

# Kichererbsen Brot Glutenfrei u Vegetarisch

## Hinweis Margarine

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

## 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.

## Inhaltsverzeichnis

Kichererbsen Brot Glutenfrei u Vegetarisch .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Brot</b> .....	<b>2</b>
Brot fünf Korn F Vegan.....	2
Brot fünf Korn Veränderung F Vegan .....	3
Brot mit Veränderungen (M) F .....	5
Brot o Muffeins fünf Korn Vegan F .....	7
Brot ohne Buchweizen II F Vegan.....	9
Brot ohne Soja + Nüsse F Vegan .....	12
Buttertoast 1 Ei M F.....	14
Fladenbrot F Vegan.....	15
Hirse Brot V mit Datteln F Vegan.....	17
Hirse.....	19

Hirsebrot II F Vegan .....	19
Kuchenbrot II 3 Ei M F .....	20
Laugenbrötchen F Vegan.....	21
Leinsamen Brot II F Vegan .....	23
Mais Brot Dasht M F .....	25
Mais Brot Dasht II F Vegan .....	27
Mehrkornbrot III F Vegan.....	28
Mohnbrot F .....	29
Reissauerteig Brot F Vegan .....	30
Zucchini Brot 3 Ei F .....	32
Hinweis M .....	33
Hinweis Ei .....	33
Hinweis Vegan .....	33
Hinweis Sojasoße.....	34
Hinweis Curry .....	34
Hinweis Tomatenketchup.....	34
Hinweis F .....	34

## Brot

### Brot fünf Korn F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

9 EL Naturreis ( oder Mais gem.)

1 TL Rohrzucker, Zucker

0,25 TL Hefe (Trockenhefe)

Mineralwasser, Kohlensäurehaltiges

### Für den Teig:

200 g Buchweizen, gemahlen

250 g Naturreis , Langkorn

100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen  
50 g Hirse, gemahlen  
100 g Amaranth, gemahlen  
1 TL Rohrzucker, Zucker  
2 TL Meersalz, (abschmecken)  
3 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr  
3 EL Leinsamen, ( kann auch weg bleiben) oder mehr  
3 EL Sesam, ( kann auch weg bleiben) oder mehr  
1 TI Kümmel  
1 TI Koriander ODER  
1 Tüte/n Brot - Gewürz, ( kann auch weg bleiben)  
700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### Sauerteigansatz:

kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, über Nacht bei Zimmertemperatur, warm stellen,

### Teig:

Sauerteigansatz mit 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen in eine Rührschüssel.

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, + dazu geben, gut verrühren lassen.

Deckel drauf + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, bis der Teig Blasen wirft + sich gehoben hat.

Diesen Teig nochmals gut durch rühren, lassen.

2 Muffeinsbleche die Mulden einfetten, in jede Mulde 1-1,5 El Teig einfüllen, + nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen, habe einfachhalber auf jeden Teig 1 TI Wasser gegeben.

In den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 30 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten Ruhezeit ca 18 h

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. Februar 2007 Hans60

Brot fünf Korn Veränderung F Vegan



150 g Naturreis ( oder Mais gem.)  
1 TL Rohrzucker, Zucker  
1 Prise Trockenhefe)  
Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### Für den Teig:

200 g Buchweizen, gemahlen  
250 g Naturreis , Langkorn gem  
100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen  
50 g Hirse, gemahlen  
100 g Amaranth, gemahlen  
1 TL Rohrzucker, Zucker  
2 TL Salz, (abschmecken)  
3 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr  
3 EL Leinsamen, ( kann auch weg bleiben) oder mehr  
3 EL Sesam, ( kann auch weg bleiben) oder mehr  
50 g Ingwer kleingehackt  
1 TI Kümmel  
1 TI Koriander ODER  
1 Tüte/n Brot - Gewürz, ( kann auch weg bleiben)  
700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### Sauerteigansatz:

kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, über Nacht bei Zimmertemperatur, warm stellen,

### Teig:

Sauerteigansatz mit 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen in eine Rührschüssel.

Alle Zutaten miteinander verrühren, + dazu geben, gut verrühren lassen.

Deckel drauf + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, bis der Teig Blasen wirft + sich gehoben hat.  
Diesen Teig nochmals gut durch rühren, lassen.

In eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform geben schütteln damit der Teig überall hin kommt, nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen.

