Dessert & Creme Glutenfrei 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.

Index nicht aktiv

Creme 2
Quark usw 5
Süßes 8

Inhaltsverzeichnis

Dessert & Creme Glutenfrei Vegetarisch 1
Hinweis I 1
Bitte bedenkt 1
Hinweis Margarine 1
Index nicht aktiv 1
Inhaltsverzeichnis 1
Creme 2
Herrencreme mit Schokoraspeln und Kirschen M F 2
Schokoladencreme M F 3

Quark usw 5
Apfeldessert M F 5
Maisknödel 1 Ei M F 5
Quarkklößchen mit Erdbeersoße 1 Eiweiß M F 7
Shahr-e-now Dessert M F 8
Süßes 8
Baiser von drei Eiweiß F 8
Dessert oder Mousse ? Eierlikör M F 9
Halbgefrorenes Ei F 11
Kaltschale F Vegan 11
Milch (Mais) Suppe Schokolade F Vegan 12
Nusscreme II F Vegan 13
Wassermelonen Pudding F Vegan 14
Zitronencreme M F 15
Zitronenpudding I F Vegan 16
Zitronenpudding II F Vegan 17
Hinweis M 18
Hinweis Ei 18
Hinweis Vegan 18
Hinweis F 18
Hinweis Margarine 18
Hinweis 18

Creme

Herrencreme mit Schokoraspeln und Kirschen M F

Einer meiner absoluten Lieblingsdesserts!!!

2 P. Puddingpulver

1 Liter Milch

4 EL Zucker

1 EL Zucker
2 Gläser Kirschen, Sauerkirschen á 720 ml
15 g Speisestärke
0,5 TL Zimt

100 g Schokolade, Zartbitter

400 g Schlagsahne
2 Tüten. Vanillezucker
4 EL Rum 54 %
1 EL Pistazien, gehackt
evtl. Minze und Cocktailkirschen

Puddingpulver, ca. 8 EL Milch und 4 EL Zucker glatt rühren. Restliche Milch aufkochen. Angerührtes Puddingpulver einrühren und aufkochen lassen. Auskühlen lassen, ab und zu umrühren. Kirschen abtropfen lassen. Saft auffangen. 5 EL Saft und Stärke verrühren. 300 ml Kirschsaft und 1 EL Zucker aufkochen. Kirschen unterheben. Mit Zimt abschmecken. In einer großen Schüssel auskühlen lassen. Schokolade hacken. Sahne steif schlagen und Vanillezucker einrieseln lassen. Pudding mit Rum glatt rühren. Schokolade, bis auf 2 EL, und Sahne unterheben. Puddingcreme auf die Kirschen verteilen. Mit Pistazien und Rest Schokolade bestreuen. Nach Belieben mit Cocktailkirschen und Minze verzieren.

Amarilli - 05.09.2006 - 22:41 emf

Veränderung

Die Hälfte des Rezeptes

Anstatt Puddingpulver, 40 g Speisestärke, Prise Salz, 1 Msp Vanillepulver.
Anstatt Kirschen im Glas, 350 TK Sauerkirschen
Anstatt 100 g Zartbitter, Bitterschokolade 70 %, 75 g gerieben
Anstatt Rum, Kirschwasser

Schokoladencreme M F
Glutenfrei + Eifrei

2 El Rosinen
1 Apfelsine 2 El Saft davon oder Rum 54 %
60 g Mais gem ODER
80 g anderes Getreide gem
1 Prise Salz
300 ml Wasser
50 g Mandeln

8 El Milch

3 El Honig
4 Tl Kakao schwach entölt
0,25 Tl Zimt gem
0,5 Tl Bourbon Vanillepulver

200 ml süße Sahne

Rosinen grob zerschneiden und mit Apfelsinensaft abgedeckt ziehen lassen.
Inzwischen das Mehl/Salz mit dem Wasser verrühren und bei ständiger Mittelhitze zu einem dicken Brei kochen.
Von der Hitze nehmen.
Die Mandeln mittelgrob hacken.
Honig, Mandeln, Milch, Kakao , Gewürze + Rosinen unter den Mehlbrei rühren.
Die Creme gut kühlen.
Die Sahne steif schlagen und unter die Creme ziehen.

