

Brot Glutenfrei

Alle Rezepte sind getestet und meist auch selber erdacht.

Fisch und Fleisch separat am Ende der Sammlung

Index nicht aktiv

Brot Vegetarisch	4
Fisch und Fleisch.....	145

Inhaltsverzeichnis

Brot Glutenfrei	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Brot Vegetarisch	4
Allgäuer Käsefladen 2 Ei M F	4
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 Vegan.....	17
Brot Backpulver III M	18
Brot Burylbajtal F Vegan	19
Brot fünf Korn F Vegan.....	20
Brot fünf Korn Veränderung F Vegan	22
Brot Hefe IV Vegan	23
Brot mit Käse F	23
Brot mit Sauerteig II ohne Soja + Nüsse Vegan.....	25
Brot mit Veränderungen (M) F	26
Brot o Muffins Fünfkorn Vegan.....	29
Brot Fünfkorn Veränderung F Vegan	30
Brot ohne Buchweizen Vegan.....	31
Brot ohne Buchweizen II F Vegan	32
Brot ohne Soja + Nüsse Vegan.....	34

Brot ohne Soja + Nüsse Veränderung F Vegan.....	35
Brot ohne Soja I Vegan.....	36
Brot ohne Soja I Veränderung F Vegan.....	37
Brot ohne Soja II F Vegan.....	38
Brot ST, Zezkazgan M F.....	39
Brot.....	40
Brühstück :.....	41
Brot Tasty-Talldy F Vegan.....	41
Brotrezept funktioniert immer M F.....	42
Buchweizen Brot oder Brötchen Vegan.....	43
Buchweizen Reis Kuchenbrot F Vegan.....	44
Buchweizen Reis Brot F Vegan.....	46
Apfelmus.....	46
Buchweizen Reis Kuchenbrot III 4 Ei F.....	47
Buchweizenbrot , Gemüse 3 Ei F.....	48
Buchweizenbrot Uc-Adzi F Vegan.....	50
Buchweizenbrot Uc-Adzi II Hefe F Vegan.....	51
Buttertoast 1 Ei M F.....	52
Crepes Rezept III oder Pfannkuchen M F.....	53
Crepes Rezept oder Pfannkuchen 4 Ei M F.....	55
Dreikornbrot Akterek M F.....	56
Dreikornbrot Kyzylzar M F.....	57
Fladen- oder Pfannenbrot IV F Vegan.....	59
Fladen- oder Pfannenbrot V F Vegan.....	59
Fladen- oder Pfannenbrot VI (Sauer Kohl) F Vegan.....	60
Fladen- oder Pfannenbrot VII (Kokosnuss) F Vegan.....	61
Fladen- oder Pfannenbrot VIII M F.....	62
Fladen- oder Pfannenbrot aus Kichererbsenmehl F Vegan.....	63
Fladen- oder Pfannenbrot II F Vegan.....	65
Fladenbrot F Vegan.....	65
Fladen- oder Pfannenbrot III oder Pfannkuchen F Vegan.....	67
Fladen- oder Pfannenbrot VIII oder Pfannkuchen II M F.....	68
Früchtebrot, ungebacken Vegan.....	69
Glutenfreies Brot Vegan.....	69
Hefe Brot Vegan.....	70
Hefe Brot Veränderung Zwieback Vegan.....	70
Hefe Brot Veränderung Rosinenbrot Vegan.....	71
Hirsebrot u Muffeins Akmola 2 Ei F.....	71
Muffeins Akmola Veränderung F.....	72
Hirsebrot II F Vegan.....	73
Hülsenfrüchte Pfannenbrot F Vegan.....	74
I.....	74
II.....	75
III.....	75
IV.....	76
Ingwer Brot Chenäran M.....	76
Ingwer Brot Chenäran M F.....	77
Ingwer Brot Chenäran III M F.....	79

Ingwer Brot Chenäran IV + Veränderung	F	Sauerteig	Vegan	80
Sauerteig Herstellung	F	Vegan		81
Ingwer Brot Chenäran IV Veränderung	F	Sauerteig		82
Käsebrod	M	F		84
Käsebrod III	M	F		85
Kuchenbrod I	3 Ei	M	F	86
Kuchenbrod II	3 Ei	M	F	87
Laugenbrötchen	F	Vegan		88
Leinsamenbrod	M	F		90
Mais Brod Dasht	M	F		90
Mais Mandelbrod	M	F		92
Mais Reis Brod	M	F		93
Maisbrod Anar	F	Vegan		94
Maisbrod Federovka	F	Vegan		96
Maisbrod II (Nuss)	F	Vegan		97
Maisbrod Novokijenka	F	Vegan		99
Maisbrod o Muffeins mit Sauerteig + Rosinen	F	Vegan		100
Maisbrod Ravnina	F	Vegan		103
Mehrkornbrod I	M			104
Mehrkornbrod II	M	F		105
Mehrkornbrod III	F	Vegan		106
Mohn Kuchen Rigan , Brod II	F	Vegan		107
Mohnbrod	F			109
Muffeins Bykovo (M)	F			109
Muffeins Malaja Bykovka	F	Vegan		112
Muffins	Vegan			113
Muffins Veränderung zum Brod	F	Vegan		114
Muffins, Brötchen Art oder	F	Vegan		115
Quarkbrötchen I	2 Ei	M	F	116
Quarkbrötchen II	M	F		117
Quarkölteig Brötchen I + II	M	F		119
Quarkölteig Brötchen II	M	F		120
Quarkölteig Brötchen II	M	F		120
Reines Buchweizenbrod	Vegan			122
Reines Buchweizenbrod Veränderung	F	Vegan		122
Reis Kokosnuss Brod	2 Ei	F		123
Reisbrod Temirtau	2 Ei	F		124
Reissauerteig Brod	Vegan			126
Rosinen + Mandelstuten	2 Ei	M	F	127
Rosinenbrod II	M	F		128
Rosinenbrod ungebacken	Vegan			129
Rosinenkuchen- Brod II	4 Ei	F		130
Sauerkraut Muffeins	F	Vegan		131
Sauerteig Herstellung	F	Vegan		132
Sauerteigbrod mit geriebenen Äpfel + Veränderung	Vegan			133
Sauerteigbrod mit geriebenen Äpfel Veränderung I	F	Vegan		135
Sauerteigbrod mit geriebenen Äpfel Veränderung II	F	Vegan		135
Vier Korn Sauerteig Brod I	F	Vegan		136