Bei 150°C Heißluft ca. 80 min backen.

Wenn nach 80 min bei der Nadelprobe noch Teig zu sehen ist, Brot aus dem Ofen, Backpapier vorsichtig entfernen, rund herum mit Bio Sonnenblumenöl o Olivenöl einpinseln und nochmals 20 min backen.

Über Nacht ruhen lassen, vorm anschneiden.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten Ruhezeit ca 18 h

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. Februar 2007 Hans60  
Donnerstag, 2. Juli 2009

Brot mit Veränderungen ( M ) F  
glutenfrei u Eifrei



Zutaten für 1 Portionen  
400 g Maiskörner, ( kein Popkorn) , gemahlen  
200 g Buchweizen, gemahlen  
100 g Amaranth, gemahlen  
1 TL Koriander, gemahlen  
2 TL Kümmel, gemahlen  
1 TL Kümmel, ganz ODER

1 Tüte/n Gewürzmischung für Brot

2 TL Salz

3 EL Sonnenblumenkerne

3 EL Sesam

2 Tüte/n Backpulver

350 g Buttermilch

350 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges oder

Veränderung I:

700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

1 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

100 g Rum, 54 % oder

Veränderung II:

400 g Kefir +

400 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges oder

Veränderung III:

1 Tüte/n Hefe (Trockenhefe für 1 kg )

700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges +

1 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

100 g Rum, 54 %

1 TL Rohrzucker

Zubereitung

Mais-, Buchweizen-, Amaranth-, Koriander- + 2 TL Kümmelkörner zusammen mahlen. Kümmelkörner bis Backpulver dazu + verrühren. Buttermilch in kohlenensäurehaltiges Mineralwasser einfügen + zu der Mehlmischung geben + verrühren. Reicht normalerweise, kam aber nicht hin, war noch zu trocken, musste den Rest Buttermilch + noch 150 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu mischen, es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen. In den kalten Backofen, mit einem Tassentopf Wasser, bei 160° Umluft ca. 90 min backen. Nadelprobe.

Veränderung I: anstelle Buttermilch 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, + 1 Tasse sowie 100 g Rum 54 % verrühren. Reicht normalerweise, kam aber nicht hin, war noch zu trocken, musste kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu mischen, es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

**Veränderung II**: 400 g Kefir + 400 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu + verrühren. Reicht normalerweise, kam aber nicht hin, war noch zu trocken, musste kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu mischen, es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

**Veränderung III**: Backpulver durch 1 Tüte Trockenhefe ersetzen, Zucker zufügen. Trockene Zutaten verrühren, Flüssigkeiten zufügen, es muss wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr, geht besser auf.

Teig in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen, zudecken mit einem feuchten Handtuch + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, ich stelle die Form in den Backofen bei 40° C, (Licht an + ein wenig mehr).

In die Fettpfanne, ganz unten, kommt ein halber Liter Wasser. Nach ca. 90 -100 min ist der Teig gegangen, bitte nicht mehr als 120 min, bringt nichts, stürzt nur ein. Tuch entfernen, die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser ein pinseln. Die Backzeit ist die gleiche wie mit Backpulver, ca. 90 min bei 160° C Umluft, bei Ober- + Unterhitze vorheizen ca. 180 -190° C.

Wasser mit der Fettpfanne entfernen, statt dessen 1 Tassentopf mit Wasser neben die Form stellen.

Alle Arten sollen wenigstens eine Nacht ruhen, dann mit einem Sägemesser von unten schneiden. Sie sind, bedingt durch den Amaranth, innen feucht /saftig, aber nicht klitschig. Brauchen nicht eingefroren werden, halten sich gut 6-8 Tage.

15.6.2005 ca

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

01.03.07 Hans60

## Veränderung

Habe nur die Hälfte des Rezeptes, mit kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, + Backpulver anstatt Hefe, für schnelle Frühstücks Muffein genommen.

