

## Alkohol Glutenfrei Teil II

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Am Ende der Sammlung

### Hinweis Margarine

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

### 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.

### Index nicht aktiv

Fisch .....	56
Pflaumenbrand .....	3
Rum 54 % .....	9

### Inhaltsverzeichnis

Alkohol Glutenfrei Teil II .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1

Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Pflaumenbrand.....</b>	<b>3</b>
Käse Pflaumen Torte 3 Ei M F.....	3
Pflaumen Kokosnuss Kuchen F Vegan.....	5
Pflaumen Kuchen Kopa 2 Ei F.....	7
Pflaumen Torte Osakarovka M F.....	8
<b>Rum 54 % .....</b>	<b>9</b>
Apfel - Mohn Kuchen Qadamgäh F Vegan.....	9
Apfel Auflauf o Kuchen F Vegan.....	11
Apfel Mohn Kuchen F Vegan.....	12
Apfel Tofu Auflauf II 4 Ei F.....	14
Bananen Kuchen Artyk II F.....	15
Bananenkuchen Artyk I M F.....	16
Buchweizen Reis Kuchenbrot III 4 Ei F.....	18
Feuchter Nusskuchen 6 Ei M F.....	19
Kaffee Kuchen Arusan 7 Ei M F.....	20
Veränderung II 7 Ei M F.....	21
Käse Obst Kuchen Arzgir M F.....	22
Käse Trauben Pfannenkuchen 1 Ei M F.....	24
Klopse II F Vegan.....	25
Kokosnusskuchen Goek-Tepe 4 Ei M F.....	26
Veränderung F.....	27
Marmor Mokokuchen F Vegan.....	28
Marmorkuchen Gomrokpol 5 Ei M F.....	29
Mohn-Apfel-Torte mit Sahnehaube 3 Ei M F.....	31
Mohneis 4 Eigelb M F.....	33
Mohnkuchen IX F Vegan.....	34
Muffins K. u R. Zwiebel F Vegan.....	36
Muffins XXXIII F Vegan.....	37
Muffins Mohn F Vegan.....	38
Napoleonkuchen 6 Ei F.....	40
Pfannenkuchen XX M F.....	41
Pfannkuchen XII Apfel F Vegan.....	41
Reis Paprika Auflauf F.....	42
Rosinenkuchen- Brot II 4 Ei F.....	44
Rührkuchen XI 4 Ei F Rum.....	45
Rührkuchen XVII F Vegan.....	46
Saftige Lebkuchen vom Blech 3 Ei F.....	47
Schokoladen Kuchen VII F Vegan.....	48
Schokoladen Sand Kuchen XI F Vegan.....	49
Schokoladenkuchen XII 8 Ei M F.....	50
Schokoladenkuchen XIV M F.....	51
Schokoladentraum 3 Ei (M) F.....	53
Wüstentorte mit Eierlikör 4 Ei F.....	55
<b>Fisch.....</b>	<b>56</b>
Fischcurry ( süß ) Auflauf F.....	56
Gebackenes Seelachsfilet ( Muffins ) F.....	58

Hinweis I .....	59
Bitte bedenkt .....	59
Hinweis M .....	59
Hinweis Ei .....	60
Hinweis Vegan .....	60
Hinweis Curry .....	60
Hinweis F .....	60
Hinweis .....	60
Hinweis für Word .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.

## Pflaumenbrand

Käse Pflaumen Torte 3 Ei M F  
Glutenfrei

26 cm Rundform mit Backpapier



Boden: z.B.

150 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth gem ODER  
200 g anderes Getreide  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker

2 TI Backpulver

3 Ei

100 g ungehärtete Margarine o Butter

1,5 cl Pflaumenbrand

Füllung:

500 ml Milch

600 g Magerquark 0,5 %

60 g Speisestärke ODER

1,5 Tüten Puddingpulver

100 ml kalte Milch

1 Prise Salz

1 Msp Bourbon Vanillepulver

70 g Vollrohrrohrzucker

1,5 cl Pflaumenbrand

Belag:

500 g Pflaumen entsteint gewogen

150 ml Wasser evt mehr

2 Nelken gemörsert

2 Lorbeerblätter

100 g Vollrohrrohrzucker

50 ml Wasser

1-2 gehäufte El Speisestärke

3 cl Pflaumenbrand

26 cm Rundform mit Backpapier

Backpapier dafür

Zubereitung

Backofen auf 180°C vorheizen

Alle Zutaten für den Boden zusammen verrühren lassen.

In die mit Backpapier ausgelegte Rundform geben, + mit einem Esslöffel bis einschließlich den Rand halbhoch verteilen. ( wie man auf dem Foto sieht, klappt es nicht immer )

In den vorgeheizten Backofen + ca 15 min backen.

500 ml Milch mit Zucker + Salz + Vanille aufkochen, + in ca 100 ml kalte Milch die Speisestärke auflösen, + dazu geben, Rührend ca 1 min aufkochen, runter von der Hitze, den Speisequark dazu, + glatt rühren, zum Schluss noch den 1,5 cl Pflaumenbrand.

Gleich auf den vorgebackenen Boden gießen, glatt streichen, + wieder rein in den Backofen + weitere 35 min backen.

Pflaumen mit ca 100 ml Wasser weich kochen, evt Wasser nach gießen. Wenn diese dann weich sind, Zucker rein sowie die aufgelöste Speisestärke, aber nur so viel das es andickt.

Runter von der Hitze + nun noch 3 cl Pflaumenbrand dazu rühren.

Sobald der Kuchen fertig gebacken, den Pflaumenbrei auf den Teig geben, glatt streichen.

Nach ca 20 – 30 min den Ring lösen, + auskühlen lassen.

Hinweis:

Der Kuchen ist gesüßt nach unserem Geschmack, bitte abschmecken, die einzelnen Stufen evt nachsüßen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 18. Oktober 2006 Hans60

[Pflaumen Kokosnuss Kuchen](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ø Backform mit Backpapier

8 Stück



**Boden :**

100 g Buchweizen gem

100 g Mais gem

1 TI Trockenhefe  
50 g Margarine  
1 Prise Salz u Zucker  
200 ml Sojadrink naturell

400 g Pflaumen, ( entkernte )

### Füllung:

400 g Tofu naturell  
14 cl Pflaumenbrand  
500 ml Sojadrink naturell  
200 g Kokosnuss geraspelt  
1 Prise Salz  
200 g Zucker  
1 TI Backpulver, wer mag  
200 g Mais gem

### Belag:

450 g Pflaumen ( entkernte )

### Boden

100 g Buchweizen gem u 100 g Mais gem u 1 TI Hefe 50 g Margarine u 1  
Prise Salz u Zucker u 200 ml Sojadrink naturell zusammen verrühren,  
lassen. In eine mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem  
nassen Ei den Teig verteilen, mit einem feuchten Tuch abdecken, u ca 30  
min bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen,  
die entkernten Pflaumen, mit der Schale in den Teig stecken, so dass die  
Schnittfläche nach oben zeigt.

### Füllung

Tofu etwas zerbröckeln, mit dem Pflaumenbrand in einen Mixer geben,  
verrühren lassen, falls es nicht reicht, bitte Sojadrink dazu geben, fein  
rühren, in eine Rührschüssel gießen, Sojadrink, sowie Kokosflocken dazu  
geben, und verrühren lassen, Mais, Salz , Zucker und Backpulver vermi-  
schen, und langsam zu der Flüssigkeit geben, gut 3 min auf Mittelstufe  
rühren lassen, die fertige Masse auf den Teigboden mit den Pflaumen gie-  
ßen, die Form hin und her bewegen damit der Teig überall hinkommt.