Vollkornbrot Rafsanjan M F	138
Veränderung I	140
Veränderung II	140
Veränderung III	140
Zucchini Brot 3 Ei F	141
Zweikornbrot Kaskelen M F	142
Zweikornbrot Kobyl`noje F Vegan	144
Fisch und Fleisch	145
Buchweizenbrot II Fisch F	145
Buchweizenbrot III Gemüse + Fleisch F	146
Hinweis I	147
Bitte bedenkt	147
Hinweis M	147
Hinweis Ei	147
Hinweis Vegan	148
Hinweis F	148
Hinweis	148
Tipps fürs backen ohne Eier	148

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 + 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 kohensäurehaltiges Mineralwasser

Margarine schmelzen, abkühlen

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

500 ml kohensäurehaltiges 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

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 kohlenstoffhaltiges 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 TI 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 , kohlensäurehaltiges
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 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 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
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

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 EI Sonnenblumenkörner
3 EI 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

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 TI 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 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 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 El 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 El Natur - Reismehl gem.

1 TI Vollrohrzucker/Zucker

bisschen Hefe (0.5 TI)

kohlensäurehaltiges 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 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) kohlensäurehaltiges 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 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, kohlensäurehaltiges oder

Veränderung I :

700 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

1 Tasse/n Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

100 g Rum, 54 % oder

Veränderung II :

400 g Kefir +

400 g Mineralwasser, kohlensäurehaltiges oder

Veränderung III :

1 Tüte/n Hefe (Trockenhefe für 1 kg)

700 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges +

1 Tasse/n Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

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.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
01.03.07 Hans60

Veränderung

Habe nur die Hälfte des Rezeptes, mit kohlensäurehaltiges 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, kohlensäurehaltiges

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, 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 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 TL 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 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

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
kohlenensäurehaltiges 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
kohlenensäurehaltiges 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 EI Sonnenblumenkerne
3 EI Bio Sesam ungeschält
3 EI Leinsaat

2 TI Meersalz
1 Prise Vollrohrzucker

1 Glas Sauerteig ca 300 g
700 - 900 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
5 EI Bio Sonnenblumenöl

Sauerteig Herstellung I

150 g Naturreis gem
2 Msp Trockenhefe
2 Msp Zucker
kohlenensäurehaltiges 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 EI Apfelessig
1 TI Vollrohrzucker
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
ergibt ca 300 g Sauerteig
720 ml Schraubglas mit Deckel

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

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, kohlenstoffhaltiges
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, Königs-kuchenbackform (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 I](#) 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 Tl 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.

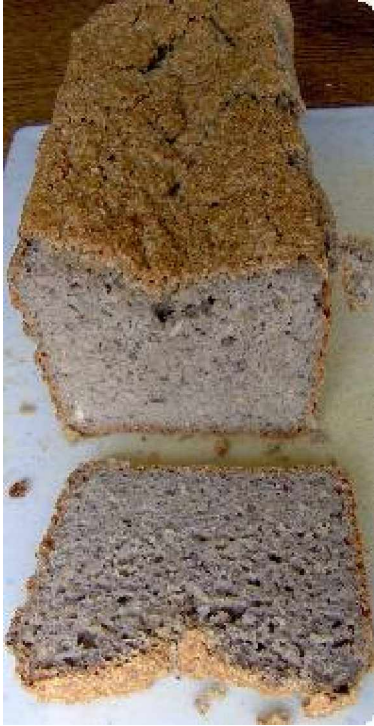
Ich stelle die Form in den Backofen , bei 30 - 40 °, Licht an + ein bisschen mehr, ganz unten kommt die Fettpfanne mit Wasser rein.

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 EI Sonnenblumenkerne, ganz
2 EI Leinsaat, ganz
2 EI Sesam, ganz, ungeschält

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

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 guten 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 Vollrohrzucker
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 Tl 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 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 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 Rührganges 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 gehäufte 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

Mittwoch, 12. August 2009

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, Schöpfkel- lenweise 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

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 Pfannenkuchen III oder Pfannkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Fladenbrot III ca 8 Stück

Pfannkuchen ca 13 Stück



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

Margarine, (laktosefrei) wenig, zum braten

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

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

Pfannkuchen

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

Fladen- oder Pfannenbrot VIII oder Pfannkuchen II M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

8 Stück



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

50 g Bergkäse geraspelt

600 ml Wasser

Öl

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

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

Eigenes Rezept Montag, 13. Juli 2009

Früchtebrot, ungebacken Vegan

glutenfrei

Zutaten für 1 Portionen

250 g Buchweizen

100 g Soja, gemahlen

50 g Hirse, gemahlen

50 g Amaranth, gemahlen

50 g Mandeln, gemahlen

1 Prise Meersalz

170 g Sonnenblumenkerne, gemahlen, fein

100 g Haselnüsse, gemahlen, fein

0,5 EL Anis, gemahlen, fein

¼ EL Nelken, gemahlen, fein

0,5 EL Koriander, gemahlen, fein

100 g Rosinen, gehackt

100 g Datteln, gehackt, oder Früchte Deiner Wahl

200 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

ZUBEREITUNG

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

12.11.03 Hans60 CK

Glutenfreies Brot Vegan

500 g Buchweizen gem

200 g Hirse gem

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

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

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

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

Hefe Brot Vegan

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

Hefe Brot Veränderung Zwieback Vegan

Oder Zwieback

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

Veränderung

Hefe Brot Veränderung Rosinenbrot Vegan

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

Hirsebrot u Muffeins Akmola 2 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



Sauerteig

80 g Hirse gem
Prise Zucker + Hefe
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

400 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
300 g Hirse gem

Hauptteig:

100 g Hirse gem

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

2 Ei

24 cm Backform +
Backpapier dafür

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

Vorteig

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

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

Hauptteig

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

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

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

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

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

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

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

Eigenes Rezept, Donnerstag, 26. Oktober 2006 Hans60

Muffeins Akmola Veränderung F



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

Sonntag, 1. Juli 2007 Hans60

Hirsebrot II F Vegan



Sauerteig

80 g Hirse gem
Prise Zucker + Hefe
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

400 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
300 g Hirse gem

Hauptteig:

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

20 g Haselnüsse gem
1 TI Kümmel mit gem
1 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

Hülsenfrüchte Pfannenkuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

|



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 M

glutenfrei / eifrei / nussfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 1 Portionen

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

40 g Ingwer, geschälten

250 ml Kefir

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Sonnenblumenkerne, ODER

Sesam

1 Tasse/n Wasser

Zubereitung

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

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

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

27.10.05 Hans60

Ingwer Brot Chenäran M F

glutenfrei / eifrei / nussfrei / eigenes Rezept





Zutaten für 1 Portionen

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

250 ml Kefir

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
Sonnenblumenkerne, ODER
Sesam

1 Tasse/n Wasser

Zubereitung

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

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

27.10.05 Hans60

Ingwer Brot Chenäran III M F

Glutenfrei Eifrei



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

300 g Joghurt

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Sonnenblumenkerne, ODER

Sesam

1 Tasse/n Wasser

Olivenöl

Zubereitung

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

nachdem der Teig in einer 30 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gegossen wurde, bei warmer Zimmertemperatur ca 60- 90 min ruhen gelassen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 70 min backen,

Bitte ganz unten in den Backofen die Fettpfanne reinstellen, der Teig kann (lief) rauslaufen

Nadelprobe,

die Oberfläche mit Olivenöl einstreichen,

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

Eigenes Rezept Samstag, 9. Mai 2009

[Ingwer Brot Chenäran IV](#) + [Veränderung](#) [F](#) [Sauerteig](#) [Vegan](#)
[Glutenfrei](#) [Eifrei](#) [Milchfrei](#)

[35 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)



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

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

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

Zubereitung

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

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

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

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

Nadelprobe,

die Oberfläche mit Olivenöl oder Wasser einstreichen,

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

Eigenes Rezept Sonntag, 31. Mai 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)
kohlenstoffhaltiges 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

Ingwer Brot Chenäran IV Veränderung F Sauerteig
Glutenfrei Eifrei Milchfrei



35 cm Kastenbackform mit Backpapier

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

700 - 850 ml 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

Käsebrod M F

Glutenfrei u Eifrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



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

450 g Bergkäse geraspelt o Mittelalten Gauda

600 -700 ml Milch

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

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

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

PS

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

Eigenes Rezept, Dienstag, 27. Mai 2008 Hans60

Käsebrod III M F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



450 g Mais grob gemahlen

1 Tüte Backpulver

1 TI Salz

1 Msp Zucker

450 g Ziegenkäse grob geraspelt

600 -700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

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

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

PS

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

Eigenes Rezept, Mittwoch, 18. Juni 2008 Hans60

Kuchenbrot I 3 Ei M F

Glutenfrei



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

3 Eier

60 g ungehärtete Margarine zerlassen

Milch auffüllen bis 500 ml

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

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

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

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. April 2006 Hans60

Donnerstag, 10. August 2006

Kuchenbrot II 3 Ei M F

glutenfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier ausgefüllt.



Zutaten für 1 Portionen

300 g Buchweizen, gem

200 g Naturreis gem

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

1 Tüte Backpulver

100 g Traubenzucker, bis 160 g ODER anderen

0,5 Tl. Salz

50 g Rosinen

3 Ei(er)

60 g Butter o Margarine, zerlassen

Milch, auffüllen bis 500 ml

Trockene Zutaten vermischen.

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

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

Eigenes Rezept, Donnerstag, 22. Mai 2008 Hans60

Laugenbrötchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2920

2919 emf

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

Veränderung II



2922

2923 emf

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 sprengen. Oder anders !
sofort in den kalten Backofen bei ca 170-180°C Umluft 23-30 min backen.

Ist eine Veränderung von
14.11.02 Fips01 Laugenbrötchen

Sonntag, 28. Januar 2007 Hans60

Leinsamenbrot M F

Glutenfrei



Zutaten für 1 Portionen

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

1 El Gauda mittelalt gerieben

1 Tüte Trockenhefe
Leinsaat

erst die trockenen Zutaten zusammen vermischen dann den Rest dazu.
In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenform gießen, glatt streichen, + ganzen Leinsamen drüber streuen, bei Zimmertemperatur ca 90 - 120 min gehen lassen.
In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 70 min backen. Nadelprobe.

Dienstag, 12. September 2006

Mais Brot Dasht M F

glutenfrei / hefefrei /eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

500 g Maiskörner, (kein Popkorn)

200 g Kichererbsen

1 TL Gewürzmischung, (Brotgewürz)

1 TL Salz

1 Prise Rohrzucker

1.5 Tüte/n Backpulver

400 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

500 ml Kefir aus 1,5 % Milch

Zubereitung

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

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

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

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

Bitte bedenkt: Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft (+ auch Geschmack). Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, kann, muss aber nicht, dass ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.11.05 Hans60

Veränderung, Mittwoch, 25. April 2007



Anstatt 1 TI Brotgewürz nur 1 Prise Kümmel und Koriander mit gem.
Für (Frühstücks) Muffeins die Hälfte des Rezeptes, aber 1 TI Salz.
In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35 min backen.
Man sollte doch den Muffeins ein wenig Zeit lassen um ab zu kühlen, um
sich zu verfestigen, wir konnten es nicht abwarten, es ist doch herrlich
wenn die Butter noch schmilzt ...

Mais Mandelbrot M F

Glutenfrei + Eifrei



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

550 ml Milch

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

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

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

PS:

Die Gewürze weglassen, die Zuckermenge erhöhen, ergibt einen Kuchen.
Die Gewürze weglassen, + 100 g Rosinen begeben.

Eigenes Rezept Donnerstag, 11. Januar 2007 Hans60

Mais Reis Brot M F

Glutenfrei u Eifrei



Sauerteig :

80 g Mais gem

1 Prise Zucker + Trockenhefe

kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

400 ml Milch

300 g Mais gem

150 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig:

200 g Naturreis Mittelkorn gem

1 TI Salz + Kümmel + Koriander
2 EI Sonnenblumenkerne + Leinsaat
100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

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

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

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

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

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

Eigenes Rezept Freitag, 22. Dezember 2006 hans60

[Maisbrot Anar](#) F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Sauerteigansatz:

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

Vorteig:

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

Hauptteig:

100 g Buchweizen gem
100 g Hirse gem
1 TI Kümmel mit gem
1 TI Koriander mit gem
1 TI Salz
2 El Leinsaat

Sauerteig:

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

Vorteig:

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

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

Hauptteig

Umgerührt den Vorteig, die gemischten trockenen Zutaten gut verrührt, dazu, wahrscheinlich wird noch bis zu 200 ml Mineralwasser gebraucht, der Teig sollte wie ein Rührteig, lieber etwas mehr

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

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

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70-80 min backen, Nadelprobe.

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

Eigenes Rezept, Freitag, 24. November 2006 Hans60

Maisbrot Federovka F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + MilCHFrei



Sauerteig:

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

Vorteig:

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

Hauptteig:

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

Sauerteig:

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

Vorteig

Mit einem Teil des Wassers den ST verrührt, + in eine Schüssel gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 200 g gem Mais + Erdnüsse gem mit vermenget.

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

Hauptteig

Umgerührt den Vorteig, die gemischten trockenen Zutaten gut verrührt, dazu, , der Teig sollte wie ein Rührteig, lieber etwas mehr

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

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

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

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

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

Eigenes Rezept, Donnerstag, 30. November 2006 Hans60

Maisbrot II (Nuss) F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Sauerteig :

80 g Mais gem
1 Prise Vollrohrzucker + Trockenhefe
kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

300 g Mais gem
100 g Haselnüsse
500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig:

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

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

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

Darein den gem Mais, Salz + Kümmel + Koriander ganz oder gem,

das gleiche gilt Leinsaat, da der Teig ziemlich feucht ist + noch ein paar Stunden stehen muss, sind die Kerne im allgemeinen so weich, das es keinerlei Probleme sich damit ergeben.

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

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

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

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. Dezember 2006 Hans60

Maisbrot Novokijenka F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Sauerteig:

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

Vorteig:

600 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
350 g Mais gem

Hauptteig:

150 g Mais gem
1 TI Kümmel mit gem
1 TI Koriander mit gem

1 Prise Zucker
2 El Sonnenblumenkerne
2 El Erdnusskerne
2 El Leinsaat
1,5 Tl Salz
200 ml ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Sauerteig:

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

Vorteig

Mit einem Teil des Wassers den ST verrührt, + in eine Schüssel gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 350 g gem Mais mit vermengt.

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

Hauptteig

Umgerührt den Vorteig, die gemischten trockenen Zutaten gut verrührt, dazu, wahrscheinlich wird noch bis zu 200 ml Mineralwasser gebraucht, der Teig sollte wie ein Rührteig, lieber etwas mehr

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

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

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

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

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

Eigenes Rezept, Donnerstag, 16. November 2006 Hans60

Maisbrot o Muffeins mit Sauerteig + Rosinen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Sauerteigansatz

9 Ei Mais gem.

1 TI Vollrohrzucker

bisschen Hefe (0,5 TI)

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

Hauptteig

400 g Mais gem

100 g Kichererbsen gem

100 g Amaranth gem

50 g Hirse gem

50 g Naturreis gem

1 TI Vollrohrzucker /anderen

1- 2 TI Meersalz

250 g Rosinen

2 Ei Sonnenblumenkerne o. mehr, ganz oder gemahlen.

2 Ei Leinsamen o. mehr, ganz oder gemahlen.

2 Ei Sesam o. mehr , ganz oder gemahlen.

1 Ei Koriander gem

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann

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

Nochmals durchrühren

und in

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

Nochmals 60 min gehen lassen

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

Abkühlen lassen, vor dem anschneiden, am besten über Nacht.

Oder

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

Nochmals 60 min gehen lassen

wenn vorgeheizt ca 30 min, bei ca 140°C Umluft backen, Nadelprobe

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

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. Juni 2007 Hans60

Maisbrot Ravnina F Vegan

glutenfrei / ei- + milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

450 g Maiskörner, gemahlen (kein Popkorn)

1 TL Kümmel, ganz +

1 TL Koriander, ganz mit mahlen ODER

1 Pck. Gewürzmischung für Brot

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

1 TL Salz

1 EL Leinsamen

1 EL Sesam, ungeschält

1 EL Sonnenblumenkerne

500 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges, evtl. mehr

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

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

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

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

Bitte bedenkt: Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft (+ auch Geschmack). Wenn ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, kann, muss

aber nicht, das ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.
Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

09.02.06 Hans60

Mehrkornbrot I M

(Brot Backpulver I)

Glutenfrei u Eifrei

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

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

Backpapier
30 cm Königskuchenbackform

alle trockenen Zutaten vermischen,

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

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

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen

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

Dienstag, 14. Juni 2005

PS

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

Hinweis

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

Mehrkornbrot II M F

Veränderung auf Hefe
Glutenfrei u Eifrei

35 cm Kastenbackform * mit Backpapier



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

300 g Joghurt

500- 600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

1 Ei Weinessig
2 Ei BIO Sonnenblumenöl

Öl zum einstreichen des gebackenen Brotes

von Mais bis einschließlich Hefe vermischen, Jogurt begeben und rühren lassen, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser langsam beifügen, soll einen Rührteig ähnlich werden, lieber etwas mehr, geht besser auf, nun noch den Essig and alles gut 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, jetzt das BIO Sonnenblumenöl dazu und weitere 2- 3 min auf Höchststufe rühren lassen,

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt schütteln, nun bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, ich stelle ihn in den kalten Backofen bei ca 50°C Unterhitze u Oberhitze, ganz unten die Fettpfanne rein mit ca 0,5 l Wasser ca,

Hinweis *

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

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

Eigenes Rezept Sonntag, 17. Mai 2009

Mehrkornbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



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

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

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

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

Mohn Kuchen Rigan , Brot II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



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

1,5 Tüten Trockenhefe

1 TI Salz
100 g Zucker
200 g Datteln klein geschnitten

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

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

Auf 150°C aufheizen und ca 70 min backen,

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

Hinweis:

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

Donnerstag, 11. Juni 2009

Mohnbrot F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei



Zutaten für 1 Portionen

500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

300 g Buchweizenkörner gem +

100 g Naturreis, Mittelkorn, gem +

100 g Amaranthkörner gem

80 g Mais gem

1 TL Vollrohrrohrzucker

1 TL Salz

50 g Mohn, gem

2 EL ungehärtete Margarine /Butter

1 Prise Muskat, gerieben

1 EL Ziegenkäse gerieben

1 Tüte Trockenhefe

erst die trockenen Zutaten zusammen vermischen dann den Rest dazu.

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

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

min gehen lassen.

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

Quelle: 01.07.05 sandra09061966

Veränderung auf Glutenfrei, Mittwoch, 6. September 2006

Muffeins Bykovo (M) F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Sauerteigansatz

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

Hauptteig

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

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

Zubereitung

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

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

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

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

Den Teig nochmals durchrühren lassen, + in zwei* eingefettete Muffeinsmulden von Blechen füllen, nochmals ca 60 min gehen lassen
In den kalten Backofen bei ca 140°C ca 35-45 min backen, man sieht es, oder Nadelprobe,
ca 5-10 min in den Formen lassen, ein Brett drüberlegen, festhalten , umdrehen das ganze, die Formen abnehmen, + die Muffeins vom Brett auf ein Kuchenrost zum abkühlen, gleiten lassen.

*Veränderung

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

Eigenes Rezept Donnerstag, 9. August 2007 Hans60

Muffeins Malaja Bykovka F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



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

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

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

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

Veränderung

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

ODER

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

Donnerstag, 19. Juli 2007 Hans60

Muffins Vegan

Glutenfrei

Ergibt 2 Muffinsbleche a 12 Stück

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

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

3 TI Gewürzsalz
2 Tüten Weinsteinbackpulver
1-2 TI Meersalz

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

Fett für die Muffinsformbleche

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

Beide Bleche in den Ofen + Bei

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

20.05.2004 Hans60

Muffins Veränderung zum Brot F Vegan
Glutenfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



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

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

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

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

Muffins, Brötchen Art oder F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

24 Stück, nicht nur Muffins



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

Die Bleche gut einfetten, auch beschichtete.

