

## Grieß Glutenfrei u Kuh Milchfrei

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 .....	4
Diverses.....	15
Kuchen.....	24

### Inhaltsverzeichnis

Grieß Glutenfrei u Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1

Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Auflauf</b> .....	<b>2</b>
Polenta Akjar F .....	2
<b>Brot</b> .....	<b>4</b>
Hirse Brot IV F Vegan.....	4
Naturreis u Hirse .....	6
Leinsamen Brot II F Vegan .....	6
Leinsamen Brot III F Vegan .....	8
Rosinenbrot IV F Sauerteig Vegan .....	10
Vier Korn Sauerteig Brot I F Vegan .....	13
Sauerteig Herstellung F Vegan.....	14
<b>Diverses</b> .....	<b>15</b>
Brot Bratpfanne Vegan.....	15
Gemüsetopf mit Grießnockerl 1 Ei F.....	17
Gemüsetopf .....	18
Griesnockerl 1 Ei F .....	18
Grießknödel 4 Ei F .....	19
Kartoffel Möhren Pfanne F .....	20
Kartoffelkrokette 2 Ei F .....	21
Mais Buchweizen Bratlinge mit Erdnusssoße + Sahnwirsing 2 Ei F .....	22
Erdnuss Soße .....	23
Petersilienwurzel mit Käsesoße F .....	24
<b>Kuchen</b> .....	<b>24</b>
Apfel Bananen Kuchen F Vegan.....	24
Kartoffelkuchen Sarlavuk 4 Ei.....	27
Mais Apfel Pfannenkuchen F Vegan.....	28
Mais Apfel Pfannenkuchen II F .....	29
Mohnblechkuchen F Vegan.....	30
Mohnblechkuchen II F Vegan.....	32
Zitronen Muffins F Vegan .....	35
Hinweis Ei .....	36
Vegan = nichts vom Tier .....	36
Hinweis F .....	36
Hinweis.....	36

## Auflauf

### Polenta Akjar F

Glutenfrei + Eifrei + ( Kuhmilchfrei bedingt )



300 g Mais gem  
1 l Soja Milch o Wasser  
1 TI 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 Ziegenrolle

Fett für 4 ein Liter feuerfeste Formen

150 g 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 geraspelteten 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 Soja Milch statt Wasser, die Polenta wird geschmackvoller.

Wer Polentagrieß ( gekauften ) verwendet , bitte die Kochzeit des Herstellers/ 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 kohlenstoffhaltiges 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, 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, 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  
kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

1 l kohlenstoffhaltiges Mineralwasser  
2 El Zuckerrübensirup  
2 Äpfel  
200 g Kichererbsen gem  
200 g Naturreis gem  
3 Tl 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 Tl 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 kohlenstoffhaltiges 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 TL 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, 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, 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 TL 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 kohlenensäurehaltiges 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 TL Zucker

bisschen Trockenhefe (0,25 TL )

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

### 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 kohlensäurehaltiges 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 mit Grießnockerl 1 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



### Gießnockerl

1 Tasse Wasser  
0,5 Tasse Mais gem / Polentagries  
Salz

### 1 Ei

1 Tl ungehärtete Margarine, laktosefrei

den gemahlene(n) Mais in kaltes Wasser mit Salz einrühren, rührend aufkochen und ca 2-5 min kochen, ODER

1 Tasse Wasser mit Salz zum kochen bringen,  
dann 1/2 Tasse Maisgrieß (Polentagries) einrühren solange kochen bis es dick ist, dann abkühlen lassen.

Inzwischen 1 Ei und ein Stück Margarine (Nussgroß) miteinander abrühren.

Denn abgekühlten Gries einrühren sollte eine dicke Masse sein wenn nicht etwas Maisstärke(Mondamin) zufügen.

Jetzt mit einem NASSEN Löffel Nockerl formen  
und in heißen Wasser od. Suppe kochen.

## 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

## Griesnockerl 1 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



1 Tasse Wasser

0,5 Tasse Mais gem o Polentagries

Salz

1 Ei

1 TI ungehärtete Margarine laktosefrei

den gemahlene(n) Mais in kaltes Wasser mit Salz einrühren, rührend aufkochen und ca 2-5 min kochen, ODER

1 Tasse Wasser mit Salz zum kochen bringen,

dann 1/2 Tasse Maisgrieß (Polentagries) einrühren solange kochen bis es dick ist, dann abkühlen lassen.

Inzwischen **1 Ei** und ein Stück Margarine (Nussgroß) miteinander abrühren.

Denn abgekühlten Gries einrühren sollte eine dicke Masse sein wenn nicht etwas Maisstärke(Mondamin) zufügen.

Jetzt mit einem NASEN Löffel Nockerl formen und in heißen Wasser od. Suppe kochen.

Ich hoffe es gelingt euch!, (es gelang Hans60)  
Lasst es euch gut schmecken,

Sonntag, 25. November 2007

**Grießknödel** **4 Ei** **F**

Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen  
250 g Mais gem ( Gries ähnlich )

**4 Ei(er)**

140 g Margarine

3 EL Wasser

etwas Salz

Margarine cremig rühren, 2 Eigelb, 2 ganze Eier, 3 EL Wasser, Salz und die Hälfte des Grießes dazurühren, eine Viertelstunde zugedeckt ruhen lassen.

Den restlichen Grieß einmengen, eine Stunde ruhen lassen.  
Kleine Klößchen formen und 15 Minuten in Salzwasser leicht köcheln lassen.

Hans60 am 06.10.06

### 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

## Kartoffelkroketten 2 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



Zutaten für 4 Portionen  
450 g Pell Kartoffeln

2 EL Mais gem, etwas grober

### 2 Ei trennen

0,5- 1 TL Salz

Muskat, frisch gerieben

2 EL Buchweizen gem

3 EL Mais gem, etwas grober

2-3 EL Fett zum Braten

### Zubereitung

Die Kartoffeln weich kochen, abschrecken, pellen, Kartoffelpresse oder fein quetschen, 2 Eigelb + 2 Ei nicht ganz gem Mais, ( Maisgrieß ) sowie Salz + reichlich frisch geriebene Muskatnuss, kräftig abschmecken.

Auf einem bemehlten Brett aus dem Teig eine Rolle von etwa 6 cm Durchmesser formen und davon etwa 1-1/2 cm dicke Scheiben abschneiden. Die Scheiben zu Rollen formen. Diese Rollen zuerst in Buchweizen/ Mais gem, dann im leicht verquirlten Eiweiß und zuletzt in den Buchweizen gem wenden.

Das Bratfett in einer Pfanne erhitzen, die Kroketteen einlegen und bei mittlerer Hitze rundherum braten. Die Kartoffelkroketteen auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
01.09.05 Mumie Original

Dienstag, 30. Januar 2007 Hans60

## Mais Buchweizen Bratlinge mit Erdnusssoße + Sahnewirsing 2 Ei F

Glutenfrei, Kuh Milchfrei  
4 Personen



100 g Buchweizen ( 0,75 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

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 zerklopften 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

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:

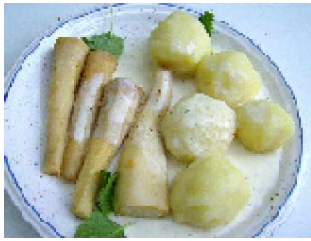
Erdnüsse leicht rösten + fein mahlen.

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

Den Topf von der Hitze,

gem Erdnüsse einrühren sowie den guten Wein dazu.

## 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.

## Kuchen

### Apfel Bananen Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei 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 Esslöffelrücken, 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

### Kartoffelkuchen Sarlavuk 4 Ei

Glutenfrei u Kuh Milchfrei  
4 Portionen

26 cm Ø Springform oder

1 Kg Kartoffeln  
250 g Möhren

400 Ziegen- oder Schafsfeta

4 Ei

300 g Maiskörner ( kein Popkorn )  
Muskatnuss die Reste  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
30 g Ingwer klein gewiegt  
Liebstöckel, Blätter davon klein gewiegt  
1 a 26 cm Ø Springform  
Backpapier dafür

Kartoffeln + Möhren fein raspeln.

Feta in Stücke brechen + mit den Eiern in ein hohes Gefäß, + zusammen pürieren.

Maiskörner mit den Resten der Muskatnüsse ( die man mit der Hand nicht mehr reiben kann, ich nahm drei) zusammen mahlen.

Alle Zutaten zusammen fügen + vermischen, ich nehme eine Hand, dazu. Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Springform geben, bisschen glatt drücken.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft 60 min backen. Mann sieht es .

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180- 190°C + ca 40 - 50 min backen.

Bei mir/uns gab es dazu was süßes, z.B. rohes Apfelmus + Ahornsirup + Preiselbeeren , jeder nach Geschmack.  
Kann mir vorstellen das es auch als Auflauf geht, + oder als Puffer.

Donnerstag, 6. Oktober 2005

## 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

Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, 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

Donnerstag, 28. Januar 2010