

Brot I Glutenfrei **Vegan**

Alle Rezepte sind getestet und meist auch selber erdacht.

Inhaltsverzeichnis

Brot I Glutenfrei Vegan	1
Inhaltsverzeichnis	1
Brot Vegetarisch	2
Amaranth Brot F Vegan	2
Amaranth + Reis Backpulver Brot F Vegan	4
Amaranth Chapatis Vegan	5
Bananen Brot o Muffeins F Vegan	6
Bananen Walnuss Kuchenbrot Shirvan F Vegan	8
Bazman Mohn Muffins F Vegan	8
Brot Backpulver II F Vegan	10
Brot Burylbajtal F Vegan	11
(Ingwer) Brot Chenäran V F Sauerteig Vegan	13
Brot fünf Korn F Vegan	15
Brot fünf Korn Veränderung F Vegan	16
Brot Hefe IV Vegan	17
Brot mit Sauerteig II ohne Soja + Nüsse Vegan	18
Brot o Muffins Fünfkorn Vegan	20
Brot Fünfkorn Veränderung F Vegan	21
Brot ohne Buchweizen Vegan	21
Brot ohne Buchweizen II F Vegan	22
Brot ohne Soja + Nüsse Vegan	25
Brot ohne Soja + Nüsse Veränderung F Vegan	26
Brot ohne Soja I Vegan	27
Brot ohne Soja I Veränderung F Vegan	28
Brot ohne Soja II F Vegan	28
Brot	30
Brühstück :	30
Brot Tasty-Talldy F Vegan	30
Buchweizen Brot oder Brötchen Vegan	31
Buchweizen Reis Kuchenbrot F Vegan	32
Buchweizen Reis Brot F Vegan	34
Apfelmus	34
Buchweizenbrot Uc-Adzi F Vegan	35
Buchweizenbrot Uc-Adzi II Hefe F Vegan	36
Fladen- oder Pfannenbrot IV F Vegan	38
Fladen- oder Pfannenbrot V F Vegan	38
Fladen- oder Pfannenbrot VI (Sauerkohl) F Vegan	39
Fladen- oder Pfannenbrot VII (Kokosnuss) F Vegan	40

Fladen- oder Pfannenbrot aus Kichererbsenmehl F Vegan	41
Fladen- oder Pfannenbrot II F Vegan	43
Fladenbrot F Vegan	43
Fladen- oder Pfannenbrot III oder Pfannkuchen F Vegan	45
Früchtebrot, ungebacken Vegan	46
Glutenfreies Brot Vegan	47
Hefe Brot Vegan	47
Hefe Brot Veränderung Zwieback Vegan	47
Hefe Brot Veränderung Rosinenbrot Vegan	48
Hirsebrot II F Vegan	48
Hirse Brot III F Vegan	49
Hirse Brot IV F Vegan	51
Naturreis u Hirse	53
Hirse Brot V mit Datteln F Vegan	54
Hirse	56
Hülsenfrüchte Pfannenkuchen F Vegan	56
I	56
II	56
III	57
IV	57
Ingwer Brot Chenäran IV + Veränderung F Sauerteig Vegan	58
(Ingwer) Brot Chenäran V F Sauerteig Vegan	59
Sauerteig Herstellung F Vegan	61
Sauerteigherstellung ohne Hefe	62
Ingwer Brot Chenäran IV Veränderung F Sauerteig Vegan	62
Laugenbrötchen F Vegan	64
Leinsamen Brot II F Vegan	65
Leinsamen Brot III F Vegan	67
Mais Brot Dasht II F Vegan	69
Hinweis I	70
Bitte bedenkt	70
Hinweis Vegan	70
Hinweis F	71
Hinweis	71

Brot Vegetarisch

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 El 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 El 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 Mine-

ralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Hauptteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, und

700 g Amaranth gem gut verrühren,

3 Tl 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 El 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 Tl Meersalz +
1 Prise Vollrohrzucker
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Margarine schmelzen, abkühlen

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

500 ml kohlenensäurehaltiges 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-+ Unterhitze 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 schneiden.

Auf bemehlten (Amaranthmehl) Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen. In einer schweren, nicht gefetteten Pfanne von beiden Seiten goldbraun 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

[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 kohensäurehaltiges 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 heben. 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 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 El Sonnenblumenkörner
3 El Sesamkörner
2 Tüten Backpulver
1 Prise 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 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 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, 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 kohlenensäurehaltiges 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 kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dazu, + 1 Tasse. , Sowie
100 g Rum 54 % verrühren.

Reicht normalerweise,

kam nicht hin, war noch zu trocken, musste kohlenstoffhaltiges 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 Sauerteig II ohne Soja + Nüsse Vegan

18. Oktober 2003

Sauerteigansatz

9 EI Natur - Reismehl gem.

1 TI Vollrohrzucker/Zucker

bisschen Hefe (0.5 TI)

kohlenstoffhaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen 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 El Sonnenblumenkerne o. mehr, ganz oder gemahlen.
2 El Leinsamen o. mehr, ganz oder gemahlen.
2 El Sesam o. mehr, ganz oder gemahlen.

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann

1 Flasche (700 ml) kohlenensäurehaltiges 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 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 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
kohlenäurehaltiges 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
kohlenäurehaltiges 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 TI 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

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.

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 kohlensäurehaltiges 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 Milchfrei 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 EI Leinensaat

3 EI 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 EI 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 leichttropfende 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

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, kohlenstoffhaltiges, 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

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



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

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

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

Mit einem feuchten Tuch bedeckt stehen lassen.

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

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

jeweils einen Fladen 2- 3 Minuten rösten.

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

Fladen- oder Pfannbrot II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



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

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

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

Eigenes Rezept Mittwoch, 1. Juli 2009

Fladenbrot F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

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

Bio Sesam

Schwarzkümmel , (teils gem)

1 Pck. Trockenhefe

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

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

Teig auf 1 Blech mit Backpapier verteilen, glattstreichen

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

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

Veränderung

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

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

Montag, 4. Juni 2007 Hans60

Fladen- oder Pfannbrot III oder Pfannkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Fladenbrot III ca 8 Stück

Pfannkuchen ca 13 Stück



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

Margarine, (laktosefrei) wenig, zum braten

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

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

Pfannkuchen

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

Früchtebrot, ungebacken Vegan

glutenfrei

Zutaten für 1 Portionen

250 g Buchweizen

100 g Soja, gemahlen

50 g Hirse, gemahlen

50 g Amaranth, gemahlen

50 g Mandeln, gemahlen

1 Prise Meersalz

170 g Sonnenblumenkerne, gemahlen, fein

100 g Haselnüsse, gemahlen, fein

0,5 EL Anis, gemahlen, fein

¼ EL Nelken, gemahlen, fein

0,5 EL Koriander, gemahlen, fein

100 g Rosinen, gehackt

100 g Datteln, gehackt, oder Früchte Deiner Wahl

200 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Zubereitung

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

12.11.03 Hans60 CK

Glutenfreies Brot Vegan

500 g Buchweizen gem
200 g Hirse gem
40 g Amaranth; fein gemahlen
3 Essl. Sonnenblumenkerne
1 TI Zucker
2 Essl. Kümmel (ganz)
1 Essl. Meersalz oder Jodsalz
750 ccm warmes kohlenensäurehaltiges Wasser
40 g Hefe (1 Würfel)

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

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

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

Hefe Brot Vegan

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

Hefe Brot Veränderung Zwieback Vegan

Oder Zwieback

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

Veränderung

Hefe Brot Veränderung Rosinenbrot Vegan

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

Hirsebrot II F Vegan



Sauerteig

80 g Hirse gem
Prise Zucker + Hefe
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

400 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
300 g Hirse gem

Hauptteig:

100 g Hirse gem
100 g Kichererbsen gem
1 TI Koriander mit gem

20 g Haselnüsse gem
1 TI Kümmel mit gem
1 TI Salz

30 cm Backform +
Backpapier dafür

Zutaten für St in ein Schraubglas zu einer Pampe gerührt, Deckel drauf, über Nacht bei Zimmertemperatur.

Vorteig

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

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

Hauptteig

Umgerührt den Vorteig, die gemischten trockenen Zutaten gut verrührt dazu.

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

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

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 75 min backen, Nadelprobe.

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

Bei Ober- + Unterhitze bei ca 180°C vorgeh, ca 50 min backen, Nadelprobe.

Ca 15 min in der Form lassen, sich verfestigen, dann am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept, Freitag, 5. Januar 2007 Hans60

Hirse Brot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



Sauerteig

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

Vorteig

300 g Hirse gem
gleiche Menge heißes Wasser

3 Äpfel gerieben
Sauerteigansatz
100 g Zuckerrübensirup
700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
100 g Amaranth gem
150 g Buchweizen grob gem
150 g Mais grob gem
3 TI Koriander mit gem

Hauptteig

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

Sauerteigansatz:

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

Vorteig

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

Hauptteig

Zum Vorteig 3,5 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne und 200 g Naturreis gem verrühren,
in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.
Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 110 min backen,
raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln,
im Backofen bei 140°C Heißluft weitere 35 min backen.

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

Eigenes Rezept Freitag, 28. August 2009 Hans60

Hirse Brot IV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier
2,2 kg ca



Sauerteigansatz

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

Vorteig

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

Hauptteig

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

Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Hirse rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer

Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 3 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 100 g Amaranth gem, 400 g Hirse gem, 150 g Buchweizen grob gem und 2 TL Koriander mit gem sowie 30 g Ingwer klein gehackt, vermischen, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

Hauptteig

Zum Vorteig 4 TL Salz u 100 g Sonnenblumenkerne und 100 g Naturreis gem u 150 g Mais gem, verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

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

in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 140°C Heißluft weitere 35 min backen.