**Brot o Muffeins fünf Korn Vegan F**

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

9 EL Naturreis ( oder Mais gem.)  
1 TL Rohrzucker, Zucker  
0,25 TL Hefe (Trockenhefe)  
Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### Für den Teig:

200 g Buchweizen, gemahlen  
250 g Naturreis , Langkorn  
100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen  
50 g Hirse, gemahlen  
100 g Amaranth, gemahlen  
1 TL Rohrzucker, Zucker  
2 TL Meersalz, (abschmecken)  
3 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr  
3 EL Leinsamen, ( kann auch weg bleiben) oder mehr  
3 EL Sesam, ( kann auch weg bleiben) oder mehr  
1 TI Kümmel  
1 TI Koriander ODER  
1 Tüte/n Brot - Gewürz, ( kann auch weg bleiben)  
700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### Sauerteigansatz:

kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, über Nacht bei Zimmertemperatur, warm stellen,

### Teig:

Sauerteigansatz mit 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen in eine Rührschüssel.  
Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, + dazu geben, gut verrühren lassen.

Deckel drauf + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, bis der Teig Blasen wirft + sich gehoben hat.

Diesen Teig nochmals gut durch rühren, lassen.

2 Muffeinsbleche die Mulden einfetten, in jede Mulde 1-1,5 El Teig einfüllen, + nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen, habe einfachhalber auf jeden Teig 1 Tl Wasser gegeben.

In den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 30 min backen.

### ODER

In eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform geben glattstreichen, nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen.

Bei 160 –170 ° Umluft ca. 70- 90 min backen.

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen. Dadurch wird die Kruste nicht so hart, abkühlen lassen vor dem anschneiden, am besten über Nacht stehen lassen.

Diese Art Sauerteigbrot hält sich im Brotkasten, Leinenbeutel oder auch im geschlossenen Tonkasten 5-8 Tage.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten Ruhezeit ca 18 h

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. Februar 2007 Hans60

### Brot ohne Buchweizen II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

#### 35 cm Kastenbackform mit Backpapier

für 30 cm, ca 1/3 der Zutaten weniger



## Sauerteig Herstellung I

150 g Naturreis gem  
2 Msp Trockenhefe  
2 Msp Zucker  
90-100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
ergibt ca 300 g Sauerteig  
720 ml Schraubglas mit Deckel

## Sauerteigherstellung II ohne Hefe

150 g Naturreis gem.  
5 El Apfelessig  
1 TI Vollrohrzucker  
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
ergibt ca 300 g Sauerteig  
720 ml Schraubglas mit Deckel

## Hauptteig

200 g Naturreis gem  
150 g Hirse gem  
200 g Kichererbsen gem  
200 g Amaranth gem  
2 TI Koriander mit gem  
0,5 TI Kümmel mit gem

3 El Sonnenblumenkerne  
3 El Bio Sesam ungeschält  
3 El Leinsaat

2 TI Meersalz  
1 Prise Vollrohrzucker

1 Glas Sauerteig ca 300 g  
700 - 900 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
5 El Bio Sonnenblumenöl

## Sauerteig Herstellung I

150 g Naturreis gem  
2 Msp Trockenhefe  
2 Msp Zucker

kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
ergibt ca 300 g Sauerteig  
720 ml Schraubglas mit Deckel

trocknen Zutaten vermischen, so viel Mineralwasser beifügen und umrühren, dass sich eine dicke Pampe ergibt, das Glas ist dann ca 0,5 voll, Deckel schließen, an einem warmen ( Zimmertemperatur ) dunklen Ort stellen, entweder abends, über Nacht, oder Morgens ansetzen, je nach Wärme, kann Mann/Frau den Sauerteig schon ab Mittags benutzen, der Inhalt zeigt dann schöne Luftblasen, und ist dann fast voll, und wenn der Teig gut gegangen ist, meist noch am Abend abbacken, falls die Temperaturen nicht ausreichen, dann eben den fertigen Teig in eine mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, in den ausgeschalteten Backofen stellen, und morgens abbacken

## Sauerteigherstellung II ohne Hefe

150 g Naturreis gem.  
5 El Apfelessig  
1 TI Vollrohrzucker  
kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
ergibt ca 300 g Sauerteig  
720 ml Schraubglas mit Deckel

Schuss kohlensäurehaltiges Mineralwasser alles miteinander verrühren, muss eine dicke Pampe geben, in einem Schraubglas, in den Backofen bei 30- 40 ° C, Licht an + ein bisschen mehr, dauert ca 24 h , wenn sich Blasen bilden, noch etwas warten , + dann mit den oben genannten Rezept vermischen.

