

# Ingwer Kuchen **Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei**

## Inhaltsverzeichnis

Ingwer Kuchen <b>Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei</b> .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Bazman Mohn Muffins <b>Vegan</b> .....	1
Marmor Mokokuchen <b>F Vegan</b> .....	3
Möhren Kuchen Kabutarkhän <b>F Vegan</b> .....	4
Pfannkuchen Auflauf mit Linsen <b>F</b> .....	5
Pfannenkuchen <b>F Vegan</b> .....	7
Rote Linsen <b>Vegan</b> .....	7
Rotweinkuchen Dashli-Borum <b>F Vegan</b> .....	8
Bitte bedenkt .....	9
Hinweis I .....	10
Bitte bedenkt .....	10
Hinweis <b>F</b> .....	10
Hinweis.....	10

**Bazman Mohn Muffins **Vegan****  
glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei





### Zutaten für 15 Portionen

1 Handvoll Lauch, TK, klein geschnitten  
1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt  
1 Möhre(n), geraspelt  
40 g Ingwer, klein gewiegt oder gerieben  
200 g Kidneybohnen +  
100 g Naturreis, ( Mittelkorn ) +  
60 g Buchweizen, ganz +  
1 TL Senfkörner, gelbe +  
1 TL Kreuzkümmel +  
5 Körner Pfeffer +  
50 g Mohn, alles zusammen mahlen  
1 Prise Rohrzucker  
1 Prise Salz  
1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)  
410 g Mineralwasser, ca 460 ml , kohlenensäurehaltiges  
3 EL Sojasauce (Tamari)  
Fett, für die Formen/ Muffinsblech

### Zubereitung

Alle trockenen Zutaten vermischen. Wasser mit Tamari zu der Mehlmischung geben, verrühren, sollte wie ein sehr dünner Rührteig sein, lieber ein paar Tropfen mehr. Lauch bis Ingwer vermischen, unter den Teig heben. In eingefettete Muffinsmulden, (Blech ) 1 guten EI geben. In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 30 min backen, bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C ca 16- 20 min backen. Sie reißen an der Oberfläche etwas ein, Zeichen von zuwenig Flüssigkeit, aber tut dem Geschmack keinen Abbruch. Sehr sättigend.

Dazu Salat der Saison, ein Traubensaft macht es auch.

Hinweis: Mohn alles zusammen mahlen = kann auch Sesamsaat oder Leinsaat oder Sonnenblumenkerne sein. Dadurch erspare ich mir Ei + zusätzliches Fett + zusätzliches pflanzliches Bindemittel.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

19.06.05 Hans60

Montag, 30. April 2007

## Marmor Mokkakuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + MilCHFrei + eigenes Rezept



150 g Bio Sesam geröstet & gem  
400 g Naturreis gem  
100 g Kichererbsen gem  
1 Prise Salz  
150 g Vollrohrrohrzucker  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
1,5 Tüten Backpulver  
100 g ungehärtete Margarine  
500 g Bananen, Leopardenart möglichst  
300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, trennen

100 g Haselnüsse geröstet & gehackt  
100 g Orangeat mit gehackt  
30 g Ingwer fein gewiegt  
3 El Kaffeebohnen frisch gem

Rum 54 % evtl

Sesam rösten + mahlen,

Reis + Kichererbsen zusammen mahlen,  
Salz + Backpulver dazu, alles gut vermischen, Margarine dazu, + die Bananen pürieren auch dazu geben, und vermischen lassen, Wasser langsam rein gießen, die Menge richtet sich auch dem Volumen der Bananen je nach Reifegrad, brauchte ca 200 ml.

Eine 26 cm Ø Ringform mit Backpapier ausfüllen und ca 2/3 des Teiges reingießen, glattstreichen.

Zu dem restlichen Teig nun noch die gemeinsam fein gehackten Haselnüsse & Orangeat sowie den frisch gem Kaffee untermischen lassen, dadurch dass diese Zutaten trocken sind, jetzt noch Wasser langsam zugießen, Mann / Frau sieht den sättigungsgrad ca 100 – 150 ml, evtl noch einen guten Schuss Rum zugeben.

