

Kastenbackform 24 cm **Glutenfrei** Kuh Milchfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

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.

Hinweis **Margarine**

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

Index nicht aktiv

Brot	2
Kuchen.....	9

Inhaltsverzeichnis

Kastenbackform 24 cm Glutenfrei Kuh Milchfrei	1
Hinweis I	1
Hinweis Margarine	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Brot.....	2
Brot Tasty-Talldy F Vegan	2
Hirsebrot Akmola 2 Ei F.....	3
Reis Kokosnuss Brot 2 Ei F.....	5
Reisbrot Temirtau 2 Ei F.....	6
Zweikornbrot Kobyl`noje F Vegan	7
Kuchen	9
Halvah Sonnenblumenkerne F.....	9
Klassischer Sandkuchen Cemolgan 5 Ei F.....	9
Napoleonkuchen 6 Ei F.....	10
Rührkuchen I 5 Ei F.....	12
Sesam Halvah F.....	12

Tofu saftiger Kuchen F Vegan	14
Vanillekuchen 5 Ei F	15
Hinweis I	16
Bitte bedenkt	16
Hinweis Ei	16
Hinweis Vegan	16
Hinweis Curry	16
Hinweis F	16
Hinweis.....	17

Brot

Brot Tasty-Talldy F Vegan



Maissauerteig aus
 80 g Mais +
 Prise Zucker + Hefe +
 Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig :

300 g Mais gem
 500 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Hautteig:

100 g Buchweizen gem
 1 TI Kümmel gem
 1 TI Koriander gem
 1 TI Salz
 2 EI Sonnenblumenkerne
 1 EI Leinsaat

100 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser evt

24 cm Kastenbackform

Backpapier dafür

Vorteig mit Sauerteig verrührt, ein paar Stunden bei Zimmertemperatur zugedeckt stehen lassen, bis sich der Teig gehoben hat.

Den Teig durchgerührt + alle Zutaten vom Hauptteig dazu, in die 24 cm mit Backpapier ausgelegte Backform gießen, zugedeckt ein paar Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

In den kalten Backofen bei 150-160°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe.

10 min in der Form lassen, Oberfläche mit Wasser abspritzen oder mit Öl einpinseln. Backpapier erst nach dem Erkalten entfernen, dann wird die Kruste nicht so hart.

Das Brot hält sich ca 6-8 Tage, nicht in Kunststoff bitte.

Hirsebrot Akmola 2 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



Sauerteig

80 g Hirse gem

Prise Zucker + Hefe
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

400 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
300 g Hirse gem

Hauptteig:

100 g Hirse gem
1 TI Koriander mit gem
1 TI Kümmel mit gem
1 TI Salz
2 EI Sonnenblumenkerne

2 Ei

24 cm Backform +
Backpapier dafür

Zutaten für St in ein Schraubglas zu einer Pampe gerührt, Deckel drauf,
über Nacht bei Zimmertemperatur.

Vorteig

Mit einem Teil des Wassers den ST Ansatz verrührt, + in eine Schüssel
gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 300 g gem Hirse
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, dann die Eier drunter, vermischt.

In die mit Backpapier ausgelegte 24 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 min backen, Nadelprobe.

Vorgeheizten Backofen bei 150°C Umluft ca 50 min backen, Nadelprobe.

Bei Ober- + Unterhitze bei ca 180°C vorgeh, ca 50 min backen, Nadelpro-
be.

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, 26. Oktober 2006 Hans60

Veränderung

1 Blech 12 Muffeinsmulden,
in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-40 min gebacken.

Sonntag, 1. Juli 2007 Hans60

Reis Kokosnuss Brot 2 Ei F

Glutenfrei + MilCHFrei



200 g Kokosnuss
400 g Naturreis Mittelkorn

2 Ei

1 TI Korianderkörner
1 Tüte Backpulver
1 Prise Vollrohrzucker
1,5 TI Salz
600 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

100 g Rosinen

24 cm Kastenbackform

Backpapier dafür

Kokosnuss anrösten bis es leicht duftet.

Reis, + Koriander zusammen fein mahlen.

Mit Salz + Backpulver die trocknen Zutaten vermischen, Wasser nach + nach dazu geben, zum Schluss die Rosinen unterrühren.

In die mit Backpapier ausgelegte 24 cm Kastenbackform gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 70 min backen, nach ca 15 min am Backpapier anfassen + auf einen Kuchenrost ganz auskühlen lassen, mit einem Sägemesser schneiden.

Sonntag, 10. Dezember 2006, eigenes Rezept Hans60

Reisbrot Temirtau 2 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



Sauerteig:

80 g Naturreis Mittelkorn gem

Prise Zucker + Hefe

Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

400 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

300 g Naturreis Mittelkorn gem

Hauptteig:

100 g Naturreis Mittelkorn gem

1 TI Koriander mit gem
1 TI Kümmel mit gem
1 TI Salz

2 Ei

24 cm Backform +
Backpapier dafür

Sauerteig

Zutaten für St in ein Schraubglas zu einer Pampe gerührt, Deckel drauf, über Nacht bei Zimmertemperatur.

Vorteig

Mit einem Teil des Wassers den ST Ansatz verrührt, + in eine Schüssel gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 300 g gem Reis 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, dann die Eier drunter, vermischt.

In die mit Backpapier ausgelegte 24 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 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, 19. Oktober 2006 Hans60

Donnerstag, 8. März 2007

Zweikornbrot Kobył`noje F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



80 g Mais Sauerteig

Vorteig:

200 g Mais gem

400 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig:

100 g Buchweizen gem

100 g Mais gem

1 TI Kümmel gem

1 TI Koriander gem

1 TI Salz

24 cm Kastenbackform

Backpapier dafür

die Zutaten vom Vorteig mit dem Sauerteig verrühren, abdecken, gehen lassen, bei Zimmertemperatur, so lange bis sich der Teig deutlich gehoben hat.

Die Zutaten vom Hauptteig zum Vorteig geben, gut verrühren, lassen.

+ in eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Kastenbackform geben, glatt streichen, in die Mitte mit einem Messer eine 1-1,5 cm tiefen Schnitt geben, daran kann man dann gut erkennen, ob der Teig bei Zimmertemperatur gegangen ist, sollte aber nicht mehr als 120 min sein, dann fällt er meist schon wieder ein.

Den gegangenen Teig mit Wasser einpinseln

sonst in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 60 min backen.

Brot mit Olivenöl einstreichen oder mit Wasser, hebe mit beide Arten gute Erfahrungen gemacht.

Donnerstag, 5. Oktober 2006 Hans60

Kuchen

Halvah Sonnenblumenkerne F

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei



Zutaten für 4 Portionen

500 g Sonnenblumenkerne
250 g Honig
15 g Ingwer feingewiegt
1 TL Zimt, gemahlen
1 TL Piment (Allspice) mit gemahlen
2 TI Kakaopulver, kein Instant

Sonnenblumenkerne rösten + mahlen, mit Honig, Kakao und Gewürzen gut verarbeiten.

in eine 20 cm Kastenbackform gedrückt.

ein bis zwei Tage sollte er schon im Kühlschrank stehen, damit sich die Gewürze entfalten können.

Bisschen Kakaopulver drüber streuen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Eigenes Rezept , Freitag, 12. Januar 2007 Hans60

Klassischer Sandkuchen Cemolgan 5 Ei F

Glutenfrei + Milchefrei



5 Ei

150 g Vollrohrzucker
0,5 Vanilleschote / innere
0,5 Zitronenabrieb
1 Prise Salz
125 g Maiskörner gem
125 g Speisestärke
170 g ungehärtete Margarine
0,5 Tasse Puderzucker

eine 24 / (30) cm **Kastenform mit Backpapier** auslegen (Butter + Mehl).

Backofen auf 190°C vorheizen.

Eier mit Zucker, Vanille, Zitronenabrieb + Salz im Wasserbad lauwarm schlagen.

Die Eiermasse aus dem Wasserbad nehmen + wieder kalt rühren.

Das Mehl mit der Speisestärke mischen + unterziehen.

Die Margarine schmelzen lassen + warm, aber nicht heiß unter den Teig ziehen.

Teig in die mit Backpapier ausgelegte 24 cm (30 cm) Kastenbackform gießen.

Auf der unteren Schiebeleiste 40-45 min backen. Nadelprobe.

Evtl noch einige min nachbacken.

Auf ein Kuchengitter abkühlen lassen.

Dann mit Puderzucker besieben. Habe ich mir geschenkt.

Samstag, 26. August 2006 Hans60

Napoleonkuchen 6 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



6 Ei getrennt

50 g Vollrohrrohrzucker

50 g Vollrohrrohrzucker

100 g Mais gem +

2 cm Zimtstange gem +

1 Gewürznelke zusammen mahlen

50 g Speisestärke

50 g Kakaopulver kein Instant

80 g Mandeln gehackt

2 Prisen Salz

2 cl Rum 54 %

80 g ungehärtete Margarine o Butter, zerlassen,

Backofen auf 200°C vorheizen.

Eiweiß mit 1 Prise Salz schaumig schlagen + mit 50 g Zucker steifschlagen, beiseite stellen.

Eigelb + 1 Prise Salz + 50 g Zucker schaumig schlagen, 2 cl Rum dazu.

Butter zerlassen, abgekühlt + zum Eicreme + verrühren lassen,

Mehl, Gewürzen, Kakao, Mandeln vermischen + zum Eicreme + verrühren lassen.

Steifgeschlagene Eiweiß mit einem Holzlöffel untermischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Kastenbackform gießen, glattstreichen,

im vorgeheizten Ofen bei 200° C ca. 55 Min. backen. Nadelprobe

(Abkühlen lassen und mit Glasur und Pistazien verzieren).

Mittwoch, 4. Oktober 2006 Hans60

PS

Musste beim Foto den Kontrast ein wenig erhöhen, sonst wäre es nicht Sichtbar.

Rührkuchen I 5 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei

24 cm Kastenbackform



5 Ei

250 g Vollrohrzucker
1 Prise Salz
1 TI Bourbon Vanillepulver
100 g ungehärtete Margarine
300 g Buchweizen gem
250 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem
1 Tüte Backpulver

Eier mit 1 Prise Salz und 250 g Vollrohrzucker schaumig bis weiß cremig schlagen lassen. Alle anderen trockenen Zutaten vermischen und bei rieseln lassen, gut 4 min auf Mittelstufe rühren lassen. In eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte 24 cm Kastenbackform gießen, glattstreichen. In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70-85 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept Samstag, 26. Januar 2008 Hans60

Sesam Halvah F



Zutaten für 4 Portionen

6 Tasse/n Sesam

1.5 Tasse/n Honig

1 TL Ingwer, gemahlen

1 TL Zimt, gemahlen

1 TL Piment (Allspice)

Kakaopulver, zum Kochen, ohne Zucker

Sesamsamen rösten. Nicht so lange, es darf nur heiß werden, sonst wird der Sesamgeschmack zu stark, Portionsweise mahlen. Mit Honig und Gewürzen gut verarbeiten.

In einer 33 x 23cm-Form pressen und im Kühlschrank einige Zeit ruhen lassen.

Servieren: in Würfel oder Scheiben geschnitten.

Bisschen Kakaopulver drüber streuen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

25.03.04 Hans60

Veränderung I



16.06.2006 16:14 Kommentar von Hans60

Hallo Zusammen

habe dieses Mal, frischen Ingwer klein gewürfelt,
sowie Piment gemörsert,
den ungeschälten Sesam ca 750 g,

+ in eine 20 cm Kastenbackform gedrückt.
ein bis zwei Tage sollte er schon im Kühlschrank stehen,
damit sich die Gewürze entfalten können.
wir schneiden es immer in dicke Scheiben, Rechtecke, mit Sahne oder So-
jacreme

Hans

Tofu saftiger Kuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

200 g Tofu, Naturell

200 –300 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

150 g Vollrohrzucker

2 Banane(n), reife

0,5 TI Vanillepulver

1 Zitrone Abrieb + Schale + Fleisch

250 g Mais gem

2 TI Backpulver

0,5 TI Salz

100 g Walnüsse, gehackt

100 g Rosinen

24 cm Kastenbackform

Backpapier dafür

Zubereitung

Im Mixer Tofu die Hälfte Wasser und Bananen pürieren, in eine Rührschüssel geben nach und nach die übrigen Zutaten dazu, verrühren lassen, mit dem Wasser variieren, der Teig soll schwer tropfend vom Quirl gehen, lieber etwas mehr Flüssigkeit, der Kuchen geht besser auf.

In eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 50 min backen, Nadelprobe

Walnusskuchen 23.12.07 Cappuccino,
geändert auf Glutenfrei Mittwoch, 9. Januar 2008 Hans60

Vanillekuchen 5 Ei F

Glutenfrei + MilCHFrei

24 cm Kastenbackform



5 Ei

250 g Vollrohrzucker
1 Prise Salz
1 TI Bourbon Vanillepulver
100 g ungehärtete Margarine
300 g Buchweizen gem
250 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem
1 Tüte Backpulver

Eier mit 1 Prise Salz und 250 g Vollrohrzucker schaumig bis weiß cremig schlagen lassen. Alle anderen trockenen Zutaten vermischen und bei rieseln lassen, gut 4 min auf Mittelstufe rühren lassen. In eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte 24 cm Kastenbackform gießen, glattstreichen. In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70-85 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept Samstag, 26. Januar 2008 Hans60

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

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 Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz, sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze, aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Mit freundlichen Grüßen

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Samstag, 10. Oktober 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de