

Kakaobutter **Glutenfrei** u **Eifrei** u **Kuh Milchfrei**

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Hier nur Vegetarisch

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.

Inhaltsverzeichnis

Kakaobutter Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Diverses	2
Apfel oder Weißweinkuchen F Vegan	2
Mandelkuchen F Vegan	3
Möhren braune Linsen Bratlinge F Vegan	4
Möhren oder Rotweinkuchen F Vegan	5
Möhren oder Weißweinkuchen F Vegan.....	7
Möhren oder Weißweinkuchen II F Vegan.....	8
Reis Kuchen III F Vegan	10
Nur Reis, Zitronen Kuchen F Vegan.....	11

Schokoladenkuchen F Vegan.....	13
Schokoladen Kuchen III F Vegan.....	14
Tofu Bratlinge III F Vegan.....	16
Weißweinkuchen F Vegan.....	17
Hinweis M.....	18
Hinweis Ei.....	18
Hinweis F.....	18
Hinweis.....	18

Diverses

Apfel oder Weißweinkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg



750 ml trockenen Weißwein 12,5 %

350 g Naturreis gemahlen

300 g Mais gemahlen

2 Nelke mit gem

2 Kardamomkapseln mit gem

1 Piment mit gem

1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl

250 g Puderzucker

200 g Mandeln geröstet u gemahlen

600 g ca Äpfel um den Griebisch geraspelt

150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

10 Ei Obstler

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen, Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel (Küchmaschine) geben, Rührhaken anstellen, die um den Griebsch herum geraspelten Äpfel dazu geben, verrühren, Weißwein dazu, miteinander verrühren, die verflüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt schütteln, suppenartig.

in vorgeheizten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelprobe,

nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig entfernen.

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen, damit die Gewürze gut durchziehen.

eigenes Rezept Dienstag, Samstag, 12. Dezember 2009 Hans

Mandelkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



100 g Kakaobutter oder Margarine laktosefrei

200 g Mandel oder Nüsse
6 bittere Mandeln mit gemahlen ODER
6 Ei Obstler
250 g Naturreis gemahlen
2 Kardamomkapseln mit gemahlen
1 Pimentkorn mit gemahlen
1 Prise Salz
200 g Mais grob gemahlen (Grissähnlich)
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl
500 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
200 g Zuckerrübensirup

Kakaobutter zerlassen, beiseitestellen,
Mandeln o Nüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, mit den anderen trocknen Zutaten vermischen, in eine Rührschüssel geben, den Rührhaken langsam laufen lassen, kohlenstoffhaltiges Mineralwasser und Zuckerrübensirup dazu und gut verrühren, abschmecken ob süß genug, 6 Ei Obstler mit unerrühren lassen, fast abgekühlte Kakaobutter dazu und alles zusammen gut 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, (Suppen ähnlich) Glattschütteln oder glatt streichen,
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, Tür öffnen, nach ca 30 min, die Form raus nehmen aus dem Backofen, schräg stellen am Backpapier anfassen und rausziehen auf ein Kuchenrost abkühlen lassen, erst dann das Backpapier entfernen,
den Kuchen möglichst eine Nacht Ruhen lassen, dann ist er auch trocken außerhalb, und die Gewürze können sich entfalten,

Eigenes Rezept Samstag, 19. Dezember 2009 Hans

Möhren braune Linsen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



50 g Zwiebeln fein gewürfelt
1 El Kakaobutter o Margarine laktosefrei
200 g Möhren feingeraspelt
30 g Ingwer mit geraspelt
4 El Tamari
1 El Balsamico de Modena
100 g Buchweizen gemahlen
150 g braune Linsen mit gemahlen
1 TI Schwarzkümmel mit gemahlen
1 TI Kräutersalz evtl mehr
1 El Sonnenblumenkerne, ganz
1 Prise Zucker
50 ml trockner Weißwein evtl mehr

Kakaobutter o Margarine laktosefrei zum braten

Zwiebeln glasig bis fein braun in heißer Kakaobutter braten, in eine Schüssel geben, Möhren, Ingwer, Tamari und Balsamico untermischen, trockne Zutaten vermischen und unterheben, und soviel Weißwein zugeben bis ein formbarer Teig entsteht, abschmecken, evtl noch Salz zugeben, ca 10 min Ruhen lassen, mit feuchten Händen Bratlinge formen und in heißer Kakaobutter von beiden Seiten auf reduzierter Hitze braten.