+ wieder in den gewärmten Backofen 30- 40 ° C, Licht an + ein bisschen mehr, bis sich der Teig gehoben hat, „stunden" , in die Fettpfanne, schon beim gehen Wasser füllen, Ober+ Unterhitze an .  
Abbacken mit Umluft

300 g Sauerteig in eine Rührschüssel mit ca 700 ml Selters leicht vermischen, die gemischten trocknen Zutaten dazu geben, und gut verrühren lassen, noch so viel Wasser zugeben, dass es ein Rührteig ähnlich wird, 5 El Bio Sonnenblumenöl dazu und alles zusammen gut 5 min auf fast Höchststufe rühren lassen. In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, bei warmer Zimmertemperatur, zugedeckt mit einem feuchten Leinentuch ein paar Stunden gehen lassen.

In den kalten Backofen mit einer Tasse Wasser bei ca 160°C Heißluft, ca 70 min backen, Nadelprobe, wenn noch was dran klebt, Brot aus den Ofen, mit Olivenöl oder Sonnenblumenöl einpinseln, nicht nur oben, Backpapier vorsichtig entfernen, auch den Rest noch einpinseln, nun wieder in den Ofen und noch ca 20 min weiter backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 24. Juni 2009

## Brot ohne Soja + Nüsse F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

150 g Naturreis gem

1 TL Rohrzucker, Zucker

0,25 TL Hefe (Trockenhefe)

90-110 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### Für den Teig:

400 g Buchweizen, gemahlen

100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen

50 g Hirse, gemahlen

50 g Naturreis, gemahlen

100 g Amaranth, gemahlen

1 TL Rohrzucker, Zucker

2 TL Meersalz, (abschmecken)

2 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr

2 EL Leinsamen, ( kann auch weg bleiben) oder mehr

2 EL Sesam, ( kann auch weg bleiben) oder mehr

1 Tüte/n Brot - Gewürz, ( kann auch weg bleiben) o dafür Kümmel, Koriander, Anis o Fenchel ganz o gem.

700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### ODER Teig II

200 g Buchweizen, gemahlen +

200 g Mais, gemahlen oder

400 g Mais, gemahlen an Stelle von 400 g Buchweizen  
700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
1 TL Rohrzucker, Zucker  
2 TL Meersalz, (abschmecken)  
2 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr  
2 EL Leinsamen, ( kann auch weg bleiben) oder mehr  
2 EL Sesam, ( kann auch weg bleiben) oder mehr  
1 Tüte/n Brot - Gewürz, ( kann auch weg bleiben) o dafür Kümmel, Koriander, Anis o Fenchel ganz o gem.

## Zubereitung

Sauerteigansatz: kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, (ich nehme den Backofen Ober- + Unterhitze, Licht an + ein bisschen mehr, ca. 2-4 h. Öfter mal nachsehen und riechen, wenn es genug sauer riecht, das Glas sollte aber 0,75 voll sein, ist der Sauerteigansatz fertig.

Teig: Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann 1 Flasche (700 ml ) kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit dem Sauerteigansatz zu dem trockenen Teig geben, gut vermischen, in eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte, Königskuchenbackform (auch Teflonbeschichtete ) geben, glatt streichen.

In den Backofen, die Fettpfanne mit Wasser füllen, darüber den Rost, + darauf die gefüllte Backform geben. Bei 30- 40 °, Licht an + ein bisschen mehr. Ruhen lassen, bis der Teig sich deutlich gehoben hat.

Den gegangenen Teig, mit Wasser/Öl usw. abpinseln. Bei 160 –170 ° Umluft ca. 70- 90 min backen.

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen. Dadurch wird die Kruste nicht so hart, abkühlen lassen vor dem anschneiden, am besten über Nacht stehen lassen. Ist innen noch ein wenig feucht, klebt aber nicht, tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Diese Art Sauerteigbrot hält sich im Brotkasten, Leinenbeutel oder auch im geschlossenen Tonkasten 5-8 Tage.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

05.03.04 Hans60

Hallo Zusammen

Habe heute dieses Rezept, anstelle in einer Kastenbackform.

in Muffeinsblechformen gebacken. ( siehe Foto )

die Formen eingebuttert, bis zur Hälfte mit Teig gefüllt, ruhen lassen, + vor dem abbacken noch mit Wasser besprenkelt ,

im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min,  
im vorgeheizten Backofen bei 150°C Umluft ca 18-23 min.

ohne Wasser in der Fettpfanne.

Den Sauerteig aus 9 Ei Naturreis über Nacht in ein verschlossenes Glas im  
Wohnzimmerschrank, hergestellt.

Hans

Donnerstag, 25. Januar 2007

Buttertoast 1 Ei M F

Glutenfrei



Zutaten für 1 Portionen

400 g Buchweizen

100 g Mais, gemahlen ( Original Sojabohnen gem )

100 g Haselnüsse, gemahlen

50 g Hirse, gemahlen

50 g Reis, gemahlen

15 g Hefe (Trockenhefe)

1 TL Meersalz

1 EL Honig

## 350 ml Milch

350 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges  
75 g Butter /ungehärtete Margarine

## 1 Ei(er)

Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen. Honig in Milch + Wasser auflösen, + mit der trockenen Mehlmischung verrühren. Die weiche Butter/Margarine mit dem Ei vermischen, + danach gut unter den Teig rühren. In eine 30 cm, mit Backpapier (auch Teflonbeschichtet) ausgelegte Königskuchenbackform füllen, glatt streichen + bei Zimmertemperatur (30 Grad)gehen lassen, bis er sich deutlich gehoben hat, ca. 2 h.

Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser/Öl/Milch einpinseln. In die Fettpfanne, unten heißes Wasser einfüllen. Auf dem Rost, die Backform, + bei ca. 170 Grad Umluft, (normal ca. 30 C mehr), ca. 70 min, backen. Wer es knusprig haben will, 10 min länger, + ca. 30 -40 min im ausgeschalteten Ofen, lassen. Nadelprobe.

Sonst gleich raus, die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost stürzen, vorsichtig das Backpapier entfernen, die übrigen Seiten auch mit Wasser abspritzen. Ganz auskühlen lassen. Am besten mit einem Sägemesser oder Tomatenmesser, schneiden. Es lässt sich sehr gut, auch in dünne Scheiben schneiden. Es hat erstaunlicher weise auch den Toastgeschmack

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

14.09.03 Hans60

04.12.2006

## Fladenbrot F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei





### Zutaten für 1 Portionen

300 g Buchweizen gem  
100 g Naturreis gem  
50 g Amaranth gem  
400 g Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
50 g Olivenöl  
1 TL Vollrohrzucker  
0,5- 1 TL Salz

Bio Sesam

Schwarzkümmel , ( teils gem )  
1 Pck. Trockenhefe

Mehl, Wasser, Zucker, Salz, Hefe und Olivenöl in eine große Schüssel einwiegen und verkneten, lassen.

ca. 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Nochmals mit dem durchkneten und weitere ca. 20 Minuten gehen lassen.

Teig auf 1 Blech mit Backpapier verteilen, glattstreichen

Nicht erschrecken, er ist sehr weich. 1,5 cm platt drücken. Mit Wasser bepinseln, geht schlecht. habe es bespritzt, hätte etwas mehr sein können, den Schwarzkümmel und den Sesam großzügig auf den Teig verteilen.

Herd auf 250 Grad (220 Grad Heißluft) vorheizen. ( Solange, bis ich den Belag drauf hatte und dann ca. 25 -35 Minuten backen Umluft ), bis das Brot goldbraun ist.

### Veränderung

Anstelle Buchweizen, Reis, Amaranth gem,  
Mais gem genommen, hierbei musste ca 100 ml mehr Wasser genommen werden .

Beide Arten zusammen mit Umluft bei ca 200°C ohne vorheizen, es sei denn man rechnet die Zeit im Backofen bei 50 °C, zum „Gehen“ der Teige dazu.

Original 21.04.06 Jamaica,  
Veränderung auf Glutenfrei Montag, 4. Juni 2007 Hans60

Hirse Brot V mit Datteln F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier  
ca 2 kg gebacken



### Sauerteig

150 g Hirse gem  
1 Prise Zucker,  
ein bisschen Trockenhefe,  
90-110 g Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Vorteig

2 Äpfel gerieben  
Sauerteigansatz  
100 g Zuckerrübensirup

700 ml kohensäurehaltiges Mineralwasser  
50 g Amaranth gem  
450 g Hirse gem  
150 g Datteln

### Hauptteig

200 g Kichererbsen gem  
2 TL Koriander gem  
3 TL Salz  
100 g BIO Sesam ungeschält, ganz  
4 EL Bio Sonnenblumenöl

Olivenöl

### Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Hirse rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohensäurehaltiges 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 kohensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen,  
50 g Amaranth gem, 450 g Hirse gem, 150 g kleingeschnittene Datteln, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

### Hauptteig

Zum Vorteig 3 TL Salz u 100 g Bio Sesam und 200 g Kichererbsen gem , verrühren, zum Schluss noch 4 EL Bio Sonnenblumenöl untermischen 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 140°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 130°C Heißluft weitere 25 min backen.

Durch das Öl im Teig kann man das Brot schon nach dem erkalten aufschneiden.

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

## Hinweis

## Hirse

Hirsemehl reagiert 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 Donnerstag, 3. September 2009 Hans60

## Hirsebrot II F Vegan



## Sauerteig

80 g Hirse gem

Prise Zucker + Hefe

Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

## Vorteig:

400 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

300 g Hirse gem

## Hauptteig:

100 g Hirse gem  
100 g Kichererbsen gem  
1 TI Koriander mit gem  
20 g Haselnüsse gem  
1 TI Kümmel mit gem  
1 TI Salz

30 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.

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 75 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, 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, 5. Januar 2007 Hans60

Kuchenbrot II 3 Ei M F

glutenfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier ausgefüllt.



Zutaten für 1 Portionen

300 g Buchweizen, gem  
200 g Naturreis gem  
0,5 Zitrone(n), unbehandelt, geriebene Schale  
1 Tüte Backpulver  
100 g Traubenzucker, bis 160 g ODER anderen  
0,5 Tl. Salz  
50 g Rosinen

3 Ei(er)

60 g Butter o Margarine, zerlassen

Milch, auffüllen bis 500 ml

Trockene Zutaten vermischen.

Eier in ein Litermaß geben + mit Milch auffüllen bis 500 ml, zu den trockenen Zutaten geben, etwas vermischen, dann erst die Margarine, alles gut verrühren, in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform gießen.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 70-90 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 22. Mai 2008 Hans60

Laugenbrötchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



150 g Buchweizen gem  
100 g Naturreis gem  
1 TI Salz  
0,5 TI Zucker  
0,5 Tüte Trockenhefe  
40 g Margarine  
250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

## Veränderung II



150 g Buchweizen gem  
100 g Mais gem  
1 TI Salz  
0,5 TI Zucker  
0,5 Tüte Trockenhefe  
40 g Margarine  
300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

20 g Backsoda  
250 ml Wasser

Fett für die Muffeinsformen ( Blech )

Salz + o Kümmel

Kalt 180°C = 20-30 min Umluft

Die jeweiligen Zutaten langsam verrühren lassen 5-7 min.  
Die eingefetteten Muffeinsformen mit je 1-1,5 El Teig füllen.  
Ca 60 min bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen.

Backsoda im Wasser auflösen,  
die Oberfläche , wer will mit Hagelsalz + oder ganzen Kümmel, oder was  
anderes.

Ja, jetzt muss jeder für sich das beste raus finden, entweder auf die Ober-  
fläche des gegangenen Teig, die Lauge mit einem Pinsel auftragen,  
oder einfach mit einem TI die Lauge drauf sprengeln. Oder anders !  
sofort in den kalten Backofen bei ca 170-180°C Umluft 23-30 min backen.

Sonntag, 28. Januar 2007 Hans60

[Leinsamen Brot II](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei





### Sauerteigansatz

720 ml Schraubglas  
150 g Buchweizen  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
180-210 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

1 l kohlenensäurehaltiges 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, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei war-

mer 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 kohlensäurehaltiges 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

## Mais Brot Dasht M F

glutenfrei / hefefrei /eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

500 g Maiskörner, (kein Popkorn )

200 g Kichererbsen

1 TL Gewürzmischung, (Brotgewürz)

1 TL Salz

1 Prise Rohrzucker

1.5 Tüte/n Backpulver

400 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

500 ml Kefir aus 1,5 % Milch

### Zubereitung

Mais + Kichererbsen zusammen mahlen. Alle trockenen Zutaten gut vermischen, Kefir + Wasser zusammen begeben + verrühren, es soll wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr Flüssigkeit, geht besser auf. Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen, glatt streichen + mit dem überstehenden Backpapier zudecken. In den kalten Backofen bei 160°C Umluft 70 min, backen, mehr bringt nichts, wird nur hart die Kruste.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 190°C und ca. 45- 60 min backen.

Bei Umluft in die Fettpfanne die ganz unten drin ist, ca. 500 ml Wasser gießen, bei Ober- + Unterhitze neben der Backform einen Tassentopf mit heißen Wasser stellen.

**Hinweis:** Der Kefir nimmt den typischen Maisgeruch vom Backen weg + die Gewürze kommen besser zur Geltung.

Bitte bedenkt: Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft ( + auch Geschmack). Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, kann, muss aber nicht, dass ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.11.05 Hans60

Veränderung, Mittwoch, 25. April 2007



Anstatt 1 TI Brotgewürz nur 1 Prise Kümmel und Koriander mit gem.

Für (Frühstücks ) Muffeins die Hälfte des Rezeptes, aber 1 TL Salz.  
In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35 min backen.  
Man sollte doch den Muffeins ein wenig Zeit lassen um ab zu kühlen, um sich zu verfestigen, wir konnten es nicht abwarten, es ist doch herrlich wenn die Butter noch schmilzt ...

Hans

## Mais Brot Dasht II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



500 g Maiskörner gem, (kein Popkorn )  
200 g Kichererbsen gem  
3 TL Koriander mit gem  
2,5 TL Salz  
1.5 Tüte/n Trockenhefe  
700 – 800 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
50 g Zuckerrübensirup  
2 El hellen Essig

Trocknen Zutaten vermischen, Wasser, Essig und Zuckerrübensirup dazu und auf Mittelstufe ca 5 min verrühren lassen, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln und ca 60 min im Backofen bei ca 30-50°C ruhen lassen, ganz unten die Fettpfanne rein stellen, kann überlaufen...

oder bei warmer Zimmertemperatur,  
ohne vorheizen, ca 70 min bei 160°C Heißluft backen, Nadelprobe, sollte noch Teig dran bleiben, Brot aus der Backform nehmen, Backpapier ent-

fernen, das Brot rund herum mit Olivenöl einstreichen und nochmals in den Backofen bei 160°C Heißluft ca 15 min backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 12. August 2009

### Mehrkornbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



2 Zwiebeln klein wiegen + mit  
1-2 El Olivenöl anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g gem  
1 Tasse Kichererbsen 160 g mit gem  
1 Tasse rote Linsen 160 g mit gem  
1 Tasse Buchweizen 160 g mit gem  
2 Tl gelbe Senfkörner mit gem  
je 1 Tl Schwarz- + Kreuzkümmel mit gem  
8-10 Pfefferkörner mit gem  
3 Tl Gewürzsalz  
1-2 Tl Meersalz  
1 Tl Zucker  
1,5 Tüte Trockenhefe  
4 Bananen Leoparden Art  
5 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen  
500 ml Wasser zum backen ca  
Olivenöl zum einpinseln des Brotes

Bananen mit dem Quirl der Küchenmaschine zermusen, +  
4-5 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, +  
Zwiebel klein wiegen in Öl braten etwas abkühlen lassen, dazu +

Trocknen Zutaten vermischen und langsam da einrieseln lassen, evt die 5 Tasse Wasser noch dazu, sieht man, sollte wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr geht besser auf, und 4-5 min auf höchster Stufe rühren lassen. In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, bei warmer Zimmertemperatur oder in den Backofen 50°C Unterhitze an, das 500 ml Wasser in die Fettpfanne, ca 90 min, bis sich der Teig deutlich gehoben hat, ca bis zum oberen Rand, nun die Hitze auf ca auf ca 150°C Heißluft und ca 70 min backen, Nadelprobe, die Oberfläche mit Öl einpinseln, das Brot am Papier fassen und auf ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig abziehen, nun noch die übrigen Seiten einpinseln mit Öl. Nach dem abkühlen, Brot auf die Oberfläche legen und von unten mit einem Sägemesser schneiden

## Mohnbrot F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei



Zutaten für 1 Portionen

500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
300 g Buchweizenkörner gem +  
100 g Naturreis, Mittelkorn, gem +  
100 g Amaranthkörner gem  
80 g Mais gem  
1 TL Vollrohrrohrzucker  
1 TL Salz  
50 g Mohn, gem  
2 EL ungehärtete Margarine o [Butter](#)  
1 Prise Muskat, gerieben

[1 EL Ziegenkäse gerieben](#)

1 Tüte Trockenhefe

erst die trockenen Zutaten zusammen vermischen dann den Rest dazu.

In eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm ist zu klein 30 cm ist zu groß  
Kastenform gießen, glatt streichen, bei Zimmertemperatur ca 90 - 120  
min gehen lassen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 70 min backen. Nadelpro-  
be.

Mittwoch, 6. September 2006

### Reissauerteig Brot F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



### Sauerteigansatz:

150 g Naturreis gem

1 Prise Zucker

1 Prise Trockenhefe

90-110 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

720 ml Schraubglas mit Deckel

### Vorteig:

Sauerteigansatz

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

2 Äpfel gerieben

1 El Zuckerrübensirup

200 g Naturreis grob gem ( Grieß ähnlich )

200 g Buchweizen grob gem ( Grieß ähnlich )

## Hauptteig:

100 Kichererbsen gem  
100 g Amaranth gem  
100 g Buchweizen gem

2 TI Koriander mit gem  
2,5 TI Salz  
2 EI Sonnenblumenkerne  
1 EI Sesam ungeschält  
1 EI Leinsamen

Wasser oder Olivenöl

## Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Naturreis rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlenensäurehaltiges 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 kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 200 g Naturreis grob gem, 200 g Buchweizen grob geschrotet dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

## Hauptteig

Den Vorteig mit 2,5 TI Salz und 100 g Kichererbsen gem, 100 g Amaranth gem, 100 g Buchweizen gem und 2 TI Koriander mit gem, gut 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 150°C Heißluft ca 70 min backen,

raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 150°C Heißluft weitere 25 min backen.

Abkühlen lassen ( über Nacht wäre ideal ), Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

### Hinweis

In der Zubereitung ein wenig umgestellt, sowie das Getreide für den Vorteig grober gem, um den Geschmack noch ein wenig ändern, wurde noch 2 geriebene Äpfel dazu gegeben, und Kümmel gegen Koriander gem getauscht, sowie eine 35 cm Kastenbackform anstatt 30 cm genommen, das ich das Brot nach ca 70 min aus den Ofen nehme und mit Olivenöl rund herum einpinsele und weitere 20-30 min backe, hat sich bei anderen Sauerteig Brote als Geschmacksfördernd und die Kruste ist dann knusprig ohne deswegen hart zu sein.

22. April 2003 Hans

Mittwoch, 19. August 2009 Hans

### Zucchini**br**ot 3 Ei F

glutenfrei / milchfrei



Zutaten für 18 Portionen

### 3 Ei(er)

- 1 Tasse/n Rohrzucker / anderen
- 1 Tasse/n Olivenöl / anderes, Rapsöl
- 400 g Buchweizen, gemahlen
- 100 g Kichererbsen, gemahlen,
- 100 g Sojaschrot , gemahlen / Mais gem
- 50 g Hirse, gemahlen
- 50 g Naturreis gemahlen
- 100 g Mandel(n), gemahlen / andere Nüsse
- 1 TL Meersalz
- 1,5 TL Zimt, gemahlen
- 0,5 Muskat, frisch gerieben ODER

1,5 TL Muskat  
2 Tasse/n Zucchini, geriebenen / grobgeraspelte ca 500 g  
1 Schuss Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges bei Bedarf ( Gefühlssache )

### Zubereitung

Eine 30 cm teflonbeschichtete Königskuchenbackform.  
Eier, Öl + Zucker schaumig rühren, trockene Zutaten vermischen + nach + nach dazu geben, eventuell kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, zum Schluss, Zucchini untermischen.  
In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Backform geben, ca. 70 min, bei 170 C Umluft, ohne vorheizen, backen.  
Ein wenig in der Form abkühlen lassen, dann vorsichtig auf ein Kuchenrost kippen, auskühlen lassen.  
Am besten mit einem Sägemesser (Tomatenmesser) schneiden, kann auch jedes andere Mehl + auch Vollkornmehl genommen werden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
13.09.04 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 Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.

Wasser +

Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

## 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 Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

## Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Dienstag, 2. November 2010

Zusammen gestellt, [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de)