### Belag

Die entkernten Pflaumen, mit der Schnittfläche auf den Teig legen, evtl ein wenig reindrücken.  
In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept Freitag, 25. Juli 2008 Hans60

Pflaumen Kuchen Kopa 2 Ei F

Glutenfrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



500 g Bananen geschält gewogen ( Leopardenart )  
1 Zitrone Saft  
400 g Naturreis gem  
100 g Buchweizenkörner gem  
1 Prise Salz  
1 Prise Vollrohrrohrzucker  
1 Tüte Backpulver

2 Ei

8 cl Pflaumenweinbrand

500 g Pflaumen

30 cm Königskuchenbackform

Backpapier dafür

Bananen mit Saft der Zitronen pürieren.

Bis 8 cl Pflaumenweinbrand alle Zutaten miteinander verrühren, zum Schluss die kleingeschnittenen Pflaumen runter heben, + alles in die mit Backpapier ausgelegte 30 cm Backform gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 60-70 min backen, in der Form noch lassen , nach ca 15 min vorsichtig am Backpapier fassen, + auf einem Kuchenrost abkühlen lassen.

Eigenes Rezept, Montag, 21. August 2006, Hans60

## Pflaumen Torte Osakarovka M F

Glutenfrei



1 Biskuitkuchen/ Boden z.B. Rezept VI  
Buchweizen + Amaranth

0,5 Tasse Pflaumenbrand ca

2 Pfund Pflaumen entsteint gewogen

3 Gewürznelken gemörsert

80 g Mondamin / Speisestärke ODER

2 Tüten Puddingpulver ODER

6-9 Blatt Gelatine nach Packungsanleitung bereiten.

150 g Vollrohrzucker

0,5 Tasse Pflaumenbrand ca

400 g süße Sahne

2 Tüten Sahnefestiger ODER

Gelatine dementsprechend

2-3 Msp Bourbon Vanillepulver

Biskuitkuchen zweimal quer durchschneiden, alle Böden mit Pflaumenbrand einstreichen, ca 0,5 Kaffeetasse.

Pflaumen mit Nelken in ca 500 ml Wasser aufsetzen + zum kochen bringen.

Mit einem elektrischen Pürierstab, zerkleinern, können ruhig noch Fragmente zu erkennen sein, den Zucker begeben.

Die, in kalt Wasser aufgelöste Speisestärke + 1 Prise Salz dazu geben, + noch ca 120 sek rührend kochen lassen, runter von der Hitze + oder die aufgelöste Gelatine, sowie 0,5 Tasse Pflaumenbrand verrühren.

Abkühlen lassen + dabei des öfteren umrühren.

Den Biskuitboden auf eine Kuchenplatte legen, oder in eine mit Backpapier ausgelegte Ringform geben, mit den Pflaumenbrei bestreichen + den nächsten Boden drauf dies wird wiederholt mit Pflaumenbrei , dann den Deckel drauf, diesen + den Rand, wenn noch Pflaumenbrei übrig sein sollte auch bestreichen, auskühlen lassen.

Den Ring entfernen, + mit Steifgeschlagene mit Vanillepulver + 2 Tl Zucker, , Sahne den Rand + Deckel bestreichen, mit fünf Mokkabohnen belegen, fest werden lassen + servieren.

Hinweis: sollte die Torte gleich verzehrt werden reicht nur die Sahne steif schlagen, sollte diese Torte einen Tag oder mehr stehen bleiben , empfiehlt es sich Sahnefestiger oder Gelatine , laut Hersteller, mit zu verwenden.

Freitag, 20. Oktober 2006 eigenes Rezept

Rum 54 %

Apfel - Mohn Kuchen Qadamgäh F Vegan  
glutenfrei / eifrei / milchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

100 g Rosinen

100 g Rum, 54 %

600 g Äpfel, ( 3 ) ca

250 g Mohn, gemahlen

1 Tüte/n Backpulver

1 Prise Salz

1 Liter Traubensaft, roten, natursüß

140 g Speisestärke (Mondamin)

Rosinen in Rum einlegen 2 h ca. (kann auch unterbleiben).

Mohn mahlen. Äpfel um den Griebsch rum grob raspeln. Backpulver mit Salz + Mondamin verrühren. Mohn dazu geben, geraspelte Äpfel + Traubensaft + Rosinen, geht auch nicht eingeweicht, alles ( ohne Rum ) vermischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, glatt streichen. In den kalten Backofen bei ca. 150°C Umluft ca. 60 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C + ca. 40-50 min backen. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
07.05.06 Hans60

06.05.2006 21:13 Kommentar von Hans60  
Hallo Zusammen

Veränderung,



100 g eingelegte Rumrosinen, ca 2 h (8 Tage)

200 g Rum 54 %

600 g Äpfel ( 4 Stück)

250 g Mohn gem

1 Tüte Backpulver

1 Msp Bourbon Vanille Pulver

1 Prise Salz

100 g Vollrohrrohrzucker

140 g Mais gem

1 TI Kaffee gem , kein Instant

Backpapier

Eine 26 cm Ø Springform

Alles zusammen mischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, glatt streichen .

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 60 min backen.

war von den 100 ml Traubensaft ausgegangen laut obigen Rezept, + da er alle war nahm ich eben Rum, die Rosinen standen schon eine Woche...

sehr schön saftig, das ganze, + die Rumrosinen ..ein Gedicht

Hans

## Apfel Auflauf o Kuchen F Vegan

Glutenfrei Eifrei + Milchfrei

2 Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen



200 g Tofu naturell  
1 kg Äpfel  
100 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 Zitrone Saft und Fleisch  
300 g Mais gem  
100 g Rum 54 %  
Margarine zum ausfetten  
Sonnenblumenkerne

Tofu mit Gabel zerkleinern,  
Äpfel um den Griebsch rum raspeln  
Zitrone auspressen, Kerne entfernen, Fleisch mit verwenden,  
Mais mahlen,  
Rum dazu und alles gut vermanschen, und  
In die ein- ausgefetteten Auflaufformen drücken, Sonnenblumenkerne  
drauf verteilen, evtl ein wenig in den Teig drücken, Deckel drauf, in

Den kalten Backofen bei 130°C Umluft, ca, 70-80 min backen, es sollte am Boden sprudeln,  
warm oder kalt servieren, für 2 gute Esser, evtl auch drei,  
sehr sättigend

eigenes Rezept, Montag, 6. Oktober 2008 Hans60

## 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 Tofu Auflauf II 4 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei

3 Auflaufformen mit Deckel



1 kg Äpfel

4 Ei trennen

100 g Zucker trennen

2 Prisen Salz

2 Ei heißes Wasser

0,5 TI Vanillepulver

1 guter Schuss Rum 54 % ODER 1 x Zitronensaft

400 g Tofu naturell

200 g Mais gem  
0,5 Tüte Backpulver  
Fett zum einreiben der Auflaufformen

Eiweiß mit eine Prise Salz schaumig, weiß schlagen lassen, dann langsam 50 g Zucker einrieseln und steif schlagen lassen, Beiseitestellen.  
Eigelb mit einer Prise Salz, 2 El heißes Wasser, 50 g Zucker, Vanillepulver und Rum oder Zitronensaft schaumig bis weiß cremig schlagen lassen, zerbröckelten Tofu dazu und mit einem elektrischen Pürierstab fein pürieren, sowie den Mais mit Backpulver gemischt begeben und gut vermischen lassen, dazu  
Äpfel um den Griebsch herum raspeln, gut verrühren lassen, und den steifen Eischnee mit einem Holzlöffel unterheben.  
In drei eingefetteten feuerfeste Schüsseln geben, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 140 - 160°C Umluft ca 50 – 70 min backen,

Tipp.

Evtl mit einer Vanillesoße den heißen Auflauf servieren, auch geschlagene süße Schlagsahne ist nicht zu verachten

eigenes Rezept, Dienstag, 7. Oktober 2008 Hans60

## Bananen Kuchen Artyk II F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



250 g Mohn  
500 g Maiskörner  
1 El Korianderkörner  
500 g Bananen, Leopardenart

1 Backpulver oder Weinstein f 500 g Mehl  
1 Prise Salz  
200 g Vollrohrzucker  
Ca 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
6 cl Rum 54 % evtl +  
250 g Rosinen evtl

1 Königskuchenbackform 30 cm  
Backpapier dafür

### Zubereitung:

Mohn mahlen.  
Maiskörner mit Korianderkörner mahlen.  
Bananen pürieren.

Alle trockenen Zutaten vermischen. Dann Bananenpüree + nach + nach ,  
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser kann mehr oder weniger sein, soll wie  
ein Rührteig sein. Evtl Rum + Rosinen zum Schluss unterheben.

In die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen, wird voll, bis zum  
Rand, ist empfehlenswert ganz unten in den Backofen, die Fettpfanne rein  
zu stellen, falls es überläuft, war zwar bei mir nicht, habe einfach das ü-  
berstehende Backpapier aufgerichtet.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 90 min.  
Bei Ober- + Unterhitze , vorheizen auf ca 170°C - 180°C ca 60 - 70 min,  
backen. Nadelprobe.

Dienstag, 18. Oktober 2005  
22.01.06 Hans60

+ 1 KI Kaffee gem  
500 ml Wasser anstatt 700 ml

Samstag, 12. August 2006

### Bananenkuchen Artyk I M F

Zutaten für 1 Portionen  
250 g Mohn  
500 g Maiskörner  
1 EL Koriander, ganz  
500 g Banane(n), Leopardenart

1 Tüte/n Backpulver oder Weinstein ( 17 g )  
1 Prise Salz  
200 g Rohrzucker

500 ml Milch, 3,5 %

Mohn mahlen. Maiskörner mit Korianderkörner mahlen. Bananen pürieren. Alle trockenen Zutaten vermischen. Dann Bananenpüree + nach + nach die Milch zugeben, kann mehr oder weniger sein, soll wie ein Rührteig sein.

In die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen, wird voll bis zum Rand, ist empfehlenswert, ganz unten in den Backofen die Fettpfanne rein zu stellen, falls es überläuft, war zwar bei mir nicht, habe einfach das überstehende Backpapier aufgerichtet.

In den kalten Backofen bei ca. 150°C Umluft ca. 130 min. Nadelprobe. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca. 170°C, ca. 100 min. Nadelprobe.  
Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
22.01.06 Hans60

## Veränderung



600 ml Milch

1 El Kaffee gem ( kein Instant )  
6 El in Rum eingelegte Rosinen

Backofen ohne vorheizen ca 160°C Umluft ca 60 min, fertig

35 cm Königskuchenbackform

Hans

## Buchweizen Reis Kuchenbrot III 4 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



### 4 Ei

1 Prise Salz  
1 gehäufter TL Kakao  
300 g Zucker  
400 g Buchweizen gem  
350 g Naturreis mit gem  
70 g Amaranth mit gem  
1,5 Tüte Backpulver  
100 g Kokosnuss geraspelt  
800 g Sojadrink naturell  
150 g Rum 54 %  
200 g TK Kirschen

Eier, Salz, Kakao und Zucker schaumig bis cremig fest schlagen lassen, Sojadrink mit Rum gemischt, langsam während des Rührens zugeben, die übrigen trocknen Zutaten, gemischt, vorsichtig dazu geben, und gut 2 min auf Mittelstufe rühren lassen, in die 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, oben drauf nun noch die TK Kirschen ( gefroren ) verteilen, in den kalten Backofen bei ( niedriger Temperatur ) ca 120°C Umluft ca 120 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Montag, 15. September 2008 Hans60

## Feuchter Nusskuchen 6 Ei M F



Zutaten für 8 Portionen

1000 g Quark

250 g Margarine o Butter

300 g Rohrzucker

1 Pck. Vanillezucker

1 Zitrone(n), Schale + Saft oder

3 Schuss Rum , 54 %

100 g Mandel(n), geriebene

150 g Nüsse, geriebene

150 g Kuvertüre, geriebene, bitter

6 Eigelb

7 EL Maisgrieß - Polenta

2 EL Hirse - Grieß

1 Prise Meersalz

6 Eiklar, steifgeschlagen

Margarine/Butter mit Zucker schaumig schlagen, danach alle Zutaten unterrühren, zum Schluss, das steifgeschlagene Eiweiß vorsichtig unziehen. Den Boden der 24 cm Springform, sowie der ganzen 24 cm Kastenkuchenform mit Backpapier auslegen, die Ränder der Springform mit Margarine einfetten + mit Grieß ausstreuen. Teig einfüllen, glatt streichen. Im vorgewärmten Ofen bei ca. 180 Grad, ca. 60- 70 min backen. Danach noch weitere 60 min im ausgeschalteten Ofen stehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

19.09.03 Hans60

## Kaffee Kuchen Arusan 7 Ei M F



Zutaten für 1 Portionen

750 g Quark (Magerquark)

200 g Mandel(n), süße +

20 g Mandel(n), bittere, geröstet +

200 g Sonnenblumenkerne, geröstet + gemahlen

250 g Maiskörner, gemahlen

7 Ei(er), trennen

Süßstoff, flüssigen, für 250 g Zucker

2 Prisen Salz

2 EL Kakaopulver ohne Zucker

3 EL Kaffeepulver, schwarzes, ( z.B: türkischen)

5 EL Rum, 54 % oder mehr

Alle Zutaten bis auf Eiweiß zusammen verrühren. Dann das mit 1 Prise Salz steifgeschlagene Eiweiß drunter mischen. In den kalten Backofen bei 160° Umluft ca. 90-100 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180° + ca. 70 - 80 min backen.

Hinweis: Wer (Vollrohr) Zucker, anstelle Süßstoff nimmt, bitte auch die Flüssigkeit erhöhen, es muss nachher wie ein Rührteig so dünn sein, lieber ein wenig mehr. Geht besser auf. Es eignet sich besonders kohlenensäurehaltiges Mineralwasser.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

16.07.06 Hans60

Veränderung I



1 kg statt 750 g Quark

1 Prise Salz

anstatt flüssigen Süßstoff, flüssigen Stevia

statt 5 El Rum, 6 cl Rum 54 %

Die Eier nicht trennen, alle Zutaten zusammen vermischen + in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Rundform/Springform geben.

Im kalten Backofen bei 160° C ca 60 min backen.

Veränderung II 7 Ei M F

30 Muffeins



6399 emf

6400 CK

1 kg statt 750 g Quark

Anstelle 220 g Mandeln ( Nussallergie )

220 g Erdnüsse blanchiert und geröstet und gem

1 Prise Salz

evtl 1 Tüte Backpulver

anstatt flüssigen Süßstoff, 250 g Zucker,

3 El Wasser

## 200 g süße Sahne

statt 5 El Rum, 6 cl Rum 54 %

Fett für die drei Muffeinsbleche

7 Eiweiße mit einer Prise Salz schaumig, dann 125 g Zucker ca einrieseln lassen und steif schlagen, beiseite Stellen,  
7 Eigelb mit einer Prise Salz, 3 El Wasser schaumig schlagen, dann ca 120 g Zucker einrieseln und alles fast weiß cremig schlagen lassen,  
Quark rein, gut verrühren lassen,  
Erdnüsse, sowie Sonnenblumenkerne nach dem rösten mit den Kaffeebohnen und Mais zusammen mahlen, Backpulver, Kakao dazu , gut vermischen und langsam einrieseln lassen, verrühren, süße Sahne dazu, und ganz zum Schluss den Rum, alles ca 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen,  
in der Zwischenzeit die Mulden der Muffeinsbleche gut mit Butter oder Margarine ausfetten,  
das sehr feste Eiweiß nun mit einem Holzlöffel unter den Teig heben, nichts vom Eiweiß raus sehen lassen, wird beim backen meist schwarz, meist reichen 2 El Teig pro Mulde.

Alle drei Bleche ( auf ein mal ) in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 40 min backen, ca 10 min in den Formen lassen, dann ein Brett drüber legen, umdrehen, die Bleche vorsichtig abnehmen, die Muffeins auf ein Kuchenrost abkühlen lassen.

Mittwoch, 31. Dezember 2008 Hans60

Käse Obst Kuchen Arzgir M F

Glutenfrei + Eifrei + Fettarm

26 cm Ringform mit Backpapier



### Boden Mürbeteig

150 g Mais gem  
100 g Naturreis gem  
1 Prise Salz

150 g Quark 0,5 %  
150 g Honig  
12 El Balsamico Bianca

Backpapier 2 Lagen

### Füllung

1 kg Quark 0,5 %  
150 g Honig oder mehr  
1 Zitronenabrieb  
1 Prise Salz  
7 El Mais gem ( ca 100 g )  
3 Bananen ca

### Belag

700 g TK Sauerkirschen o. Stein  
1 Tasse Saft abnehmen  
1 Tasse Wasser ( 150 g )  
1 El Speisestärke  
evtl Kirschwasser

die Zutaten für den Mürbeteig zusammen gut verrühren lassen, den Boden einer 26 cm Ring- Springform mit einer Lage Backpapier belegen, Mürbeteig drauf, da wiederum eine Lage Backpapier drauf, mit dem Handballen den Teig, dem Ringformboden anpassen, nun wieder in die Form den Teig geben, ca 30 min in den Kühlschrank, dann lässt sich die obere Lage Backpapier gut entfernen.

Den Quark, Honig, Zitronenabrieb, Salz und 7 Ei Mais gem gut verrühren lassen.

Von dieser Quarkmasse ein wenig abnehmen und den Mürbeteig ca 1 cm hoch bestreichen, Bananen in dünne Scheiben schneiden und den Quark bedecken, den Rest Quark auf die Bananenscheiben streichen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 60 min backen.

Die TK Kirschen in einen Topf aufkochen, davon 1 Tasse ( 150 g ) Saft abnehmen, wenn kalt dann trinken, in eine Tasse Wasser ( 150 g ) ca 1-2 Ei Speisestärke geben, auflösen, und ein mal mit den Kirschen aufkochen lassen. Evtl Kirschwasser nachher noch zugeben.

Auf den fertiggebackenen noch heißen Kuchen, die Kirschmasse verteilen, alles abkühlen lassen, vorm anschneiden.

Eigenes Rezept, Dienstag, 25. Dezember 2007 Hans60

Käse Trauben Pfannenkuchen 1 Ei M F

Glutenfrei

20 cm Bratpfanne mit Deckel



200 g Frischkäse 9 %

200 g Apfel

200 g Mais gem

1 Ei

4 TI Zucker

1 TI Salz

100 g Milch

2 EI Rum 54 %

200 g ca, Weintrauben, dunkle

Fett für Bratpfanne

Alle Zutaten bis einschließlich Rum verrühren und in eine 20 cm ausgefettete Bratpfanne gießen, glattstreichen, nun die Weintrauben auf den Teig legen evtl ein wenig eindrücken, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte Stufe zwei, von sechs möglichen Stufen, ca 40 –50 min backen, der Teig sollte sich nicht nass anfühlen und der Kuchen sollte sich bewegen lassen, beim schütteln, ca 15 min in der Bratpfanne noch lassen, dann vorsichtig auf ein Kuchenrost zum auskühlen, gleiten lassen.

Eigenes Rezept Freitag 03.04.09 Hans

## Klopse II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

24 Stück , fest und sehr sättigend



200 g Tofu naturell

200 g Kichererbsen gem

3 EI Tahin

0,5 TI Paprikagranulat

1 TI Kräutersalz

2 cl Rum 54 %

4 cl Tamari

Wasser evtl  
2 cl Essig, hell  
0,5 El gekörnte Gemüsebrühe  
1 Prise Zucker  
1 TL Salz

Wasser mit Essig, gekörnte Gemüsebrühe und Zucker zum kochen bringen, Hitze reduzieren auf Stufe 1 von drei möglichen Stufen, Tofu zerdrücken ( Kartoffelstampfer ) Alle anderen Zutaten dazu geben, gut vermischen, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, ins kochende Wasser geben, wenn sie oben schwimmen, noch ca 10-20 min.

Kartoffeln o Naturreis und Kapernsoße servieren.

Eigenes Rezept Donnerstag, 14. August 2008 Hans60

## Kokosnusskuchen Goek-Tepe 4 Ei M F

Zutaten für 1 Portionen

200 g Kuvertüre, bittere, geraspelt

200 g Kokosraspel, mittel  
500 g Mais, gemahlen  
220 g Rohrzucker  
1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)  
1 Prise Salz  
50 g Ingwer, klein gewiegt  
10 g Trockenhefe f. 500 g Mehl

4 Ei(er), trennen

1 Prise Salz

1 Liter Milch, ca.

2 cl Rum, 54 %

Kuvertüre auf einer rechteckigen Gemüseraspel grob raspeln.  
Bis einschließlich Trockenhefe alle trockenen Zutaten gut vermischen.  
Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelb mit ca. 1 l Milch auffüllen und verrühren und zu den trockenen Zutaten geben, unterrühren, muss wie ein Rührteig werden.  
Steifgeschlagenes Eiweiß darunter heben, sollte kein Eischnee an der Oberfläche sichtbar sein. ( Verbrennungsgefahr, wird zu dunkel beim Backen).

Die Suppe ( Teig ) jetzt in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm  $\text{\AA}$  Springform gießen. Darüber jetzt den Rum gießen.

In den mit  $40\text{ }^{\circ}\text{C}$  ( Licht an und ein wenig mehr ) vorgewärmten Backofen auf ein Rost stellen. Ca 1 h stehen lassen. Gehen nicht möglich, der Teig zu feucht. Vorsichtshalber die Fettpfanne ganz unten in den Backofen, falls es aus- oder überläuft.

Bei Umluft  $160\text{ }^{\circ}\text{C}$  ca. 60- 70 min backen. Bei Ober- + Unterhitze den Kuchen aus dem Backofen, mit einem feuchten Tuch abdecken, die Fettpfanne entfernen + auf ca.  $180 - 190\text{ }^{\circ}\text{C}$  vorheizen, dann ca. 45- 55 min backen. Nadelprobe.

Den Kuchen ca. 10 min noch in der geschlossenen Springform lassen. Öffnen + vorsichtig mit und am Backpapier auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen. Erst dann Backpapier entfernen.

Ich lasse den Kuchen immer auf dem Backpapier, schneide diese, meist mit einem Tomatenmesser, + gehe dann mit einem Tortenheber drunter und hebe diese auf einen Kuchenteller.

Serviert wird meist noch mit Vanillezucker, geschlagener süßer Sahne.

Zubereitungszeit ca. 30 min - 12 Stücke -Stehzeit ca. 1 h.

Hinweis: Dadurch, dass ich Kuvertüre anstelle von Backkakao nehme, wird der fertige Kuchen nicht so trocken. Könnte mir vorstellen, diesen Kuchen statt mit Hefe auch mit Backpulver zu backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

11.01.06 Hans60

03.07.2006 16:10 Kommentar von Hans60

Veränderung F





Habe

Anstelle Hefe, 1 Tüte Backpulver.  
3 El eingelegte Rosinen, lange in Rum 54 %  
genommen.

Marmor Mokkakuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + eigenes Rezept



150 g Bio Sesam geröstet & gem  
400 g Naturreis gem  
100 g Kichererbsen gem  
1 Prise Salz  
150 g Vollrohrrohrzucker  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
1,5 Tüten Backpulver  
100 g ungehärtete Margarine  
500 g Bananen, Leopardenart möglichst  
300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, trennen

100 g Haselnüsse geröstet & gehackt  
100 g Orangeat mit gehackt  
30 g Ingwer fein gewiegt  
3 El Kaffeebohnen frisch gem

## Rum 54 % evtl

Sesam rösten + mahlen,  
Reis + Kichererbsen zusammen mahlen,  
Salz + Backpulver dazu, alles gut vermischen, Margarine dazu, + die Bananen pürieren auch dazu geben, und vermischen lassen, Wasser langsam rein gießen, die Menge richtet sich auch dem Volumen der Bananen je nach Reifegrad, brauchte ca 200 ml.  
Eine 26 cm Ø Ringform mit Backpapier ausfüllen und ca 2/3 des Teiges reingießen, glattstreichen.

Zu dem restlichen Teig nun noch die gemeinsam fein gehackten Haselnüsse & Orangeat sowie den frisch gem Kaffee untermischen lassen, dadurch dass diese Zutaten trocken sind, jetzt noch Wasser langsam zugießen, Mann / Frau sieht den sättigungsgrad ca 100 – 150 ml, evtl noch einen guten Schuss Rum zugeben.  
Diese Mischung rundherum auf den Teig in der Ringform geben, mit einer Gabel leicht spiralförmig unter heben.

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

Sonntag, 13. Mai 2007 Hans60

## Marmorkuchen Gomrokpol 5 Ei M F

Glutenfrei



ca 19 Stück

## 4 Ei

150 g ungehärtete Margarine  
250 g Vollrohrzucker  
1 Tüte Bourbonne Vanillezucker

1 Prise Salz  
2 Tüten Backpulver  
200 g s. Mandeln gem  
5 bittere Mandeln gem  
200 g Walnüsse fein gehackt  
500 g Buchweizenkörner +  
100 g Amaranthkörner gem.

625 ml Milch

3 Ei Kakaopulver  
1 Prise Salz  
100 g Vollrohrzucker  
150 g Rum 54 %

1 Ei

100 g Buchweizenkörner gem

35 cm Königs Kuchenbackform  
Backpapier dafür

Von 4 Ei bis Salz gut vermischen, bis zu Amaranth + 500 ml Milch abwechselnd dazu geben. 125 ml Milch nur wenn es zu trocken ist, sieht Frau/Mann. Sehr gut verrühren ( ich nahm eine Küchenmaschine ). Gut die Hälfte des Teiges in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen. In den Rest Teig, Kakao , Salz, Zucker, Rum, Ei und gem Buchweizen Geben, gut verrühren. Diesen Teig jetzt auf den „Vorteig“ geben, mit einer Gabel spiralförmig , durch ziehen.  
In den kalten Backofen bei ca 145°C Umluft ca 110- 120 min backen.  
Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 170°C - 180°C , und ca 80 -90 min backen .  
Nadelprobe.

PS: Die Flüssigkeitsmenge ist abhängig vom Alter des Getreides.

### Veränderung

300 g Buchweizen gem +  
200 g Naturreis gem , Anstatt 500 g Buchweizen,  
+ habe nur 400 ml Milch gebraucht

Gebacken in einer 35 cm Kastenbackform

Lg

Hans-Joachim Mittwoch, 31. Januar 2007

Mohn-Apfel-Torte mit Sahnehaube 3 Ei M F  
Glutenfrei

26 cm Ø Ringform mit Backpapier



### Boden

200 g Buchweizen gem  
100 g Naturreis mit gem  
1 TI Trockenhefe  
2 TI Zucker  
0,5 TI Salz

200 g Milch

1 Ei

Backpapier

### Mohn:

300 ml roter Traubensaft  
100 ml Rum 54 %  
250 g Blaumohn gem  
90 g Buchweizen mit gem  
50 g Zucker  
1 Prise Salz

### 1. Belag:

1 Zitrone Saft davon  
2 Äpfel ca 300 g

## 2. Belag:

### 2 Eiweiß

1 Prise Salz

1 El Zucker

### 2 Eigelb

1 Prise Salz

3 El Wasser

3 El Zucker

3 El Buchweizen gem

200 g süße Sahne

200 g Schmand

für den Boden alle Zutaten verrühren lassen, und in eine mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, mit einem nassen Esslöffelrücken, glattstreichen, mit einem feuchten Tuch bedecken, und ca 30 min bei Zimmertemperatur ruhen lassen,

### für den Mohn

Traubensaft und Rum in einen Topf oder Schüssel vermischen, Zucker u Salz u den Mohn u Buchweizen reinmahlen lassen, so quillt der Mohn gleich auf, und ich erspare mir das aufkochen,

### Äpfel

Zitrone ausdrücken,

Äpfel um den Griebsch rum raspeln, Zitronensaft drübergeben, zur gegebenen Zeit, abseihen, aufheben, (trinken ),

### Haube

2 Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig, dann mit 1 El Zucker steifschlagen lassen, beiseite stellen,

2 Eigelb, Prise Salz, 3 El Zucker, 3 El Wasser cremig, fast weiß rühren lassen, 3 El Buchweizen gem, süße Sahne und Schmand dazu und weitere 3-5 min auf Mittelstufe rühren lassen ( schön dick cremig ) steife Eiweiß vorsichtig unterheben, kein Metalllöffel,

auf den geruhten Boden die Mohnmasse gießen, Glattrütteln, die abge-  
seihten geraspelten Äpfel darauf leicht verteilen, sowie die Ei-Sahne Mi-  
schung draufgießen, glattstreichen,  
in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 40-45 min backen, sollte  
ganz leicht gebräunt sein, Hitze ausstellen, den Kuchen noch bei geschlos-  
sener Ofenklappe ca 20 min stehen lassen,  
auf einen umgedrehten Kochtopf die Kuchenform stellen, auskühlen las-  
sen, bei passender Gelegenheit geht der Ring von alleine runter.

Eigenes Rezept Freitag, 10. April 2009

Hans

Mohneis 4 Eigelb M F

Glutenfrei

1 Portion



250 g Blaumohn gem  
250 g Sojadrink naturell  
2 EI Rosinen eingelegt

4 Eigelb

200 g Zucker  
1 Prise Salz

600 g Sahne

0,5 TI Vanillepulver  
2 cl Rum 54 %

Blaumohn mahlen, in Sojadrink einweichen, rührend 2 min kochen lassen,  
Rum und Rosinen unterrühren,  
Eigelb und Zucker und Salz in einer Schüssel über kochendes Wasser,  
cremig rühren, Mohn unterheben, auskühlen,

Schlagsahne mit Vanillepulver schaumig schlagen, unter die Ei Mohnmasse heben, in eine oder zwei mit Wasser ausgespülte Gefäße geben, Deckel schließen und in die TK Truhe für einige Stunden.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 21. August 2008 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 Ei 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.

Muffins K. u R. Zwiebel F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech mit 12 Mulden  
11 Stück



60 g Zwiebel klein würfeln  
1 Ei Margarine

400-500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser trennen  
2 cl Rum 54 %  
200 g Kichererbsen gem

150 g Naturreis gem  
1,5 TI Salz  
0,5 TI Zucker  
Fett für ein Blech mit 12 Muffinsmulden

Zwiebeln in der Margarine braun braten,  
diese in 400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser und Rum geben,  
trocknen Zutaten miteinander vermischen, und zum Zwiebel Rum Wasser-  
gemisch geben, gut verrühren, und das restliche Wasser zugeben, soll wie  
ein Rührteig sein, ziemlich dünn, sie gehe dann besser auf  
in die gut ein- ausgefetteten Muffinsmulden geben.  
In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40-50 min backen, Nadel-  
probe, kurz ruhen lassen. Ein Brett drüber legen, beides umdrehen, das  
Muffinsblech hochheben, beiseitestellen, auskühlen lassen.

Eigenes Rezept Samstag, 12. Juli 2008 Hans60

### Muffins XXXIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech = 12 Stück



300 g Kichererbsen gem  
100 g Erdnüsse blanchiert  
3 EI Zucker  
1 Tüte Trockenhefe ( f 500 g Mehl)  
1 Prise Salz  
350 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
3 cl Rum 54 %  
Margarine

300 ml Traubensaft rot  
3 cl Rum 54 %  
250 g Blaumohn gem  
50 g Kichererbsen mit gem  
1 Nelke mit gem  
1 Prise Salz

300 g Kichererbsen mahlen, in eine Rührschüssel,  
100 g Erdnüsse gem und kurz geröstet, so bilden sich beim abkühlen sehr  
kleine Kugeln, sollte man schon am Tag vorher bereiten, so mit kann man  
die Backwaren lockern, wie eben mit Nüsse, +  
Zucker , Salz und Trockenhefe gut vermischen, Wasser mit Rum dazu und  
gut 5-7 min auf Mittelstufe rühren lassen.

In der Zwischenzeit mit Margarine die Muffinsmulden ganz einfetten,  
ca 2 El Teig in jede Mulde geben,  
in den Backofen, bei ca 50°C, Licht an und ein wenig mehr, ca 20-30 min  
ruhen lassen.

In den mit Rum angereicherten Traubensaft, den Mohn , Kichererbsen und  
Nelke mahlen lassen, es quillt dann schön, so dass ich ihn nicht aufkochen  
muss, und diese Masse dann 1 El weise auf den Teig geben.

Und bei ca 140°C Umluft ca 30 – 40 min backen, Nadelprobe, aber man  
sieht es auch, ca 5 min in den Formen lassen, ein Brett drüberlegen, um-  
drehen, Blech entfernen, auf ein Kuchenrost abkühlen lassen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. November 2008 Hans60

### Muffins Mohn F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech = 12 Stück



Füllung

250 g Mohn gem  
1 El Kaffeebohnen mit gem  
50 g Buchweizen gem  
1 Prise Salz  
2 El Zucker evtl mehr  
200 ml Sojadrink  
2 gehäufte El eingelegte Rosinen  
2 cl Rum 54 %

### Boden:

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

Fett für ein Muffinsblech, auch für beschichtete Mulden

### Füllung Zubereitung

Mohn , Kaffeebohnen sowie Buchweizen zusammen mahlen, mit Hefe und Hefe und Zucker vermischen, und in kalte Sojadrink einrühren, kurz quellen lassen und Rührend wenigsten 2-3 min kochen lassen, ist fertig wenn der „Kaffee“ anfängt zu riechen, runter von der Hitze , eingelegte Rosinen und Rum zugeben, und kalt rühren.

### Boden Zubereitung

Alle Zutaten für den Boden zusammen verrühren, je 1 El Teig in jede gut eingefettete Muffinsmulden, geben, und da wiederum den lauen Mohn verteilen, alles zusammen für ca 30 min in den Backofen bei 30-40°C, Licht an und ein wenig mehr, ruhen/gehen lassen.

Im kalten Backofen bei ca 130-140°C Umluft, ca 40-50 min backen, Nadelprobe, aber man sieht es auch , kurz in der Form lassen, und vorsichtig die Dinger raus nehmen,

eigenes Rezept, Dienstag, 29. Juli 2008 Hans60

## Napoleonkuchen 6 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



### 6 Ei getrennt

50 g Vollrohrrohrzucker

50 g Vollrohrrohrzucker

100 g Mais gem +

2 cm Zimtstange gem +

1 Gewürznelke zusammen mahlen

50 g Speisestärke

50 g Kakaopulver kein Instant

80 g Mandeln gehackt

2 Prisen Salz

2 cl Rum 54 %

80 g ungehärtete Margarine o Butter, zerlassen,

Backofen auf 200°C vorheizen.

Eiweiß mit 1 Prise Salz schaumig schlagen + mit 50 g Zucker steifschlagen, beiseite stellen.

Eigelb + 1 Prise Salz + 50 g Zucker schaumig schlagen, 2 cl Rum dazu.

Butter zerlassen, abgekühlt + zum Eicreme + verrühren lassen,

Mehl, Gewürzen, Kakao, Mandeln vermischen + zum Eicreme + verrühren lassen.

Steifgeschlagene Eiweiß mit einem Holzlöffel untermischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Kastenbackform gießen, glattstreichen,

im vorgeheizten Ofen bei 200° C ca. 55 Min. backen. Nadelprobe

( Abkühlen lassen und mit Glasur und Pistazien verzieren ).

Mittwoch, 4. Oktober 2006 Hans60

PS

Musste beim Foto den Kontrast ein wenig erhöhen, sonst wäre es nicht Sichtbar.

## Pfannenkuchen XX M F

Glutenfrei u Eifrei

13 Stück



2 Ei Halvah Fudge  
200 g Naturreis gemahlen  
100 g Hirse mit gemahlen  
100 g Buchweizen mit gemahlen  
20 g Sojaschrot mit gemahlen  
1 Prise Salz  
4 TI Zucker  
1 guten Schuss Rum 54 %  
500 ml Wasser, evtl mehr

Alle Zutaten gut verrühren lassen, muss ein zähfließender Teig sein,  
30 min Ruhen lassen, nochmals durchrühren,  
in 2 heiße 20 cm Bratpfannen, Schöpfkellenweise die Pfannenkuchen bra-  
ten, ich brauche kein Fett dafür.

Eigenes Rezept Mittwoch, 17. März 2010 Hans

## Pfannkuchen XII Apfel F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

20 cm Bratpfannen

5 Stück



100 g Naturreis gemahlen  
50 g Kichererbsen gemahlen  
100 g Hirse gemahlen  
50 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gemahlen  
1 Prise Salz  
2 TI Zucker  
1 TI Zimt gemahlen  
400 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
2 El Rum 54 %  
2 Äpfel ca 300 g

trockne Zutaten vermischen, Wasser und Rum ( nimmt den typischen Kichererbsengeschmack weg ) dazu, gut verrühren und ca 30 min quellen lassen, umrühren, 2 Äpfel um den Griebsch herum geraspelt, untermischen. Bratpfannen mit ein wenig Rapsöl benetzen, wenn heiß genug, Teig Schöpfkellenweise, mit oder ohne Deckel auf etwas reduzierter Hitze, wenn sich der Kuchen beim schütteln bewegen lässt oder wenn die Oberfläche des Pfannkuchens nicht mehr glänzt, mit einem Pfannenwender umdrehen, auch hier braten, bitte ab und zu die Pfanne schütteln, damit der Kuchen nicht ansetzt, nach dem ersten ist die Pfanne heiß genug, um die anderen ohne Fett braten zu können.  
sie schmecken heiß oder auch kalt

Eigenes Rezept Mittwoch, 3. Februar 2010 Hans

[Reis Paprika Auflauf](#) F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[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 EI Hefeflocken ( Gewürzhefe )  
0,5 EI 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 EI 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 EI Hefeflocken, 0,5 EI 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 EI 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

## Rosinenkuchen- Brot II 4 Ei F

Glutenfrei Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



### 4 Ei

300 g Zucker

1 TI Salz

400 g Mais gem

200 g Buchweizen mit gem

70 g Amaranth mit gem

70 g Kokosnuss geraspelt

1,5 Tüte Backpulver

1 TI Vanillepulver

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit

8 cl Rum 54 %

250 g Rosinen

Eier, Zucker, Salz zerschlagen lassen,

500 ml Selters und Rum dazu , verrühren lassen,

Mais, Buchweizen, Amaranth, Kokosnuss, Backpulver und Vanillepulver gut vermischen und zu der flüssigen Masse langsam dazu geben, während des Rührens, es sollte eine sämige Masse ergeben, lieber noch langsam das übrige Wasser dazu geben, man sollte es aber sehen, richtet sich stark nach dem trockenheitsgrad des Getreide, Mais u Buchweizen ist wieder extrem trocken, lieber etwas mehr, geht besser auf, nun zum Schluss noch die Rosinen unterheben.

In eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, hin und her bewegen die Form , damit der Teig überall hinkommt.

In den kalten Backofen bei ca 120 - 130°C Umluft ca 100-120 min backen, Nadelprobe, ca 20 min in der Form lassen zum verfestigen, schräg auf ein Kuchenrost stellen, und den Kuchen am Backpapier anfassen und raus ziehen, das Backpapier ganz vorsichtig entfernen, man sollte warten bis er abgekühlt ist, dann erst anschneiden

Eigenes Rezept Sonntag, 31. August 2008 Hans60

Rührkuchen XI 4 Ei F Rum

Glutenfrei + MilCHFREI ( Reis )

30 cm Kastenbackform



4 Ei

1 Prise Salz

200- 250 g Zuckerrübensirup

540 ml Rum 54 %

450 g Naturreis gem

50 g Amaranth gem

3 Kardamom ganz, mit gem

1 Tüte Backpulver

0,5 TI Vanillepulver

100 g Mandeln gem

Eier mit Salz und Zucker cremig rühren, die Hälfte des Rum dazu, sowie Übrigen trocknen Zutaten gut vermischen und erstmals die Hälfte langsam zum Ei- Zucker- und Rum einrieseln, dann wieder den Rum, sowie dann

den Rest Trockenmasse, alles noch auf Mittelstufe gut 4 –5 min verrühren lassen, sehr dünnflüssig.

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

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

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

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

Eigenes Rezept, Montag, 28. April 2008 Hans60

## Rührkuchen XVII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



400 g Kichererbsen gem

1 Ei Koriander mit gem

1 Prise Salz

200 g Zucker

1 Tüte Backpulver

400 ml Sojadrink naturell

4 cl Rum 54 %, oder anderen Alkohol \*

200 g rote Johannisbeeren

Kichererbsen und Koriander zusammen mahlen,  
Salz u Zucker und Backpulver dazu geben und mit Sojadrink ca 2 min auf  
Mittelstufe verrühren lassen, den Rum dazu verrühren,  
Johannisbeeren mit einem Holzlöffel unterheben,  
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenform gießen, ein wenig  
hin und her bewegen, damit der Teig überall hin kommt

in den kalten Backofen bei ca 130°C- 80 min backen, Nadelprobe.

\* Alkohol ist notwendig, um den typischen Kichererbsen Geruch u Ge-  
schmack zu egalisieren. \*

Eigenes Rezept, 2. August 2008 Hans60

Saftige Lebkuchen vom Blech 3 Ei F

Glutenfrei



roh



Zutaten für 1 Portionen

250 g Honig  
250 g Zucker  
1 Prise Salz

125 g Butter

2 EL Kaffeebohnen gem mit 300 ml kochendem Wasser überbrüht,

3 Ei(er)

3 EL Rum

100 g Erdnüsse gemahlen  
0,5 Pck. Lebkuchengewürz  
500 g Mais gem  
1 Pck. Backpulver  
4 EL Kakaopulver, dunkel

### Zubereitung

Den Honig langsam erwärmen und mit Zucker verrühren. Der Reihenfolge nach die weiteren Zutaten unterrühren. Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Ca. 20-25 Minuten bei 175°C auf der 3. Schiebeleiste von unten backen. Anschließend noch ca. 20 Minuten im Ofen lassen.

Sollten die Lebkuchen zu feucht geworden sein, dann nicht so lange aufbewahren, sie könnten sonst schimmeln.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Samstag, 29. November 2008 Hans60

Schokoladen Kuchen VII F Vegan

Glutenfrei + Vegan + Getreidefrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



700 g Kichererbsen gem  
2 Tüten Backpulver  
4 Ei Kakaopulver  
0,5 Tl Salz  
300 g Zucker  
250 g Blaumohn  
400 ml roter Traubensaft  
200 g Rum 54 %  
500 ml roter Traubensaft

Mohn in den 400 ml Traubensaft und Rum rein mahlen, so quillt der Mohn gleich auf, ich erspare mir das erwärmen, alle trockene Zutaten vermischen, den Mohn/ Saft dazu geben, und verrühren lassen, den übrigen Traubensaft langsam dazu, der Teig soll zähfließend vom Quirl sich lösen, lieber etwas mehr Flüssigkeit, geht besser auf.

In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, in den kalten Backofen bei ca 120°C Umluft ca 100 110 min backen, Nadelprobe, rund 20 min noch in der Form lassen, langsam auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen, bevor das Backpapier entfernt wird.

Eigenes Rezept Donnerstag, 16. Oktober 2008 Hans60

Schokoladen Sand Kuchen XI F Vegan

Veränderung v Schokoladen Kuchen I

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier ausfüllen



70 ml Bio Sonnenblumenöl  
100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
570 ml Sojadrink  
1 Ei Balsamico Bianca  
1 guten Schuss Rum 54 %

1 TI Bourbon Vanille Pulver  
250 g Zucker  
60 g Hirse gemahlen  
60 g Mais gemahlen  
40 g Kichererbsen gemahlen  
140 g Kartoffelmehl  
150 g Kakaopulver  
1 Tüte Backpulver  
1 gute Prise Meersalz.

Sojadrink, Öl, Selters, Rum und mit Essig vermischen,  
Alle trockenen Zutaten gut vermischen + zu den Flüssigkeiten einrieseln  
lassen , auf Mittelstufe gut 5 min verrühren.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen,  
in kalten Backofen bei ca 140°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelprobe

Samstag, 23. Januar 2010 Hans

Schokoladenkuchen XII 8 Ei M F  
glutenfrei, eigenes Rezept



Zutaten für 8 Portionen

400 g Mandel(n), süße, gemahlen  
10 Mandel(n), bittere, gemahlen  
270 g Rohrzucker  
5 EL Kakaopulver  
10 EL Mais o Hirse, gemahlen

1000 g Quark (mager)

2 Prisen Salz

8 Ei(er), getrennt

1 Schuss Rum, 54 % ODER

½ Zitrone(n), Saft + abgeriebene Schale davon

1 Tüte/n Backpulver (17 g, Weinsteinbackpulver)

### Zubereitung

Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Alle anderen Zutaten zusammen verrühren, + steifgeschlagenes Eiweiß vorsichtig unterziehen, in eine mit **Backpapier ausgelegte Springform (24 cm)** gießen, auf 1. Rille von unten bei 140° C Umluft OHNE vorheizen ca. 120 min backen, 60 min im ausgeschalteten Ofen lassen, dann auf ein Kuchengitter und vom Blechboden ziehen, auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

29.01.05 Hans60

### Veränderung

Mit Naturreis

17.03.07 Hans60

Schokoladenkuchen XIV M F

Glutenfrei + Eifrei



### Boden:

200 g Kokosnuss geraspelt  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
400 ml Wasser  
200 ml Wasser  
40 g Speisestärke

### Füllung:

250 g bittere Schokolade ab 70 %

### 2 Pfund Quark 0,5 %

2 EI Kakaopulver kein Instant  
2 EI flüssigen Süßstoff, oder 200 g Zucker,  
100 g Vollrohrzucker  
200 g Buchweizenkörner gem  
1 Prise Salz  
1 TI Backpulver  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
3 cl Rum 54 % nach belieben

### Zubereitung

Backofen vorheizen auf ca 180°C bei Ober-+ Unterhitze

Kokos, Salz, Zucker mit 400 ml Wasser aufsetzen, wenn's kocht, die im 200 ml kalten Wasser aufgelöste Speisestärke begeben + rührend ca 150 sek kochen lassen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ring- bzw Springform geben, glattstreichen.

Quark mit Kakaopulver, Süßstoff, ( wenn jemand nur Zucker nimmt, reicht die Flüssigkeitsmenge nicht, bitte anpassen ) Zucker, Mehl, Salz + Backpulver gut verrühren lassen. Nach belieben noch 3 cl Rum begeben. Auf den Kokosboden gießen, glattstreichen.

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

Oder Backofen vorheizen auf ca 180°C bei Ober-+ Unterhitze + ca 65-80 min backen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 18. Januar 2007 Hans60

**PS:** der Kuchen dauerte bei mir fast doppelt solange wie angegeben, durch den Sturm fiel dauernd der Strom aus, durch die Schaltzeituhr kamen zwar 90 min zusammen, aber eben immer mit Unterbrechungen 1 x sogar 75 min, ob das dann noch was wird ?

Schokoladentraum 3 Ei ( M ) F

Für den Kuchen: 3 Ei

Glutenfrei



100 g feine dunkle Schokolade 70 % (edelbitter), in Stücke gebrochen

>12 Ei Buchweizen

+ 2 Ei Natur-Reis+

je 1 Ei Amaranth + Soja alles gemahlen >< oder nur Buchweizen\*

1 TL Backpulver

1/4 TL Salz

150 g weiche Butter >< ungehärtete Margarine

11 EL Zucker >< Vollrohrzucker gem

3 Große Eier, Zimmertemperatur \* + 1 Ei

200 ml Buttermilch mit 50 ml Eierlikör/Rum 54%

200 ml Likör, 50ml fürs Backen+150ml zum Tränken Eierlikör/Rum 54 %

### Buttercreme:

200 g weiche Butter >< Deli- Reformmargarine  
16 EL Staubzucker +  
8 EL Kakaopulver, gesiebt  
60 ml Likör/ Eierlikör/Rum 54%

50 g feine dunkle Schokolade 70 % (edelsüß), gerieben, zum Garnieren

### Backen:

Ofen auf 180° vorheizen. 3 Springformen (26 cm) mit Butter bestreichen und mit Mehl bestäuben.

Die Schokolade schmelzen (Wasserbad oder Mikrowelle). Das Mehl mit dem Backpulver und Salz zusammenmischen. Die Butter cremig schlagen, Zucker zugeben und weiterschlagen, bis die Masse luftig und schaumig ist. Eier zugeben, nach jedem Ei die Masse wieder gut verarbeiten. Die geschmolzene Schokolade zugießen und gut durchmischen. Abwechselnd die Mehlmischung und die Buttermilch einführen und 50 ml Likör / Eierlikör/Rum 54%, zugießen, die Masse noch mal gut durchmischen, sie muss schön geschmeidig sein. Die Masse in vorbereitete Formen verteilen.

Jeden Boden ca. 25 Minuten backen (Strichprobe). ( habe alle drei auf einmal mit Umluft gebacken, mit ca 170°C, Die Böden in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und ganz auskühlen lassen (für 30 Minuten in den Gefrierfach stellen).

(Da ich die Böden abends gebacken habe, habe ich diese erst in die Tiefkühltruhe, getan, als ich anfing, die Buttercreme , herzustellen)

### Buttercreme:

Die Butter schlagen, bis sie weich ist, mit Zucker und Kakaopulver bestreuen, Liqueur/ Eierlikör/Rum 54% zugießen, weiter schlagen, bis die Masse schön geschmeidig ist.

Jeden gut gekühlten Boden mit 50 ml Liqueur/ Eierlikör/Rum 54% bepinseln. Den ersten Boden mit 150 ml Buttercreme bestreichen, den zweiten Boden obendrauflegend, den Vorgang wiederholen, den dritten Boden mit der Rest der Creme bestreichen.

Da, Eierlikör/Rum 54%, nicht so gut einzieht, habe ich alle drei Böden, eingepinselt, + dann die Böden , umgedreht, für die Buttercreme.

Es wäre besser wenn man, die Buttercreme, in der Schüssel, in etwa 4 gleich große, Teile, aufteilt, den 4. Teil, dazu benutzt, um den Rand, mit ein zu streichen, sieht schöner aus, da ich, kein Fachmann bin, der dieses jeden Tag macht.

Entweder sofort mit Schokoladenspänen garniert servieren oder in den Kühlschrank stellen und eine Stunde vor der Schoko-Orgie aus dem Kühlschrank nehmen.

### Biskuitkuchen VI

+ 60 g Kakao kein Instant



den Biskuitkuchen VI + 60 g Kakao, sowie Rum 54 % , an Stelle von Zwetschkenwasser, von Hans60, genommen,  
+ diesen einen Tag vorher gebacken, + 2 x durchgeschnitten  
weil keine drei Ringformen vorhanden sind.

Lg

Hans- Joachim

Wüstentorte mit Eierlikör 4 Ei F

glutenfrei / kuhmilchfrei



Zutaten für 1 Portionen

#### 4 Ei(er)

200 g Puderzucker, gesiebt

1 Tasse/n Öl, Rapsöl / anderes kalt gepresstes

250 g Speisestärke (Mondamin)

½ Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)

1.25 Tasse/n Eierlikör

¼ Tasse/n Rum, 54 %

1 Prise Salz

#### Zubereitung

Alle Zutaten in einer elektrischen Küchenmaschine 5-8 min verrühren + dann in eine mit Backpapier ausgelegten 30 cm Königs-Kuchenbackform gießen + auf der untersten Schiene im vorgeheizten Backofen bei Ober- + Unterhitze mit 150° C ca. 100 min backen, etwas abkühlen lassen, auf ein Kuchenrost gleiten + Backpapier vorsichtig entfernen.

Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

30.07.05 Hans60

#### Fisch

Fischcurry ( süß ) Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



500 g Seelachsfilet

1 TL Curry o Salz ( Reformhaus)

2 EL Balsamico de Modena

2 EL Tamari

1 TK Beutel

300 g Pflaumen

50 g Ingwer kleingehackt

4 EL Pflaumenbrand alter

1 TK Beutel

300 g TK Suppengemüse

200 g rote Betsaft

300 g Pellkartoffeln

Salz evtl

Margarine zum ausfetten der Auflaufformen

Seelachsfilet in mundgerechte Stücke schneiden, in den TK Beutel, Curry mit Essig und Tamari mischen, dazu geben, mit einem Clips verschließen, ein wenig verteilen, darin, ab in den Kühlschrank.

Pflaumen in Stücke schneiden, mit kleingehackten Ingwer in den anderen TK Beutel, 4 El alten Pflaumenbrand darein, zubinden, wenig schütteln, damit sich alles gut vermischt, und in den Kühlschrank damit.  
300 g TK Suppengemüse im rote Betsaft ca 20 min ( bissfest ) kochen. In der Zeit wo alles durch zieht bzw kocht, die Pellkartoffeln kochen, abschrecken, und pellen, in dicke Scheiben schneiden, in zwei ausgefettete Auflaufformen mit den Kartoffelscheiben den Boden bedecken, wer will kann diese noch ein wenig salzen, den Inhalt der beiden TK Beutel zusammen vermengen, auf die Kartoffelscheiben verteilen, da wiederum rauf das gekochte TK Suppengemüse, den rote Betsaft mit dazu geben, Deckel schließen, bleibt saftig, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 40 min backen, sollte schön sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 3. September 2009 Hans60

### Gebackenes Seelachsfilet ( Muffins ) F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

12 Stück



### Teig

150 g Buchweizen gem  
150 g Kichererbsen gem  
5 Pfefferkörner mit gem  
1 TI Koriander mit gem  
1 TI Zucker u Salz  
1 TI Trockenhefe  
300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
2 cl Rum 54 %

Fett für die Mulden

200 g Seelachsfilet  
0,5 Zitrone Saft davon  
50 g Kokosnuss geraspelt  
1 TI Kräutersalz  
1 TI Kurkuma  
1 Prise Zucker  
12 TK Kirschen

Seelachs mit der Zitrone beträufeln,  
alle trocknen Zutaten vom Teig zusammen vermengen, kohlenstoffhaltiges Mineralwasser und Rum dazu, und gut 2 min verrühren,  
1 El Teig in jede eingefettete Muffinsmulde geben,  
Seelachsfilet in kleine Stücke schneiden, so das ca 3 Stücke pro Mulde ergibt,  
Kokosnuss, Salz, Kurkuma und Zucker vermengen, die Seelachsstücke drin wälzen und auf den Teig legen, ein wenig mit der Trockenmischung bestreuen, den restlichen Teig, knapp 1 El, drauf geben, mit einem nassen TI, glattstreichen, das heißt, an den Rand hin, darauf jetzt noch die restliche Kokosnussmasse verteilen, auf jedem noch eine TK Kirsche, evtl ein wenig in den Teig drücken.  
Für ca 40 –50 min in den Backofen bei ca 40°C , Licht an und ein wenig mehr, gehen lassen,  
dann die Temperatur auf 130°C Umluft ca 30-45 min backen.

Eigenes Rezept, 31. Juli 2008 Hans60

## 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

## Hinweis M

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

### Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

### Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

### 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

Mit freundlichen Grüßen

### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Dann speichern, O K.

Donnerstag, 20. Mai 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

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