

## Amaranth Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei

### Brot und Kuchen je separat erfasst

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.

#### Index nicht aktiv

Fisch .....	17
Fleisch .....	19
Pfanne .....	4
Verschiedenes .....	7
Waffeln .....	10

## Inhaltsverzeichnis

Amaranth Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei.....	1
Brot und Kuchen je separat erfasst .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	2
Falsche Lasagne F Vegan .....	3
Pfanne .....	4
Amaranth Pfanne Vegan .....	5
Buchweizenbratling F Vegan.....	5
Pfanne Vegan.....	6
Pfannenkuchen F .....	7
Verschiedenes.....	7
Nudeln 1. Rezept ohne Ei .....	7
Nudeln VIII Vegan .....	8
Sauerkraut bzw Ananaskraut Vegan .....	8
Spritzgebäck IV, Nougat F .....	9
Waffeln .....	10
Kerman Waffeln Vegan .....	10
Mähän Waffeln Vegan .....	11
Mais Pfannkuchen, für Armira F .....	12
Rezept II F.....	12
Rezept III F .....	13
gedeckter Maispfannenkuchen F.....	14
Neyt Waffeln Vegan .....	15
Tahrud Waffeln Vegan .....	15
Waffel, einfach Vegan .....	16
Waffel, einfach III Vegan.....	16
Fisch.....	17
Seelachsauflauf Georgijevka F .....	17
Fleisch.....	19
Buchweizenbrot III Gemüse + Fleisch F .....	19
Pfannkuchen Auflauf mit Linsen F.....	20
Pfannenkuchen .....	21
Hinweis Vegan .....	22
Hinweis Sojasoße.....	22
Hinweis Curry.....	22
Hinweis, Zutaten .....	23
Hinweis Tomatenketchup.....	23
Geräucherten Fisch + Fleisch .....	23
Hinweis F .....	23
Hinweis Margarine .....	23
Hinweis.....	23

## Falsche Lasagne F Vegan

Ca 3 Portionen



### Teigplatten

Ca 12-14 Stück

200 g Buchweizenkörner +  
100 g Amaranthkörner +  
150 g Kichererbsen +  
50 g Naturreis Mittelkorn +  
0,5 TI Korianderkörner +  
6 Pfefferkörner +  
1 TI Kreuzkümmel gem

0,25 TI Vollrohrzucker  
2 TI ca Gewürzsalz  
1 Tüte a 17 g Weinsteinbackpulver

700 - 900 ml Kohlesäurehaltiges Mineralwasser  
Olivenöl oder anderes  
3- 4 a 20 cm Ø Bratpfannen

Von Buchweizen bis Kreuzkümmel zusammen mahlen.  
Die anderen trockenen Zutaten dazu, vermischen.  
Das Wasser unterrühren, sollte wie ein Eierkuchenteig werden.  
10 min ruhen lassen.  
Die Bratpfannen mit Öl sehr heiß werden lassen,  
den Teig Schöpflöffelweise rein geben.  
Nur bei der 1. Fuhre ist Öl erforderlich, dann sind die Pfannen so heiß,  
kann man drauf verzichten.

## Gemüse

1 Maiskolben  
1 Pfd Paprikaschoten gemischt  
100 g Möhren  
400 g Tomaten  
1 Apfel  
Gewürzsalz  
Wasser  
Evtl Kartoffelmehl

Raps- oder Olivenöl  
Ziegenkäse  
Paprikagranulat

Paprikaschoten würfeln.  
Mais vom Kolben mit einem großen Löffel oder Küchenmesser.  
Möhren + Apfel raspeln.  
Tomaten Blüten entfernen, halbieren.

Kochtopf mit ca 0,5 cm hoch, Wasser zum kochen bringen, Paprikaschotenwürfel + Mais, rein, + ca 10 min kochen/dünsten.  
Apfel + Möhren + Tomaten dazu , + ca 5 min kochen.  
Alles pürieren, mit Gewürzsalz abschmecken.  
Sollte es zu dünn geworden sein, 1 TI - 1,5 EI Kartoffelmehl in kalt Wasser einweichen + in das Gemüse einrühren + aufkochen.--

3 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Öl ausfetten.  
Gemüsebrei dann Teigplatten abwechselnd einschichten, nach der 2. Teigplatte ein wenig geraspelten Ziegenkäse, dann wieder Gemüsebrei, bis alles verbraucht, die letzte Schicht sollte Gemüsebrei sein.  
Darauf geraspelten Ziegenkäse, soviel wie jede / jeder mag, Paprikagranulat drauf streuen.  
In den kalten Backofen bei 160°C Grill/Umluft ca 30 min überbacken.

Dienstag, 2. August 2005 eigenes Rezept

## Pfanne

## Amaranth Pfanne Vegan

200 g Amaranth in  
1 l Gemüsebrühe ca 40 min kochen, abtropfen lassen  
150 g Rosine in wenig Wasser einweichen  
50 g Mandeln geh. ohne Fett anrösten  
2 Zwiebeln fein hacken +  
500 g Möhren in Stifte schneiden + in  
2 El Öl anbraten +  
1 El Tomatenmark +  
0,5 Tl Curry +  
0,5 Tl Kurkuma +  
2 Tl Kreuzkümmel +  
1 Tl Zimt zugeben, alles vermischen mit etwas  
Meersalz abschmecken

## Buchweizenbratling F Vegan

glutenfrei / eifrei / milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

50 g Naturreis, gemahlen  
100 g Buchweizen, gemahlen

50 g Amaranth, gemahlen  
0,5 TL Koriander, gemahlen  
5 Körner Pfeffer, gemahlen  
1 TL Salz  
1 Prise Rohrzucker  
200 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
200 g Möhre(n), geraspelt  
2 EL Sojasauce (Tamari)  
2 EL Balsamico Atelco  
Butter / Margarine zum Einfetten der 24 cm Pfanne

### Zubereitung

Alle Zutaten nach der obigen Reihenfolge zugeben, mit dem Wasser verrühren, dann den Rest.

Die Bratpfanne einfetten, den „Brei“ rein geben andrücken, Deckel drauf + bei 1,5 von drei möglichen Stufen backen, ca. 40 min, lässt er/es sich in der Pfanne schütteln hin + her, umdrehen, ich nehme ein Brett, lege es auf die Pfanne, drehe das ganze um + lasse den Kuchen wieder in Pfanne gleiten, lasse es noch ca. 10 min ohne Decke braten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
28.12.06 Hans60

### Pfanne Vegan

200 g Amaranth in  
1 l Gemüsebrühe ca 40 min kochen, abtropfen lassen  
150 g Rosine in wenig Wasser einweichen  
50 g Mandeln geh. ohne Fett anrösten  
2 Zwiebeln fein hacken +  
500 g Möhren in Stifte schneiden + in  
2 El Öl anbraten +  
1 El Tomatenmark +  
0,5 TI Curry +  
0,5 TI Kurkuma +  
2 TI Kreuzkümmel +  
1 TI Zimt zugeben, alles vermischen mit etwas Meersalz abschmecken

Hans60 09.04.04

## Pfannenkuchen F

### Veränderung, ohne Ei



500 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
500 ml Mineralwasser

200 g Buchweizen gem  
100 g Naturreis (Mittelkorn) gem  
100 g Amaranthkörner gem  
100 g Kichererbsen gem  
1 TL Schwarzkümmel mit gem  
je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Wasser bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

## Verschiedenes

### Nudeln 1. Rezept ohne Ei

60 g Buchweizen+ ( o. 50 g Buchweizen + 10 g Amaranth)  
20 g Soja-Bohnen/Schrot fein mahlen+ (Soja-Vollmehl)  
ca. 6 El. Wasser +  
0,5 Teel. Salz,  
zusammen kneten, Kloß 0,5 h, ruhen lassen. Auf einem bemehlten Blech dünn ausrollen. (einige mm dick), den ausgerollten Teig zu einer Rolle zusammenrollen+ von diesen quer die Nudeln abschneiden. Nudeln 30 min trocknen lassen, + in kochendem Salzwasser garen. Sie sollen "al dente", also bissfest gekocht werden. Am besten nach ca. 10 min. eine Probe.

Schmeckt die Nudel, obwohl noch knackig, nicht mehr roh, ist sie auch schon richtig.

Wenn das Kochwasser überschäumen will, einen Kochlöffel senkrecht in das Wasser stellen.

Für Lasagne : 2 Rezepte 4 a 15- 16 cm Ø

----- 3 Rezepte 6 a 14 - 15 cm Ø mit Holzrolle ausrollen

-----für Nudelmaschine zum ausrollen, zu trocken

## Nudeln VIII Vegan

40 g Amaranth gem  
40 g Kichererbsen gem  
20 g Buchweizen gem  
ca 5- 8 El Wasser  
0,5 Tl Salz  
1 Pr. Zucker

alle Zutaten mit einander verkneten, 30 min ruhen lassen, am besten auf ein bemehltes Brett ausrollen, schneiden in Streifen o. Platten, nochmals 30 min trocknen lassen.

Ins gesalzenen kochendes Wasser, sofort runter schalten, Kochlöffel rein, dabei stehen bleiben. Es schäumt über.

Wenn Öl ins Wasser, schäumt trotzdem, kleben aber nicht so

Bloß sie nehmen nachher keine Soße an

Nach ca 10 min gar Probe , sie sollten „al dente" also noch bissfest gekocht sein, schmeckt die Nudel, obwohl noch knackig, nicht mehr roh, ist sie auch schon fertig

Klebt am Tisch + nachher an den Zähnen .

Diese Rezepte sind eine alternative, wer kein Ei + Soja möchte, besser wohl geeignet für Lasagne , oder auch Aufläufe, die Bindefähigkeit der Kichererbsen, ist gut

Nur wer auch nach dem kochen noch eine zusammenhängende Nudel haben will wird wahrscheinlich nicht um Soja, drum rum kommen

Zum formen, für jede Art von Nudeln, auch Platten bietet sich Rezept 3 an

## Sauerkraut bzw Ananaskraut Vegan

1 kg frischen Sauerkraut, ( Reformhaus, Bioladen ? )

1 frische Ananas

500 ml guten trockenen Weißwein

Salz,

1 Gewürznelke,

8 Pfefferkörner gemörsert

1 Lorbeerblatt,

3 Wacholderbeeren gemörsert

Sauerkraut evtl etwas Kleinwiegen + 1/3 Beiseitestellen,

Ananas in Stücke schneiden, mit Saft +

250-500 ml ca, guten trockenen Weißwein in einen großen Topf geben und mischen.

Gewürze zufügen.

10 min leise kochen lassen, von der Hitze nehmen + das letzte drittel Sauerkraut begeben + vermischen, servieren.

Hans60

### Spritzgebäck IV, Nougat F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



200 g Nougatmasse ODER

200 g Haselnüsse \*\* ODER Walnüsse

3 El Ahornsirup

4 TI Kakaopulver kein Instant

0,25 TI Zimt gem

0,5 TI Bourbon Vanillepulver

1 Prise Salz

1 TI türkischen Kaffee gem ODER anderen

100 g ungehärtete Margarine

0,25 TI Bourbon Vanillepulver

1 Prise Salz

200 g Buchweizenkörner gem

50 g Amaranthkörner gem

evtl Ahornsirup , zum süßen

150-250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

## Herstellung Nougat:

Haselnüsse rösten, bis die Haut platzt,  
( nur so kommt das Nussfett beim zerkleinern zum Vorschein, + sie haben eine andere Wirkung, die rohen Nüsse machen den Teig zu locker. )  
+ in einem Tuch einschlagen + die Haut abreiben.  
in einer Mulinette so lange zerreiben bis das Nussfett sichtbar bzw fettig wird.

\*\* Bei Walnüsse erspart man sich das rösten, aber sie müssen auch bis zum Fettaustritt oder sichtbar gehackt werden

die fein gehackten Nüsse + die Zutaten bis einschließlich Margarine schaumig schlagen lassen, dann die übrigen Zutaten zugeben, bis auf das Wasser, dieses erst begeben, Tropfenweise bis die Teigmasse schön homogen ist , diese in einen Spritzbeutel mit einer großen Tülle geben, + auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, Haufen, Größe nach Bedarf spritzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.  
Sollte der Ofen schon heiß sein reichen 12-15 min .

## Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazugeben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

Eigenes Rezept Hans60 31.12.06

## Waffeln

### Kerman Waffeln Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Buchweizenkörner +  
50 g Natur- Reis (Mittelkorn ) +  
50 g Hirse+  
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz  
2 TI Vollrohrzucker ,  
220 - 250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl,  
sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.  
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 7 - 9 min , auf höchster Einstellung.  
Schön knusprig.

Fazit

Sind alle was geworden, alle knusprig, habe auch versucht sie früher raus zu nehmen, ging meist daneben, also Ausdauer + Zeitschaltwecker.  
Konnte mich auch nicht drauf verlassen, ob der Dampf alle war, es kam immer noch welcher, also auch „Gefühl“ ist dabei gefragt.

Mir persönlich schmecken Tahrud + Neyt am besten, wenn sie auch zu süß waren., Vielleicht war ich bei den anderen schon zu satt !!!  
Aß diese während der Wartezeit...

Eigene Rezepte, Mittwoch, 16. März 2005 Hans60

Mähän Waffeln Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Mais +  
50 g Natur- Reis (Mittelkorn ) +  
50 g Amaranthkörner +  
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz  
Vollrohrzucker , vergessen  
250 - 280 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

## Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser untermischen, die Wassermenge nach Gefühl,  
mit/bei frisch gem Mais, dieser saugt eine Menge mehr Flüssigkeit auf, muss notfalls noch beim backen, Blöde ausgedrückt, bevor der Teig ins Eisen kommt, nach gefüllt werden.  
sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.  
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 7 - 9 min , auf höchster Einstellung.  
Schön knusprig.

## Mais Pfannkuchen, für Armira F

Glutenfrei Ei- + Milchfrei

### Rezept I



250 g Mais gem  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
4 El Öl ( Rapsöl )  
Öl zum braten

### Rezept II F



200 g Mais gem  
50 g Kichererbsen gem  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
4 El Öl ( Rapsöl )  
Öl zum braten

### Rezept III F



200 g Mais gem  
50 g Sonnenblumenkerne gem  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Öl zum braten

### Zubereitung

Alle Zutaten für jedes Rezept zusammen verrühren, aber das Öl zum Schluss begeben.

30 min quellen lassen, ab + zu umrühren.

Pfannen, nehme drei a 20 cm, erst heiß werden lassen, dann das Öl rein. Die Pfanne schräg halten + eine Schöpfkelle halb voll Teig, rauf geben, soll verlaufen, nicht zu dick, nicht ganz voll, die Hitze eine halbe Stufe zurück stellen, von drei möglichen, so lange die erste Seite braten bis der

äußere Rand hellbraun wird, + die Oberfläche nicht mehr glänzt, dann mit einem Pfannenwender vorsichtig vom Boden lösen, ist der Teig zu dick, bricht es, wenden, + noch 1- 2 min braten, den Puffer hin + her bewegen, damit er nicht ansetzt.

Die 2. Fuhre kann man auch ohne Fett braten, die Pfannen sind heiß genug, jeder wie er mag / kann.

Wenn das Fett verbrennt, werden die Pfannkuchen dunkel bis schwarz.

Den gleichen Teig kann man auch im Waffeleisen bereiten, dabei ist es aber angebracht nach jeder Waffel beide Seiten des Eisens ein zu ölen, die Backzeit war bei mir zwischen sieben + fünf min pro Stück.

### Fazit :

Als eine Art Enchiladas sind sie nicht zu gebrauchen, das heißt, füllen + dann zusammen rollen, ist nicht möglich weder im heißen noch im kalten Zustand, sie brechen + krümeln.

Entweder sie so wie Pfannkuchen weiter verwenden, oder

In Auflaufformen, Pfannkuchen – Schicht was anderes + wieder Pfannkuchen usw.

Oder , nur eine Idee

### gedeckter Maispfannenkuchen F



### 1 Pfannkuchen +

eine dicke Scheibe frische Ananas,  
+ in die Mitte 1 TI Preiselbeeren,  
drüber in Scheiben oder geraspelten Ziegenkäse + kurz  
im Backofengrill bei 250°C überbacken  
+ ein wenig Paprikagranulat drüber geben.

