

## Brot II Glutenfrei

Alle Rezepte sind getestet und meist auch selber erdacht.

Fisch und Fleisch separat am Ende der Sammlung Brot III

### Inhaltsverzeichnis

Brot II Glutenfrei .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Fladen- oder Pfannenbrot aus Kichererbsenmehl F Vegan .....	2
Fladen- oder Pfannenbrot II F Vegan .....	4
Fladenbrot F Vegan .....	4
Fladen- oder Pfannenbrot III oder Pfannkuchen F Vegan .....	6
Fladen- oder Pfannenbrot VIII oder Pfannkuchen II M F .....	7
Früchtebrot, ungebacken Vegan .....	8
Glutenfreies Brot Vegan .....	8
Hefe Brot Vegan .....	9
Hefe Brot Veränderung Zwieback Vegan .....	9
Hefe Brot Veränderung Rosinenbrot Vegan .....	10
Hirsebrot u Muffeins Akmola 2 Ei F .....	10
Muffeins Akmola Veränderung F .....	11
Hirsebrot II F Vegan .....	12
Hirse Brot III F Vegan .....	13
Hirse Brot IV F Vegan .....	15
Naturreis u Hirse .....	17
Hirse Brot V mit Datteln F Vegan .....	18
Hirse .....	20
Hülsenfrüchte Pfannenkuchen F Vegan .....	20
I .....	20
II .....	20
III .....	21
IV .....	21
Ingwer Brot Chenäran M .....	22
Ingwer Brot Chenäran M F .....	23
Ingwer Brot Chenäran III M F .....	24
Ingwer Brot Chenäran IV + Veränderung F Sauerteig Vegan .....	26
( Ingwer ) Brot Chenäran V F Sauerteig Vegan .....	27
Sauerteig Herstellung F Vegan .....	29
Sauerteigherstellung ohne Hefe .....	30
Ingwer Brot Chenäran IV Veränderung F Sauerteig .....	30
Käsebrot M F .....	32

Käsebrod III M F.....	33
Kuchenbrod I 3 Ei M F.....	34
Kuchenbrod II 3 Ei M F.....	35
Laugenbrötchen F Vegan.....	36
Leinsamenbrod M F.....	37
Leinsamen Brod II F Vegan.....	38
Leinsamen Brod III F Vegan.....	40
Mais Brod Dasht M F.....	42
Mais Brod Dasht II F Vegan.....	44
Mais Mandelbrod M F.....	45
Mais Reis Brod M F.....	46
Maisbrod Anar F Vegan.....	47
Maisbrod Federovka F Vegan.....	48
Maisbrod II ( Nuss ) F Vegan.....	50
Maisbrod III F Vegan.....	51
Maisbrod Novokijenka F Vegan.....	53
Maisbrod o Muffeins mit Sauerteig + Rosinen F Vegan.....	55
Maisbrod Ravnina F Vegan.....	57
Mehrkornbrod I M.....	58
Mehrkornbrod II M F.....	60
Mehrkornbrod III F Vegan.....	61
Mohn Kuchen Rigan , Brod II F Vegan.....	62
Mohnbrod F.....	64
Muffeins Bykovo (M) F.....	64
Muffeins Malaja Bykovka F Vegan.....	67
Muffins Vegan.....	68
Muffins Veränderung zum Brod F Vegan.....	69
Muffins, Brötchen Art oder F Vegan.....	70
Quarkbrötchen I 2 Ei M F.....	71
Hinweis I.....	72
Bitte bedenkt.....	72
Hinweis M.....	73
Hinweis Ei.....	73
Hinweis Vegan.....	73
Hinweis F.....	73
Hinweis.....	73
Tipps fürs backen ohne Eier.....	73

Fladen- oder Pfannenbrod aus Kichererbsenmehl F Vegan  
 Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



200 g Buchweizen gem  
200 g Kichererbsen gem  
1/2 Tl. Kreuzkümmelsamen mit gem  
0,5 Tl Koriander mit gem  
5 Pfefferkörner mit gem

1 Chilischote getrocknete mit gem  
1 Tl Salz  
1 Prise Zucker  
1 Ei Margarine  
200 ml Wasser; warm

Alle Zutaten bis auf Margarine und Wasser in Rührschüssel der Küchenmaschine vermengen, Margarine und Wasser dazu und gut kneten lassen, ca 2-4 min auf Mittelstufe.

Mit einem feuchten Tuch bedeckt stehen lassen.

Nach mindestens 30 Minuten eine schwere Pfanne auf mittlerer bis kleiner Flamme erhitzen.

Den Teig zu einer dicken Rolle gerollt, und davon dickere Scheiben abschneiden, und zwischen 2 Lagen Backpapier mit einer Nudelrolle hauchdünn ausgerollt, ( ist mir nicht klar geworden, aus welchem Grund diese zu falten und wieder flach rollen, die Hälfte tat ich es, die anderen nicht, haben keinen Unterschied bemerkt)

jeweils einen Fladen 2- 3 Minuten rösten.

Dann mit dem Rücken eines Löffels etwas Margarine auf eine Seite streichen. Das gleiche mit der anderen Seite wiederholen. Der Fladen ist fertig, wenn beide Seiten goldbraun und mit rötlichen Flecken besprenkelt sind.

## Fladen- oder Pfannbrot II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



200 g Buchweizen gem  
100 g Naturreis mit gem  
50 g Amaranth mit gem  
2 TI Schwarzkümmel mit gem  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
3 EI Bio Sonnenblumenöl

alle trocknen Zutaten vermischen, Wasser dazu und 6 min auf Höchststufe rühren lassen, ca nach 4 min kurz ausschalten, Bio Sonnenblumenöl beifügen.

30 min Ruhen lassen, durchrühren, die ersten zwei mit wenig Margarine braten, Hitze reduzieren, danach ist die Bratpfanne so heiß, dass es ohne Fett geht.

Eigenes Rezept Mittwoch, 1. Juli 2009

## Fladenbrot F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



#### Zutaten für 1 Portionen

300 g Buchweizen gem  
100 g Naturreis gem  
50 g Amaranth gem  
400 g Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
50 g Olivenöl  
1 TL Vollrohrzucker  
0,5- 1 TL Salz

Bio Sesam

Schwarzkümmel , ( teils gem )

1 Pck. Trockenhefe

Mehl, Wasser, Zucker, Salz, Hefe und Olivenöl in eine große Schüssel einwiegen und verkneten, lassen.

ca. 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Nochmals mit dem durchkneten und weitere ca. 20 Minuten gehen lassen.

Teig auf 1 Blech mit Backpapier verteilen, glattstreichen

Nicht erschrecken, er ist sehr weich. 1,5 cm platt drücken. Mit Wasser bespinseln, geht schlecht. habe es bespritzt, hätte etwas mehr sein können, den Schwarzkümmel und den Sesam großzügig auf den Teig verteilen.

Herd auf 250 Grad (220 Grad Heißluft) vorheizen. ( Solange, bis ich den Belag drauf hatte und dann ca. 25 -35 Minuten backen Umluft ), bis das Brot goldbraun ist.

### Veränderung

Anstelle Buchweizen, Reis, Amaranth gem,  
Mais gem genommen, hierbei musste ca 100 ml mehr Wasser genommen werden .

Beide Arten zusammen mit Umluft bei ca 200°C ohne vorheizen, es sei denn man rechnet die Zeit im Backofen bei 50 °C, zum „Gehen“ der Teige dazu.

Montag, 4. Juni 2007 Hans60

### Fladen- oder Pfannenkuchen III oder Pfannkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Fladenbrot III ca 8 Stück

Pfannkuchen ca 13 Stück



300 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth mit gem  
50 g Sonnenblumenkerne gem  
2 TI Schwarzkümmel mit gem  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
500 – 600 ml Wasser

Margarine, ( laktosefrei ) wenig, zum braten

Bis auf die Margarine alle Zutaten vermischen und gut 4 min auf Höchststufe verrühren lassen, 30 min ruhen lassen. Durchrühren,

2 kleine Bratpfannen mit wenig Margarine heiß werden lassen, Margarine abgießen, etwas Hitze reduzieren, Teig einfüllen, Pfanne etwas schräg halten, damit der Teig etwas zerläuft, bei Brot ist es sehr wenig, bei Pfannkuchen natürlich mehr.

### Pfannkuchen

Das gleiche wie oben, nur nach dem Ruhen, noch ca 200 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser untermischen.

### Fladen- oder Pfannenbrot VIII oder Pfannkuchen II M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

8 Stück



50 g Naturreis gem  
350 g Buchweizen mit gem  
1 TI Schwarzkümmel mit gem  
0,5 TI Kreuzkümmel mit gem  
0,5 TI Paprikagranulat mit gem  
1 TI Kaffeebohnen mit gem  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
1 Knoblauchzehe fein gehackt

## 50 g Bergkäse geraspelt

600 ml Wasser

Öl

trockne Zutaten vermischen, Wasser beifügen und ca 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, 30 min Ruhen lassen, nochmals durchrühren

Öl in den Bratpfannen heiß werden lassen, Hitze reduzieren ( 1 Stufe ca ), Öl entsorgen, den Teig Schöpfkellenweise in die heißen Bratpfannen geben, leicht schräg halten, damit der zähe Teig etwas verläuft und ohne Fett den Teig von beiden Seiten braten, werden ca 1-2 cm dick.

Eigenes Rezept Montag, 13. Juli 2009

## Früchtebrot, ungebacken Vegan

glutenfrei

Zutaten für 1 Portionen

250 g Buchweizen

100 g Soja, gemahlen

50 g Hirse, gemahlen

50 g Amaranth, gemahlen

50 g Mandeln, gemahlen

1 Prise Meersalz

170 g Sonnenblumenkerne, gemahlen, fein

100 g Haselnüsse, gemahlen, fein

0,5 EL Anis, gemahlen, fein

¼ EL Nelken, gemahlen, fein

0,5 EL Koriander, gemahlen, fein

100 g Rosinen, gehackt

100 g Datteln, gehackt, oder Früchte Deiner Wahl

200 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten miteinander verkneten, 1 Laib formen, trocknen lassen.

12.11.03 Hans60 CK

## Glutenfreies Brot Vegan

500 g Buchweizen gem

200 g Hirse gem

40 g Amaranth; fein gemahlen  
3 Essl. Sonnenblumenkerne  
1 Tl Zucker  
2 Essl. Kümmel (ganz)  
1 Essl. Meersalz oder Jodsalz  
750 ccm warmes kohlenensäurehaltiges Wasser  
40 g Hefe ( 1 Würfel)

Alles zusammen in eine Schüssel geben und dazu die aufgelöste Hefe mit Wasser einrühren.  
60 min zugedeckt stehen lassen, nochmals durch rühren, in eine mit **Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform**.  
Nochmals 40 min gehen lassen.

Im kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70-90 min backen

(Bei 250 Grad C auf dem untersten Rost  
in den Backofen schieben ca. 45 Min. backen.)

## Hefe Brot Vegan

300 g Buchweizen  
100 g Natur-Reis  
100 g Amaranth  
50 g Soja alles fein mahlen  
1 P Trockenhefe  
1 T Zucker  
500 ml Wasser (Selters)  
0,5 -1 T Meersalz zusammen mischen + 5-10 min auf Stufe 2 Küchenmaschine  
in eine gefettete mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen  
Teig gut gehen lassen ( im Backofen bei 30-40°) ca. 30-60 min  
Ca. 170° Umluft, 1 h , Zahnstochergarprobe

## Hefe Brot Veränderung Zwieback Vegan

Oder Zwieback

Unter den Teig noch 200 g zerlassene Margarine (Deli- Reform)  
Das in der Kastenform gut gegangene Brot mit dem Messer quer einkerben

## Veränderung

## Hefe Brot Veränderung Rosinenbrot Vegan

400 g Mais  
100 g Amaranth  
250 g Buchweizen  
250 g Reis  
8 E Vollzucker ist zuviel, wird Kuchen, versuchen mit 2 E  
2 P Rosinen  
1 P Hefe  
1 P Backpulver  
Priese Salz  
1000 ml Wasser

## Hirsebrot u Muffeins Akmola 2 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



### Sauerteig

80 g Hirse gem  
Prise Zucker + Hefe  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

400 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
300 g Hirse gem

### Hauptteig:

100 g Hirse gem

1 Tl Koriander mit gem  
1 Tl Kümmel mit gem  
1 Tl Salz  
2 Ei Sonnenblumenkerne

2 Ei

24 cm Backform +  
Backpapier dafür

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 Hirse 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 dazu, 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.

Vorgeheizten Backofen bei 150°C Umluft ca 50 min backen, Nadelprobe.

Bei Ober- + Unterhitze bei ca 180°C vorgeh, ca 50 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, 26. Oktober 2006 Hans60

Muffeins Akmola Veränderung F



1 Blech 12 Muffeinsmulden,  
in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-40 min gebacken.

Sonntag, 1. Juli 2007 Hans60

## Hirsebrot II F Vegan



### Sauerteig

80 g Hirse gem  
Prise Zucker + Hefe  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

400 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
300 g Hirse gem

### Hauptteig:

100 g Hirse gem  
100 g Kichererbsen gem  
1 TI Koriander mit gem  
20 g Haselnüsse gem  
1 TI Kümmel mit gem

1 TL Salz

30 cm Backform +  
Backpapier dafür

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 Hirse 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 dazu.

In die mit Backpapier ausgelegte 30 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 75 min backen, Nadelprobe.

Vorgeheizten Backofen bei 150°C Umluft ca 50 min backen, Nadelprobe.

Bei Ober- + Unterhitze bei ca 180°C vorgeh, ca 50 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, Freitag, 5. Januar 2007 Hans60

Hirse Brot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



### Sauerteig

150 g Hirse gem  
1 Prise Zucker,  
ein bisschen Hefe,  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Vorteig

300 g Hirse gem  
gleiche Menge heißes Wasser  
  
3 Äpfel gerieben  
Sauerteigansatz  
100 g Zuckerrübensirup  
700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
100 g Amaranth gem  
150 g Buchweizen grob gem  
150 g Mais grob gem  
3 TI Koriander mit gem

### Hauptteig

200 g Naturreis gem  
100 g Sonnenblumenkerne ganz  
3,5 TI Salz

### Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Hirse rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, Kohlensäurehaltiges 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

300 g gem Hirse mit der gleichen Menge heißem Wasser übergießen, 30 min quellen lassen,  
Sauerteigansatz mit einem Teil Kohlensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 3 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup und gequollene Hirse dazu, vermischen, 100 g Amaranth gem, 150 g Buchweizen grob gem, 150 g Mais grob gem und 3 TI Koriander mit gem, vermischen, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

### Hauptteig

Zum Vorteig 3,5 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne und 200 g Naturreis gem verrühren,  
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 110 min backen,  
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 35 min backen.

Abkühlen lassen ( über Nacht wäre ideal ), Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Freitag, 28. August 2009 Hans60

### Hirse Brot IV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier  
2,2 kg ca



## Sauerteigansatz

150 g Hirse gem  
1 Prise Zucker,  
ein bisschen Hefe,  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

## Vorteig

3 Äpfel gerieben  
Sauerteigansatz  
100 g Zuckerrübensirup  
1 l kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
100 g Amaranth gem  
400 g Hirse gem  
150 g Buchweizen grob gem ( Grießähnlich )  
30 g Ingwer klein gehackt

## Hauptteig

100 g Naturreis gem  
150 g Mais grob gem ( Grießähnlich )  
4 TI Salz  
2 TI Koriander gem  
100 g Sonnenblumenkerne

## Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Hirse rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlensäurehaltiges 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, 3 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen,  
100 g Amaranth gem, 400 g Hirse gem, 150 g Buchweizen grob gem und 2 TL Koriander mit gem sowie 30 g Ingwer klein gehackt, vermischen, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

## Hauptteig

Zum Vorteig 4 TL Salz u 100 g Sonnenblumenkerne und 100 g Naturreis gem u 150 g Mais gem, verrühren,  
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 140°C Heißluft weitere 35 min backen.

Abkühlen lassen ( über Nacht wäre ideal ), Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

## Hinweis

### Naturreis u Hirse

Naturreis reagiert wie Hirsemehl erst beim erhitzen, auch dann etwas träge.

Daher ist der rohe Teig sehr flüssig, es empfiehlt sich deshalb mit niedriger Temperatur und länger als gewöhnlich zu backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 2. September 2009 Hans60

PS

irgendwie ist es erstaunlich, dass man Glutenfreies Getreide ohne jegliches zusätzliches Bindemittel, so hin bekommt.., dass es aussieht wie ein Brot...

vom Geschmack mal abgesehen, backe z.Z ca alle drei Tage ein ( anderes ) Sauerteigbrot..

## Hirse Brot V mit Datteln F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

ca 2 kg gebacken



## Sauerteig

150 g Hirse gem  
1 Prise Zucker,  
ein bisschen Hefe,  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

## Vorteig

2 Äpfel gerieben  
Sauerteigansatz  
100 g Zuckerrübensirup  
700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
50 g Amaranth gem  
450 g Hirse gem  
150 g Datteln

## Hauptteig

200 g Kichererbsen gem  
2 TL Koriander gem  
3 TL Salz  
100 g BIO Sesam ungeschält, ganz  
4 EL Bio Sonnenblumenöl

Olivenöl

## Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Hirse 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 kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 50 g Amaranth gem, 450 g Hirse gem, 150 g kleingeschnittene Datteln, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

## Hauptteig

Zum Vorteig 3 TL Salz u 100 g Bio Sesam und 200 g Kichererbsen gem , verrühren, zum Schluss noch 4 EL Bio Sonnenblumenöl untermischen 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 130°C Heißluft weitere 25 min backen.

Durch das Öl im Teig kann man das Brot schon nach dem erkalten aufschneiden.

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

## Hinweis

## Hirse

Hirsemehl reagiert erst beim Erhitzen, auch dann etwas träge. Daher ist der rohe Teig sehr flüssig, es empfiehlt sich deshalb mit niedriger Temperatur und länger als gewöhnlich zu backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 3. September 2009 Hans60

## Hülsenfrüchte Pfannenkuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

I



50 g Kichererbsen gem  
Salz  
1 Prise Zucker  
100 ml ca kohlensäurehaltiges Mineralwasser

II



50 g rote Linsen gem  
Salz  
1 Prise Zucker  
100 ml ca, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

III



50 g rote Bohnen ( Kidney ) gem  
Salz  
1 Prise Zucker  
100 ml ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

IV



50 g Erdnüsse blanchiert gem  
Salz  
1 Prise Zucker  
100 ml ca, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Zubereitung

Jede Art, die Zutaten zusammen verrühren + für gut 10-15 min quellen lassen, evtl noch Wasser nachfüllen, sollte nicht zu dick aber auch nicht zu flüssig werden.

Die Pfannen richtig heiß werden lassen , dann erst das Öl ( Olivenöl ) rein geben, einen Schuss ...

Von I – III die gingen sehr gut auf + reichten für eine Bratpfanne von 20 cm für je Einen.

IV , ( schmeckte mir am besten ) da hätte die Teigmenge mehr sein können, war ziemlich flach, + damit zum Belegen nur bedingt geeignet.

## Ingwer Brot Chenäran M

glutenfrei / eifrei / nussfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 1 Portionen

300 g Buchweizen, ganz +  
100 g Amaranth, ganz +  
200 g Maiskörner, ( kein Popkorn ) +  
100 g Naturreis, ( Mittelkorn) +  
2 TL Kümmel, ganz +  
2 TL Koriander, ganz mahlen  
1.5 TL Salz  
½ TL Rohrzucker  
2 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)  
3 EL Sonnenblumenkerne  
3 EL Sesam, ungeschält  
3 EL Leinsamen, ganz  
40 g Ingwer, geschälten

## 250 ml Kefir

Mineralwasser, kohlendensäurehaltiges  
Sonnenblumenkerne, ODER  
Sesam  
1 Tasse/n Wasser

## Zubereitung

Buchweizen bis Koriander zusammen mahlen. Alle trockenen Zutaten dazu + vermischen. Kohlendensäurehaltiges Mineralwasser + Kefir auf 700 g auffüllen, evtl. mehr, dazu geben, es muss wie ein Rührteig werden/sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit, dann geht der Teig besser auf. Wie viel Flüssigkeit gebraucht wird, richtet sich stark nach dem Alter des Getreide. Habe feststellen können, dass frisch gemahlener Mais sehr viel aufnimmt. ( Deshalb nehme ich Mais auch nicht als Panade)

In mit Backpapier ( auch beschichtete Backformen) ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen. Sonnenblumenkerne oder Sesamsaat oben auf den Teig geben, leicht andrücken. In kalten Backofen mit einer Tassen Wasser bei 160°C Umluft 70 min backen. Nadelprobe.  
Länger backen bringt nichts außer, dass die Kruste hart wird.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°-190°C + ca. 45-60 min backen. Aus dem Backofen, auf ein Kuchenrost, abkühlen lassen, dann das Backpapier entfernen, wird das Backpapier vorher entfernt, wird meist die Kruste hart.

Brot platzt oben auf, auch wenn ich das Brot einkerbe, ist bei glutenfrei, nicht so einfach, weil er eben sehr flüssig ist, der Teig. Spielt aber geschmacklich keine Rolle.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

27.10.05 Hans60

### Ingwer Brot Chenäran M F

glutenfrei / eifrei / nussfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

300 g Buchweizen, ganz +

100 g Amaranth, ganz +

200 g Maiskörner, ( kein Popkorn ) +

100 g Naturreis, ( Mittelkorn) +

2 TL Kümmel, ganz +

2 TL Koriander, ganz mahlen

1.5 TL Salz

½ TL Rohrzucker

2 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)

3 EL Sonnenblumenkerne

3 EL Sesam, ungeschält  
3 EL Leinsamen, ganz  
40 g Ingwer, geschälten

### 250 ml Kefir

Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges  
Sonnenblumenkerne, ODER  
Sesam  
1 Tasse/n Wasser

### Zubereitung

Buchweizen bis Koriander zusammen mahlen. Alle trockenen Zutaten dazu + vermischen. Kohlenstoffhaltiges Mineralwasser + Kefir auf 700 g auffüllen, evtl. mehr, dazu geben, es muss wie ein Rührteig werden/sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit, dann geht der Teig besser auf. Wie viel Flüssigkeit gebraucht wird, richtet sich stark nach dem Alter des Getreide. Habe feststellen können, dass frisch gemahlener Mais sehr viel aufnimmt. ( Deshalb nehme ich Mais auch nicht als Panade)

In mit Backpapier ( auch beschichtete Backformen) ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen. Sonnenblumenkerne oder Sesamsaat oben auf den Teig geben, leicht andrücken. In kalten Backofen mit einer Tassen Wasser bei 160°C Umluft 70 min backen. Nadelprobe.

Länger backen bringt nichts außer, dass die Kruste hart wird.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°-190°C + ca. 45-60 min backen. Aus dem Backofen, auf ein Kuchenrost, abkühlen lassen, dann das Backpapier entfernen, wird das Backpapier vorher entfernt, wird meist die Kruste hart.

Brot platzt oben auf, auch wenn ich das Brot einkerbe, ist bei glutenfrei, nicht so einfach, weil er eben sehr flüssig ist, der Teig. Spielt aber geschmacklich keine Rolle.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

27.10.05 Hans60

Ingwer Brot Chenäran III M F

Glutenfrei Eifrei



300 g Buchweizen, ganz +  
100 g Amaranth, ganz +  
200 g Maiskörner, ( kein Popkorn ) +  
100 g Naturreis, ( Mittelkorn) +  
2 TL Kümmel, ganz +  
2 TL Koriander, ganz mahlen  
1.5 TL Salz  
0,5 TL Rohrzucker  
1,5 Tüten Trockenhefe,  
3 EL Sonnenblumenkerne  
3 EL Sesam, ungeschält  
3 EL Leinsamen, ganz  
40 g Ingwer kleingehackt

### 300 g Joghurt

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
Sonnenblumenkerne, ODER  
Sesam  
1 Tasse/n Wasser  
Olivenöl

### Zubereitung

Buchweizen bis Koriander zusammen mahlen. Alle trockenen Zutaten dazu + vermischen. Kohlenensäurehaltiges Mineralwasser + Kefir auf 700 g auffüllen, evtl. mehr, dazu geben, es muss wie ein Rührteig werden/sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit, dann geht der Teig besser auf. Wie viel Flüssigkeit gebraucht wird, richtet sich stark nach dem Alter des Getreide. Habe feststellen können, dass frisch gemahlener Mais sehr viel aufnimmt.

nachdem der Teig in einer 30 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gegossen wurde, bei warmer Zimmertemperatur ca 60- 90 min ruhen gelassen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 70 min backen,  
Bitte ganz unten in den Backofen die Fettpfanne reinstellen, der Teig kann ( lief ) rauslaufen

Nadelprobe,  
die Oberfläche mit Olivenöl einstreichen,  
ca 15 min in der Form lassen, am Backpapier anfassen und das Brot auf  
ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig entfernen, und die übrigen  
Seiten mit Olivenöl einpinseln.

Eigenes Rezept Samstag, 9. Mai 2009

Ingwer Brot Chenäran IV + Veränderung F Sauerteig Vegan  
Glutenfrei Eifrei Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



300 g Buchweizen gem  
100 g Amaranth, mit gem  
200 g Maiskörner, ( kein Popkorn ) mit gem  
100 g Naturreis, mit gem  
2 TL Koriander, mit gem  
2 TL Kümmel, ganz

3 TL Salz  
0,5 TL Rohrzucker  
Naturreissauerteig ( Trockenmasse 150 g )  
3 EL Sonnenblumenkerne  
3 EL Sesam, ungeschält  
3 EL Leinsamen, ganz  
40 g Ingwer kleingehackt

700 - 850 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser,  
Sonnenblumenkerne, ODER

Sesam  
1 Tasse/n Wasser  
Olivenöl

### Zubereitung

Buchweizen bis Koriander zusammen mahlen. Alle trockenen Zutaten dazu + vermischen. 700 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser evtl. mehr, dazu geben, es muss wie ein Rührteig werden/sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit, dann geht der Teig besser auf. Wie viel Flüssigkeit gebraucht wird, richtet sich stark nach dem Alter des Getreide.

Den Teig in einer 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, die Oberfläche noch mit Sonnenblumenkerne oder Sesam bestreuen, und dies ein wenig andrücken,

bei warmer Zimmertemperatur ca 60- 90 min ruhen gelassen, oder in den Backofen bei ca 30-50 g gehen lassen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 70 min backen, Bitte ganz unten in den Backofen die Fettpfanne reinstellen, der Teig kann rauslaufen,

Nadelprobe,

die Oberfläche mit Olivenöl oder Wasser einstreichen,

ca 15 min in der Form lassen, am Backpapier anfassen und das Brot auf ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig entfernen, und die übrigen Seiten mit Olivenöl/Wasser einpinseln.

Eigenes Rezept Sonntag, 31. Mai 2009

( Ingwer ) Brot Chenäran V F Sauerteig Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



### Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem. ( Buchweizen gem o Hirse gem o Mais gem )

1 Prise Zucker

1 Prise Trockenhefe

kohlensäurehaltiges Mineralwasser

## Vorteig

Sauerteigansatz

700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser,

2 Äpfel fein reiben

180 g Buchweizen gem ( Veränderung )

70 g Amaranth, mit gem ( Veränderung )

200 g Maiskörner, ( kein Popkorn ) mit gem

100 g Naturreis, mit gem

2 TL Koriander, mit gem ( Veränderung )

## Hauptteig

150 g Buchweizen gem ( Veränderung )

3 TL Salz

0,5 TL Rohrzucker

3 EL Sonnenblumenkerne

3 EL Sesam, ungeschält

3 EL Leinsamen, ganz

1 Tasse/n Wasser

Olivenöl

## Sauerteigansatz

Abends

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

## Vorteig

Früh

In eine Rührschüssel,

2 Äpfel fein reiben und den

Sauerteigansatz rein, mit ein wenig Wasser das Glas ausspülen und den

Rest Wasser mit in die Rührschüssel geben, vermischen,

von Buchweizen bis einschließlich Koriander gem unterrühren, Glas Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gären lassen.

## Hauptteig

Am späten Nachmittag oder Abends

Buchweizen gem, Salz Leinsamen untermischen und gut alle Zutaten gut vermischen, 0,5 TL Rohrzucker, 3 EL Sonnenblumenkerne, 3 EL Sesam, ungeschält, 3 EL Leinsamen ganz, mit dem Hauptteig gut verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, und am besten in den kalten ausgestellten Backofen stellen, in die Fettpfanne darunter 1 Tasse Wasser gießen.

## Morgens

In den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 70 min backen, den Kuchen vorsichtig am Backpapier raus nehmen, Backpapier entfernen, das Brot rund herum mit Olivenöl ( oder Wasser ) einpinseln, und wieder in den Backofen und weitere 25 min backen, ganz abkühlen lassen, Brot umdrehen und von der Unterseite her mit einem Sägemesser schneiden.

Eigenes Rezept Donnerstag, 13. August 2009

## Sauerteig Herstellung F Vegan

Glutenfrei



## Sauerteigansatz

9 El Mais gem. ( Buchweizen gem o Hirse gem o Naturreis 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 )

Hans60

### Sauerteigherstellung ohne Hefe

5 EI Natur -Reis mahlen

5 EI Apfelessig

1 TI Vollrohrzucker

Schuss kohlensäurehaltiges Mineralwasser alles miteinander verrühren, muss eine dicke Pampe geben, in einem Schraubglas, in den Backofen bei 30- 40 ° C, Licht an + ein bisschen mehr, dauert ca 24 h , wenn sich Blasen bilden, noch etwas warten , + dann mit den oben genannten Rezept vermischen.

+ wieder in den gewärmten Backofen 30- 40 ° C, Licht an + ein bisschen mehr, bis sich der Teig gehoben hat, „stunden" , in die Fettpfanne, schon beim gehen Wasser füllen, Ober+ Unterhitze an .

Abbacken mit Umluft

### Ingwer Brot Chenäran IV Veränderung F Sauerteig

Glutenfrei Eifrei Milchfrei



### 35 cm Kastenbackform mit Backpapier

300 g Buchweizen gem  
100 g Amaranth, mit gem  
200 g Maiskörner, ( kein Popkorn ) mit gem  
100 g Naturreis, mit gem  
2 TL Koriander, mit gem  
2 TL Kümmel, ganz  
200 g Mandeln ganz ( Veränderung )  
0,5 TL Paprikagranulat ( Veränderung )  
3 TL Salz  
0,5 TL Rohrzucker  
Naturreissauerteig ( Trockenmasse 150 g )  
3 EL Sonnenblumenkerne  
3 EL Sesam, ungeschält  
3 EL Leinsamen, ganz  
40 g Ingwer kleingehackt

700 - 850 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser,  
Sonnenblumenkerne, ODER  
Sesam  
1 Tasse/n Wasser  
Olivenöl

### Zubereitung

Buchweizen bis Koriander zusammen mahlen. Alle trockenen Zutaten dazu + vermischen. 700 ml Kohlenensäurehaltiges Mineralwasser evtl. mehr, dazu geben, es muss wie ein Rührteig werden/sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit, dann geht der Teig besser auf. Wie viel Flüssigkeit gebraucht wird, richtet sich stark nach dem Alter des Getreide.

Den Teig in einer 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, die Oberfläche noch mit Sonnenblumenkerne oder Sesam bestreuen, und dies ein wenig andrücken,  
bei warmer Zimmertemperatur ca 60- 90 min ruhen gelassen, oder in den Backofen bei ca 30-50 g gehen lassen,  
in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 70 min backen, Bitte ganz unten in den Backofen die Fettpfanne reinstellen, der Teig kann rauslaufen,  
Nadelprobe,  
die Oberfläche mit Olivenöl oder Wasser einstreichen,  
ca 15 min in der Form lassen, am Backpapier anfassen und das Brot auf ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig entfernen, und die übrigen Seiten mit Olivenöl/Wasser einpinseln.

Freitag, 24. Juli 2009

## Käsebrod M F

Glutenfrei u Eifrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



450 g Mais gem  
1 Tüte Backpulver  
1 TI Salz  
1 Msp Zucker

450 g Bergkäse geraspelt o Mittelalten Gauda

600 -700 ml Milch

die trocknen Zutaten vermischen, den geraspelten Käse dazu, verrühren lassen, sowie die Milch dazu geben, es soll wie ein Rührteig werden, lieber etwas mehr, geht besser auf, ca 3-5 min rühren lassen,

in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Backform gießen, schütteln, damit sich der Teig gut verteilt.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 60 – 70 min backen, Nadelprobe, nach ca 20-30 min oder später die Form entfernen, Backpapier aber erst nach dem abkühlen.

PS

Mit Backpulver bleibt das Brot länger frisch bzw haltbar, als mit Hefe, jedenfalls bei Glutenfreiem Getreide.

Eigenes Rezept, Dienstag, 27. Mai 2008 Hans60

### Käsebrod III M F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



450 g Mais grob gemahlen

1 Tüte Backpulver

1 TI Salz

1 Msp Zucker

450 g Ziegenkäse grob geraspelt

600 -700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

die trocknen Zutaten vermischen, den geraspelten Käse dazu, verrühren lassen, sowie das Wasser dazu geben, es soll wie ein Rührteig werden, lieber etwas mehr, geht besser auf, ca 3-5 min rühren lassen, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Backform gießen, schütteln, damit sich der Teig gut verteilt.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 60 – 70 min backen, Nadelprobe, nach ca 20-30 min oder später die Form entfernen, Backpapier aber erst nach dem abkühlen.

PS

Mit Backpulver bleibt das Brot länger frisch bzw haltbar, als mit Hefe, jedenfalls bei Glutenfreiem Getreide.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 18. Juni 2008 Hans60

Kuchenbrot I 3 Ei M F

Glutenfrei



500 g Buchweizen gem  
geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone  
0,5 TI Bourbon Vanille Pulver  
1 Päckchen Hefe, Alnatura  
40 -160 g Fruchtzucker ODER anderen  
1 Msp. Salz

3 Eier

60 g ungehärtete Margarine zerlassen

Milch auffüllen bis 500 ml

Zutaten für den Teig verrühren.  
Zum Gehen lassen warm stellen. ( 60 min ca )

in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform geben, + nochmals ca 30 min gehen lassen

Im auf 160° Umluft vorgeheizten Ofen ca 40 Minuten backen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. April 2006 Hans60

Donnerstag, 10. August 2006

## Kuchenbrot II 3 Ei M F

glutenfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier ausgefüllt.



Zutaten für 1 Portionen

300 g Buchweizen, gem

200 g Naturreis gem

0,5 Zitrone(n), unbehandelt, geriebene Schale

1 Tüte Backpulver

100 g Traubenzucker, bis 160 g ODER anderen

0,5 Tl. Salz

50 g Rosinen

3 Ei(er)

60 g Butter o Margarine, zerlassen

Milch, auffüllen bis 500 ml

Trockene Zutaten vermischen.

Eier in ein Litermaß geben + mit Milch auffüllen bis 500 ml, zu den trockenen Zutaten geben, etwas vermischen, dann erst die Margarine, alles gut verrühren, in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform gießen.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 70-90 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 22. Mai 2008 Hans60

Laugenbrötchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



150 g Buchweizen gem  
100 g Naturreis gem  
1 TI Salz  
0,5 TI Zucker  
0,5 Tüte Trockenhefe  
40 g Margarine  
250 ml kohensäurehaltiges Mineralwasser

Veränderung II



150 g Buchweizen gem

100 g Mais gem  
1 TI Salz  
0,5 TI Zucker  
0,5 Tüte Trockenhefe  
40 g Margarine  
300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

20 g Backsoda  
250 ml Wasser

Fett für die Muffeinsformen ( Blech )

Salz + o Kümmel

Kalt 180°C = 20-30 min Umluft

Die jeweiligen Zutaten langsam verrühren lassen 5-7 min.  
Die eingefetteten Muffeinsformen mit je 1-1,5 El Teig füllen.  
Ca 60 min bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen.

Backsoda im Wasser auflösen,  
die Oberfläche , wer will mit Hagelsalz + oder ganzen Kümmel, oder was  
anderes.

Ja, jetzt muss jeder für sich das beste raus finden, entweder auf die Ober-  
fläche des gegangenen Teig, die Lauge mit einem Pinsel auftragen,  
oder einfach mit einem TI die Lauge drauf sprengeln. Oder anders !  
sofort in den kalten Backofen bei ca 170-180°C Umluft 23-30 min backen.

Ist eine Veränderung von  
14.11.02 Fips01 Laugenbrötchen

Sonntag, 28. Januar 2007 Hans60

Leinsamenbrot M F

Glutenfrei



Zutaten für 1 Portionen

500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
300 g Buchweizenkörner gem +  
100 g Naturreis, Mittelkorn, gem +  
100 g Hirsekörner gem  
80 g Mais gem  
1 TL Vollrohrrohrzucker  
1 TL Salz  
100 Leinsaat, gem  
2 El ungehärtete Margarine **oder Butter**  
1 Prise Muskat, gerieben

**1 El Gauda mittelalt gerieben**

1 Tüte Trockenhefe  
Leinsaat

erst die trockenen Zutaten zusammen vermischen dann den Rest dazu.  
In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenform gießen, glatt streichen, + ganzen Leinsamen drüber streuen, bei Zimmertemperatur ca 90 - 120 min gehen lassen.

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

Dienstag, 12. September 2006

**Leinsamen Brot II F Vegan**

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

**35 cm Kastenbackform mit Backpapier**

für 30 cm Kastenbackform mit Backpapier, 1/3 Getreide weniger, außer vom Sauerteig.





### Sauerteigansatz

720 ml Schraubglas  
150 g Buchweizen  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

1 l kohlenstoffhaltiges Mineralwasser  
2 El Zuckerrübensirup  
2 Äpfel  
200 g Kichererbsen gem  
200 g Naturreis gem  
3 Tl Koriander gem

### Hauptteig:

60 g Amaranth grob gem ( Grieß ähnlich )  
250 g Buchweizen grob gem ( Grieß ähnlich )  
150 g Mais grob gem ( Grieß ähnlich )  
100 g Leinsamen ganz  
3,5 Tl Salz

Olivenöl o Wasser

### Sauerteigansatz

In ein Schraubglas 150 g Buchweizen rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei war-

mer 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, 200 g Kichererbsen gem, 3 TI Koriander gem, 200 g Naturreis grob gem dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

## Hauptteig

60 g Amaranth, 250 g Buchweizen und 150 g Mais grob geschrotet, Leinsamen ganz und 3,5 TI Salz unterrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform den Teig gießen, glattschütteln, bei warmer Zimmertemperatur Ruhen lassen, wenn der Teig an der Oberfläche aufreißt, in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft 90 min backen, raus aus dem Ofen, Backpapier vorsichtig entfernen, das Brot rund herum mit Olivenöl einpinseln, zurück in den heißen Backofen und bei ca 140°C Heißluft weitere 30 min backen, ganz abkühlen lassen, am besten über Nacht ruhen lassen, das Brot umdrehen, und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Montag, 24. August 2009 Hans60

## Leinsamen Brot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

### 35 cm Kastenbackform mit Backpapier





### Sauerteigansatz

720 ml Schraubglas  
150 g Mais gem  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
2 El Zuckerrübensirup  
2 Äpfel  
400 g Mais grob gem ( Grieß ähnlich )  
250 g Buchweizen grob gem ( Grieß ähnlich )  
3 Tl Koriander gem

### Hauptteig:

80 g Amaranth grob gem ( Grieß ähnlich )  
150 g Naturreis grob gem ( Grieß ähnlich )  
100 g Leinsamen ganz  
3,5 Tl Salz

Olivenöl o Wasser

### Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas Buchweizen rein mahlen, 1 Prise Zucker u Trockenhefe dazu, vermischen, und kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu geben, verrühren so dass eine dicke Pampe entsteht, mit Deckel verschließen, bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen,

## Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 400 g Mais grob gem ( Grieß ähnlich ) u 250 g Buchweizen grob gem ( Grieß ähnlich ) 3 TI Koriander gem, dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

## Hauptteig

80 g Amaranth, und 150 g Naturreis grob geschrotet, Leinsamen ganz und 3,5 TI Salz unterrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform den Teig gießen, glattschütteln, bei warmer Zimmertemperatur Ruhen lassen, wenn der Teig an der Oberfläche aufreißt, in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft 100 min backen, raus aus dem Ofen, Backpapier vorsichtig entfernen, das Brot rund herum mit Olivenöl einpinseln, zurück in den heißen Backofen und bei ca 140°C Heißluft weitere 20 min backen, ganz abkühlen lassen, am besten über Nacht ruhen lassen, das Brot umdrehen, und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Mittwoch, 26. August 2009 Hans60

## Mais Brot Dasht M F

glutenfrei / hefefrei /eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen  
500 g Maiskörner, (kein Popkorn )  
200 g Kichererbsen  
1 TL Gewürzmischung, (Brotgewürz)  
1 TL Salz  
1 Prise Rohrzucker  
1.5 Tüte/n Backpulver

400 g Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

500 ml Kefir aus 1,5 % Milch

### Zubereitung

Mais + Kichererbsen zusammen mahlen. Alle trockenen Zutaten gut vermischen, Kefir + Wasser zusammen begeben + verrühren, es soll wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr Flüssigkeit, geht besser auf. Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen, glatt streichen + mit dem überstehenden Backpapier zudecken. In den kalten Backofen bei 160°C Umluft 70 min, backen, mehr bringt nichts, wird nur hart die Kruste.

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

Bei Umluft in die Fettpfanne die ganz unten drin ist, ca. 500 ml Wasser gießen, bei Ober- + Unterhitze neben der Backform einen Tassentopf mit heißen Wasser stellen.

**Hinweis:** Der Kefir nimmt den typischen Maisgeruch vom Backen weg + die Gewürze kommen besser zur Geltung.

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, dass ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.11.05 Hans60

Veränderung, Mittwoch, 25. April 2007



Anstatt 1 TI Brotgewürz nur 1 Prise Kümmel und Koriander mit gem.  
Für (Frühstücks ) Muffeins die Hälfte des Rezeptes, aber 1 TI Salz.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35 min backen.  
Man sollte doch den Muffeins ein wenig Zeit lassen um ab zu kühlen, um sich zu verfestigen, wir konnten es nicht abwarten, es ist doch herrlich wenn die Butter noch schmilzt ...

## Mais Brot Dasht II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



500 g Maiskörner gem, (kein Popkorn )  
200 g Kichererbsen gem  
3 TI Koriander mit gem  
2,5 TL Salz  
1.5 Tüte/n Trockenhefe  
700 – 800 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
50 g Zuckerrübensirup  
2 El hellen Essig

Trocknen Zutaten vermischen, Wasser, Essig und Zuckerrübensirup dazu und auf Mittelstufe ca 5 min verrühren lassen, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln und ca 60 min im Backofen bei ca 30-50°C ruhen lassen, ganz unten die Fettpfanne rein stellen, kann überlaufen...  
oder bei warmer Zimmertemperatur,  
ohne vorheizen, ca 70 min bei 160°C Heißluft backen, Nadelprobe, sollte noch Teig dran bleiben, Brot aus der Backform nehmen, Backpapier entfernen, das Brot rund herum mit Olivenöl einstreichen und nochmals in den Backofen bei 160°C Heißluft ca 15 min backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 12. August 2009

## Mais Mandelbrot M F

Glutenfrei + Eifrei



200 g Mandeln gem  
300 g Mais gem  
50 g Amaranth gem  
1 TI Koriander gem  
1 TI Kümmel gem  
1 TI Salz  
0,5 TI Vollrohrrohrzucker  
1 Tüte Trockenhefe

550 ml Milch

Alle trockenen Zutaten verrühren, lassen + die Milch dazu, das ganze ca 5 min auf kleiner Stufe verrühren lassen.

In eine 30 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform geben, glattstreichen + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen.

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

PS:

Die Gewürze weglassen, die Zuckermenge erhöhen, ergibt einen Kuchen.

Die Gewürze weglassen, + 100 g Rosinen begeben.

Eigenes Rezept Donnerstag, 11. Januar 2007 Hans60

## Mais Reis Brot M F

Glutenfrei u Eifrei



### Sauerteig :

80 g Mais gem  
1 Prise Zucker + Trockenhefe  
kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

400 ml Milch  
300 g Mais gem  
150 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### Hauptteig:

200 g Naturreis Mittelkorn gem  
1 TI Salz + Kümmel + Koriander  
2 El Sonnenblumenkerne + Leinsaat  
100 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

alle Zutaten für den Sauerteig in ein Schraubglas geben, verrühren, soll eine dicke Pampe ergeben. Deckel drauf, über Nacht bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Den ST aus dem Glas in eine Schüssel mit Milch vermischen, gem Mais dazu + evtl das Wasser noch, sollte sämig wie ein Rührteig sein, Deckel drauf + je nach Raumtemperatur ein paar Stunden gehen lassen, man sieht es, hat sich ein wenig gehoben, + schlägt Blasen.

Darein den gem Reis, Salz + Kümmel + Koriander ganz oder gem, das gleiche gilt für die Sonnenblumenkerne + Leinsaat, da der Teig ziemlich feucht ist + noch ein paar Stunden stehen muss, sind die Kerne im allgemeinen so weich, das es keinerlei Probleme sich damit ergeben. Evt noch Wasser dazu geben, sollte ziemlich glatt der Teig sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit, geht besser auf.

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

Nach einer gewissen Ruhezeit bei warmer Zimmertemperatur in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe, evtl noch 10 min nachbacken. Ca 15 min in der Form lassen, + am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost abkühlen lassen, Mit einem Sägemesser schneiden.

Eigenes Rezept Freitag, 22. Dezember 2006 hans60

### Maisbrot Anar F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



#### Sauerteigansatz:

80 g Mais gem  
1 Prise Trockenhefe  
1 Prise Zucker  
kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
1 Schraubglas

#### Vorteig:

500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
300 g Mais gem  
50 g Erdnüsse gem

#### Hauptteig:

100 g Buchweizen gem  
100 g Hirse gem

1 TI Kümmel mit gem  
1 TI Koriander mit gem  
1 TI Salz  
2 El Leinsaat

### Sauerteig:

Alle Zutaten in ein ca 720 ml Schraubglas geben, gut vermischen, der Teig sollte vom Löffel tropfen, na ja , dickflüssig . über Nacht geschlossen stehen lassen

### Vorteig:

Mit einem Teil des Wassers den ST verrührt, + in eine Schüssel gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 300 g gem Mais 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, dazu, wahrscheinlich wird noch bis zu 200 ml Mineralwasser gebraucht, der Teig sollte wie ein Rührteig, lieber etwas mehr

In die mit Backpapier ausgelegte 30 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 70-80 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, Freitag, 24. November 2006 Hans60

[Maisbrot Federovka](#) F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



### Sauerteig:

80 g Mais gem  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

400 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
200 g Mais gem  
100 g Erdnüsse, blanchiert gem

### Hauptteig:

300 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
200 g Mais gem  
1 TI Koriander mit gem  
1 TI Kümmel mit gem  
1,5 TI Salz

### Sauerteig:

Alle Zutaten in ein ca 720 ml Schraubglas geben, gut vermischen, der Teig sollte vom Löffel tropfen, na ja , dickflüssig, Deckel drauf, bei Zimmertemperatur über Nacht stehen.

### Vorteig

Mit einem Teil des Wassers den ST verrührt, + in eine Schüssel gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 200 g gem Mais + Erdnüsse gem 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, dazu, , der Teig sollte wie ein Rührteig, lieber etwas mehr

In die mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform gegossen, glatt streichen.

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

Auf den gegangenen Teig noch ca 2 –3 El Mineralwasser draufstreichen.

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, 30. November 2006 Hans60

## Maisbrot II ( Nuss ) F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

2703



## Sauerteig :

80 g Mais gem

1 Prise Vollrohrzucker + Trockenhefe

kohlensäurehaltiges Mineralwasser

## Vorteig:

300 g Mais gem  
100 g Haselnüsse  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

## Hauptteig:

200 g Mais gem  
1 TI Kümmel gem  
1 El Koriander gem  
1 Prise Vollrohrzucker  
300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
1 TI Salz  
1 El Leinensaat

alle Zutaten für den Sauerteig in ein Schraubglas geben, verrühren, soll eine dicke Pampe ergeben. Deckel drauf, über Nacht bei ( warmer ) Zimmertemperatur stehen lassen.

Den ST aus dem Glas in eine Schüssel mit dem Wasser vermischen, gem Mais + die Nüsse dazu, sollte sämig wie ein Rührteig sein, Deckel drauf + je nach Raumtemperatur ein paar Stunden gehen lassen, man sieht es, hat sich ein wenig gehoben, + schlägt Blasen.

Darein den gem Mais, Salz + Kümmel + Koriander ganz oder gem, das gleiche gilt Leinsaat, da der Teig ziemlich feucht ist + noch ein paar Stunden stehen muss, sind die Kerne im allgemeinen so weich, das es keinerlei Probleme sich damit ergeben.

noch Wasser dazu geben, sollte ziemlich glatt der Teig sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit, geht besser auf.

In eine 30 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, glattstreichen,

Nach einer gewissen Ruhezeit bei warmer Zimmertemperatur in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe, evtl noch 10 min nachbacken. Ca 15 min in der Form lassen, + am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost abkühlen lassen, Mit einem Sägemesser schneiden.

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. Dezember 2006 Hans60

[Maisbrot III](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

ca 2,7 kg



### Sauerteigansatz:

720 ml Schraubglas  
150 g Mais gem  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

1 Sauerteigansatz  
1 L kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
100 g Zuckerrübensirup  
3 säuerliche Äpfel  
350 g Mais grob gem  
350 g Buchweizen grob gem  
70 g Amaranth gem

### Hauptteig:

150 g Mais grob gem  
3 TI Koriander mit gem  
50 g Sonnenblumenkerne ganz  
50 g Bio Sesam, ungeschält, ganz  
50 g Leinsaat ganz  
4 TI Salz

Olivenöl

## Sauerteigansatz

Mais 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

## Vorteig

1 Sauerteigansatz, 1 L kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, 3 säuerliche Äpfel fein gerieben, 100 g Zuckerrübensirup, 350 g Mais gem, 350 g Buchweizen gem, 70 g Amaranth gem, verrühren, abdecken und ruhen lassen, über Nacht wäre ideal.

## Hauptteig

Zu den Vorteig 150 g Mais gem, 3 TL Koriander mit gem, 50 g Sonnenblumenkerne ganz, 50 g Bio Sesam, ungeschält, ganz, 50 g Leinsaat ganz, 4 TL Salz unterrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, ruhen lassen, nach ein paar Stunden reißt die Oberfläche etwas ein, dann in den kalten Backofen bei 145°C Heißluft ca 90 min, danach das Brot aus dem Backofen, Backpapier vorsichtig entfernen und das Brot rund herum mit Olivenöl einstreichen, dann nochmals 40 min bei 140°C Heißluft backen.

Sollte wenigstens 12 h ruhen, und dann anschneiden von der Unterseite mit einem Sägemesser.

Eigenes Rezept

[Maisbrot Novokijenka](#) F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



### Sauerteig:

80 g Mais gem  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Schraubglas

### Vorteig:

600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
350 g Mais gem

### Hauptteig:

150 g Mais gem  
1 TI Kümmel mit gem  
1 TI Koriander mit gem  
1 Prise Zucker  
2 EI Sonnenblumenkerne  
2 EI Erdnusskerne  
2 EI Leinsaat  
1,5 TI Salz  
200 ml ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Sauerteig:

Alle Zutaten in ein ca 720 ml Schraubglas geben, gut vermischen, der Teig sollte vom Löffel tropfen, na ja , dickflüssig, Deckel drauf, bei Zimmertemperatur über Nacht stehen.

### Vorteig

Mit einem Teil des Wassers den ST verrührt, + in eine Schüssel gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 350 g gem Mais 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, dazu, wahrscheinlich wird noch bis zu 200 ml Mineralwasser gebraucht, der Teig sollte wie ein Rührteig, lieber etwas mehr

In die mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform gegossen, glatt streichen.

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

Auf den gegangenen Teig noch ca 2 –3 El Mineralwasser draufstreichen.

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, 16. November 2006 Hans60

## Maisbrot o Muffeins mit Sauerteig + Rosinen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei





### Sauerteigansatz

9 Ei 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 )

### Hauptteig

400 g Mais gem

100 g Kichererbsen gem

100 g Amaranth gem

50 g Hirse gem

50 g Naturreis gem

1 TI Vollrohrzucker /anderen  
1- 2 TI Meersalz  
250 g Rosinen

2 EI Sonnenblumenkerne o. mehr, ganz oder gemahlen.  
2 EI Leinsamen o. mehr, ganz oder gemahlen.  
2 EI Sesam o. mehr , ganz oder gemahlen.  
1 EI Koriander gem

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann

700 - 900 ml ) kohlensäurehaltiges Mineralwasser mit dem Sauerteigan-  
satz zu dem trockenen Teig geben, gut vermischen,  
mit einem feuchten Tuch abdecken + bei Zimmertemperatur gehen lassen  
ca 2-3 h , man sieht es.  
Nochmals durchrühren

und in

Eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform (auch Tef-  
lonbeschichtete ) geben, glatt streichen.

Nochmals 60 min gehen lassen

Bei 160 -170 ° Umluft, ca 70- 90 min, mehr nicht, bringt nichts.  
Abkühlen lassen, vor dem anschneiden, am besten über Nacht.

Oder

1-2 Löffelweise in 2 Bleche a 12 eingefettete Muffeinsmulden.

Nochmals 60 min gehen lassen

wenn vorgeheizt ca 30 min, bei ca 140°C Umluft backen, Nadelprobe  
ohne vorheizen ca 40-45 min bei ca 140°C Umluft backen, Nadelprobe

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. Juni 2007 Hans60

[Maisbrot Ravnina](#) F Vegan  
glutenfrei / ei- + milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

450 g Maiskörner, gemahlen ( kein Popkorn )

1 TL Kümmel, ganz +

1 TL Koriander, ganz mit mahlen ODER

1 Pck. Gewürzmischung für Brot

1 Tüte/n Backpulver, (Weinsteinbackpulver) f. 500 g Mehl

1 TL Salz

1 EL Leinsamen

1 EL Sesam, ungeschält

1 EL Sonnenblumenkerne

500 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges, evtl. mehr

Alle Zutaten miteinander vermischen, soll wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit. In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen. In den kalten Backofen, ganz unten in die Fettpfanne, Wasser gießen, (übern Daumen, nehme 0,5- 1 L ).

Bei 160°C Umluft ca. 70 min - 80 min backen, Nadelprobe.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180-190°C + ca. 50-60 min backen. Dabei dann aber einen großen Tassentopf mit Wasser neben der Backform stellen.

Wenn fertig, die Oberfläche des Brotes mit kaltem Wasser abspritzen. Auf ein Kuchenrost heben + ganz abkühlen lassen, dann erst das Backpapier entfernen. (Mit einem Tomatenmesser schneiden )

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. Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

09.02.06 Hans60

Mehrkornbrot I M

## (Brot Backpulver I )

Glutenfrei u Eifrei

400 g Maiskörner ( kein Popkorn)  
200 g Buchweizenkörner  
100 g Amaranthkörner  
1 TI Korianderkörner  
2 TI Kümmelkörner zusammen gem  
1TI Kümmelkörner ganz

2 TI Salz  
0,5 TI Zucker  
3 El Sonnenblumenkörner  
3 El Sesamkörner  
2 Tüten Backpulver

Backpapier  
30 cm Königskuchenbackform

alle trockenen Zutaten vermischen,

350 g Buttermilch +  
350 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, + verrühren.  
Reicht normalerweise,

kam nicht hin, war noch zu trocken, musste den Rest Buttermilch + noch  
150 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu mischen , es muss wie ein  
Rührteig sein. Geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen

In den kalten Backofen, mit einem Tassentopf Wasser.  
Bei 160° Umluft ca 90 min backen  
Nadelprobe

Dienstag, 14. Juni 2005

PS

Wollte feststellen, ob Buttermilch, den Backgeruch vom Mais unterdrückt.  
+ die Gewürze hervor hebt.  
was nicht der Fall ist/war

Hinweis

das Brot sollte wenigstens über Nacht ruhen, bevor es mit einem Sägemesser von der Unterseite angeschnitten wird

## Mehrkornbrot II M F

Veränderung auf Hefe  
Glutenfrei u Eifrei

35 cm Kastenbackform \* mit Backpapier



400 g Maiskörner ( kein Popkorn) nicht Mehlfein gem  
200 g Buchweizenkörner nicht Mehlfein gem  
100 g Amaranthkörner nicht Mehlfein gem  
1 TI Korianderkörner nicht Mehlfein gem  
2 TI Kümmelkörner zusammen nicht Mehlfein gem  
1TI Kümmelkörner ganz  
3 TI Salz  
1 TI Zucker  
3 EI Sonnenblumenkörner  
3 EI Sesamkörner  
3 EI Leinensaat  
1,5 Tüten Trockenhefe

## 300 g Joghurt

500- 600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
1 EI Weinessig  
2 EI BIO Sonnenblumenöl

Öl zum einstreichen des gebackenen Brotes

von Mais bis einschließlich Hefe vermischen, Joghurt begeben und rühren lassen, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser langsam beifügen, soll einen Rührteig ähnlich werden, lieber etwas mehr, geht besser auf, nun noch den Essig and alles gut 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, jetzt das

BIO Sonnenblumenöl dazu und weitere 2- 3 min auf Höchststufe rühren lassen,  
in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt schütteln, nun bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen,  
ich stelle ihn in den kalten Backofen bei ca 50°C Unterhitze u Oberhitze, ganz unten die Fettpfanne rein mit ca 0,5 l Wasser ca,

#### Hinweis \*

Die 35 cm Backform erscheint einem zu groß, aber je nach der Flüssigkeitsmenge, läuft es bei einer 30 cm aus der Backform...

Im Backofen belassen, inklusive das Wasser in der Fettpfanne und bei ca 150°C Unterhitze mit Heißluft ca 70 – 90 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept Sonntag, 17. Mai 2009

#### Mehrkornbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

#### 35 cm Kastenbackform mit Backpapier



2 Zwiebeln klein wiegen + mit  
1-2 El Olivenöl anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g gem  
1 Tasse Kichererbsen 160 g mit gem  
1 Tasse rote Linsen 160 g mit gem  
1 Tasse Buchweizen 160 g mit gem  
2 Tl gelbe Senfkörner mit gem

je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel mit gem  
8-10 Pfefferkörner mit gem  
3 TI Gewürzsalz  
1-2 TI Meersalz  
1 TI Zucker  
1,5 Tüte Trockenhefe  
4 Bananen Leoparden Art  
5 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen  
500 ml Wasser zum backen ca  
Olivenöl zum einpinseln des Brotes

Bananen mit dem Quirl der Küchenmaschine zermusen, +  
4-5 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, +  
Zwiebel klein wiegen in Öl braten etwas abkühlen lassen, dazu +

Trocknen Zutaten vermischen und langsam da einrieseln lassen, evt die 5 Tasse Wasser noch dazu, sieht man, sollte wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr geht besser auf, und 4-5 min auf höchster Stufe rühren lassen. In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, bei warmer Zimmertemperatur oder in den Backofen 50°C Unterhitze an, das 500 ml Wasser in die Fettpfanne, ca 90 min, bis sich der Teig deutlich gehoben hat, ca bis zum oberen Rand, nun die Hitze auf ca auf ca 150°C Heißluft und ca 70 min backen, Nadelprobe, die Oberfläche mit Öl einpinseln, das Brot am Papier fassen und auf ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig abziehen, nun noch die übrigen Seiten einpinseln mit Öl. Nach dem abkühlen, Brot auf die Oberfläche legen und von unten mit einem Sägemesser schneiden

[Mohn Kuchen Rigan , Brot II F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[30 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)



250 g Buchweizenkörner +  
100 g Natur- Reis (Mittelkorn ) +  
100 g Amaranth +  
250 g Blaumohn gemahlen

1,5 Tüten Trockenhefe

1 TI Salz  
100 g Zucker  
200 g Datteln klein geschnitten

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

alle trockenen Zutaten gut vermischen.  
Dann die Flüssigkeit unterrühren und 4-5 min auf Höchststufe rühren lassen,  
In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform, gießen, Glattschütteln.  
In den Backofen bei 50°C ca 90 min ruhen, gehen lassen.

Auf 150°C aufheizen und ca 70 min backen,

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

Hinweis:

Nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinen Buchweizenteig , das ganze nicht so trocken.

Donnerstag, 11. Juni 2009

## Mohnbrot F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei



Zutaten für 1 Portionen

500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

300 g Buchweizenkörner gem +

100 g Naturreis, Mittelkorn, gem +

100 g Amaranthkörner gem

80 g Mais gem

1 TL Vollrohrrohrzucker

1 TL Salz

50 g Mohn, gem

2 EL ungehärtete Margarine /Butter

1 Prise Muskat, gerieben

1 EL Ziegenkäse gerieben

1 Tüte Trockenhefe

erst die trockenen Zutaten zusammen vermischen dann den Rest dazu.

In eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm ist zu klein 30 cm ist zu groß

Kastenform gießen, glatt streichen, bei Zimmertemperatur ca 90 - 120

min gehen lassen.

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

Quelle: 01.07.05 sandra09061966

Veränderung auf Glutenfrei, Mittwoch, 6. September 2006

## Muffeins Bykovo (M) F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



## Sauerteigansatz

7 Ei Mais gem  
0,5 TI Vollrohrzucker  
0,25 TI Trockenhefe  
kohlen säurehaltiges Mineralwasser

## Hauptteig

400 g Mais, geschrotet oder feingemahlen  
100 g Naturreis geschrotet oder feingemahlen  
50 g Mandeln geschrotet oder feingemahlen

3 Ei Sonnenblumenkerne geschrotet oder feingemahlen  
150 g Buchweizen geschrotet oder feingemahlen  
0,5 TL Kümmel und Koriander geschrotet oder feingemahlen  
1,5 -2 Teel. Meersalz  
1 Prise Vollrohrzucker  
700 - 800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Zubereitung

in ein 720 ml Schraubglas, gem Getreide, Zucker und Hefe gut vermischen, soviel kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zufügen, das eine dicke Pampe entsteht, danach noch 2 Ei Wasser zugeben, verrühren, Deckel schließen, über Nacht bei warmer Zimmertemperatur in einem ( dunklen Schrank ) ruhen lassen, morgens ist es schön hoch gegangen + zeigt Blasen, riecht auch säuerlich.

Diesen Sauerteig in eine Rührschüssel geben, das Glas mit ein wenig kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen, alle Zutaten vom Hauptteig dazu geben, erst ein mal 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, gut verrühren lassen, reicht die Flüssigkeit noch nicht , dann eben noch kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugeben, der Teig sollte auf Mittelstufe ca 3-5 min gerührt werden,

Deckel auf die Rührschüssel + bei warmer Zimmertemperatur ein paar Stunden ruhen, gehen lassen, man sieht es, der Teig hebt sich ein wenig.

Oder in den Backofen, bei 50°C , also Licht an + ein wenig mehr.

Den Teig nochmals durchrühren lassen, + in zwei\* eingefettete Muffeinsmulden von Blechen füllen, nochmals ca 60 min gehen lassen

In den kalten Backofen bei ca 140°C ca 35-45 min backen, man sieht es, oder Nadelprobe,

ca 5-10 min in den Formen lassen, ein Brett drüberlegen, festhalten , umdrehen das ganze, die Formen abnehmen, + die Muffeins vom Brett auf ein Kuchenrost zum abkühlen, gleiten lassen.

### \*Veränderung

in jede Mulde 2 Ei Teig von einem Blech,  
in dem anderen Blech je Mulde 1 Ei Teig, und darüber noch Käse geraspelt.

Eigenes Rezept Donnerstag, 9. August 2007 Hans60

## Muffeins Malaja Bykovka F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



200 g Buchweizen ,geschrotet oder feingemahlen  
50 g Mais gem  
50 g. Haselnüsse gem  
50 g Naturreis gem.  
50 g Amaranth gem  
0,25 TI Koriander mit gem  
0,75 Tüte Backpulver  
1 l Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
350 - 450 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
ungehärtete Margarine zum einfetten

Es muß nur die gleiche Menge Flüssigkeit erhalten,  
wie Gewicht des Getreide 1 zu 1 eine Idee mehr  
( z.Z ist der Buchweizen + Mais sehr trocken, daher wird es immer ein  
wenig mehr )

1 Blech mit 12 Muffeinsmulden, davon 9 mit ungehärtete Margarine ein-  
ausstreichen, den Teig verteilen.  
In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen.  
Ca 5 min in den Formen lassen zum verfestigen, ein Brett über alle legen,  
festhalten, umdrehen Blech + Brett, Blech entfernen, und auf ein Kuchen-  
gitter abkühlen lassen

Oder in Mufflinsformen mit Backpapier auslegen, + in jede Form 2- 3 Ei  
Teig einfüllen, gehen lassen ,  
bei ca 160- 170 ° Umluft, 30 -50 min backen, je nach knusprig Bedarf.

### Veränderung

Als Brot die doppelte Menge der Zutaten nehmen, in eine mit Backpapier  
ausgelegte 30 cm Kastenbackform geben, + ca 70-80 min backen,

## ODER

Anstelle Backpulver, Trockenhefe verwenden, dann bitte den Teig in der Backform gut 60 min gehen lassen bei warmer Zimmertemperatur, + vor dem abbacken die Oberfläche nochmals mit Flüssigkeit einpinseln

Donnerstag, 19. Juli 2007 Hans60

## Muffins Vegan

Glutenfrei

Ergibt 2 Muffinsbleche a 12 Stück

2 Zwiebeln klein wiegen + mit  
1-2 El Fett anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g  
1 Tasse Kichererbsen 160 g  
1 Tasse rote Linsen 160 g  
1 Tasse Buchweizen 160 g  
2 TI gelbe Senfkörner  
je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel  
8-10 Pfefferkörner alles mahlen

3 TI Gewürzsalz  
2 Tüten Weinsteinbackpulver  
1-2 TI Meersalz

3-4 Bananen zu Mus quetschen +  
3-4 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen

Fett für die Muffinsformbleche

Die trockenen Zutaten, gut vermischen, + zu dem Mus geben. Verrühren.  
+ in die gefetteten Muffinsbleche, je 1 El, oder 0,5 voll, füllen.

Beide Bleche in den Ofen + Bei

**160° C OHNE vorheizen , ca 30 min backen** , ein wenig in der Form  
abkühlen , + auf ein Kuchenrost abkühlen lassen

20.05.2004 Hans60

Muffins Veränderung zum Brot F Vegan  
Glutenfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



2 Zwiebeln klein wiegen + mit  
1-2 El Olivenöl anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g gem  
1 Tasse Kichererbsen 160 g mit gem  
1 Tasse rote Linsen 160 g mit gem  
1 Tasse Buchweizen 160 g mit gem  
2 TI gelbe Senfkörner mit gem  
je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel mit gem  
8-10 Pfefferkörner mit gem  
3 TI Gewürzsalz  
1-2 TI Meersalz  
1 TI Zucker  
1,5 Tüte Trockenhefe  
4 Bananen Leoparden Art  
5 Tasse kohlenstoffhaltiges Mineralwasser vermischen  
500 ml Wasser zum backen ca  
Olivenöl zum einpinseln des Brotes

Bananen mit dem Quirl der Küchenmaschine zermusen, +  
4-5 Tassen kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dazu, +  
Zwiebel klein wiegen in Öl braten etwas abkühlen lassen, dazu +

Trocknen Zutaten vermischen und langsam da einrieseln lassen, evt die 5 Tasse Wasser noch dazu, sieht man, sollte wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr geht besser auf, und 4-5 min auf höchster Stufe rühren lassen. In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, bei warmer Zimmertemperatur oder in den Backofen 50°C Unterhitze an, das 500 ml Wasser in die Fettpfanne, ca 90 min, bis sich der Teig deutlich gehoben hat, ca bis zum oberen Rand, nun die Hitze auf ca auf ca 150°C Heißluft und ca 70 min backen, Nadelprobe, die Oberfläche mit Öl einpinseln, das Brot am Papier fassen und auf ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig abziehen, nun noch die übrigen Seiten einpinseln mit Öl. Nach dem abkühlen, Brot auf die Oberfläche legen und von unten mit einem Sägemesser schneiden

### Muffins, Brötchen Art oder F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

24 Stück, nicht nur Muffins



250 g Mohn gem  
350 g Kichererbsen gem  
50 g Mandeln gem, (kann auch wegbleiben )  
1,5 TI Salz  
1 Prise Zucker  
1 Tüte Backpulver  
700 ml ( 1 Fl ) kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Fett für 2 Bleche mit Mulden

Die Bleche gut einfetten, auch beschichtete.

Trocknen Zutaten gut vermischen, Wasser langsam zugießen, ist erstaunlich, aber die ganze Flasche ( Inhalt ) wird gebraucht, in jede eingefettete Mulde ein Ei Teig geben, den Rest noch aufteilen. In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen. Kurz in den Formen lassen, Brett drauf legen, umdrehen, Blech abheben, man kann die Muffeins schon vorsichtig mit einem Sägemesser aufschneiden, und belegen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 29. Juni 2008 Hans60

Quarkbrötchen I 2 Ei M F

Glutenfrei

28 + 20 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  
2 TI Kräutersalz

2 Ei

500 g Magerquark

100 g Gauda

5 El Milch evtl

Fett für die Bratpfannen

Backpapierstreifen ca 3 cm breit

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

Deckel schließen, auf kalte Kochplatten 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.

Tipp

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

Eigenes Rezept Freitag, 17. April 2009

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