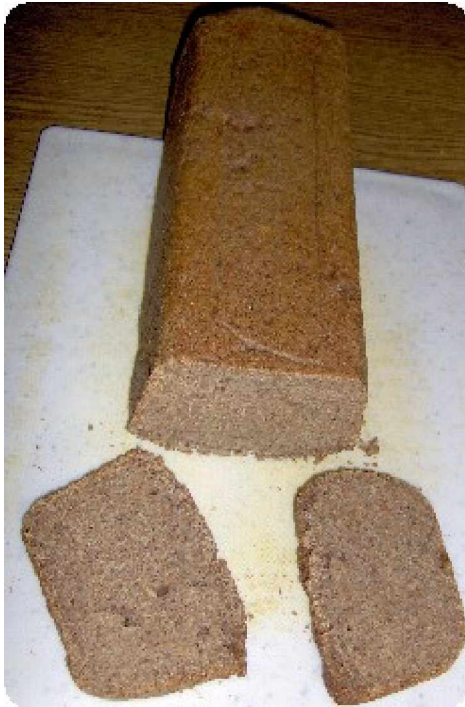
Eigenes Rezept, Donnerstag, 17. Dezember 2009 Hans

[Möhren oder Rotweinkuchen](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg



750 ml trockenen Rotwein 14 %

- 350 g Naturreis gemahlen
- 300 g Buchweizen gemahlen
- 3 Nelke mit gem
- 2 Kardamomkapseln mit gem
- 1 Piment mit gem
- 1 Prise Salz
- 1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl
- 250 g Puderzucker
- 200 g Mandeln geröstet u gemahlen
- 500 g Möhren feingeraspelt
- 30 g Ingwer mit geraspelt
- 150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen, Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel (Küchenmaschine) geben, Rührhaken anstellen, die fein geraspelten Möhren dazu geben, verrühren, Rotwein dazu, miteinander verrühren, die verflüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt schütteln, suppenartig.

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelprobe,

nach dem völligen Erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig entfernen.

Optimal ist es, den Kuchen 1 Nacht ruhen zu lassen, damit das Aroma der gerösteten Mandeln, Ingwer und Gewürze sich entfalten können, Kuchen umdrehen und mit einem Sägemesser (Tomatenmesser) aufschneiden

eigenes Rezept Donnerstag, 17. Dezember 2009 Hans

Möhren oder Weißweinkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg



750 ml trockenen Weißwein 13 %

350 g Naturreis gemahlen

300 g Mais gemahlen

1 Nelke mit gem

2 Kardamomkapseln mit gem

1 Piment mit gem

1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl

250 g Zucker, Vollrohrrohrzucker

200 g Mandeln
500 g Möhren fein geraspelt
7 El Obstler
150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen,
Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen,
alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel (Kü-
chenmaschine) geben, Rührhaken anstellen, die fein geraspelten Möhren
dazu geben, verrühren, Weißwein dazu, miteinander verrühren, die ver-
flüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4
min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist,
nun noch den Obstler unterrühren, lassen.

in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, war für
meine Begriffe ein wenig zu viel, so dass ich das ganze in eine 35 cm Kas-
tenbackform hob, hätte aber auch 30 cm gereicht, ist nicht allzu viel auf
gegangen glatt schütteln, suppenartig.

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelpro-
be,

nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig ent-
fernen.

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen, damit die Gewürze
gut durchziehen.

eigenes Rezept Dienstag, 8. Dezember 2009 Hans60

[Möhren oder Weißweinkuchen II](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Nussfrei u Vegan

[35 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)

2,4 kg



750 ml trocknen Weißwein 12,5 % , Zimmertemperatur

350 g Naturreis gemahlen

300 g Mais gemahlen

2 Kardamomkapseln mit gem

1 Piment mit gem

1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl und

2 TI gestrichene, Backpulver

250 g Zucker, Vollrohrrohrzucker

250 g Erdnüsse, blanchiert

600 g Möhren fein geraspelt

5 Ei Obstler

150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen, Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel (Küchenmaschine) geben, Rührhaken anstellen, die fein geraspelten Möhren dazu geben, verrühren, Weißwein (Zimmertemperatur) dazu, miteinander verrühren, die verflüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist, nun noch den Obstler unterrühren, lassen.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt schütteln, suppenartig.

