

## Brot I Glutenfrei

Alle Rezepte sind getestet und meist auch selber erdacht.

Fisch und Fleisch separat am Ende der Sammlung Brot III

### Inhaltsverzeichnis aktiv

Brot I Glutenfrei.....	1
Inhaltsverzeichnis aktiv.....	1
Brot Vegetarisch .....	2
Allgäuer Käsefladen 2 Ei M F .....	2
Amaranth Brot F Vegan.....	5
Amaranth + Reis Backpulver Brot F Vegan.....	7
Amaranth Chapatis Vegan.....	8
Amaranth Mais Buchweizen Brot 2 Ei F .....	8
Apfel Rosinen-Brot I 2 Ei M F .....	10
Art Quarkzopf, Kastenbrot M F.....	11
Bananen Brot o Muffeins F Vegan .....	12
Bananen Walnuss Kuchenbrot Shirvan F Vegan .....	13
Bazman Mohn Muffins F Vegan.....	14
Brot Backpulver I M.....	16
Brot Backpulver II F Vegan .....	17
Brot Backpulver III M.....	18
Brot Burylbajtal F Vegan .....	19
( Ingwer ) Brot Chenäran V F Sauerteig Vegan .....	21
Brot fünf Korn F Vegan.....	23
Brot fünf Korn Veränderung F Vegan .....	24
Brot Hefe IV Vegan .....	25
Brot mit Käse F .....	26
Brot mit Sauerteig II ohne Soja + Nüsse Vegan.....	27
Brot mit Veränderungen ( M ) F .....	29
Brot o Muffins Fünfkorn Vegan.....	32
Brot Fünfkorn Veränderung F Vegan .....	33
Brot ohne Buchweizen Vegan.....	33
Brot ohne Buchweizen II F Vegan.....	34
Brot ohne Soja + Nüsse Vegan.....	37
Brot ohne Soja + Nüsse Veränderung F Vegan.....	38
Brot ohne Soja I Vegan.....	39
Brot ohne Soja I Veränderung F Vegan .....	40
Brot ohne Soja II F Vegan.....	40
Brot ST, Zezkazgan M F.....	42
Brot .....	43

Brühstück : .....	43
Brot Tasty-Talldy F Vegan .....	43
Brotrezept funktioniert immer M F .....	45
Buchweizen Brot oder Brötchen Vegan .....	46
Buchweizen Reis Kuchenbrot F Vegan .....	46
Buchweizen Reis Brot F Vegan .....	48
Apfelmus .....	48
Buchweizen Reis Kuchenbrot III 4 Ei F .....	49
Buchweizenbrot , Gemüse 3 Ei F .....	50
Buchweizenbrot Uc-Adzi F Vegan .....	52
Buchweizenbrot Uc-Adzi II Hefe F Vegan .....	53
Buttertoast 1 Ei M F .....	54
Crepes Rezept III oder Pfannkuchen M F .....	55
Crepes Rezept oder Pfannkuchen 4 Ei M F .....	57
Dreikornbrot Akterek M F .....	58
Dreikornbrot Kyzylzar M F .....	59
Fladen- oder Pfannenbrot IV F Vegan .....	61
Fladen- oder Pfannenbrot V F Vegan .....	61
Fladen- oder Pfannenbrot VI ( Sauerkohl ) F Vegan .....	62
Fladen- oder Pfannenbrot VII ( Kokosnuss ) F Vegan .....	63
Fladen- oder Pfannenbrot VIII M F .....	64
Hinweis I .....	65
Bitte bedenkt .....	66
Hinweis M .....	66
Hinweis Ei .....	66
Hinweis Vegan .....	66
Hinweis F .....	66
Hinweis .....	66
Tipps fürs backen ohne Eier .....	67

## Brot Vegetarisch

Allgäuer Käsefladen 2 Ei M F

Glutenfrei



### Knetteig:

200 g Mais gem,  
50 g Naturreis gem +  
50 g Amaranth gem und  
1 gestr. TI Backpulver mischen,  
1 TI Kräuter Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
150 g ungehärtete Margarine ,  
100 ml Wasser,  
1 TI Atelco Bianca

### Belag:

200 g Gauda ( Emmentaler ) geraspelt

100 g Bergkäse geraspelt

500 g Chicoree ( 3 Zwiebeln )  
5 Pfefferkörner gemörsert

200 g Schmand

2 Ei TK Kräuter  
1 TI Kräutersalz ODER

200 g Kräuter Creme Fraiche

150 g süße Sahne

2 Ei

### Knetteig:

trockenen Zutaten vermischen, Margarine dazu, Wasser mit Essig vermischen, dazu geben + gut verkneten/ verrühren lassen.

In eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ringform /Springform geben, den Boden mit raus nehmen, eine Lage Backpapier drauf legen, mit dem Handballen oder Nudelholz den Teig verteilen , ca 2 cm auch, den Boden inklusive beide Lagen Backpapier in den Ring reinlegen, den Rand ein wenig egalisieren, und für ca 30 min in den Kühlschrank, nun lässt sich die obere Lage Backpapier gut entfernen.

### Belag Zubereitung

Gauda + Bergkäse vermischen.

Chicoree/ Zwiebeln in Ringe schneiden

Schmand mit Kräutersalz + TK Kräuter vermengen, gemörserten Pfeffer, Sahne + 2 Eier dazu geben und vermischen, abschmecken evtl nachwürzen.

Auf den Mürbeteig eine Lage geraspelten Käse, Chicoree drauf + den Rest Käse, Guss über die Chicoreeringe /Zwiebelringe verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30 –35 min backen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 25 - 30 Minuten backen. Ober/Unterhitze: 220°C

### Hinweis:

praktischer ist es in drei oder vier eingefettete feuerfeste Schüsseln zu verteilen + backen

### Veränderung



Anstatt Zwiebeln  
500 g Paprikaschoten in kleine Stücke,  
Flüssigkeit nur die Hälfte ,  
und in zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln.

Samstag, 28. Juli 2007

### Amaranth Brot F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,8 kg gebacken



### Sauerteigansatz

150 g Amaranth gem  
1 Prise Zucker,

1 Prise Trockenhefe,  
150 g ca, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

## Hauptteig

1 Sauerteigansatz  
1 Ei Zuckerrübensirup  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
700 g Amaranth gem  
1 Piment mit gem  
2 Kardamom mit gem  
3 TI Salz  
100 g Sonnenblumenkerne ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält  
100 g Leinsamen ganz  
2 Ei Bio Sonnenblumenöl \*

Olivenöl

## Zubereitung Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Amaranth rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun ca 150 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, und

700 g Amaranth gem gut verrühren,

3 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinsamen, 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.

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 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 Donnerstag, 1. Oktober 2009 Hans60

## Amaranth + Reis Backpulver Brot F Vegan

Glutenfrei, Milch + Eifrei



Backofen vorheizen auf ca 220 -230 °, weil beim öffnen , na ne Menge Hitze flöten geht.  
( auch wenn es mir schwer fällt, da ich sonst nur mit Umluft backe, ohne vorheizen, na ja )

5 Ei Margarine

250 g Amaranthkörner gem+  
250 g Natur- Reis gem+  
1 P Weinsteinbackpulver (17 g )  
1 Kl Kümmelsamen gem  
1 Kl Korianderkörner gem  
0,5 TI Meersalz +  
1 Prise Vollrohrzucker  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Margarine schmelzen, abkühlen

Trockenen Zutaten vermischen, geschmolzen Margarine zugeben + gut verrühren lassen,

danach erst

500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser, + gut vermischen, lassen.  
In eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Königskuchenbackform, gießen

\*Habe es auf der mittel Schiene (2. von Unten ) gebacken  
15 Minuten bei 200 Grad backen, bis eine Kruste entsteht, Ober-+ Unter-  
hitze danach noch ca 50 - 60 Minuten bei 160 Grad fertig backen.

(\* keine Erfahrung, damit, weil ich sonst alles auf der unteren backe, sieht  
aber schon gut aus , schön in die Höhe + braun geworden 19.01.2004 )

Montag, 28. August 2006

### Amaranth Chapatis Vegan

( Fladenbrot)

1 Tasse Amaranth gem (Mehl ), ca 170 g

1 Tasse Kartoffelmehl, gleiche Tasse

0,5 TL Salz

alles vermengen.

2 EL Öl und

1 bis 1,5 Tassen heißes Wasser dazugeben, Vorsicht wird schnell zu dünn,  
erst ein mal 1 Tasse Wasser, zugeben, wenn in einer Küchenmaschine,  
dann reicht eine Tasse

Alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

Eine Rolle formen und nach dem Abkühlen in fingerdicke Scheiben schnei-  
den.

Auf bemehlten ( Amaranthmehl ) Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrol-  
len. In einer schweren, nicht gefetteten Pfanne von beiden Seiten gold-  
braun backen.

Chapatis stapeln und mit einem Tuch abdecken. Sie können im Backofen  
wieder erhitzt werden, nachdem man sie vorher mit Wasser besprengt  
hat.

Donnerstag, 13. Februar 2003

Ziemlich geschmacklos

Mittwoch, 24. Juni 2009 Hans

### Amaranth Mais Buchweizen Brot 2 Ei F

Glutenfrei u Milchfrei

## 24 cm Kastenbackform mit Backpapier



200 g Amaranth gem  
200 g Mais mit gem  
100 g Buchweizen mit gem  
1 Tüte Backpulver  
2 TI Salz  
1 TI Zucker  
10 g Ingwer fein gehackt

### 2 Ei

3 El Leinensaat  
400 g kohlenensäurehaltiges Mineral Wasser  
3 El Bio Sonnenblumenöl  
1 El Balsamico Bianca  
Backpapier f 24 cm Kastenbackform  
Olivenöl

Alle trocknen Zutaten gut vermischen, Wasser und Essig dazu und gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, danach erst das Öl, dieses dann nochmals ca 2 min rühren lassen, in eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform geben, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Unterhitze mit Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe, Oberfläche mit Olivenöl einpinseln, vorsichtig das Backpapier entfernen, die übrigen Seiten mit Olivenöl einpinseln, ganz abkühlen vor dem anschneiden, ein Sägemesser eignet sich am besten.

Eigenes Rezept Donnerstag, 30. April 2009

## Apfel Rosinen-Brot I 2 Ei M F

Glutenfrei



400 g Mais gem  
50 g Vollrohrzucker , ODER mehr  
1 TI Backpulver  
1 Pr. Salz  
1 TI gem. Zimt

2 Eier

200 g Quark 0,5 %

300 ml Milch

80 g Rosinen

300 g säuerliche Äpfel

Quark in der Milch verrühren, man kann auch statt dessen Jogurt nehmen, Eier dazu, verrühren.

trockenen Zutaten vermischen, zu dem Milch Ei Mischung geben, + verrühren lassen, evtl noch ein wenig Milch dazu geben, sollte wie ein Rührteig sein. Rosinen dazu, sowie die um den Griebsch grobgeraspelten Äpfel, gut vermischen.

In eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattstreichen, in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 65 min backen, Nadelprobe.

**TIPP:** Das Rosinenbrot schmeckt saftiger, wenn es einen Tag durchziehen kann, dazu das ausgekühlte Brot gut verpackt über Nacht liegen lassen.

Zubereitungszeit: 30 Min -

Art Quarkzopf, Kastenbrot M F  
glutenfrei, eifrei, eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

500 g Buchweizen, gemahlen  
1 Zitrone(n), unbehandelt, geriebene Schale  
½ TL Vanille - Pulver (Bourbon)  
1 Tüte/n Hefe, Alnatura  
40 g Fruchtzucker, ODER anderen  
1 Msp. Salz  
2 EL Soja - Vollmehl  
60 g Margarine, ungehärtete / Butter

500 ml Milch

Für die Füllung:

200 g Quark (Magerquark)  
10 g Speisestärke (Mondamin), 1 gut gehäufter EI  
30 g Fruchtzucker, ODER anderen  
½ Zitrone(n), unbehandelt, geriebene Schale  
30 g Rosinen

Zubereitung

Zutaten für den Teig verrühren. Zum Gehen lassen warm stellen. ( 60 min ca. )  
Den Teig rühren, in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform geben.  
Die Füllung auf den Teig in der Backform geben + spiralförmig untermischen - ODER die Füllung gleich auf den Teig geben + leicht untermischen, dann in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform geben +

nochmals ca. 30 min gehen lassen. Im auf 160° Umluft vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen.

Bei Ober- + Unterhitze auf 175C vorheizen. Auf Kuchenrost abkühlen lassen vor dem Anschneiden.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

02.08.06 Hans60

### Veränderung:

Anstelle Buchweizen + Sojamehl

Mais gem + Amaranth + Kichererbsen gem

Freitag, 15. Dezember 2006

Bananen Brot o Muffeins F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten:

Für eine Kastenform = etwa 15 Scheiben:

100 g Walnuss-Kerne,  
300 g Mais gem ( Mehl )  
40 g Rosinen,  
1,5 TL Backpulver,  
1/2 TL Salz,  
geriebene Muskatnuss,  
500 g reife Bananen,  
120 g ungehärtete Margarine,  
100 g Vollrohrzucker,  
0,25 TL Bourbon Vanillepulver

### Zubereitung:

Etwa 20/12 Walnusshälften aussortieren, den Rest fein hacken .

Margarine und Zucker schaumig rühren,  
Bananen dazu, verrühren.

Mehl mit Backpulver, Vanillepulver, Salz und Muskat + Walnüsse gehackte  
vermischen, dazu geben + gut verrühren lassen

### Für Brot, 20 Walnusshälften,

Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und mit den  
Walnuss-Hälften belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C / Gas  
Stufe 3 für 60-70 Minuten backen.

### Für Muffeins, 12 Walnusshälften

1 Blech, 12 Mulden, gut mit Margarine ausfetten, den Teig verteilen,  
überall eine Hälfte Walnuss drauf geben.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40 min backen, Nadelprobe

Tipp: Halbfettmargarine verwenden! , Igitt...

Dauer: 40 min.

Kalorien: 250 kcal

Fett: 13 g

Sehr süß

Bananen Walnuss Kuchenbrot Shirvan F Vegan



1 Tasse Rosinen ca 100 g  
1/2 Tasse Rum 54 % / Rotwein/ Wasser  
200 g Walnüsse  
4 Bananen ca 500 g  
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
225 g Maiskörner (kein Popkorn) gem  
250 g Buchweizenkörner gem  
3 TI Korianderkörner gem  
0,25 TI Salz  
2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver  
200 g Vollrohrzucker oder mehr  
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker

1 a 30 cm Königskuchenbackform  
Backpapier dafür.

Rosinen mit Rum in einer Tasse bedecken, ca 1 Std ruhen lassen.  
Walnüsse trocken rösten , + klein hacken.  
Mais + Buchweizen mit Koriander zusammen mahlen.  
Bananen zermusen oder pürieren.  
Alle Zutaten vermischen, zum Schluss die Rosinen mit der Flüssigkeit.  
Sollte wie ein Rührteig sein lieber ein wenig mehr , geht besser auf.

In kalten Backofen bei 160° C Umluft ca 80 min backen.  
Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf 180 -190°C + ca 50-60 min backen.  
Nadelprobe.

Sonntag, 10. Juli 2005 , eigenes Rezept Hans60

[Bazman Mohn Muffins](#) F Vegan  
glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei



### Zutaten für 15 Portionen

- 1 Handvoll Lauch, TK, klein geschnitten
- 1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt
- 1 Möhre(n), geraspelt
- 40 g Ingwer, klein gewiegt oder gerieben
- 200 g Kidneybohnen +
- 100 g Naturreis, ( Mittelkorn ) +
- 60 g Buchweizen, ganz +
- 1 TL Senfkörner, gelbe +
- 1 TL Kreuzkümmel +
- 5 Körner Pfeffer +
- 50 g Mohn, alles zusammen mahlen
- 1 Prise Rohrzucker
- 1 Prise Salz
- 1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)
- 410 g Mineralwasser, ca 460 ml , kohlenensäurehaltiges
- 3 EL Sojasauce (Tamari)
- Fett, für die Formen/ Muffinsblech

### Zubereitung

Alle trockenen Zutaten vermischen. Wasser mit Tamari zu der Mehlmischung geben, verrühren, sollte wie ein sehr dünner Rührteig sein, lieber ein paar Tropfen mehr. Lauch bis Ingwer vermischen, unter den Teig he-

ben. In eingefettete Muffinsmulden, (Blech ) 1 guten Ei geben. In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 30 min backen, bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C ca 16- 20 min backen. Sie reißen an der Oberfläche etwas ein, Zeichen von zuwenig Flüssigkeit, aber tut dem Geschmack keinen Abbruch. Sehr sättigend. Dazu Salat der Saison, ein Bier oder Traubensaft macht es auch. Hinweis: Mohn alles zusammen mahlen = kann auch Sesamsaat oder Leinsaat oder Sonnenblumenkerne sein. Dadurch erspare ich mir Ei + zusätzliches Fett + zusätzliches pflanzliches Bindemittel. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
19.06.05 Hans60

## Brot Backpulver I M

400 g Maiskörner ( kein Popkorn)  
200 g Buchweizenkörner  
100 g Amaranthkörner  
1 TI Korianderkörner  
2 TI Kümmelkörner zusammen gem  
1TI Kümmelkörner ganz  
1 fertiges Brotgewürz  
2 TI Salz  
3 EI Sonnenblumenkörner  
3 EI 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

Brot Backpulver II F Vegan

### Veränderung



400 g Maiskörner ( kein Popkorn) gem  
200 g Buchweizenkörner gem  
100 g Amaranthkörner gem  
1 TI Korianderkörner gem  
2 TI Kümmelkörner zusammen gem  
1TI Kümmelkörner ganz ODER  
1 fertiges Brotgewürz  
2 TI Salz  
3 EI Sonnenblumenkörner  
3 EI Sesamkörner  
2 Tüten Backpulver  
1 Prise Zucker

Backpapier

30 cm Königskuchenbackform

alle trockenen Zutaten vermischen,

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, + 1 Tasse , sowie  
100 g Rum 54 % verrühren.

Reicht normalerweise,

kam nicht hin, war noch zu trocken, musste 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 Alkohol, in diesem Fall "Rum", 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

Mittwoch, 15. Juni 2005

Donnerstag, 13. August 2009

Grüße Euch

Hans

Brot Backpulver III M

400 g Maiskörner ( kein Popkorn)  
200 g Buchweizenkörner  
100 g Amaranthkörner  
1 TI Korianderkörner  
2 TI Kümmelkörner zusammen gem  
1TI Kümmelkörner ganz  
1 fertiges Brotgewürz  
2 TI Salz  
3 El Sonnenblumenkörner  
3 El Sesamkörner  
2 Tüten Backpulver

Backpapier  
30 cm Königskuchenbackform

alle trockenen Zutaten vermischen,

400 g Kefir +  
400 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, + verrühren.  
Reicht normalerweise,

kam nicht hin, war noch zu trocken, musste + 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

Mittwoch, 15. Juni 2005

PS

Das Brot sollte aber wenigstens 20 h oder über Nacht ruhen , bevor es dann mit einem Sägemesser von der Unterseite angeschnitten wird

Brot Burylbajtal F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



1 Tasse Hirse, ca 120 g  
kochendes Wasser  
2 Tassen Wasser  
120 g Naturreis gem  
260 g Mais gem  
1 Tüte Backpulver  
1 Kl Kümmel  
1 Kl Korianderkörner gem  
1 Banane  
400 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hirse in ein Sieb + mit kochendem Wasser abspülen, um die Bitterstoffe zu entfernen.

Danach in 2 Tassen kochendem Wasser geben, aufkochen, Vorsicht kocht schnell über, Hitze klein stellen, Deckel drauf, nach 12 min ausstellen die Hitze, ausquellen lassen, dauert meist so 10-20 min, dann ist die Hirse trocken + schön körnig, abkühlen lassen, oder fast.

Alle anderen Zutaten gut vermischen, dann die gekochte Hirse untermischen, ich habe noch ein Ei mit runter gerührt.

Alles in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Backform geben.

Glattstreichen, im kalten Backofen bei 150 - 160°C Umluft ca 70 min backen.

Eigenes Rezept, Montag, 28. August 2006 Hans60

## Veränderung

Ins kochende Wasser 0,25 TL Kurkuma mit rein.  
Kümmel + Koriander nur 1 Msp. Zum Frühstück ist es uns so angenehmer.

Mit Banane, + das alles dann als Muffeins

Kam in den kalten Backofen bei ca 150°C ca 40 min backen.

Freitag, 11. Mai 2007, Hans60

( 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, glatt-  
schütteln, 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

### Brot fünf Korn F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen  
9 EL Naturreis ( oder Mais gem.)  
1 TL Rohrzucker, Zucker  
¼ TL Hefe (Trockenhefe)  
Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### Für den Teig:

200 g Buchweizen, gemahlen  
250 g Naturreis , Langkorn  
100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen  
50 g Hirse, gemahlen  
100 g Amaranth, gemahlen  
1 TL Rohrzucker, Zucker  
2 TL Meersalz, (abschmecken)  
3 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr  
3 EL Leinsamen, ( kann auch weg bleiben) oder mehr  
3 EL Sesam, ( kann auch weg bleiben) oder mehr  
1 TI Kümmel  
1 TI Koriander ODER  
1 Tüte/n Brot - Gewürz, ( kann auch weg bleiben)

700 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

### Sauerteigansatz:

kohlensäurehaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, über Nacht bei Zimmertemperatur, warm stellen,

### Teig:

Sauerteigansatz mit 700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser vermischen in eine Rührschüssel.

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, + dazu geben, gut verrühren lassen.

Deckel drauf + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, bis der Teig Blasen wirft + sich gehoben hat.

Diesen Teig nochmals gut durch rühren, lassen.

2 Muffeinsbleche die Mulden einfetten, in jede Mulde 1-1,5 El Teig einfüllen, + nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen, habe einfachhalber auf jeden Teig 1 Tl Wasser gegeben.

In den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 30 min backen.

### ODER

In eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform geben glattstreichen, nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen.

Bei 160 –170 ° Umluft ca. 70- 90 min backen.

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen. Dadurch wird die Kruste nicht so hart, abkühlen lassen vor dem anschneiden, am besten über Nacht stehen lassen.

Diese Art Sauerteigbrot hält sich im Brotkasten, Leinenbeutel oder auch im geschlossenen Tonkasten 5-8 Tage.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten Ruhezeit ca 18 h

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. Februar 2007 Hans60

Brot fünf Korn Veränderung F Vegan



50 g Ingwer kleingehackt zum obigen Rezept

In eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform geben glattstreichen, nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen.

Bei 150°C Heißluft ca. 80 min backen.

Wenn nach 80 min bei der Nadelprobe noch Teig zu sehen ist, Brot aus dem Ofen, Backpapier vorsichtig entfernen, rund herum mit Bio Sonnenblumenöl einpinseln und nochmals 20 min backen.

Über Nacht ruhen lassen, vorm anschneiden.

Donnerstag, 2. Juli 2009

Brot Hefe IV Vegan

Veränderung

400 g Maiskörner ( kein Popkorn)  
200 g Buchweizenkörner  
100 g Amaranthkörner  
1 TI Korianderkörner  
2 TI Kümmelkörner zusammen gem  
1TI Kümmelkörner ganz  
1 fertiges Brotgewürz  
2 TI Salz  
3 El Sonnenblumenkörner  
3 El Sesamkörner  
1 Tüte Trockenhefe  
1TI Zucker

Backpapier

30 cm Königskuchenbackform

alle trockenen Zutaten vermischen,

700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu, + 1 Tasse. , Sowie  
100 g Rum 54 % verrühren.

Reicht normalerweise,

kam nicht hin, war noch zu trocken, musste kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu mischen , es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen

In den Backofen , bei ca 30-40° ( Licht an + ein wenig mehr ) ca 2 h gehen lassen, nicht länger . fällt dann wieder ein

In den kalten Backofen, mit einem Tassentopf Wasser.

Bei 160° Umluft ca 90 min backen

Nadelprobe

Brot mit Käse F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

30 cm Kastenbackform





300 g Mais gem  
250 g Naturreis gem  
50 g Amaranth gem  
0,5 TI Kümmel mit gem  
0,5 TI Koriander mit gem  
0,5 TI Kreuzkümmel mit gem  
2 TI Salz  
1 Prise Zucker  
2 EI Sonnenblumenkerne  
600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

150 g Ziegenkäse geraspelt

Backpapier

Alle trocknen Zutaten vermischen, Wasser beimengen, und gut 5 min auf Mittelstufe rühren lassen, Ziegenkäse zugeben.

In eine mit Backpapier ausgefüllte 30 cm Kastenbackform gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70 – 90 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Montag, 4. Februar 2008 Hans60

[Brot mit Sauerteig II ohne Soja + Nüsse Vegan](#)

18. Oktober 2003

[Sauerteigansatz](#)

9 Ei Natur - Reismehl gem.  
1 TI Vollrohrzucker/Zucker  
bisschen Hefe (0.5 TI )  
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, (ich nehme den Backofen Ober- + Unterhitze, Licht an + ein bisschen mehr.ca 2-4 h , öfter die Nase rein, wenn es, für einen genug sauer riecht,  
das Glas sollte aber 0,75 voll, dann sein,

## Hauptteig

200 g Buchweizen  
200 g Mais  
100 g Kichererbsen  
100 g Amaranth  
50 g Hirse  
50 g Natur - Reis alles gemahlen

1 TI Vollrohrzucker /anderen  
1- 2 TI Meersalz  
1 Tüte Brotgewürz ( kann auch weg bleiben,) oder  
Kümmel, Koriander, Anis, Fenchel, einzeln, ganz oder gemahlen.

2 Ei Sonnenblumenkerne o. mehr, ganz oder gemahlen.  
2 Ei Leinsamen o. mehr, ganz oder gemahlen.  
2 Ei Sesam o. mehr , ganz oder gemahlen.

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann

1 Flasche (700 ml ) kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit dem Sauer-  
teigansatz zu dem trockenen Teig geben, gut vermischen + in

Eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform (auch Teflonbeschichtete ) geben, glatt streichen.

In den Backofen , die Fettpfanne , mit Wasser füllen, darüber den Rost, +  
darauf die gefüllte Backform geben.  
bei 30- 40 °, Licht an , + ein bisschen mehr

Ruhen lassen , bis er sich deutlich gehoben hat

Den gegangenen Teig, mit Wasser/Öl usw. abpinseln.

Bei 160 -170 ° Umluft, ca 70- 90 min, mehr nicht, bringt nichts.

( da ich immer 2- 3 Brote gleichzeitig backe, + diese dann eben etwas länger brauchen, 90 min war bisher die längste Zeit .

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen.

Dadurch wird die Kruste nicht so hart,

Abkühlen lassen, vor dem anschneiden, am besten über Nacht

Sie sind zwar innen noch ein wenig feucht, aber das tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Aus den gesammelten Erfahrungen, mit dieser Art Sauerteigbrot, halten dies sich ca 7- 10 Tage, in Leinen oder Brotkasten sowie in Tongefäße mit Deckel.

Hans60

[Brot mit Veränderungen](#) ( M ) F  
glutenfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

400 g Maiskörner, ( kein Popkorn) , gemahlen  
200 g Buchweizen, gemahlen  
100 g Amaranth, gemahlen  
1 TL Koriander, gemahlen  
2 TL Kümmel, gemahlen  
1 TL Kümmel, ganz ODER

1 Tüte/n Gewürzmischung für Brot

2 TL Salz  
3 EL Sonnenblumenkerne  
3 EL Sesam  
2 Tüte/n Backpulver

350 g Buttermilch

350 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges oder

Veränderung I :

700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
1 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
100 g Rum, 54 % oder

Veränderung II :

400 g Kefir +

400 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges oder

Veränderung III :

1 Tüte/n Hefe (Trockenhefe für 1 kg )  
700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges +  
1 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
100 g Rum, 54 %  
1 TL Rohrzucker

Zubereitung

Mais-, Buchweizen-, Amaranth-, Koriander- + 2 TL Kümmelkörner zusammen mahlen. Kümmelkörner bis Backpulver dazu + verrühren. Buttermilch in kohlenensäurehaltiges Mineralwasser einfügen + zu der Mehlmischung geben + verrühren. Reicht normalerweise, kam aber 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.

**Veränderung I**: anstelle Buttermilch 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, + 1 Tasse sowie 100 g Rum 54 % verrühren. Reicht normalerweise, kam aber nicht hin, war noch zu trocken, musste kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu mischen, es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

**Veränderung II**: 400 g Kefir + 400 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu + verrühren. Reicht normalerweise, kam aber nicht hin, war noch zu trocken, musste kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu mischen, es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

**Veränderung III**: Backpulver durch 1 Tüte Trockenhefe ersetzen, Zucker zufügen. Trockene Zutaten verrühren, Flüssigkeiten zufügen, es muss wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr, geht besser auf.

Teig in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen, zudecken mit einem feuchten Handtuch + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, ich stelle die Form in den Backofen bei 40° C, (Licht an + ein wenig mehr).

In die Fettpfanne, ganz unten, kommt ein halber Liter Wasser. Nach ca. 90 -100 min ist der Teig gegangen, bitte nicht mehr als 120 min, bringt nichts, stürzt nur ein. Tuch entfernen, die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser ein pinseln. Die Backzeit ist die gleiche wie mit Backpulver, ca. 90 min bei 160° C Umluft, bei Ober- + Unterhitze vorheizen ca. 180 -190° C.

Wasser mit der Fettpfanne entfernen, statt dessen 1 Tassentopf mit Wasser neben die Form stellen.

Alle Arten sollen wenigstens eine Nacht ruhen, dann mit einem Sägemesser von unten schneiden. Sie sind, bedingt durch den Amaranth, innen feucht /saftig, aber nicht klitschig. Brauchen nicht eingefroren werden, halten sich gut 6-8 Tage.

15.6.2005 ca

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

01.03.07 Hans60

## Veränderung

Habe nur die Hälfte des Rezeptes, mit kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, + Backpulver anstatt Hefe, für schnelle Frühstücks Muffein genommen.

Lg  
Hans-

## Brot o Muffins Fünfkorn Vegan

glutenfrei + eifrei + milchfrei

Zutaten für 1 Portionen

9 EL Naturreis, ( oder Mais gem.)

1 TL Rohrzucker

¼ TL Hefe (Trockenhefe)

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### Für den Teig:

200 g Buchweizen, gemahlen

250 g Naturreis, Langkorn

100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen

50 g Hirse, gemahlen

100 g Amaranth, gemahlen

1 TL Rohrzucker

3 TL Meersalz

3 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr

3 EL Leinsamen, ( kann auch weg bleiben) oder mehr

3 EL Sesam, ( kann auch weg bleiben) oder mehr

2 TL Koriander, gemahlen oder ganz

700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### Sauerteigansatz:

kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, über Nacht bei Zimmertemperatur warm stellen,

### Teig:

Sauerteigansatz mit 700 ml kohlenensäurehaltigem Mineralwasser vermischen in einer Rührschüssel.

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren + dazu geben, gut verrühren lassen.

Deckel drauf + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, bis der Teig Blasen wirft + sich gehoben hat.

Diesen Teig nochmals gut durch rühren lassen.

In eine 35 cm, mit Backpapier ausgelegte, Kastenbackform geben glatt streichen, nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen.  
Bei 160 –170 ° Umluft ca. 70- 90 min backen.

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen. Dadurch wird die Kruste nicht so hart, abkühlen lassen vor dem Anschneiden, am besten über Nacht stehen lassen.

Diese Art Sauerteigbrot hält sich im Brotkasten, Leinenbeutel oder auch im geschlossenen Tonkasten 5-8 Tage.

Eigenes Rezept Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Ruhezeit: ca. 18 Std.

03.04.07 Hans60

### Brot Fünfkorn Veränderung F Vegan



50 g Mais gem statt 50 g Hirse gem,  
100 g Amaranth weniger 40 g dafür 40 g Mais gem,  
Kümmel entfiel dafür 2 TI Koriander mit gem und  
2 Äpfel gerieben,

Backzeit 70 min bei 160°C Heißluft, dann raus Backpapier entfernt, Brot mit Olivenöl eingestrichen und nochmals 20 min gebacken bei 160°C

Sonntag, 9. August 2009

### Brot ohne Buchweizen Vegan

Montag, 27. Oktober 2003

200 g Natur -Reis  
150 g Hirse  
150 g Soja  
100 g Amaranth  
100 g Sonnenblumenkerne alles fein gem.  
2 TI Meersalz  
1 TI Vollrohrzucker  
1,5 P Weinsteinpulver (Backpulver)  
1 TI Kümmel + 1 TI gem Kümmel aller miteinander verrühren +  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser untermischen + in  
1, 30 cm mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform geben  
30 min ruhen lassen

das gleiche Rezept, mit Sauerteig aber ohne Hefe  
Sauerteigherstellung siehe oben

Oder

### Sauerteigherstellung ohne Hefe

5 El Natur -Reis gem.  
5 El Apfelessig  
1 TI Vollrohrzucker

Schuss kohlenensäurehaltiges 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 Bla-  
sen 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

Hans60

### Brot ohne Buchweizen II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier  
für 30 cm, ca 1/3 der Zutaten weniger



### Sauerteig Herstellung I

150 g Naturreis gem  
2 Msp Trockenhefe  
2 Msp Zucker  
kohlen säurehaltiges Mineralwasser  
ergibt ca 300 g Sauerteig  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Sauerteigherstellung II ohne Hefe

150 g Naturreis gem.  
5 El Apfelessig  
1 TI Vollrohrzucker  
kohlen säurehaltiges Mineralwasser  
ergibt ca 300 g Sauerteig  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Hauptteig

200 g Naturreis gem  
150 g Hirse gem  
200 g Kichererbsen gem  
200 g Amaranth gem  
2 TI Koriander mit gem  
0,5 TI Kümmel mit gem

3 El Sonnenblumenkerne  
3 El Bio Sesam ungeschält  
3 El Leinsaat

2 TI Meersalz  
1 Prise Vollrohrzucker

1 Glas Sauerteig ca 300 g  
700 - 900 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
5 El Bio Sonnenblumenöl

## Sauerteig Herstellung I

150 g Naturreis gem  
2 Msp Trockenhefe  
2 Msp Zucker  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
ergibt ca 300 g Sauerteig  
720 ml Schraubglas mit Deckel

Trocknen Zutaten vermischen, so viel Mineralwasser beifügen und umrühren, dass sich eine dicke Pampe ergibt, das Glas ist dann ca 0,5 voll, Deckel schließen, an einem warmen ( Zimmertemperatur ) dunklen Ort stellen, entweder abends, über Nacht, oder Morgens ansetzen, je nach Wärme, kann Mann/Frau den Sauerteig schon ab Mittags benutzen, der Inhalt zeigt dann schöne Luftblasen, und ist dann fast voll, und wenn der Teig gut gegangen ist, meist noch am Abend abbacken, falls die Temperaturen nicht ausreichen, dann eben den fertigen Teig in eine mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, in den ausgeschalteten Backofen stellen, und morgens abbacken

## Sauerteigherstellung II ohne Hefe

150 g Naturreis gem.  
5 El Apfelessig  
1 Tl Vollrohrzucker  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
ergibt ca 300 g Sauerteig  
720 ml Schraubglas mit Deckel

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

300 g Sauerteig in eine Rührschüssel mit ca 700 ml Selters leicht vermischen, die gemischten trocknen Zutaten dazu geben, und gut verrühren lassen, noch so viel Wasser zugeben, dass es ein Rührteig ähnlich wird, 5 EL Bio Sonnenblumenöl dazu und alles zusammen gut 5 min auf fast Höchststufe rühren lassen. In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, bei warmer Zimmertemperatur, zugedeckt mit einem feuchten Leinentuch ein paar Stunden gehen lassen.

In den kalten Backofen mit einer Tasse Wasser bei ca 160°C Heißluft, ca 70 min backen, Nadelprobe, wenn noch was dran klebt, Brot aus den Ofen, mit Olivenöl oder Sonnenblumenöl einpinseln, nicht nur oben, Backpapier vorsichtig entfernen, auch den Rest noch einpinseln, nun wieder in den Ofen und noch ca 20 min weiter backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 24. Juni 2009

## Brot ohne Soja + Nüsse Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

Zutaten für 1 Portionen

9 EL Naturreis ( oder Mais gem.)

1 TL Rohrzucker, Zucker

¼ TL Hefe (Trockenhefe)

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

## Für den Teig:

400 g Buchweizen, gemahlen

100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen

50 g Hirse, gemahlen

50 g Naturreis, gemahlen

100 g Amaranth, gemahlen

1 TL Rohrzucker, Zucker

2 TL Meersalz, (abschmecken)

2 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr

2 EL Leinsamen, ( kann auch weg bleiben) oder mehr

2 EL Sesam, ( kann auch weg bleiben) oder mehr

1 Tüte/n Brot - Gewürz, ( kann auch weg bleiben) o dafür Kümmel, Koriander, Anis o Fenchel ganz o gem.

700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

200 g Buchweizen, gemahlen +

200 g Mais, gemahlen oder

400 g Mais, gemahlen an Stelle von 400 g Buchweizen

## Zubereitung

Sauerteigansatz: kohlenstoffhaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, (ich nehme den Backofen Ober- + Unterhitze, Licht an + ein bisschen mehr, ca. 2-4 h. Öfter mal nachsehen und riechen, wenn es genug sauer riecht, das Glas sollte aber 0,75 voll sein, ist der Sauerteigansatz fertig.

Teig: Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann 1 Flasche (700 ml ) kohlenstoffhaltiges Mineralwasser mit dem Sauerteigansatz zu dem trockenen Teig geben, gut vermischen, in eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte, Königskuchenbackform (auch Teflonbeschichtete ) geben, glatt streichen.

In den Backofen, die Fettpfanne mit Wasser füllen, darüber den Rost, + darauf die gefüllte Backform geben. Bei 30- 40 °, Licht an + ein bisschen mehr. Ruhen lassen, bis der Teig sich deutlich gehoben hat.

Den gegangenen Teig, mit Wasser/Öl usw. abpinseln. Bei 160 –170 ° Umluft ca. 70- 90 min backen.

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen. Dadurch wird die Kruste nicht so hart, abkühlen lassen vor dem anschneiden, am besten über Nacht stehen lassen. Ist innen noch ein wenig feucht, klebt aber nicht, tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Diese Art Sauerteigbrot hält sich im Brotkasten, Leinenbeutel oder auch im geschlossenen Tonkasten 5-8 Tage.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

05.03.04 Hans60

### [Brot ohne Soja + Nüsse Veränderung](#) F Vegan

Habe heute dieses Rezept, anstelle in einer Kastenbackform.



in Muffeinsblechformen gebacken. ( siehe Foto )

die Formen eingebuttert, bis zur Hälfte mit Teig gefüllt, ruhen lassen, + vor dem abbacken noch mit Wasser besprenkelt , im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min,

im vorgeheizten Backofen bei 150°C Umluft ca 18-23 min.

ohne Wasser in der Fettpfanne.

Den Sauerteig aus 9 Ei Naturreis über Nacht in ein verschlossenes Glas im Wohnzimmerschrank, hergestellt.

Hans

Donnerstag, 25. Januar 2007

### Brot ohne Soja | Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

400 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth gem  
100 g Naturreis gem  
50 g Hirse gem --+  
100 g Mandeln / Haselnüsse gemahlen dazu + mit  
10 g Trockenhefe +  
1 TI Vollrohrzucker / Zucker +  
1,5 - 2 TI Meersalz vermischen  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

und jetzt , wer will

1 - 2 TI Kümmel ganz o gem  
1- 2 TI Koriander ganz o gem  
1 - 2 TI Anis ganz o gem  
1 - 2 TI Fenchel ganz o gem Oder  
1 x Brotgewürz

es geht auch ohne, ich mahle meist 1-2 TI Kümmel , gleich mit.

und auch das folgende, nur ein Vorschlag, allerdings ich nehme es

je 1- 2 El Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsaat

ganz oder geschrotet, ich lasse es ganz , bei dem GF -Brot , + der langen Steh- oder Ruhezeit, sind diese immer weich gewesen

also alle trockenen Zutaten erst vermischen, dann die Flüssigkeit unter rühren, es ist immer ein Rührteig ähnlich.

