

## Grieß Glutenfrei u Eifrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst,  
am Ende dieser Sammlung

### 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, das Original.

### Index nicht aktiv

Auflauf.....	2
Brot .....	9
Diverses.....	20
Fisch & Fleisch.....	43
Kuchen.....	32

### Inhaltsverzeichnis

Grieß Glutenfrei u Eifrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1

Hinweis Margarine .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Auflauf</b> .....	<b>2</b>
Apfel Maisgrieß Auflauf M .....	3
Fenchel Mais Gratin M F .....	3
Gemüse Maisgrieß Auflauf M F .....	5
Mais mit Mandeln + Polenta mit Mandeln M F .....	6
Polenta Akjar F .....	7
<b>Brot</b> .....	<b>9</b>
Hirse Brot IV F Vegan.....	9
Nurreis u Hirse .....	11
Leinsamen Brot II F Vegan .....	11
Leinsamen Brot III F Vegan .....	13
Rosinenbrot IV F Sauerteig Vegan .....	15
Vier Korn Sauerteig Brot I F Vegan .....	18
Sauerteig Herstellung F Vegan.....	19
<b>Diverses</b> .....	<b>20</b>
Apfel Grieß Klößchen M F .....	20
Brot Bratpfanne Vegan.....	21
Gemüsetopf .....	23
Kartoffel Möhren Pfanne F .....	23
Kartoffelklöße aus rohen Kartoffeln M F.....	24
Käsepolenta Jayezär M F .....	25
Sahne Wirsing M.....	27
Petersilienwurzel mit Käsesoße F .....	27
Petersilienwurzeln mit Käsesoße & Klöße M .....	28
Pikante Quarkklößchen M F.....	30
Polenta Akjar (M) F .....	31
<b>Kuchen</b> .....	<b>32</b>
Apfel Bananen Kuchen F Vegan.....	32
Mais Apfel Pfannenkuchen F Vegan.....	35
Mais Apfel Pfannenkuchen II F .....	36
Mohnblechkuchen F Vegan.....	37
Mohnblechkuchen II F Vegan.....	39
Zitronen Muffins F Vegan .....	42
<b>Fisch &amp; Fleisch</b> .....	<b>43</b>
Mais Pizza M F .....	43
Hinweis M .....	45
Vegan = nichts vom Tier .....	45
Hinweis F .....	45
Hinweis.....	45

## Auflauf

## Apfel Maisgrieß Auflauf M

Glutenfrei u Eifrei

Arbeitszeit ca 15 min

Ruhezeit 30 min

Backzeit ca 30 min Stufe III

eine Pfanne von 24 cm Ø mit Deckel

2 Portionen

180 g Mais gem (Polenta)

80 g Honig

0,5 TI Zimt gem

2 EI Butter

200 g Magerquark

100 g kaltes kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

250 g Milch

70 g Sultaninen

3 Äpfel ca 450 g

Backpapier für eine Bratpfanne,  
wenn Teflon, dann nur einfetten

Von Mais bis einschließlich Sultaninen gut verrühren, und gut 30 min quellen lassen.

Den sehr flüssigen Teig gut durch rühren,

die Äpfel um den Griebsch rum grob raspeln, in den Teig untermischen,

und in eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Bratpfanne gießen,

Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte geben,

den Auflauf auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen in 30 min von unten braun backen.

Heiß servieren

Mittwoch, 18. März 2009

## Fenchel Mais Gratin M F

Glutenfrei u Eifrei

2 Personen



2 Fenchelknollen  
Zitronensaft

1/4 Ltr. Milch

Meersalz  
Schwarzer Pfeffer  
Etwas Hefe-Gemüsebrühe-Extrakt

20 g Butter

50 g Mais gem oder Maisgrieß  
3 EI Mais aus der Dose

200 g Sahne

50 g mittelalten Gauda geraspelt

Kokosnuss geraspelt  
Fett zum ausstreichen der zwei ca 1 l feuerfeste Schüsseln

1. Die Fenchelknollen putzen, den Stielansatz entfernen und zerlegen.
2. Die Fenchelblätter in wenig Salzwasser mit Zitrone 10 Minuten garen.
3.  
In der Zwischenzeit in die kalte Milch, Mais gem, Butter, Meersalz, Pfeffer und Hefeextrakt geben, und rührend ca 3 min kochen, Hitze ausstellen, gut 15 min quellen lassen, Die Maiskörner zugeben.  
ODER  
In der Zwischenzeit die Milch mit Butter, Meersalz, Pfeffer und Hefeextrakt zum Kochen bringen. Den Maisgrieß einstreuen und bei wenig Hitze ca. 20 Min. quellen lassen. Die Maiskörner zugeben.
4. Die Sahne steif schlagen und mit dem Käse vermischen. Die Hälften der Masse unter den Maisbrei heben.

5. Fenchel abtropfen lassen und in zwei ausgefettete feuerfeste Form geben.

6. Den Maisbrei darauf verteilen, den Rest der Sahne-Käse-Masse darüber ziehen und mit Kokosnuss geraspelte bestreuen.

7. Im vorgeheizten Backofen bei 225°C 8 Minuten überbacken.

Mittwoch, 14. Januar 2009

Aus meiner Sammlung, Hans60

### Gemüse Maisgrieß Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

### Drei 1 Liter Auflaufformen mit Deckel

3-4 Portionen



350 g TK Suppengemüse

800 g Milch

200 Mais gem ( Maisgrieß )

1 Prise Zucker

2 TI Kräutersalz

3 El Sonnenblumenkerne leicht geröstet

70 g Leinensaat leicht geröstet

0,5 TI Paprikagranulat

100 g Gauda Mittelalt geraspelt

Fett für die Auflaufformen

50-70 g Gauda Mittelalt geraspelt

3 TI Preiselbeeren a d Glas, teilen

TK Suppengemüse in einem Topf, auf Hitze leicht antauen,  
in 800 g kalte Milch 200 g Mais gem 3 min Rührend kochen lassen.  
Ca 10 min auf der ausgeschalteten Kochplatte quellen lassen, in diesen  
Brei nun das angetaute Suppengemüse, Zucker u Salz, Sonnenblumen-  
kerne, Leinensaat u Paprikagranulat ein – bzw verrühren, 100 g Gauda  
unterrühren und in drei eingefettete Auflaufformen verteilen, obendrauf  
noch ein wenig Gauda raspeln, und mit einem TI Preiselbeeren a d Glas in  
der Mitte verzieren. Deckel schließen,  
in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 50 min backen.

Heiß servieren

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. April 2009

[Mais mit Mandeln + Polenta mit Mandeln](#) M F  
glutenfrei / eifrei



Zutaten für 4 Portionen

Mais mit Mandeln:

80 g Butter

1,5 Liter Milch

0,5 TL Meersalz

400 g Mais, frisch gemahlen

2 EL Honig

80 g Mandel(n), frisch gemahlen

Maisgrieß (Polenta) mit Mandeln :

80 g Butter

750 ml Wasser

0,5 TL Meersalz

200 g Maisgrieß (Polenta)

2 EL Honig

1 TL Zimt - Butter

80 g Mandel(n), gehobelt  
Früchte (Trockenfrüchte)

Sahne

## Zubereitung

### Mais mit Mandeln:

Mandeln gemahlen + trocken geröstet bis es leicht duftet.  
Butter in einem Topf flüssig gemacht. Topf von der Hitze, Honig + Salz + Mandeln eingerührt, Milch dazu, gut vermischen, nun den frisch gemahlenden Mais einrieseln + dabei gleich klumpenfrei umrühren, Topf wieder auf die Hitze, rühren bis zum Kochen, Hitze ausstellen, weiterrühren, solange wie möglich, falls es zu stark blubbert, Deckel drauf, ausquellen lassen. Bei uns gab es darauf frisch gekochte Äpfel.

### Polenta mit Mandeln:

Butter mit Wasser und Meersalz zum Kochen bringen. Polenta einstreuen, unter Rühren mehrfach aufkochen und anschließend ohne Hitze 15 Min. nachquellen lassen. Honig und Zimt unterrühren und die Masse in eine gefettete Auflaufform geben. Butterflocken aufsetzen und die gehobelten Mandeln darüber streuen. Bei 200 °C ca. 20 Min. goldbraun backen. Köstlich zu Trockenfrüchten und Sahne nach Belieben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
11.03.06 Hans60

Dienstag, 27. November 2007

### Polenta Akjar F

Glutenfrei + Eifrei + ( Kuhmilchfrei bedingt )





300 g Mais gem  
1 l Milch/ Wasser  
1 TI Hefe-Gemüsebrühe

Rosmariennadeln kleinschneiden, teilen / oder andere  
400 g Möhren  
200 TK Paprikaschoten in Streifen  
200 g TK Maiskörner  
2 EI Wasser  
Kräuter Salz  
8 Pfefferkörner gemörsert  
200 g Limburger / Ziegenrolle  
Fett für 4 ein Liter feuerfeste Formen  
150 g Bergkäse / Ziegenkäse geraspelt  
Paprikagranulat

Mais in kalte Milch/ Wasser einstreuen, rührend ca 240 sek kochen lassen  
zwischendurch 1 TI Hefe-Gemüsebrühe + die Hälfte der Kräuter begeben,  
Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, und  
Paprika und Mais in etwas 2 EI Wasser andünsten, und  
Limburger / Ziegenrolle würfeln, und  
Die andere Hälfte Kräuter, und  
Möhren schälen, fein raspeln, zusammen vermischen.  
vier ein Liter feuerfeste Formen ausfetten, die Teigmasse verteilen, glatt-  
streichen, mit geraspelten Berg- oder Ziegenkäse bedecken und mit Pap-  
rikagranulat leicht bestreuen.  
Deckel drauf, sonst trocknet der Käse + wird hart.  
In den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 50 min backen

PS:

Nehme lieber Milch statt Wasser, die Polenta wird geschmackvoller.

Wer Polentagrieß ( gekauften ) verwendet , bitte die Kochzeit des Herstel-  
lers/ Verpackung beachten, diese weicht enorm von meinen gem Mais ab.

## Brot

### Hirse Brot IV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg ca



### Sauerteigansatz

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

### Vorteig

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

### Hauptteig

100 g Naturreis gem  
150 g Mais grob gem ( Grießähnlich )

4 TI Salz  
2 TI Koriander gem  
100 g Sonnenblumenkerne

### Sauerteigansatz:

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

### Vorteig

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

### Hauptteig

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

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

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

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

### Hinweis

## Naturreis u Hirse

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

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

Eigenes Rezept Mittwoch, 2. September 2009 Hans60

## PS

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

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

## Leinsamen Brot II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

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





ca 2,2 kg

### Sauerteigansatz

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

### Vorteig:

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

### Hauptteig:

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

Olivenöl o Wasser

## Sauerteigansatz

In ein Schraubglas 150 g Buchweizen rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlenstoffhaltiges 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 kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 200 g Kichererbsen gem, 3 TL Koriander gem, 200 g Naturreis grob gem dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

## Hauptteig

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

Eigenes Rezept Montag, 24. August 2009 Hans60

Leinsamen Brot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



### Sauerteigansatz

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

### Vorteig:

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

### Hauptteig:

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

Olivenöl o Wasser

### Sauerteigansatz

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

### Vorteig

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

### Hauptteig

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

Eigenes Rezept Mittwoch, 26. August 2009 Hans60

[Rosinenbrot IV](#) F [Sauerteig](#) [Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[35 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)



## Sauerteigansatz

- 1 Schraubglas 720 ml
- 150 g Buchweizen gem ( o Naturreis Hirse gem o Mais gem )
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Trockenhefe
- kohlensäurehaltiges Mineralwasser

## Vorteig

- 1 Sauerteigansatz

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
2 Äpfel ca 300 g  
70 g Zuckerrübensirup  
300 g Mais grob geschrotet, Grieß ähnlich  
150 g Buchweizen mit grob geschrotet, Grieß ähnlich  
60 g Amaranth mit grob geschrotet, Grieß ähnlich

### Hauptteig

150 g Buchweizen gem  
3 TI Salz  
50 g Mandeln gem  
200 g Sultaninen

1 Tasse Wasser

Wasser oder Olivenöl zum einpinseln des fast fertiggebackenen Brotes.

### Sauerteigansatz

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

### Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 300 g Mais, 150 g Buchweizen und 60 g Amaranth grob geschrotet dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

### Hauptteig

Den Vorteig mit 50 g gem Mandeln und 3 TI Salz und 150 g Buchweizen gem und 200 g Sultaninen verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen.

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 70 min backen,  
raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit kaltem Wasser oder Olivenöl einpinseln,

im Backofen bei 150°C Heißluft weitere 25 min backen.

Abkühlen lassen, Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Samstag, 15. August 2009 Hans60

### 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 kohlen säurehaltiges Mineralwasser  
500 g Maisgrieß, oder Hirse-, Naturreis-, Buchweizengrieß  
2-3 TI Salz  
0,5 TI 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.

[Sauerteig Herstellung](#) F [Vegan](#)

Glutenfrei



## Sauerteigansatz

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

0,25 TI Zucker

bisschen Trockenhefe (0,25 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 )

Hans60

10. 9. 02

## Diverses

Apfel Grieß Klößchen M F

Glutenfrei u Eifrei



750 ml Milch

50 g Butter

Salz

250 g Maisgrieß

60 g Mais gem

80 g Rosinen

2 säuerliche grüne Äpfel

500 ml Holunderbeersaft

80 g Zucker

1 Zitrone

Milch, Butter und Salz aufkochen, Grieß einrühren und unter Rühren etwa 8 bis 10 Minuten bei leichter Hitze quellen lassen. In den etwas abgekühlten Grieß die Eier nacheinander einrühren. Äpfel mit Schale grob raffen und die Hälfte davon mit den Rosinen unter den Grieß rühren. Mit einem nassen Teelöffel Klößchen abstechen und in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben. Nach 3 bis 4 Minuten steigen sie an die Oberfläche und sind gar.

Holunderbeersaft mit einem halben Liter Wasser, Zucker und dünn abgeschälter Zitronenschale aufkochen. Schale dann entfernen, Zitronensaft und restlichen Apfel unterrühren und die Klöße in der Suppe servieren.

Sonntag, 2. Dezember 2007 Hans60

[Brot Bratpfanne](#) [Vegan](#)

Glutenfrei

400 g Buchweizen gem

100 g Soja gem

100 g Haselnüsse gemahlen oder Mandeln  
je 50 g Hirse + Natur Reis - gem.  
1 P. Trockenhefe  
0,5 EL Zucker  
1,5 -2 TL Meersalz  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
1,5 -2 EL Öl

- 1) Alle Zutaten fein oder grob schroten, mit dem Wasser mischen, muss so weich werden wie ein Rührkuchenteig, lieber etwas mehr, dann Öl unterrühren.
- 2) Die Pfanne 24 cm mit Öl einstreichen und mit Buchweizengrieß bestreuen, den Teig einfüllen, glatt streichen, den Rand nach innen streichen, weil das Brot umgedreht wird.
- 3) Hohlraumdeckel (Glas) drauf, bei Zimmertemperatur 40-60 min. ruhen lassen.
- 4) Bei E-Herd 1 ½ von drei möglichen Stufen, oder niedriger, ausprobieren, cirka 40 Min. garen.
- 5) Wenn der Teig von oben nicht mehr klebt, umdrehen, nochmals 10-30 min. nach Gefühl.
- 6) Wenn fertig die Brotoberfläche mit Wasser besprenkeln, auf ein Rost stürzen, die andere Seite auch befeuchten, abkühlen lassen.

Weitere Tipps, Ratschläge, Variationen:

- Durch das Öl kann man das Brot gleich nach dem Erkalten anschneiden.
- Bitte nur Vollkorngetreide nehmen,
- Man kann alle anderen Getreide (die erlaubt sind) auch verwenden, ebenso  
Ölsaaten, Gewürze, alles wie es gefällt, probieren. gutes Gelingen.

PS

Geht auch in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform.  
Dann mit einer Tasse Wasser in den Backofen, neben der Backform stellen,  
+ mit/bei 170 ° C Umluft, ohne vorheizen 70 min backen, raus nehmen von allen Seiten, mit kalt Wasser abspritzen, + auf ein Kuchenrost abkühlen lassen.

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

Oder in eine mit Fett + Grieß , 24 cm Ø teflonbeschichtete Bratpfanne, eingeben, glatt streichen , vom Rand wegstreichen, da das Brot gedreht

wird., gehen lassen. Deckel drauf, + auf Stufe 1,5 , von drei möglichen Stufen 45 -60 min backen, wenn der Teig oben nicht mehr klebt, ein Brett auf die Pfanne legen, umdrehen, + vom Brett wieder in die Pfanne gleiten lassen, + nochmals 10 -15 min , ohne Deckel backen.

Wenn fertig, die Oberfläche mit Wasser abbürsten , einpinseln, abspritzen, gibt ja genug Möglichkeiten  
Umdrehen das Brot, auf das Kuchenrost +  
Backpapier vorsichtig lösen,  
danach die übrigen Seiten, auch mit Wasser bearbeiten,  
dadurch wird die Kruste nicht hart  
Auch noch feucht innen , aber nicht klebrig,

## Gemüsetopf

250 g TK gemischtes Gemüse  
(z.B. grüne Bohnen, Bundmöhren, Lauch, Bleichsellerie, Blumenkohl, Erbsen, Kohl )  
100 g neue Kartoffeln  
1 TI getrockneten Thymian  
500 ml Wasser ca  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
Pfeffer gemörsert  
Kräutersalz

Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe aufsetzen,  
Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden sowie TK Gemüse und Pfeffer dazu + Kräutersalz  
Suppe kurz aufkochen und bei milder Hitze in etwa 10 Minuten garen.

Sonntag, 25. November 2007 Hans

## Kartoffel Möhren Pfanne F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Backpapier und Deckel

4 Portionen



300 g Kartoffeln  
300 g Möhren  
30 g Ingwer  
300 g Maisgrieß  
1 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

250 ml Wasser

Kartoffeln u Möhren schälen und fein raspeln, Ingwer klein hacken, Ziegenkäserolle kleinschneiden mit Salz u Zucker u Maisgrieß gut vermengen, zum Schluss noch das Wasser zugeben, vermischen und in eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Bratpfanne geben, glatt drücken, von den Rändern ein wenig entfernen, damit der Deckel besser drauf geht, Deckel schließen,

Auf eine kalte Kochplatte stellen, auf Mittelstufe ca 45-60 min backen. Bratpfanne leicht ankippen u mit dem Backpapier von der Bratpfanne ziehen.

Montag, 15. Juni 2009

Hans

Kartoffelklöße aus rohen Kartoffeln M F

Glutenfrei u Eifrei



Ca 16 Stück

1500 g Kartoffeln  
100 g Grieß, (Mais ) oder Mehl

500 ml Milch

Salz, ( ich nahm 2 TI)

1.5 kg Kartoffeln in elektrischer Küchenmaschine gerieben. In ein Haarsieb oder ein Leinentuch die Kartoffelmasse rein, Kartoffelwasser auffangen.

100 g Mais gem. (grob als Grieß), 500 ml Milch mit 2 TI Salz zum Kochen gebracht,

Topf von der Hitze, Maisgrieß eingerührt, Topf wieder auf die mittlerweile ausgeschaltete Hitze + Deckel drauf, quellen lassen.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Kartoffelmasse ausgedrückt, Kartoffelwasser von der Stärke weg gegossen, Kartoffeln auf die Stärke, den heißen Maisbrei darauf + alles mit einander verrührt, ( ich habe, weil es ganz neue, frische Kartoffeln waren, schon 2 EI Kartoffelmehl mit untergemischt.)

Einen Probekloß ins kochende Salzwasser geben, fällt er auseinander, noch Kartoffelmehl untermischen.

Alle, wenn sie in den Topf passen, einlegen + gut 10- 25 min kochen lassen, ( wenn diese oben schwimmen, sind sie auch schon fertig ), auch wenn sie durch das sprudelnde Wasser etwas von ihrem Umfang verlieren, reicht es immer noch.

Käsepolenta Jayezär M F

Veränderung Auflauf F



Zutaten für 4 Portionen  
50 g Butter o Margarine  
180 g Mais, gemahlen ( Maisgrieß )

540 ml Milch

1 Prise Salz

180 g Ziegen- o Schafskäse)

360 g Quark (Magerquark)

1 TL Meersalz

1 TL Koriander, gemahlen

1 TL Cayennepfeffer / Rosenpaprikapulver

Fett, für die Pfanne

Zutaten wie oben, nur Milch anstatt Wasser u 1 Prise Zucker,

In 540 ml kalte Milch, gem Mais u Koriander, Salz, Butter u Cayennepfeffer geben, und rührend ca 3 min kochen, auf der ausgeschalteten Platte ca 15 min quellen lassen, geraspelten Ziegenkäse sowie den Quark unterrühren, in zwei ausgefetteten 1 Liter feuerfeste Schüsseln geben, glattstreichen, Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft, ca 35-40 ml .

Eigenes Rezept 19.04.05 Hans60  
Mittwoch, 14. Januar 2009 Hans60

## Sahne Wirsing M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Wirsing

30 g Butter, (oder Margarine)

2 Handvoll Lauch in Ringe ODER 2 Zwiebel(n), fein gewürfelt

0,5 TI Zucker

250 ml Wasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

100 ml Schlagsahne

Salz und Pfeffer

Frisch geriebenen Muskatnuss

## Zubereitung

Butter erhitzen Lauch drin andünsten.

Wirsing vierteln, Strunk ausschneiden, in feine Streifen schneiden.

Fett erhitzen, Lauch und Zucker darin andünsten, Wirsing dazugeben und kurz mitschmoren. Dann mit Wasser ablöschen + gekörnte Gemüsebrühe dazu, und 10 min offen im Topf köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Mit Salz, Pfeffer + geriebenen Muskatnuss abschmecken, wer will, das ganze leicht pürieren, Sahne zugeben, fertig.

2 Bratlinge pro Portion mit Soße + Wirsingkohl servieren, auf Bratlinge je einen Klacks Preiselbeeren sowie einen Klacks auf dem Wirsing. Guten Appetit

Samstag, 18. November 2006 eigenes Rezept, hans60

## Petersilienwurzel mit Käsesoße F



Heute ein ganzes Essen

Ist nicht so einfach alles in der richtigen Reihenfolge auf zu schreiben.  
Weil Mann/Frau vieles gleichzeitig macht.

1. den Maisgrieß kochen.
2. Die Petersilienwurzeln schälen.
3. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
4. Kartoffeln reiben + abtropfen lassen
5. Maisgrieß mit Kartoffeln vermischen.  
Probekloß.
5. Die Petersilienwurzeln aufkochen.  
Klöße ins Wasser.  
Die Petersilienwurzeln raus aus dem Wasser.  
Soße bereiten.  
Servieren.

## Petersilienwurzeln mit Käsesoße & Klöße M

3 Personen

Zutaten + Zubereitung Klöße

100 g Mais gem. (grob als Grieß),  
500 ml Milch mit  
2 TI Salz zum Kochen gebracht,

Topf von der Hitze, Maisgrieß eingerührt, Topf wieder auf die mittlerweile ausgeschaltete Hitze, + Deckel drauf, quellen lassen.

1,5 kg Kartoffeln ,  
in elektrischer Küchenmaschine gerieben,

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

In ein ausgespültes rechteckiges Leinentuch die Kartoffelmasse rein, zwei Ecken quer über Kreuz zusammen + einen Knoten bilden, einen Holzlöffel drauf, die beiden anderen Ecken auch zusammen knoten, am Holzlöffel drehen, damit Wasser ausdrücken, über der Schüssel wo der Teig nachher bereitet wird.

Kartoffelwasser vorsichtig abgießen, die Stärke drin lassen,

die ausgedrückten Kartoffeln + den fertigen Maisgrieß dazu , vermischen.

Kleine Klöße, ich nehme einen gut gehäuften Ei, Masse, in feuchte bis nasse Hände , forme einen Kloß,

Einen Probekloß vorsichtig ins kochende Salzwasser geben, fällt er auseinander, Kartoffelmehl untermischen.

Nehme immer einen 6 l Schnellkochtopf ca mit 4 l, ohne Deckel natürlich  
Ins Wasser noch Salz .

Die Hälfte der Masse geht meist als Klöße rein, einlegen + auf Stufe 4 von 12 Stufen leise kochen lassen, schwimmen sie an der Oberflächen, noch 2- 4 min , dann sind sie fertig. Die restlichen Klöße formen + einlegen. Raus auf eine Seihe, dann auf die Teller.

### Zutaten Gemüse + Zubereitung

18 Petersilienwurzeln ca 500- 600 g  
2 Lorbeerblätter  
0,5 l gekörnte Gemüsebrühe  
Wasser

Petersilienwurzeln knapp mit Wasser bedecken,  
Lorbeerblätter + gekörnte Gemüsebrühe zugeben, Deckel drauf ,  
weich kochen, ging sehr schnell, 10 -20 min.

Wurzeln entfernen, warm halten.

In die Brühe, die dann zur Soße wird

### Zutaten Soße

400 g Ziegenrolle reif, ODER z.B.  
ELS Winzerkäse Frz. Weichkäse, ODER  
Anderen kräftigen Käse

Den Käse mit einem elektrischen Pürierstab, in der Brühe, pürieren.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 26. Oktober 2005

die Klöße sind nach einem sehr alten Rezept

1,5 kg rohe Kartoffeln werden in Wasser gerieben, in einen Beutel gegossen + trocken ausgepresst. Die im Wasser sich absetzende Stärke wird den Kartoffeln wieder zugeführt.

100 g Grieß o. Mehl wird in 500 ml Milch zu einem Brei gekocht, Semmelwürfel werden in 40 g Butter geröstet, mit Salz zusammen heiß über die geriebenen Kartoffeln gegossen. Beides vermengen, dann formt man Klöße aus der Masse. Kocht sie 25 min in Salzwasser...

PS:

Habe diese Klöße nun schon des öfteren gemacht, brauchte nur beim 1. x zusätzliches Kartoffelmehl, weil ich sie einfach nicht genug ausgedrückt hatte, aber durch das zusätzliche Mehl geht natürlich auch viel vom kräftigen eigenen Geschmack der Kartoffeln flöten.

Also, würde sagen , habe ca 1 h gebraucht, für alles, inklusive aufräumen. ohne essen natürlich.

Habe ausnahmsweise einen süßen Likörwein dazu gehabt.

### Pikante Quarkklößchen M F

Glutenfrei u Eifrei



Zutaten für 3 Portionen

500 g Magerquark

125 g Mais gem ( Grieß ähnlich )

30 g Speisestärke

2 EL Zitronensaft

Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Quark mit dem Grieß, der Speisestärke, dem Zitronensaft mischen, salzen und pfeffern. Alles gut miteinander verrühren. Ca. 30 Minuten quellen lassen.

Aus der Quarkmasse kleine Klößchen formen.

Salzwasser zum Kochen bringen, Hitze runterstellen, die Klößchen vorsichtig in das kochende Wasser einlegen, und die Klößchen bei schwacher Hitze ca. 10 bis 20 min gar werden lassen.

Mit einer Schöpfkelle vorsichtig herausnehmen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minute

Sonntag, 11. Februar 2007 Hans60

### Polenta Akjar ( M) F

Glutenfrei + Eifrei + ( Kuhmilchfrei bedingt )



300 g Mais gem  
1 l Sojadrink o Milch o Wasser  
1 TL Hefe-Gemüsebrühe

Rosmariennadeln kleinschneiden, teilen / oder andere

400 g Möhren

200 TK Paprikaschoten in Streifen

200 g TK Maiskörner

2 El Wasser

Kräuter Salz

8 Pfefferkörner gemörsert

200 g Limburger / Ziegenrolle

Fett für 4 ein Liter feuerfeste Formen

150 g Bergkäse / Ziegenkäse geraspelt

Paprikagranulat

Mais in kalte Milch/ Wasser einstreuen, rührend ca 240 sek kochen lassen  
zwischendurch 1 TI Hefe-Gemüsebrühe + die Hälfte der Kräuter begeben,  
Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, und  
Paprika und Mais in etwas 2 El Wasser andünsten, und  
Limburger / Ziegenrolle würfeln, und  
Die andere Hälfte Kräuter, und  
Möhren schälen, fein raspeln, zusammen vermischen.  
vier ein Liter feuerfeste Formen ausfetten, die Teigmasse verteilen, glatt-  
streichen, mit geraspelten Berg- oder Ziegenkäse bedecken und mit Pap-  
rikagranulat leicht bestreuen.  
Deckel drauf, sonst trocknet der Käse + wird hart.  
In den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 50 min backen

PS:

Nehme lieber Milch statt Wasser, die Polenta wird geschmackvoller.

Wer Polentagrieß ( gekauften ) verwendet , bitte die Kochzeit des Herstel-  
lers/ Verpackung beachten, diese weicht enorm von meinen gem Mais ab.

## Kuchen

Apfel Bananen Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchefrei u Fettarm u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier





## Mus

500 ml Wasser  
2 Nelken  
1 Lorbeerblatt  
600 g Äpfel ( unreife )  
100 g Zucker  
1 Prise Salz  
ergibt ca 900 g

## Teig

150 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth gem  
0,5 TI Koriander mit gem  
1 Prise Salz  
1 TI Zucker  
1 TI Trockenhefe  
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

## Füllung

500 g Bananen geschält gewogen,  
1 Zitrone Saft und Fleisch,  
1 Prise Salz,  
150 g Rosinen,  
110 g Buchweizen gem \*,  
1 TI Koriander mit gem,  
100 g Zucker, eventuell, oder mehr,  
1 El Kaffee gem, ( kein Instant ) wer will,  
4 cl Obstler, wer will.  
( Apfelmus )

## Belag

Beeren aller Art, oder auch TK Kirschen 300 – 500 g ca

## Mus

Wasser mit Nelken und Lorbeerblatt, 100 g Zucker und 1 Prise Salz aufsetzen, dazu

Äpfel Vierteln, Blüte und Knospe entfernen, kochen lassen bis sich die Schale vom Fruchtfleisch abhebt, und oder Apfel zu Mus gekocht ist, je nach Sorte 3 min und mehr,

runter von der Hitze, möglichst die Gewürze entfernen, alles ganz fein pürieren.

## Boden

Alle trocknen Zutaten vermischen, Selters dazu, gut verrühren, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen Eszlöffelrücken, den Teig verteilen, für ca 30 min in den Backofen bei ca 40°C, Licht an und ein wenig mehr.

## Füllung

Bananen in die Rührschüssel und zu Mus rühren lassen, oder pürieren, zusammen mit dem Apfelmus, wiegen, damit man die Mehl/Grieß Menge errechnen kann, für ca 500 g , 40 g Grieß \*

bei mir ergab es zusammen 1300 g Mus, sodass ich ca 110 g Buchweizen gem , brauche, nehme ich zuviel wird der Kuchen zu fest, trocken.

In diesen Mus jetzt Zitronensaft u Fleisch, nach und nach Buchweizen gem und Koriander gem, Rosinen, Salz, Kaffee gem, abschmecken, ob noch Zucker gebraucht wird, und wer will noch 4 cl Obstler oder mehr, kann man auch nehmen, falls der Musteig zu dick wurde....

Den gegangenen ( ist nicht viel, falls überhaupt ) Hefeteig mit einer Gabel ein paar Stiche, Luftlöcher setzen.

Darüber jetzt die Füllung gießen, die Form ein wenig hin und her bewegen, damit die Füllung überall hin kommt, weil der Kuchen bei mir oft die Oberfläche einreißt, nehme ich noch

## Belag

Beeren aller Art ( frisch geerntet ) oder TK Kirschen, sind immer in der Truhe,

verteile diese gut auf den Kuchen, drücke diese Früchte ein wenig in den Teig.

Ist besonders gut bei trockne Kuchen geeignet, das etwas säuerliche , der Früchte, ergänzt sich alles zusammen.

In diesem Fall sind es wilde Brombeeren und TK Kirschen.

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

Ca 20 min in der Form lassen, dann den Ring herab lassen, Backpapier erst nach dem erkalten , vorsichtig entfernen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 14. August 2008 Hans60

### Mais Apfel Pfannenkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel



#### Boden:

500 ml Sojadrink naturell  
200 g Maisgrieß  
1 Prise Salz  
1 TI Zucker

#### Füllung:

2 Äpfel ca 200 g  
0,5 Zitrone, Saft davon

## Decke

500 g Sojadrink naturell  
150 g Maisgrieß  
2 TI Zucker  
1 Prise Salz

für den Boden, in die kalte Sojadrink 200 g Mais, Salz u Zucker einstreuen, und rührend kochen, bis es anfängt zu dicken, gleich in die mit Backpapier ausgelegte Bratpfanne geben, Glatt streichen, kann ruhig auch den Rand hoch gehen,

die Äpfel halbieren, und in Stücke schneiden, mit der schmalen Seite in den Boden stecken, die Schale nach oben, mit den Zitronensaft die Apfelscheiben beträufeln,

für die Decke, in die kalte Sojadrink, 150 g Maisgrieß, 2 TI Zucker u Prise Salz einrühren und rührend kochen, bis es leicht andickt, diese Masse in die Zwischenräume der Apfelscheiben und die Äpfel zudecken, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte ca 90 min auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen, von der Hitze nehmen, ein paar min in der Pfanne lassen, dann vorsichtig am Backpapier fassen und den Kuchen auf einen Teller ziehen, abkühlen lassen, evt mit Puderzucker bestreuen.

Eigenes Rezept Samstag, 13. Juni 2009

## Mais Apfel Pfannenkuchen II F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel





150 g Maisgrieß  
70 g Mandeln oder Nüsse gem  
80 g Honig  
100 g Deli Margarine  
80 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

450 g Äpfel ca  
handvoll Sultaninen

Maisgrieß bis Mineralwasser gut verrühren, in eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Bratpfanne füllen, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig verteilen auch einen Rand bilden, für 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank stellen,

Äpfel schälen, entkernen, achteln, mit der schmalen Seite in den Teig drücken, in den Zwischenräumen noch die Sultaninen legen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, und 30 min auf Mittelstufe backen, der Teig sollte sich dann trocken anfühlen, sonst eben noch etwas länger backen, runter von der Hitze, kurz noch warten, und am Backpapier fassen und den Kuchen auf ein Kuchengitter ziehen, abkühlen lassen.

Eigenes Rezept Sonntag, 14. Juni 2009

[Mohnblechkuchen](#) F Vegan

glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Backblech mit Backpapier

16 Stücke



### Boden

200 g Maiskörner, ( kein Popkorn ) gem  
100 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth gem  
100 g Margarine, ungehärtete  
0,5 TL Vanillepulver (Bourbon)  
50 g Vollrohrzucker\*  
1 Prise Salz  
0,5 Tüte/n Trockenbackhefe für 500 g Mehl  
400 ml Sojadrink, naturell

### Füllung

750 g Mohn gem  
150 g Mais gem ( Grieß ähnlich )  
2 El Kaffeebohnen mit gem  
0,5 TL Vanille - Pulver (Bourbon)  
1 Prise Salz  
100 g Zucker\*  
1 Liter Sojadrink  
250 g Rosinen, wer mag eingelegte, in Rum o Wein o Traubensaft  
1 Prise Salz

abgeseihtes von Rosinen

## Streusel

200 g Mais gem  
200 g Zucker  
1 Prise Salz  
0,5 TI Vanillepulver  
200 g Margarine

## Zubereitung

Alle Zutaten für den Boden zusammen verkneten 3- 5 min verrühren lassen, den fertigen Teig mit dem Teigschaber auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech streichen. In den Backofen geben, 40°C, Licht an + ein wenig mehr + ruhen bzw. gehen lassen. Der Teig geht nicht besonders, weil er zu feucht ist, ruht solange bis der Mohn fertig ist.

Trockene Zutaten für die Füllung vermischen und in einen mit Sojadrink gefüllten ( großen ) Kochtopf geben, Rührend aufkochen lassen, wenn der Kaffee anfängt zu duften ist der Mohn auch meist fertig, runter von der Hitze, eingelegte Rosinen mit der Flüssigkeit dazu geben und Rührend lauwarm abkühlen lassen.

Diese Mohnmasse auf den Hefeboden geben, glattstreichen.

Für die Streusel alle Zutaten in, mit einer Küchenmaschine verkneten lassen, diese dann zerkrümeln auf den Kuchen geben, sollte es zu klein krümelig sein, wird dieser hart, deshalb noch Margarine, zugeben

In den kalten Backofen + bei ca. 130°C Umluft ca. 70-90 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180- 190°C + ca. 60 –70 min backen. Nadelprobe.

Die Streusel bleiben ziemlich hell, nicht länger backen, sonst werden sie hart.

10- 15 min ruhen lassen, dann mit dem Backpapier vom Backblech auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen.

\* da der Streusel sehr süß ist, kann man die übrige Zucker Menge gut halbieren.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 24. Juli 2008 Hans

[Mohnblechkuchen II](#) F Vegan

glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

## 1 Backblech mit Backpapier

16 Stücke



### Boden

350 g Kichererbsen gem  
0,5 TL Vanillepulver (Bourbon)  
50 g Vollrohrzucker\*  
1 Prise Salz  
1 Tüte/n Hefe, Trockenbackhefe für 500 g Mehl  
350 ml Sojadrink  
4 cl Rum 54 %

### Füllung

750 g Mohn gem  
100 g Kichererbsen gem ( Grieß ähnlich )  
0,5 TL Vanille - Pulver (Bourbon)  
1 Prise Salz  
50 g Zucker\* oder 200 g wenn ohne Streusel  
1 Liter Sojadrink  
4 cl Rum 54 %  
250 g Rosinen, wer mag eingelegt, in Rum o Wein o Traubensaft  
abgeseihtes von Rosinen

## Streusel

200 g Kichererbsen gem  
200 g Zucker  
1 Prise Salz  
0,5 TI Vanillepulver  
200 g Margarine  
4 cl Rum 54 %

## Zubereitung

Alle Zutaten für den Boden zusammen verkneten 3- 5 min verrühren lassen, den fertigen Teig mit dem Teigschaber auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech streichen. In den Backofen geben, 40°C, Licht an + ein wenig mehr + ruhen bzw. gehen lassen. Der Teig geht nicht besonders, weil er zu feucht ist. Ich lasse ihn meist, nach Gefühl.

Trockene Zutaten für die Füllung vermischen und in einen mit Sojadrink gefüllten ( großen ) Kochtopf geben, Rührend 2 min kochen lassen, runter von der Hitze, eingelegte Rosinen mit der Flüssigkeit dazu geben und Rührend lauwarm abkühlen lassen.

Diese Mohnmasse auf den Hefeboden geben, glattstreichen.

Für die Streusel alle Zutaten in, mit einer Küchenmaschine verkneten lassen, diese dann zerkrümeln auf den Kuchen geben, sollte es zu klein krümelig sein, wird dieser hart, deshalb noch Margarine, zugeben .

der Teig ( Streusel ) wird zu dünn, richtige Streusel werden es nicht, habe es mit einem nassen Kaffeelöffelrücken, von der Handfläche auf den Mohn gelegt, brauchte dann ca 50 g weniger, oder man lässt den „Streusel“ ganz weg,  
dann bitte 200 g Zucker , für die Mohnfüllung

Kichererbsen als Streusel wird zu dünn

In den kalten Backofen + bei ca. 130°C Umluft ca. 80-90 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180- 190°C + ca. 60 –70 min backen. Nadelprobe.

Die Streusel bleiben ziemlich hell, nicht länger backen, sonst werden sie hart.

10- 15 min ruhen lassen, dann mit dem Backpapier vom Backblech auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen.

\* da der Streusel sehr süß ist, kann man die übrige Zucker Menge gut halbieren.

## Zitronen Muffins F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück a 60-80 g



200 g Buchweizen fein Grieß gem  
150 g Mais fein Grieß gem  
0,5 Tüte Backpulver  
1 Prise Salz  
2 Zitronen Abrieb u Saft u Fleisch  
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser,  
200 bis 220 g Ahornsirup  
Fett für 2 Muffinsbleche ( 15 St )  
12 TK Kirschen oder mehr

Buchweizen und Mais NICHT Mehlfine mahlen, in eine Rührschüssel geben, Backpulver u Salz sowie alles von der Zitrone, gut vermischen, dann das Wasser dazu, wird schön dünn, erst jetzt den Ahornsirup langsam, zwischenzeitlich abschmecken, bis es eben die „richtige“ Süße erreicht hat. Normalerweise reicht diese Menge für ein Muffinsblech, hatte mich vertan , die Flüssigkeit von Zitrone und den Sirup und Wasser hätte nicht 400 ml übersteigen dürfen, so wurden eben 15 Stück.

Muffinsbleche ein bzw ausfetten, den Teig mit einer Schöpfkelle verteilen, in jede noch ein oder mehr TK Kirschen geben.

in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 40 - 50 min backen, Nadelprobe, aber man sieht es auch. .

ein wenig abkühlen lassen, in den Formen, ein Stullenbrett drauf, das ganze umdrehen, Bleche nach oben abheben.

Die Zitrone kommt gut hervor , der Ahornsirup im Hintergrund gibt eine herrliche Geschmacksnote.

Eigenes Rezept, Montag, 23. Juni 2008 Hans60

## Fisch & Fleisch

Mais Pizza M F

glutenfrei / Eifrei

1 Backblech



Zutaten für 10 Portionen

1500 ml Brühe

1 TL Meersalz

1 EL Olivenöl / anderes

350 g Maisgrieß ( Polenta )

0,5 Tube/n Tomatenmark oder

500 g Tomate(n)

Wasser

1 Zwiebel(n), klein geschnitten

400 g Champignons, putzen, klein, schneiden oder

1 Dose/n Champignons, geschnitten, abgetropft

200 g Feta Käse, klein gewürfelt

300 g Rinderfilet / Rumpsteak , in sehr dünnen Scheiben

400 g Speck, frisch geräucherten mageren

3 EL Olivenöl

1 Handvoll Oliven, schwarze steinlose

450 g Käse (Gouda), grob raspelt

Paprikapulver

### Zubereitung

Brühe mit Salz und Öl aufkochen, von der Hitze nehmen, Grieß einrieseln lassen und gut verrühren, auf die Hitze zurück, 10 Min. unter ständigem Rühren kochen. Klappt bei mir nicht, sobald der Topf wieder auf der Hitze, fängt der Brei an zu blubbern, schließe dann den Deckel, stelle die Hitze ab, lasse es ausquellen, ca. 10 min.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen, Tomatenmark mit Wasser etwas verdünnen, auf den Maisbrei streichen oder mit den Tomaten belegen.

Zwiebel in Öl andünsten + Champignons dazu geben, darauf legen + ein wenig mit Salz und Pfeffer würzen.

Fetakäse klein würfeln, verteilen, Fleisch in sehr dünne Scheiben schneiden + in mundgerechte Stücke, rauf damit.

Den Speck sehr klein würfeln + auch drauf verteilen. Oliven, wer will, halbieren oder klein schneiden, gut verteilen. Goudakäse grob raspeln, dick drauf + mit Paprikapulver leicht bestäuben.

In den Backofen + bei ca. 170° C Umluft ohne vorheizen, ca. 30 – 40 min oder länger, bis der Käse zerlaufen ist + eine goldene Farbe angenommen hat.

Raus aus dem Ofen, gleich in Stücke schneiden, servieren, schmeckt auch kalt

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

29.10.04 Hans60

### Veränderung

Mit Tomatenmark,

Roastbeef statt Rinderfilet

Handvoll Lauch statt Zwiebel

Schafsfeta statt Kuhfeta

Ziegenkäse statt Gauda, habe nur ca 300 g Käse verbraucht, weil einer ohne Käse haben wollte.

Damit der Ziegenkäse nicht austrocknet, hart wird, wurde ein Backblech verkehrt herum rauf gelegt, aber so dass die Luft entweichen kann beim backen, so verlängert sich die Backzeit um bis zu 10 min.

Somit ist die Pizza auch noch Kuhmilchfrei.

Samstag, 15. März 2008 Hans60

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Mittwoch, 27. Januar 2010