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelprobe,

nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig entfernen.

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht oder länger Ruhen zu lassen, damit die Gewürze gut durchziehen.

eigenes Rezept Dienstag, 22. Dezember 2009 Hans

Reis Kuchen III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ring oder Springform mit Backpapier



- 150 g Kakaobutter
- 400 g Tofu naturell
- 750 ml weißen Burgunder trocken 12,5 %
- 200 g Kokosnuss geraspelt
- 1 El Kaffeebohnen gem
- 500 g Naturreis gem
- 2 Piment mit gem
- 3 Kardamom mit gem

1 Prise Salz
300 g hellen Rohrohrzucker
2 große Ei Himbeerbrand oder anderen

Kakaobutter im Wasserbad flüssig werden lassen, etwas abkühlen, Tofu in ein hohes Gefäß geben, mit Weißwein übergießen und mit einem elektr Pürierstab fein pürieren, in die Rührschüssel mit dem Rest Weißwein geben, Rührstab, oder Rührhaken auf kleiner Stufe laufen lassen, damit es sich vermischen kann, nun die Kakaobutter hinzu, und solange rühren lassen bis es sich vermischt hat, bzw eine homogene Masse entsteht, klappt bis hier prima, dann die Kokosraspel hinzu, keine Ahnung wieso, wurde die Butter mit der Kokosnuss wie kleine Bällchen, auch durch längeren Rühren, blieb es so, also kam noch die anderen trockenen Zutaten, vermischt dazu, gut 4-5 min rühren lassen, abschmecken ob süß genug, nun noch einen alten Brand, bei mir Himbeer, verrühren, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, eigenartigerweise kochte es in der Form, oder anders ausgedrückt an den Rändern kochte es sprudelnd, die Kugeln lösten sich nicht auf.

eine Besonderheit, auch nach dem abkühlen des Kuchens, war dieser rund herum, wie in Butter getaucht, feucht glänzend,

aber dies ist mitunter auch bei mit Margarine gebacken, oft der Fall, daher lasse ich alle Kuchen über Nacht Ruhen,

heute morgen war der Kuchen abgetrocknet, außen, sehr sättigend.

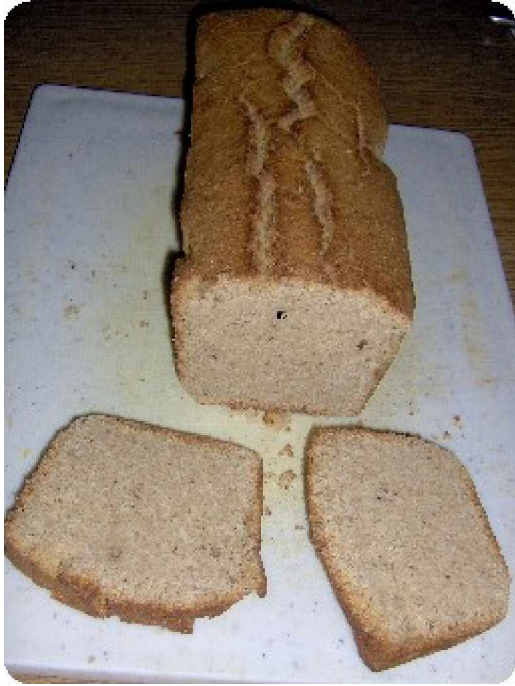
Eigenes Rezept Donnerstag, 12. November 2009 Hans

[Nur Reis, Zitronen Kuchen](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

[30 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)
Küchenmaschine

1,7 kg



150 g Erdnüsse blanchiert
150 g Kakaobutter
3 Zitronen, Abrieb, Saft u Fleisch
30 g Ingwer
700 g Naturreis gem
1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver
250 ml Ahornsirup
500 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

Erdnüsse in einer trocknen Bratpfanne rösten bis sie leicht duften, in einer Mandelmühle mahlen, beiseitestellen,
Kakaobutter in einem tiefen Essteller, diesen wiederum auf ein Kochtopf mit kochendem Wasser stellen, Kakaobutter verflüssigen, beiseitestellen,
Zitronen, Schale abreiben, entsaften und Fleisch in eine Rührschüssel geben, Ingwer feinhacken, dazu, Naturreis, Salz, Backpulver und geröstete u gem Erdnüsse zusammen vermischen, in die Rührschüssel geben,
Rührhaken langsam laufen lassen, Ahornsirup und 500 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser langsam dazugießen, gut verrühren, zum Schluss noch die fast abgekühlte flüssige Kakaobutter dazu, so lange rühren lassen bis alles miteinander verbunden ist,
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln,
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 120 min backen, Nadelprobe, ca 2-3 h in der Form lassen, wenn sich der Kuchen verfestigt hat, auf ein Kuchenrost, ziehen, ganz abkühlen lassen, über Nacht wäre optimal.

Eigenes Rezept Dienstag, 24. November 2009 Hans

Schokoladenkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u MilCHFfrei u Sojafrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



750 ml Rotwein, Halbtrocken 13 %

200 g Kokosnuss geraspelt

500 g Naturreis gem

1 Pimentkorn mit gem

2 Nelken mit gem

2 Kardamomkapseln mit gem

1 Prise Salz

300 g Zuckerrübensirup

300 g TK Kirschen o Stein

250 g bittere Schokolade 85 % gem, (Mandelmühle)

150 g Kakaobutter verflüssigt

ab den Rotwein alle Zutaten der Reihe nach in eine rührende Küchenmaschine geben, zum Schluss die etwas abgekühlte Kakaobutter, die entweder im Wasserbad oder auf einen tiefen Teller auf ein kochendes Wasser o Gemüse verflüssigt wird.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring – oder Springform gießen Glattschütteln,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 80 min backen,

Backpapier erst nach dem völligen erkalten entfernen.

eine Besonderheit, auch nach dem abkühlen des Kuchens, war dieser rund herum, wie in Butter getaucht, feucht glänzend,

aber dies ist mitunter auch bei mit Margarine gebacken, oft der Fall, daher lasse ich alle Kuchen über Nacht Ruhen,

heute morgen war der Kuchen abgetrocknet, außen, sehr sättigend.

Eigenes Rezept Montag, 16. November 2009 Hans

Schokoladen Kuchen III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u MilCHFfrei u Sojafrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



200 g Erdnüsse blanchiert
350 g Hirse gemahlen
250 g Mais mit gemahlen
1 Pimentkorn mit gemahlen
2 Kardamomkapseln mit gemahlen
1 Ei Kaffeebohnen gemahlen
1 Tüte Backpulver
1 Prise Salz
250 g Zucker
125 g bittere Schokolade 85 % gem, (Mandelmühle)
750 ml Rotwein, trocken 14 %
300 g TK Kirschen o Stein
150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen,
Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, Mandelmühle,
Rotwein auf Zimmertemperatur bringen, 20°C und mehr,
TK Kirschen zum auftauen mit zum Rotwein geben,

Alle trockne Zutaten vermischen, dann den Rotwein, Kirschen abseihen, abschmecken,
die auf Zimmertemperatur abgekühlte Kakaobutter dazu gießen, und verrühren lassen, zum Schluss die Kirschen vorsichtig untermischen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring – oder Springform gießen
Glattschütteln,
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen,
Backpapier erst nach dem völligen erkalten entfernen.

eine Besonderheit, auch nach dem abkühlen des Kuchens, war dieser rund herum, wie in Butter getaucht, feucht glänzend,

aber dies ist mitunter auch bei mit Margarine gebacken, oft der Fall,
daher lasse ich alle Kuchen über Nacht Ruhen,

heute morgen war der Kuchen abgetrocknet, außen, sehr sättigend.

Hinweis:

Wer laktosefreie Margarine nimmt,
der braucht den Rotwein nicht auf Zimmertemperatur bringen
die TK Kirschen können gefroren in den Teig gegeben werden, an der Reihenfolge ändert sich nichts.

Tipp:

Da oft Hirse bitter ist, empfiehlt es sich, eine Kochprobe zu machen,
man nehme ca 50 g Hirse und gebe diese in 100 g kochendes Wasser,
Hitze reduzieren, sobald Wasser unterhalb der Oberfläche ist, Hitze ausstellen, Deckel schließen ca 10-15 min quellen lassen, danach ist die Hirse fast weiß, trocken, und schön körnig,
sollte die Hirse jetzt bitter sein, bitte nicht zum backen verwenden, nur noch zum kochen,
das heißt, bevor die Hirse ins kochende Wasser kommt, mit heißem Wasser ausspülen, es reicht die Hirse in ein Haarsieb geben, dann mit heißem Wasser überspülen.

Hinweis II:

Da Hirse im rohen Zustand keine Flüssigkeit aufnimmt, ist der Kuchenteig sehr dünnflüssig, Suppen ähnlich.

Er sieht trocken aus, ist er aber nicht...

Eigenes Rezept Donnerstag, 24. Dezember 2009 Hans

Tofu Bratlinge III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

7 Stück



200 g Tofu naturell
1 Ei Kakaobutter o Margarine laktosefrei
50 g Zwiebel fein gewürfelt
100 g TK Paprikaschote in Streifen
30 g Ingwer klein gehackt
10 Pfefferkörner gemörsert
4 El Tamari
1 TI Kräutersalz evtl mehr
1 Prise Zucker
200 g Buchweizen gem
100 ml trockner Weißwein evtl mehr

Kakaobutter o Margarine zum braten
7 x 0,5 TI Tamari

Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, die Kakaobutter o Margarine zerlassen und den Tofu unter rühren darin braten, bis er gelblich braun geworden ist,

Zwiebel u Paprikastreifen, sowie gemörserten Pfeffer dazu, kurz mitbraten, Tamari, gemahlene Buchweizen, gehackten Ingwer, Sonnenblumenkerne, Prise Zucker, Kräutersalz, vermischen, und soviel Weißwein zugeben bis ein formbarer Teig entsteht, abschmecken, evtl noch (Kräuter) Salz zugeben,

Handteller große Bratlinge formen

In heißer Kakaobutter o Margarine legen, flachdrücken mit einem Pfannenwender, braten,

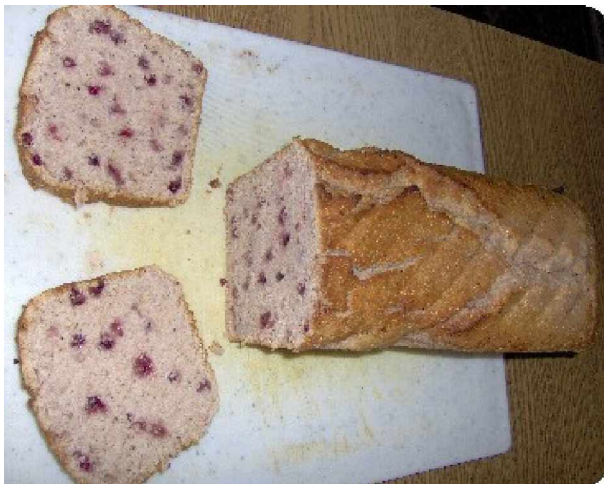
nach dem umdrehen, auf die gebratene Seite, je 1 TI Tamari draufträufeln,

Eigenes Rezept, Mittwoch, 16. Dezember 2009 Hans60

Weißweinkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



750 ml trockenen Weißwein 12,5 %

700 g Naturreis gemahlen

150 g Erdnüsse blanchiert

1 Nelke mit gem

2 Kardamomkapseln mit gem

1 Piment mit gem

1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver

250 g Zucker

400 g Preiselbeeren a d Glas

150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen,
Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen,
vom Weißwein bis Preiselbeeren alles miteinander verrühren, die verflüs-
sigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4
min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist,
Glas Preiselbeeren Esslöffelweise dazu geben, langsam verrühren lassen
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein we-
nig glatt schütteln, ist sehr dünn, suppenartig
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelpro-
be,
optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen
eigenes Rezept Samstag, 5. Dezember 2009 Hans60

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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Montag, 11. Januar 2010

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de