

Brot III Glutenfrei

Alle Rezepte sind getestet und meist auch selber erdacht.

Fisch und Fleisch separat am Ende dieser Sammlung

Inhaltsverzeichnis

Brot III Glutenfrei.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Quarkbrötchen II M F.....	2
Quarkölteig Brötchen I + II M F.....	4
Quarkölteig Brötchen II M F.....	5
Quarkölteig Brötchen II M F.....	5
Reines Buchweizenbrot Vegan.....	7
Reines Buchweizenbrot Veränderung F Vegan.....	7
Reis Apfel Brot V F Vegan.....	8
Reis Bananen Brot F Vegan	11
Reis Kuchenbrot F Vegan	12
Reisbrot + Varianten F Vegan	14
Veränderung I Vegan.....	14
Veränderung II F Vegan.....	15
Reisbrot Veränderung	15
Reisbrot I F Vegan	17
Reisbrot III F Vegan	20
Reisbrot IV F Vegan (nur Naturreis)	22
Reisbrot VI F Vegan	25
Reis Brot VII F Vegan.....	27
Reisbrot VIII F Vegan	30
Reisbrot IX F Vegan	32
Reisbrot X F Vegan.....	34
Reisbrot XI F Vegan	37
Reisbrot XII F Vegan Trockenhefe.....	39
Reisbrot XIII F Vegan	41
Reisbrot XIV F Vegan	42
Reisbrot XV F Vegan.....	43
Reis Kokosnuss Brot 2 Ei F.....	45
Reisbrot Temirtau 2 Ei F.....	46
Reissauerteig Brot Vegan.....	47
Rosinen + Mandelstuten 2 Ei M F	49
Rosinenbrot II M F	50
Rosinenbrot III F Vegan	51
Rosinenbrot IV F Sauerteig Vegan	52

Rosinenbrot ungebacken Vegan.....	54
Rosinenkuchen- Brot II 4 Ei F.....	55
Rote Linsen, Brot ? F Vegan.....	56
Sauerkraut Muffeins F Vegan.....	58
Sauerteig Herstellung F Vegan.....	59
Sauerteigbrot F Vegan.....	60
Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel + Veränderung Vegan.....	61
Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel Veränderung I F Vegan....	63
Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel Veränderung II F Vegan...	63
Sechskornbrot I F Vegan.....	64
Toastbrot III M F.....	66
Vier Korn Sauerteig Brot I F Vegan.....	67
Vollkornbrot Rafsanjan M F.....	68
Veränderung I.....	70
Veränderung II.....	70
Veränderung III.....	71
Zucchini Brot 3 Ei F.....	72
Zweikornbrot Kaskelen M F.....	73
Zweikornbrot Kobyl`noje F Vegan.....	74
Fisch und Fleisch.....	75
Buchweizenbrot II Fisch F.....	75
Buchweizenbrot III Gemüse + Fleisch F.....	77
Hinweis I.....	78
Bitte bedenkt.....	78
Hinweis M.....	78
Hinweis Ei.....	78
Hinweis Vegan.....	78
Hinweis F.....	79
Hinweis.....	79
Tipps fürs backen ohne Eier.....	79

Quarkbrötchen II M F

Glutenfrei u Eifrei u pikant

28 cm Bratpfanne mit Deckel





250 g Buchweizen gem
50 g Amaranth mit gem
150 g Naturreis mit gem
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
1 Tüte Backpulver ca 15 g
1-2 TI Kräutersalz

500 g Magerquark

100 g Gauda geraspelt

5 Ei Milch

Fett für die Bratpfanne

Backpapierstreifen ca 3 cm breit

Alle trocknen Zutaten vermischen, Quark u Gauda u Milch dazu auf Mittelstufe verrühren 4-6 min lassen , wird dann zwar sehr dünn der Teig, aber die Brötchen gehen besser auf, mit nassen Händen oder Esslöffel, den Teig, mit Zwischenraum in die eingefettete Bratpfanne, um den Teig jetzt noch die Backpapierstreifen hochkant platzieren.

Deckel schließen, auf kalte Kochplatte stellen, und bei Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 40 min von unten braun backen, umdrehen, bzw eine gleichgroße Bratpfanne drauflegen, umdrehen, obere Pfanne entfernen und nochmals ca 10-15 min backen, diese sollten ca 20-30 min abkühlen vorm aufschneiden,

Tipp

Für süße Brötchen, Zuckermenge nach Bedarf erhöhen (ca 50 g)
Und noch 50 g Sultaninen zum Schluss unterheben,
dafür dann Gauda und 1-2 TI Kräutersalz weglassen.

Eigenes Rezept Freitag, 17. April 2009

Quarkölteig Brötchen I + II M F

Glutenfrei u Eifrei

28 cm Bratpfanne mit Deckel



Zutaten für 7 Portionen

150 g Quark

6 EL Bio Sonnenblumenöl

6 EL Milch

50 g Zucker

0,25 TI Vanillepulver

1 Prise Salz

150 g Buchweizen gem

150 g Mais mit gem

1 Tüte Backpulver

50 g Rosinen

Butter für die Bratpfanne
Ca 3 cm hoch bzw breit Backpapierstreifen

Zubereitung

Zutaten von Quark bis Backpulver in eine Rührschüssel geben, Mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät mit Knethaken kräftig 4-5 min verkneten. Die Rosinen zum Schluss unterkneten, lassen.
mit nassen Händen Brötchen formen, in die eingefettete Bratpfanne mit Zwischenraum legen in diesen dann die Backpapierstreifen um die Brötchen legen, Deckel schließen.

Auf eine kalte Kochplatte stellen, mit Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 35 –40 min backen, wer will kann noch eine gleichgroße Bratpfanne drauflegen, umdrehen und weitere 10-20 min backen.

. Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Quarkölteig Brötchen II M F



Die Brötchen kann man auch mit 1 Tüte Trockenhefe anstatt Backpulver herstellen, nur sollte man die Brötchen vorm abbacken ca 60 min in der geschlossenen Bratpfanne ruhen lassen

Donnerstag, 16. April 2009

Quarkölteig Brötchen II M F

Glutenfrei u Eifrei u pikant

28 cm Bratpfanne mit Deckel



Zutaten für 8 Portionen

150 g Quark

6 EL Bio Sonnenblumenöl

10 EL Milch

50 g Käse geraspelt, Ziege o Gauda Mittelalt

1 Prise Zucker

230 g Mais gem

70 g Naturreis mit gem

1 Tüte Backpulver

0,25 TI Kurkuma

0,5 TI Kräutersalz

8 Pfefferkörner gemörsert

Butter für die Bratpfanne

Zubereitung

Zutaten von Quark bis Pfefferkörner in eine Rührschüssel geben, Mit der Küchenmaschine kräftig 4-5 min verkneten, lassen.

mit nassen Händen Brötchen formen, in die eingefettete Bratpfanne mit Zwischenraum legen, Deckel schließen.

Auf eine kalte Kochplatte stellen, mit Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 35 –40 min backen, bewegen sich die Brötchen beim schütteln, diese Dinger umdrehen und nochmals ca 10-15 min backen, bei geschlossenen Deckel

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Donnerstag, 23. April 2009 eigenes Rezept

Reines Buchweizenbrot Vegan

(ohne Milch, ohne Hefe, glutenfrei)

Zutaten für 1 Portionen

700 g Buchweizen - Vollkornmehl

50 g Kartoffelmehl

1 TL Salz

½ Pkt. Backpulver

600 ml Wasser

70 ml Öl

Zubereitung

Alle Zutaten in eine große Rührschüssel (oder in die Küchenmaschine geben) und mit den Knethaken des Rührgerätes gut verkneten, bis ein zäher Teig entsteht, der sich vom Rand der Schüssel löst.

Rührgerätes gut verkneten, bis ein zäher Teig entsteht, der sich vom Rand der Schüssel löst.

Anschließend den Teig in eine gefettete Kastenform geben und die Oberfläche mit Wasser bestreichen. Dann wird das ganze im Backofen bei 200°C 1 Stunde ausgebacken

25.06.05 Ihyra CK

Reines Buchweizenbrot Veränderung F Vegan



Konnte nur 500 g Buchweizen gem nehmen, (war alle)
anstelle 50 g Kartoffelmehl, 50 g Amaranth gem u
550 ml kohlsäurehaltiges Mineralwasser.
Öl vergessen.

Alles in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform,
in den kalten Backofen bei 130°C Umluft ca 70 min gebacken, nicht tro-
cken.

Hans

Reis Apfel Brot V F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,8 kg gebacken, ca



Sauerteigansatz:

720 ml Schraubglas mit Deckel
150 g Naturreis gem
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
100 – 120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

550 g Äpfel ca
3 El Zuckerrübensirup
1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
600 g Naturreis gem
100 g Amaranth gem
3 TI Koriander gem

Hauptteig:

250 g Naturreis gem
4 TI Salz
100 g Sonnenblumenkerne, ganz
100 g Bio Sesam, ungeschält, ganz
100 g Bio Leinensamen, ganz
3 El Bio Sonnenblumenöl
Olivenöl

Zubereitung Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Zubereitung Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 3 Äpfel ca 550 g fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen,

600 g Naturreis gem, 100 g Amaranth gem, und 3 TL Koriander mit mahlen, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Hauptteig

Zum Vorteig 4 TL Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinensamen und 250 g Naturreis gem verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl * unterrühren.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

Ich lasse die Backform einfach über Nacht im ausgeschalteten Backofen, schalte ihn dann morgens, bevor ich ins Bad gehe an, und zum Abendessen wird es dann angeschnitten,

in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 140-150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl einpinseln,

im Backofen bei 140°C Heißluft weitere 30-35 min backen.

Hinweis

Reis gem, nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine Flüssigkeit auf, Reis gem reagiert erst beim erhitzen, deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen, nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote

* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, morgens gebacken, abends anschneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer.

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Freitag, 11. September 2009 Hans60

Reis Bananen Brot F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,7 kg gebacken



Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem
1 Prise Zucker,
1 Prise Trockenhefe,
100 g ca, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Hauptteig

1 Sauerteigansatz
1 El Zuckerrübensirup
300 g Bananen püriert
550 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
700 g Naturreis gem
1 Piment mit gem
2 Kardamom mit gem
3 Tl Salz
2 El Bio Sonnenblumenöl *
Sonnenblumenkerne ganz

Olivenöl

Zubereitung Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun ca 100 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Hauptteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, und Bananenbrei sowie 700 g Naturreis gem gut verrühren,

3 TL Salz, 1 Piment gem u 2 Kardamom mit gem, verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl * unterrühren.

in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattstreichen, dick mit Sonnenblumenkerne bestreuen, ein wenig in den Teig drücken,

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen.

ich lasse es über Nacht im Backofen, und backe es vorm Aufstehen bzw vorm Frühstück ab

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 120 min backen, Nadelprobe, ganz abkühlen lassen, sehr feucht, ohne klitsch zu sein

Hinweis

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote

* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, anschneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer.

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Sonntag, 4. Oktober 2009 Hans60

Reis Kuchenbrot F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
3 El Kaffeebohnen gem
180 –200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ca

Vorteig

1 Sauerteigansatz
1 El Zuckerrübensirup
150 g Datteln
300 g Naturreis gem
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig

250 g Mais gem
50 g Amaranth mit gem
3 TI Salz
2 El Bio Sonnenblumenöl
Olivenöl

Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem u 3 El Kaffeebohnen gem mit 1 Prise Zucker u 1 Prise Trockenhefe in einem 720 ml Schraubglas vermischen, und ca 180 –200 g

kohlensäurehaltiges Mineralwasser untermischen, soll eine dicke Pamppe ähnlich sein, Deckel schließen.

Vorteig

Sauerteigansatz mit 1 Ei Zuckerrübensirup vermischen, 700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser, 150 g kleingeschnittene Datteln und 300 g Naturreis gem, verrühren, Deckel schließen, ruhen bzw gären lassen.

Hauptteig

Vorteig mit 250 g Mais gem, 50 g Amaranth mit gem, 250 g Mais gem, 3 TL Salz, 2 Ei Bio Sonnenblumenöl verrühren, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein paar Stunden bei warmer Zimmertemperatur ruhen lassen, reißt die Oberfläche ein, in den kalten Backofen, bei ca 145°C ca 150 min backen, raus aus dem Ofen, Backpapier entfernen, rund herum mit Olivenöl einpinseln und weitere 15 min backen.

Abkühlen lassen vorm anschneiden, am idealsten, das Brot umdrehen und mit einem Sägemesser schneiden.

Eigenes Rezept Montag, 7. September 2009 Hans60

Reisbrot + Varianten F Vegan

Veränderung I Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

500 g Natur Reis(Mittelkorn) gem
200 g Sonnenblumenkerne gem
400 g Hirse gem
1 Prise Vollrohrzucker
2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver
2 TL Salz

100 g ungehärtete Margarine, verflüssigt
ca 800 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser / Selters

Die trockenen Zutaten mischen, die flüssigen Zutaten dazugeben und gut verrühren, so dass ein relativ flüssiger Teig entsteht.

2 Kastenformen mit Backpapier auslegen

Backofen auf 220 Grad vorheizen + 1 Tassentopf mit Wasser dazu stellen, Brot 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und noch ca 50 - 60 Minuten backen.

Veränderung II F Vegan

Backpulver gegen Sauerteig getauscht
Apfel u Zuckerrübensirup dazu,
es ändert sich die Zubereitung und Ruhezeit

Reisbrot Veränderung

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg gebacken



Sauerteigansatz

150 g Hirse gem
1 Prise Zucker,
ein bisschen Hefe,
100 –120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

150 g Apfel gerieben
Sauerteigansatz
2 El Zuckerrübensirup
1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

500 g Naturreis gem
200 g Hirse gem
2 TI Koriander gem

Hauptteig

Vorteig
200 g Hirse gem
4 TI Salz
100 g Sonnenblumenkerne ganz
100 g Bio Sesam, ungeschält
6 El Bio Sonnenblumenöl *

Olivenöl

Zubereitung Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Zubereitung Vorteig

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 1 Apfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 500 g Naturreis gem, 200 g Hirse gem und 2 TI Koriander mit mahlen, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Hauptteig

Zum Vorteig 4 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, und 200 g Hirse gem verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl * unterrühren.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glatt-schütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 150 min backen,
raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund
herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln,
im Backofen bei 135°C Heißluft weitere 20-40 min backen.

Hinweis

Reis gem u Hirse gem, nehmen im kalten bzw rohen Zustand keine Flüssigkeit auf,

Reis gem reagiert wie Hirse gem erst beim erhitzen,
deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere
aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen,
nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe
machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe,
gibt auch eine gute Geschmacksnote

* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, anschneiden,
sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24
Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer.
Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Ein Tipp = Hirse

Es empfiehlt sich, etwas Hirse separat zu kochen, ist sie nämlich bitter,
wäre es schade damit das Brot, herzustellen,
man kann die (bittere) Hirse ohne weiteres, wenn man diese vorher mit
heißem Wasser ausspült, zum kochen verwenden.

Eigenes Rezept Samstag, 5. September 2009 Hans60

Vom Reissauerteig I gab es noch eine Variation,

Reisbrot I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg gebacken



Sauerteigansatz

150 g Hirse gem
1 Prise Zucker,
ein bisschen Hefe,
100 –120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

150 g Apfel gerieben
Sauerteigansatz
2 El Zuckerrübensirup
1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
500 g Naturreis gem
200 g Hirse gem
2 Tl Koriander gem

Hauptteig

Vorteig
200 g Hirse gem
4 Tl Salz
100 g Sonnenblumenkerne ganz
100 g Bio Sesam, ungeschält
6 El Bio Sonnenblumenöl *

Olivenöl

Zubereitung Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Zubereitung Vorteig

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 1 Apfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen,
500 g Naturreis gem, 200 g Hirse gem und 2 TL Koriander mit mahlen, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Hauptteig

Zum Vorteig 4 TL Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, und 200 g Hirse gem verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl * unterrühren.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 135°C Heißluft weitere 20-40 min backen.

Hinweis

Reis gem u Hirse gem, nehmen im kalten bzw rohen Zustand keine Flüssigkeit auf,

Reis gem reagiert wie Hirse gem erst beim erhitzen, deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen, nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote

* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, anschneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer.
Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Ein Tipp = Hirse

Es empfiehlt sich, etwas Hirse separat zu kochen, ist sie nämlich bitter, wäre es schade damit das Brot, herzustellen, man kann die (bittere) Hirse ohne weiteres, wenn man diese vorher mit heißem Wasser ausspült, zum kochen verwenden

Eigenes Rezept Samstag, 5. September 2009 Hans60

Reisbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg gebacken



Sauerteigansatz

150 g Natur Reis gem
1 Prise Zucker,
ein bisschen Hefe,
100 –120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

2 Äpfel gerieben
Sauerteigansatz
2 El Zuckerrübensirup
1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
450 g Naturreis gem
100 g Amaranth gem

100 g Hirse gem
2 TI Koriander gem

Hauptteig

Vorteig
250 g Naturreis gem
4 TI Salz
100 g Sonnenblumenkerne ganz
100 g Bio Sesam, ungeschält
6 El Bio Sonnenblumenöl *

Olivenöl

Zubereitung Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Zubereitung Vorteig

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 450 g Naturreis gem, 100 g Amaranth gem, 100 g Hirse gem und 2 TI Koriander mit mahlen, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Hauptteig

Zum Vorteig 4 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, und 250 g Naturreis gem verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl * unterrühren.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

in den kalten Backofen bei ca 140°C Heißluft ca 150 min backen,

raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 135°C Heißluft weitere 20-35 min backen.

Hinweis

Reis gem u Hirse gem, nehmen im kalten bzw rohen Zustand keine Flüssigkeit auf,

Reis gem reagiert wie Hirse gem erst beim erhitzen, deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen, nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote

* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, anschneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer.
Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Samstag, 5. September 2009 Hans60

Reisbrot IV F Vegan (nur Naturreis)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg gebacken ca

Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem
1 Prise Zucker,
1 Prise Trockenhefe,
100 –120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

1 Apfel gerieben
Sauerteigansatz
2 El Zuckerrübensirup
1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
700 g Naturreis gem

2 TI Koriander gem
1 TI Schwarzkümmel mit gem

Hauptteig

Vorteig
250 g Naturreis gem
4 TI Salz
100 g Sonnenblumenkerne ganz
100 g Bio Sesam, ungeschält
3 El Bio Sonnenblumenöl *

Olivenöl

Zubereitung Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Zubereitung Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil (vom 1 Liter) kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 1 Apfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 700 g Naturreis gem, und 2 TL Koriander und 1 TL Schwarzkümmel mit mahlen, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Hauptteig

Zum Vorteig 4 TL Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, und 250 g Naturreis gem verrühren, zum Schluss noch 3 EL Bio Sonnenblumenöl * unterrühren.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl einpinseln, im Backofen bei 135°C Heißluft weitere 15 - 20 min backen.

Hinweis

Reis gem nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine Flüssigkeit auf, Reis gem reagiert erst beim erhitzen, deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen, nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote

* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, gleich anschneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer. Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

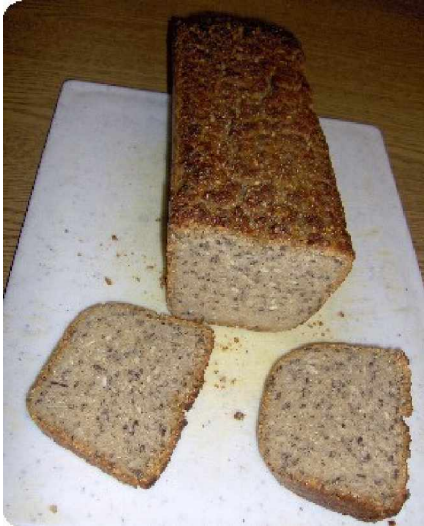
Eigenes Rezept Montag, 7. September 2009 Hans60

Reisbrot VI F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,8 kg gebacken



Sauerteigansatz

150 g Natur Reis gem
1 Prise Zucker,
ein bisschen Hefe,
100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

1 Apfel gerieben
Sauerteigansatz
1 El Zuckerrübensirup
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
500 g Naturreis gem

Hauptteig

Vorteig
200 g Naturreis gem
1 TI Koriander mit gem
1 TI Kümmel mit gem
3 TI Salz

100 g Sonnenblumenkerne ganz
100 g Bio Sesam, ungeschält
100 g Leinsamen ganz
1 El Bio Sonnenblumenöl *

Olivenöl

Zubereitung Sauerteigansatz (Früh)

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenstoffhaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Zubereitung Vorteig (Mittags)

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 1 Apfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 500 g Naturreis gem, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Hauptteig (Abends)

Zum Vorteig 3 TL Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinsamen und 1 TL Koriander gem und 1 TL Kümmel gem und 200 g Naturreis gem verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl * unterrühren.

in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

(vorm schlafen gehen, oder aber morgens nach dem aufstehen)

in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 150 min backen, Nadelprobe, sollte noch was an der Nadel kleben, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 140°C Heißluft weitere 20-30 min backen.

Hinweis

Reis gem u Hirse gem, nehmen im kalten bzw rohen Zustand keine, sehr wenig, Flüssigkeit auf,

Reis gem reagiert wie Hirse gem erst beim erhitzen, deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen, nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote

* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, anschneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer.
Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Mittwoch, 16. September 2009 Hans60

Hallo Zusammen

Da anscheinend die 35 cm Brot Kastenform nicht so geläufig sind, habe ich Reisbrot IV nur Naturreis in 30 cm gebacken,

die Zubereitungszeit und Backzeit ist aber gleich

Reis Brot VII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,3 kg gebacken



Sauerteigansatz

150 g Natur Reis gem
1 Prise Zucker,
ein bisschen Hefe,
100 –120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

1 Sauerteigansatz
1 El Zuckerrübensirup
1000 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
500 g Naturreis gem
200 g rote Linsen gem
2 TI Koriander mit gem

Hauptteig

1 Vorteig
250 g Naturreis gem
1 TI Kümmel mit gem
1 Piment mit gem
2 Kardamom mit gem
4 TI Salz
100 g Sonnenblumenkerne ganz
100 g Bio Sesam, ungeschält
100 g Leinsamen ganz
1 El Bio Sonnenblumenöl *

Olivenöl

Zubereitung Sauerteigansatz (Früh)

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Zubereitung Vorteig (Mittags)

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen,
500 g Naturreis gem, rote Linsen gem u Koriander gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Hauptteig (Abends)

Zum Vorteig 4 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinsamen und 1 TI Koriander gem und 1 TI Kümmel gem und 200 g Naturreis gem , 1 Piment gem u 2 Kardamom mit gem, verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl * (leider wieder vergessen) unterrühren.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattstreichen.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

(vorm schlafen gehen, oder aber morgens nach dem aufstehen)

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 150 min backen, Nadelprobe, sollte noch was an der Nadel kleben,
raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln,
im Backofen bei 140°C Heißluft weitere 20-30 min backen.

Hinweis

Reis gem u Hirse gem, nehmen im kalten bzw rohen Zustand keine, sehr wenig, Flüssigkeit auf,

Reis gem reagiert erst beim erhitzen,

deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen,

nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote

* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, anschneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer.

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

(leider vergesse ich zu oft das Öl mit in den Teig zu rühren...)

Eigenes Rezept Montag, 21. September 2009 Hans60

Reisbrot VIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,3 kg gebacken



Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem
1 Prise Zucker,
1 Prise Trockenhefe,
100 –120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

1 Sauerteigansatz
1 El Zuckerrübensirup
1000 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
600 g Naturreis gem
100 g rote Linsen gem

Hauptteig

1 Vorteig
250 g Naturreis gem
1 Piment mit gem

2 Kardamom mit gem
4 TI Salz
100 g Sonnenblumenkerne ganz
100 g Bio Sesam, ungeschält
100 g Leinsamen ganz
1 El Bio Sonnenblumenöl *

Olivenöl

Zubereitung Sauerteigansatz (Früh)

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenstoffhaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Zubereitung Vorteig (Mittags)

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 600 g Naturreis gem, 100 g rote Linsen gem gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Hauptteig (Abends)

Zum Vorteig 4 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinsamen und 250 g Naturreis gem , 1 Piment gem u 2 Kardamom mit gem, verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl * unterrühren.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattstreichen.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

(vorm schlafen gehen, oder aber morgens nach dem aufstehen)

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 140 min backen, Nadelprobe, sollte noch was an der Nadel kleben, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 145°C Heißluft weitere 20-30 min backen.

Hinweis

Reis gem, nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine, bzw sehr wenig, Flüssigkeit auf,

Reis gem reagiert erst beim erhitzen, deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen, nach ca 140 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote

* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, anschneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer. Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Donnerstag, 24. September 2009 Hans60

Reisbrot IX F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,3 kg gebacken



Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem

1 Prise Zucker,

1 Prise Trockenhefe,

100 –120 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser

720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

1 Sauerteigansatz
1 El Zuckerrübensirup
1000 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
700 g Naturreis gem
100 g Amaranth gem
2 Tl Koriander mit gem

Hauptteig

1 Vorteig
200 g Naturreis gem
1 Piment mit gem
2 Kardamom mit gem
4 Tl Salz
100 g Sonnenblumenkerne ganz
100 g Bio Sesam, ungeschält
100 g Leinsamen ganz

Olivenöl

Zubereitung Sauerteigansatz (Früh)

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenstoffhaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Zubereitung Vorteig (Mittags)

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen,
700 g Naturreis gem, 100 g Amaranth + 2 Tl Koriander mit gem gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Hauptteig (Abends)

Zum Vorteig 4 Tl Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinsamen und 200 g Naturreis gem , 1 Piment gem u 2 Kardamom mit gem, verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattstreichen.

Bei warmer Zimmertemperatur gären lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

(vorm schlafen gehen, oder aber morgens nach dem aufstehen)

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 140 min backen, Nadelprobe, sollte noch was an der Nadel kleben, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 140°C Heißluft weitere 20-30 min backen.

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote
Der Amaranth erhöht den Nährstoff des Brotes und sorgt für eine längere „Saftigkeit“ ohne klitsch zu sein.

Eigenes Rezept Samstag, 26. September 2009 Hans60

Reisbrot X F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,8 kg gebacken

Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem
1 Prise Zucker,
1 Prise Trockenhefe,
100 –120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Hauptteig

1 Sauerteigansatz
1 El Zuckerrübensirup
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
600 g Naturreis gem
100 g Amaranth gem
2 TI Koriander mit gem
1 Piment mit gem
2 Kardamom mit gem
3 TI Salz
100 g Sonnenblumenkerne ganz
100 g Leinsamen ganz
3 El Bio Sonnenblumenöl
50 g Bio Sesam ungeschält
Wasser

Zubereitung Sauerteigansatz (Früh)

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Hauptteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen,
600 g Naturreis gem, 100 g Amaranth + 2 TI Koriander mit gem
3 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Leinsamen u 1 Piment gem
u 2 Kardamom mit gem, verrühren, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glatt streichen u die Oberfläche dick mit Bio Sesam bestreuen und etwas in den Teig drücken.

Bei warmer Zimmertemperatur gären lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

Der Backofen war noch heiß vom Kuchen backen, daher kam ich mit ca 150°C Heißluft ca 105 min backen, Nadelprobe, beim kalten Backofen 150°C Heißluft sind 120 min empfehlenswert.

10 min ca noch in der Form lassen, die Oberfläche mit Wasser oder Öl einpinseln, die Backform kippen, am Backpapier auf ein Kuchenrost ziehen, nach dem völligen erkalten das Papier entfernen.

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote
Der Amaranth erhöht den Nährstoff des Brotes und sorgt für eine längere „Saftigkeit“ ohne klitsch zu sein.

Eigenes Rezept Montag, 5. Oktober 2009

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,8 kg gebacken

Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem
1 Prise Zucker,
1 Prise Trockenhefe,
100 –120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Hauptteig

1 Sauerteigansatz
1 El Zuckerrübensirup
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
600 g Naturreis gem
100 g Amaranth gem
2 TI Koriander mit gem
1 Piment mit gem
2 Kardamom mit gem
3 TI Salz
100 g Sonnenblumenkerne ganz

100 g Leinsamen ganz
3 El Bio Sonnenblumenöl
50 g Bio Sesam ungeschält
Wasser
Zubereitung Sauerteigansatz (Früh)

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Hauptteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen,
600 g Naturreis gem, 100 g Amaranth + 2 Tl Koriander mit gem
3 Tl Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Leinsamen u 1 Piment gem
u 2 Kardamom mit gem, verrühren, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glatt streichen u die Oberfläche dick mit Bio Sesam bestreuen und etwas in den Teig drücken.
Bei warmer Zimmertemperatur gären lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

Der Backofen war noch heiß vom Kuchen backen, daher kam ich mit ca 150°C Heißluft ca 105 min backen, Nadelprobe,
beim kalten Backofen 150°C Heißluft sind 120 min empfehlenswert.

10 min ca noch in der Form lassen, die Oberfläche mit Wasser oder Öl einpinseln, die Backform kippen, am Backpapier auf ein Kuchenrost ziehen, nach dem völligen erkalten das Papier entfernen.

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote
Der Amaranth erhöht den Nährstoff des Brotes und sorgt für eine längere „Saftigkeit“ ohne klitsch zu sein.

Eigenes Rezept Montag, 5. Oktober 2009

[Reisbrot XI](#) F [Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[35 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)

2,4 kg gebacken



Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem
1 Prise Zucker,
1 Prise Trockenhefe,
100 –120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Hauptteig

1 Sauerteigansatz
70-80 g Zuckerrübensirup
1000 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
700 g Naturreis gem
300 g Buchweizen mit gem
2 Piment mit gem
3 Kardamom mit gem
4 TL Salz
100 g Sonnenblumenkerne ganz
100 g Bio Sesam, ungeschält
100 g Leinsamen ganz

Olivenöl

Zubereitung Sauerteigansatz (Früh)

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen,
700 g Naturreis gem, 300 g Buchweizen mit gem, Piment und Kardamom mit gem, 4 Tl Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinsamen unterrühren.
in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattstreichen.
Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 150 min backen, Nadelprobe, sollte noch was an der Nadel kleben,
raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln,
im Backofen bei 145°C Heißluft weitere 20-30 min backen.

Hinweis

Reis gem, nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine, bzw sehr wenig, Flüssigkeit auf,
Reis gem reagiert erst beim erhitzen,
deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen,
nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote.

Ganz auskühlen lassen, über Nacht wäre ideal, wenn schon vorher anschneiden, kann Brotteig am Messer haften bleiben, tut dem Geschmack aber kein Abbruch, hm wenn die Margarine auf dem noch warmen Brot, läuft...

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Donnerstag, 24. September 2009 Hans60

[Reisbrot XII](#) F [Vegan](#) [Trockenhefe](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



600 g Naturreis gem
100 g Amaranth o Buchweizen o Hirse o Naturreis o Mais gem
1 Piment mit gem
2 Kardamom mit gem
1 Tüte Trockenhefe f 500 g Mehl
3 TI Salz
50 – 80 g Zuckerrübensirup
50 g Sonnenblumenkerne, ganz
50 g Leinsamen, ganz
50 g ungeschälten Sesam, ganz
oder von jedem 2 geh El
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
100 g Sultaninen o Datteln bei Bedarf

alle Zutaten der Reihenfolge nach zusammen gut vermischen,
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glatt-
schütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte
Backform 60 min gehen lassen, es tut sich nichts, aber die Zeit wird benö-
tigt zum quellen,

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 70 –75 min backen, Na-
delprobe

Hinweis

Naturreis gem, nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine, bzw sehr wenig, Flüssigkeit auf,
Reis gem reagiert erst beim erhitzen,
deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, (Suppen ähnlich) und es empfiehlt sich, mit eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen,

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote.

Ganz auskühlen lassen, wenn schon vorher anschneiden, kann Brotteig am Messer haften bleiben, dies legt sich aber nach ein paar Stunden, tut dem Geschmack keinen Abbruch, hm wenn die Margarine auf dem noch warmen Brot, läuft...

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

PS

Man kann auch die Reismenge auf 500 g reduzieren und das andere Glutenfreie Getreide erhöhen, die Flüssigkeitsmenge bleibt gleich, nur bei Buchweizen u Mais kann es sich erhöhen.

Bitte bei dieser Art KEIN Brotgewürz, Kümmel o Koriander verwenden.

Für 35 cm Backform

Die Getreidemenge auf 1000 g und die Flüssigkeit auch auf 1000 ml, Salz 1 TI mehr, die Backzeit kann sich unwesentlich verlängern.

Eigenes Rezept Dienstag, 27. Oktober 2009 Hans60

[Reisbrot XIII F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[30 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)



500 g Naturreis gem
200 g Mais gem o Buchweizen o Naturreis o Amaranth o Hirse gem
1 Tüte Trockenhefe f 500 g Mehl
3-4 TI Salz
100 g Sonnenblumenkerne ganz
100 g Leinsamen ganz
100 g Bio Sesam, ungeschält, ganz
20 –100 g Zuckerrübensirup
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trocknen Zutaten vermischen, Wasser und Zuckerrübensirup dazu und gut 4-5 min rühren lassen,
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt-schütteln, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen.
(ich stelle ihn in den Backofen, abends, und stelle den Backofen morgens an)
in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft 120 min backen, Nadelprobe, ca 20 min in der Backform lassen, dann auf ein Kuchenrost ziehen, Backpapier erst nach dem völligen abkühlen entfernen,
sollte man das Brot vor dem abkühlen an bzw aufschneiden, wird noch Teig am Messer haften, bleiben, dies ändert sich aber, nach dem abkühlen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 2. Dezember 2009 Hans

Reisbrot XIV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,4 kg ca



500 g Naturreis gemahlen
100 g Buchweizen gemahlen
100 g Sojaschrot gemahlen
1 Piment mit gemahlen
2 Kardamom mit gemahlen
1,5 Tüte Trockenhefe
3 TL Salz
100 g Leinsamen ganz
1 gehäufter EL Zuckerrübensirup
700 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

erst die trocknen Zutaten vermischen, Wasser und Zuckerrübensirup dazu und gut 4-5 min rühren lassen,
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt-schütteln, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen.

(ich stelle ihn in den Backofen, abends, und stelle den Backofen morgens an)

in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft 90 min backen, Nadelprobe, evt das Brot aus der Backform nehmen und weiteren 15-12 min backen,
Backpapier erst nach dem völligen abkühlen entfernen,
sollte man das Brot vor dem abkühlen an bzw aufschneiden, wird noch Teig am Messer haften, bleiben, dies ändert sich aber, nach dem abkühlen.

Eigenes Rezept Montag, 25. Januar 2010 Hans

[Reisbrot XV](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,3 kg ca



500 g Naturreis gemahlen
100 g Mais gemahlen
50 g Sojaschrot gemahlen
50 g Erdnüsse geröstet u gemahlen
1 Piment mit gemahlen
2 Kardamom mit gemahlen
2 TI Kakaopulver
1,5 Tüte Trockenhefe
2-3 TI Salz
100 g Leinsamen ganz
1 gehäufter El Zuckerrübensirup
700 + 100 ml ca kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

erst die trocknen Zutaten vermischen, Wasser und Zuckerrübensirup dazu, da Mais und Soja mehr Wasser benötigen, empfiehlt es sich noch Wasser zuzugeben, muss wie ein Rührteig werden, lieber etwas mehr, und gut 4-5 min rühren lassen,

in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen.

(ich stelle ihn in den Backofen, abends, und stelle den Backofen morgens an)

in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft 120 min backen, Nadelprobe, Backpapier erst nach dem völligen abkühlen entfernen,

sollte man das Brot vor dem abkühlen an bzw aufschneiden, wird noch Teig am Messer haften, bleiben, dies ändert sich aber, nach dem abkühlen.

Eigenes Rezept Samstag, 30. Januar 2010 Hans

Reis Kokosnuss Brot 2 Ei F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei



200 g Kokosnuss
400 g Naturreis Mittelkorn

2 Ei

1 TI Korianderkörner
1 Tüte Backpulver
1 Prise Vollrohrzucker
1,5 TI Salz
600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
100 g Rosinen

24 cm Kastenbackform
Backpapier dafür

Kokosnuss anrösten bis es leicht duftet.

Reis, + Koriander zusammen fein mahlen.

Mit Salz + Backpulver die trocknen Zutaten vermischen, Wasser nach + nach dazu geben, zum Schluss die Rosinen untermischen.

In die mit Backpapier ausgelegte 24 cm Kastenbackform gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 70 min backen, nach ca 15 min am Backpapier anfassen + auf einen Kuchenrost ganz auskühlen lassen, mit einem Sägemesser schneiden.

Sonntag, 10. Dezember 2006, eigenes Rezept Hans60

Reisbrot Temirtau 2 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



Sauerteig:

80 g Naturreis Mittelkorn gem
Prise Zucker + Trockenhefe
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

400 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
300 g Naturreis Mittelkorn gem

Hauptteig:

100 g Naturreis Mittelkorn gem
1 TI Koriander mit gem
1 TI Kümmel mit gem
1 TI Salz

2 Ei

24 cm Backform +
Backpapier dafür

Sauerteig

Zutaten für St in ein Schraubglas zu einer Pampe gerührt, Deckel drauf,

über Nacht bei Zimmertemperatur.

Vorteig

Mit einem Teil des Wassers den ST Ansatz verrührt, + in eine Schüssel gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 300 g gem Reis mit vermengt.

Deckel drauf , bei Zimmertemperatur ca 120 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

Hauptteig

Umgerührt den Vorteig, die gemischten trockenen Zutaten gut verrührt, dann die Eier drunter, vermischt.

In die mit Backpapier ausgelegte 24 cm Kastenbackform gegossen, glatt streichen.

bei Zimmertemperatur ca 120- 180 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe. Ca 15 min in der Form lassen, sich verfestigen, dann am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 19. Oktober 2006 Hans60

Donnerstag, 8. März 2007 2. Versuch

Reissauerteig Brot Vegan

22. April 2003

Gesternabend

Sauerteig, 3 El Natur Reis 1TI Zucker, ein bisschen Hefe, Selters, Deckel drauf, vorm schlafen gehen, noch Reis + Selters dazu, muss ne dicke Pampe sein in Backofen über Nacht, bei nur Lampe an.

Morgens verlängert auf 0,75 Glas, (720 ml) + auf ca 30 ° C Backofen,

im laufe des Vormittag den

Vorteig

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
200 g Naturreis gem

200 g Buchweizen gem

Nachmittag

Hauptteig

100 Kichererbsenmehl gem

100 g Amaranth gem

100 g Buchweizen gem

1 TI gem Kümmel

2 TI Salz

1 El Kümmel

2 El Sonnenblumenkerne

1 El Sesam

1 El Leinsamen

(PS, hatte noch je 1 P Backpulver + Hefe dabei, hat sich nachher als überflüssig heraus gestellt, es geht damit so schnell in die Höhe, + wenn man ein wenig zuviel Wasser hatte, lief es aus der Form in den Backofen, diese Sauerei, erst danach, sorgte ich dafür das die Fettpfanne, schon beim gehen, voll Wasser ist.

die Ruhe bzw Gehzeit, hat sich nicht wesentlich verlängert, da ich den Backofen, 30 - 40 C, Licht an + ein wenig mehr, mit Ober+ Unterhitze einstelle)

alles verrühren

in 30 cm Backform mit Backpapier ausgelegt

war leider, nach 2 h schon so gegangen, das ich ihn noch abbacken muss

bei 160 ° C, 60 min

bei 140 ° C 20 min.

raus aus dem Ofen, die Oberseite mit Wasser abspritzen, Backpapier entfernen, die restlichen Seiten auch mit Wasser abspritzen, auf ein Rost abkühlen lassen.

Das Brot umdrehen, und von der unteren Seite mit einem Tomatenmesser anschneiden.

geschmacklich wohl das bisher beste, auch wenn es innen noch ein bisschen feucht, ist.

(heute weiß ich, dass das Amaranthmehl, für die Feuchtigkeit, nach dem backen verantwortlich ist, dadurch erspare ich mir das einfrieren, ich habe schon Brot noch nach 6 Tagen, so erlebt 01.12.2003)

Rosinen + Mandelstuten 2 Ei M F

Glutenfrei



100 g Rosinen
2 Ei Rum 54 %
400 g Mais gem +
100 g Amaranth gem
1 Tüte Trockenhefe
40 g Vollrohrzucker

375 ml (3/8 l) Milch
80 g Butter zerlassen

2 Ei

1 TI Salz
1 Zitronenabrieb
1 Eigelb (habe ich mir erspart)
Backpapier f 1 30 cm Kastenbackform

Rosinen mit dem Rum mischen + durchziehen lassen, (habe immer welche in Rum eingelegt,)

Nun, ich nehme alle Zutaten, egal welche Temperatur sie haben, außer das Backpapier, rein in die Küchenmaschine + lasse alles so 10 min auf kleinster Stufe rühren / kneten. Knethaken raus, einen Deckel drauf + lasse es ca 60 min ruhen/gehen, wird alles noch mal 2 min durch gerührt, + in eine 30 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gegeben, glatt streichen, + nochmals gut 30-40 min bei Zimmertemperatur gehen lassen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft 60-70 min backen. Nadelprobe

Mandelstuten :

Statt der mit Rum getränkten Rosinen, 125 g gehackte / grob gemahlene Mandeln unter den Teig mischen, + wie Rosinenstuten backen.

PS : nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht die Backwaren ein wenig saftiger, ohne Klitsch zu erzeugen.

Samstag, 21. Oktober 2006 Hans60

Rosinenbrot II M F

Glutenfrei + Eifrei



300 g Mais gem
100 g. Amaranth gem
50 g Haselnüsse gem
50 g. Hirse gem
50 g Naturreis Mittelkorn gem
1 Tüte Backpulver *
50 g Kuvertüre gem. (Mandelmühle) oder ohne, dann 2 EI Vollrohrzucker
100 g Rosinen
2 TI Vollrohrzucker
1 TI Meersalz

1 EI Honig in

350 ml Milch +
350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

alle trockenen Zutaten einschließlich Rosinen miteinander vermischen, dann die flüssigen Zutaten dazu, kann sein das evt mehr Flüssigkeit gebraucht wird, Mais benötigt immer viel.

In eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform füllen, glatt streichen,

bei ca 150° C Umluft (normal ca 30° C mehr), 70 - 80 min, Nadelprobe.

Ganz auskühlen lassen bevor aufschneiden, am besten mit einem Sägemesser, z. B. Tomatenmesser.

es geht auch mit 1 Tüte Trockenhefe, dann bitte den Teig 60 min ruhen lassen bei Zimmertemperatur, nochmals durch rühren, in die 30 cm mit Backpapier ausgelegte Backform geben, glattstreichen, + nochmals 30 min gehen lassen

Rosinenbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



300 g Mais gem
300 g Buchweizen mit gem
60 g Amaranth mit gem
1,5 Tüte Trockenhefe
3 TI Salz
50 g Mandeln gem
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
70 g Zuckerrübensirup
1 Apfel ca 150 g
200 g Sultaninen

von Mais bis Mandeln vermischen, Apfel fein gerieben, Zuckerrübensirup und Wasser beifügen und gut 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, dadurch wird der Teig/Brot schön locker, dann erst die Sultaninen zugeben und kurz unterrühren,
in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ca 60 min im Backofen bei ca 40-50°C, oder bei warmer Zimmertemperatur ruhen lassen, bis er sichtbar hoch gegangen ist,
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 60-65 min backen, Nadelprobe. Etwas abkühlen lassen, bevor Backpapier entfernt wird.

Man kann ihn auch lauwarm, umgedreht, von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Hinweis

Man kann das Brot auch in eine 30 cm Kastenbackform backen, nur sollte das Backpapier gut 5 cm rund herum oben raus sehen, bitte schon beim gehen, unten in den Backofen, die Fettpfanne reinstellen, bitte nicht mehr als 55 min im geheizten Backofen, so schnell kann man gar nicht reagieren, wie der Teig aus der Form läuft, daher nehme ich lieber die 35 cm.

Eigenes Rezept Freitag, 14. August 2009 Hans60

[Rosinenbrot IV](#) F Sauerteig Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[35 cm Kastenbackform mit Backpapier, für](#)





Sauerteigansatz

1 Schraubglas 720 ml
150 g Buchweizen gem (o Naturreis Hirse gem o Mais gem)
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig

1 Sauerteigansatz
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2 Äpfel ca 300 g
70 g Zuckerrübensirup
300 g Mais grob geschrotet, Grieß ähnlich
150 g Buchweizen mit grob geschrotet, Grieß ähnlich
60 g Amaranth mit grob geschrotet, Grieß ähnlich

Hauptteig

150 g Buchweizen gem
3 TI Salz
50 g Mandeln gem
200 g Sultaninen

1 Tasse Wasser
Wasser oder Olivenöl zum einpinseln des fast fertiggebackenen Brotes.

Sauerteigansatz

In ein Schraubglas 150 g Buchweizen rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 300 g Mais, 150 g Buchweizen und 60 g Amaranth grob geschrotet dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

Hauptteig

Den Vorteig mit 50 g gem Mandeln und 3 TL Salz und 150 g Buchweizen gem und 200 g Sultaninen verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen glattschütteln. Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen.

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 70 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit kaltem Wasser oder Olivenöl einpinseln, im Backofen bei 150°C Heißluft weitere 25 min backen.

Abkühlen lassen, Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Samstag, 15. August 2009 Hans60

Rosinenbrot ungebacken Vegan

An für sich ist es ein Früchtebrot+ wird mit Datteln + Rosinen gemacht - hatte aber keine zu Hause, daher eben

250 g Buchweizen mittelgrob schroten
100 g Sojaschrot mittelgrob schroten
50 g Hirse mittelgrob schroten
50 g Amaranth fein mahlen
50 g Mandeln mittelgrob schroten

1 Prise Meersalz

170 g Sonnenblumenkerne
100 g Haselnüsse

0,50 Ei Anis
0,25 Ei Nelken
0,50 Ei Koriander alles fein mahlen

250 g Rosinen gehackt

ca 200 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser / Wasser

alles miteinander verkneten,
1 Laib formen , trocknen lassen
kann man essen

Donnerstag, 16. Oktober 2003
Donnerstag, 30. Oktober 2003

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 TL 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 wie-
der 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

[Rote Linsen, Brot ? F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,8 kg gebacken



Sauerteigansatz

150 g rote Linsen gem
1 Prise Zucker,
1 Prise Trockenhefe,
150 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Hauptteig

1 Sauerteigansatz
1 El Zuckerrübensirup
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
700 g rote Linsen gem
2 TI Koriander mit gem
1 TI Schwarzkümmel mit gem
3 TI Salz
100 g Sonnenblumenkerne ganz
100 g Leinsamen ganz
100 g Bio Sesam ungeschält
3 El Bio Sonnenblumenöl
Wasser

Zubereitung Sauerteigansatz (Früh)

In ein 720 ml Schraubglas die Linsen rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 150 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen, Vorsicht geht verhältnismäßig schnell, geht bis an den Deckel,

Hauptteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen,
700 g rote Linsen gem + 2 TI Koriander u 1 TI Schwarzkümmel mit gem
3 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Leinsamen u 100 g Sesam verrühren, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glatt streichen. Bei warmer Zimmertemperatur gären lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

in kalten Backofen 150°C Heißluft sind 100 -120 min empfehlenswert, Nadelprobe

10 min ca noch in der Form lassen, die Oberfläche mit Wasser oder Öl einpinseln, die Backform kippen, am Backpapier auf ein Kuchenrost ziehen, nach dem völligen Erkalten das Papier entfernen.

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot eine „gesunde“ braune Farbe,

Ziemlich fest, das „Brot“, man kann es essen, wer eine Getreideallergie hat, ist es eine Alternative...

Möchte demnächst mal Kidney oder rote Bohnen versuchen

Eigenes Rezept Montag, 5. Oktober 2009 Hans60

Sauerkraut Muffeins F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffeinsblech



200 g Buchweizen gem
160 g Mais gem
1 TL Salz

20 Pfefferkörner gemörsert ca
1 Tüte Backpulver
10 g Zucker
450 –550 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

0,5 rote Zwiebel fein geschnitten
250 g Sauerkraut fein geschnitten
Fett für die Muffeinsmulden

Trocknen Zutaten vermischen,
mit ca gut die Hälfte vom kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen,
Sauerkraut + Zwiebel fein geschnitten, den Saft vorher ein wenig raus
gedrückt, aufheben oder gleich trinken so wie mit in den Teig, alles gut
verrühren lassen, das restliche Wasser langsam dazu geben, es soll wie
ein Rührteig, lieber etwas mehr gehen sie besser auf,
in die ein- ausgefetteten Muffeinsmulden geben,
in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen, Nadel-
probe, aber meist sieht man es auch so.

eignes Rezept Donnerstag, 5. Juni 2008 Hans60

[Sauerteig Herstellung](#) F [Vegan](#)
Glutenfrei



[Sauerteigansatz](#)

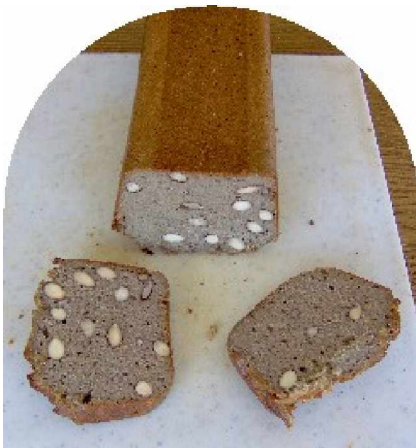
150 g Naturreis gem. (Buchweizen gem o Hirse gem o Mais gem)
1 TI Vollrohrzucker
bisschen Hefe (0,5 TI)

kohlensäurehaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, Zimmertemperatur (über Nacht im Schrank z.B)

10. 9. 02 Hans60

Sauerteigbrot F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform

Sauerteigansatz

150 g Hirse gem
1 Prise Zucker u Trockenhefe
720 ml Schraubglas
kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Teig

400 g. Buchweizen gem
50 g Amaranth gem , statt Soja
50 g Mais gem statt Soja
50 g. Hirse gem
50 g Naturreis gem
1 El Zuckerrübensirup statt Zucker
1,5 -3 Tl. Meersalz
2 Tl Koriander gem
100 Gr. Haselnüsse ganz lassen statt gem
+ 700 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Sauerteigansatz

Hirse in ein 720 ml Schraubglas rein mahlen, mit Prise Zucker und Trockenhefe vermischen, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu geben, verrühren, es soll eine etwas dicke Pampe geben, Deckel schließen

Hauptteig

ein bisschen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser aus einer vollen 0,7 l Flasche dazu + dann den Sauerteigansatz damit vermischen + nach + nach den Rest des Wasser mit dem Teig verrühren, dann alle übrigen Teig Zutaten vermischen, den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kuchenbackform gießen, glattschütteln.
ein paar stunden ruhen lassen (über Nacht)

in den kalten Backofen bei 145°C Heißluft 70 min, danach das Brot rund herum mit Olivenöl einstreichen, dann nochmals 20 min bei 140°C Heißluft gebacken

Samstag, 29. August 2009

Hans

[Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel + Veränderung](#) Vegan
Glutenfrei, Milchfrei , Eifrei u Vegan

Schnellsauerteig

150 g Buchweizen gem.
0,25 TI Zucker
1 Prise Trockenhefe
Kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

ODER

150 g Sauerteig

Vorteig:

2 Äpfel mit oder ohne Schale gerieben
1 El Zuckerrübensirup

100 g Amaranthkörner gem
100 g Hirsekörner geschrotet , Mais gem
100 g Naturreis (Mittelkorn) geschrotet
300 g Buchweizenkörner geschrotet
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig:

2 Ei Teig abnehmen,

3 Tl Salz
150 g Buchweizenkörner gem

35 cm Kastenbackform
Backpapier dafür

Olivenöl

Die Zutaten für den Sauerteig in einem Glas verrühren, muss eine dicke Pampe ergeben, Deckel drauf. Zimmertemperatur .

Wenn das Glas voll ist, umfüllen in eine Schüssel, gut verrühren, Deckel / Teller drauf, über Nacht stehen lassen.

Bei fertigen Sauerteigansatz

Ca 130 g Buchweizen fein gem + kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Verrühren, + über Nacht stehen lassen

Vorteig Zubereitung

Äpfel auf den Sauerteig reiben, Zuckerrübensirup drauf, + verrühren. So dann das kohlenensäurehaltiges Mineralwasser einrühren , langsam damit die Kohlensäure nicht zuviel entfliecht. Alle Getreide vom Vorteig hinzugeben verrühren Deckel drauf, gehen lassen, muss Blasen geben + der Teig muss sich gehoben haben, wenn man mit einem Löffel durch fährt, muss es schaumig sein, 2-4 h ca, je nach Zimmertemperatur.

Hauptteig Zubereitung

2 Ei Sauerteig abnehmen, mit Buchweizenmehl trocken mischen, Deckel drauf, ist der Sauerteigansatz fürs nächste Brot.

Brotgewürz + Salz + 150 g Buchweizen fein gem unterrühren, vermischen, in eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenform gießen, glatt streichen, + mit einem feuchten Handtuch abdecken + gehen lassen, bis er sich deutlich gehoben hat, bitte nicht mehr als ca 110 min, dann fällt er

wieder ein, dann muss man mit Buchweizenmehl + Wasser es wieder aufbauen.

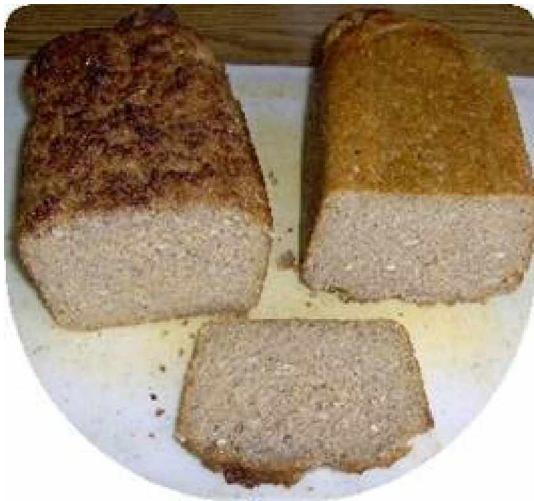
In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 70- 80 min backen,

raus nehmen , Backpapier vorsichtig entfernen, ganze Brot mit Olivenöl einstreichen, das Brot wieder in den Backofen + weitere 30 min backen.

Auskühlen lassen, vor dem anschneiden

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. April 2006 Hans60

[Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel Veränderung I](#) F Vegan



Sauerteig aus Mais,
Hirse war aus, dafür Mais gem,
Brotgewürz entfiel, statt dessen 1,5 TI Schwarzkümmel gem,
3 EI Sonnenblumenkerne ganz

Donnerstag, 30. Juli 2009 Hans60

[Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel Veränderung II](#) F Vegan
Glutenfrei



Sauerteig aus Mais,

Hirse war aus, dafür Mais gem,
Brotgewürz entfiel, statt dessen 2 TL Koriander mit gem,
200 g Mandeln ganz

Freitag, 7. August 2009 Hans

Sechskornbrot I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform

2,2 kg gebacken



Sauerteigansatz

150 g Mais gem
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
220 g ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

Sauerteigansatz
2 El Zuckerrübensirup
300 g Naturreis gem
300 g Mais gem
100 g Amaranth gem
1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig

Vorteig
4 Tl Salz
250 g Buchweizen gem
3 Tl Koriander gem
100 g Sonnenblumenkerne, ganz
100 g Bio Sesam, ungeschält, ganz
100 g Bio Leinsaat, ganz
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser evtl
2 El Bio Sonnenblumenöl
Olivenöl

Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Mais reinmahlen, Prise Zucker und Trockenhefe verrühren, ca 220 g ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser raufgießen, verrühren, soll eine dickflüssige Pampe ergeben, Deckel schließen, bei warmer Zimmertemperatur ein paar Stunden stehen lassen, danach ist das Glas voll durchzogen mit Luftblasen,

Vorteig

Alle Zutaten mit dem Sauerteigansatz verrühren, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur ein paar Stunden gehen lassen,

Hauptteig

Zu dem Vorteig Salz, Gem Buchweizen, Sonnenblumenkerne, Sesam und Leinsaat untermischen, evtl noch 100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu rühren, nun noch 2 El Bio Sonnenblumenöl dazu geben, verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt-

schütteln, und wiederum ein paar Stunden gehen lassen, wenn die Oberfläche einreißt, kann man langsam ans abbacken gehen, (ich lasse es einfachhalber über Nacht im ausgeschalteten Backofen stehen, und stelle diesen, bevor ich ins Bad gehe, an)

In den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 150 min backen, Brot aus der Backform nehmen, Backpapier vorsichtig entfernen, rund herum mit Olivenöl einpinseln, das Brot aufs Rost, und weitere 25-30 min backen, ganz abkühlen lassen, Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden, ist dann gut zum Abendessen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 9. September 2009 Hans60

Toastbrot III M F

Glutenfrei u Eifrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



500 g Naturreis gemahlen
150 g Hirse mit gemahlen
150 g Buchweizen mit gemahlen
50 g Sojaschrot mit gemahlen
3 El Zucker
2 TI Salz
1,5 Tüten Trockenhefe
150 g Margarine

800 g Milch 3,5%

200 g süße Sahne

alle Zutaten zusammen 4 min auf Mittelstufe verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, zugedeckt an einem warmen Ort bis der Teig sich deutlich gehoben hat, in den auf 150°C Heißluft Backofen, ca 85-90 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 18. März 2010

Vier Korn Sauerteig Brot I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier oder
30 cm Kastenbackform 1/3 weniger



100 g Buchweizenkörner

100 g Naturreiskörner

100 g Hirsekörner

100 g Amaranthkörner

300 g Sauerteig ca

500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

500 g Maisgrieß, oder Hirse-, Naturreis-, Buchweizengrieß

2-3 TL Salz

0,5 TL Zucker

50 g Bio Sesam

50 g Leinsaat

50 g Sonnenblumenkerne

5 El Bio Sonnenblumenöl

alle Körner außer Amaranth (ist so klein dass es durch das Sieb verschwindet) gründlich waschen, Amaranth dazu, in eine Schüssel geben, mit Wasser knapp bedecken, nach ca 20 h das nicht eingezogene Wasser abseihen, aufheben, die Körner bzw die Schüssel nun mit einer Gardine oder Leinentuch bedecken, für ca 6 h , danach die Körner nochmals mit dem abgeseihten Wasser benetzen, und wieder abdecken bis nächsten Morgen, sind dann teilweise ein wenig gekeimt.

Sauerteig am letzten Abend vorher ansetzen. Rezept Vorschlag weiter unten

Sauerteig mit Wasser vermischen mit Maisgrieß und Salz und Zucker dazu und gut 8-10 min auf Mittelstufe verrühren lassen, Leinsaat, Sesam u Sonnenblumenkerne und die eingeweichten Körner dazu, mit evtl noch vorhandenes Wasser, gut 3 min , dann das Öl, auf 3-4 min Mittelstufe verrühren lassen,

in eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, glattschütteln, evtl noch ein paar Samen auf die Oberfläche geben in den Backofen bei ca 50° ruhen bzw gehen lassen, bis er sich gehoben hat, ist nicht so viel.

Backofen auf 170°C vorheizen, Backform mit Alufolie bedecken, und 40 min backen, anschließend auf 220°C aufheizen u weitere 50 min backen, danach Folie abnehmen und noch ein mal 30-50 min backen.

Brot heraus nehmen und unter einem Tuch auskühlen lassen.

Erst im kalten Zustand anschneiden.

Hinweis

Da ich die Gewürze „vergessen“ hatte, gab ich diese, noch, als der Teig schon in der Backform dazu, sieht daher ein wenig eigenartig aus.

1 TI Kümmel sowie 1 TI Koriander gem.

Vollkornbrot Rafsanjan M F

Glutenfrei + Hefefrei



24 cm Königskuchenbackform
Backpapier

300 g Buchweizenkörner +
100 g Natur- Reis (Mittelkorn) +
50 g Amaranthkörner +
zusammen mahlen +

1 TI Kümmel ganz + *
1 TI Korianderkörner ganz + *
0,5 TI Anissamen + *
0,5 TI Fenchelsamen * mit zusammen mahlen.

oder fertiges Brotgewürz *

2 El Sonnenblumenkerne ganz
2 El Sesamsaat ganz
2 El Leinsaat ganz

1 Prise Vollrohrzucker
2 TI Salz
1 Tüte (17 g) Weinsteinbackpulver

alle trockenen Zutaten mit einander vermischen.

250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser +

250 g Kefir

unter die Mehlmischung geben, verrühren.

In eine mit Backpapier (auch beschichtete) ausgelegte 24 cm Königskuchenbackform gießen.

In den kalten Backofen stellen
Wo 1 Tassentopf mit Wasser steht, oder
das Wasser in die Fettpfanne, die ganz unten im Backofen steht, gießen.

Bei 170°C Umluft ,ca 70 - 80 min backen,
länger bringt nichts, außer das die Kruste hart wird.

Oder

Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 190° -200°C ,ca 45- 50 min backen.
Dann 1Tassentopf mit Wasser neben der Backform stellen.
Die Oberfläche des gebackenen Brotes mit Wasser abspritzen.
Ca 10 min in der Form lassen, dann
Langsam auf ein Kuchenrost gleiten lassen.
Backpapier vorsichtig lösen, +
Die restlichen Seiten mit Wasser abspritzen,
GANZ AUSKÜHLEN, BEVOR ES ANGESCHNITTEN WIRD .
Ein Sägemesser ist von Vorteil.

Veränderung I

Anstelle Kefir , kohlenensäurehaltiges Mineralwasser.

Veränderung II

Anstelle Backpulver,
1 Tüte Trockenhefe, +
0,5 TI Vollrohrzucker / Honig +
eine etwas größere Backform

dann den Brotteig in der Form abdecken, + an einem zimmerwarmen Ort
ruhen/ gehen lassen.
(ich nehme den Backofen,
50°C, Licht an + ein bisschen mehr, + gieße in die Fettpfanne schon Was-
ser rein.
Wenn der Teig sich deutlich gehoben hat, die Oberfläche mit Wasser / Öl
einpinseln, + abbacken,
weiter wie oben.

Veränderung III

Anstelle Backpulver / Hefe ist auch
Glutenfreier Sauerteig oder
Glutenfreies Backferment (auf Maisbasis) möglich.

Da ist auf Jedenfalls eine größere Backform als 24 cm , nötig.

+

Falls jemand auf die glorreiche Idee verfallen sollte, zu dem Sauerteig
Noch Hefe/ Backpulver einzusetzen, sollte eine 30 cm in Betracht ziehen,
+ ein Backblech ganz unten in den Backofen zu stellen, schon beim ruhen/
gehen, läuft es aus allem heraus .

aber länger als 2 h sollte er nicht gehen, denn dann fällt es ein,

+ ist mit nichts zu bewegen, nicht mal durch gute Worte.

Dann hilft nur noch , den Teig wieder mit Mehl zu verlängern.

Hinweis

Sollte jemand hier auf die Idee kommen,
Amaranth durch Natur-Reis zu ersetzen,
sollte bedenken, dass das Brot trocken wird,

+ wenn dann auch noch mit Hefe gearbeitet wird,

ist das Brot nächsten Tag hart.

So sollte das Brot nach dem erkalten, sofort

In Scheiben geschnitten, + mit Pergamentpapier dazwischen,
eingefroren werden.

Brot dagegen mit Sauerteig gebacken,

hält sich in einer Brotdose , oder in einem Leinentuch 10 Tage frisch.

(eigene Erfahrung)

Brot mit Backpulver hält sich auch , wie lange...

Keine Ahnung, wir aßen es gleich auf.

eigenes Rezept, Freitag, 25. März 2005 Hans60

Mais Brot ohne Kefir Anteil (Buttermilch habe ich noch nicht versucht)
ist weder geruchlich noch sehr geschmackvoll

Veränderung

Als Muffeins (16) in ca 35 min ohne vorheizen bei ca 140°C Umluft

Mittwoch, 28. Februar 2007

Hans60

Zucchini Brot 3 Ei F

glutenfrei / milchfrei



Zutaten für 18 Portionen

3 Ei(er)

- 1 Tasse/n Rohrzucker / anderen
- 1 Tasse/n Olivenöl / anderes, Rapsöl
- 400 g Buchweizen, gemahlen
- 100 g Kichererbsen, gemahlen,
- 100 g Sojaschrot , gemahlen / Mais gem
- 50 g Hirse, gemahlen
- 50 g Naturreis gemahlen
- 100 g Mandel(n), gemahlen / andere Nüsse
- 1 TL Meersalz
- 1,5 TL Zimt, gemahlen
- ½ Muskat, frisch gerieben ODER
- 1,5 TL Muskat
- 2 Tasse/n Zucchini, geriebenen / grobgeraspelte ca 500 g
- 1 Schuss Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges bei Bedarf (Gefühlssache)

Zubereitung

Eine 30 cm teflonbeschichtete Königskuchenbackform.
Eier, Öl + Zucker schaumig rühren, trockene Zutaten vermischen + nach + nach dazu geben, eventuell kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, zum Schluss, Zucchini untermischen.
In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Backform geben, ca. 70 min, bei 170 C Umluft, ohne vorheizen, backen.
Ein wenig in der Form abkühlen lassen, dann vorsichtig auf ein Kuchenrost kippen, auskühlen lassen.

Am besten mit einem Sägemesser (Tomatenmesser) schneiden, kann auch jedes andere Mehl + auch Vollkornmehl genommen werden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

13.09.04 Hans60

Zweikornbrot Kaskelen M F

Glutenfrei + Eifrei



200 g Glutenfreien Sauerteig

Vorteig:

450 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

150 g Naturreis (Mittelkorn) gem

250 g Maiskörner gem

Hauptteig:

2 KI Teig abnehmen,

150 g Naturreis gem

1 TI Kümmel gem

1 TI Koriander gem

1,5 KI Salz

1 Prise Vollrohrrohrzucker

200 ml Milch ca

in den Sauerteig alle Zutaten vom Vorteig zusammen rühren, abdecken, + bei Zimmertemperatur gehen lassen, Mann sieht es, wie lange, (habe eine durchscheinende Schüssel, sind dann mit Luftblasen durchsetzt)

2 KI Teig abnehmen, mit gem Getreide trocken rühren, in einem Glas, Deckel drauf , ab in den Kühlschrank, fürs nächste Mal.

Vom Naturreis bis zum Zucker alle Zutaten dazu, verrühren, so viel Milch dazu geben das es ein Rührteig ähnlich ist, kann mehr aber auch weniger sein, lieber etwas flüssiger, geht besser.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen, glatt streichen, bei Zimmertemperatur erneut gehen lassen, sollte dann sichtbar hoch gegangen sein.

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

Ca 10 min in der Form ruhen lassen, dann am Backpapier anfassen + auf ein Kuchenrost ganz auskühlen lassen, Backpapier entfernen.

Brot auf den Kopf legen + von unten mit einem Sägemesser an / auf schneiden.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 24. August 2006

Bitte bedenkt

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

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet,

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

Lg

Zweikornbrot Kobyl`noje F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



80 g Mais Sauerteig

Vorteig:

200 g Mais gem

400 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig:

100 g Buchweizen gem
100 g Mais gem
1 TI Kümmel gem
1 TI Koriander gem
1 TI Salz

1 a 24 cm Kastenbackform

Backpapier dafür

die Zutaten vom Vorteig mit dem Sauerteig verrühren, abdecken, gehen lassen, bei Zimmertemperatur, so lange bis sich der Teig deutlich gehoben hat.

Die Zutaten vom Hauptteig zum Vorteig geben, gut verrühren, lassen.
+ in eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Kastenbackform geben, glatt streichen, in die Mitte mit einem Messer eine 1-1,5 cm tiefen Schnitt geben, daran kann man dann gut erkennen, ob der Teig bei Zimmertemperatur gegangen ist, sollte aber nicht mehr als 120 min sein, dann fällt er meist schon wieder ein.

Den gegangenen Teig mit Wasser einpinseln

sonst in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 60 min backen.
Brot mit Olivenöl einstreichen oder mit Wasser, hebe mit beide Arten gute Erfahrungen gemacht.

Donnerstag, 5. Oktober 2006 Hans60

Fisch und Fleisch

Buchweizenbrot II Fisch F

Glutenfrei Milchfrei

1 Kastenbackform 35, evtl auch 30 cm mit Backpapier



400 g Buchweizen gem
100 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem
1 Prise Zucker
1 TI Salz
1 Tüte Backpulver
450 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
100 g Öl

3 Ei

100 g TK Erbsen oder frisch
150 g Paprikaschoten
1 Handvoll Frühlingszwiebelgrün in Röllchen

250 g Forellenfilet, geräuchert

TK Erbsen mit ein wenig Wasser auftauen, leicht dünsten,
Paprikaschoten in dünne Streifen schneiden,
trockne Zutaten vermischen,
Wasser u Öl u Ei vermischen, alles zusammen gut verrühren lassen, ist dann wie ein Rührteig, ziemlich dünn.
Erbsen, Frühlingszwiebelgrün, Paprikaschotenstreifen und in Rechtecke geschnittenen Forellenfilet vorsichtig unter den Teig heben,
in die 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein wenig hin und her bewegen, damit der Teig überall hin kommt,
in den vorgeheizten (war noch heiß vom Auflauf) Backofen bei 140°C Umluft ca 55 min backen, Nadelprobe.
Nach dem abkühlen sollte das Brot noch einige Stunden ruhen, um sich zu verfestigen.

Eigenes Rezept Dienstag, 19. August 2008 Hans60

Buchweizenbrot III Gemüse + Fleisch F

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

Kastenbackform 30 cm mit Backpapier



500 g Buchweizen gem
50 g Amaranth gem
50 g Sonnenblumenkerne mit gem
1 Tüte Backpulver
1 Prise Zucker
1.5 TI Salz
450 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
100 g Öl

150 g Fleischkäse klein gewürfelt

150 g Paprikaschote in Streifen

1 Handvoll Frühlingszwiebelgrün

von Buchweizen bis einschließlich Öl gut verrühren lassen,
Fleischkäse, Paprikaschote sowie Handvoll Frühlingszwiebelgrün mit einem
Holzlöffel unterheben, vermischen,
in eine mit Backpapier ausgefüllte 30 cm Kastenbackform geben, glatt-
streichen,
in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90 min backen, Nadelpro-
be.

Ganz abkühlen lassen, am besten über Nacht stehen lassen, dann erst das
Backpapier entfernen und anschneiden, Vorsicht ist dann immer noch
weich, man erspart sich Brotaufstrich.

Eigenes Rezept Freitag 22.08.2008 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 beschrieben.

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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Tipps fürs backen ohne Eier

Wer Eier nicht verträgt oder wegen Cholesterin meiden will, muss trotzdem nicht auf Kuchen verzichten. Mit „Dotterfrei“ (Fa. Natura) lässt sich Cholesterin sparen (allerdings nicht für Allergiker geeignet): 1 gehäuften Esslöffel mit 3-4 Esslöffeln warmem Wasser verrühren. 5 Minuten quellen lassen und nochmals umrühren.

Ein Ei (und damit auch das Hühnereiweiß) lässt sich beim Backen auch so ersetzen:

1 EL Pflanzenöl + 1/2 EL Backpulver + 2 EL Wasser

2 Teelöffel Ei-Ersatz und 2-3 Esslöffel Flüssigkeit mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Vorsichtig unter den Teig heben.

1 Esslöffel Sojamehl unters Mehl mischen, plus 3-4 Esslöffel Flüssigkeit.

Dienstag, 13. Juli 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans