

Datteln + Feigen Glutenfrei u Eifrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst, am Ende

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.

Index nicht aktiv

Datteln Backwaren	2
Datteln diverses.....	16
Datteln Fleisch.....	30
Feigen.....	21
Feigen Fisch.....	27
Feigen Fleisch	29

Inhaltsverzeichnis

Datteln + Feigen Glutenfrei u Eifrei.....	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1

Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Datteln Backwaren.....	2
Hirse Brot V mit Datteln F Vegan.....	2
Hirse	4
Käse Obst Torte Berezova M F.....	5
Kokosnuss Kuchen Sara F Vegan.....	7
Mohn Kuchen Rigan , Brot II F Vegan	8
Mohnkuchen IX F Vegan.....	9
Quark - Mohn Torte Rädkän M F	12
Reis Kuchenbrot F Vegan	13
Reiskuchen M F	14
Rotweinkuchen IV (nur Reis) F Vegan	16
Datteln diverses.....	16
Gemüse Reis Auflauf F	17
Hirse Gemüse mit Samen F Vegan.....	18
Mais Bratlinge II F Vegan.....	19
Feigen	21
Käse Obst Kuchen II M F	21
Obsttorte III M F.....	22
Qal` eh Zangi Paprikaauflauf M F.....	24
Quark Obst Kuchen M F.....	25
Feigen Fisch	27
Huhn Garnelen Reisauflauf F.....	27
Feigen Fleisch	29
Feigen – Rotkraut F.....	29
Datteln Fleisch	30
Sauerbraten Putenbrust F.....	30
Hinweis M	32
Hinweis Ei	32
Hinweis Vegan	32
Hinweis F	32
Hinweis Margarine	32
Hinweis.....	32

Datteln Backwaren

Hirse Brot V mit Datteln F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

ca 2 kg gebacken



Sauerteig

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

Vorteig

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

Hauptteig

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

Olivenöl

Sauerteigansatz:

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

Vorteig

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

Hauptteig

Zum Vorteig 3 TL Salz u 100 g Bio Sesam und 200 g Kichererbsen gem , verrühren, zum Schluss noch 4 EL Bio Sonnenblumenöl untermischen in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

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

in den kalten Backofen bei ca 140°C Heißluft ca 150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 130°C Heißluft weitere 25 min backen.

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

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Hinweis

Hirse

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

Eigenes Rezept Donnerstag, 3. September 2009 Hans60

Käse Obst Torte Berezova M F
Glutenfrei + Eifrei



Boden

100 g Buchweizen gem
50 g Amaranth gem
50 g Naturreis gem
1 Prise Salz
50 g Vollrohrzucker

80 g ungehärtete Margarine / Butter
100 –150 ml weißer Burgunder
1 TI Balsamico Bianca

Füllung

300 g Datteln in
Rum 54 %

1 Kg Quark 0,5 %

200 g Hüttenkäse (gekörnter Frischkäse)

150 ungehärtete Margarine / Butter
100 g Buchweizen gem
150 g Vollrohrzucker

500 g rote Johannisbeeren ca

1 Ringform 26 cm Ø
Backpapier dafür

Zubereitung

Datteln entkernen, mit Rum bedecken, 2 h bis Tage, abseihen.

100 g Buchweizen gem, 50 g Amaranth gem, 50 g Naturreis gem, 1 Prise Salz, 50 g Vollrohrzucker, 80 g ungehärtete Margarine / Butter, 100 ml weißer Burgunder und 1 TI Balsamico Bianca gut verrühren lassen, evtl noch 50 ml Burgunder zugeben,
in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform, den Teig geben, noch eine Lage Backpapier drauflegen, den Teig mit dem Handballen glattstreichen, auch der Rand sollte was abbekommen, in den Kühlschrank für ca 30 min.

Füllung Zubereitung

1 Kg Quark 0,5 %, 200 g Hüttenkäse (gekörnter Frischkäse), 150 ungehärtete Margarine / Butter, 100 g Buchweizen gem, 150 g Vollrohrzucker und ca 3 El von den abgeseihten Rum, gut vermischen lassen

Die oberste Lage Backpapier entfernen,
den Teigboden mit etwas Quarkmasse bedecken (Menge nach Gefühl, oder die Quarkmasse in drei Teile teilen),

die abgeseihten Datteln ringförmig auf den Teig legen, (blieb nichts davon übrig, nur 1 Kostprobe), den 2 Teil Quarkcreme drauf, die Johannisbeeren entstielen, waschen, auf Küchenrolle etwas abtrocknen, (einzuckern nicht nötig, alles andere ist süß) auf die Quarkmasse geben, und der letzte Teil Creme drauf geben, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90 min backen.
Ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Evtl mit Schlagsahne servieren.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 11. Juli 2007 Hans60

Kokosnuss Kuchen Sara F Vegan

glutenfrei - eifrei - milchfrei - eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

550 g Banane(n), ca. (Leopardenart)

3 Äpfel

1 Zitrone(n), Saft davon

150 g Datteln oder Rosinen

Rum, 54 % oder trockenen guten Rotwein oder einfach Wasser

2 Tasse/n Wein, weiß, guten trockenen oder kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

3 Tasse/n Mais, gemahlen

3 TL Koriander, gemahlen +

1 Tüte/n Backpulver

¼ TL Meersalz

150 g Rohrzucker

200 g Kokosraspel

Zubereitung

Datteln klein schneiden o. Rosinen in 54 % Rum ca. 1 h einlegen.
Bananen pürieren. 3 Äpfel um den Griebsch rum raspeln, 1 Zitrone entsaften.

3 Tassen Mais, gem., 3 Tl Korianderkörner gem., Backpulver, Salz, Zucker und Kokosraspel - alle trockenen Zutaten gut verrühren, lassen, pürierte Bananen mit dem Zitronensaft vermischt, geraspelte Äpfel, eingelegte Datteln samt Flüssigkeit begeben, gut verrühren, dann noch den Wein zugeben, evtl. mehr oder weniger, nach Gefühl, richtet sich stark nach der Saftigkeit des Obstes.

In eine **26 cm, mit Backpapier ausgelegte, Ringform** gießen, glatt streichen.

Bei 140° C Umluft OHNE vorheizen, auf der 2. Schiene von unten ca. 80-100 min backen. Nadelprobe.

Raus aus dem Ofen, ein paar Min. sich verfestigen lassen, Ring lösen, Backpapier vorsichtig runter klappen/ lösen, ab- + auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.Juni 2007

11.07.07 Hans60

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 Hans

[Mohnkuchen IX](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



Füllung:

10 Datteln kleinschneiden
Rum 54 %

700 ml Rotwein 12 % halbtrocken
500 g Blaumohn gem
1 Ei Kaffeebohnen mit gem
1 Piment mit gem
2 Kardamom mit gem
150 g Naturreis gem
150 – 200 g Zuckerrübensirup

Boden:

250 g Naturreis gem
1 Prise Salz
150 g Margarine
50 g Zuckerrübensirup
50 g Rotwein 12 % halbtrocken

Belag

200 g Traubenzucker o Puderzucker
1 Zitrone, 4 Ei Saft davon
Wasser

Zubereitung

Datteln kleinschneiden in eine Kaffeetasse und mit Rum 54 % bedecken,
ziehen lassen,

700 ml Rotwein mit 150 g Zuckerrübensirup vermischen, sowie Blaumohn, Kaffeebohnen, Piment und Kardamom reinmahlen, lassen, dauert bei meiner Mühle gut 35 min, zum Schluss noch den gem 150 g Naturreis untermischen.

in der Zwischenzeit für den Boden, 250 g Naturreis gem mit einer Prise Salz u 150 g Margarine, 50 g Zuckerrübensirup, und 50 g Rotwein 12 % halbtrocken gut verrühren lassen, und in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform, den Boden ausstreichen, ab in den Kühlschrank, noch ruhen lassen, bis der Mohn und die anderen Zutaten gem sind, in die Mohnmasse nun noch die eingeweichten Datteln samt Rum untermischen und alles auf den Mürbeteig gießen, glatt schütteln, in den kalten Backofen bei 160°C Heißluft 70 min backen, raus aus dem Backofen, wird weiter gebraucht, 200 g Traubenzucker mit 4 El frisch gepressten Zitronensaft und soviel Wasser begeben dass es eine dickflüssige Masse ergibt, diese nun über den noch heißen Kuchen gießen, verteilen, die Backform nun auf einen umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der Ring löst sich und gleitet runter, oder eben den Springformrand lösen, Backpapier erst nach dem abkühlen entfernen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 4. Oktober 2009 Hans60

Hinweis

Bei Mohnkuchen VIII, nahm ich trocknen Rotwein 14 %, dafür fehlten eben die eingelegten Früchte, ohne dass dieser trocken war,

hier bei Mohnkuchen IX wurden die eingelegten Früchte in Rum 54 %, dafür reichte dann auch Rotwein halbtrocken 12 %.

durch das rein mahlen des Mohns in die Flüssigkeit, kann der Mohn schon quellen und ich erspare mir das aufkochen, und das reinigen des Topfes.

weil mir die Oberfläche der (Mohn) Kuchen immer eingerissen sind nach dem backen, der Optik wegen, kommt noch ein Zuckerguss rauf, da ich eigenartigerweise kein Puderzucker im Haus hatte, nahm ich Traubenzucker, habe zu meinen Erstaunen festgestellt, dass dies geschmacklich viel besser passt als Puderzucker.

Grüße Euch
Hans

Bei Mohnkuchen VIII, nahm ich trocknen Rotwein 14 %, dafür fehlten eben die eingelegten Früchte, ohne dass dieser trocken war,

hier bei Mohnkuchen IX wurden die eingelegten Früchte in Rum 54 %, dafür reichte dann auch Rotwein halbtrocken 12 %.

weil mir die Oberfläche der (Mohn) Kuchen immer eingerissen sind, nach dem backen, der Optik wegen, kommt noch ein Zuckerguss drauf, da ich eigenartigerweise kein Puderzucker im Haus hatte, nahm ich Traubenzucker, habe zu meinen Erstaunen festgestellt, dass dies viel besser passt als Puderzucker.

Quark - Mohn Torte Rädkän M F

glutenfrei / eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

1 kg Quark (Magerquark)

250 g Mohn, gemahlen

6 cl Rum, 54 %

3 TL Süßstoff, flüssigen = 200 g Zucker

1 Prise Salz

80 g Speisestärke (Mondamin)

150 g Datteln, entkernen

Zubereitung

Mohn mahlen + bis Mondamin alles verrühren. Datteln, bis auf 12 halbierte, klein schneiden, würfeln.

Klein geschnittene Datteln unter den Quarkteig mischen. In eine mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, glatt streichen, und die halbierten Datteln, kreisförmig eindrücken in den Teig.

In den kalten Backofen bei ca. 160°C Umluft ca. 60 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180 -190°C + ca. 40-50 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

22.12.05 Hans60

Veränderung

14.10.06

Habe 200 g Vollrohrrohrzucker,
sowie noch eine Handvoll TK Kirschen neben den Datteln in die Oberfläche
gedrückt.

Hans

Reis Kuchenbrot F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
3 El Kaffeebohnen gem
180 –200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ca

Vorteig

1 El Zuckerrübensirup
150 g Datteln

300 g Naturreis gem
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig

250 g Mais gem
50 g Amaranth mit gem
3 TI Salz
2 EI Bio Sonnenblumenöl
Olivenöl

Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem u 3 EI Kaffeebohnen gem mit 1 Prise Zucker u 1 Prise Trockenhefe in einem 720 ml Schraubglas vermischen, und ca 180 –200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser untermischen, soll eine dicke Pampe ähnlich sein, Deckel schließen.

Vorteig

Sauerteigansatz mit 1 EI Zuckerrübensirup vermischen, 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, 150 g kleingeschnittene Datteln und 300 g Naturreis gem, verrühren, Deckel schließen, ruhen bzw gären lassen.

Hauptteig

Vorteig mit 250 g Mais gem, 50 g Amaranth mit gem, 250 g Mais gem, 3 TI Salz, 2 EI Bio Sonnenblumenöl verrühren, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein paar Stunden bei warmer Zimmertemperatur ruhen lassen, reißt die Oberfläche ein, in den kalten Backofen, bei ca 145°C ca 150 min backen, raus aus dem Ofen, Backpapier entfernen, rund herum mit Olivenöl einpinseln und weitere 15 min backen.
Abkühlen lassen vorm anschneiden, am idealsten, das Brot umdrehen und mit einem Sägemesser schneiden.

Eigenes Rezept Montag, 7. September 2009 Hans60

Reiskuchen M F

Glutenfrei u Eifrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



320 g Naturreis = 2 Tassen
4 Tassen Wasser
50 g Rübensirup
1 Prise Salz
250 g Naturreis gem
3 TI Koriander mit gem ODER
0,5 Saft einer Zitrone mit Fleisch
150 g Datteln

400 g Magerquark

100 g Milch evt

2 Tassen Reis in 4 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, und ca 40 min kochen lassen, Hitze ausstellen und ca 10 min quellen lassen, etwas abkühlen lassen,
Datteln kleinschneiden mit Zuckerrübensirup und 400 g Quark unter den gekochten Reis mischen,
250 g gem Naturreis und Koriander sowie Salz zur Bindung der Reismasse dazu geben, falls es zu trocken wird, evtl noch etwas Milch begeben.
In eine 30 cm mit Backpapier füllen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 110-120 min backen, Nadelprobe.
Möglichst 24 h ruhen lassen vorm aufschneiden.

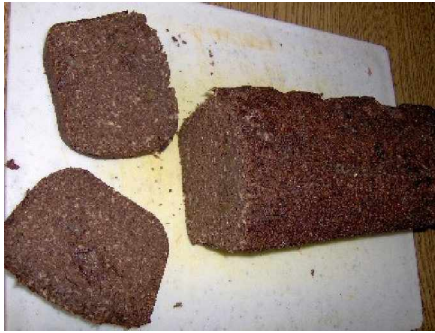
Ist schön saftig aber ohne klitsch zu sein.

Eigenes Rezept 27.August 2009 Hans60

Rotweinkuchen IV (nur Reis) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



750 ml trockenen Rotwein 14 %

- 200 g Kokosnuss geraspelt
- 30 g Ingwer klein gehackt
- 150 g Datteln klein geschnitten
- 500 g Naturreis gemahlen
- 1 Nelke mit gem
- 2 Kardamomkapseln mit gem
- 1 Piment mit gem
- 1 Prise Salz
- 1 Tüte Backpulver
- 180 g Zuckerrübensirup
- 6 geh El Carob
- 150 g Margarine laktosefrei

Margarine verflüssigen, beiseitestellen,
vom Rotwein bis Carob alles miteinander verrühren, die verflüssigte und
etwas abgekühlte Margarine, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrüh-
ren lassen, abschmecken ob es süß genug ist,
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein we-
nig glatt schütteln,
in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelpro-
be,
optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen
eigenes Rezept Freitag, 27. November 2009 Hans60

Datteln diverses

Gemüse Reis Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

2 a 1,5 Auflaufformen mit Deckel

2-4 Portionen



200 g Tofu naturell
Tamari
Curry ohne Salz (Reformhaus)
20 g Ingwer

320 g Wasser = 2 Tassen
160 g Naturreis = 1 Tasse
130 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
300 g Möhren
150 g TK Erbsen
20 g Ingwer klein gehackt
4 Datteln klein geschnitten
Margarine

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

2 TI Preiselbeeren

Tofu klein würfeln, mit Tamari leicht beträufeln, 20 g Ingwer kleingehackt und Curry ohne Salz über den Tofu streuen.

In 2 Tassen kochendes Wasser, eine Tasse Naturreis geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen, nach ca 35 min Hitze ausstellen, Topf auf der Platte lassen und ca 10 min quellen lassen,

130 ml Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe zum kochen bringen, Möhren klein würfeln u 150 g TK Erbsen ins Wasser geben, klein geschnittene Datteln und 20 g klein geschnittenen Ingwer dazu, Hitze reduzieren, ca 10 bis 20 min leise kochen lassen, bis die Möhren weich bzw so wie gewünscht sind,

Tofu, Reis und Gemüse vermischen, in zwei mit Margarine eingefettete 1,5 l Auflaufformen füllen, glatt streichen, Ziegenkäserolle teilen, in gleichgroße Scheiben schneiden, auf das Gemüse verteilen und in die freie Mitte noch je 1 TI Preiselbeeren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 30-40 min backen, sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Montag, 6. Juli 2009

Hans

Hirse Gemüse mit Samen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



160 g Hirse = 1 Tasse
320 g Wasser = 2 Tassen
280 g Möhren ca
200 g Paprikaschote ca ,

250 g Zucchini ca
30 g Ingwer
1 El Margarine u
1 El Olivenöl
1 Tl gekörnte Gemüsebrühe
250 ml Wasser
1 Tl Kurkuma
10 Datteln
200 g Tofu naturell
1 El Margarine
300 g frische Ananas ca
2 El Balsamico Bianca ca
2 El Tamari ca zum abschmecken
2 El Sonnenblumenkerne leicht geröstet
2 El BIO Sesam leicht geröstet

Hirse heiß abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen,
Hirse ins kochende Wasser geben, Hitze klein stellen, Deckel schließen,
nach 6 min Hitze ausstellen, ca 10 min quellen lassen, ist dann schön trocken und körnig.

Möhren, Paprikaschote, Zucchini und Ingwer klein würfeln und mit Kurkuma in 1 El Margarine und Olivenöl anbraten, dabei die gekörnte Gemüsebrühe auflösen, mit 250 ml Wasser ablöschen und ca 15-20 min dünsten lassen bis die Möhren fast weich sind, kleingeschnittene Datteln, dann in das Gemüse geben, Tofu mit einer Gabel zerdrücken und in 1 El Margarine leicht bräunen, auch zum Gemüse, unterrühren, und den Topf von der Hitze nehmen, mit Balsamico Bianca und Tamari pikant abschmecken, kleingeschnittene Ananas dazu geben, nicht mehr aufkochen.
Sonnenblumenkerne in einer trocknen Bratpfanne kurz rösten, entnehmen, dann den Sesam rein, aber sofort einen Deckel drauf.

Das Gemüse auf einen flachen Teller geben, in die Mitte drauf die gekochte Hirse und darüber, dann Sonnenblumenkerne mit Sesam gemischt, streuen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 11. Juni 2009 Hans

Mais Bratlinge II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Nussfrei u Vegan

5 Stück ca

Bratpfanne mit Deckel (ideal)



100 g Erdnüsse blanchiert (Hülsenfrucht)
3 Datteln o Stein
1 Dose Gemüsemais 425er
40 g Ingwer fein gehackt
3 TI eingelegter roter Pfeffer (gemörsert, Sauerei)
1,5 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
150 g Mais gemahlen *
80 g Buchweizen gemahlen
Wasser
Olivenöl zum braten

Erdnüsse in einer trocknen Bratpfannen rösten und mahlen (Mandelmühle)
Roten Pfeffer mörsern, gibt eine Sauerei,
alle Zutaten zusammen vermischen, mit Wasser und auch Buchweizen,
sacht zugeben, soll ein formbarer Teig werden, mit feuchten Händen,
Bratlinge formen

* wer keinen Mais zum mahlen hat, der nehme stattdessen nur Buchweizen, aber vorsichtig, nicht zu viel, soll ja noch saftig sein,

Olivenöl heiß werden lassen, Bratlinge hinein, Hitze reduzieren und von beiden Seiten braten, dabei den Deckel schließen, Bratlinge öfter drehen,

ich fing mit dem bereiten der Bratlinge erst an, nachdem ich die Pellkartoffeln aufsetzte, und ließ Bratlinge dann mit geschlossenen Deckel langsam braten, sie wurden etwas knusprig, prima.

Eigenes Rezept Sonntag, 14. März 2010 Hans

Feigen

Käse Obst Kuchen II M F

Glutenfrei + Eifrei + Fettarm

26 cm Ringform



9 Trockenfeigen (ca 100 g)

Obstbrand o Milch o Wasser o Rum 54 % o Weißwein

800 g Frischkäse 4 %

500 g Quark 0,5 %

0,5 Zitronenabrieb, Saft und Fleisch

10 El Mais gem ca 170 g

0,5 Tüte Backpulver

1 Prise Salz

250 g Vollrohrzucker

Kiwis (Menge nach Bedarf)

TK Kirschen einige

25 g Edelbitter Schokolade 85 o 70 % evtl, geraspelt

Backpapier

Feigen klein schneiden, mit der gewünschten Flüssigkeit bedecken, ca 30-60 min quellen lassen, mit

Frischkäse, Quark, Zitrone, gem Mais, Backpulver, Salz, Zucker gut verrühren lassen, in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ø Ringbackform gießen, kurz hin und her schieben, damit der Teig glatt wird.

Kiwis schälen in Scheiben (Menge je nachdem wie dick die Scheiben werden) drauf legen, in den Zwischenräumen einzelne TK Kirschen stecken, damit das Obst beim backen nicht so austrocknet noch Edelbitter drauf raspeln.

In den kalten Backofen bei ca 140° Umluft ca 90 min .

Bei Ober- u Unterhitze ca 30-40 ° C mehr, vorheizen, und ca 60-80 min Ganz auskühlen lassen vorm anschneiden.

Der Obstler bringt einen ganz besonderen Geschmack, prima..

Eigenes Rezept, Samstag, 19. April 2008 Hans60

Obsttorte III M F

Glutenfrei + Eifrei



Boden:

200 g Naturreis gem
1 TI Backpulver
1 gehäufte El Speisestärke

120 g Butter

evtl Wasser

Füllung:

200 g Kokosnuss geraspelt
250 ml Wasser
300 g Bananen, püriert

500 ml Milch

500 g Magerquark 0,5 %

200 g Feigen , soft
80 g Speisestärke

150 ml kalte Milch

5 El Himbeerbrand

Belag:

Ca 1 Pfund Mandarinen

5 El Himbeerbrand

Zutaten für den Boden bis Butter zusammen verkneten, evtl noch Wasser begeben.

Eine 26 cm Ringform mit Backpapier auslegen, den Teig hinein, + samt dem Boden + Backpapier raus nehmen, eine Lage Backpapier drüber legen + mit einem Nudelholz ausrollen + drüber weg, nun den Boden mit den beiden Lagen Backpapier wieder in die Form geben, den Boden + die Ränder gut andrücken, + für ca 30 min in den Kühlschrank.

Backofen vorheizen auf ca 180°C

Das obere Backpapier entfernen + die Form/ Boden für ca 15 min in den vorgeheizten Backofen.

Geraspelte Kokosnüsse leicht rösten, + in 250 ml kochendem Wasser einweichen, die pürierten Bananen dazurühren.

500 ml Milch, kleingeschnitten Feigen dazu, + möglichst mit einem elektrischen Pürierstab das Ganze, sämig pürieren.

Quark unterrühren, aufkochen, die in kalter Milch aufgelöste Speisestärke, 120 sek kochen lassen. Vorsicht blubbert sehr stark.

Wenn runter von der Hitze den Obstler hinzugeben, ich vergaß es,

die Füllung auf den vorgebackenen Boden gießen, glattstreichen, gab jetzt ein paar El Himbeerbrand auf die Füllung, wieder in den Ofen + weitere ca 45 min backen bei 180°C . oder mit Umluft bei ca 150°C weitere ca 45 min backen. Die ausgezogenen + filetierten auf einen Essteller sortierten Mandarinen, mit einem Küchenmesser einen kleinen Schnitt in die Oberfläche der Torte ritzen, dort rein die Mandarinenscheiben in den Teig drücken, kann ruhig bis zur Hälfte rein, es gehen zwar mehr rauf als wenn man sie neben einander legt..., diese Früchte mit Obstler/ Himbeerbrand beträufeln + nochmals für ca 15 min in den Backofen backen.

[Qal` eh Zangi Paprikaauflauf](#) M F
glutenfrei / eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 3 Portionen

250 g Möhre(n), geraspelt

30 g Ingwer, klein gewiegt

250 g Paprikaschote(n), Spitze rote, klein geschnitten

7 Feigen, klein geschnitten

2 Äpfel, um den Griebsch rum grob geraspelt, klein geschnitten

2 Chilischote(n) (eingelegte Piri Piri), klein geschnitten

50 g Käse, mittelalten Gouda, geraspelt

800 g Quark (mager)

1 TL Kurkuma

100 g Sojabohnen +

100 g Maiskörner, (kein Popkorn) zusammen mahlen

1 Prise Rohrzucker

1 Prise Salz

6 EL Balsamico, dunkel
Fett, für die Form

150 g Käse, mittelalten Gouda geraspelt
Paprikapulver

Zubereitung

Die Zutaten von Möhren bis Balsamico dunkel vermischen. In 3 ausgefettete feuerfeste Formen geben, 150 g mittelalten Gouda geraspelt, drüber geben + ein wenig mit Paprikagranulat bestreuen.

In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 60 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen, 180° - 190°C ca. 40 – 45 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
30.06.05 Hans60

Veränderung

Statt Paprikaschote, Spitze rote, 100 g TK Paprikastreifen
An stelle Sojabohnen, 100 g rote Linsen gem
Anstatt mittelalten Gauda, Ziegenkäse
Und noch 200 g Kohlrabi geraspelt (ein Rest)

beim backen wird Ziegenkäse trocken und hart, daher die Deckel schließen, Backzeit ist das gleiche.

Das dunkle, ohne Käse und ohne Deckel gebacken.
Das helle, mit Ziegenkäse und geschlossener Deckel

Freitag, 21. März 2008 Hans60

Quark Obst Kuchen M F

Glutenfrei + Eifrei



Boden:

400 ml Wasser
200 g Kokosnuss geraspelt
1 Prise Salz + Vollrohrzucker
100 ml Wasser
2 gut gehäufte El Speisestärke

Füllung:

1,5 Pfund Quark 0,5 %
200 g Feigen, soft
200 g Naturreis Mittelkorn gem
0,5 TI Bourbon Vanillepulver
1,5 TI Backpulver
1 Prise Salz + Zucker
1 frische Ananas
1 rote Pampelmuse
2 TK Kirschen

Boden Zubereitung:

400 ml Wasser zum kochen bringen, 200 g Kokosnuss einstreuen, kochen lassen bis es leicht duftet.

Das in 100 ml Wasser aufgelöste Mondamin dazu + ca 120 sek rührend kochen lassen, dickt schnell.

Alles in eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben, glattstreichen.

Füllung Zubereitung:

1 Pfund Quark in die Rührschüssel geben, Reis gem + Vanillepulver, Backpulver je eine Prise Salz + Zucker, Feigen klein schneiden + den Rest Quark in ein hohes Gefäß geben, + mit dem elektrische Pürierstab pürieren, (mit dem Quark macht es sich besser als die Feigen solo).

Diesen Brei auch in die Rührschüssel geben, verrühren lassen, Ananas mit dem Schäler schälen, harte Seele entfernen, bis auf eine Scheibe, alles kleinwürfeln.

Falls der Teig zu zäh ist, den aufgefangenen Ananassaft + evtl ca 100 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dazu geben, aber damit warten bis die Ananasstücke untergerührt sind, nicht das es zu dünnflüssig wird, richtet sich nach dem Reifegrad der Ananas.

Diesen Quark- Ananasteig auf den Kokosnussboden gießen, glattstreichen. In die Mitte die beiseite gelegte Ananasscheibe geben, dort wiederum die TK Kirschen rein drücken.

Rundherum die filetierte rote Pampelmusenscheiben legen, ein wenig in den Teig drücken.

Evtl den Kuchen abdecken, + in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90 min backen.

Samstag, 16. Dezember 2006 eigenes Rezept Hans60

Feigen Fisch

Huhn Garnelen Reisauflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei + eigenes Rezept



6 Feigen
20 g Ingwer fein gewiegt
Balsamico Bianca
1 El Tamari (Sojasoße)

150 g Hähnchenfilet
Tamari

1 El Gänse- oder Entenfett

250 g Garnelen
0,5 Zitrone den Saft davon

1 El Gänse- oder Entenfett

2 Tassen Wasser
0,5 Tl Kurkuma
1 Tasse Naturreis

120 g Lauch, das Grüne
400 g Möhren

Butter für die feuerfeste Formen

50 g Ziegenkäse evtl

Feigen klein schneiden, Ingwer kleinwiegen mit Balsamico Bianca bedecken + 1 El Tamari zugeben, ein paar Stunden, evtl über Nacht, weichen lassen, abseihen, aufheben, wird noch gebraucht.

In 2 Tassen kochendem Wasser 0,5 Tl Kurkuma + nach dessen aufkochen, 1 Tasse gespülten Naturreis geben, wiederum aufkochen, die Hitze kleinstellen, und ca 35 min kochen, und ca 10 min ausquellen lassen.

Hähnchenfilet klein würfeln, in eine Tasse legen und mit Tamari bedecken, evtl ab + zu mit einem Löffel umrühren, ein paar Stunden einweichen, abseihen, aufheben, wird noch gebraucht. In einem heißen 1 El Gänse- oder Entenfett, braten, raus nehmen.

Garnelen kurz antauen mit kaltem Wasser abspülen, abtrocknen und mit dem Saft einer halben Zitronen begießen.

In das heiße Gänse- oder Entenfett, der Hähnchenwürfel, evtl noch 1 EL Gänse- oder Entenfett beifügen, die Garnelen gut 180 sek braten, raus nehmen.

Das Grüne vom Lauch in ca 1 cm Ringe schneiden, klein wiegen, und kurz in dem heißen Fett braten.

Möhren fein raspeln lassen.

2 a ein Liter feuerfeste Formen mit Deckel mit Butter einpinseln.

Alle fertigen Zutaten zusammen vermischen, mit den abgeseihten Flüssigkeiten würzen, in die zwei Formen geben, glattstreichen, evt mit geraspelten Ziegen- oder Schafskäse bedecken.

Auf beiden Formen Deckel drauf, wichtig, weil ob mit oder ohne Käse die Oberfläche austrocknet, + der Käse hart wird.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, es sollte unten in der Form, sprudeln.

Donnerstag, 3. Mai 2007 Hans60

Feigen Fleisch

Feigen – Rotkraut F



Zutaten für 8 Portionen

1 Rotkohl, ca. 1 - 2 kg

2 EL Schmalz, Gänseschmalz oder Butter

2 EL Rohrzucker

250 ml Wein, rot

Balsamico

1 Schuss Wasser

Salz, eventuell Zucker

4 Feigen, zum Mitkochen

8 Feigen

Zubereitung

Den Rotkohl vierteln, Strunk entfernen, in feine Streifen schneiden. Das Schmalz oder die Butter schmelzen lassen, den Zucker dazugeben, karamellisieren lassen. Aufpassen, wirft das Karamell Blasen, schleunigst mit dem Rotwein ablöschen, das Karamell loskochen lassen, den geschnittenen Rotkohl hinzugeben, ordentlich umrühren, mindestens 2 El. besten Balsamico hinzugeben. Salzen, Deckel drauf und kochen lassen. Nach 20 Min. bitten den Rotkohl probieren, meist muss ein Schuss Wasser hinzugegeben werden, eventuell auch noch Zucker und Salz, ist aber Geschmackssache.

Von den Feigen, die mitgekocht werden, den Stielansatz entfernen und so vierteln, dass sie eventuell noch am Boden zusammenhängen. Auf das Rotkraut setzen und ca. 20 Min. mitkochen lassen. Die Feigen nach der Kochzeit vorsichtig unter das Kraut heben. Bei uns hat das Rotkraut noch Biss. Wer mag, muss das Kraut halt länger kochen um es weicher zu bekommen. Die Flüssigkeit sollte fast völlig verkocht sein, sollte das nicht der Fall sein, kann es mit einem El. Speise- oder Kartoffelstärke gebunden werden.

Pro Person eine gewaschene, ganze Feige (bitte ungeschält) auf das Rotkraut legen und heiß werden lassen. Die Feigen werden prall und glänzen. Auf jede Portion beim Servieren eine ganze Feige auf das Rotkraut legen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

11.03.05 Matti CK

Hallo Matti

Danke für dieses prima Rezept,
habe es ein wenig länger gekocht, wir mögen es weich.

Hans 15.04.2007

Datteln Fleisch

Sauerbraten Putenbrust F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



Zutaten für 3 Portionen

Rotwein ca 500 ml o mehr

1 Zwiebel(n)

2-5 Nelken

2 Lorbeerblätter

2 Pimentkörner gemörsert

13 Pfefferkörner gemörsert

1 TI Senfkörner

700 g Putenbrust

Öl

Rotwein

4 Datteln o 1 Ei Sultaninen

Salz

Zucker

Rotwein Menge nach bedarf, Fleisch sollte bedeckt, werden, mit Nelken in die Zwiebel gesteckt, Lorbeerblätter, Senfkörner, Piment und Pfefferkörner gemörsert aufkochen, abkühlen, die Putenbrust in eine Schüssel, und mit der Lake bedecken, 3-5 Tage im Kühlschrank, ab und zu wenden, Ruhen lassen.

Fleisch abspülen, trocken tupfen, im heißen Öl von allen Seiten braten, mit Rotwein abschrecken, Zwiebel mit gespickten Nelken u Datteln evtl Rosinen beigegeben, und auf kleiner Hitze, weich schmoren lassen, Dauer hängt von der Dicke des Fleisches ab, so 40- 50 min, hin und wieder etwas Rotwein nachgießen wenn Fleisch gar, raus aus dem Topf, Nelken aus der Zwiebel und in der Soße pürieren, mit Salz, Prise Zucker abschmecken.

Dazu gab es

Kartoffelklöße aus rohen Kartoffeln

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 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

Montag, 10. Januar 2011

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de