

Erdnüsse Glutenfrei Kuh Milchfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst, am Ende

Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

Bitte bedenkt

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

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

Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reformmargarine.

Index nicht aktiv

Backwaren	3
Diverses	21
Fisch	30
Fleisch	31
Pikant	22

Inhaltsverzeichnis

Erdnüsse Glutenfrei Kuh Milchfrei	1
Hinweis I	1

Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Backwaren	3
Erdnuss (Cashews)- Ingwer Kugeln 2 Ei	3
Veränderung I F.....	3
Veränderung II F	4
Maisbrot Anar F Vegan.....	4
Maisbrot Federovka F Vegan	6
Muffeins Andimeshk F	8
Muffins Shoshtar F Vegan	9
Muffins XXXIII F Vegan.....	10
Muffins XXXIV F Vegan	11
Obsttorte Puzejevka F Vegan	12
Reiskuchen mit Erdnussfüllung 4 Ei + 4 Eiweiß F	14
Saftige Lebkuchen vom Blech 3 Ei F	15
Schoko Muffins F Vegan	17
Vollkorn Muffeins I F Vegan	18
Vollkorn Muffeins IV F Vegan	20
Diverses	21
Nougatcreme III z.B. F	21
Nusscreme	21
Pikant	22
Hirse Bratlinge 3 Ei F	22
Hülsenfrüchte Pfannenkuchen F Vegan	23
I F Vegan	23
II F Vegan.....	24
III F Vegan	24
IV F Vegan	24
Mais Buchweizen Bratlinge mit Erdnusssoße + Sahnewirsing 2 Ei F	25
Erdnuss Soße Vegan	26
Möhrenbratlinge F Vegan	27
Nusscreme II F Vegan.....	29
Fisch	30
Kohlrouladen Auflauf Astrachanka F	30
Fleisch	31
Vollkorn Muffeins III F.....	31
Hinweis Ei	32
Hinweis Vegan	33
Hinweis F	33
Hinweis Margarine	33
Hinweis.....	33

Backwaren

Erdnuss (Cashews)- Ingwer Kugeln 2 Ei

Glutenfrei + Milchfrei



200 g Erdnüsse gem
1 walnussgroß Ingwer fein wiegen
80 g Mais gem
1 Prise Salz
40 g Vollrohrrohrzucker (brauner Zucker)
6 cl (60 ml) Rapsöl
1 El Ahornsirup oder Birnendicksaft
1 Msp Kardamom gem
1 TI Zimt gem

2 Ei trennen

zum bestreuen

Bourbon Vanillezucker

Die Zutaten von Erdnüsse bis 2 Eigelb gut verkneten, wenn es nicht richtig bindet ca die Hälfte des Eiweiß unterkneten.

Aus dem Teig kleine Kugeln formen + auf einem mit Backpapier belegtem Backblech auf der mittleren Schiene bei 150°C ca 15-20 min backen.

Mit Bourbon Vanillezucker bestreuen.

Dienstag, 14. November 2006 Hans60

Veränderung I F



Anstelle von Vanillezucker , + 1 TI Zimt gem,
0,25 TI Bourbon Vanillepulver in den Teig +
1 Msp Zimt gem

50 g Bittere Schokolade 70 %, gem, (Mandelmühle)
1 El Rosinen in 1 El Rum 54 % +
1 TI Rosinen in 1 TI Kirschwasser ca 2 Std eingeweicht.

Veränderung II F



Anstelle von Vanillezucker , + 1 TI Zimt gem,
0,25 TI Bourbon Vanillepulver in den Teig +
1 Msp Zimt gem,

1 El Rosinen in 1 El Zwetschkenbrand +
1 El Rosinen in 1 El Himbeerbrand eingelegt.

In jede Kugel 1 eingeweichte Rosine (mit einer Pinzette)
rein gedrückt.

Maisbrot Anar F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Sauerteigansatz:

80 g Mais gem
1 Prise Trockenhefe
1 Prise Zucker
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
1 Schraubglas

Vorteig:

500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
300 g Mais gem
50 g Erdnüsse gem

Hauptteig:

100 g Buchweizen gem
100 g Hirse gem
1 TI Kümmel mit gem
1 TI Koriander mit gem
1 TI Salz
2 El Leinsaat

Sauerteig:

Alle Zutaten in ein ca 720 ml Schraubglas geben, gut vermischen, der Teig sollte vom Löffel tropfen, na ja , dickflüssig . über Nacht geschlossen stehen lassen

Vorteig:

Mit einem Teil des Wassers den ST verrührt, + in eine Schüssel gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 300 g gem Mais mit vermischt.

Deckel drauf, bei Zimmertemperatur ca 120 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

Hauptteig

Umgerührt den Vorteig, die gemischten trockenen Zutaten gut verrührt, dazu, wahrscheinlich wird noch bis zu 200 ml Mineralwasser gebraucht, der Teig sollte wie ein Rührteig, lieber etwas mehr

In die mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform gegossen, glatt streichen.

bei Zimmertemperatur ca 120- 180 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70-80 min backen, Nadelprobe.

Ca 15 min in der Form lassen, sich verfestigen, dann am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept, Freitag, 24. November 2006 Hans60

Maisbrot Federovka F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Sauerteig:

80 g Mais gem

1 Prise Zucker

1 Prise Trockenhefe

Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

400 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
200 g Mais gem
100 g Erdnüsse, blanchiert gem

Hauptteig:

300 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
200 g Mais gem
1 TI Koriander mit gem
1 TI Kümmel mit gem
1,5 TI Salz

Sauerteig:

Alle Zutaten in ein ca 720 ml Schraubglas geben, gut vermischen, der Teig sollte vom Löffel tropfen, na ja , dickflüssig, Deckel drauf, bei Zimmertemperatur über Nacht stehen.

Vorteig

Mit einem Teil des Wassers den ST verrührt, + in eine Schüssel gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 200 g gem Mais + Erdnüsse gem mit vermengt.

Deckel drauf , bei Zimmertemperatur ca 120 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

Hauptteig

Umgerührt den Vorteig, die gemischten trockenen Zutaten gut verrührt, dazu, , der Teig sollte wie ein Rührteig, lieber etwas mehr

In die mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform gegossen, glatt streichen.

bei Zimmertemperatur ca 120- 180 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

Auf den gegangenen Teig noch ca 2 –3 El Mineralwasser draufstreichen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe.

Ca 15 min in der Form lassen, sich verfestigen, dann am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 30. November 2006 Hans60

Muffeins Andimeshk F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



- 1 Tasse Erdnüsse leicht geröstet + gem
- 1 Tasse Kichererbsen gem
- 1 Tasse rote Linsen gem
- 1 Tasse Buchweizen gem
- 2 TI Senfkörner gem
- 6 Pfefferkörner gem
- 3 TI Koriander gem
- 1 TI Schwarzkümmel mit gem
- 1 Prise Zucker
- 1 Tüte Backpulver
- 1 TI Salz

250 g Ziegenkäse geraspelt

- 1 Pfund Petersilienwurzel fein geraspelt
- 700 –800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
- 3 EI TK gemischte Kräuter
- Fett für 2 Muffeinsbleche

Von Erdnüsse bis Salz gut vermischen, Ziegenkäse + Petersilienwurzel + TK gemischte Kräuter dazu geben + nach + nach ca 700 ml Wasser dazu geben + gut verrühren lassen, evtl noch 100 ml Wasser dazu, das sieht man, sollte wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr Flüssigkeit, die Muffeins gehen besser auf.

Die Muffeinsbleche mit Margarine gut einfetten, auch bei beschichteten Mulden, überall einen großen EI Teig rein.

Beide Bleche in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-45 min backen.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180-190°C + ca 30-40 min backen.

Ca 10 min in den Formen zum sich verfestigen lassen, dann raus kippen.

Eigenes Rezept, Montag, 26. Februar 2007 Hans60

Muffins Shoshtar F Vegan

glutenfrei - eifrei – milchfrei



Zutaten für 16 Portionen

1 Handvoll Lauch sehr kleingeschnitten
1 Ei Margarine
2 Tasse/n Kidneybohnen gem a 160 g ca
100 g Erdnüsse blanchiert, gem
1 Tasse/n Linsen, rote gem 160 g ca
100 g Buchweizen gem
1 TL Meersalz
1 Prise Zucker
2 Tüte/n Backpulver,
600 – 700 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges
Fett, für die Muffinsbleche 1 a 12 St.

Die trockenen Zutaten miteinander vermischen,
Lauch kurz in Margarine rösten dazu,
sowie Wasser, es soll ein geschmeidiger Teig werden.

Muffinsformen gut einfetten, 2 Ei Teig pro Loch reichen, oder eben nicht mehr als dreiviertel voll. Beide Bleche zusammen in den Ofen, ca. 30 min bei 150 °C Umluft, ohne Vorheizen, reicht bei mir immer.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Muffins XXXIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech = 12 Stück



300 g Kichererbsen gem
100 g Erdnüsse blanchiert
3 El Zucker
1 Tüte Trockenhefe (f 500 g Mehl)
1 Prise Salz
350 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
3 cl Rum 54 %
Margarine

300 ml Traubensaft rot
3 cl Rum 54 %
250 g Blaumohn gem
50 g Kichererbsen mit gem
1 Nelke mit gem
1 Prise Salz

300 g Kichererbsen mahlen, in eine Rührschüssel,
100 g Erdnüsse gem und kurz geröstet, so bilden sich beim abkühlen sehr
kleine Kugeln, sollte man schon am Tag vorher bereiten, so mit kann man
die Backwaren lockern, wie eben mit Nüsse, +
Zucker , Salz und Trockenhefe gut vermischen, Wasser mit Rum dazu und
gut 5-7 min auf Mittelstufe rühren lassen.
In der Zwischenzeit mit Margarine die Muffinsmulden ganz einfetten,
ca 2 El Teig in jede Mulde geben,
in den Backofen, bei ca 50°C, Licht an und ein wenig mehr, ca 20-30 min
ruhen lassen.

In den mit Rum angereicherten Traubensaft, den Mohn , Kichererbsen und Nelke mahlen lassen, es quillt dann schön, so dass ich ihn nicht aufkochen muss, und diese Masse dann 1 Ei weise auf den Teig geben.

Und bei ca 140°C Umluft ca 30 – 40 min backen, Nadelprobe, aber man sieht es auch, ca 5 min in den Formen lassen, ein Brett drüberlegen, umdrehen, Blech entfernen, auf ein Kuchenrost abkühlen lassen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. November 2008 Hans60

Muffins XXXIV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



300 g Kichererbsen gem
200 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gem
1,5 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
1 Tüte Backpulver
1 Ei Schabziegenkleesamen gem
0,25 TI Kurkuma gem
500 –550 ml kohlsäurehaltiges Mineralwasser
Fett für die Muffinsmulden

Erdnüsse in einer heißen trocknen Bratpfanne kurz rösten, dann mahlen, erst die trocknen Zutaten gut vermischen, nach und nach Wasser zugeben, und ca 5-7 min auf Mittelstufe verrühren lassen.

In der Zwischenzeit die Muffinsmulden ganz einfetten, ca 2 Ei Teig pro Mulde.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 30 –40 min backen, Nadelprobe, aber man sieht es auch.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. November 2008 Hans60

Obsttorte Puzejevka F Vegan

Gluten- + Ei- Milchfrei



Teig:

100 g Naturreis gem
100 g Kichererbsen gem
1 TI Koriander mit gem
1 Prise Zucker
1 Prise Salz
1 Msp Bourbon Vanillepulver
2-4 El warmes Wasser

Füllung:

1 l Wasser
200 ml ca Ananasmuss
400 g Erdnüsse (blanchierte) gem
250 – 500 g Honig nach Bedarf
1 Prise Salz
120 g Speisestärke +

250 ml Wasser
0,25 TI Bourbon Vanillepulver
6 cl Kirschwasser, nach Bedarf

Belag:

1 frische Ananas
TK Kirschen

Zubereitung Teig:

Alle Zutaten miteinander verkneten, vom Wasser erst ein mal nur 2 El.
In eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform drücken,
ich nehme den Ring wieder raus, lege noch 1 Backpapier auf den Teig,
nehme ein Nudelholz + walze damit den Teig, so groß wie der Boden, +
danach auch noch über den Rand raus, den Boden samt Backpapier + Teig
wieder in die Rundform geben, den Boden + Rand gut andrücken + das
obere Backpapier vorsichtig entfernen.
+ für 30 min in den Kühlschrank stellen.

Zubereitung Füllung:

Ananas das Grün, sowie den Boden abschneiden, mit einem Ananasschäler
die harte Seele entfernen,
auf einen flachen Teller, der so groß wie der boden der Ringform sein soll-
te, die Ananasscheiben platzieren, in der Mitte eine ganze Scheibe, rund-
herum halbierte.

Der übriggebliebene Teil, wird in einem hohem Gefäß püriert, ergab bei
mir ca 220 ml.

Erdnüsse fein mahlen.

Ca 120 g Speisestärke in ca 250 ml kaltem Wasser auflösen.

In einem großen Kochtopf, 1 l Wasser mit dem Ananasmuss + Vanille +
Salz aufkochen, wenn es warm ist das Gebräu, Honig dazu geben, erst
mal nur die Hälfte, den Rest zugeben kann man immer noch,
wenn es dann kocht die gem Erdnüsse dazu rühren, aufkochen, wird sä-
mig, die in kalt Wasser aufgelöste Speisestärke unter rühren dazu geben,
wenigsten 120 sek kochen lassen.

Je nach Menge des pürierten Ananasmuss, schmeckt es zart nach Ananas.
Wenn von der Hitze, Kirschwasser begeben wer will.

Diese Füllung jetzt in + auf den gekühlten Mürbeteig der Backform gießen,
in die Mitte des Teiges, die ganze Scheibe Ananas + die Hälften drum her-
um verteilen. In die Mitte 2-3 TK Sauerkirschen, + einige zwischen den
Ananasstücken, die Ananasscheiben sollten ein wenig rein gedrückt wer-
den, falls sie nicht selbst einsinken.

Mit Backpapier luftig, oder Alufolie wo Luftlöcher mit einer Gabel gesto-
chen werden, abdecken.

In einem vorgeheizten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35 min backen.
Abkühlen + fest werden lassen, vor dem anschneiden.

Hans

Reiskuchen mit Erdnussfüllung 4 Ei + 4 Eiweiß F
Glutenfrei + MilCHFrei + Nussfrei



4 Ei

200 g Vollrohrrohrzucker
1 Prise Salz
400 g Naturreis Mittelkorn gem
50 g Amaranth gem
1 Tüte Trockenhefe f 500 g Mehl
1 Tüte Bourbon Vanillezucker
200 g ungehärtete Margarine

500 g Erdnüsse (Haselnuss)
200 g Vollrohrrohrzucker
1 Prise Salz
10 Ei Rum 54 %

4 Eiweiß

Eier + Zucker + Salz schaumig schlagen, lassen.
Reis, Amaranth, Hefe + Vanillezucker dazu, gut verrühren + danach die
erst die Margarine, gut verrühren lassen, wird wie ein Rührteig.
Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen, + ca 60 min bei
Zimmertemperatur ruhen (gehen, ist nicht berauschend).

Erdnüsse in einem hohen Topf oder ausreichendgroßen Bratpfanne ohne
Fett leicht rösten + fein mahlen.
Erdnüsse mit Zucker, Salz, Rum + Eiweiße gut vermischen, lassen.
Weil diese Masse ziemlich fest + der Teig genau das Gegenteil sehr weich,
habe ich die Nussmasse zwischen zwei Bogen Backpapier ausgerollt.
Oberes Backpapier entfernt, irgendwie umgedreht + mit dem Gesicht auf
den Teig gelegt, leicht angedrückt, Backpapier entfernt.

Eine 35 cm Kastenbackform an die Stirnseite des Backbleches gestellt, + alles was jetzt breiter ist, abgeschnitten.

Von rechts (links) das untere Backpapier mit dem darüber liegende Teigmasse angehoben + draufgelegt, auf dem Backpapier lang gestrichen, + es leicht gelöst, sollte doch noch Teig am Backpapier sein, nimmt man ein Messer zum ablösen, so „rollt“ man die Teigmasse zu einer Rolle, + legt diese dann mit dem Backpapier in die 35 cm Kastenbackform, lässt das ganze jetzt nochmals 30 –50 min gehen, (Ruhen).

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 60- 70 min backen, Nadelprobe, ca 20 min noch in der Backform lassen, dann am Backpapier anfassen + auf ein Kuchenrost abkühlen lassen, dann erst Backpapier entfernen.

Eigenes Rezept, Samstag, 25. November 2006 Hans60

Saftige Lebkuchen vom Blech 3 Ei F

Glutenfrei



roh





Zutaten für 1 Portionen

250 g Honig
250 g Zucker
1 Prise Salz

125 g Butter

2 El Kaffeebohnen gem mit 300 ml kochendem Wasser überbrüht,

3 Ei(er)

3 EL Rum

100 g Erdnüsse gemahlen
0,5 Pck. Lebkuchengewürz
500 g Mais gem
1 Pck. Backpulver
4 EL Kakaopulver, dunkel

Zubereitung

Den Honig langsam erwärmen und mit Zucker verrühren. Der Reihenfolge nach die weiteren Zutaten unterrühren. Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Ca. 20-25 Minuten bei 175°C auf der 3. Schiebelleiste von unten backen. Anschließend noch ca. 20 Minuten im Ofen lassen.

Sollten die Lebkuchen zu feucht geworden sein, dann nicht so lange aufbewahren, sie könnten sonst schimmeln.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Samstag, 29. November 2008 Hans60

Schoko Muffins F Vegan

glutenfrei - eifrei - milchfrei

Zutaten für 12 Portionen

1 Tasse/n Rosinen, in Wasser/**Wein/Rum** einweichen

1 Zitrone(n), Saft + Schale

2 Tasse/n Kidneybohnen

1 Tasse/n Linsen, rote

100 g Buchweizen

½ TL Anis, alles zusammen mahlen

½ TL Meersalz

2 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

2 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver (a 17 g)

6 EL Kakaopulver, (ohne Zucker)

100 g Mandel(n), oder andere Nüsse, mahlen + (2 - 3 bittere dazu)

200 g Rohrzucker, mehr nach Geschmack

600 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

400 ml Olivenöl

Fett, für die Muffinsbleche 1 a 12 St.

Die trockenen Zutaten mit einander vermischen. Wasser, Öl + Zitronensaft vermischen + alles gut zusammen verrühren. Rosinen abgießen (Wasser weg, das andere gleich trinken) unterrühren, + Muffinsformen gut einfetten, 1 El Teig pro Loch reichen, sind ja nur kleine, oder eben nicht mehr als dreiviertel voll. Beide Bleche zusammen in den Ofen, ca. 30 min bei 160 °C Umluft, ohne Vorheizen, reicht bei mir immer.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

15.10.04 Hans60

02.04.2006 21:53 Kommentar von igel-123

Hallo an Alle und an Hans



von Igelin

Muffins soll man ja frischgebacken essen. Das Ergebnis dieses Rezeptvorschlags ist sehr gut, ach ich meine natürlich super gut! Frisch gebacken kann man sich kaum bremsen. Für alle die sich glutenfrei ernähren eine echte Freude, für die anderen allerdings auch.

Meine Mühle verarbeitet keine Kidneybohnen und so habe ich die kleineren Mungbohnen genommen. Ich habe die halbe Menge für 1 x 12 Formen gemacht. Ich habe 2 EL Kakao Pulver und 1 EL Carob Pulver verwendet. Aber eigentlich nur, weil ich das Carob Pulver auch verbrauchen möchte. Den fertigen Muffins habe ich einen Zitronen-Puderzucker-Guss verpasst. Der Guss war zu dünn, deshalb ist er kaum zu sehen.

Das Ergebnis war am selben Tag umwerfend, am anderen Tag auch noch sehr gut.

Danke Hans, dass Du uns dieses Rezept mitgeteilt hast.
Viele Grüße Igelin

Veränderung F



Mandeln entfielen, dafür 100 g Erdnüsse blanchiert,
250 g Zucker statt 200 g
Olivenöl entfiel ganz,
ich nahm die Einweichflüssigkeit , Rum 54 und Rotwein zu gleichen Teilen,
die 600 ml Mineralwasser reichte damit.

Donnerstag, 18. Dezember 2008 Hans60

Vollkorn Muffeins I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



1 Tasse Kichererbsen gem
1 Tasse Mais gem
1 Tasse Amaranth gem
100 g Mandeln gem
je 3 Ei , leicht geröstet, + abgekühlt,
Alfalfa*, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Leinsaat,
2-3 TI Gewürzsalz
2 Ei Hefeflocken
1 TI Kreuzkümmel gem
1 TI Bockshornkleesamen gem
2 TI Koriander gem
0,5 - 1 TI Paprika Pulver scharf
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g)
3 - 4 Tasse Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Fett 1 Muffeinsblech a 12 Stück

Von Kichererbsen bis Weinsteinbackpulver gut vermischen, Wasser dazu, verrühren. In die gefetteten Formen geben.
+ mit Sesamsaat bestreuen

bei 160 ° C , Umluft ohne Vorheizen, ca 30 - 40 min backen , Nadelprobe.

Noch ein wenig in der Form lassen.

Vorsichtig das Blech umdrehen , + die Muffeins auf ein Kuchenrost gleiten lassen, (wer kann) aus kühlen lassen .

*den Alfalfa hatte ich gem., aber man kann ihn auch weg lassen
habe sonst alle Samen ganz gelassen, da der Teig so feucht ist, ist die Samen, nach dem backen, so weich , das er nicht zu merken ist

Eigene Zusammenstellung

30.05.2004 Hans60

Veränderung

Statt 100 g Mandeln, 100 g Erdnüsse blanchiert, gemahlen
Und 3 El Rum 54 % dazu

Sonntag, 21. Dezember 2008 Hans60

Vollkorn Muffeins IV F Vegan

1 Muffeinsblech a 12 Portionen

17 Stück



150 g (1 Tasse) Kichererbsen gem
150 g (1 Tasse) Mais gem
150 g (1 Tasse) Amaranth gem
100 g Erdnüsse blanchiert gem (oder Mandeln gem)
2 TI Meersalz
0,25 TI Vollrohrzucker
250 g Zuckerrübensirup
1 Zitrone, Abrieb u Saft u Fleisch
3 El Sonnenblumenkerne, ganz geröstet
3 El Sesamsaat, ganz geröstet,
3 El Leinsaat, ganz geröstet,
1,5 Tüte Backpulver
3 El Rum 54 %
3- 4 (eher 4)Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, Wasser dazu, gut vermischen. Einfüllen.

Bei 150°C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen, abkühlen lassen.

Man sollte warten bis die Dinger ganz abgekühlt, dann kleben sie nicht mehr am Messer, wir konnten nicht warten...

Diverses

Nougatcreme III z.B. F



80 g Honig
3 El starker schwarzer Kaffee, ODER
1 El türkischen gem +
2 El Wasser,
2 El Wasser,
2 TI Kakao kein Instant
0,5 TI gem Vanille
0,5 TI Zimt
200 g Haselnüsse

Honig mit Kaffee + Wasser verquirlen.

Kakao, Vanille + Zimt beifügen.

Die Nüsse mit Mulinette mehlfein zerkleinern oder 2 x durch die Mandelmühle drehen.

Gründlich mit der Honigmischung verrühren.

Die Nougatmasse in einem Schraubglas aufbewahren.

Freitag, 15. September 2006

Nusscreme

400 g Erdnüsse geröstet , geschält, gemahlen
250 g Haselnüsse geröstet, gem.

4 TI Carob
0,25 TI Vanille Pulver
4 Ei ungehärtete Margarine / Deli
3 TI fester Honig , alles zusammen manschen, in Glas füllen , in Kühl-
schrank

29.11.2003 Hans60

Pikant

Hirse Bratlinge 3 Ei F

Glutenfrei u Kuhmilchfrei u Vegetarisch

Ca 15 Stück



240 g Hirse = 1,5 Tassen
3 Tassen kochendes Wasser

1 TI Gewürzsalz (Brecht)
6 Pfefferkörner gemörsert

30 g Ingwer klein gewiegt

3 Ei

4 El Maiskörner gemahlen

3 El feingehackte Erdnüsse oder Mandeln

70 g Roquefort *

ca 110 g grob geraspelten Ziegenkäse

Olivenöl u Margarine zum braten

Hirse, Eier , Pfeffer, Salz , Mais gem, Ingwer, Käse + Erdnüsse bzw Mandeln in eine große Schüssel geben, + vermischen.

Mit nassen Händen Bratlinge formen +

Pfannen mit Öl u Margarine erhitzen , Hitze etwas runter schalten,

Bratlinge ins heiße Fett, von beiden Seiten braten.

* bitte nicht mehr nehmen, der scharfe Geschmack des Roquefort übertönt sonst alles, statt dessen kann man auch nur ca 180 g Ziegenkäse geraspelt nehme.

Eigenes Rezept Samstag, 9. Mai 2009 Hans

Hülsenfrüchte Pfannenkuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

I F Vegan



50 g Kichererbsen gem

Salz

1 Prise Zucker

100 ml ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

II F Vegan



50 g rote Linsen gem
Salz
1 Prise Zucker
100 ml ca, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

III F Vegan



50 g rote Bohnen (Kidney) gem
Salz
1 Prise Zucker
100 ml ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

IV F Vegan



50 g Erdnüsse blanchiert gem
Salz
1 Prise Zucker

100 ml ca, kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Zubereitung

Jede Art, die Zutaten zusammen verrühren + für gut 10-15 min quellen lassen, evtl noch Wasser nachfüllen, sollte nicht zu dick aber auch nicht zu flüssig werden.

Die Pfannen richtig heiß werden lassen , dann erst das Öl (Olivenöl) rein geben, einen Schuss ...

Von I – III die gingen sehr gut auf + reichten für eine Bratpfanne von 20 cm für je Einen.

IV , (schmeckte mir am besten) da hätte die Teigmenge mehr sein können, war ziemlich flach, + damit zum Belegen nur bedingt geeignet.

Mais Buchweizen Bratlinge mit Erdnusssoße + Sahnewirsing 2 Ei F

Glutenfrei, Kuh Milchfrei
4 Personen



100 g Buchweizen ($\frac{3}{4}$ Tasse)
1,5 Tassen Wasser
2- 3 Stangen Knoblauchgrün, in kleine Ringe
1 TL Majoran, getrocknet
200 g Mais gem

120 g Schafskäse

1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer

2 Ei

2-4 EL Olivenöl

Schmand oder Jogurt

Preiselbeerenkompott

Panade, wenn gewünscht

Buchweizen gem

1- 2 Eier

Salz + Pfeffer gemörsert

Wenn nicht ,

Nur Buchweizen gem

Zubereitung

Buchweizen heiß abwaschen, ins kochende Wasser geben, klein stellen, wenn Wasser ca nur noch die Hälfte zu sehen ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen.

Den gem Mais sowie Knoblauchgrün, Majoran, Käse, Zucker + Pfeffer gut vermischen, die fertige Buchweizen dazu + vermischen, die Eier unter kneten, mit Salz abschmecken.

In Handtellergröße 1,5 cm hohe Bratlinge formen.

In zerklopfen Eier dann mit Salz + Pfeffer gewürzten Buchweizen wenden + im heißen Olivenöl goldgelb braten.

Ohne Panade

Nur in Buchweizenmehl wenden + im heißen Olivenöl goldgelb braten.

Es geht auch mit Maisgrieß, nur kann es schnell bitter werden, + saugt auch viel Fett auf.

Erdnuss Soße Vegan

80 g Erdnüsse

300 ml Wasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

2 cm Ingwer klein gewürfelt

Muskatnuss frisch gerieben

1 TI Delikata

0,5 TI Kräutersalz

2 –4 cl trockenen Weißwein

Soße:

Erdnüsse leicht rösten + fein mahlen.

300 ml Wasser mit 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer + Delikata + Kräutersalz zum kochen bringen.

Den Topf von der Hitze,

gem Erdnüsse einrühren sowie den guten Wein dazu.

Samstag, 18. November 2006 eigenes Rezept, hans60

Möhrenbratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



Bratlinge

200 g Tofu naturell

1 El Schabzigerkleesamen gem

1 El Kräutersalz

3 El ca Tamari

350 g Möhren ca

8 Pfefferkörner gemörsert
300 g Mais gem
200 g Wasser
Salz und oder Tamari
Olivenöl zum braten

Erdnusssoße

500 ml Sojadrink naturell
1 Lorbeerblatt
frisch geriebene Muskatnuss
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
0,5 Zwiebel gerieben
1 TI Zucker
1 Prise Salz
100 g Erdnüsse blanchiert , fein gem

Blumenkohl

Wasser
1 TI Zucker
1 TI Salz
1 Msp Kurkuma

1 Blumenkohlkopf

Bratlinge

13 Stück

Tofu mit einer Gabel zerdrücken, mit Schabziegerklee und Kräutersalz bestreuen, Tamari rüber geben, ziehen lassen.
Möhren fein raspeln,
Pfeffer mörsern ,
Mais mahlen,
alle Zutaten vermischen, Wasser zugeben, vermischen, abschmecken mit Salz oder Tamari, im heißen Olivenöl auf Mittelstufen von beiden Seiten braten.

Pellkartoffeln

Pellkartoffeln aufsetzen, und gar kochen lassen, abschrecken und pellen

Erdnusssoße

Kochtopf kalt ausspülen, Sojadrink mit den übrigen Zutaten aufkochen, Hitze kleinstellen, und kochen lassen, die Soße eindicken lassen.

Blumenkohl

Wasser mit Salz u Zucker u Kurkuma aufkochen, Blumenkohlkopf auseinander genommen rein geben, bissfest bis weich kochen lassen.

Nusscreme II F Vegan

Glutenfrei, u Eifrei u Milchfrei



Zutaten für 3 Portionen
100 g Haselnüsse (Haselnussmus!)
1 EL Sirup (Ahornsirup)
2 EL Margarine, ungehärtete
1 Prise Meersalz
1 TL Kakaopulver oder Carobpulver
1 Prise Vanille
1 Prise Zimt, gemahlen

Zubereitung

Vom Nussmus das eventuell obenauf schwimmende Öl abgießen und nach Entnahme des für den Aufstrich benötigten Nussmuses wieder zurück ins Glas geben, damit sich das Mus länger hält. Zusammen mit dem Ahornsirup, Salz, Margarine, Carob und den Gewürzen zu einer Creme verrühren. Die Nusscreme hält sich gut verschlossen an einem kühlen Ort mindestens sieben Tage.

30.11.03 Hans60 CK

Veränderung F

Anstelle von Nüsse, Erdnüsse kurz geröstet und gem,

Montag, 8. Dezember 2008 Hans

Fisch

Kohlrouladen Auflauf Astrachanka F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



Heißes Wasser

1 Tasse Hirse ca 160 g

2 Tassen Wasser

9 Scheiben Seelachsfilet ca 600 g

150 g Ziegenhartkäse geraspelt

9 Blatt Wirsingkohl

Pfeffer gemörsert

Muskatnuss frisch gerieben

Ungehärtete Margarine

Preiselbeerenkompott evt

Soße

80 g Erdnüsse

300 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
2 cm Ingwer klein gewürfelt
Muskatnuss frisch gerieben
1 TI Delikata
1 TI Kräutersalz
2 cl trockenen Weißwein

Hirse mit Wasser abspülen, (Bitterstoffe entfernen) ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, 12 min köcheln lassen, Hitze ausstellen, 5 min ausquellen lassen.

Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Fett ausstreichen.

Die gekochte Hirse drin verteilen.

9 Blatt Wirsingkohl blanchieren, wenn es die Außenblätter sind ca 10 min kochen lassen, den Strunk in den Blättern flach schneiden.

Auf jedes Blatt 1 Seelachsfilet, gemörserten Pfeffer, etwas frischgeriebenen Muskatnuss sowie geraspelten Ziegenkäse drauf, Seiten einschlagen, vom Strunk her aufrollen, + auf die Hirse mit dem Ende nach unten, legen, drei Stück, pro Portion.

Soße:

Erdnüsse leicht rösten + fein mahlen.

300 ml Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer + Delikata + Kräutersalz zum kochen bringen.

Den Topf von der Hitze,

gem Erdnüsse einrühren sowie den guten Wein dazu.

Die Soße über die Rouladen gießen, Deckel drauf +

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35 –45 min backen.

Servieren mit Preiselbeerenkompott auf den Kohlrouladen.

PS: Es ist sehr mild gewürzt.

Donnerstag, 16. November 2006 eigenes Rezept Hans60

Fleisch

Vollkorn Muffeins III F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

1 Muffeinsblech a 12 Portionen



125 g magerer Speck

150 g (1 Tasse) Kichererbsen gem
150 g (1 Tasse) Mais gem
150 g (1 Tasse) Naturreis gem
2 TI Koriander mit mahlen
100 g Erdnüsse blanchiert gem
2 TI Meersalz
0,25 TI Vollrohrzucker
1 TI Bockshornkleesamen gem
2 Ei Hefeflocken
1 Tüte Backpulver

3- 4 (eher 4) Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Speck fein würfeln, kurz anbraten, abkühlen lassen.

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, fertigen Speck dazu, dann erst das Wasser, gut verrühren

1 Muffeinsblech, die Mulden gut mit Margarine ein bzw ausfetten, je 2 bis 3 Ei Teig einfüllen.

Bei 150°C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen, abkühlen lassen.

Eignet sich auch als Frühstücksbrötchen, dann evtl Bockshornkleesamen weg lassen

Eigene Zusammenstellung

31.05.2004 Hans

Samstag, 20. Dezember 2008

Hinweis Ei

Das **Ei** in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,
Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter,
ich verwende hier Deli Reformmargarine.

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Freitag, 18. September 2009

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de