

# Alkohol Glutenfrei Vegan

## Ohne Wein

### 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

Himbeer Brand.....	2
Kirsch Brand .....	5
Obstler.....	8
Pflaumenbrand .....	18
Rum 54 % .....	20

### Inhaltsverzeichnis

Alkohol Glutenfrei Vegan .....	1
Hinweis Margarine .....	1

Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Himbeer Brand</b> .....	<b>2</b>
Erdnusskugeln F Vegan.....	3
Reis Kuchen III F Vegan .....	3
<b>Kirsch Brand</b> .....	<b>5</b>
Rührkuchen XIV ( Kirschen ) F Vegan .....	5
Tofu Erdnusskuchen F Vegan .....	6
<b>Obstler</b> .....	<b>8</b>
Apfel Bananen Kuchen F Vegan.....	8
Apfel oder Weißweinkuchen F Vegan .....	11
Mandelkuchen F Vegan .....	12
Möhren oder Weißweinkuchen I F Vegan .....	13
Möhren oder Weißweinkuchen II F Vegan.....	15
Orangen Kuchen F Vegan .....	16
Schokoladen Kuchen II F Vegan.....	17
<b>Pflaumenbrand</b> .....	<b>18</b>
Pflaumen Kokosnuss Kuchen F Vegan.....	19
<b>Rum 54 %</b> .....	<b>20</b>
Apfel - Mohn Kuchen Qadamgäh F Vegan .....	20
Apfel Auflauf o Kuchen F Vegan .....	22
Apfel Mohn Kuchen F Vegan.....	23
Bananen Kuchen Artyk II F Vegan .....	25
Klopse II F Vegan .....	27
Marmor Mokokuchen F Vegan .....	28
Mohnkuchen IX F Vegan.....	29
Muffins K. u R. Zwiebel F Vegan .....	31
Muffins XXXIII F Vegan.....	32
Muffins Mohn F Vegan.....	33
Pfannkuchen XII Apfel F Vegan .....	34
Reis Paprika Auflauf F Vegan .....	35
Rührkuchen XVII F Vegan.....	37
Schokoladen Kuchen VII F Vegan .....	38
Schokoladen Sand Kuchen XI F Vegan .....	39
Hinweis I .....	40
Bitte bedenkt .....	40
Hinweis Vegan .....	40
<b>Hinweis Curry</b> .....	<b>40</b>
Hinweis F .....	40
Hinweis.....	40

**Himbeer Brand**

## Erdnusskugeln F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Nussfrei u Vegan

1 Portion  
ca 320 g



230 g Erdnüsse blanchierte  
2 Kardamomkapseln gemörsert  
1 Pimentkorn mit gemörsert  
1 Prise Salz  
Kakaopulver  
100 g Zuckerrübensirup ca  
**2 TI Obstbrand**

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten bis sie leicht riechen, mahlen, in einer Mandelmühle, Kardamom und Pimentkorn gemörsert, sowie 1 Prise Salz untermischen, Zuckerrübensirup in eine Schüssel geben, und die trocknen Zutaten dazu, verkneten, alles bis eine ( formbare ) Kugel entsteht, nun noch den Obstbrand dazu und gut verkneten, ergibt ca 320 g, Kugeln formen und im Kakaopulver wälzen, in einem kühlen Raum, nicht Kühlschrank, gut 24 Ruhen lassen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 23. Dezember 2009 Hans

## Reis Kuchen III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

**26 cm Ring oder Springform mit Backpapier**



150 g Kakaobutter  
400 g Tofu naturell  
750 ml weißen Burgunder trocken 12,5 %  
200 g Kokosnuss geraspelt  
1 El Kaffeebohnen gem  
500 g Naturreis gem  
2 Piment mit gem  
3 Kardamom mit gem  
1 Prise Salz  
300 g hellen Roh Rohrzucker  
2 große El Himbeerbrand oder anderen

Kakaobutter im Wasserbad flüssig werden lassen, etwas abkühlen, Tofu in ein hohes Gefäß geben, mit Weißwein übergießen und mit einem elektr Pürierstab fein pürieren, in die Rührschüssel mit dem Rest Weißwein geben, Rührstab, oder Rührhaken auf kleiner Stufe laufen lassen, damit es sich vermischen kann, nun die Kakaobutter hinzu, und solange rühren lassen bis es sich vermischt hat, bzw eine homogene Masse entsteht, klappt bis hier prima, dann die Kokosraspel hinzu, keine Ahnung wieso, wurde die Butter mit der Kokosnuss wie kleine Bällchen, auch durch längeren Rühren, blieb es so, also kam noch die anderen trockenen Zutaten, vermischt dazu, gut 4-5 min rühren lassen, abschmecken ob süß genug, nun noch einen alten Brand, bei mir Himbeer, verrühren, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen,

eigenartigerweise kochte es in der Form, oder anders ausgedrückt an den Rändern kochte es sprudelnd, die Kugeln lösten sich nicht auf.

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 Donnerstag, 12. November 2009 Hans

## Kirsch Brand

Rührkuchen XIV ( Kirschen ) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier

8 Stück



600 g Kirschen

100 g Wasser

0,5 Zitrone Saft davon

40 g Naturreis gem

1 Prise Salz

2 cl Kirschbrand

Teig

150 g Kichererbsen gem  
350 g Naturreis gem  
1 TI Koriander gem  
1 Prise Salz  
1 Tüte Backpulver  
250 g Zucker  
1 TI Bourbon Vanillepulver  
6 cl Kirschbrand  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

entkernte Kirschen und 100 g Wasser mit Zitronensaft, Salz u Reis gem ca 3-5 min rührend kochen lassen, bis es sichtbar, eindickt.

Runter von der Hitze, ca 10 min später 2 cl Kirschbrand unterrühren, abkühlen, währenddessen den Teig bereiten, alle trocknen Zutaten gut vermengen, ca 400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser u 6 cl Kirschbrand, untermischen, danach die trocknen Zutaten, sollte wie ein Rührteig werden, evtl noch Wasser zugeben, 2-4 min verrühren lassen.

Den Teig in die mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ringform gießen, so das der Boden bedeckt ist, in den restlichen Teig jetzt die fast abgekühlten Kirschen geben, vermengen, und auf den Teig in der Backform gießen, ein wenig hin u her bewegen, verteilt sich der Teig, gut.

In den kalten Backofen bei ca 140°C ca 90 – 110 min backen, ganz auskühlen lassen, am besten über Nacht stehen lassen, dann auch erst Backpapier entfernen.

Arbeitszeit ca 35 min und die Zeit zum ernten und entsteinen.

saures Obst, wie Beeren eignen sich am besten, Kirschen, haben beim entsteinen sehr viel Flüssigkeit, deshalb ist es besser diese ein wenig zu binden, sonst kann man sich dies ersparen.

Kichererbsen ergibt für/mit den Reis eine gute Bindekraft, der Kirschbrand übertönt den typischen Kichererbsengeschmack, total

Eigenes Rezept, Mittwoch, 9. Juli 2008 Hans60

[Tofu Erdnusskuchen](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



200 g Erdnuss blanchiert  
1 l Sojadrink  
800 g Tofu naturell  
400 g Naturreis gemahlen  
1 Prise Salz  
300 g Puderzucker gesiebt  
60 g Kirschwasser 40 % ODER  
1 Zitrone, Abrieb + Saft + Fleisch  
600 g Mandarinen filetiert ca  
150 g TK Kirschen o Stein, ca  
25 g bittere Schokolade 85 %

Erdnüsse in eine trockne Pfanne rösten, mahlen, ( Mandelmühle )  
Jeweils 400 g Tofu in 500 ml Sojadrink mit einem elektrischen Pürierstab ganz fein pürieren und in eine Rührschüssel gießen, Rührstab einschalten, gemahlen Naturreis u gesiebten Puderzucker u Salz und die gemahlene Erdnüsse langsam einrieseln lassen, verrühren lassen,  
Mandarinen in beide Hände ein wenig drücken, lässt sich die Schale einfacher entfernen, filetierte Mandarinen auf einen großen Essteller legen, dieser ist meist so groß wie der Kuchenboden, so hat man einen Überblick, was gebraucht wird,  
den Teig in eine mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, die filetierten Mandarinen mit der Schmalseite in den Teig drücken, so dass nur der Rücken raus sieht, in den Zwischenräumen die gefrorenen Kirschen in den Teig drücken, die Schokolade in der Mandelmühle mahlen und auf die Früchte verteilen, Rest essen.  
Der Teig füllt die Form bis zum oberen Rand vollständig aus.