PS . es sind ca 6-8 Stück pro Rezept geworden

Gebe nur 1 Bild hier rein, denn sie sind alle was geworden, + sehen alle fast gleich aus

Lg

Hans

Donnerstag, 31. August 2006

### Neyt Waffeln Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Hirse +  
50 g Natur- Reis (Mittelkorn ) +  
50 g Amaranthkörner +  
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz  
3 TI Vollrohrzucker , (immer noch zuviel )  
210 - 250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl, sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.  
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.  
Bei mir dauerte jede Waffel 4 - 6 min , auf höchster Einstellung.  
Schön knusprig

### Tahrud Waffeln Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Buchweizenkörner +  
50 g Natur- Reis (Mittelkorn ) +  
50 g Amaranthkörner +  
50 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker

1 Prise Salz  
4 TL Vollrohrzucker ( zuviel)  
ein wenig Backpulver \*  
230 - 250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl, sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.

Fett für das Eisen.  
Bei mir dauerte jede Waffel 7 min , auf höchster Einstellung.  
Schön knusprig

### Waffel, einfach Vegan

100 g Margarine , zerlassen,

2 EL Vollrohrzucker  
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz  
1 Tüte Weinsteinbackpulver

50 g Sojabohnen  
100 g Buchweizen  
50 g Amaranth  
100 g Natur Reis alles zusammen gemahlen

3/8 (375 ml) Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

alle Zutaten miteinander verrühren, Waffeleisen anstellen, einfetten, wenn nötig. Teig einfüllen + ca 6- 7 min backen, bis kein Dampf mehr aufsteigt,

22.07.2004 Hans60

### Waffel, einfach III Vegan

100 g Margarine , zerlassen,

50 g Vollrohrzucker  
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz  
1 Tüte Weinsteinbackpulver

50 g Sojabohnen gem  
50 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth gem  
50 g Natur Reis gemahlen  
50 g Mandeln gem  
50 g Mais gem

3/8 (375 ml) Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
1 Schuss Rum 54 %

erst die trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann die Flüssigkeit  
Waffeleisen anstellen, erhitzen.  
einfetten, wenn nötig.  
Teig einfüllen + ca 6- 7 min backen, bis kein Dampf mehr aufsteigt,

23.07.2004 Hans60

## Fisch

Seelachsauflauf Georgijevka F  
Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei

3 a 1 | feuerfeste Schüsseln mit Deckel





1 Tasse Hirsekörner ca 160 g  
heißes Wasser  
2 Tassen Wasser  
0,5 Kl Kurkuma

400 g Seelachs

ca 100 g Ziegenkäse geraspelt

3 Scheiben Ananas  
300 g TK Mais Paprika Gemisch  
4 El Kokosnus raspel  
2 Kl Gewürzsalz

ca 100 g Schafskäse geraspelt

Paprikagranulat  
Grauer Burgunder  
Ungehärtete Margarine o Butter für

Hirse mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Dann ins kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, 12 min kochen lassen auf kleiner Stufe, Hitze ausstellen + ausquellen lassen, meist 10 min, ist dann gut körnig + trocken.

In die drei 1 l feuerfeste ausgebutterten Schüsseln verteilen.

Darauf den Seelachs geben.

Je eine Scheibe frische Ananas drauflegen + mit Geriebenen Ziegenkäse bestreuen, Menge nach Bedarf.

TK Mais Paprika Gemisch mit Gewürzsalz + Kokosnus raspel vermischen + auf die Schüsseln verteilen, darüber

Geraspelten Schafskäse geben, Menge nach Bedarf.

Paprikagranulat drüber streuen.

Mit Burgunder übergießen, sollte wenigstens bis über die Hirse stehen.

Deckel drauf, muss sein, weil sonst die Oberfläche austrocknet + der Käse hart wird + ab in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 –60 min backen.