Diesen Mischung rundherum auf den Teig in der Ringform geben, mit einer Gabel leicht spiralförmig unter heben.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe

Sonntag, 13. Mai 2007 Hans60

Möhren Kuchen Kabutarkhän F Vegan  
glutenfrei / milchfrei / eifrei



Zutaten für 15 Portionen  
200 g Mandel(n), süße +  
20 Mandel(n), bittere zusammen rösten +  
300 g Buchweizen, ganz +  
150 g Naturreis, ( Mittelkorn ) +  
50 g Amaranth, ganz, zusammen mahlen  
220 g Rohrzucker, abschmecken  
1 Prise Salz

1 TL Vanille - Pulver (Bourbon) ODER  
3 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)  
2 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)  
30 g Ingwer +  
300 g Möhre(n), fein geraspelt ( Küchemaschine ) +  
1 Zitrone(n) - Schale, abgeriebene  
700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Alle Zutaten vermischen, erst dann das Wasser untermischen, alles in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen.

In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 110 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180° - 190°C + ca. 70 - 80 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.

BITTE DIESEN KUCHEN ERST ANSCHNEIDEN; WENN ER GANZ ERKALTET IST.

Hinweis: Nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinem Buchweizenteig, das Ganze nicht so trocken.  
Hinweis : Kohlenensäurehaltiges Mineralwasser gibt beim Rühren Kohlenäure frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlenäure wird eingeschlossen + hebt beim Backen den Teig in die Höhe.

Zum anschneiden hat sich das Tomatensägemesser als am besten herausgestellt, ich kann „sägen“/ schneiden, nicht drücken, der ist eben mit Vorsicht zu behandeln, damit es nicht zerbröckelt, was ja bei noch sehr warmem Kuchen leicht passieren kann. Wobei gerade Backwaren mit Reis sich erst festigen, wenn sie kalt sind. Aber Reis saugt auch viel Flüssigkeit auf, was gerade bei glutenfrei, viel mehr vorhanden ist, als bei „normalem“ Mehl. Guten Appetit Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
05.07.05 Hans60

### Veränderung

20 g bittere Schokolade 70 % obendrauf geraspelt, vorm backen.

Donnerstag 29. November 2007 Hans

[Pfannkuchen Auflauf mit Linsen](#) F

Milchfrei

Glutenfrei + Eifrei

#### 4 a 1 | 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 TI gekörnte Gemüsebrühe

Paprikagranulat

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 F Vegan

### Veränderung, ohne Ei



1000 ml kohlenensäurehaltiges 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 Wasser bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

## Rote Linsen Vegan

3 El 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 Hans60 eigenes Rezept

## Rotweinkuchen Dashli-Borum F Vegan

Glutenfrei / Eifrei / Milchfrei

26 cm Ø Springform mit Backpapier



400 g reife Bananen  
50 g Ingwer geschält

400 g Walnüsse  
400 g Maiskörner gem. ( kein Popkorn ) +  
100 g Buchweizenkörner gem. +  
1 TI Korianderkörner gem.  
1 Tüte Backpulver  
1 Prise Salz  
600 ml le Rouge 11 % Trocken  
6 TI flüssigen Süßstoff oder 300 g Zucker

1 a 26 cm Ø Springform  
Backpapier dafür

400 g sehr reife Bananen zu Mus püriert.  
Ingwer klein gewiegt. Beide sind küchenfertig gewogen.  
+ mischen.  
400 g Walnüsse klein/ fein gehackt, drunter geben.  
Mais, Buchweizenkörner sowie Korianderkörner zusammen mahlen,  
mit Salz + Backpulver gut verrühren, auch drunter geben.  
Dann den Rotwein dazu geben, vielleicht mehr oder auch weniger. Hängt  
von der Trockenheit des Getreides, ebenso von der Reife der Bananen.  
Es sollte wie ein Rührteig , lieber etwas mehr Wein, der Kuchen geht bes-  
ser auf. Den Süßstoff gebe ich immer erst am Schluss dazu.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 60 - 70 min backen.  
Nadelprobe.

Habe nach 60 min , noch 10 min nach backen lassen.  
ist aber nicht nötig, nur der Rand wird rund herum fester.

Bei Ober -+ Unterhitze vorheizen auf ca 180 - 190° C,  
ca 45- 60 min backen. Nadelprobe.

Eigenes Rezept Samstag, 1. Oktober 2005 Hans60

### Hinweis:

Der Kuchen hat einen etwas ungewöhnlichen, fast scharfen Geschmack,  
ist nicht ganz so trocken , wie ein Rührteig, dafür sorgen alleine die Wal-  
nüsse. Wer darf, noch mit Bourbon Vanillezucker, geschlagene süße Sah-  
ne, servieren. Guten Appetit

### Bitte bedenkt

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

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, kann, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

### Veränderung. Donnerstag, 15. Februar 2007

Die Walnüsse nicht ganz fein gehackt  
125 g bittere Schokolade 70 % in kleine Stücke mit zu gegeben

### 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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Samstag, 26. September 2009

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