Hinweis

Wer es nicht so „dick“ haben will, den Kuchen  
Der nehme nur

200 g Erdnüsse geröstet u Gemahlen  
400 g Tofu naturell in  
500 ml Sojadrink püriert  
200 g Naturreis gemahlen

1 Prise Salz  
200 g Puderzucker ca  
60 g Kirschwasser 40 % ODER  
1 Zitrone, Abrieb + Saft + Fleisch  
600 g Mandarinen filetiert ca  
150 g TK Kirschen o Stein, ca  
25 g bittere Schokolade 85 %

in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft ca 90 min backen, ca 20 min im geöffneten Backofen lassen, die Form auf einem umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der Ring löst sich alleine, und ganz abkühlen lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, z.B. entferne das Backpapier vom Rand, ziehe am Backpapier den Kuchen vom den Backformboden, wasche ihn und trockne ihn ab, ziehe jetzt wieder am Backpapier mit Kuchen, ca 1/3 über den Schrankrand, das Backpapier nach unten abziehen, den Backformboden nun zwischen Backpapier und Kuchen drücken.

Eigenes Rezept Donnerstag, 4. Februar 2010 Hans

## Obstler

### Apfel Bananen Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Fettarm u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier  
8 Stücke





## Mus

500 ml Wasser  
2 Nelken  
1 Lorbeerblatt  
600 g Äpfel ( unreife )  
100 g Zucker  
1 Prise Salz  
ergibt ca 900 g

## Teig

150 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth gem  
0,5 TI Koriander mit gem  
1 Prise Salz  
1 TI Zucker  
1 TI Trockenhefe  
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

## Füllung

500 g Bananen geschält gewogen,  
1 Zitrone Saft und Fleisch,  
1 Prise Salz,  
150 g Rosinen,  
100 g Buchweizen gem \*,  
1 TI Koriander mit gem,  
100 g Zucker, eventuell, oder mehr,  
1 gehäufte El Kaffee gem, ( kein Instant ) wer will,  
4 cl Obstler, wer will.  
( Apfelmus )

## Belag

Beeren aller Art, oder auch TK Kirschen 300 – 500 g ca

### Mus

Wasser mit Nelken und Lorbeerblatt, 100 g Zucker und 1 Prise Salz aufsetzen, dazu

Äpfel Vierteln, Blüte und Knospe entfernen, kochen lassen bis sich die Schale vom Fruchtfleisch abhebt, und oder Apfel zu Mus gekocht ist, je nach Sorte 3 min und mehr,

runter von der Hitze, möglichst die Gewürze entfernen, alles ganz fein pürieren.

### Boden

Alle trocknen Zutaten vermischen, Selters dazu, gut verrühren, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken, den Teig verteilen, für ca 30 min in den Backofen bei ca 40°C, Licht an und ein wenig mehr.

### Füllung

Bananen in die Rührschüssel und zu Mus rühren lassen, oder pürieren, zusammen mit dem Apfelmus, wiegen, damit man die Mehl/Grieß Menge errechnen kann, für ca 500 g , 40 g Grieß \*

bei mir ergab es zusammen 1300 g Mus, sodass ich ca 100 g Buchweizen gem , brauche, nehme ich zuviel wird der Kuchen zu fest, trocken.

In diesen Mus jetzt Zitronensaft u Fleisch, nach und nach Buchweizen gem und Koriander gem, Rosinen, Salz, Kaffee gem, abschmecken, ob noch Zucker gebraucht wird, und wer will noch 4 cl Obstler oder mehr, kann man auch nehmen, falls der Musteig zu dick wurde....

Den gegangenen ( ist nicht viel, falls überhaupt ) Hefeteig mit einer Gabel ein paar Stiche, Luftlöcher setzen.

Darüber jetzt die Füllung gießen, die Form ein wenig hin und her bewegen, damit die Füllung überall hin kommt,

weil der Kuchen bei mir oft die Oberfläche einreißt, nehme ich noch

### Belag

Beeren aller Art ( frisch geerntet ) oder TK Kirschen, sind immer in der Truhe,

verteile diese gut auf den Kuchen, drücke diese Früchte ein wenig in den Teig.

Ist besonders gut bei trockne Kuchen geeignet, das etwas säuerliche , der Früchte, ergänzt sich alles zusammen.  
In diesem Fall sind es wilde Brombeeren und TK Kirschen.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90 min backen, Nadelprobe.

Ca 20 min in der Form lassen, dann den Ring herab lassen, Backpapier erst nach dem erkalten , vorsichtig entfernen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 14. August 2008 Hans60

### Apfel oder Weißweinkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg



750 ml trockenen Weißwein 12,5 %

350 g Naturreis gemahlen

300 g Mais gemahlen

2 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

600 g ca Äpfel um den Griebisch geraspelt

150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

10 Ei Obstler

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen,

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

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

in vorgeheizten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelprobe,

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

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen, damit die Gewürze gut durchziehen.

eigenes Rezept Dienstag, Samstag, 12. Dezember 2009 Hans

## Mandelkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



100 g Kakaobutter oder Margarine laktosefrei

200 g Mandel oder Nüsse

6 bittere Mandeln mit gemahlen ODER

6 El Obstler

250 g Naturreis gemahlen

2 Kardamomkapseln mit gemahlen

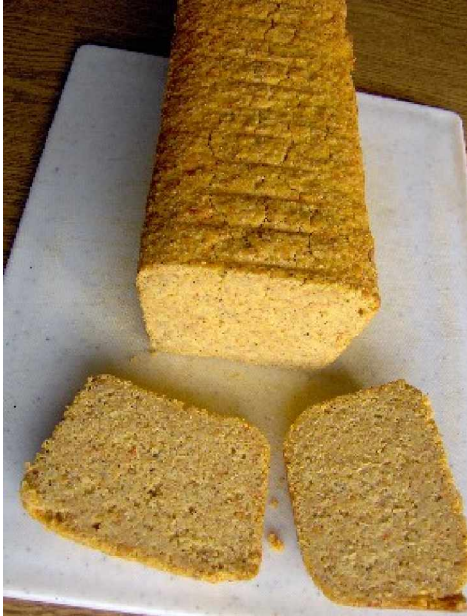
1 Pimentkorn mit gemahlen  
1 Prise Salz  
200 g Mais grob gemahlen ( Grießähnlich )  
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl  
500 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser  
200 g Zuckerrübensirup

Kakaobutter zerlassen, beiseitestellen,  
Mandeln o Nüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, mit den anderen trocknen Zutaten vermischen, in eine Rührschüssel geben, den Rührhaken langsam laufen lassen, kohlenstoffhaltiges Mineralwasser und Zuckerrübensirup dazu und gut verrühren, abschmecken ob süß genug, 6 Ei Obstler mit unerrühren lassen, fast abgekühlte Kakaobutter dazu und alles zusammen gut 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ( Suppen ähnlich ) Glattschütteln oder glatt streichen,  
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, Tür öffnen, nach ca 30 min, die Form raus nehmen aus dem Backofen, schräg stellen am Backpapier anfassen und rausziehen auf ein Kuchenrost abkühlen lassen, erst dann das Backpapier entfernen,  
den Kuchen möglichst eine Nacht Ruhen lassen, dann ist er auch trocken außerhalb, und die Gewürze können sich entfalten,

Eigenes Rezept Samstag, 19. Dezember 2009 Hans

[Möhren oder Weißweinkuchen I](#) F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

[35 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)  
2,2 kg



750 ml trockenen Weißwein 13 %

350 g Naturreis gemahlen

300 g Mais gemahlen

1 Nelke mit gemahlen

2 Kardamomkapseln mit gem

1 Piment mit gem

1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl

250 g Zucker, Vollrohrrohrzucker

200 g Mandeln

500 g Möhren fein geraspelt

7 El Obstler

150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

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

in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, war für meine Begriffe ein wenig zu viel, so dass ich das ganze in eine 35 cm Kastenbackform hob, hätte aber auch 30 cm gereicht, ist nicht allzu viel auf gegangen glatt schütteln, suppenartig.

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelprobe, nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig entfernen.

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen, damit die Gewürze gut durchziehen.

eigenes Rezept Dienstag, 8. Dezember 2009 Hans60

Möhren oder Weißweinkuchen II F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u MilCHFfrei u Nussfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier  
2,4 kg



750 ml trocknen Weißwein 12,5 % , Zimmertemperatur

350 g Naturreis gemahlen

300 g Mais gemahlen

2 Kardamomkapseln mit gem

1 Piment mit gem

1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl und

2 TL gestrichene, Backpulver

250 g Zucker, Vollrohrrohrzucker

250 g Erdnüsse, blanchiert

600 g Möhren fein geraspelt

5 El Obstler

150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen,  
Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen,

alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel ( Küchenmaschine ) geben, Rührhaken anstellen, die fein geraspelten Möhren dazu geben, verrühren, Weißwein (Zimmertemperatur ) dazu, miteinander verrühren, die verflüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist, nun noch den Obstler unterrühren, lassen.

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

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

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

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht oder länger Ruhen zu lassen, damit die Gewürze gut durchziehen.

eigenes Rezept Dienstag, 22. Dezember 2009 Hans

## Orangen Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

### 26 cm Ringform mit Backpapier



1 Orange, Abrieb davon  
Orangen, ca 1,8 kg  
200 g Kokosnuss geraspelt  
50 g Ingwer klein gehackt  
300 g Zuckerrübensirup  
500 g Naturreis gemahlen  
2 Kardamom mit gemahlen  
1 Prise Salz  
Zuckerrübensirup o Zucker evtl

### Belag

200 g Puderzucker o Traubenzucker

50 g bittere Schokolade 85 % gem, ( Mandelmühle )

6 Ei Obstler

1 Orange die Schale abreiben,

Orangen schälen, und pürieren, soll ca 1250 ml Fruchtfleisch ergeben, zusammen mit der abgeriebenen Schale in eine Rührschüssel geben, Rührhaken langsam laufen lassen, Kokosnuss geraspelt, kleingehackten Ingwer und Zuckerrübensirup dazu, Naturreis u Kardamom und Salz vermischen und langsam zum Fruchtmus einrieseln lassen, gut 4 min verrühren lassen, Vorsicht, kann spritzen, abschmecken ob süß genug, evtl Zuckerrübensirup o Zucker zu geben,

in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ring oder Springform gießen, glattschütteln,

in den kalten Backofen, unterste Schiene, bei ca 160°C Heißluft ca 80 min backen, ca noch 10 min im ausgeschalteten geöffneten Backofen stehen lassen,

in der Zwischenzeit Puderzucker sieben ( Flotte Lotte ) mit gem Schokolade vermischen und 6 Ei Obstler verrühren und dann auf den heißen Kuchen auftragen, bitte den Ring bis zum völligen abkühlen dran lassen, dann das Backpapier entfernen.

Eigenes Rezept Samstag, 7. November 2009 Hans

Schokoladen Kuchen II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier





1 Fl. 0,75 l Rotwein, trocken 14 % trennen

400 g Tofu naturell

60 g Ingwer fein gehackt

200 g Kokosnuss geraspelt

300 g Zuckerrübensirup

250 g bittere Schokolade 85 %, in Mandelmühle gem

2 El Kaffeebohnen gemahlen

500 g Naturreis gemahlen

2 Kardamom mit gemahlen

1 Prise Salz

200 g Puderzucker

6-8 El Obstler

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

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

Eigenes Rezept Montag, 2. November 2009 Hans60

Pflaumenbrand

## 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 Priesse 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 vermischen, und langsam zu der Flüssigkeit geben, gut 3 min auf Mittelstufe rühren lassen, die fertige Masse auf den Teigboden mit den Pflaumen gießen, 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

## 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 vermischen, 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 13 % 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

## Bananen Kuchen Artyk II F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



250 g Mohn  
500 g Maiskörner  
1 Ei 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 Kl Kaffee gem  
500 ml Wasser anstatt 700 ml

Samstag, 12. August 2006

## 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 El 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 TI 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

## Marmor Mokkakuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei + 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, laktosefrei  
500 g Bananen, Leopardenart möglichst  
300 ml kohensäurehaltiges 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

## 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 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

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 El Margarine

400-500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser trennen

2 cl Rum 54 %

200 g Kichererbsen gem

150 g Naturreis gem

1,5 Tl Salz

0,5 Tl Zucker

Fett für ein Blech mit 12 Muffinsmulden

Zwiebeln in der Margarine braun braten,  
diese in 400 ml kohlensäurehaltiges 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, Nadelprobe, 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 El 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, umdrehen, 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

[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 EI 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 Vegan

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 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

## Rührkuchen XVII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



400 g Kichererbsen gem  
1 El 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 Geschmack zu egalisieren. \*

Eigenes Rezept, 2. August 2008 Hans60

Schokoladen Kuchen VII F Vegan  
Glutenfrei + Vegan + Getreidefrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



700 g Kichererbsen gem  
2 Tüten Backpulver  
4 El Kakaopulver  
0,5 TI 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 El 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

## 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 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.

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren.  
Dann speichern, O K.

Donnerstag, 20. Mai 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

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