

# Rotwein Glutenfrei u Vegan

## Hinweis I

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

## Bitte bedenkt

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

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

## Hinweis Margarine

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

## Index nicht aktiv

Backwaren .....	2
Pikant .....	45

## Inhaltsverzeichnis

Rotwein Glutenfrei u Vegan .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Backwaren .....	2
Apfel Mohn Kuchen F Vegan .....	3
Apfel Mohn Kuchen ( Mais ) F Vegan .....	5
Bam Schokoladen Kuchen F Vegan.....	7

Veränderung I F Vegan .....	8
Veränderung II F Vegan.....	9
Bananen Walnuss Kuchenbrot Shirvan F Vegan .....	9
Kaffee Kuchen IV F Vegan .....	10
Kokoscreme Kuchen III F Vegan.....	11
Kokoscreme Kuchen VIII F Vegan.....	13
Kokoscreme Muffeins o -Kuchen IX F Vegan .....	14
Mais Kuchen V Vegan .....	15
Marmor Nougat Kuchen Jangel`skij F Vegan .....	16
Marmorkuchen Kizil`skoja F Vegan.....	17
Marmorkuchen Pugacev F Vegan .....	18
Marmorkuchen Rachmanovka F Vegan.....	21
Mohnkuchen VI F Vegan.....	22
Mohnkuchen VIII F Vegan.....	23
Mohnkuchen IX F Vegan.....	25
Mohnkuchen XII Vegan.....	27
Möhren oder Rotweinkuchen F Vegan .....	28
Muffeins Santeh Vegan .....	29
Obst Rotwein Kuchen F Vegan .....	30
Rotweinkuchen Dashli-Borum F Vegan.....	31
Rotweinkuchen IV (nur Reis ) F Vegan .....	33
Rotweinkuchen V Erdnuss F Vegan .....	34
Rührkuchen XV Ananas F Vegan.....	35
Saftiger Kokosnuss Kuchen Sara F Vegan .....	36
Schoko Muffins F Vegan .....	37
Veränderung F Vegan.....	38
Schokoladen Kuchen II F Vegan.....	39
Schokoladen Kuchen III F Vegan.....	40
Schokoladen Rum Kuchen IX F Vegan.....	42
Schokoladenkuchen XIII F Vegan .....	43
Schokoladenmuffeins F Vegan .....	44
<b>Pikant .....</b>	<b>45</b>
Feigen – Rotkraut F Vegan.....	45
Kaltschale F Vegan.....	48
Reis Paprika Auflauf F Vegan .....	49
Rotwein Bananensuppe F Vegan .....	50
Tofu Kartoffelgulasch F Vegan .....	50
Hinweis Curry .....	52
Hinweis F .....	52
Hinweis.....	52

## 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 kohlenensäurehaltiges 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, kohlenensäurehaltiges 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 raufgegeben, 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 Tl türkisches Kaffeemehl / italienischer Espresso Mehl  
2 El Kaffeebohnen mit gem

Statt 700 ml Kohlensäurehaltiges 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 Walnuss Kuchenbrot Shirvan F Vegan



1 Tasse Rosinen ca 100 g

1/2 Tasse Rum 54 % / Rotwein 14 % / 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

### Kaffee Kuchen 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

[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 TL 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 Vegan

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 EI Rum 54 % vermischen + bis  
500 ml mit trockenen Rotwein 14 % 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 EI Kaffee gemahlen, kein Instant  
125-200 ml guten trockenen Rotwein 14 %

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 TL 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 unterrühren.

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 TL 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, Na-  
delprobe.

Sonntag, 27. Mai 2007 Hans60

Marmorkuchen Pugacev F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



## 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, Nadelprobe, 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 El 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 zusammen 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 TL Backpulver, Prise 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, Nadelprobe, 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

### Mohnkuchen VI F Vegan

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

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 ausstreichen, ab in den Kühlschrank, noch ruhen lassen, bis der Mohn und die anderen Zutaten gem sind,

in die Mohnmasse nun noch die eingeweichten Datteln samt Rum untermischen und alles auf den Mürbeteig gießen, glatt schütteln,

in den kalten Backofen bei 160°C Heißluft 70 min backen,

raus aus dem Backofen, wird weiter gebraucht,

200 g Traubenzucker mit 4 El frisch gepressten Zitronensaft und soviel Wasser begeben dass es eine dickflüssige Masse ergibt, diese nun über den noch heißen Kuchen gießen, verteilen, die Backform nun auf einen umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der Ring löst sich und gleitet runter, oder eben den Springformrand lösen, Backpapier erst nach dem abkühlen entfernen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 4. Oktober 2009 Hans60

### Hinweis

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

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

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

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

Grüße Euch

Hans

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

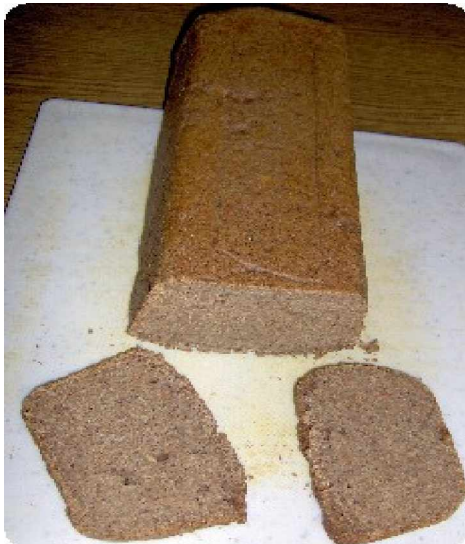
Eigenes Rezept Sonntag, 11. April 2010 Hans

### 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 ( Kü-  
chenmaschine ) geben, Rührhaken anstellen, die fein geraspelten Möhren  
dazu geben, verrühren, Rotwein dazu, miteinander verrühren, die verflüs-  
sigte 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, Nadelpro-  
be,  
nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig ent-  
fernen.  
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 ) auf-  
schneiden

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 El 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 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 TI 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,

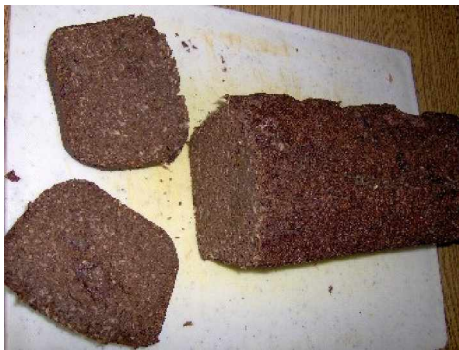
kann, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Veränderung. Donnerstag, 15. Februar 2007

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

Rotweinkuchen 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, Nadelprobe,  
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 Rotweimbrei 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 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 dazugegeben 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 kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

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

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 TI Korianderkörner gem, Backpulver, Salz, Zucker und Kokosnussraspel,

alle trockenen Zutaten gut verrühren, lassen, pürierte Bananen mit dem Zitronensaft vermischt, geraspelte Äpfel, eingelegte Datteln samt Flüssigkeit bei geben, gut verrühren, dann noch den Wein zugeben, evtl mehr oder weniger, nach Gefühl, richtet sich stark nach der Saftigkeit des Obstes

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 Vegan



Mandeln entfielen, dafür 100 g Erdnüsse blanchiert,  
250 g Zucker statt 200 g  
Olivenöl entfiel ganz,  
ich nahm die Einweichflüssigkeit , **Rum 54 und Rotwein 14 %** 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 El Obstler**

Tofu in ein hohes Gefäß mit Rotwein fein pürieren,  
mit Rest Rotwein in die Rührschüssel gießen, Rührhaken anstellen,  
Zuckerrübensirup dazu,  
die trocknen Zutaten vermischen, und langsam einrieseln lassen, gut verrühren und in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ring- oder Springform gießen, glattschütteln.

In kalten Backofen bei 150°C Heißluft ca 80 min backen,  
Puderzucker mit 4 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 verrühren 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 Reihenfolge 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 ausstellen, 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 Wasser 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 I X 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, kohlenensäurehaltiges
- 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

## 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 TI 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 servieren, gut als Vorsuppe, nicht für Kinder geeignet.

Eigenes Rezept, Samstag, 3. Mai 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 14 %  
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

## 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)