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

Hinweis

Naturreis u Hirse

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

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

Eigenes Rezept Mittwoch, 2. September 2009 Hans60

PS

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

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

Hirse Brot V mit Datteln F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

ca 2 kg gebacken



Sauerteig

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

Vorteig

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

Hauptteig

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

Olivenöl

Sauerteigansatz:

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

Vorteig

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

Hauptteig

Zum Vorteig 3 TI Salz u 100 g Bio Sesam und 200 g Kichererbsen gem , verrühren, zum Schluss noch 4 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 140°C Heißluft ca 150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 130°C Heißluft weitere 25 min backen.

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

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Hinweis

Hirse

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

Eigenes Rezept Donnerstag, 3. September 2009 Hans60

Hülsenfrüchte Pfannenkuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

I



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

II



50 g rote Linsen gem

Salz
1 Prise Zucker
100 ml ca, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

III



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

IV



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

Zubereitung

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

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

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

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

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

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



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

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

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

Zubereitung

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

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

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

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

Nadelprobe,

die Oberfläche mit Olivenöl oder Wasser einstreichen,

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

Eigenes Rezept Sonntag, 31. Mai 2009

(Ingwer) Brot Chenäran V F Sauerteig Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



Sauerteigansatz

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

1 Prise Zucker

1 Prise Trockenhefe

kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig

Sauerteigansatz

700 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser,
2 Äpfel fein reiben
180 g Buchweizen gem (Veränderung)
70 g Amaranth, mit gem (Veränderung)
200 g Maiskörner, (kein Popkorn) mit gem
100 g Naturreis, mit gem
2 TL Koriander, mit gem (Veränderung)

Hauptteig

150 g Buchweizen gem (Veränderung)
3 TL Salz
0,5 TL Rohrzucker
3 EL Sonnenblumenkerne
3 EL Sesam, ungeschält
3 EL Leinsamen, ganz

1 Tasse/n Wasser
Olivenöl

Sauerteigansatz

Abends

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

Vorteig

Früh

In eine Rührschüssel,
2 Äpfel fein reiben und den
Sauerteigansatz rein, mit ein wenig Wasser das Glas ausspülen und den
Rest Wasser mit in die Rührschüssel geben, vermischen,
von Buchweizen bis einschließlich Koriander gem unterrühren, Glas Deckel
schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gären lassen.

Hauptteig

Am späten Nachmittag oder Abends

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

Morgens

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

Eigenes Rezept Donnerstag, 13. August 2009

Sauerteig Herstellung F Vegan Glutenfrei



Sauerteigansatz

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

Hans60

Sauerteigherstellung ohne Hefe

5 El Natur -Reis mahlen
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 Blasen bilden, noch etwas warten , + dann mit den oben genannten Rezept vermischen.

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

Abbacken mit Umluft

Ingwer Brot Chenäran IV Veränderung F Sauerteig Vegan
Glutenfrei Eifrei Milchfrei



35 cm Kastenbackform mit Backpapier

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

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

Zubereitung

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

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

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

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

Nadelprobe,

die Oberfläche mit Olivenöl oder Wasser einstreichen,

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

Freitag, 24. Juli 2009

Laugenbrötchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



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

Veränderung II



150 g Buchweizen gem

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

20 g Backsoda
250 ml Wasser

Fett für die Muffeinsformen (Blech)

Salz + o Kümmel

Kalt 180°C = 20-30 min Umluft

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

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

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

Ist eine Veränderung von
14.11.02 Fips01 Laugenbrötchen

Sonntag, 28. Januar 2007 Hans60

[Leinsamen Brot II](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

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





Sauerteigansatz

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

Vorteig:

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

Hauptteig:

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

Olivenöl o Wasser

Sauerteigansatz

In ein Schraubglas 150 g Buchweizen rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu,

umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 200 g Kichererbsen gem, 3 TL Koriander gem, 200 g Naturreis grob gem dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

Hauptteig

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

Eigenes Rezept Montag, 24. August 2009 Hans60

Leinsamen Brot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier





Sauerteigansatz

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

Vorteig:

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

Hauptteig:

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

Olivenöl o Wasser

Sauerteigansatz

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

Vorteig

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

Hauptteig

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

Eigenes Rezept Mittwoch, 26. August 2009 Hans60

Mais Brot Dasht II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



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

Trocknen Zutaten vermischen, Wasser, Essig und Zuckerrübensirup dazu und auf Mittelstufe ca 5 min verrühren lassen, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln und ca 60 min im Backofen bei ca 30-50°C ruhen lassen, ganz unten die Fettpfanne rein stellen, kann überlaufen...

oder bei warmer Zimmertemperatur,
ohne vorheizen, ca 70 min bei 160°C Heißluft backen, Nadelprobe, sollte noch Teig dran bleiben, Brot aus der Backform nehmen, Backpapier entfernen, das Brot rund herum mit Olivenöl einstreichen und nochmals in den Backofen bei 160°C Heißluft ca 15 min backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 12. August 2009

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