Eigenes Rezept, Freitag, 18. August 2006

## Fleisch

### Buchweizenbrot III Gemüse + Fleisch F

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

Kastenbackform 30 cm mit Backpapier



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

150 g Fleischkäse klein gewürfelt  
150 g Paprikaschote in Streifen  
1 Handvoll Frühlingszwiebelgrün

von Buchweizen bis einschließlich Öl gut verrühren lassen,  
Fleischkäse, Paprikaschote sowie Handvoll Frühlingszwiebelgrün mit einem  
Holzlöffel unterheben, vermischen,  
in eine mit Backpapier ausgefüllte 30 cm Kastenbackform geben, glatt-  
streichen,

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

Ganz abkühlen lassen, am besten über Nacht stehen lassen, dann erst das Backpapier entfernen und anschneiden, Vorsicht ist dann immer noch weich, man erspart sich Brotaufstrich.

Eigenes Rezept Freitag 22.08.2008 Hans60

## Pfannkuchen Auflauf mit Linsen F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



4 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel  
ungehärtete Margarine zum einfetten  
1 x Pfannkuchen  
1 x rote Linsen

ca 200 g Ziegenkäse zum raspeln

ca 500 ml kochendes Wasser +  
1 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
Paprikagranulat

150- 200 g roher Schinken in Scheiben, bei Bedarf

Alle Schüsseln einfetten,

bei zwei Schüsseln für Vegetaria:

Einen Pfannkuchen, 1 x Linsen drauf verteilen, insgesamt drei Pfannkuchen, als letzte Schicht wieder Linsen.

Bei den zwei anderen Schüsseln:

Pfannkuchen, Linsen, Pfannkuchen, den in Streifen geschnittenen rohen Schinken drauf verteilt, Pfannkuchen + Linsen als oberste Schicht.

Gekörnte Gemüsebrühe im kochendem Wasser auflösen, + in alle vier Schüsseln die Brühe zugießen sollte aber nicht mehr als ca 1,5 cm hoch sein.

Überall wird der Ziegenkäse drauf geraspelt, Menge nach Geschmack/ Bedarf, Paprikagranulat leicht drüberstreuen.

Deckel drauf , ohne Deckel wird der Käse hart, da er nicht gerade zum zerlaufen neigt.

Im kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 45-60 min backen.

Kommt drauf an, ob die Zutaten noch warm sind.

## Pfannenkuchen

### Veränderung, ohne Ei



500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

500 ml Milch / Mineralwasser

200 g Buchweizen gem

100 g Naturreis ( Mittelkorn ) gem

100 g Amaranthkörner gem

100 g Kichererbsen gem

1 TI Schwarzkümmel mit gem

je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Milch bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

## Rote Linsen

3 Ei Olivenöl

500 g rote Linsen

1 l Wasser

40 g Ingwer kleingewiegt  
1 TI Kurkuma gem  
1 TI Kreuzkümmelsamen gemörsert  
1 TI Koriander gemörsert  
0,5 TI Chilipulver  
3 cl Balsamico Bianca  
3 cl Tamari ( Sojasoße )

die gewaschenen Linsen ca 5 min im Öl braten, (damit werden sie nicht so schnell zu Muss )

die restlichen Zutaten bis Chili zugeben + weich kochen, nach ca der Hälfte der Kochzeit mit Essig + Tamari pikant abschmecken, je nachdem wie frisch die Linsen sind, bei mir waren sie schon nach knapp 10 min, gar.

Diese Linsen wurden als Füllung für eine Art gefüllte Eier/ Pfannkuchen verwendet

Samstag, 9. Dezember 2006

### Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

### Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.  
Wasser +  
Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

### Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz,  
sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze,

aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

## Hinweis, Zutaten

Musste einige Zutaten entfernen + oder ergänzen, so das die Rezepte Glutenfrei werden, finde so ist es besser als diese ganz zu entfernen

## Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

## Geräucherten Fisch + Fleisch

Hallo

habe die geräucherten Rezepte bei gelassen, es gibt auch Glutenfrei geräucherteren Fisch bzw Speck + rohen Schinken.

Denn ich habe hier das "Glück" einen Bauernhof + auch eine Räucherei in der Nähe zu haben, die dort frei, für uns so schädliche Zusatzstoffe räuchern.

Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

## 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

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