Dann in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenform geben. Glatt streichen.

+ zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Ich stelle die Form in den Backofen , bei 30 - 40 ° , Licht an + ein bisschen mehr, ganz unten kommt die Fettpfanne mit Wasser rein.

Nachdem der Teig sich deutlich gehoben hat,

backe es bei ca 170 ° Umluft , 70 min, nicht mehr , es bringt nichts

26.11.2003

Brot ohne Soja I Veränderung F Vegan



50 g Mais gem statt Hirse  
2 TI Koriander mit gem statt Brotgewürz,

Sonntag, 9. August 2009 Hans60

Brot ohne Soja II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



400 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth gem  
100 g Naturreis gem  
50 g Hirse gem  
2 TI Koriander mit gem  
50 g Kokosnuss geraspelt  
1 Tüte Trockenhefe f 500 g Mehl  
1 TI Zucker +  
2 TI Salz vermischen  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
2 El Sonnenblumenkerne, ganz  
2 El Leinsaat, ganz  
2 El Sesam, ganz, ungeschält

von Buchweizen bis Salz vermischen, dann die Flüssigkeit unter rühren, es ist immer ein Rührteig ähnlich, gut 5 min auf Höchststufe verrühren lassen, dann noch die Sonnenblumenkerne, Leinsaat u Sesam unterrühren,

Dann in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform gießen. Glatt rütteln.

+ zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Ich stelle die Form in den Backofen , bei 30 - 40 °, Licht an + ein bisschen mehr, ganz unten kommt die Fettpfanne mit Wasser rein.

Nachdem der Teig sich deutlich gehoben hat,

in den kalten Backofen bei 140° C Heißluft , 70 – 80 min, nicht mehr ,

Nadelprobe,

wenigstens 12 h Ruhen lassen vorm anschneiden, saftig, aber nicht klitsch

eigenes Rezept, Donnerstag 25.Juni 2009

## Brot ST, Zezkazgan M F



230 g Sauerteig

### Vorteig:

200 g Mais gem  
300 ml Sprudelwasser

### Hauptteig:

100 g Hirse gem  
50 g Amaranth gem  
50 Naturreis gem  
1 TI Koriander mit mahlen +  
1 TI Kümmel mit mahlen.  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker

125 ml Milch ca

die Zutaten vom Vorteig zum Sauerteig zugeben, + verrühren, mit einem feuchten Tuch abdecken, + ruhen bzw gehen lassen, bei Zimmertemperatur. Dauer eins bis vier Stunden.

Den Vorteig umrühren, + alle Zutaten bis zum Zucker zugeben, + verrühren lassen, Vorsichtig bei der Menge der Flüssigkeit, evtl mehr oder auch weniger, sollte zähflüssig sein.

In eine 24 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenform gießen, glattstreichen, + wiederum bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis sich der Teig deutlich gehoben hat, den gegangenen Teig mit Flüssigkeit einpinseln + falls der Backofen schon vorgeheizt ist, ca 50-60 min bei ca 150°C Umluft backen, sonst in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft, ca 70 min backen. Nadelprobe,

ca 10 min in der Form lassen, vorsichtig am Backpapier anfassen + auf Kuchenrost abstellen + auspacken + mit Öl oder Wasser rum herum einpinseln, auskühlen, + mit einem Sägemesser von unten anschneiden.

PS: ich nehme gerne die Milch, um den evtl unangenehmen Backgeruch ein wenig zu mildern, man kann auch Sprudelwasser statt der Milch nehmen

Sonntag, 24. September 2006 eigenes Rezept

## Brot

Bei verschiedenen Gesprächsgruppen, wird Brot oft mit den sogenannten Brühstück gearbeitet, mit gutem Erfolg.

Schreibe Dir hier aus der Rezeptsammlung, es einmal ab:

## Brühstück :

Auf jeden Fall kann 1/3 der Mehlmenge als Ganzkorn ( Reis, Hirse, Buchweizen, Amaranth,) als vorgekochte Grütze zum Teig gegeben werden. Das Getreide wird in mindestens doppelt soviel Wasser 20 min gekocht + muss mindestens 6 h stehen bleiben. Es entwickeln sich Quellstoffe + Backhilfen.

Die Grütze macht das Brot natürlich ballaststoff- + nährstoffreicher. Sie macht es aber auch saftiger. Es trocknet nicht so schnell aus. Der Teig braucht meistens kein zusätzliches Wasser.

Wenn vom Mittagessen noch Reste, z B Kartoffelbrei, gekochten Reis. Rein in den Teig. Ist noch altes, hart gewordenes Brot da ?- in die Grütze rühren, ( vorher zerkleinern )

Ihr könnt aus der Hälfte des Mehles,( am besten selbstgemahlene Hirse, Buchweizen) aller Hefe+ etwas Wasser einen Vorteig machen ( einige Stunden vor dem Backen) warm stellen + abdecken. Das Getreide wird aufgeschlossen; es bildet sich Hefe; das Brot wird elastischer.

( Tipps für vollwertiges Brot von R. Schwabroh )

Brot Tasty-Talldy F Vegan



Maissauerteig aus  
80 g Mais +  
Prise Zucker + Hefe +  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### Vorteig :

300 g Mais gem  
500 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### Hautteig:

100 g Buchweizen gem  
1 TI Kümmel gem  
1 TI Koriander gem  
1 TI Salz  
2 EI Sonnenblumenkerne  
1 EI Leinsaat  
100 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser evt

24 cm Kastenbackform  
Backpapier dafür

Vorteig mit Sauerteig verrührt, ein paar Stunden bei Zimmertemperatur zugedeckt stehen lassen, bis sich der Teig gehoben hat.

Den Teig durchgerührt + alle Zutaten vom Hauptteig dazu, in die 24 cm mit Backpapier ausgelegte Backform gießen, zugedeckt ein paar Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

In den kalten Backofen bei 150-160°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe.

10 min in der Form lassen, Oberfläche mit Wasser abspritzen oder mit Öl einpinseln. Backpapier erst nach dem Erkalten entfernen, dann wird die Kruste nicht so hart.

Das Brot hält sich ca 6-8 Tage, nicht in Kunststoff bitte.

Brotrezept funktioniert immer M F



200 g. Buchweizen ,geschrotet oder feingemahlen  
50 g. Haselnüsse gem  
50 g. Mais / Hirse gem.  
100 g Reis Mittelkorn gem.  
1 Tüte Hefe  
1 Prise Vollrohrrohrzucker  
1,5 Teel. Meersalz  
1 TI Korianderkörner gem  
1 TI Kümmelsamen gem  
300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser +

100 ml Milch

alles miteinander vermischen

Es darf nur die gleiche Menge Wasser erhalten,  
wie Gewicht des Getreide 1 zu 1 eine Idee mehr

in eine 24 cm, mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform  
füllen, glatt streichen,

im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 55 min backen

raus, Backpapier vorsichtig entfernen, ein ölen, + weitere 20 min backen

## Buchweizen Brot oder Brötchen Vegan

700 g Buchweizenkörner gem  
1 Tüte + 1,5 TI Hefe / Backpulver  
1 EI Vollrohrzucker  
2 TI Salz  
Gewürze nach Geschmack z. B.  
2 EI Kümmel halb gem+ halb ganz  
1 EI Koriander  
1 TI Schabzigerklee  
700 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

35 cm Kastenbackform oder zur Not reicht auch 30 cm, dann aber das Backpapier größer lassen. Läuft raus...

alle Zutaten miteinander verrühren, ca 2 Std zugedeckt im Backofen bei 30- 40°C Ober-+ Unterhitze ( Licht an + ein wenig mehr ) einen Holzlöffel zwischen Tür + Ofen, damit die Tür einen Spalt offen bleibt.  
Nochmals durch rühren den Teig , + in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen .

Oder in mit Fett eingepinselte Muffeinsbackformen (1 EI ) geben.

Nochmals im Backofen bis zu 60 min gehen lassen

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 60- 70 min,  
das Brot möglichst ganz mit Olivenöl einpinseln

bei Muffeins reichen bei mir 20 -30 min.

Donnerstag, 20. April 2006 Hans60

## Buchweizen Reis Kuchenbrot F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchefrei Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



400 g Bananen  
1 Zitrone Saft u Fleisch  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser >  
30 g Ingwer klein gewiegt

400 g Buchweizen gem  
350 g Naturreis mit gem  
50 g Amaranth mit gem  
2 TI Salz  
1 TI Zucker  
1,5 Tüte Backpulver  
8 El Leinensaat

3 El Leinöl oder anderes

Leinöl oder anderes

Bananen und Zitronensaft u Fleisch sowie Ingwer geben, und verrühren, zerquetschen lassen,  
Selters dazu, kurz mit verrühren, dann die vermischten trocknen Zutaten dazu, und es zu einer homogen Masse verrühren lassen, dann die drei El Öl mit verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen,  
in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90-100 min backen, Nadelprobe, raus aus den Ofen und nun die Oberfläche mit Öl einpinseln, ca 20-

30 min in der Form lassen, schräg halten und am Backpapier vorsichtig auf ein Kuchenrost ziehen, noch vorsichtiger das Backpapier lösen, und die übrigen Seiten auch mit Öl einpinseln, abkühlen lassen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 10. September 2008 Hans60

## Buchweizen Reis Brot F Vegan

Glutenfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



700 –800 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

400 g Apfelmus mit Ingwer

400 g Buchweizen gem

350 g Naturreis mit gem

50 g Amaranth mit gem

100 g Kokosnuss geraspelt

8 El Leinensaat

2 TI Salz

1 TI Zucker

1,5 Tüte Backpulver

Öl

## Apfelmus

600 g Äpfel

500 ml Wasser

2 Nelken

1 Lorbeerblatt  
ca 50 g Zucker  
1 Prise Salz  
30 g Ingwer klein geschnitten

## Mus

Äpfel Blüte und Stiel entfernen, Vierteln, und mit den Zutaten ins Wasser geben, kochen lassen bis sich das Fruchtfleisch von der Schale löst, je nach Sorte 3-5 min oder länger, runter von der Hitze, möglichst die Gewürze entfernen, mit einem elektrischen Pürierstab fein pürieren, von dieser Masse ca 400 g abnehmen, für den Brotteig.

## Brot

Die trocknen Zutaten gut vermischen,  
Apfelmus mit ca 600 ml Selters kurz verrühren, dann die trocknen Zutaten während des Rührvorganges langsam zugeben, es sollte eine leichtropfende Masse vom Rührstab ergeben, sonst noch Wasser zugeben, lieber ein wenig mehr, geht besser auf,  
den Teig in die mit Backpapier 35 cm ausgefüllte Kastenbackform gießen, in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90-100 min backen, Nadelprobe.

Die Oberfläche des Brotes mit Öl einpinseln,  
die Form schräg halten, Brot vorsichtig am Backpapier anfassen, raus ziehen, noch vorsichtiger das Backpapier entfernen, und die restlichen Seiten mit Öl einpinseln,  
wer nicht warten kann, bis es ganz kalt, dem kann das Brot ein wenig wie Klitsch vorkommen, aber wenn es ganz kalt ist, über Nacht, ist es prima, saftig, aber kein klitsch.

Eigenes Rezept Samstag, 13. September 2008 Hans60

Buchweizen Reis Kuchenbrot III 4 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



#### 4 Ei

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

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

Eigenes Rezept, Montag, 15. September 2008 Hans60

Buchweizenbrot , Gemüse 3 Ei F

Glutenfrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



100 g TK Paprikastreifen o frisch  
100 g TK Erbsen o frisch  
100 g Zwiebeln  
evtl Wasser

450 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth gem  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
1 Tüte Backpulver  
200 g Tofu naturell \*  
100 g Öl

### 3 Ei

4 Stiele glatte Petersilie gehackt  
1,5 cm Rosmariennadeln gehackt  
3 Blatt Salbei mit gehackt  
300 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
1 TI Kräutersalz evtl.

Tofu, Öl und Eier in eine Rührschüssel geben, und fein rühren lassen, gehackte Kräuter dazu geben, die übrigen trockne Zutaten vermischen und mit dem Wasser zusammen gleichmäßig zur Ei Öl Mischung dazu geben und gut verrühren lassen.

TK Paprika u TK Erbsen mit ein wenig Wasser auftauen, leicht dünsten, zum Schluss noch die in feine Streifen geschnittenen Zwiebel dazu geben, abkühlen, mit einem Holzquirl unter den Teig heben, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, das überstehende Backpapier über die Form knicken, abdecken.

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

\* statt Tofu , Quark , wer darf

Eigenes Rezept, Dienstag, 12. August 2008 Hans60

## Buchweizenbrot Uc-Adzi F Vegan



glutenfrei / ei- + milchfrei

Zutaten für 1 Portionen

450 g Buchweizen, gemahlen

50 g Amaranth, gemahlen

1 TL Kümmel, ganz +

1 TL Koriander mit gemahlen, ODER

1 Tüte/n Gewürzmischung für Brot

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

1 TL Salz

1 EL Leinsamen

1 EL Sesam, geschält

1 EL Sonnenblumenkerne

500 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges, evtl. mehr

250 g Rosinen, evtl.

Alle Zutaten miteinander vermischen, soll wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit. In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform gießen. In den kalten Backofen, ganz unten in die Fettpfanne, Wasser gießen, (übern Daum, 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.

Veränderung : Zum Schluss noch 250 g Rosinen unter heben. Dann aber Salz nur die Hälfte.

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 Minuten  
09.02.06 Hans60

Buchweizenbrot Uc-Adzi II Hefe F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

24 cm Kastenbackform mit Backpapier



Zutaten für 1 Portionen

450 g Buchweizen, gemahlen  
50 g Amaranth, gemahlen  
1 TL Koriander mit gemahlen  
1 TL Kümmel, ganz  
1 Tüte/n Trockenhefe f. 500 g Mehl  
2 TL Salz  
1 EL Leinsamen  
1 EL Sesam, geschält  
1 EL Sonnenblumenkerne  
500 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges, evtl. mehr  
1 El Zuckerrübensirup  
Leinensamen  
Wasser

Olivenöl zum einpinseln des gebackenen Brotes

die trocknen Zutaten vermischen, Zuckerrübensirup und kohlenstoffhaltiges Mineralwasser, dazu, und alles zusammen gut 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in die mit Backpapier ausgefüllte 24 cm Kastenbackform gießen, Glattrütteln, mit Leinensaat bestreuen, ca 500 ml Wasser in die Fettpfanne den Backofen auf 50°C und für ca 80 min den Teig Ruhen bzw gehen lassen,  
bei ca 150°C Heißluft ca 70 min backen,  
den Abzug beim Backofen mit Alu Folie verschließen, ( meist im Türgriff oder Rückwand des Herdes), Nadelprobe,

die Oberfläche des Brotes mit Öl einpinseln, 5 min noch in der Form lassen, langsam rausgleiten bzw auf ein Kuchengitter am Backpapier ziehen, Vorsichtig das Backpapier entfernen und die übrigen Seiten mit Olivenöl einstreichen, ganz abkühlen lassen, mit einem Sägemesser das umgedrehte Brot schneiden.

Eigenes Rezept Donnerstag, 4. Juni 2009 Hans60

Buttertoast 1 Ei M F

Glutenfrei



Zutaten für 1 Portionen  
400 g Buchweizen

100 g Mais, gemahlen  
100 g Haselnüsse, gemahlen  
50 g Hirse, gemahlen  
50 g Reis, gemahlen  
15 g Hefe (Trockenhefe)  
1 TL Meersalz  
1 EL Honig

### 350 ml Milch

350 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
75 g Butter /ungehärtete Margarine

### 1 Ei(er)

Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen. Honig in Milch + Wasser auflösen, + mit der trockenen Mehlmischung verrühren. Die weiche Butter/Margarine mit dem Ei vermischen, + danach gut unter den Teig rühren. In eine 30 cm, mit Backpapier (auch Teflonbeschichtet) ausgelegte Königskuchenbackform füllen, glatt streichen + bei Zimmertemperatur (30 Grad)gehen lassen, bis er sich deutlich gehoben hat, ca. 2 h.

Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser/Öl/Milch einpinseln. In die Fettpfanne, unten heißes Wasser einfüllen. Auf dem Rost, die Backform, + bei ca. 170 Grad Umluft, (normal ca. 30 C mehr), ca. 70 min, backen. Wer es knusprig haben will, 10 min länger, + ca. 30 -40 min im ausgeschalteten Ofen, lassen. Nadelprobe.

Sonst gleich raus, die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost stürzen, vorsichtig das Backpapier entfernen, die übrigen Seiten auch mit Wasser abspritzen. Ganz auskühlen lassen. Am besten mit einem Sägemesser oder Tomatenmesser, schneiden. Es lässt sich sehr gut, auch in dünne Scheiben schneiden. Es hat erstaunlicher weise auch den Toastgeschmack

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
14.09.03 Hans60

Dienstag, 13. Juli 2010

Anstelle Reis Amaranth

Hans60

[Crepes Rezept III oder Pfannkuchen](#) M F

Glutenfrei u Eifrei

Ca 17 Stück



2 El Butter ( 40 g )

150 g Bananen,

160 g Buchweizen mehlfein gem = 1 Tasse

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

320 g Milch = 2 Tassen

4 El Wasser

Bio Sonnenblumenöl zum braten, wenig

Butter zerlassen und abkühlen und

Bananen pürieren

alle anderen Zutaten bis einschließlich Wasser dazu, in eine Rührschüssel, mit dem Schneebesen auf Höchststufe ( Küchenmaschine ) gut 5 min rühren lassen, für 40 min in den ( eingeschalteten ) Kühlschrank, Ruhen lassen, nochmals durch rühren,

Crepes Eisen erhitzen und abbacken, oder

2 kleine 20 cm ca Bratpfannen mit Öl erhitzen, Öl entsorgen, Hitze eine Stufe reduzieren,

Bratpfannen schräg halten und ein wenig Teig einfüllen, verlaufen lassen, nicht ganz ausfüllen die Bratpfannen, sobald der Teigrand ein wenig bräunt, mit einem Pfannenwender drunter, die Crepes wenden, und nun

gleich die Pfanne schütteln, so dass sich der Crepes bewegen lässt, nach Gefühl, braten lassen, ist meist nicht mal eine min.

eigenes Rezept Mittwoch, 22. Juli 2009

Crepes Rezept oder Pfannkuchen 4 Ei M F

Glutenfrei

1 Portion



4 Ei Butter ( 80 g )

160 g Buchweizen mehlfein gem = 1 Tasse

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

320 g Milch = 2 Tassen

4 Ei Wasser

4 Ei

Bio Sonnenblumenöl zum braten, wenig

Butter zerlassen und abkühlen und alle anderen Zutaten bis einschließlich Eier dazu, in eine Rührschüssel, mit dem Schneebesen auf Höchststufe ( Küchenmaschine ) gut 5 min rühren lassen, für 40 min in den ( eingeschalteten ) Kühlschrank, Ruhen lassen, nochmals durch rühren, Crepes Eisen erhitzen und abbacken, oder 2 kleine 20 cm ca Bratpfannen mit Öl erhitzen, Öl entsorgen, Hitze eine Stufe reduzieren, Bratpfannen schräg halten und ein wenig Teig einfüllen, verlaufen lassen, nicht ganz ausfüllen die Bratpfannen, sobald der Teigrand ein wenig bräunt, mit einem Pfannenwender drunter, die Crepes wenden, und nun gleich die Pfanne schütteln, so dass sich der Crepes bewegen lässt, nach Gefühl, braten lassen, ist meist nicht mal eine min.

eigenes Rezept Dienstag, 21. Juli 2009

Dreikornbrot Akterek M F

Glutenfrei + Eifrei



200 g Sauerteig

Vorteig:

400 g Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
150 g Hirsekörner gem  
250 g Maiskörner gem

Hauptteig:

2 Kl Teig abnehmen,

150 g Naturreis gem  
1 Kl Kümmel gem

1 KI Koriander gem  
1,5 KI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker

200 ml Milch ca

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

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

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

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

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

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

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

Eigenes Rezept Mittwoch, 23. August 2006

Bitte bedenkt

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

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet,

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

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Dreikornbrot Kyzylzar M F

Glutenfrei + Eifrei



100 g Mais Sauerteig / Reissauerteig

### Vorteig:

200 g Mais gem

200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Hauptteig:

100 g Buchweizen gem

100 g Naturreis Mittelkorn gem

1 TI Kümmel gem

1 TI Koriander gem

1 TI Salz

### 100 ml Milch

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.

+ bei vorgeheizten Backofen ca 60 min bei 150°C Umluft backen.

( war vorgeheizt, weil ein Kuchen drin war )

sonst in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 70 min backen.

Brot mit Olivenöl einstreichen oder mit Wasser, habe mit beide Arten gute Erfahrungen gemacht.

Montag, 18. September 2006 eigenes Rezept

## Fladen- oder Pfannbrot IV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

7 Stück



50 g Leinsaat gem  
350 g Buchweizen gem  
2 TI Schwarzkümmel mit gem  
1,5 TI Salz  
1 Prise Zucker  
20 g Ingwer klein gehackt  
550 ml Wasser evtl mehr  
1 El Tamari  
3 El Bio Sonnenblumenöl  
evtl Wasser  
Öl zum braten,

Leinsaat bis einschließlich Tamari vermischen und gut 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, ausstellen, Bio Sonnenblumenöl dazu und weitere 2 min rühren lassen, 30 min Ruhen lassen, durchrühren evtl noch Wasser beifügen.

Eigenes Rezept Montag, 6. Juli 2009

## Fladen- oder Pfannbrot V F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ca 8 Stück



50 g Sesam, ungeschält, gem  
350 g Buchweizen gem  
1 TI Schwarzkümmel mit gem  
0,5 TI Kreuzkümmel mit gem  
0,25 TI Paprikagranulat mit gem  
2 TI Kaffeebohnen mit gem  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
600 ml Wasser  
Öl

Sesam bis einschließlich Zucker gut vermischen, Wasser zufügen, und 6 min auf Mittelstufe verrühren lassen, den Teig 30 min Ruhen lassen, nochmals durchrühren, Öl in zwei kleinen Bratpfannen heiß werden lassen, Öl entsorgen, Hitze 1 Stufe reduzieren, den fast zähen Teig, Schöpfkellenweise in die heißen Bratpfannen geben, diese ein wenig schräg halten, damit der Teig etwas verläuft, von beiden Seiten, braten, ohne Fett.

Eigenes Rezept Dienstag, 7. Juli 2009

Fladen- oder Pfannenbrot VI ( Sauerkohl ) F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

7 Stück



50 g Sonnenblumenkerne gem  
350 g Buchweizen gem  
1 TI Schwarzkümmel mit gem  
0,5 TI Kreuzkümmel mit gem  
0,5 TI Paprikagranulat mit gem  
2 Wacholderbeeren mit gem  
1 TI Kaffeebohnen mit gem  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
150 g Sauerkohl klein schneiden  
550 ml Wasser  
Öl

trockne Zutaten vermischen, Wasser und Sauerkohl 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 1,5-2 cm dick.

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. Juli 2009

Fladen- oder Pfannenbrot VII ( Kokosnuss ) F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

7 Stück



50 g Sesam ungeschält gem  
350 g Buchweizen 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  
80 g Kokosnuss geraspelt  
700 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 Mittwoch, 8. Juli 2009

Fladen- oder Pfannenbrot VIII M F  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei 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

### 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