Freitag, 4. Mai 2007 Hans60

Quark usw

Apfeldessert M F

Glutenfrei u Eifrei

Zutaten für 1 Portionen

250 g Magerquark

200 g Joghurt

1 EL Honig
2 Äpfel
0,5 Tl. Vanillepulver o 1 Tüte Vanillezucker
1 Msp Zimt

125 ml süße Sahne

Zubereitung

Quark, Honig und Joghurt verrühren. Die Äpfel gut waschen und mit der Schale fein reiben, zur Topfenmasse hinzugeben. Vanillezucker und Zimt darunter rühren. Den Rahm steif schlagen, die Hälfte unter die Creme rühren. Creme in Glasschalen füllen und mit der restlichen Sahne verzieren.
Zubereitungszeit: ca. 10 Min.
22.10.04 betty_boop CK

23.02.2009 Hans

Maisknödel 1 Ei M F

Glutenfrei

Kochtopf

Ca 20 Stück

100 g Maisgrieß fein gemahlen

100 g Milch
50 g Wasser

30 g Butter
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
50 g Haselnüsse gem

80 g Magerquark

1 Ei
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe

in einen kleinen Kochtopf Wasser mit Milch Salz, Butter u Zucker aufkochen den Maisgrieß hineinschütten, unter umrühren kochen, bis sich die masse als Kloß vom Boden löst und sich auf dem Topfboden ein weißlicher Belag gebildet hat, den Topf von der Kochstelle nehmen.
Nüsse mit Quark, 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe und Ei verrühren. Die Creme unter den Maisbrei rühren, (ich nahm einfach halber die Küchenmaschine) und ca 20 min Ruhen lassen.
Ca 2 l gesalzenes Wasser zum kochen bringen,
mit nassen Händen kleine (Pflaumen große) Knödel formen und im offnen Topf bei schwacher Hitze ca 20 min ziehen lassen.

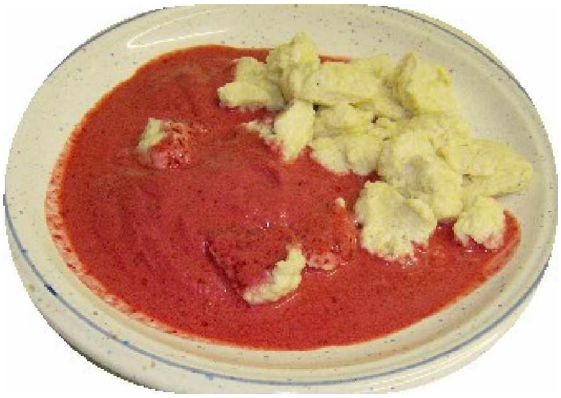
Veränderung :

Wer 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe weg lässt, dafür
1,5 –2 Tl Zucker nimmt , kann diese Dinger gut mit gekochtem Obst als Dessert servieren.

Donnerstag, 4. Juni 2009 Hans60

Quarkklößchen mit Erdbeersoße 1 Eiweiß M F

Für 1 Person:



100 g Magerquark,

1 Eiweiß,
30 g Mais gem (Grieß,)
1 TL Vollrohrohr Zucker,
1/4 TL Zimt und
1 Prise Salz verrühren.
Mit Teelöffeln Klößchen abstechen. Die Klöße in leicht kochendem Salzwasser 8 Minuten ziehen lassen, dann mit Erdbeersoße servieren.

Für die Soße
100 g TK Kirschen oder frische Erdbeeren,
50 g saure Sahne und
1 TL Zucker pürieren.

Habe noch einen guten Schuss Kirschwasser dazu gegeben.

Donnerstag, 17. Mai 2007 Hans60

Shahr-e-now Dessert M F

glutenfrei / eifrei -- eigenes Rezept

Zutaten für 2 Portionen

100 g süße Sahne

250 g Quark (Magerquark)

1 EL Kakaopulver
2 EL Rohrzucker
1 EL Kokosraspel
1 Prise Salz
1 EL Rum, 54 %

Zubereitung

Alle Zutaten vermischen. Kalt stellen. Guten Appetit. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
24.05.05 Hans60

mit Hüttenkäse anstelle Quark

Samstag, 17. März 2007 Hans

Süßes

Baiser von drei Eiweiß F

Glutenfrei + Milchfrei

3 Eiweiß
1 Prise Salz
100 g Vollrohrzucker
1 Msp Bourbon Vanillepulver

Eiweiße mit einer Prise Salz weiß schlagen, lassen, dann den Zucker mit Vanille gemischt langsam einrieseln und steifschlagen.
Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, je nach dem wofür man den Baiser verwenden will, mit 2 Esslöffel den steifen Eischnee, Häufchen setzen, oder formen.
Im Backofen bei ca 80°C Umluft, bei geschlossener Tür, oder bei Ober - + Unterhitze, einen Holzlöffel zwischen obere Tür + Rahmen stecken, so dass die Feuchtigkeit entweichen kann, ein paar Stunden, backen - trocknen.

Eigenes Rezept Sonntag, 25. März 2007

Hans

Dessert oder Mousse ? Eierlikör M F

Glutenfrei

4 Portionen

300 ml Eierlikör
40 g Kichererbsen gem
1 Prise Salz

200 g süße Sahne
1 Tl Zucker
1 Prise Salz
0,5 Tl Vanillepulver
3 Tl Kakao

süße Sahne

Kichererbsen gem und Salz vermischen in den aufkochenden Eierlikör, klumpenfrei einrühren, gut 1 min sprudelnd kochen lassen, Vorsicht blubbert sehr,
rührend abkühlen.
Schlagsahne mit Zucker u Salz u Vanillepulver aufschlagen, und nach und nach Kakaopulver zugeben.
Diese Masse bis auf ein Viertel vielleicht, in den abkühlenden Eierlikör,
In vier ausgespülte Gläser verteilen, obendrauf nun noch den Rest der Schlagsahne verteilen.
Nun noch ein wenig ungeschlagene süße Sahne drübergießen, läuft ein wenig rein, verbindet sich, der Optik wegen,
ein bis zwei Stunden kalt stellen in den Kühlschrank.

PS, ich sehe das nicht so eng, dass die Gläser ein wenig bekleckert sind...

Für Kinder ?

Eigenes Rezept, Sonntag, 13. Juli 2008 Hans60

Halbgefrorenes Ei F

Glutenfrei u Kuhmilchfrei

800 ml

250 ml roter Traubensaft (Winzer)
125 Sojadrink naturell
250 ml trocknen Rotwein 14 %
125 ml Eierlikör
100 g TK Kirschen

alle Zutaten zusammen vermischen, in ein Liter Gefäß gießen.
Ein paar Stunden in die Tiefkühltruhe.

Ohne dem Alkohol friert es ganz durch und wird zu fest

Eigenes Rezept, Donnerstag, 17. Juli 2008 Hans60

Kaltschale F Vegan

Glutenfrei + Eifrei u Kuhmilchfrei

Ahornsirup

1 Prise Salz
Trocknen Rotwein 14 %
200 g Tofu naturell

z.B.
Rote Johannisbeeren, Handvoll
Weintrauben
0,5 Zitrone Saft davon
1 Banane
Melone, Stücke
Kiwi
0,5 ca Ananas, samt Saft
evtl Ahornsirup
Und was man sonst noch hat an frische Früchte
Speisestärke *

Tofu in kleine Würfel schneiden eine Prise Salz , und mit Ahornsirup gesüßten trocknen Rotwein übergießen, sollte schon ganz bedeckt sein, und durchziehen 60 min und oder mehr.
Früchte alle in eine passende Schüssel geben, Tofu samt Rotwein, dazu, gut vermengen, alles sollte jetzt bedeckt sein von der Flüssigkeit, wenn nicht entweder mit Rotwein oder Fruchtsaft oder Wasser auffüllen.
Die Flüssigkeit abseihen, abmessen, in einen Kochtopf geben und den evtl Zucker, zum kochen bringen, eine halbe Tasse kalten Saft abnehmen, darin die Speisestärke auflösen und in die kochende Flüssigkeit einrühren, 2 min kochen lassen,
diesen fertigen Saft jetzt über die Früchtemischung gießen, sollte alles bedecken, erkalten lassen, noch ca 30 min in den Kühlschrank stellen, aber auch 20 min vor dem servieren wieder dort raus.

* Speisestärke , sollte für 500 ml Saft, 20 g betragen, also ein halbe Tüte Puddingpulver

Milch (Mais) Suppe Schokolade F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

500 ml Sojamilch
50 g Mais gem
1 Prise Salz
0,25 Tl Bourbon Vanillepulver
50 g bittere Schokolade ab 70 %
1-2 El Zuckerrübensirup

in die kalte Milch, Mais, Salz + Vanille einrühren, Rührend ca 120 – 180 sek kochen lassen.
Den Topf von der Hitze, die zerbröckelte Schokolade + 1 El Honig einrühren + auflösen.
Vor dem servieren, noch 1 El Zuckerrübensirup + oder ungehärtete Margarine, Butter wer darf, in die Mitte geben.

Eigenes Rezept Dienstag, 16. Januar 2007 Hans60

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

Wassermelonen Pudding F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

3-4 Portionen a 0,5 l

1 Wassermelone ca 3 kg
evtl Zucker
0,5 Zitronensaft
40 g Speisestärke für je 500 ml Saft/Brei
1 Prise Salz

Wassermelone schälen, möglichst bis zum roten Fruchtfleisch, zerschneiden, in eine große Schüssel geben und mit einem elektr. Pürierstab zermusen, das, die noch feste Schale kann man jetzt noch gut raus fischen.

Bei mir ergab es 2 l, davon wurden 600 ml für einen Kuchen verwendet, den Rest in einen großen Kochtopf, gegossen, Jetzt evtl nach zuckern, daraus wurde einen halben Tassentopf, Saft, rausgenommen zum auflösen von knapp 120 g Speisestärke, diese wurde dann in die kochende Melonensaft /Brei eingerührt, rührend aufgekocht, VORSICHT, blubbert sehr stark.
In drei tiefe mit kaltem Wasser ausgespülte Teller gießen, entweder heiß oder nach dem abkühlen essen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 29. Juni 2008 Hans60

Zitronencreme M F

Glutenfrei u Eifrei

Kochtopf

300 ml Wasser

300 ml Milch

1 Prise Salz + Vollrohzucker
80 g Natur Reis gem*
2 Zitronenabrieb + Saft
4 El Zuckerrübensirup oder mehr
2 Anissamen gemörsert Oder 1 Msp Anis gem
0,5 cm geriebener Ingwer
0,5 Tl Vanillepulver

200 ml süße Sahne

2 El flüssigen Honig

Wasser mit Milch zum kochen bringen, 1 Prise Salz + Vollrohzucker + gem Reis einrühren, bei geringer Hitze unter Rühren ca 10 min kochen, vom Herd nehmen + auskühlen lassen. Es ergibt einen nahezu steifen Reisbrei. Zitronenschalen dünn abreiben + auspressen, zusammen in eine Schüssel mit Anis, Ingwer, Vanillepulver + Zuckerrübensirup vermischen + zugedeckt ziehen lassen, solange wie der Reisbrei auskühlt. Den erkalteten Brei El weise unter die Zitronensaftmischung rühren.
Die Sahne sehr steif schlagen + den Honig unterziehen. Die gesüßte Sahne unter die Zitronencreme ziehen.

* Den Naturreis kann man wie Getreide auch in Naturkost- + Reformhäuser mahlen lassen.

Den Naturreis kann man auch durch Hirseflocken ersetzen .
GU 1984, textlich ein wenig geändert

Sonntag, 12. Februar 2006 Hans60

Zitronenpudding I F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei
1 Portion

1 Zitrone, Abrieb u Saft u Fleisch
1 Zitrone, Saft u Fleisch,
bis zu 500 ml Wasser auffüllen,
2 geh El Speisestärke (40 g entspricht 1 Beutel Puddingpulver)
1 Prise Salz
4 El Zucker o mehr

Zitronen, Abrieb, Saft mit Fleisch in ein Litermaß geben, mit Wasser bis 500 ml auffüllen,
0,5 Tasse abnehmen und darin Zucker u Salz + Speisestärke auflösen,
und dies rührend zu der kochende Flüssigkeit geben, 2 min kochen lassen.
Vorsicht blubbert sehr stark, Verletzungsgefahr,
in einen mit Wasser abgespülten Teller gießen.
Heiß oder Kalt ein Genuss.

Eigenes Rezept Samstag, 17. Mai 2008 Hans60

Zitronenpudding II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

1 Portion

0,5 Zitrone Abrieb u
Saft von der Ganzen
500 ml Wasser, auffüllen
0,5 Tasse Wasser abnehmen
2 geh El Speisestärke (40 g entspricht 1 Beutel Puddingpulver)
1 Priese Salz
4 El Zucker o mehr
10 Stängel Zitronenmelisse/ Blätter

ausgequetschte Zitronen mit Schale in ein Litermaß geben, mit Wasser bis 500 ml auffüllen,
0,5 Tasse abnehmen und darin Zucker u Salz + Speisestärke auflösen,
den Rest aufkochen und rührend Zucker/ Stärke 2 min kochen lassen.
Vorsicht blubbert sehr stark, Verletzungsgefahr, runter von der Hitze, die kleingehackten Melisseblätter zugeben, umrühren und
in einen mit Wasser abgespülten Teller gießen.
Heiß oder Kalt ein Genuss.

Eigenes Rezept, Samstag, 17. Mai 2008 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 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