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

Eigenes Rezept, Sonntag, 29. Juni 2008 Hans60

Quarkbrötchen I 2 Ei M F

Glutenfrei

28 + 20 cm Bratpfanne mit Deckel



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

2 Ei

500 g Magerquark

100 g Gauda

5 El Milch evtl

Fett für die Bratpfannen

Backpapierstreifen ca 3 cm breit

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

Deckel schließen, auf kalte Kochplatten stellen, und bei Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 40 min von unten braun backen, umdrehen, bzw eine gleichgroße Bratpfanne drauflegen, umdrehen, obere Pfanne entfernen und nochmals ca 10-15 min backen.

Tipp

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

Eigenes Rezept Freitag, 17. April 2009

Quarkbrötchen II M F

Glutenfrei u Eifrei u pikant

28 cm Bratpfanne mit Deckel





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

500 g Magerquark

100 g Gauda geraspelt

5 Ei Milch

Fett für die Bratpfanne

Backpapierstreifen ca 3 cm breit

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

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

Tipp

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

Eigenes Rezept Freitag, 17. April 2009

Quarkölteig Brötchen I + II M F

Glutenfrei u Eifrei

28 cm Bratpfanne mit Deckel



Zutaten für 7 Portionen

150 g Quark

6 EL Bio Sonnenblumenöl

6 EL Milch

50 g Zucker

0,25 TI Vanillepulver

1 Prise Salz

150 g Buchweizen gem

150 g Mais mit gem

1 Tüte Backpulver

50 g Rosinen

Butter für die Bratpfanne
Ca 3 cm hoch bzw breit Backpapierstreifen

Zubereitung

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

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

. Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Quarkölteig Brötchen II M F



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

Donnerstag, 16. April 2009

Quarkölteig Brötchen II M F

Glutenfrei u Eifrei u pikant

28 cm Bratpfanne mit Deckel



Zutaten für 8 Portionen

150 g Quark

6 EL Bio Sonnenblumenöl

10 EL Milch

50 g Käse geraspelt, Ziege o Gauda Mittelalt

1 Prise Zucker

230 g Mais gem

70 g Naturreis mit gem

1 Tüte Backpulver

0,25 TI Kurkuma

0,5 TI Kräutersalz

8 Pfefferkörner gemörsert

Butter für die Bratpfanne

Zubereitung

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Donnerstag, 23. April 2009 eigenes Rezept

Reines Buchweizenbrot Vegan

(ohne Milch, ohne Hefe, glutenfrei)

Zutaten für 1 Portionen

700 g Buchweizen - Vollkornmehl

50 g Kartoffelmehl

1 TL Salz

½ Pkt. Backpulver

600 ml Wasser

70 ml Öl

Zubereitung

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

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

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

25.06.05 Ihyra CK

Reines Buchweizenbrot Veränderung F Vegan



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

Öl vergessen.

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

Hans

Reis Kokosnuss Brot 2 Ei F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei



200 g Kokosnuss
400 g Naturreis Mittelkorn

2 Ei

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

24 cm Kastenbackform
Backpapier dafür

Kokosnuss anrösten bis es leicht duftet.

Reis, + Koriander zusammen fein mahlen.

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

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

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

Sonntag, 10. Dezember 2006, eigenes Rezept Hans60

Reisbrot Temirtau 2 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



Sauerteig:

80 g Naturreis Mittelkorn gem
Prise Zucker + Trockenhefe
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

400 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
300 g Naturreis Mittelkorn gem

Hauptteig:

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

2 Ei

24 cm Backform +
Backpapier dafür

Sauerteig

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

Vorteig

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

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

Hauptteig

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

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

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

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

Eigenes Rezept, Donnerstag, 19. Oktober 2006 Hans60

Donnerstag, 8. März 2007 2. Versuch

Reissauerteig Brot Vegan

22. April 2003

Gesternabend

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

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

im laufe des Vormittag den

Vorteig

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

200 g Naturreis gem

200 g Buchweizen gem

Nachmittag

Hauptteig

100 Kichererbsenmehl gem

100 g Amaranth gem

100 g Buchweizen gem

1 TI gem Kümmel

2 TI Salz

1 El Kümmel

2 El Sonnenblumenkerne

1 El Sesam

1 El Leinsamen

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

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

alles verrühren

in 30 cm Backform mit Backpapier ausgelegt

war leider, nach 2 h schon so gegangen, das ich ihn noch abbacken muss
bei 160 ° C, 60 min
bei 140 ° C 20 min.

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

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

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

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

Rosinen + Mandelstuten 2 Ei M F

Glutenfrei



100 g Rosinen

2 Ei Rum 54 %

400 g Mais gem +

100 g Amaranth gem

1 Tüte Trockenhefe

40 g Vollrohrzucker

375 ml (3/8 l) Milch

80 g Butter zerlassen

2 Ei

1 TL Salz

1 Zitronenabrieb

1 Eigelb (habe ich mir erspart)

Backpapier f 1 30 cm Kastenbackform

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

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

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

Mandelstuten :

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

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

Samstag, 21. Oktober 2006 Hans60

Rosinenbrot II M F

Glutenfrei + Eifrei



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

1 EI Honig in

350 ml Milch +

350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

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

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

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

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

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

Rosinenbrot ungebacken Vegan

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

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

1 Prise Meersalz

170 g Sonnenblumenkerne
100 g Haselnüsse
0,50 El Anis
0,25 El Nelken
0,50 El Koriander alles fein mahlen

250 g Rosinen gehackt

ca 200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser / Wasser

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

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

Rosinenkuchen- Brot II 4 Ei F
Glutenfrei Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



4 Ei

300 g Zucker
1 TI Salz

400 g Mais gem
200 g Buchweizen mit gem

70 g Amaranth mit gem
70 g Kokosnuss geraspelt
1,5 Tüte Backpulver
1 TI Vanillepulver
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit
8 cl Rum 54 %
250 g Rosinen

Eier, Zucker, Salz zerschlagen lassen,
500 ml Selters und Rum dazu , verrühren lassen,
Mais, Buchweizen, Amaranth, Kokosnuss, Backpulver und Vanillepulver
gut vermischen und zu der flüssigen Masse langsam dazu geben, während
des Rührens, es sollte eine sämige Masse ergeben, lieber noch langsam
das übrige Wasser dazu geben, man sollte es aber sehen, richtet sich
stark nach dem trockenheitsgrad des Getreide, Mais u Buchweizen ist wie-
der extrem trocken, lieber etwas mehr, geht besser auf,
nun zum Schluss noch die Rosinen unterheben.
In eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, hin und
her bewegen die Form , damit der Teig überall hinkommt.

In den kalten Backofen bei ca 120 - 130°C Umluft ca 100-120 min backen,
Nadelprobe, ca 20 min in der Form lassen zum verfestigen, schräg auf ein
Kuchenrost stellen, und den Kuchen am Backpapier anfassen und raus
ziehen, das Backpapier ganz vorsichtig entfernen, man sollte warten bis er
abgekühlt ist, dann erst anschneiden

Eigenes Rezept Sonntag, 31. August 2008 Hans60

[Sauerkraut Muffeins](#) F [Vegan](#)
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffeinsblech





200 g Buchweizen gem
160 g Mais gem
1 TL Salz
20 Pfefferkörner gemörsert ca
1 Tüte Backpulver
10 g Zucker
450 –550 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser

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

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

eignes Rezept Donnerstag, 5. Juni 2008 Hans60

[Sauerteig Herstellung](#) F Vegan
Glutenfrei



Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem. (Buchweizen gem o Hirse gem o Mais gem)
1 TI Vollrohrzucker
bisschen Hefe (0,5 TI)
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, Zimmertemperatur (über Nacht im Schrank z.B)

10. 9. 02 Hans60

Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel + Veränderung Vegan

Glutenfrei, Milchfrei , Eifrei u Vegan

Schnellsauerteig

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

ODER

150 g Sauerteig

Vorteig:

2 Äpfel mit oder ohne Schale gerieben
1 Ei Zuckerrübensirup
100 g Amaranthkörner gem

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

Hauptteig:

2 El Teig abnehmen,

3 TL Salz
150 g Buchweizenkörner gem

35 cm Kastenbackform
Backpapier dafür

Olivenöl

Die Zutaten für den Sauerteig in einem Glas verrühren, muss eine dicke Pampe ergeben, Deckel drauf. Zimmertemperatur .
Wenn das Glas voll ist, umfüllen in eine Schüssel, gut verrühren, Deckel / Teller drauf, über Nacht stehen lassen.

Bei fertigen Sauerteigansatz

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

Vorteig Zubereitung

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

Hauptteig Zubereitung

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

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

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

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

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

Auskühlen lassen, vor dem anschneiden

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. April 2006 Hans60

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



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

Donnerstag, 30. Juli 2009 Hans60

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



Sauerteig aus Mais,

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

Freitag, 7. August 2009 Hans

Vier Korn Sauerteig Brot I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

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





100 g Buchweizenkörner
100 g Naturreiskörner
100 g Hirsekörner
100 g Amaranthkörner

300 g Sauerteig ca
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
500 g Maisgrieß, oder Hirse-, Naturreis-, Buchweizengrieß
2-3 Tl Salz
0,5 Tl Zucker
50 g Bio Sesam
50 g Leinsaat
50 g Sonnenblumenkerne
5 El Bio Sonnenblumenöl

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

Sauerteig am letzten Abend vorher ansetzen. Rezept Vorschlag weiter unten

Sauerteig mit Wasser vermischen mit Maisgrieß und Salz und Zucker dazu und gut 8-10 min auf Mittelstufe verrühren lassen, Leinsaat, Sesam u Sonnenblumenkerne und die eingeweichten Körner dazu, mit evtl noch vorhandenes Wasser, gut 3 min , dann das Öl, auf 3-4 min Mittelstufe verrühren lassen,
in eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, glattschütteln, evtl noch ein paar Samen auf die Oberfläche geben in den

Backofen bei ca 50° ruhen bzw gehen lassen, bis er sich gehoben hat, ist nicht so viel.

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

Brot heraus nehmen und unter einem Tuch auskühlen lassen.

Erst im kalten Zustand anschneiden.

Hinweis

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

1 TI Kümmel sowie 1 TI Koriander gem.

Vollkornbrot Rafsanjan M F

Glutenfrei + Hefefrei



24 cm Königs-kuchenbackform
Backpapier

300 g Buchweizenkörner +
100 g Natur- Reis (Mittelkorn) +

50 g Amaranthkörner +
zusammen mahlen +

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

oder fertiges Brotgewürz *

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

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

alle trockenen Zutaten mit einander vermischen.

250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser +

250 g Kefir

unter die Mehlmischung geben, verrühren.

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

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

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

Oder

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

Veränderung I

Anstelle Kefir , kohlenensäurehaltiges Mineralwasser.

Veränderung II

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

dann den Brotteig in der Form abdecken, + an einem zimmerwarmen Ort
ruhen/ gehen lassen.

(ich nehme den Backofen,
50°C, Licht an + ein bisschen mehr, + gieße in die Fettpfanne schon Was-
ser rein.

Wenn der Teig sich deutlich gehoben hat, die Oberfläche mit Wasser / Öl
einpinseln, + abbacken,
weiter wie oben.

Veränderung III

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

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

+

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

aber länger als 2 h sollte er nicht gehen, denn dann fällt es ein,
+ ist mit nichts zu bewegen, nicht mal durch gute Worte.

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

Hinweis

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

+ wenn dann auch noch mit Hefe gearbeitet wird,
ist das Brot nächsten Tag hart.
So sollte das Brot nach dem Erkalten, sofort
in Scheiben geschnitten, + mit Pergamentpapier dazwischen,
eingefroren werden.

Brot dagegen mit Sauerteig gebacken,
hält sich in einer Brotdose, oder in einem Leinentuch 10 Tage frisch.
(eigene Erfahrung)

Brot mit Backpulver hält sich auch, wie lange...
Keine Ahnung, wir aßen es gleich auf.

eigenes Rezept, Freitag, 25. März 2005 Hans60

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

Veränderung

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

Mittwoch, 28. Februar 2007

Hans60

Zucchini Brot 3 Ei F
glutenfrei / milchfrei



Zutaten für 18 Portionen

3 Ei(er)

1 Tasse/n Rohrzucker / anderen
1 Tasse/n Olivenöl / anderes, Rapsöl
400 g Buchweizen, gemahlen
100 g Kichererbsen, gemahlen,

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

Zubereitung

Eine 30 cm teflonbeschichtete Königskuchenbackform.
Eier, Öl + Zucker schaumig rühren, trockene Zutaten vermischen + nach
+ nach dazu geben, eventuell kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, zum
Schluss, Zucchini untermischen.
In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Backform geben, ca. 70 min, bei
170 C Umluft, ohne vorheizen, backen.
Ein wenig in der Form abkühlen lassen, dann vorsichtig auf ein Kuchenrost
kippen, auskühlen lassen.
Am besten mit einem Sägemesser (Tomatenmesser) schneiden, kann
auch jedes andere Mehl + auch Vollkornmehl genommen werden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
13.09.04 Hans60

Zweikornbrot Kaskelen M F

Glutenfrei + Eifrei



200 g Glutenfreien Sauerteig

Vorteig:

450 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
150 g Naturreis (Mittelkorn) gem
250 g Maiskörner gem

Hauptteig:

2 Kl Teig abnehmen,

150 g Naturreis gem

1 TI Kümmel gem

1 TI Koriander gem

1,5 Kl 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 Kl Teig abnehmen, mit gem Getreide trocken rühren, in einem Glas, Deckel drauf, ab in den Kühlschrank, fürs nächste Mal.

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

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

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

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

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

Eigenes Rezept, Donnerstag, 24. August 2006

Bitte bedenkt

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

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet,

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

Lg

Zweikornbrot Kobyl`noje F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



80 g Mais Sauerteig

Vorteig:

200 g Mais gem

400 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

Hauptteig:

100 g Buchweizen gem

100 g Mais gem

1 TI Kümmel gem

1 TI Koriander gem

1 TI Salz

1 a 24 cm Kastenbackform

Backpapier dafür

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

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

Den gegangenen Teig mit Wasser einpinseln

sonst in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 60 min backen.

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

Donnerstag, 5. Oktober 2006 Hans60

Fisch und Fleisch

Buchweizenbrot II Fisch F

Glutenfrei Milchfrei

1 Kastenbackform 35, evtl auch 30 cm mit Backpapier



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

3 Ei

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

250 g Forellenfilet, geräuchert

TK Erbsen mit ein wenig Wasser auftauen, leicht dünsten,
Paprikaschoten in dünne Streifen schneiden,
trockne Zutaten vermischen,
Wasser u Öl u Ei vermischen, alles zusammen gut verrühren lassen, ist
dann wie ein Rührteig, ziemlich dünn.
Erbsen, Frühlingszwiebelgrün, Paprikaschotenstreifen und in Rechtecke
geschnittenen Forellenfilet vorsichtig unter den Teig heben,

in die 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein wenig hin und her bewegen, damit der Teig überall hin kommt, in den vorgeheizten (war noch heiß vom Auflauf) Backofen bei 140°C Umluft ca 55 min backen, Nadelprobe.

Nach dem abkühlen sollte das Brot noch einige Stunden ruhen, um sich zu verfestigen.

Eigenes Rezept Dienstag, 19. August 2008 Hans60

Buchweizenbrot III Gemüse + Fleisch F

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

Kastenbackform 30 cm mit Backpapier



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

150 g Fleischkäse klein gewürfelt

150 g Paprikaschote in Streifen

1 Handvoll Frühlingszwiebelgrün

von Buchweizen bis einschließlich Öl gut verrühren lassen,

Fleischkäse, Paprikaschote sowie Handvoll Frühlingszwiebelgrün mit einem Holzlöffel unterheben, vermischen,
in eine mit Backpapier ausgefüllte 30 cm Kastenbackform geben, glattstreichen,
in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90 min backen, Nadelprobe.
Ganz abkühlen lassen, am besten über Nacht stehen lassen, dann erst das Backpapier entfernen und anschneiden, Vorsicht ist dann immer noch weich, man erspart sich Brotaufstrich.

Eigenes Rezept Freitag 22.08.2008 Hans60

Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft (+ auch Geschmack).
Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Hinweis M

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,
Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis Ei

Das **Ei** in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Tipps fürs backen ohne Eier

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

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

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

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

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

Mittwoch, 12. August 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans