kuchen V .....	24
Marmor Nougat Kuchen Jangel` skij F Vegan .....	24
Marmorkuchen Kizil` skoja F Vegan .....	26
Marmorkuchen Privolzskij Ei F .....	27
Marmorkuchen Pugacev F Vegan .....	28
Marmorkuchen Rachmanovka F Vegan .....	31
Mohn Eierlikörkuchen Ei F .....	32
Mohnkuchen VI F Vegan Rotwein .....	33
Mohntorte III 3 Ei M F .....	34
Mohnkuchen VIII F Vegan .....	36
Mohnkuchen IX F Vegan .....	38
Mohnkuchen XII Vegan .....	40
Möhren oder Rotweinkuchen F Vegan .....	41
Muffeins Santeh Vegan .....	43
Obst Rotwein Kuchen F Vegan .....	43
Rotweinkuchen 4 Ei M F .....	44
Rotweinkuchen Dashli-Borum F Vegan .....	46
Rotweinkuchen II 6 Ei M .....	48
Rotweinkuchen II Veränderung 6 Ei M F .....	48
Rotweinkuchen IV (nur Reis ) F Vegan .....	50
Rotweinkuchen V Erdnuss F Vegan .....	50
Rührkuchen X 4 Ei F Wein .....	52
Rührkuchen XV Ananas F Vegan .....	53
Saftiger Kokosnuss Kuchen Sara F Vegan .....	54
Schoko Muffins F Vegan .....	55
Veränderung F .....	56
Schokoladen Kuchen II F Vegan .....	57
Schokoladen Kuchen III F Vegan .....	58
Schokoladen Rum Kuchen IX F Vegan .....	60
Schokoladenkuchen XIII F Vegan .....	61
Schokoladenmuffeins F Vegan .....	62

<b>Pikant</b> .....	<b>63</b>
Feigen – Rotkraut F Vegan .....	63
Kaltschale F Vegan .....	66
Kartoffelaufbau mit Bananen ( M ) F .....	67
Muffeins Dokhaty M .....	68
Reis Paprika Auflauf F Vegan .....	69
Rotwein Bananensuppe F Vegan .....	70
Tofu in Rotwein Sahnesauce M F .....	71
Tofu Kartoffelgulasch F Vegan .....	72
<b>Fleisch = Kuchen Gelatine</b> .....	<b>74</b>
Schoko Muffins I 2 Ei M .....	74
<b>Fleisch</b> .....	<b>75</b>
Feigen – Rotkraut F .....	75
Feuriger Paprika Schmorbraten M F .....	76
Gespickter Rinderbraten F .....	77
Hackbraten mit Quark M F .....	79
( Limburger ) Hackbraten mit Quark II M F .....	80
Hammelkeule F .....	82
Kalbszunge M F .....	83
Klopse 2 Ei M F .....	84
Putenkeulen F .....	87
Rinderbraten ( Bug ) gepökelt M F .....	88
Sauerbraten Putenbrust .....	89
Hinweis M .....	90
Hinweis Ei .....	90
Hinweis Curry .....	91
Hinweis F .....	91
Hinweis .....	91

## Backwaren

Apfel Mohn Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



## Teig

100 g Kichererbsen gem  
100 g Buchweizen gem  
1 Prise Salz und Zucker  
1 TI Trockenhefe  
150 ml Sojadrink naturell  
1 cl Rum 54 %

## Apfelmus

600 ml Wasser  
2 Nelken  
1 Lorbeerblatt  
500 g Äpfel ( unreife )  
100 g Zucker  
( sollten 750 ml Apfelmus werden )

60 g Kichererbsen gem  
1 cl Rum 54 %

## Mohn

250 g Mohn gem  
100 g Kichererbsen gem  
100 g Zucker  
500 ml Sojadrink naturell

125 ml Rum 54 % u Rotwein gemischt

sollte alles gleichzeitig gemacht werden..

## Zubereitung

### Teig

Kichererbsen u Buchweizen zusammen mahlen, Prise Salz und Zucker, Trockenhefe dazu und vermischen, Sojadrink und Rum dazu, gut verrühren lassen,  
in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ring- bzw Springform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken, der immer wieder ins Wasser getaucht wird, den Teig gut verteilen,

an einem Ort mit warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Tuch abgedeckt Ruhen lassen,  
ich tat die Form in den Backofen bei ca 40°C, Licht an und ein wenig mehr, Hitze, so ist es mir aus den Füßen. ( Dauer bis die anderen Zutaten soweit sind )

## Apfelmus

Äpfel Vierteln, Blüte u Stiel entfernen, ins Wasser , wo schon die Nelken u Lorbeerblatt sind, mit 100 g Zucker u 1 Prise Salz kochen lassen, bis Äpfel auseinander fallen, bzw sich die Schale vom Fleisch löst.  
Runter von der Hitze, Lorbeerblatt und Nelken möglichst entfernen, mit einem elektrischen Pürierstab fein pürieren.  
Rührend abkühlen oder lau lassen,  
diese Masse dann in ein Litermaß geben, und 750 ml abmessen,  
darein nun noch 60 g Kichererbsen gem und 1 cl Rum geben , gut verrühren.

## Mohn

250 g Mohn und 100 g Kichererbsen zusammen mahlen, 100 g Zucker sowie eine Prise Salz vermischen, dies in 500 ml Sojadrink einrühren, 2-3 min stehen lassen, und rührend 3 min kochen lassen, runter von der Hitze, das Rum Rotweingemisch einrühren, und auch lau oder kalt rühren.

Bei Backwaren, die mit Kichererbsen gem gefertigt werden, muss überall Alkohol rein, um den typischen Kichererbsengeschmack zu neutralisieren.

Mohn und Apfelmus nun zusammen führen und verrühren und auf den Kuchenboden gießen, Form hin und her bewegen, damit der Teig überall hin kommt.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 80 min backen.  
Über Nacht sich verfestigen lassen, möglichst.

Eigenes Rezept , Freitag, 8. August 2008 Hans60

## Apfel Mohn Kuchen ( Mais ) F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

1 Backblech mit Backpapier  
16 Stück



200 g Rosinen mit  
trocknen Rotwein ( 14 % ) bedecken und ziehen lassen

### Boden

400 g Mais gem  
1 Prise Salz  
1 Tüte Trockenhefe, für 500 g Mehl  
50 g Zucker  
400 ml kohensäurehaltiges Mineralwasser

### Mohn

500 g Blaumohn gem  
50 g Zucker  
1 Prise Salz  
50 g Mais gem  
500 ml Sojadrink naturell

### Mus

500 ml kochendes Wasser  
2 Nelken  
1 Lorbeerblatt  
1 Prise Salz  
50 g Zucker  
600 g Äpfel ( unreif )  
ergibt ca 750 ml Mus, dafür  
80 g Mais gem

### Belag ( Streusel)

100 g Zucker  
0,5 TI Vanillepulver  
200 g Margarine u evtl 100 g  
300 g Mais gem

1 Prise Salz

## Boden Zubereitung

Alle trocknen Zutaten vermischen, kohlensäurehaltiges Wasser dazu, verrühren, auf ein mit Backpapier ausgefülltes Backblech gießen, mit dem Kuchenschaber verteilen, in den Backofen, Licht an, reicht, gehen lassen.

In der Zwischenzeit

## Apfelmus bereiten

Ins kochende Wasser die Nelken und Lorbeerblatt, Salz u Zucker, die Äpfel vierteln, Blüte und Stiel entfernen, rein damit, kochen lassen, bis sich die Schale löst oder bis das Fleisch sichtbar verfällt, bei meinen Äpfel dauert es knapp 4 min, runter von der Hitze, möglichst die Gewürze entfernen, Äpfel ganz fein pürieren, nach dem (fast) abkühlen, in ein Litermaß geben, um die Menge zu erfahren, es wurde 750 ml , das heißt, ich brauche ca 80 g Mais gem, einrühren, in eine große Schüssel füllen.

## Zubereitung Mohn

Blaumohn und Mais mahlen, Salz und Zucker dazu, gut vermischen und in einen Kochtopf mit 500 ml Sojadrink naturell einrühren, auflösen, unter ständigen Rühren gut 2 min kochen lassen, ( sollte man das Gefühl haben, es wäre zu dick, noch Sojadrink begeben )  
Runter von der Hitze, rührend abkühlen ( fast ) lassen.

## Zubereitung Füllung

Den fertigen, fast abgekühlten Mohn in den Apfelmus geben, gut vermischen, nun die eingelegten Rosinen mit Saft dazu, gut verrühren.  
Diese Masse auf den in der Zwischenzeit schön gegangenen Boden  
Mit dem Teigschaber draufgeben, glattstreichen.

## Belag

100 g Zucker, 200 g Margarine, Vanillepulver, und Mais gem verrühren, verkneten lassen, für Streusel war es schon , na nicht so ganz, also habe ich noch 100 g Margarine zugegeben, verrührt und in einen TK Beutel, gegeben, oben zusammen gedreht, eine Spitze abgeschnitten, und raufge-

geben, und weil ich zuviel abschnitt, wurde es zu dick, der Teig, also nahm ich den Teigschaber und verstrich alles...

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 70 min backen, Nadelprobe, weil er mir noch nicht goldbraun genug war noch 20 min länger backen.

Eigenes Rezept, Samstag, 16. August 2008 Hans60

## Bam Schokoladen Kuchen F Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

Bilder siehe unten

200 g ungeschälten Sesam geröstet + mit  
300 g Buchweizenkörner + mit  
100 g Naturreis ( Mittelkorn ) + mit  
100 g Amaranthkörner zusammen mahlen,

1 Prise Salz +  
1 TI Bourbon Vanille Pulver + ODER  
3 Tüten Bourbon Vanille Zucker,  
2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver, +  
5 EI Back Kakaopulver +  
2 TI türkisches Kaffeemehl / italienischer Espresso Mehl  
250 g Vollrohrzucker alles vermischen

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser +  
3 EI Rum 54 % unterrühren

in eine mit Backpapier 30 cm ausgelegte Königskuchenbackform gießen.

In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 110 min backen, ODER  
Bei Ober- + Unterhitze , vorheizen auf ca 180°- 190°C, ca 80 min .  
Nadelprobe.

Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig raus gleiten lassen,  
+ ca 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann oder  
auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

Eigenes Rezept Hans60, Montag, 14. März 2005

## Veränderung I F Vegan



Statt 2 TI türkisches Kaffeemehl / italienischer Espresso Mehl  
2 El Kaffeebohnen mit gem

Statt 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser,  
500 ml guten Rotwein trocken und  
200 ml roter Dornfelder Traubensaft, süß

zubereitet wie oben beschrieben  
im kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 120-130 min gebacken, Nadel-  
probe.

## Zitronenguss Vegan

250 g Puderzucker gesiebt  
0,5 Zitronenabrieb  
4-6 El Zitronensaft

Samstag, 22. März 2008 Hans

## Veränderung II F Vegan



Statt 200 g ungeschälten Sesam geröstet,  
200 g ganzen Leinsaat geröstet und fein geschrotet,

Statt 2 TL türkisches Kaffeemehl / italienischer Espresso Mehl  
2 EL Kaffeebohnen mit gemahlen,

24 h ruhen lassen, vor dem anschneiden, wenigstens über Nacht,  
klebt sonst am Messer, beim aufschneiden

Sonntag, 23. März 2008 Hans60

Bananen Kuchen mit Ingwer M F

Glutenfrei + Eifrei

26 cm Ring bzw Springform mit Backpapier



5 Bananen

1 kg Magerquark

200 g Mandeln gem.

5 gehäufte El Kakaopulver  
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
150- 200 g Vollrohrzucker  
¼ TI Meersalz  
2 Tassen Mais gem. (Polenta ) ca 300 g

4 cm frischen Ingwer feingehackt

100 g Rosinen , in  
Rum 54 % oder Rotwein, (zur Not auch in Wasser) 24 h eingelegt  
1 guten Schuss Rum

### Schokostreusel

Backpapier für eine 26 cm Ø Springform

Bananen zu Mus quetschen + alle Zutaten bis Ingwer damit gut vermischen, dann die abgetropften Rosinen unterheben. + 1 guten Schuss Rum + in eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Æ Springform gießen, glatt streichen, + mit Schokoladenstreusel, bedecken .

Bei 160 °C Umluft OHNE vorheizen ca 70- 90 min backen + 60 min im ausgeschalteten Ofen lassen , dann auf ein Kuchengitter, Backpapier Vorsichtig entfernen auskühlen lassen.....26.05.2004

PS

Wer den Kuchen , mehr in Richtung Torte haben will, der nehme nur ca 8-10 El Mais gem.,  
Ingwer, ist nicht jedermanns Geschmack, kann man auch mit den Saft einer halben Zitrone ersetzen.

### Veränderung

Sonntag, 6. Januar 2008

600 g (5) Bananen

1 kg Quark 0,5 %

200 g s Mandeln gem +

10 bittere Mandel mit gem

100 g bittere Schokolade 85 % gem ( Mandelmühle ) \*

0,5 TI Vanillepulver

200 g Vollrohrzucker

0,25 TI Salz

8 El Mais ( 150 g ) gem

30 g Ingwer fein gehackt

100 g Rosinen  
guten Schuss Rum 54 %  
25 g bittere Schokolade 85 % gem ( Mandelmühle )  
eine 26 cm Ringform –Springform  
Backpapier dafür

Bananen in Stücke brechen in eine Rührschüssel geben und rühren lassen  
+ alle anderen Zutaten bis Ingwer langsam dazu geben, und zum Schluss  
noch die Rosinen.+ 1 guten Schuss Rum + in eine mit Backpapier ausge-  
legte 26 cm Springform gießen, glatt streichen, + mit gem Schokolade  
bedecken.

Bei 140 °C Umluft OHNE vorheizen ca 70- 90 min backen + 60 min im  
ausgeschalteten Ofen lassen , dann auf ein Kuchengitter, Backpapier erst  
entfernen wenn der Kuchen abgekühlt ist.

\*

Anstelle von Kakaopulver + Schokostreusel,  
100 + 25 g, bittere Schokolade 85 % gem ( Mandelmühle )  
und es kamen noch 10 bittere Mandeln gem dazu, sonst ist alles wie oben  
angegeben.

Sonntag, 6. Januar 2008 Hans60

## Bananen Walnuss Kuchenbrot Shirvan F Vegan



1 Tasse Rosinen ca 100 g  
1/2 Tasse Rum 54 % / Rotwein/ Wasser  
200 g Walnüsse  
4 Bananen ca 500 g  
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
225 g Maiskörner (kein Popkorn) gem  
250 g Buchweizenkörner gem  
3 TI Korianderkörner gem  
0,25 TI Salz  
2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver  
200 g Vollrohrzucker oder mehr  
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker

1 a 30 cm Königskuchenbackform  
Backpapier dafür.

Rosinen mit Rum in einer Tasse bedecken, ca 1 Std ruhen lassen.  
Walnüsse trocken rösten , + klein hacken.  
Mais + Buchweizen mit Koriander zusammen mahlen.  
Bananen zermusen oder pürieren.  
Alle Zutaten vermischen, zum Schluss die Rosinen mit der Flüssigkeit.  
Sollte wie ein Rührteig sein lieber ein wenig mehr , geht besser auf.

In kalten Backofen bei 160° C Umluft ca 80 min backen.  
Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf 180 -190°C + ca 50-60 min backen.  
Nadelprobe.

Sonntag, 10. Juli 2005 , eigenes Rezept Hans60

Feuchter Mandelkuchen 2 Ei M F

Glutenfrei



Hefeteig:

250 g Mais gem  
1 TI Trockenhefe  
1 Prise Salz  
80 g Vollrohrrohrzucker

100 g Butter  
0,5 Zitronenabrieb

250 ml Milch

Füllung:

600 g s Mandeln  
10 bittere Mandeln

### 600 ml Milch

200 g Vollrohrrohrzucker  
1 Prise Salz  
7 Ei Mais gem  
3 TI türkischen Kaffee fein gem, ODER anderen  
100 g Rosinen evtl  
Rum 54 % o Rotwein o Wasser evtl  
2-3 Ei Honig

### Guss:

2 Ei

### 3 Ei s Sahne

1 TI Vollrohrrohrzucker  
1 Prise Salz

### Zubereitung:

100 g Rosinen in Rum 54 % o Rotwein o Wasser einweichen.

### Hefeteig:

Alle Zutaten zusammen in die Küchenmaschine + ca 8-10 min auf kleiner Stufe rühren lassen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben, glattstreichen, mit einem feuchten Tuch abdecken, + bei warmer Zimmertemperatur ca 60 min gehen lassen.

### Füllung:

Mandeln leicht rösten + mahlen,

200 g Zucker + 7 Ei Mais dazu , vermischen.

Mit 600 ml kochende Milch übergießen, verrühren, Honig, Kaffee nach Belieben die eingelegten Rosinen, gut verrühren, abkühlen lassen.

Die Nussmasse Esslöffelweise auf den gegangenen ( ist so gut wie nicht zu sehen ) Boden geben, glattstreichen.

Eier + Sahne + Zucker + Salz verquirlen, über den Belag gießen.

Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei ca 225-250°C ca 35 min backen.

Wer keine Eier mag oder darf , lässt einfach den Guss weg

Eigenes Rezept Samstag, 23. Dezember 2006 Hans60

### Kaffeekekuchen IV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



750 ml Rotwein, trocken 14 %

200 g Tofu naturell

300 g Naturreis gem

200 g Buchweizen gem

15 bittere Mandeln gem

4 El Kaffeebohnen gemahlen

200 g Erdnüsse blanchiert

1 TI Vanillepulver

1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl

2 Nelken mit gem

300 g Zucker

1 Prise Salz

50 g bittere Schokolade 85 % gem, ( Mandelmühle )

150 g Margarine, laktosefrei, verflüssigt

200 g TK Kirschen o Stein

Margarine verflüssigen,

Erdnüsse in einer trockenen Bratpfanne rösten und mahlen ( Mandelmühle )

Tofu grob zerbröckeln, mit Rotwein bedecken, mit einem elektr Pürierstab fein pürieren,  
mit dem Rest Rotwein in die Rührschüssel einer Küchenmaschine gießen, und den Rührhaken langsam laufen lassen,  
trockne Zutaten vermischen und langsam in die Flüssigkeit einrieseln, verrühren, dann erst die verflüssigte Margarine dazu und gut 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, die gefrorenen Kirschen unterheben,  
In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring – oder Springform gießen  
Glattschütteln,  
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelprobe  
Backpapier erst nach dem völligen Erkalten entfernen.

Bitte den Kuchen 24 h Ruhen lassen, vorm anschneiden, damit die Aromastoffe sich entfalten können.

Eigenes Rezept Sonntag, 14. Februar 2010 Hans

[Käsekuchen + Himbeeren Torte](#) [Gul` sad](#) [M](#) [F](#)

Glutenfrei + Laktosefrei + Eifrei



Teig:

50 g Kichererbsen gem  
50 g Naturreis, Mittelkorn gem  
100 g Buchweizenkörner gem  
1 Prise Salz  
1 Prise Vollrohrrohrzucker  
1 TI Backpulver  
150 g ungehärtete Margarine  
6 El Wasser

Füllung:

500 + 100 ml Laktosefreie Milch 1,5 %

1 kg Laktosefreier Magerquark

60 g Speisestärke

100 g Vollrohrzucker oder mehr

1 Prise Salz

0,25 TI Bourbon Vanillepulver

### Belag:

250 + 100 ml guten trockenen Rotwein (ca 14 % )

500 g TK Himbeeren

2 Ei Vollrohrzucker oder mehr

1 gut gehäufter Ei Speisestärke ca 25 g

1 Prise Salz

4 cl Himbeerbrand

### Boden Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermischen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Rundform streichen, in den auf 180°C vorgeheizten Backofen, 20 min backen.

### Füllung Zubereitung:

In die mit Zucker , Vanillepulver + Salz aufkochende Milch, die mit 100 ml Milch aufgelöste Speisestärke, einrühren. Gut 1 min rührend kochen lassen. Runter von der Hitze.

Den Magerquark zugeben + gut verrühren.

Auf den vorgebackenen Boden gießen + glattstreichen.

+ weitere 40 min backen.

Oder mit Umluft bei ca 150° auch 40 min backen.

Raus nehmen,

+ abkühlen lassen für einen Käsekuchen, sonst den

### Belag:

Im Rotwein mit Zucker + Salz, die TK Himbeeren aufkochen, den 1 Ei Speisestärke in den Rest Rotwein auflösen + dort rührend dazu geben, ca 1 min kochen lassen, auch wenn sich durch das rühren die Beeren auflösen, muss sein , sonst brennt es an.

Den Topf runter von der Hitze + wer will noch 4 cl Himbeerbrand zugeben.

Auf den fertig gebackenen Kuchen die Himbeermasse drauf geben, verteilen, + abkühlen lassen.  
Ich stelle ihn dann in den Kühlschrank, über nacht, + nehme ihn ca 60 min vor dem servieren raus, das Aroma entfaltet sich dann.

Samstag, 2. September 2006 eigenes Rezept, Hans60

## Kirschen Torte Zatobol`sk M F

Glutenfrei



1 Biskuitboden, VIII z.B.

500 g TK- Sauer Kirschen entsteint

300 ml Rotwein

100 g Vollrohrzucker

150 ml Wasser

30 g Speisestärke

100 g Kokosnuss geraspelt

3 cl Kirschwasser

400 g s. Sahne

2 Tüten Sahnefestiger

Biskuitboden quer durchschneiden,

Den Deckel mit der Schnittkante nach oben, in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ringform geben.

300 ml Rotwein zum kochen bringen, Kirschen rein , aufkochen lassen, Zucker dazu.

Die in kaltem Wasser aufgelöste Speisestärke rührend für ca 120 –180 sek zu der Kirschmasse geben.

Runter von der Hitze, Kirschwasser dazu rührend, etwas abkühlen lassen, auf den Biskuitboden gießen, glattstreichen, den Deckel drauflegen, ein wenig rein drücken, ein paar Stunden kaltstellen zum Verfestigen.  
400 g s. Sahne mit Sahnefestiger gut steif schlagen, den Deckel + den Rand mit der Sahne bestreichen, ein wenig Schokokrümel drüberstreuen.

Hans

## Biskuitboden VIII, Schokolade, ohne Backpulver 6 Ei

Glutenfrei



### 6 Ei trennen

180 g Vollrohrzucker  
2 Prisen Salz  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
120 g Naturreis Mittelkorn gem  
80 g Speisestärke  
80 g Kakaopulver kein Instant  
Kirschwasser ca 3- 6 cl

Backofen auf 180°C vorheizen.

6 Eiweiß mit einer Prise Salz fast steif schlagen, lassen, 90 g Zucker mit Vanillepulver einrieseln lassen, + ganz steif schlagen lassen.

Beiseite stellen.

6 Eigelb mit einer Prise Salz + Rest 90 g Zucker dickschaumig, bis es fast hellgelb ist schlagen lassen.

Die restliche trockenen Zutaten vermischen + zugeben, verrühren lassen, soviel Kirschwasser zugeben bis die Masse wieder schmierfähig ist.

Steifgeschlagenes Eiweiß über das Eigelb geben + mit einem Holz Rührlöffel vorsichtig unter- + vermischen.

In die 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen.

+ im vorgeheizten Backofen bei 180°C auf der mittleren Schiebeleiste 25-30 min backen, Nadelprobe.

Bitte nicht in den ersten 20 min die Ofentür öffnen, könnte zusammen fallen.

Sollte 2-6 h ruhen , vor dem Durchschneiden, besser ist über Nacht ruhen lassen.

### Fazit:

Ist kein Höhenunterschied zu Biskuitboden VII fest zu stellen, aber fester.

### Kokoscreme Kuchen III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



### Teig:

80 g Kichererbsen gem

80 g Naturreis gem

50 g Puderzucker, oder heller Rohrzucker , weniger ist besser

60 g ungehärtete Margarine

1 Prise Salz

1 TI hellen Essig

4 El Wasser

### Belag:

400 g Tofu, naturell

750 ml trocknen Rotwein ( 13,5 % ca )

2 Prisen Meersalz

100 g Rohrzucker

150 g Kokosraspel

1 Msp Nelken gem

80 g Speisestärke

### Zubereitung:

Habe erst die Art Mürbeteig , mit den angegebenen Zutaten hergestellt, in eine mit Backpapier ( auch den Rand ) ausgelegte 26 cm & Ringform gedrückt, diese mit dem Boden raus genommen, den Teig drauf , die nächste Lage Backpapier rauf, mit dem Nudelholz ganz dünn ausgerollt, beide Lagen mit dem Kuchenboden, in die Form, ein bisschen gerichtet u während ich den Belag bereite, in den Kühlschrank gestellt, war mir damit aus den Füßen, ca 30 min

Den Rotwein ein wenig aufteilen, Augenmaß,  
Ein wenig Rotwein aufheben, um damit den Mixer aus zu spülen.

Tofu zerbröckeln, in einen Mixer mit etwas Rotwein geben, man sieht wie viel gebraucht wird, es soll eine cremige Masse geben.

In ca 0,5 Tasse Rotwein die Speisestärke mit einer Prise einrühren, auflösen,  
den übrigen Rotwein aufkochen, die Speisestärke einrühren, sollte doch gut 30 sek kochen, runter von der Hitze, u rührend laue abkühlen.

Kokosraspel, Salz, Zucker, Nelken vermischen u den cremigen Tofu reingießen, den Mixer mit Rotwein ausspülen u dazu geben, verrühren lassen, den lauen Rotweinpudding mit vermischen, rühren.

Den Mürbeteig aus dem Kühlschrank, die oberste Lage Backpapier entfernen,

Den Belag , auf den Teig gießen, die Form ein wenig hin u her schieben, verteilt sich der Teig + bei ca 160°C Umluft OHNE vorheizen , ca 40 min, abbacken.

Abkühlen lassen, vor dem Servieren im Kühlschrank kalt stellen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 5. Juni 2008 Hans60

[Kokoscreme Kuchen VIII F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

[26 cm Ø Ringform mit Backpapier](#)

8 Stück



800 g Tofu naturell  
750 ml trockenen Rotwein ( 14 % ), teilen  
400 g Kokosnuss geraspelt  
180 g Naturreis gem  
1 Nelke mit gem  
1 Prise Salz  
250 g Zucker  
5 geh El Carob

den Tofu zerkleinern und nach und nach Rotwein dazu geben, soll alles schön sämig werden, die anderen Zutaten in die Rührschüssel geben und mit rühren, die dann fertige Tofu in den Rührteig gießen, und 3-5 rühren lassen,  
in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring- bzw Springform gießen, die Form hin und her schütteln, damit sich der Teig gut verteilt,  
in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 100 – 120 min backen, Nadelprobe, ganz abkühlen lassen, der Kuchen wird erst dann fest , bevor Backpapier entfernt wird, am besten eine Nacht Ruhen lassen.

Eigenes Rezept, Samstag, 14. Juni 2008 Hans60

[Kokoscreme Muffeins o -Kuchen I X F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

24 Stück

oder

26 cm Ø Ringform mit Backpapier



800 g Tofu naturell  
750 ml trockenen Rotwein ( 13,5 % ), teilen  
200 g Kokosnuss geraspelt  
180 g Naturreis gem  
2 Nelken mit gem  
1 Prise Salz  
250 g Zucker  
1 Tüte Backpulver  
5 El Kakao  
Fett für 2 Bleche Muffeins  
24 TK Sauerkirschen oder frische

den Tofu zerkleinern und in einen Mixer, und nach und nach Rotwein dazu geben, soll alles schön sämig werden, evtl 2 x 400 g, in eine Rührschüssel gießen, Rest Rotwein zum ausspülen des Mixers, die trocknen Zutaten alle gut miteinander vermischen, dazu geben und alles gut 3-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in der Zwischenzeit die Muffeinsbleche ( Mulden ) gut ein bzw ausfetten, in jede Mulde eine knappe Schöpfkelle ( ca 100 ml ) einfüllen, kann bis kurz unterm Rand gehen.

In jede Mulde noch eine TK Kirschen geben, evtl ein wenig reindrücken. In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 45 – 60 min evtl mehr, backen, Nadelprobe, aber meist sieht man es auch, wenigstens 20 min abkühlen lassen, ein Brettchen drüberlegen, umdrehen , Formen abziehen, sollte sie noch warm sein, bitte ganz vorsichtig damit umgehen, sind sehr weich...

ganz abkühlen lassen, der Kuchen / Muffeins werden erst dann fest , bevor Backpapier entfernt wird, am besten eine Nacht Ruhen lassen.

ODER

den Tofu zerkleinern und in einen Mixer, und nach und nach Rotwein dazu geben, soll alles schön sämig werden, evtl 2 x 400 g, in eine Rührschüssel gießen, Rest Rotwein zum ausspülen des Mixers, die trocknen Zutaten alle gut miteinander vermischen, dazu geben und alles gut 3-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen,

in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ring- bzw Springform gießen, ein wenig hin und her schieben, damit sich der Teig überall hin verteilt

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 120 – 140 min backen, Nadelprobe, ganz abkühlen lassen, der Kuchen / Muffeins werden erst dann fest , bevor Backpapier entfernt wird, am besten eine Nacht Ruhen lassen.

Eigenes Rezept

Samstag, 21. Juni 2008 Hans60

## Mais Kuchen V

Glutenfrei

250 g Mais gem  
5 bittere Mandeln gem  
1,5 TI ( 0,5 Tüte) Weinsteinbackpulver  
1 Prise Salz  
1 El Kakaopulver o Zucker vermischen

250 g Bananen geschält, püriert  
2 TI flüssigen Süßstoff  
3 El Rum 54 % vermischen + bis  
500 ml mit trockenen Rotwein auffüllen +

zu der trockenen Maasen gießen, alles vermischen +  
in eine kleine mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform geben

ca 60 min , bei 160°C Umluft ohne vorheizen backen

eigenes Rezept Hans-Joachim60

ziemlich feucht nach dem backen, aber schmeckt

05.09.2004

Marmor Nougat Kuchen Jangel`skij F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Eigenes Rezept



100 g Buchweizen gem  
350 g Naturreis gem  
50 g Amaranth  
200 g weiße Bohnen gem  
2 Tüten Backpulver  
1 Prise Salz  
200 g Vollrohrzucker  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
500 ml guten trockenen Weißwein  
200 g ungehärtete Margarine

200 g Sonnenblumenkerne geröstet + gem  
1 Prise Salz  
100 g Vollrohrzucker  
50 g bittere Schokolade 70 % geraspelt ( Mandelmühle )  
1,5 El Kaffee gemahlen, kein Instant  
125-200 ml guten trockenen Rotwein

100 g Buchweizen gem, 350 g Naturreis gem, 50 g Amaranth, 200 g weiße Bohnen gem, 2 Tüten Backpulver, 1 Prise Salz, 200 g Vollrohrzucker und 0,25 TI Bourbon Vanillepulver gut vermischen, den Weißwein + die Margarine dazu geben und gut verrühren lassen.

Ca 2/3 des Teiges in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattstreichen.

In dem anderen Drittel 200 g Sonnenblumenkerne geröstet + gem, 1 Prise Salz, 100 g Vollrohrzucker, 50 g bittere Schokolade 70 % geraspelt ( Mandelmühle ) 1,5 El Kaffee gem, kein Instant, gut verrühren lassen, dann nach + nach 125-200 ml guten trockenen Rotwein dazu geben, sollte ein guter geschmeidiger Teig werden, sieht man.

Diesen Teig ringförmig auf den hellen Teig geben, mit einer Gabel spiralförmig den dunklen Teig in den hellen Teig untermischen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90 min backen. Nadelprobe.

Samstag, 26. Mai 2007 Hans60

## Marmorkuchen Kizil`skoja F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + eigenes Rezept



250 g Mohn gem  
500 ml guten trockenen Rotwein 14 %  
100 g Honig  
1 Prise Salz  
2 TI Kaffee gem, kein Instant  
125 ml guten trockenen Rotwein 14 %  
40 g Speisestärke ODER  
1 Tüte Puddingpulver

100 g Buchweizen gem  
350 g Hirse gem  
50 g Amaranth gem  
200 g Kichererbsen gem  
1 Prise Salz  
2 Tüten Backpulver  
200 g Vollrohrzucker  
200 g Butter gewürfelt, ODER ungehärtete Margarine  
500 ml guten trockenen Weißwein 12,5 %

250 g Mohn gem + 500 ml guten trockenen Rotwein + 100 g Honig + 1  
Prise Salz + 2 TI Kaffee gem, kein Instant, zusammen rührend ca 180 sek  
kochen,

In 125 ml guten trockenen Rotwein 40 g Speisestärke ODER 1 Tüte Pud-  
dingpulver kalt auflösen + zu dem kochenden Mohn rührend für gut 120-  
180 sek kochen lassen, Vorsicht blubbert sehr, Verletzungsgefahr.

100 g Buchweizen gem + 350 g Hirse gem + 50 g Amaranth gem + 200 g  
Kichererbsen gem + 1 Prise Salz + 2 Tüten Backpulver + 200 g Vollrohr-  
zucker gut vermischen die gewürfelte Butter / Margarine zugeben, lang-  
sam den Weißwein dazugeben, + solange rühren lassen bis es ein ge-  
schmeidiger Rührteig ist.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform abwechselnd den Teig und die Mohnmasse über einander in der Mitte der Form geben, sollte zum Schluss eine Schicht Teig sein, der Mohn trocknet sonst aus.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90- 100 min backen, Nadelprobe.

Sonntag, 27. Mai 2007 Hans60

### Marmorkuchen Privolzskij Ei F

Glutenfrei + MilCHFrei



#### Teig hell

300 g Mais gem  
100 g Naturreis gem  
100 g Amaranth gem  
1 Prise Salz  
1 Tüte Backpulver  
100 g ungehärtete Margarine  
230 g Eierlikör ca  
200 – 250 g ca, guten trockenen Weißwein  
( Zucker ist nicht notwendig, wegen Eierlikör )

#### Teig dunkel

200 g Mais gem  
50 g Naturreis gem  
50 g Amaranth gem  
20 Kaffeebohnen mit gem

1 Prise Salz  
120 g Vollrohrzucker  
1 Msp Nelken gem  
80 g ungehärtete Margarine, laktosefrei  
100 g bittere Schokolade 70 %  
400 ml ca trockenen guten Rotwein 14 %

### Teig hell Zubereitung

300 g Mais gem, 100 g Naturreis gem, 100 g Amaranth gem, 1 Prise Salz, 1 Tüte Backpulver, 100 g ungehärtete Margarine, 230 g Eierlikör ca 200 ca, guten trockenen Weißwein 3-5 min miteinander verrühren, es sollte geschmeidig aussehen, evtl noch 50 ml Weißwein dazu., Teig Beiseite stellen.

### Teig dunkel Zubereitung

200 g Mais gem, 50 g Naturreis gem, 50 g Amaranth gem, 20 Kaffeebohnen mit gem, 1 Prise Salz, 120 g Vollrohrzucker, 1 Msp Nelken gem, 80 g ungehärtete Margarine, 100 g bittere Schokolade 70 % gem in einer Mandelmühle, 350 ml ca trockenen guten Rotwein, alles ca 3-5 min verrühren lassen, evtl noch 50 ml Rotwein oder mehr zugeben. es sollte geschmeidig aussehen.

Eine 26 cm Ø Ring- bzw Springform mit Backpapier ausfüllen, den hellen + dunklen Teig abwechselnd in die Mitte der Form einfüllen, mit einem großen Löffel, oder ich nahm 2 Teigschaber.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 85-100 min backen, Nadelprobe, bitte in die Mitte stechen, da dauert es etwas länger, das durch backen.

Ca 20 min der Form sich verfestigen lassen, dann den Ring runterlassen, ganz abkühlen lassen vorm anschneiden

Eigenes Rezept Donnerstag, 2. August 2007 Hans60

Marmorkuchen Pugacev F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei



### Hell:

200 g Vollrohrzucker  
125 g ungehärtete Margarine  
500 g Mais gem  
1 Tüte Backpulver  
1 Prise Salz  
0,5 TI Bourbonne Vanillepulver  
500 ml trockener weißer Spätburgunder, Baden

### dunkel:

200 g Mais gem  
1,5 TI Backpulver  
1 Prise Salz  
70 g Vollrohrzucker  
50 g geröstete Haselnüsse fein gehackt  
2 El Kaffeebohnen mit fein gehackt  
50 g ungehärtete Margarine  
250 ml trockener roter Spätburgunder, Baden

### Zubereitung hell

200 g Zucker + 125 g Margarine schaumig rühren lassen,  
500 g Mais, 1 Tüte Backpulver, Prise Salz und Vanillepulver vermischen  
und zu der Zuckermischung dazu geben, verrühren, und langsam den  
Weißwein dazu geben, alles zusammen gut 4-5 min auf Mittelstufe verrüh-  
ren lassen.

### Zubereitung dunkel :

70 g Zucker + 50 g Margarine schaumig rühren lassen,  
200 g Mais, 1,5 TI Backpulver, Prise Salz und Haselnüsse + Kaffeebohnen  
fein gehackt, vermischen und zu der Zuckermischung dazu geben, verrüh-  
ren, und langsam den Rotwein dazu geben, alles zusammen gut 4-5 min  
auf Mittelstufe verrühren lassen.

Eine 26 cm Ringform mit Backpapier ausfüllen, die Teige abwechselnd in  
die Mitte, schichten, ich nahm 2 Kuchenschaber.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70 min backen, Nadelpro-  
be.

Ganz auskühlen lassen vor dem anschneiden.

Der Wein + Kaffee kommt gut raus, süß genug.

Eigenes Rezept, Sonntag, 24. Juni 2007 Hans60

### Veränderung:

Anstatt Mais gem.



### Bei Hell

300 g Buchweizen gem  
100 g Naturreis gem  
100 g Amaranth gem

### bei dunkel

100 g Buchweizen gem  
50 g Naturreis gem  
50 g Amaranth gem  
evtl 1 TI Kakaopulver, kein Instant

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 80 –100 min backen, Na-  
delprobe, Mitte!

Der Amaranth sorgt für eine gewisse „Saftigkeit“ im fertigen Kuchen.

Der Teig läuft zwar nach außen, ist dort auch schon fertig, aber die Mitte braucht länger, daher auch die längere Backzeit  
Ganz auskühlen lassen vor dem anschneiden.

Der Weingeschmack hält sich im Hintergrund, sehr dezent, bedingt durch den verschiedenen Mix des Getreides.

### Marmorkuchen Rachmanovka F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



#### Hell:

200 g Vollrohrzucker  
200 g ungehärtete Margarine laktosefrei  
300 g Buchweizen gem  
100 g Naturreis gem  
100 g Amaranth gem  
1 Tüte Backpulver  
1 Prise Salz  
0,5 TI Bourbonne Vanillepulver  
500 ml trockener weißer Spätburgunder, Baden

#### dunkel:

100 g Buchweizen gem  
50 g Naturreis gem  
50 g Amaranth gem  
1,5 TI Backpulver  
1 Prise Salz  
70 g Vollrohrzucker

50 g geröstete Haselnüsse fein gehackt  
2 Ei Kaffeebohnen mit fein gehackt  
1 TI Kakaopulver kein Instant  
70 g ungehärtete Margarine laktosefrei  
250 ml trockener roter Spätburgunder, Baden

### Zubereitung hell

200 g Zucker + 200 g Margarine schaumig rühren lassen,  
300 g Buchweizen, 100 g Reis, 100 g Amaranth gem, 1 Tüte Backpulver,  
Prise Salz und Vanillepulver vermischen und zu der Zuckermischung dazu  
geben, verrühren, und langsam 500 ml Weißwein dazu geben, alles zu-  
sammen gut 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen.

### Zubereitung dunkel :

70 g Zucker + 70 g Margarine schaumig rühren lassen,  
100 g Buchweizen, 50 g Reis, 50 g Amaranth gem, 1,5 TI Backpulver, Pri-  
se Salz und Haselnüsse + Kaffeebohnen fein gehackt, vermischen und zu  
der Zuckermischung dazu geben, verrühren, und langsam 250 ml Rotwein  
dazu geben, alles zusammen gut 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen.

Eine 26 cm Ringform mit Backpapier ausfüllen, die Teige abwechselnd in  
die Mitte, schichten, ich nahm 2 Kuchenschaber.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 80 –100 min backen, Na-  
delprobe, Mitte!

Der Teig läuft zwar nach außen, ist dort auch schon fertig, aber die Mitte  
braucht länger, daher auch die längere Backzeit  
Ganz auskühlen lassen vor dem anschneiden.

Der Weingeschmack hält sich im Hintergrund, sehr dezent, bedingt durch  
den verschiedenen Mix des Getreides.

Eigenes Rezept,  
Sonntag, 24. Juni 2007 Hans60

Mohn Eierlikörkuchen Ei F

Glutenfrei u Milchfrei

26 cm Ringform mit Backpapier



700 g roter Traubensaft  
100 g Rotwein trocken 13 %  
500 g Blaumohn  
200 g Naturreis mahlen  
2 El Kaffeebohnen mit mahlen  
2 Nelken mit mahlen  
1 Prise Salz

500 g Eierlikör  
200 g Naturreis gemahlen  
1 Prise Salz

Traubensaft mit Rotwein vermischen, dort rein Blaumohn, Nelken, Kaffeebohnen und 200 g Naturreis mahlen, während des Mahlvorgang des öfteren umrühren, Salz dazugeben, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln und in dem vorgeheizten Backofen bei 150°C Heißluft 25 min vorbacken, in der Zwischenzeit Eierlikör mit 200 g gemahlenden Naturreis und 1 Prise Salz vermischen, und auf den vorgebackenen Mohn Teig geben, und weitere 45 min bei 150°C Heißluft backen. Backofentür öffnen, Nach ca 15 min den Kuchen auf einen umgedrehten Kochtopf stellen, der Ring löst sich von alleine, ganz abkühlen lassen vorm aufschneiden.

Eigenes Rezept Samstag, 30. Januar 2010 Hans

Mohnkuchen VI F Vegan Rotwein

Glutenfrei Eifrei Milchefrei Sojafrei Getreidefrei

26 cm Ringform mit Backpapier

8 Stücke



750 g Pellkartoffeln, gepellte  
750 g Blaumohn gem  
1 Nelke mit gem  
1 Prise Salz  
250 g Zucker evtl mehr  
750 ml trocknen Rotwein 14 %  
200 g Kokosnuss geraspelt  
200 g Margarine

Gepellte Kartoffeln (ganz ) in die Küchenmaschinerührschüssel geben, verrühren , in ca 2-3 min ist es ein Brei, nun die Margarine, Salz und die Kokosnuss dazu, verrühren lassen, Mohn gleich in den Rotwein mahlen, weicht dabei schon, umrühren, habe mir das erhitzen gespart, zu den Kartoffel Kokosnussbrei geben, alles gut verrühren lassen, Abschmecken ob süß genug, notfalls nachsüßen. In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen, in den kalten Backofen bei 130°C Umluft ca 90 min backen. Ganz abkühlen lassen, am besten eine Nacht stehen lassen.

Wer will kann auch noch einen Hefeteigboden machen, die Teigmenge sollte dann aber nicht über 200 g sein,

durch das einweichen während des Mahlvorgang,( was fast solange dauert, bis die Kartoffeln gekocht sind ) ist der Rotwein aufgesaugt, aber es braucht keine Flüssigkeit nach gereicht werden, wenn es in einer Küchenmaschine gefertigt wird.

Eigenes Rezept, Samstag, 11. Oktober 2008 Hans60

Mohntorte III 3 Ei M F  
Glutenfrei

26 cm Ringform mit Backpapier



### Boden:

150 g Buchweizen gem  
50 g Naturreis mit gem  
1 Prise Salz  
1 TI Zucker  
1 TI Trockenhefe

1 Ei

120 g Magerquark

Backpapier

### Mohnfüllung:

350 ml roter Traubensaft , süß  
50 ml trockner guter Rotwein 14 %  
250 g Blaumohn gem  
1 El Kaffeebohnen mit gem  
100 g Buchweizen gem  
1 Prise Salz  
2 Äpfel ca 300 g

### Belag:

2 Eiweiß

1 Prise Salz  
80 g Zucker

2 Eigelb

3 El Wasser  
70 g Zucker  
1 Prise Salz

200 g Schmand

200 g süße Sahne

50 g Buchweizen gem

0,25 TI Vanillepulver

Zutaten für den Boden zusammen gut 5 min auf Höchststufe rühren lassen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig auf den Boden verteilen, wenn es an den Rand kommen sollte, kein Problem, zugedeckt mit einem feuchten Tuch bei Zimmertemperatur, ruhen lassen,

### in der Zwischenzeit

in den Traubensaft u Wein, den Blaumohn, Kaffeebohnen mahlen lassen, der Mohn quillt dabei schon, so dass ich das aufkochen, spare, umrühren, Salz, den gem Buchweizen dazu rühren, die Äpfel um den Griebsch rum raspeln, dazu geben, vermischen, und auf den Teigboden geben glattstreichen,

### für den Belag

2 Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig, mit Zucker sehr steif schlagen lassen, beiseitestellen,

2 Eigelb, mit 3 El Wasser, Prise Salz u 70 g Zucker cremig schlagen lassen, süße Sahne und kurz darauf den Schmand rein gut 5 min auf Höchststufe rühren lassen, dann die Vanille und gem Buchweizen und nochmals ca 3 min rühren, lassen, die steife Eiweiße untermischen, bitte keinen Stahlöffel,

das ganze jetzt auf den Mohn gießen, glatt schütteln,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 50 min backen, im ausgeschalteten, geschlossenen Backofen, weitere 30 min ruhen lassen, über Nacht ruhen lassen.

Eigenes Rezept Samstag, 18. April 2009

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 IX 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 drauf, 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

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 %.

weil mir die Oberfläche der ( Mohn ) Kuchen immer eingerissen sind, nach dem backen, der Optik wegen, kommt noch ein Zuckerguss drauf, da ich eigenartigerweise kein Puderzucker im Haus hatte, nahm ich Traubenzucker, habe zu meinen Erstaunen festgestellt, dass dies viel besser passt als Puderzucker.

**Mohnkuchen XII** Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

26 cm Ringform mit Backpapier



**Boden**

150 g Naturreis gemahlen  
100 g Buchweizen mit gemahlen  
1 Prise Salz  
60 g Zucker  
60 g Deli Reformmargarine  
100 –120 g Wasser

## Füllung

700 g trocknen Rotwein 14 %

500 g Blaumohn gemahlen

120 g Naturreis gemahlen

2 Kardamom mit gemahlen

1 Pimentkorn mit gemahlen

2 Nelken mit gemahlen

50 g bittere Schokolade 85 % gemahlen ( Mandelmühle )

250 g Zucker

1 Prise Salz

die Zutaten für den Boden in eine Küchenmaschine geben und gut verrühren lassen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring o Springform geben, mit einem Esslöffelrücken den Teig verteilen auch ein wenig einen Rand bilden,

in den Kühlschrank stellen, kann, muss aber nicht, ( ist aus den Füßen ).

700 g Rotwein in die Küchenmaschine gießen und dort rein den Blaumohn, mahlen, den Rührhaken leicht anstellen, Naturreis mit Kardamom, Piment und Nelken zusammen vermahlen, zum Mohnbrei geben, bittere Schokolade in einer Mandelmühle mahlen, sowie Zucker u Salz dazugeben, abschmecken ob süß genug, den Teig auf den Teigboden gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei 150°C ca 90 min backen, Nadelprobe.

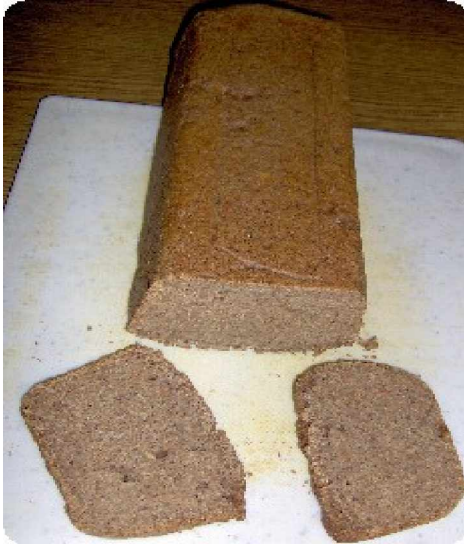
Eigenes Rezept Sonntag, 11. April 2010 Hans

Möhren oder Rotweinkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg



### 750 ml trockenen Rotwein 14 %

- 350 g Naturreis gemahlen
- 300 g Buchweizen gemahlen
- 3 Nelke mit gem
- 2 Kardamomkapseln mit gem
- 1 Piment mit gem
- 1 Prise Salz
- 1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl
- 250 g Puderzucker
- 200 g Mandeln geröstet u gemahlen
- 500 g Möhren feingeraspelt
- 30 g Ingwer mit geraspelt
- 150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen, Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel ( Küchenmaschine ) geben, Rührhaken anstellen, die fein geraspelten Möhren dazu geben, verrühren, Rotwein dazu, miteinander verrühren, die verflüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt schütteln, suppenartig.

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelprobe,

nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig entfernen.

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen, damit das Aroma der gerösteten Mandeln, Ingwer und Gewürze sich entfalten können, Kuchen umdrehen und mit einem Sägemesser ( Tomatenmesser ) aufschneiden

eigenes Rezept Donnerstag, 17. Dezember 2009 Hans

## Muffeins Santeh Vegan

1 Tasse Kichererbsen gem  
1 Tasse rote Linsen gem  
1 Tasse Mais gem  
1 TI Anis gem  
100 g Mandeln / Nüsse gem  
5 EI Kakao Pulver  
0,5 TI Meersalz  
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Tüte Weinsteinbackpulver ( 17 g )  
150 - 200 g Vollrohrzucker  
evtl abgeriebene Schale, von 1/2 Zitrone

3 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
100 g Rosinen , eingelegt in Rum 54 % + Rotwein 14 % 25 h

Fett für die Muffeinsblechform  
Puderzucker

Von Kichererbsen bis Zitronenschale alles zusammen vermischen.  
Wasser beifügen , gut verrühren. Zum Schluss die abgetropften Rosinen,  
unterheben.  
+ in die eingefetteten Formen , füllen.

160° C Umluft ohne vorheizen, 30 - 40 min , backen , Nadelprobe.  
Kurze Zeit in den Formen, zum verfestigen lassen.  
Vorsichtig umkippen, + auf ein Kuchenrost abkühlen.  
Mit Puderzucker bestreuen

Eigenes Rezept 29.05.2004

Hans60

## Obst Rotwein Kuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan



500 g Trocken Früchte Mix, gehackt  
guten trockenen Rotwein 14 %, Menge ?  
3 cl Obstler + Himbeer Weinbrand oder andern

400 g Mais gem  
50 g Haselnüsse fein gem  
8 bittere Mandeln mit gem  
200 g ungehärtete Margarine  
200 g Vollrohrzucker  
1 Prise Salz  
1 Tüte Backpulver

die Trockenfruchtmischung in eine Schüssel geben, + mit dem Rotwein fast bedecken, jetzt noch soviel Obstler + Himbeer Weinbrand dazu, das die Früchte ganz bedeckt sind, solange stehen lassen bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist, wenigstens acht Stunden oder eben über Nacht.

Von Mais bis Backpulver mit dem Rührhaken der Küchenmaschine gut vermischen lassen, bildet sich ein Kloß, dann die Schüssel mit den eingeweichten + vollgesogenen Trockenfrüchte dazu gießen, + gut verrühren lassen, sollte dann wie ein Rührteig sein, zäh sich vom Löffel.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70-90 min backen, Nadelprobe.

für Kinder + Autofahrer nicht geeignet.  
sehr saftig ohne aber klitsch zu sein und die vollgesogenen Früchte....

Eigenes Rezept Sonntag, 25. März 2007 Hans60

Rotweinkuchen 4 Ei M F

Glutenfrei



Veränderung Samstag, 11. Oktober 2003

### 30 cm Königskuchenform

250 g ungehärtete Margarine  
200 g Vollrohrzucker

130 g Buchweizen gem  
50 g Mais gem  
50 g Haselnüsse gemahlen +  
10 g Hirse gem. +  
10 g Natur- Reis gem.

1 Prise Meersalz

Lebkuchengewürz bestehend aus:

0,25 TI Zimt  
0,50 TI Piment  
0,50 TI Nelken  
0,50 TI Muskatnuss  
0,12 TI Kardamom  
1,5 TI Koriander alles fein mahlen

4 Eier trennen

250 ml Rotwein 14 %

1 P Bourbon- Vanillezucker  
0,5 P Backpulver

1,5 TI Kakaopulver

100 g bittere Kuvertüre in Mandel- oder Gemüsemühle mahlen

Butter schaumig rühren, dann Eier + Zucker dazugeben, alle anderen trockenen Zutaten, vermischen, + mit Rotwein darunter mischen.

In eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte Backform (auch Teflon), geben +, glatt streichen

Ca 80 min, bei 140 ° Umluft backen. könnte 10 min länger

Samstag, 13. Januar 2007 Hans60

Rotweinkuchen Dashli-Borum F Vegan

Glutenfrei / Eifrei / Milchfrei

26 cm Ø Springform mit Backpapier



400 g reife Bananen

50 g Ingwer geschält

400 g Walnüsse

400 g Maiskörner gem. (kein Popkorn) +

100 g Buchweizenkörner gem. +

1 TI Korianderkörner gem.

1 Tüte Backpulver

1 Prise Salz  
600 ml Rotwein trocken 12,5 % Trocken  
6 TL flüssigen Süßstoff oder 300 g Zucker

1 a 26 cm Ø Springform  
Backpapier dafür

400 g sehr reife Bananen zu Mus püriert.  
Ingwer klein gewiegt. Beide sind küchenfertig gewogen.  
+ mischen.  
400 g Walnüsse klein/ fein gehackt, drunter geben.  
Mais, Buchweizenkörner sowie Korianderkörner zusammen mahlen,  
mit Salz + Backpulver gut verrühren, auch drunter geben.  
Dann den Rotwein dazu geben, vielleicht mehr oder auch weniger. Hängt  
von der Trockenheit des Getreides, ebenso von der Reife der Bananen.  
Es sollte wie ein Rührteig, lieber etwas mehr Wein, der Kuchen geht bes-  
ser auf. Den Süßstoff gebe ich immer erst am Schluss dazu.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 60 - 70 min backen.  
Nadelprobe.

Habe nach 60 min, noch 10 min nach backen lassen.  
ist aber nicht nötig, nur der Rand wird rund herum fester.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180 - 190° C,  
ca 45- 60 min backen. Nadelprobe.

Eigenes Rezept Samstag, 1. Oktober 2005 Hans60

#### Hinweis:

Der Kuchen hat einen etwas ungewöhnlichen, fast scharfen Geschmack,  
ist nicht ganz so trocken, wie ein Rührteig, dafür sorgen alleine die Wal-  
nüsse. Wer darf, noch mit Bourbon Vanillezucker, geschlagene süße Sah-  
ne, servieren. Guten Appetit

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse 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.

Veränderung. Donnerstag, 15. Februar 2007

Die Walnüsse nicht ganz fein gehackt  
125 g bittere Schokolade 70 % in kleine Stücke mit zu gegeben

## Rotweinkuchen II 6 Ei M

glutenfrei -

Zutaten für 10 Portionen

50 g Buchweizen, gemahlen

200 g Mandel(n), gemahlen

250 g ungehärtete Margarine

250 g Rohrzucker

2 Prisen Meersalz

100 g Kuvertüre, bittere, in Mandel- o. Gemüsemühle mahlen o reiben

1 TL Kaffeepulver, türkisches

1.5 EL Kakaopulver

1 Tüte/n Backpulver

6 Ei(er), getrennt

250 ml Wein 14 %, rot

¼ TL Zimt, gemahlen

½ TL Piment, gemahlen

½ TL Nelke(n), gemahlen

0,5 TL Muskat, gemahlen

1/8 TL Kardamom, gemahlen

1,5 TL Koriander, gemahlen

## Zubereitung

Deli schaumig rühren, dann Eigelb + Zucker dazugeben, alle anderen trockenen Zutaten vermischen + Rotwein darunter geben. Steifgeschlagenes Eiweiß unterheben. In eine 24 cm Ø Springform Backpapier auslegen (auch Teflon), Teig hineingeben + glattstreichen. Ca 90 min bei 150° Umluft backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

13.10.03 Hans60

## Rotweinkuchen II Veränderung 6 Ei M F

Glutenfrei



Anstatt 250 g Rohrzucker, nur 2 x 80 g.

Eiweiß mit Prise Salz fest schlagen, 80 g Zucker einrieseln, + sehr steif schlagen lassen, beiseite stellen.

Eigelb mit Prise Salz + 80 g Zucker schaumig bis fast hellgelb schlagen lassen, die Margarine in Stücke dazu, schaumig schlagen, die restlichen trockenen Zutaten vermischen, + langsam zum Eigelbschaum geben, gut verrühren, lassen, auf kleiner Stufe, dann ganz langsam den Rotwein dazu.

Den Eischnee mit einem Holzlöffel unter den Teig heben,

+ in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform geben.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70-80 min backen, Nadelprobe.

Samstag, 13. Januar 2007 Hans60

Über Nacht ruhen lassen.

Den Kuchen quer durchschneiden. Den Deckel mit der Schnittfläche nach oben, in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform legen.

900 ml Milch, mit

1 Prise Salz, +

30 g Rohrzucker, +

0,25 TI Bourbon Vanillepulver, +

80 g Kokosraspel leicht geröstet, rührend zum kochen bringen.

80 g Speisestärke ( oder 2 Beutel Puddingpulver ) in

100 ml Milch aufgelöst, in die kochende Milch einrühren + ca 120 sek kochen lassen.

Ca 2/3 dieser Puddingmasse auf den Kuchenboden streichen, den Boden ( jetzigen Deckel) drauflegen, + mit der Rest Masse betreichen, kühl stellen.

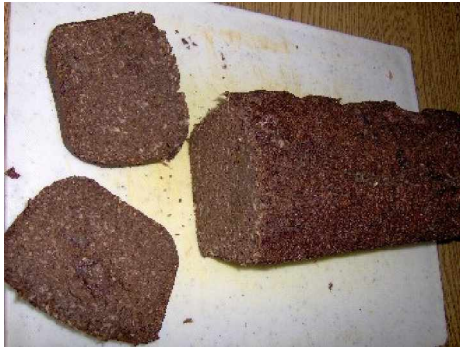
Sollte der Kuchen im Kühlschrank stehen, bitte eine Stunde vor dem servieren, raus nehmen.

Sonntag, 14. Januar 2007 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 El 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

## Rotweinkuchen V Erdnuss F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

## 26 cm Ringform mit Backpapier



150 g Margarine laktosefrei, verflüssigen  
200 g Erdnüsse blanchiert  
200 g Tofu naturell  
750 ml Rotwein trocken, 13 %  
300 g Naturreis gemahlen  
150 g Buchweizen mit gemahlen  
50 g Sojaschrot mit gemahlen  
1 Nelke mit gemahlen  
1 Prise Salz  
1 Tüte Backpulver, f 500 g Mehl  
250 g Zucker

Margarine verflüssigen,  
Tofu zerbröckeln in ein hohes Gefäß geben, dazu  
Erdnüsse in einer trocknen Bratpfanne rösten und mahlen ( Mandelmühle)  
, Rotwein drüber gießen und mit einem elektr Pürierstab zusammen sehr  
fein pürieren, in eine Rührschüssel ( Küchenmaschine ) mit dem Rest  
Rotwein gießen, Rührhaken klein anstellen, die restlichen trocknen Zuta-  
ten vermischen und langsam zu dem Rotweinbrei einrieseln lassen, auf  
Mittelstufe ca 3 min rühren lassen, wieder auf langsame Stufe laufen las-  
sen, nun noch die flüssige Margarine zugeben, sehr gut vermischen las-  
sen,  
in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln,  
die Form in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen,  
noch ca 15 min im geöffneten Backofen stehen lassen, dann auf einen  
umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der Ring löst sich zur gegebenen  
Zeit alleine, ganz abkühlen lassen vorm anschneiden, saftig ohne klitsch  
zu sein, sehr sättigend.

Eigenes Rezept Samstag, 6. Februar 2010 Hans

## Rührkuchen X 4 Ei F Wein

Glutenfrei + Milchfrei ( Reis )

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



### Hell:

#### 4 Ei

1 Prise Salz

250 g Zucker

400 ml trocknen Weißwein 12,5 %

450 g Naturreis gem

50 g Amaranth gem

3 Samen Kardamom mit gem

1 Tüte Backpulver

0,5 TI Vanillepulver

100 g Mandeln gem

### Dunkel:

3 Ei Carob

1 Ei Zucker

100 – 125 ml trocknen Rotwein 14 %

Eier mit Salz und Zucker cremig rühren, Weißwein dazu.

Übrigen trocknen Zutaten gut vermischen und langsam zum Ei- Zucker- und Wein einrieseln, alles noch auf Mittelstufe gut 4 –5 min verrühren lassen, sehr dünnflüssig.

In eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ca Einfüntel zurück behalten, dort dann Carob ( zur Not auch 1,5 Ei Kakao ) Zucker gut verrühren lassen, und danach noch den Rotwein langsam dazu geben, so dass die gleiche Teigflüssigkeit wieder hergestellt ist, wie der

weiße Teig, diese Mischung einfach der Länge nach in den hellen Teig geben.

in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 110-130 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, Freitag, 25. April 2008 Hans60

## Rührkuchen XV Ananas F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

26 cm Ringform mit Backpapier  
8 Stück



350 g Kichererbsen gem  
150 g Naturreis gem  
1 Prise Salz  
250 g Zucker  
1 Tüte Backpulver  
1 frische Ananas  
6 cl Obstler ca  
500 – 550 ml trocknen Rotwein 14 %

Ananas schälen, in Streifen schneiden, die Hälfte davon, in Stücke, diese wiederum mit Obstler besprenkeln.

Die andere Hälfte, auf den Boden der mit Backpapier ausgefüllte Ringform verteilen.

Trocknen Zutaten vermischen, in die Rührschüssel geben, und mit ca 450 ml Rotwein vermischen, meist reicht dies nicht, so dass noch Rotwein da-

zugegeben werden muss, den Obstler von den Ananas auch noch zum Rührteig geben, den Teig gut 3 min auf Mittelstufe rühren lassen, Nun den Teig in die Backform auf die Ananasstreifen gießen, die Form ein wenig hin und her bewegen, damit der Teig auch überall hin kommt. Jetzt noch die getränkten Ananasstücke auf/in die Teig legen. In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90-110 min backen. Ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden, am besten wäre es über Nacht den Kuchen sich verfestigen lassen.

Eigenes Rezept, Samstag, 12. Juli 2008

## Saftiger Kokosnuss Kuchen Sara F Vegan

Glutenfrei - Eifrei - Milchfrei



5-6 Bananen Leopardenart, ca 550 g  
3 Äpfel ,  
1 Zitrone, Saft davon  
150 g Datteln oder Rosinen ,  
Rum 54 % oder trockenen guten Rotwein 14 % oder einfach Wasser,.  
2 Tassen trockenen Weißwein 12,5 % oder kohlensäurehaltiges Mineralwasser

3 gute Tassen Mais mit  
2-3 TI Koriander gem +  
1 Tüte Backpulver  
0,25 TI Meersalz  
150 -200 g Vollrohrzucker  
200 g Kokosnus raspel .

Datteln kleinschneiden o Rosinen in 54 % Rum einlegen, ca 1 h eingelegt ,  
Wasser / Wein/ Rum.

Bananen pürieren

3 Äpfel , um den Griebsch rum geraspelt,

1 Zitrone entsaften,

3 Tassen Mais gem,

3 TL Korianderkörner gem, Backpulver, Salz, Zucker und Kokosnussraspel,  
alle trockenen Zutaten gut verrühren, lassen, pürierte Bananen mit dem  
Zitronensaft vermischt, geraspelte Äpfel, eingelegte Datteln samt Flüssig-  
keit bei geben, gut verrühren, dann noch den Wein zugeben, evtl mehr  
oder weniger, nach Gefühl, richtet sich stark nach der Saftigkeit des Obs-  
tes

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

Bei 140° C Umluft OHNE vorheizen,

auf der 2. Schiene von unten ca 80- 100 min backen. Nadelprobe.

Raus aus dem Ofen , ein paar min sich verfestigen lassen ,

Ring lösen,

Backpapier vorsichtig runter klappen/ lösen,

ab- + auskühlen lassen

19.05.2004 Hans60

Mittwoch, 6. Juni 2007 Hans60

## Schoko Muffins F Vegan

glutenfrei - eifrei - milchfrei

Zutaten für 12 Portionen

1 Tasse/n Rosinen, in Wasser/**Wein/Rum** einweichen

1 Zitrone(n), Saft + Schale

2 Tasse/n Kidneybohnen

1 Tasse/n Linsen, rote

100 g Buchweizen

½ TL Anis, alles zusammen mahlen

½ TL Meersalz

2 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

2 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver (a 17 g )

6 EL Kakaopulver, (ohne Zucker)

100 g Mandel(n), oder andere Nüsse, mahlen + (2 - 3 bittere dazu)

200 g Rohrzucker, mehr nach Geschmack

600 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

400 ml Olivenöl

Fett, für die Muffinsbleche 1 a 12 St.

Die trockenen Zutaten mit einander vermischen. Wasser, Öl + Zitronensaft vermischen + alles gut zusammen verrühren. Rosinen abgießen (Wasser weg, das andere gleich trinken) unterrühren, + Muffinsformen gut einfetten, 1 EL Teig pro Loch reichen, sind ja nur kleine, oder eben nicht mehr als dreiviertel voll. Beide Bleche zusammen in den Ofen, ca. 30 min bei 160 °C Umluft, ohne Vorheizen, reicht bei mir immer.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
15.10.04 Hans60

02.04.2006 21:53 Kommentar von igel-123  
Hallo an Alle und an Hans



von Igelin

Muffins soll man ja frischgebacken essen. Das Ergebnis dieses Rezeptvorschlags ist sehr gut, ach ich meine natürlich super gut! Frisch gebacken kann man sich kaum bremsen. Für alle die sich glutenfrei ernähren eine echte Freude, für die anderen allerdings auch.

Meine Mühle verarbeitet keine Kidneybohnen und so habe ich die kleineren Mungbohnen genommen. Ich habe die halbe Menge für 1 x 12 Formen gemacht. Ich habe 2 EL Kakao Pulver und 1 EL Carob Pulver verwendet. Aber eigentlich nur, weil ich das Carob Pulver auch verbrauchen möchte. Den fertigen Muffins habe ich einen Zitronen-Puderzucker-Guss verpasst. Der Guss war zu dünn, deshalb ist er kaum zu sehen.

Das Ergebnis war am selben Tag umwerfend, am anderen Tag auch noch sehr gut.

Danke Hans, dass Du uns dieses Rezept mitgeteilt hast.  
Viele Grüße Igelin

[Veränderung](#) F



Mandeln entfielen, dafür 100 g Erdnüsse blanchiert,  
250 g Zucker statt 200 g  
Olivenöl entfiel ganz,  
ich nahm die Einweichflüssigkeit , Rum 54 und Rotwein zu gleichen Teilen,  
die 600 ml Mineralwasser reichte damit.

Donnerstag, 18. Dezember 2008 Hans60

Schokoladen Kuchen II F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



Rotwein, trocken 14 % trennen

400 g Tofu naturell  
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

1 Tüte Backpulver  
200 g Puderzucker  
6-8 Ei 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 Ei 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 III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

#### 26 cm Ringform mit Backpapier



200 g Erdnüsse blanchiert  
350 g Hirse gemahlen  
250 g Mais mit gemahlen  
1 Pimentkorn mit gemahlen  
2 Kardamomkapseln mit gemahlen  
1 Ei Kaffeebohnen gemahlen  
1 Tüte Backpulver  
1 Prise Salz

250 g Zucker  
125 g bittere Schokolade 85 % gem, ( Mandelmühle )  
750 ml Rotwein, trocken 14 %  
300 g TK Kirschen o Stein  
150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen,  
Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, Mandelmühle,  
Rotwein auf Zimmertemperatur bringen, 20°C und mehr,  
TK Kirschen zum auftauen mit zum Rotwein geben,

Alle trockne Zutaten vermischen, dann den Rotwein, Kirschen abseihen,  
abschmecken,  
die auf Zimmertemperatur abgekühlte Kakaobutter dazu gießen, und ver-  
rühren lassen, zum Schluss die Kirschen vorsichtig untermischen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring – oder Springform gießen  
Glattschütteln,  
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 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.

### Hinweis:

Wer laktosefreie Margarine nimmt,  
der braucht den Rotwein nicht auf Zimmertemperatur bringen  
die TK Kirschen können gefroren in den Teig gegeben werden, an der Rei-  
henfolge ändert sich nichts.

### Tipp:

Da oft Hirse bitter ist, empfiehlt es sich, eine Kochprobe zu machen,  
man nehme ca 50 g Hirse und gebe diese in 100 g kochendes Wasser,  
Hitze reduzieren, sobald Wasser unterhalb der Oberfläche ist, Hitze aus-  
stellen, Deckel schließen ca 10-15 min quellen lassen, danach ist die Hirse  
fast weiß, trocken, und schön körnig,  
sollte die Hirse jetzt bitter sein, bitte nicht zum backen verwenden, nur  
noch zum kochen,  
das heißt, bevor die Hirse ins kochende Wasser kommt, mit heißem Was-  
ser ausspülen, es reicht die Hirse in ein Haarsieb geben, dann mit heißem  
Wasser überspülen.

## Hinweis II:

Da Hirse im rohen Zustand keine Flüssigkeit aufnimmt, ist der Kuchenteig sehr dünnflüssig, Suppen ähnlich.

Er sieht trocken aus, ist er aber nicht...

Eigenes Rezept Donnerstag, 24. Dezember 2009 Hans

## Schokoladen Rum Kuchen IX F Vegan

glutenfrei / milchfrei / eifrei / sojafrei



Zutaten für 18 Portionen

- 5 Banane(n), ca 500 g, geschält gewogen
- 200 g Mandel(n), süße, gemahlen
- 3 Mandel(n), bittere, gemahlen (kann auch wegfallen)
- 3 Tasse/n Mais, gemahlen (ca 450 g )
- 5 EL Kakaopulver, (ohne Zucker )
- 2 TL Koriander, gemahlen
- 1 Prise Meersalz
- Zitronensaft, wer will
- 2 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver
- 2 Tasse/n Mineralwasser, kohlensäurehaltiges
- 1 Tasse/n Rum, 54 % ( 1Tasse ca 200 ml)

## Zubereitung

Bananen vermischen. Die trockenen Zutaten miteinander vermischen. Rum + Wasser zum Mus geben, leicht vermischen, trockene Zutaten dazu, gut verrühren.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenform gießen, glatt streichen.

Bei 170°C Umluft OHNE vorheizen in der 2. Schiene von unten ca. 70 min backen, eine Nadelprobe machen - ich habe noch 20 min mehr gebacken. Aus dem Ofen nach ca. 5- 10 min, dann auf ein Kuchenrost stürzen, Backpapier vorsichtig lösen, auskühlen lassen.

Mir war er auch süß genug.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

26.10.04 Hans60

### Veränderung

Bananen waren nicht süß genug,  
100 g Vollrohrzucker dazu, deshalb noch  
2 gute Schuss guten trocknen Rotwein  
Fett für 2 Muffinsbleche,

im vorgeheizten Backofen bei 140°C Umluft 30 min gebacken.

Mittwoch, 25. Juli 2007 Hans60

### Schokoladenkuchen XIII 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

Schokoladenmuffeins F Vegan  
glutenfrei



Zutaten für 12 Portionen

1 Tasse/n Kichererbsen, gemahlen  
1 Tasse/n Linsen, rote, gemahlen  
1 Tasse/n Mais, gemahlen  
1 TL Anis, mit gemahlen  
100 g Mandel(n), gemahlen / Nüsse  
¼ TL Meersalz  
5 EL Kakaopulver  
1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver, 17 g )  
150 g Rohrzucker, bis 200 g  
½ Zitrone(n), die Schale  
1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)  
100 g Rosinen, 24 h eingelegt in Rum 54% + Rotwein, oder in Wasser  
3 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
Fett, für die Muffeinsform  
Puderzucker

### Zubereitung

Von Kichererbsen bis Vanillezucker alles zusammen vermischen. Wasser beifügen, gut verrühren. Zum Schluss die abgetropften Rosinen, unterheben + in die eingefetteten Formen füllen. 160 ° C Umluft ohne vorheizen, 30 – 40 min backen, Nadelprobe.

Kurze Zeit in den Formen, sich verfestigen lassen. Vorsichtig umkippen + auf einem Kuchenrost abkühlen. Mit Puderzucker bestreuen. Guten Appetit. Eigene Zusammenstellung.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

29.05.2004

16.11.04 Hans60

### Pikant

Feigen – Rotkraut F Vegan



Zutaten für 8 Portionen

- 1 Rotkohl, ca. 1 - 2 kg
- 2 EL Margarine
- 2 EL Rohrzucker
- 250 ml Wein, rot
- Balsamico
- 1 Schuss Wasser
- Salz, eventuell Zucker
- 4 Feigen, zum Mitkochen
- 8 Feigen

### Zubereitung

Den Rotkohl vierteln, Strunk entfernen, in feine Streifen schneiden. Die Margarine schmelzen lassen, den Zucker dazugeben, karamellisieren lassen. Aufpassen, wirft das Karamell Blasen, schleunigst mit dem Rotwein ablöschen, das Karamell loskochen lassen, den geschnittenen Rotkohl hinzugeben, ordentlich umrühren, mindestens 2 El. besten Balsamico hinzugeben. Salzen, Deckel drauf und kochen lassen. Nach 20 Min. bitten den Rotkohl probieren, meist muss ein Schuss Wasser hinzugegeben werden, eventuell auch noch Zucker und Salz, ist aber Geschmackssache.

Von den Feigen, die mitgekocht werden, den Stielansatz entfernen und so vierteln, dass sie eventuell noch am Boden zusammenhängen. Auf das Rotkraut setzen und ca. 20 Min. mitkochen lassen. Die Feigen nach der Kochzeit vorsichtig unter das Kraut heben. Bei uns hat das Rotkraut noch Biss. Wer mag, muss das Kraut halt länger kochen um es weicher zu bekommen. Die Flüssigkeit sollte fast völlig verkocht sein, sollte das nicht der Fall sein, kann es mit einem El. Speise- oder Kartoffelstärke gebunden werden.

Pro Person eine gewaschene, ganze Feige (bitte ungeschält) auf das Rotkraut legen und heiß werden lassen. Die Feigen werden prall und glänzen. Auf jede Portion beim Servieren eine ganze Feige auf das Rotkraut legen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

11.03.05 Matti CK

Hallo Matti

Danke für dieses prima Rezept,  
habe es ein wenig länger gekocht, wir mögen es weich.

Hans 15.04.2007

Reiskuchen scharf F Vegan

Als Auflauf

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



## 2 x 1,5 l Auflaufform mit Deckel

reicht für 4 Personen

1 Tasse Naturreis 160 g

2 Tasse/n Wasser

350 g TK Lauch

150 g TK Suppengemüse

ein wenig Wasser

2 Ei ( 30 g ) Sesam, ungeschält +

1 TI Senfkörner +

1 TI Korianderkörner +

1 TI Kurkuma

1 TI Gewürzsalz anrösten

1 Tasse ca 160 g rote Bohnen gem

1 Tasse/n Maiskörner ca 160 g gem kein Popkorn

8 Ei Buchweizen ca 100 g gem .

1 Tüte Backpulver

1-2 TI Gewürzsalz

ca 1 TI Meersalz

1 Prise Zucker

30 g Ingwer fein gehackt

1 Dose Tomaten, stückige 425er

Margarine zum ausfetten

Reis ins kochende Wasser geben, Hitze ganz klein stellen, Deckel schließen und ca 40 min kochen, und noch 10 min ausquellen lassen,

TK Suppengemüse in wenig Wasser ca 10 min kochen nun den TK Lauch dazu, Hitze reduzieren, und weitere 20 min garen.

Von Sesam bis Gewürzsalz in einer heißen Pfanne rösten.

alle Zutaten zusammen vermischen, +

in zwei ausgefettete 1,5 l Auflaufformen geben, glatt streichen, Deckel schließen,

Im vorgeheizten Backofen bei 160°C Heißluft ca 60 min backen

Eigenes Rezept 23.10.2004,

eine ziemlich trockne Sache als Auflauf, ohne Eier,  
der Ingwer, noch, passt sehr gut rein,  
wir tranken einfach einen **guten trocknen Rotwein** dazu,

Veränderung Dienstag, 27. Oktober 2009

### Kaltschale F Vegan

Glutenfrei + Eifrei u Milchfrei



Ahornsirup

1 Prise Salz

**Trocknen Rotwein 14 %**

200 g Tofu naturell

z.B.

Rote Johannisbeeren, Handvoll

Weintrauben

0,5 Zitrone Saft davon

1 Banane

Melone, Stücke

Kiwi

0,5 ca Ananas, samt Saft

evtl Ahornsirup

Und was man sonst noch hat an frische Früchte

Speisestärke \*

Tofu in kleine Würfel schneiden eine Prise Salz , und mit Ahornsirup gesüßten trocknen Rotwein übergießen, sollte schon ganz bedeckt sein, und durchziehen 60 min und oder mehr.

Früchte alle in eine passende Schüssel geben, Tofu samt Rotwein, dazu, gut vermengen, alles sollte jetzt bedeckt sein von der Flüssigkeit, wenn nicht entweder mit Rotwein oder Fruchtsaft oder Wasser auffüllen. Die Flüssigkeit abseihen, abmessen, in einen Kochtopf geben und den evtl Zucker, zum kochen bringen, eine halbe Tasse kalten Saft abnehmen, darin die Speisestärke auflösen und in die kochende Flüssigkeit einrühren, 2 min kochen lassen, diesen fertigen Saft jetzt über die Fruchtemischung gießen, sollte alles bedecken, erkalten lassen, noch ca 30 min in den Kühlschrank stellen, aber auch 20 min vor dem servieren wieder dort raus.

\* Speisestärke , sollte für 500 ml Saft, 20 g betragen, also ein halbe Tüte Puddingpulver

## Kartoffelauflauf mit Bananen ( M ) F

Glutenfrei u Eifrei u teils Kuhmilchfrei

2 Portionen



6-8 große Pellkartoffeln  
3 El Sonnenblumenkerne angeröstet u geschrotet  
2 kleine Bananen  
Fett zum einstreichen  
Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
50 g Ziegenkäse u Rotwein 14 %

50 g Gauda u Milch

Kurkuma gem

Kartoffeln nach dem abschrecken, pellen, in dicke Scheiben, in zwei mit Fett eingestrichene 1 l feuerfeste Schüsseln , eine Lage Kartoffeln legen, ein wenig mit Kräutersalz würzen, Bananen quer schneiden, in jede Form eine legen, darauf die Sonnenblumenkerne angeröstet u geschrotet drauf verteilen,

noch eine Lage Kartoffelscheiben drauf legen,  
auf der einen Form den geraspelten Ziegenkäse, Kurkuma drauf streuen,  
u ca 1,5 cm hoch Rotwein drübergießen, Deckel schließen, wichtig, Käse  
wird sonst hart u trocken.

Auf der anderen Form geraspelten mittel alten Gauda u hier drauf, mit  
Kurkuma bestreuen, auch so ca 1,5 cm hoch die Milch gießen, wer will of-  
fen backen, der Käse wird goldbraun.

In den kalten Backofen, bei ca 160°C Umluft ca 30 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 7. Mai 2008 Hans60

## Muffeins Dokhaty M

18 Stück

100 g Lauch in  
1 Ei Deli Margarine angedünstet +  
100 TK Erbsen dazu , ein wenig abkühlen lassen

30 g ( 2 Ei) Sesam ungeschält mit  
1 TI Senfkörner +  
1 TI Korianderkörner +  
0,5 TI Kreuzkümmel +  
1 TI Kurkuma +  
6 Pfefferkörner geröstet,

bis es duftet + der Sesam springt, Deckel drauf, ausschalten, + 2-3 min  
auf der Hitze noch lassen. ein wenig abkühlen lassen, mit

1 Tasse (ca 150 g) Kichererbsen +  
1 Tasse (ca 150 g) Maiskörner +  
1 Tasse (ca 150 g) Buchweizenkörner zusammen mahlen.

1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver  
1 Prise Vollrohrzucker  
1- 2 TI Meersalz  
1- 2 TI Gewürzsalz dazu

300 g Magerquark mit  
1 Ts kohlenstoffhaltiges Mineralwasser verrühren + dazu

2 Ts kohlenstoffhaltiges Mineralwasser auch dazu , gut vermischen , evtl  
ein wenig mehr, muss wie ein Rührteig, lieber ein wenig mehr , geht bes-  
ser auf.

200 g grob geraspelten Gauda 48 % +

Lauch- Porree + Erbsengemüse untermischen.

In ausgefettete + oder in Papierförmchen , Muffeinsformen geben .

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

Ohne Umluft , mit vorheizen , ca 180 -190 °C , ca 15 - 20 min backen .

Ca 10 min in der Form abkühlen, dann raus kippen,

Warm schmecken diese Dinger mir am besten, wer will, kann noch Butter drauf tun.

Dazu Kaffee , oder auch Rotwein

Eigenes Rezept, Dienstag, 26. Oktober 2004 Hans60

### Reis Paprika Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

Zwei, ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

2 Portionen



2 Tassen Wasser

1 Tasse Naturreis ( ca 160 g )

0,5 TI Kurkuma

Wasser f einen Topfboden

750 g TK Paprikastreifen

50 g TK Mais

0,5 TI Paprikagranulat

3 El Hefeflocken ( Gewürzhefe )

0,5 El Schabziegerkleesamen

1 TI Kräutersalz

100 g Bio Sesamsaat leicht angeröstet u gem

## 6 Kichererbsen Pfannkuchen von Dia

Fett für zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

2 El Sonnenblumenkerne

2 x 1 Schuss guten trockenen Rotwein

in zwei Tassen kochendem Wasser, eine Tasse Naturreis geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, ca 35 min leise kochen lassen, Hitze ausstellen, auf der Platte noch ca 10 min ausquellen lassen.

In einem Kochtopf den Boden mit Wasser bedecken, TK Paprika u Mais ca 5 min kochen lassen, pürieren, den ausgequellten Reis dazu geben, sowie 3 El Hefeflocken, 0,5 El Schabziegerkleesamen u 1 Tl Kräutersalz u 100 g Bio Sesamsaat leicht angeröstet u gem, gut vermischen, abschmecken evtl noch nachwürzen.

In die ein – ausgefetteten 1 l feuerfeste Schüsseln , 1 Pfannkuchen legen, darüber das Gemüse , dies noch 2 x wiederholen, sodass jede Schüssel drei Pfannkuchen hat, die oberste Schicht sollte Gemüse sein, darauf je 1 El Sonnenblumenkerne verteilen, und zum Schluss den Rotwein drüber gießen, sollte die Oberfläche bedecken, dies läuft dann an den Rändern nach unten, ergibt dann die Soße, oder einfacher gesagt, trocknet nicht so aus beim backen, Deckel schließen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln,

Bei Ober- u Unterhitze ca 30°C mehr, und vorheizen, Backzeit ca 35 min.

Eigenes Rezept Donnerstag, 10. Juli 2008 Hans60

## Rotwein Bananensuppe F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

Vorsuppe ca 8 Portionen



500 ml trocknen Rotwein

1 Prise Salz und Zucker

0,5 TI Chilipulver  
450 g ca Bananen

ca 450 ml Rotwein mit Gewürzen kurz aufkochen, runter von Hitze,  
die mit ca 50 ml Rotwein pürierten Bananen begeben, verrühren und ser-  
vieren, gut als Vorsuppe, nicht für Kinder geeignet.

Eigenes Rezept, Samstag, 3. Mai 2008

Tofu in Rotwein Sahnesauce M F

Glutenfrei + Eifrei



Zutaten für 2 Portionen

350 g Tofu

4 EL Sojasauce

1 große Zwiebel(n)

500 g Champignons

2 Zehe/n Knoblauch

Ingwer, frischer, 2 cm

5 EL Butter

3 EL Tomatenmark

125 ml Wein, rot, trocken

200 ml Buttermilch

1 EL Basilikum, frisches, gehacktes

2 EL Petersilie, frische, gehackte

Salz

Pfeffer

350 g Bandnudeln

### Zubereitung

Den Tofu in große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben, die So-  
jasauce darüber geben, alles unterheben und einige Zeit im Kühlschrank  
marinieren lassen.

Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, den Knoblauch mit einem breiten Messer zerdrücken und fein hacken, den Ingwer ebenfalls fein hacken.

Den Wok oder auch Pfanne erhitzen und 3EL Butter darin schmelzen lassen. Die Zwiebelringe darin anschwitzen, Knoblauch und Ingwer in den Wok bzw. die Pfanne geben und kurz mit anbraten. Die Champignons zugeben und ca. 10 Minuten schmoren lassen, bis die Pilze weich sind. Die Zwiebel-Pilz-Mischung aus dem Wok (Pfanne) nehmen und beiseite Stellen.

Den Wok oder die Pfanne wieder auf die Herdplatte stellen, die restliche Butter darin schmelzen lassen, den marinierten Tofu hineingeben und scharf anbraten. Die Zwiebel-Pilz-Mischung und das Tomatenmark zugeben, unterrühren und mit dem Wein und der Buttermilch angieße. Die Temperatur reduziere, mit Salz und Pfeffer würzen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Ab und zu vorsichtig umrühren.

In der Zwischenzeit die Nudeln al dente kochen. Anschließend durch ein Sieb abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Nudeln auf dem Teller anrichten, die Kräuter in die Sauce einrühren, nochmals abschmecken und die Sauce über die Nudeln geben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

04.03.04 Ginga

## Veränderung

Sojasoße durch Tamari  
Zwiebeln ersetzt durch Lauch

Buttermilch durch Jogurt  
Nudeln durch Buchweizen

Freitag, 18. Januar 2008

Tofu Kartoffelgulasch F Vegan

Vegan + Glutenfrei



### Zutaten für 4 Portionen

¾ Liter Gemüsebrühe, kräftige  
300 g Tofu, mundgerechte Würfel  
1 große Zwiebel(n), gehackt  
2 Knoblauchzehe(n), fein gehackt  
Öl  
3 Tomate(n), gewürfelt, oder eine kleine Dose Tomaten  
2 EL Tomatenpüree  
1 TL Paprikapulver, edelsüß  
1 TL Paprikapulver, scharf  
1 TL Salbei  
1 TL Majoran  
1 TL Basilikum  
¼ TL Koriander, gemahlen  
¼ TL Kümmelpulver  
1 Prise Cayennepfeffer  
**100 ml Wein, rot**  
750 g Kartoffeln, mundgerechte Stücke  
150 g Soja - Creme

### Zubereitung

In einem großen Topf den Tofu in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Zwiebel und Knoblauch in Butter oder Öl andünsten. Die Tomaten und Gewürze begeben und die Sauce etwa 10 Minuten eindicken lassen. Den Rotwein beifügen und die Sauce weiter köcheln lassen.

Die Kartoffeln zum Tofu in die Gemüsebrühe geben. Diese nochmals aufkochen und die Tomatensauce einrühren. Alles zugedeckt köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Die Sojacreme einrühren.

Vor dem Servieren das Gulasch nochmals 10-15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

23.05.07 Barryfan

## Veränderung

Pellkartoffeln in Stücke genommen.  
Mittwoch, 9. Januar 2008 Hans60

## Fleisch = Kuchen Gelatine

Schoko Muffins I 2 Ei M

glutenfrei,

Zutaten für 12 Portionen  
Für den Biskuitboden:

### 2 Ei

2 EL Rohrzucker oder 60 g

40 g Maismehl oder 30 g

40 g Reis - Mehl

250 g Mandeln + Haselnüsse, oder einzeln

100 g Kuvertüre, bittere, in der Mandelmühle gemahlen

2 EL Rohrzucker

1 Prise Meersalz

0,5 TL Vanille, Bourbon, gemahlen. oder 1 T Vanillezucker

1.5 EL Kakaopulver

1 TL Kaffeepulver, türkisch o. anderen sehr fein gemahlen. Kaffee

0,5 TL Zimt, gemahlen

10 Körner Piment, gemahlen

0,5 TL Nelken, gemahlen

0,5 TL Muskat, gemahlen

0.12 TL Kardamom, gemahlen

1.5 TL Koriander, gemahlen

500 g Quark (Magerquark)

200 ml süße Sahne

9 Blatt Gelatine

250 ml Wein, rot

## Zubereitung

Biskuitboden: Ei + Zucker schaumig rühren, Salz dazu geben, das Mehl vorsichtig unterheben. **Ca 12 min bei 160 ° C Umluft backen**, dabei Springform mit Backpapier auslegen.

Kuchen: alle Zutaten von Mandeln bis Koriander vermischen. Süße Sahne mit Quark verrühren + zu der Teigmischung geben, gut verrühren.

Gelatine einweichen, ausdrücken, im Wasserbad auflösen. Abkühlen lassen. 250 ml Rotwein zur Gelatine geben, vermischen + zum Teig geben, 10 -15 min im Kühlschrank anziehen lassen. Nochmals durchrühren, auf dem Biskuitboden verteilen, glatt streichen, kühl stellen.

17.10.03 Hans60 CK

## Fleisch

### Feigen – Rotkraut F



Zutaten für 8 Portionen

1 Rotkohl, ca. 1 - 2 kg

2 EL Schmalz, Gänseschmalz oder Butter

2 EL Rohrzucker

250 ml Wein, rot

Balsamico

1 Schuss Wasser

Salz, eventuell Zucker

4 Feigen, zum Mitkochen

8 Feigen

### Zubereitung

Den Rotkohl vierteln, Strunk entfernen, in feine Streifen schneiden. Das Schmalz oder die Butter schmelzen lassen, den Zucker dazugeben, karamellisieren lassen. Aufpassen, wirft das Karamell Blasen, schleunigst mit dem Rotwein ablöschen, das Karamell loskochen lassen, den geschnit-

tenen Rotkohl hinzugeben, ordentlich umrühren, mindestens 2 El. besten Balsamico hinzugeben. Salzen, Deckel drauf und kochen lassen. Nach 20 Min. bitten den Rotkohl probieren, meist muss ein Schuss Wasser hinzugegeben werden, eventuell auch noch Zucker und Salz, ist aber Geschmackssache.

Von den Feigen, die mitgekocht werden, den Stielansatz entfernen und so vierteln, dass sie eventuell noch am Boden zusammenhängen. Auf das Rotkraut setzen und ca. 20 Min. mitkochen lassen. Die Feigen nach der Kochzeit vorsichtig unter das Kraut heben. Bei uns hat das Rotkraut noch Biss. Wer mag, muss das Kraut halt länger kochen um es weicher zu bekommen. Die Flüssigkeit sollte fast völlig verkocht sein, sollte das nicht der Fall sein, kann es mit einem El. Speise- oder Kartoffelstärke gebunden werden.

Pro Person eine gewaschene, ganze Feige (bitte ungeschält) auf das Rotkraut legen und heiß werden lassen. Die Feigen werden prall und glänzen. Auf jede Portion beim Servieren eine ganze Feige auf das Rotkraut legen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

11.03.05 Matti CK

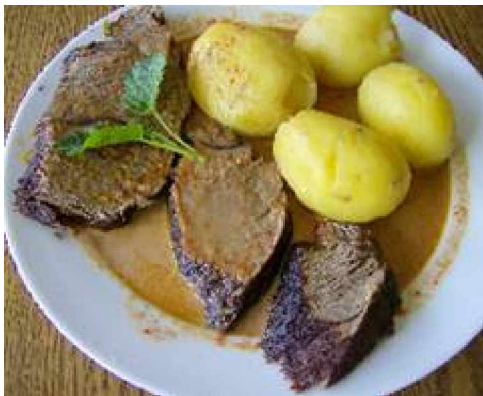
Hallo Matti

Danke für dieses prima Rezept,  
habe es ein wenig länger gekocht, wir mögen es weich.

Hans 15.04.2007

[Feuriger Paprika Schmorbraten](#) M F  
fettarmes Rezept, zum Abnehmen geeignet

Zutaten für 4 Portionen



## 750 g Rinderbraten, mager

Salz und Pfeffer

Wasser

Paprikapulver, edelsüß

4 TL Öl

400 g Zwiebel(n)

300 g Paprikaschote(n), rot und grün

2 kleine Pfefferschote(n)

4 TL Mehl

100 g süße Sahne

### Zubereitung

Fleisch würzen. Öl in einem Topf erhitzen. Das Fleisch darin ringsum braun anbraten. Geschälte und gewürfelte Zwiebeln ebenfalls mit anbraten. Ca. 500 ml Wasser zufügen und das Fleisch bei schwacher Hitze gut 1 Stunde schmoren.

Paprikaschoten waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen, in Stücke schneiden und zum Fleisch geben. Pfefferschoten fein hacken und ebenfalls hinzufügen. Weitere 20 Minuten bei schwacher Hitze schmoren. Sauce mit Mehl andicken, mit Sahne verfeinern, abschmecken und mit dem in Scheiben geschnittenen Fleisch servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

09.11.05 Ricki

### Veränderung

Fleisch anbraten ohne würzen, Soße pürieren dann würzen, Mehl gespart. Wasser = 250 ml Rotwein + 250 ml Wasser gemischt.

Hans60, Sonntag, 4. Mai 2008

### Gespickter Rinderbraten F

muss nicht immer Speck sein



Zutaten für 6 Portionen

Schmalz (Gänseschmalz oder Gänsefett)

2 kg Rinderbraten, ( z. B. Zungenstück )

2 Würste, (Pfefferbeißer, geräuchert + luftgetrocknet )

Zwiebel(n)

Wasser

5 Körner Pfeffer, bis 7, gemörsert

1 TL Salz (Gewürzsalz)

evtl. Salz

2 TL Kartoffelmehl, zum Abbinden der Soße, evtl.

Pfefferbeißer 2 x längs durchschneiden, also vierteln.

Mit einem scharfen Küchenmesser das Fleisch an etlichen Stellen rundherum, kreuzweise einschneiden + die Wurst tief ins Fleisch reindrücken.

Gänsefett in einem Schmortopf heiß werden lassen + das Fleisch von allen Seiten gut anbraten, danach die Hitze reduzieren, Deckel drauf + fertig schmoren, ab + zu ein wenig Wasser nachgießen, ca. 60 min bevor es gar ist, die kleingeschnittenen Zwiebeln mitschmoren lassen.

Oder nach dem Anschmoren Zwiebel kurz mitbraten, Fleisch in einen Schnellkochtopf, ca. 1/8 - ¼ Wasser unten rein, Deckel drauf + ca. 40 - 50 min, der 2. Ring muss sichtbar sein, kochen.

Wenn Fleisch gar ist, raus nehmen, sollte wenigstens 10 min ruhen, vor dem Aufschneiden.

Schmorbrühe (Soße) mit Wasser aufgießen, Menge wie gewünscht, aufkochen, gemörserten Pfeffer rein + mit Gewürzsalz + Salz abschmecken, evtl. Kartoffelmehl in kaltem Wasser ( Kaffeetasse) auflösen + vorsichtig + langsam in die kochende Soße geben, Vorsicht! dickt schnell, je nach Bedarf.

Dazu gab es Kartoffelklöße aus rohen Kartoffeln, siehe mein Profil, + in dünne Scheiben Buttermöhren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

02.08.06 Hans60

16.4.

Veränderung 8.7.06

14 % Rotwein

Zwiebel

Knoblauch

rote Paprikaschote mit einigen Kernen

3 Wacholderbeeren +

5 Pfefferkörner zusammen gemörsert  
evtl Salz

200 g Schmand

Nach dem scharfen anbraten, mit trockenen 14 % Rotwein abgelöscht, wegdampfen lassen, Fleisch raus, Zwiebel + Knoblauch anbraten bis es riecht, Rotwein rein + den Bratsud abgelöst vom Boden, den gelochten Teller auf dem Dreibein gestellt , Fleisch drauf, auf dem Fleisch eine klein geschnittene rote Paprikaschote mit einigen Kernen, sowie 3 Wacholder Beeren + 5 Pfefferkörner zusammen gemörsert, Deckel mit Gummiring drauf, verschließen, wenn der 2. Ring erscheint. Ca 20- 60 min, je nach dicke des Fleisches.

Nach dem Abdampfen, das Fleisch auf einem heißen Teller, 10 min ruhen lassen, vor dem aufschneiden.

Das Gemüse in der Soße mit einem elektrischen Pürrierstab pürieren, nochmals aufkochen, evtl mit Salz abschmecken, runter von der Hitze + 200 g Schmand in die Soße verrühren.

Klöße oder Nudeln + Gemüse dazu .

Hans

Hackbraten mit Quark M F

Glutenfrei + Eifrei



2 Frühlingszwiebeln , oder 1 Zwiebel feingehackt  
750 g Rinderhack oder Halb und Halb

250 g Quark

5 Ei ( 70 g ) Tomatenmark a d Dose  
0,5 TI Paprika gem ODER 1 TI Edelsüß  
Salz, evtl Kräutersalz  
4 Pfefferkörner gemörsert

( 2 Eier wer mag )  
1 El Mais grob gem oder Semmelmehl

Fett zum ausfetten einer feuerfesten Form

### 3- 5 Scheiben Speck

500 ml guten trockenen Spätburgunder, oder guten trockenen Rotwein

3 El Tomatenmark

3 Tl gerebelten Basilikum oder frischen. Möglichst 2-3 h vorher einweichen.

feingehackte Zwiebeln, Hack, Quark, 2 El Tomatenmark ( vergessen ), Kräutersalz und gemöserten Pfeffer vermengen.

Mais gem auf die Arbeitsplatte streuen, den Fleischteig darauf geben, zu einem länglichen Stück formen, und in eine längliche ausgefettete feuerfeste ohne Deckel, und mit den Scheiben Speck gelegen.

Die Form ohne Deckel in den kalten Backofen stellen bei ca 200 - 210°C Umluft ca 60 min, Nachwärme 5 min,

den vermischten Rotwein mit Tomatenmark und Basilikum etwa 20 min vor Ende der Bratzeit um den Braten gießen.

Den garen Hackbraten in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, warm stellen.

Die Soße durch ein Sieb streichen, evtl nochmals mit den Gewürzen abschmecken, zu dem Fleisch servieren.

Beigabe :

Gemischtes Gemüse, Quetschkartoffeln, oder Klöße

Freitag, 1. Juni 2007 Hans60

( Limburger ) Hackbraten mit Quark II M F

Glutenfrei + Eifrei



2 Frühlingszwiebeln , oder 1 Zwiebel feingehackt  
650 g Rinderhack oder Halb und Halb

250 g Quark

400 g Limburger 40 %

5 EI ( 70 g ) Tomatenmark a d Tube

0,5 TI Paprika gem ODER 1 TI Edelsüß

Kräutersalz evtl Salz

2 eingelegte Chilischoten, klein geschnitten

4 Pfefferkörner gemörsert

( 2 Eier wer mag )

1 EI Mais grob gem oder Semmelmehl

Fett zum ausfetten einer feuerfesten Form

2- 3 Scheiben Speck

500 ml guten trockenen Spätburgunder, oder guten trockenen  
Rotwein

3 EI Tomatenmark

3 TI gerebelten Basilikum oder frischen. Möglichst 2-3 h vorher einwei-  
chen.

feingehackte Zwiebeln, Hack, Quark in kleine Würfel geschnittenen Lim-  
burger, 2 EI Tomatenmark , Kräutersalz und gemörserten Pfeffer vermengen.

Mais gem auf die Arbeitsplatte streuen, den Fleischteig darauf geben, zu  
einem länglichen Stück formen, und in eine längliche ausgefettete feuer-  
feste Form ohne Deckel, und mit den Scheiben Speck legen.

Die Form ohne Deckel in den kalten Backofen stellen bei ca 200 - 210°C  
Umluft ca 60 min, Nachwärme 5 min,

den vermischten Rotwein mit Tomatenmark und Basilikum etwa 20 min  
vor Ende der Bratzeit um den Braten gießen.

Den garen Hackbraten in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, warm stellen.

Die Soße durch ein Sieb streichen, evtl nochmals mit den Gewürzen abschmecken, evtl etwas einkochen lassen, wer will kann noch die Soße mit in Rotwein eingeweichtes Kartoffelmehl, eindicken, zu dem Fleisch servieren.

Dazu passt.

Gemischtes Gemüse, Quetschkartoffeln, oder Klöße

Samstag, 9. Juni 2007, Hans60

## Hammelkeule F



Zutaten für 4 Portionen

1.5 kg Fleisch (Hammelkeule o. Knochen)

½ Liter Wein, rot

1 EL Estragon

Meersalz

Pfeffer, a d M

1 Bund Suppengrün (Möhre, Porree, Sellerie)

## Zubereitung

Fleisch waschen, abtrocknen, + in die Marinade aus Rotwein + Estragon geben, 2- 3 Tage darin liegen lassen, heraus nehmen, abtrocknen, mit Salz + Pfeffer würzen, in einem Bratentopf oder feuerfeste Form geben. Suppengrün, putzen, waschen, klein schneiden, zu dem Fleisch geben, soviel von der Marinade hinzugießen, dass der Boden des Bratentopfes 1,5-2 cm hoch bedeckt ist, Topf mit Deckel verschließen, in den Bratofen, 2. von unten setzen. 1 Kg = 175-180 C, 1,5-2 h, je Kg mehr + 30- 40 min braten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.09.03 Hans60

Sonntag, 1. April 2007

bei guten Fleischer erhält man heute noch auf Nachfrage "Hammelkeulen". Wenn man soviel wie möglich Fett abschneidet, damit geht auch der so oft "verschriene Hammelgeschmack", weg, aber das Fleisch ist immer noch kräftiger im Geschmack, als eine Lammkeule.

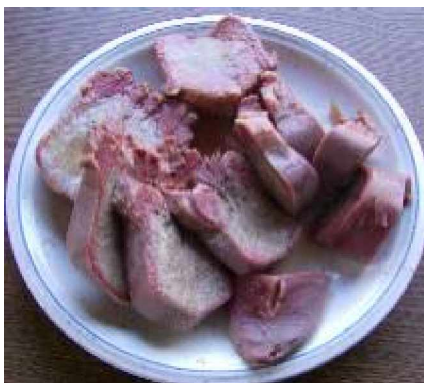
Zur Not geht es auch mit Lammkeule.

Habe es heute mal zur Abwechslung, nach dem einlegen, in Gänsefett scharf angebraten, dann mit der Einlegeflüssigkeit und ca 2 cm hoch im Topf abgelöscht, Deckel drauf, gut 90 min bei 180°C Ober- + Unterhitze braten lassen, dazu gab es Kartoffelpüree aus Pellkartoffeln..

Hans

Kalbszunge M F

Glutenfrei



1 leicht gepökelte Kalbszunge

1 Zwiebel

1 Lorbeerblatt

2 Nelken

1 TI Pfefferkörner  
1 Zwiebel  
1 TI Butter  
3 cl Madeira  
1 Msp Thymian  
Kartoffelmehl ca 0,5 TI  
125 ml guten trockenen Rotwein  
Pfeffer

### Etwas saure Sahne

Die Zunge mit Wasser bedeckt aufsetzen + Zwiebel, Lorbeerblatt, Nelken + Pfefferkörner mit dazu geben. Kochen bis sich die Zungenspitze leicht eindrücken lässt , ca 2,5 h. Schnellkochtopf\* ca 70 min.  
Die Zungenhaut abziehen + in Scheiben schneiden.

### Für die Soße

Zwiebel kleinwürfeln + in Butter hell anbraten, Madeira + Thymian zufügen + kurz kochen, Kartoffelmehl in einer Tasse kaltem Wasser auflösen , + dazu rühren, Vorsicht dickt schnell, mit Pfeffer + Sahne abschmecken.

Im 2,5 l Schnellkochtopf ca 125 – 250 ml Rotwein anstelle Wasser, die gleichen Gewürze. Ca 70 min kochen lassen , abdampfen. Zunge entnehmen mit kaltem Wasser abspülen, die Zungenhaut entfernen, Zunge 10 min ruhen lassen.

Den Kochsud durchsieben, in diesen Sud die gekochte Zwiebel pürieren, mit Thymian würzen, reicht meist schon, um die Soße sämig zu machen, Kartoffelmehl kann entfallen, kurz aufkochen.

Madeira + saure Sahne begeben, Zungenscheiben darin erhitzen, nicht kochen.

Dienstag, 12. Dezember 2006 Hans60

### Klopse 2 Ei M F

Glutenfrei  
17 Stück





### Klopse:

500 g Hackfleisch gemischt

einige gesalzene Sardellen ODER

1 gewässerter, entgräteter Hering,

handvoll Lauch, geschnittener,

Salz

8 Pfefferkörner gemörsert

100 g Ziegenkäserolle klein gewürfelt

2 Ei

0,5 TI Rosenpaprika

3 EI Mais fein geschrotet

1 Prise Majoran

1 EI Stärkemehl

1 EI Jogurt ODER saure Sahne

### Soße:

2 EI Buchweizen gem

750 ml heißes Wasser

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

7 Pimentkörner gemörsert

1 Prise Zucker

1 TI Mostrich

1 Lorbeerblatt

Weißwein

### Klopse:

Die Zutaten für die Klopse zusammen gründlich verkneten.

Die Fleischmasse kühl stellen und etwas anziehen lassen.

### Soße:

Buchweizen gem in einem heißen Topf , andarren, nicht bräunen, abkühlen.

Mit Weißwein klumpenfrei verrühren,

mit 1 TI gekörnter Brühe in heißem Wasser dazu geben, sowie Gewürze, aufkochen lassen,

mit nassen Händen, mittel große Klöße aus der Fleischmasse formen, in die Soße geben, sollten sie nicht wenigsten 2-3 cm bedeckt sein, bitte mit guten trocknen Weißwein auffüllen, und zugedeckt 30 min leise ziehen lassen.

Soße mit Weißwein abschmecken.

Die übrig gebliebene Soße kann gut als Vorsuppe, demnächst verwendet werden.

Dazu Salzkartoffeln und Gewürzgurken.

Eigenes Rezept, Sonntag, 27. April 2008 Hans

### Veränderung

Samstag, 17. Mai 2008



Rinderhack statt gemischt,  
200 g Limburger 9 % statt, Ziegenkäserolle  
Guten trocknen Rotwein, statt Weißwein,  
Kefir statt saure Sahne  
3 TI Zucker

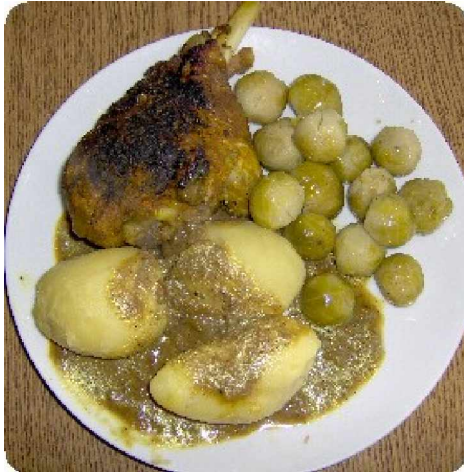
bedingt durch den Rotwein, sieht man diese Dinger nicht so gut, im Topf, aber der Geschmack...

Hans

## Putenkeulen F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2 Portionen



Olivenöl

2 Putenunterkeulen ca 900 g

Rotwein, trocken 14 %

100 g Zwiebel geschnitten

2 Knoblauchzehen gehackt

1 Apfel geviertelt

10 Pfefferkörner gemörsert

2 TI Kurkuma

1 Prise Zucker

3 EI Erdnüsse geröstet u gemahlen

0,75 TI Salz

Putenkeulen von allen Seiten gut anbraten, Zwiebel + Knoblauch beigebraten, die Keulen mit Kurkuma u Erdnüsse gemahlen, Pfefferkörner gemörsert u Zucker bestäuben, mit Rotwein ablöschen, geviertelten Apfel zu geben ab + zu ein wenig Rotwein zugeben, Deckel drauf + bei wenig Hitze schmoren lassen 45-60 min , je nach Geschmack, wir haben es gerne wenn sich das Fleisch löst vom Knochen.

Fleisch auf einen Teller warm stellen, die Soße, falls es einem zu wenig erscheint, Rotwein dazu geben fein pürieren mit einem elektr Pürierstab, und mit wenig Salz pikant abschmecken, nochmals aufkochen.

Eigenes Rezept Freitag, 29. Januar 2010 Hans

## Rinderbraten ( Bug ) gepökelt M F



3 Portionen

ca 800 -1000 g Rinderbraten Bug

Pökelsalz ( erhältlich beim Fleischer )

Gänsefett o Gänseschmalz

Trockenen Rotwein 14 % / Wasser

Zwiebel

Knoblauch

2 Wacholderbeeren +

5 Pfefferkörner mörsern

200 g Schmand

Rinderbraten ca 12 - 36 h vor dem braten, mit Pökelsalz einreiben.  
Abwaschen, trocken reiben. Im heißen Gänseschmalz kräftig anbraten,  
von allen Seiten.

### Für den Schnellkochtopf

Mit Rotwein ablöschen, verdampfen lassen, gewürfelte Zwiebel + gewürfelten Knoblauch mit braten lassen, ein wenig braun werden lassen, nochmals mit Rotwein ablöschen, den Bratensatz damit lösen, in den flachen 2 l Schnellkochtopf die Flüssigkeit gießen, in den Einsatz, das Fleisch + Gemüse, Wacholderbeeren + Pfeffer darauf legen, den Einsatz in den Topf, Deckel verschließen, wenn der 2. Ring erscheint 20- 40 min kochen lassen.

Nach dem abdampfen, Fleisch auf einen ( heißen) Teller 10 min ruhen lassen, bevor es aufgeschnitten wird.

Das Gemüse in der Soße mit einem elektrischen Pürierstab, etwas pürieren, nochmals aufkochen lassen, runter von der Hitze, Schmand einrühren, und servieren.

## Für den Schmortopf

Mit Rotwein ablöschen, Hitze klein stellen, Wacholderbeeren + Pfeffer dazu, ab + zu nachsehen ob noch Flüssigkeit vorhanden, sonst etwas nach gießen, Schmordauer kann man nicht sagen, richtet sich nach eigenem Gefühl, + Fleisch, ca 30 min vor dem Ende der Schmorzeit gewürfelte Zwiebel + gewürfelten Knoblauch mit braten lassen.

Fleisch auf einen ( heißen) Teller 10 min ruhen lassen, bevor es aufgeschnitten wird.

Das Gemüse in der Soße mit einem elektrischen Pürierstab, etwas pürieren, nochmals aufkochen lassen, runter von der Hitze, Schmand einrühren, und servieren.

Dazu gab es Kartoffelklöße + Buttermöhren.

Eigenes Rezept, Samstag, 8. Juli 2006 Hans60

## Sauerbraten Putenbrust

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



Zutaten für 3 Portionen

Rotwein ca 500 ml o mehr

1 Zwiebel(n)

2-5 Nelken

2 Lorbeerblätter

2 Pimentkörner gemörsert

13 Pfefferkörner gemörsert

1 TI Senfkörner

700 g Putenbrust

Öl

Rotwein

4 Datteln o 1 Ei Sultaninen

Salz

Zucker

Rotwein Menge nach bedarf, Fleisch sollte bedeckt, werden, mit Nelken in die Zwiebel gesteckt, Lorbeerblätter, Senfkörner, Piment und Pfefferkörner gemörsert aufkochen, abkühlen, die Putenbrust in eine Schüssel, und mit der Lake bedecken, 3-5 Tage im Kühlschrank, ab und zu wenden, Ruhen lassen.

Fleisch abspülen, trocken tupfen, im heißen Öl von allen Seiten braten, mit Rotwein abschrecken, Zwiebel mit gespickten Nelken u Datteln evtl Rosinen begeben, und auf kleiner Hitze, weich schmoren lassen, Dauer hängt von der Dicke des Fleisches ab, so 40- 50 min, hin und wieder etwas Rotwein nachgießen wenn Fleisch gar, raus aus dem Topf, Nelken aus der Zwiebel und in der Soße pürieren, mit Salz, Prise Zucker abschmecken.

Dazu gab es

Kartoffelklöße aus rohen Kartoffeln

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 Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz, sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze, aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

## Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Samstag, 24. April 2010

Zusammen gestellt, [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de)