

## Buchweizen Brot **Glutenfrei** u **Eifrei**

Diverses und Kuchen, je, separat erfasst

**Fleisch + Fisch** ist alles separat zusammen gefasst

Ist bei Diverses

### 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 **Margarine**

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reformmargarine.

### Inhaltsverzeichnis

<b>Buchweizen Brot Glutenfrei u Eifrei</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Ingwer Brot Chenäran M.....	2
Ingwer Brot Chenäran II M F Muffeins .....	3
Ingwer Brot Chenäran III M F Trockenhefe.....	5
Ingwer Brot Chenäran IV F Sauerteig Vegan.....	6
Sauerteig Herstellung .....	7
Mehrkornbrot I M.....	8

Mehrkornbrot II M F.....	9
Mohnbrot F .....	11
Muffins Vegan .....	12
Muffins Veränderung zum Brot F Vegan .....	13
Muffins Jelowgir M F .....	14
Quarkbrötchen II M F.....	15
Quarkölteig Brötchen I + II M F.....	17
Quarkölteig Brötchen II M F.....	18
Reisbrot XI F Vegan .....	18
Reisbrot XII F Vegan Trockenhefe.....	20
Reisbrot XIV F Vegan .....	22
Toastbrot III M F .....	24
Hinweis M .....	24
Hinweis Vegan .....	25
Hinweis F .....	25
Hinweis Margarine .....	25
Hinweis.....	25

## 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, kohlendioxidhaltiges
- Sonnenblumenkerne, ODER
- Sesam
- 1 Tasse/n Wasser

## 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. ( 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 II](#) [M](#) [F](#) [Muffeins](#)

glutenfrei / eifrei / nussfrei / eigenes Rezept

1 Muffeinsblech mit 12 Mulden





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

kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
Sonnenblumenkerne, ODER  
Sesam  
1 Tasse/n Wasser  
Fett für die Muffeinsmulden

### 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. In die eingefetteten Muffeinsmulden den Teig füllen, mit Sonnenblumenkerne bestreuen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 35-45 min backen.

14.03.2007 Hans60

## Ingwer Brot Chenäran III M F Trockenhefe

Glutenfrei Eifrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



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

### 300 g Joghurt

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

### Zubereitung

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

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

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

Nadelprobe,

die Oberfläche mit Olivenöl einstreichen,

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

Eigenes Rezept Samstag, 9. Mai 2009

[Ingwer Brot Chenäran IV](#) [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. 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.

Den Teig in einer 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, 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 rauslaufen

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

Eigenes Rezept Sonntag, 31. Mai 2009

### Sauerteig Herstellung

Glutenfrei



### Sauerteigansatz

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

### 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 Säge-  
messer von der Unterseite angeschnitten wird

## Mehrkornbrot II M F

Veränderung auf Hefe  
Glutenfrei u Eifrei

35 cm Kastenbackform \* mit Backpapier



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

### 300 g Joghurt

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

Öl zum einstreichen des gebackenen Brotes

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

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

Hinweis \*

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

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

Eigenes Rezept Sonntag, 17. Mai 2009

## Mohnbrot F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

### 24 o 30 cm Kastenbackform mit Backpapier



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 EI 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.

Mittwoch, 6. September 2006

## 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

geändert wurden nur  
Backpulver gegen Trockenhefe  
5 Tassen Wasser statt 3-4  
500 ml Wasser zum backen ca  
Olivenöl zum einpinseln des Brotes  
Die Backzeit des Brotes 70 min,  
und die Zubereitung

## Muffins Veränderung zum Brot F Vegan Glutenfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



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

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

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

Trocknen Zutaten vermischen und langsam da einrieseln lassen, evt die 5  
Tasse Wasser noch dazu, sieht man, sollte wie ein Rührteig sein, lieber  
etwas mehr geht besser auf, und 4-5 min auf höchster Stufe rühren 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 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 Jelowgir M F

Glutenfrei u Eifrei

1 Muffinsblech mit 12 Mulden



1 Handvoll in Scheiben geschnittenen Lauch  
1 El Margarine

1 Tasse ca 160 g Maiskörner +  
1 Tasse/n ca 160 g rote Linsen +  
100 g Buchweizen + mit  
0,5 Tl Kreuzkümmel +  
1 Tl gelben Senfkörner +  
1 Tl Korianderkörner +  
6 Pfefferkörner gem

1 Prise Zucker  
1 guten TL Kräutersalz  
1 TL Salz  
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g )

180 g Magerquark mit  
3 Tassen kohlensäurehaltiges Mineralwasser vermischt.  
Ca 200 g Gauda 48 % , oder Mittelalten Gauda grob geraspelt,  
Fett für 12 Muffeinsmulden

Lauch mit 1 Ei Margarine andünstet.  
Magerquark mit 3 Tassen kohlensäurehaltiges Mineralwasser verrühren,  
Trockne Zutaten vermischen, dann den Lauch und Wasser-Quark Mi-  
schung zugeben, zum Schluss noch den geraspelten Käse, alles gut 5 min  
auf Mittelstufe verrühren lassen, in der Zwischenzeit die 12 Muffeinsmul-  
den gut einfetten.  
Den Teig in das Muffeinsblech gut verteilen.  
in den kalten Backofen bei ca 160° ca 30 min backen.  
ca 15 min in den Formen noch belassen, damit sie sich verfestigen, vor-  
sichtig auf ein Kuchenrost gleiten lassen und abkühlen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 21. Oktober 2004 Hans60

Donnerstag, 15. Januar 2009 Hans60

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

### Reisbrot XI F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,4 kg gebacken



### Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem  
1 Prise Zucker,  
1 Prise Trockenhefe,  
100 –120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Hauptteig

1 Sauerteigansatz  
70-80 g Zuckerrübensirup  
1000 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
700 g Naturreis gem  
300 g Buchweizen mit gem  
2 Piment mit gem  
3 Kardamom mit gem  
4 TL Salz  
100 g Sonnenblumenkerne ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält  
100 g Leinsamen ganz

Olivenöl

### Zubereitung Sauerteigansatz ( Früh )

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

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

700 g Naturreis gem, 300 g Buchweizen mit gem, Piment und Kardamom mit gem, 4 TL Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinsamen unterrühren.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattstreichen.

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

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 150 min backen, Nadelprobe, sollte noch was an der Nadel kleben, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 145°C Heißluft weitere 20-30 min backen.

### Hinweis

Reis gem, nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine, bzw sehr wenig, Flüssigkeit auf,

Reis gem reagiert erst beim erhitzen,

deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen,

nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote.

Ganz auskühlen lassen, über Nacht wäre ideal, wenn schon vorher anschneiden, kann Brotteig am Messer haften bleiben, tut dem Geschmack aber kein Abbruch, hm wenn die Margarine auf dem noch warmen Brot, läuft...

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Donnerstag, 24. September 2009 Hans60

[Reisbrot XII](#) [F](#) [Vegan](#) [Trockenhefe](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

## 30 cm Kastenbackform mit Backpapier



600 g Naturreis gem  
100 g Amaranth o Buchweizen o Hirse o Naturreis o Mais gem  
1 Piment mit gem  
2 Kardamom mit gem  
1 Tüte Trockenhefe f 500 g Mehl  
3 TI Salz  
50 – 80 g Zuckerrübensirup  
50 g Sonnenblumenkerne, ganz  
50 g Leinsamen, ganz  
50 g ungeschälten Sesam, ganz  
oder von jedem 2 geh El  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
100 g Sultaninen o Datteln bei Bedarf

alle Zutaten der Reihenfolge nach zusammen gut vermischen,  
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glatt-  
schütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte  
Backform 60 min gehen lassen, es tut sich nichts, aber die Zeit wird benö-  
tigt zum quellen,

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 70 –75 min backen, Na-  
delprobe

Hinweis

Naturreis gem, nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine, bzw sehr wenig, Flüssigkeit auf,  
Reis gem reagiert erst beim erhitzen,  
deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, ( Suppen ähnlich ) und es empfiehlt sich, mit eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen,

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote.

Ganz auskühlen lassen, wenn schon vorher anschneiden, kann Brotteig am Messer haften bleiben, dies legt sich aber nach ein paar Stunden, tut dem Geschmack keinen Abbruch, hm wenn die Margarine auf dem noch warmen Brot, läuft...

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

PS

Man kann auch die Reismenge auf 500 g reduzieren und das andere Glutenfreie Getreide erhöhen, die Flüssigkeitsmenge bleibt gleich, nur bei Buchweizen u Mais kann es sich erhöhen.

Bitte bei dieser Art KEIN Brotgewürz, Kümmel o Koriander verwenden.

Für 35 cm Backform

Die Getreidemenge auf 1000 g und die Flüssigkeit auch auf 1000 ml, Salz 1 TI mehr, die Backzeit kann sich unwesentlich verlängern.

Eigenes Rezept Dienstag, 27. Oktober 2009 Hans60

[Reisbrot XIV](#) F [Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[30 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)

1,4 kg ca



500 g Naturreis gemahlen  
100 g Buchweizen gemahlen  
100 g Sojaschrot gemahlen  
1 Piment mit gemahlen  
2 Kardamom mit gemahlen  
1,5 Tüte Trockenhefe  
3 TL Salz  
100 g Leinsamen ganz  
1 gehäufte El Zuckerrübensirup  
700 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

erst die trocknen Zutaten vermischen, Wasser und Zuckerrübensirup dazu und gut 4-5 min rühren lassen,  
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen.  
( ich stelle ihn in den Backofen, abends, und stelle den Backofen morgens an )  
in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft 90 min backen, Nadelprobe, evt das Brot aus der Backform nehmen und weiteren 15-20 min backen, Backpapier erst nach dem völligen abkühlen entfernen, sollte man das Brot vor dem abkühlen an bzw aufschneiden, wird noch Teig am Messer haften, bleiben, dies ändert sich aber, nach dem abkühlen.

Eigenes Rezept Montag, 25. Januar 2010 Hans

## Toastbrot III M F

Glutenfrei u Eifrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



500 g Naturreis gemahlen  
150 g Hirse mit gemahlen  
150 g Buchweizen mit gemahlen  
50 g Sojaschrot mit gemahlen  
3 El Zucker  
2 Tl Salz  
1,5 Tüten Trockenhefe  
150 g Margarine

800 g Milch 3,5%

200 g süße Sahne

alle Zutaten zusammen 4 min auf Mittelstufe verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, zugedeckt an einem warmen Ort bis der Teig sich deutlich gehoben hat, in den auf 150°C Heißluft Backofen, ca 85-90 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 18. März 2010

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,  
Kuh Milch Produkte, befinden

### Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

### Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter,  
ich verwende hier Deli Reformmargarine.

### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Samstag, 27. März 2010

Zusammen gestellt, [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de)