

Brot II Glutenfrei Vegan

Alle Rezepte sind getestet und meist auch selber erdacht.

Inhaltsverzeichnis

Brot II Glutenfrei Vegan	1
Inhaltsverzeichnis	1
Maisbrot Anar F Vegan	2
Maisbrot Federovka F Vegan	4
Maisbrot II (Nuss) F Vegan	5
Maisbrot III F Vegan	7
Maisbrot Novokijenka F Vegan	8
Maisbrot o Muffeins mit Sauerteig + Rosinen F Vegan	10
Maisbrot Ravnina F Vegan	12
Mehrkornbrot III F Vegan	13
Mohn Kuchen Rigan , Brot II F Vegan	14
Muffeins Malaja Bykovka F Vegan	16
Muffins Vegan	17
Muffins Veränderung zum Brot F Vegan	18
Muffins, Brötchen Art oder F Vegan	19
Reines Buchweizenbrot Vegan	20
Reines Buchweizenbrot Veränderung F Vegan	20
Reis Apfel Brot V F Vegan	21
Reis Bananen Brot F Vegan	24
Reis Kuchenbrot F Vegan	25
Reisbrot + Varianten F Vegan	27
Veränderung I Vegan	27
Veränderung II F Vegan	28
Reisbrot Veränderung	28
Reisbrot I F Vegan	30
Reisbrot III F Vegan	33
Reisbrot IV F Vegan (nur Naturreis)	35
Reisbrot VI F Vegan	38
Reis Brot VII F Vegan	40
Reisbrot VIII F Vegan	43
Reisbrot IX F Vegan	45
Reisbrot X F Vegan	47
Reisbrot XI F Vegan	50
Reisbrot XII F Vegan Trockenhefe	52
Reisbrot XIII F Vegan	54
Reisbrot XIV F Vegan	55
Reisbrot XV F Vegan	56
Reissauerteig Brot Vegan	58

Rosinenbrot III F Vegan	59
Rosinenbrot IV F Sauerteig Vegan	60
Rosinenbrot ungebacken Vegan.....	63
Rote Linsen, Brot ? F Vegan	63
Sauerkraut Muffeins F Vegan	65
Sauerteig Herstellung F Vegan.....	67
Sauerteigbrot F Vegan	67
Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel + Veränderung Vegan	69
Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel Veränderung I F Vegan	70
Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel Veränderung II F Vegan...	71
Sechskornbrot I F Vegan.....	72
Vier Korn Sauerteig Brot I F Vegan	73
Zweikornbrot Kobyl`noje F Vegan	75
Hinweis I	76
Bitte bedenkt	76
Hinweis Vegan	76
Hinweis F	77
Hinweis.....	77

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 EI 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



Sauerteig :

80 g Mais gem
1 Prise Vollrohrzucker + Trockenhefe
kohlenensäurehaltiges 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 Leinensaat, 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
kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

1 Sauerteigansatz
1 L kohlensäurehaltiges 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, kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dazu geben, verrühren, es soll eine etwas dicke Pampe geben, Deckel schließen

Vorteig

1 Sauerteigansatz, 1 L kohlenstoffhaltiges 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 TI Koriander mit gem, 50 g Sonnenblumenkerne ganz, 50 g Bio Sesam, ungeschält, ganz, 50 g Leinsaat ganz, 4 TI 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
kohlensäurehaltiges Mineralwasser
Schraubglas

Vorteig:

600 ml kohlensäurehaltiges 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 kohlensäurehaltiges 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 El 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 El Sonnenblumenkerne o. mehr, ganz oder gemahlen.

2 El Leinsamen o. mehr, ganz oder gemahlen.

2 El Sesam o. mehr , ganz oder gemahlen.

1 El Koriander gem

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann

700 - 900 ml) kohlensäurehaltiges Mineralwasser mit dem Sauerteigansatz 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 Teflonbeschichtete) 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 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 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 las-
sen. 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 ge-
hoben hat, ca bis zum oberen Rand,
nun die Hitze auf ca auf ca 150°C Heißluft und ca 70 min backen, Nadel-
probe, die Oberfläche mit Öl einpinseln, das Brot am Papier fassen und auf
ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig abziehen, nun noch die übrige
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

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 kohlensäurehaltiges 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 El
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 Tl gelbe Senfkörner mit gem
je 1 Tl Schwarz- + Kreuzkümmel mit gem
8-10 Pfefferkörner mit gem
3 Tl Gewürzsalz
1-2 Tl Meersalz
1 Tl 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

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

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 kohlensäurehaltiges 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 Tl Koriander gem

Hauptteig:

250 g Naturreis gem
4 Tl 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 kohlenstoffhaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Zubereitung Vorteig

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges 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 TI Koriander und 1 TI Schwarzkümmel 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 3 EI 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 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.

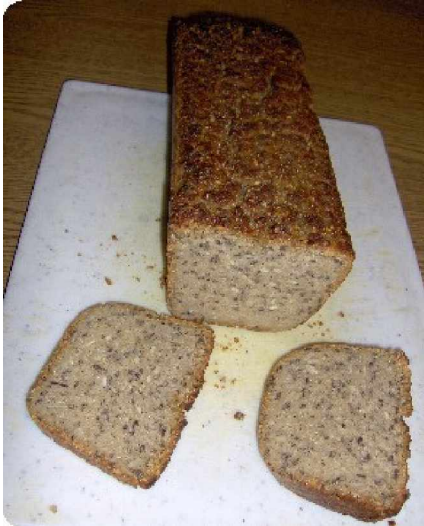
Eigenes Rezept Montag, 7. September 2009 Hans60

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 Ei 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 kohlensäurehaltiges 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 kohlensäurehaltiges 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 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 verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl * untermischen.

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 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, 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 kohlenensäurehaltiges 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 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,
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 EI
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 gehäuftes 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, 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 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 gehäufte 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

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)

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 TL Salz
50 g Mandeln gem
700 ml kohlenstoffhaltiges 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 hochgegangen 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
- kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig

- 1 Sauerteigansatz
- 700 ml kohlensäurehaltiges 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, kohlenstoffhaltiges 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 kohlenstoffhaltiges 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 TI 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 El Anis
0,25 El Nelken
0,50 El Koriander alles fein mahlen

250 g Rosinen gehackt

ca 200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser / Wasser

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

Donnerstag, 16. Oktober 2003

Donnerstag, 30. Oktober 2003

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 Tl Koriander mit gem
1 Tl Schwarzkümmel mit gem
3 Tl 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, De-

ckel 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 ein „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 kohlensäurehaltiges 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 kohlensäurehaltiges 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

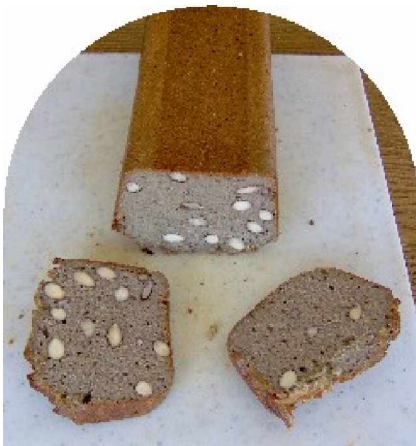


Sauerteigansatz

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

Sauerteigansatz

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

Hauptteig

ein bisschen kohlendurehaltiges 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
Kohlensäurehaltiges 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 kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig:

2 El Teig abnehmen,

3 TI 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 + Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
Verrühren, + über Nacht stehen lassen

Vorteig Zubereitung

Äpfel auf den Sauerteig reiben, Zuckerrübensirup drauf, + verrühren. So dann das Kohlensäurehaltige Mineralwasser einrühren, langsam damit die Kohlensäure nicht zuviel entflucht. Alle Getreide vom Vorteig hinzu geben 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 El Sauerteig abnehmen, mit Buchweizenmehl trocken mischen, Deckel drauf, ist der Sauerteigansatz fürs nächste Brot.

Brotgewürz + Salz + 150 g Buchweizen fein gem untermischen, 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 Tl Schwarzkümmel gem,
3 El 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 kohlenstoffhaltiges 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 kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dazu rühren, nun noch 2 El Bio Sonnenblumenöl dazu geben, verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, und wiederum ein paar Stunden gehen lassen, wenn die Oberfläche einreißt, kann man langsam ans abbacken gehen, (ich lasse es einfach halber 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

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 kohlenstoffhaltiges 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.

Zweikornbrot Kobył`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

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 Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Dienstag, 13. Juli 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans