

## Amaranth, Glutenfrei, Brot

## Diverses und Kuchen, je, separat erfasst

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst  
Ist bei Diverses

### 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.

### Inhaltsverzeichnis

Amaranth, Glutenfrei, Brot.....	1
Diverses und Kuchen, je, separat erfasst .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Brot Hefe IV.....	3
Brot mit Käse F .....	3
Brot mit Sauerteig II ohne Soja + Nüsse Vegan.....	5

Brot mit Veränderungen ( M ) F .....	6
Brot ohne Soja .....	9
Brot ohne Soja + Nüsse F Vegan .....	10
Brot ST, Zezkazgan M F .....	12
Buchweizen Reis Brot F Vegan .....	13
Apfelmus.....	14
Buchweizenbrot , Gemüse 3 Ei F .....	15
Buchweizenbrot Uc-Adzi F Vegan.....	16
Buttertoast 1 Ei M F.....	17
Fladenbrot F Vegan.....	18
Früchtebrot, ungebacken .....	20
Hefe Brot ( M ) .....	21
Oder Zwieback.....	21
Oder Rosinenbrot.....	21
Hirse Brot IV F Vegan.....	21
Naturreis u Hirse .....	23
Hirse Brot V mit Datteln F Vegan.....	24
Hirse .....	26
Ingwer Brot Chenäran M F .....	26
Ingwer Brot Chenäran + Veränderung M F.....	28
Mais Mandelbrot M F .....	30
Maisbrot III F Vegan.....	31
Mohn Kuchen Rigan , Brot.....	33
Mohn Kuchen Rigan , Brot II F Vegan .....	33
Mohnbrot F .....	35
Muffeins Malaja Bykovka F.....	35
Muffins Buchweizen F Vegan.....	37
Reis Apfel Brot V F Vegan.....	37
Reis Kuchenbrot F Vegan .....	40
Reisbrot III F Vegan .....	42
Reissauerteig Brot .....	44
Rosinen + Mandelstuten 2 Ei M F .....	46
Rosinenbrot ungebacken .....	47
Rosinenbrot II M F .....	47
Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel Vegan .....	49
Sechskornbrot I F Vegan.....	50
Vier Korn Sauerteig Brot I F Vegan .....	52
Sauerteig Herstellung F Vegan.....	54
Vollkornbrot Rafsanjan M F .....	55
Veränderung I .....	56
Veränderung II .....	56
Veränderung III .....	57
Hinweis M .....	58
Hinweis Ei.....	58
Hinweis Vegan .....	58
Hinweis F .....	58
Hinweis Margarine .....	59
Hinweis.....	59

## Brot Hefe IV

### Veränderung

400 g Maiskörner ( kein Popkorn)  
200 g Buchweizenkörner  
100 g Amaranthkörner  
1 TI Korianderkörner  
2 TI Kümmelkörner zusammen gem  
1TI Kümmelkörner ganz  
1 fertiges Brotgewürz  
2 TI Salz  
3 El Sonnenblumenkörner  
3 El Sesamkörner  
1 Tüte Trockenhefe  
1TI Zucker

Backpapier  
30 cm Königskuchenbackform

alle trockenen Zutaten vermischen,

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, + 1 Tasse. , Sowie  
100 g Rum 54 % verrühren.

Reicht normalerweise,  
kam nicht hin, war noch zu trocken, musste kohlenensäurehaltiges Mineral-  
wasser dazu mischen , es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen

In den Backofen , bei ca 30-40° ( Licht an + ein wenig mehr ) ca 2 h ge-  
hen lassen, nicht länger . fällt dann wieder ein

In den kalten Backofen, mit einem Tassentopf Wasser.  
Bei 160° Umluft ca 90 min backen  
Nadelprobe

## Brot mit Käse F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

30 cm Kastenbackform



300 g Mais gem  
250 g Naturreis gem  
50 g Amaranth gem  
0,5 TI Kümmel mit gem  
0,5 TI Koriander mit gem  
0,5 TI Kreuzkümmel mit gem  
2 TI Salz  
1 Prise Zucker  
2 El Sonnenblumenkerne  
600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
150 g Ziegenkäse geraspelt  
Backpapier

Alle trocknen Zutaten vermischen, Wasser beimengen, und gut 5 min auf Mittelstufe rühren lassen, Ziegenkäse zugeben.

In eine mit Backpapier ausgefüllte 30 cm Kastenbackform gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70 – 90 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Montag, 4. Februar 2008 Hans60

## Brot mit Sauerteig II ohne Soja + Nüsse Vegan

18. Oktober 2003

### Sauerteigansatz

9 El Natur - Reismehl gem.

1 TI Vollrohrzucker/Zucker

bisschen Hefe (0.5 TI )

kohlensäurehaltiges Mineralwasser 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 die Nase rein, wenn es, für einen genug sauer riecht,

das Glas sollte aber 0,75 voll, dann sein,

### Hauptteig

200 g Buchweizen gem

200 g Mais gem

100 g Kichererbsen gem

100 g Amaranth gem

50 g Hirse gem

50 g Naturreis gem

1 TI Vollrohrzucker o anderen

1- 2 TI Meersalz

1 Tüte Brotgewürz ( kann auch weg bleiben,) oder je

1 TI Kümmel, Koriander, Anis, Fenchel, einzeln, ganz oder gemahlen.

2 El Sonnenblumenkerne o. mehr, ganz oder gemahlen.

2 El Leinsamen o. mehr, ganz oder gemahlen.

2 El Sesam o. mehr , ganz oder gemahlen.

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann

1 Flasche (700 ml ) kohlensäurehaltiges 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 er sich deutlich gehoben hat

Den gegangenen Teig, mit Wasser/Öl usw. abpinseln.

Bei 160 -170 ° Umluft, ca 70- 90 min, mehr nicht, bringt nichts.  
( da ich immer 2- 3 Brote gleichzeitig backe, + diese dann eben etwas länger brauchen, 90 min war bisher die längste Zeit .

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

Sie sind zwar innen noch ein wenig feucht, aber das tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Aus den gesammelten Erfahrungen, mit dieser Art Sauerteigbrot, halten dies sich ca 7- 10 Tage, in Leinen oder Brotkasten sowie in Tongefäße mit Deckel.

Hans60

[Brot mit Veränderungen \( M \) F](#)  
glutenfrei / eigenes Rezept





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.

Lg  
Hans-Joachim

## Brot ohne Soja

26.11.2003

400 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth gem  
100 g Natur - Reis gem  
50 g Hirse alle gem --+  
100 g Mandeln / Haselnüsse gemahlen dazu + mit  
10 g Trockenhefe +  
1 TI Vollrohrzucker / Zucker +  
1,5 - 2 TI Meersalz vermischen  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

und jetzt , wer will

1 - 2 TI Kümmel ganz o gem  
1- 2 TI Koriander ganz o gem  
1 - 2 TI Anis ganz o gem  
1 - 2 TI Fenchel ganz o gem Oder  
1 x Brotgewürz

es geht auch ohne, ich mahle meist 1-2 TI Kümmel , gleich mit.

und auch das folgende, nur ein Vorschlag, allerdings ich nehme es

je 1- 2 El Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsaat

ganz oder geschrotet, ich lasse es ganz , bei dem GF -Brot , + der langen  
Steh- oder Ruhezeit, sind diese immer weich gewesen

also alle trockenen Zutaten erst vermischen, dann die Flüssigkeit unter

rühren, es ist immer ein Rührteig ähnlich.  
Dann in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenform geben.  
Glatt streichen.  
+ zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Ich stelle die Form in den Backofen , bei 30 - 40 °, Licht an + ein bisschen mehr, ganz unten kommt die Fettpfanne mit Wasser rein.

Nachdem der Teig sich deutlich gehoben hat,

backe es bei ca 170 ° Umluft , 70 min, nicht mehr , es bringt nichts

### Brot ohne Soja + Nüsse 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, 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  
200 g Buchweizen, gemahlen +  
200 g Mais, gemahlen oder  
400 g Mais, gemahlen an Stelle von 400 g Buchweizen

## 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 El Naturreis über Nacht in ein verschlossenes Glas im Wohnzimmerschrank, hergestellt.

Hans

Donnerstag, 25. Januar 2007

Brot ST, Zezkazgan M F



230 g Sauerteig

Vorteig:

200 g Mais gem

300 ml Sprudelwasser

Hauptteig:

100 g Hirse gem

50 g Amaranth gem

50 Naturreis gem

1 TI Koriander mit mahlen +

1 TI Kümmel mit mahlen.

1 TI Salz

1 Prise Vollrohrzucker

125 ml Milch ca

die Zutaten vom Vorteig zum Sauerteig zugeben, + verrühren, mit einem feuchten Tuch abdecken, + ruhen bzw gehen lassen, bei Zimmertemperatur. Dauer eins bis vier Stunden.

Den Vorteig umrühren, + alle Zutaten bis zum Zucker zugeben, + verrühren lassen, Vorsichtig bei der Menge der Flüssigkeit, evtl mehr oder auch weniger, sollte zähflüssig sein.

In eine 24 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenform gießen, glattstreichen, + wiederum bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis sich der Teig deutlich gehoben hat, den gegangenen Teig mit Flüssigkeit einpinseln + falls der Backofen schon vorgeheizt ist, ca 50-60 min bei ca 150°C Umluft backen, sonst in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft, ca 70 min backen. Nadelprobe, ca 10 min in der Form lassen, vorsichtig am Backpapier anfassen + auf Kuchenrost abstellen + auspacken + mit Öl oder Wasser rum herum einpinseln, auskühlen, + mit einem Sägemesser von unten anschneiden.

PS: ich nehme gerne die Milch, um den evtl unangenehmen Backgeruch ein wenig zu mildern, man kann auch Sprudelwasser statt der Milch nehmen

Sonntag, 24. September 2006 eigenes Rezept

Buchweizen Reis Brot F Vegan  
Glutenfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



700 –800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
400 g Apfelsaft mit Ingwer  
400 g Buchweizen gem  
350 g Naturreis mit gem  
50 g Amaranth mit gem

100 g Kokosnuss geraspelt  
8 El Leinensaat  
2 Tl Salz  
1 Tl Zucker  
1,5 Tüte Backpulver

Öl

### Apfelmus

600 g Äpfel  
500 ml Wasser  
2 Nelken  
1 Lorbeerblatt  
ca 50 g Zucker  
1 Prise Salz  
30 g Ingwer klein geschnitten

### Mus

Äpfel Blüte und Stiel entfernen, Vierteln, und mit den Zutaten ins Wasser geben, kochen lassen bis sich das Fruchtfleisch von der Schale löst, je nach Sorte 3-5 min oder länger, runter von der Hitze, möglichst die Gewürze entfernen, mit einem elektrischen Pürierstab fein pürieren, von dieser Masse ca 400 g abnehmen, für den Brotteig.

### Brot

Die trocknen Zutaten gut vermischen,  
Apfelmus mit ca 600 ml Selters kurz verrühren, dann die trocknen Zutaten während des Rührganges langsam zugeben, es sollte eine leichttropfende Masse vom Rührstab ergeben, sonst noch Wasser zugeben, lieber ein wenig mehr, geht besser auf,  
den Teig in die mit Backpapier 35 cm ausgefüllte Kastenbackform gießen, in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90-100 min backen, Nadelprobe.

Die Oberfläche des Brotes mit Öl einpinseln,  
die Form schräg halten, Brot vorsichtig am Backpapier anfassen, raus ziehen, noch vorsichtiger das Backpapier entfernen, und die restlichen Seiten mit Öl einpinseln,  
wer nicht warten kann, bis es ganz kalt, dem kann das Brot ein wenig wie Klitsch vorkommen, aber wenn es ganz kalt ist, über Nacht, ist es prima, saftig, aber kein klitsch.

Eigenes Rezept Samstag, 13. September 2008 Hans60

## Buchweizenbrot , Gemüse 3 Ei F

Glutenfrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



100 g TK Paprikastreifen o frisch  
100 g TK Erbsen o frisch  
100 g Zwiebeln  
evtl Wasser

450 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth gem  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
1 Tüte Backpulver  
200 g Tofu naturell \*  
100 g Öl

### 3 Ei

4 Stiele glatte Petersilie gehackt  
1,5 cm Rosmariennadeln gehackt  
3 Blatt Salbei mit gehackt  
300 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
1 TI Kräutersalz evtl.

Tofu, Öl und Eier in eine Rührschüssel geben, und fein rühren lassen, gehackte Kräuter dazu geben, die übrigen trockne Zutaten vermischen und mit dem Wasser zusammen gleichmäßig zur Ei Ölmischung dazu geben und gut verrühren lassen.

TK Paprika u TK Erbsen mit ein wenig Wasser auftauen, leicht dünsten, zum Schluss noch die in feine Streifen geschnittenen Zwiebel dazu geben, abkühlen, mit einem Holzquirl unter den Teig heben, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, das überstehende Backpapier über die Form knicken, abdecken.

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

\* statt Tofu , Quark , wer darf

Eigenes Rezept, Dienstag, 12. August 2008 Hans60

Buchweizenbrot Uc-Adzi F Vegan  
glutenfrei / ei- + milchfrei



Zutaten für 1 Portionen  
450 g Buchweizen, gemahlen  
50 g Amaranth, gemahlen  
1 TL Kümmel, ganz +  
1 TL Koriander mit gemahlen, ODER  
1 Tüte/n Gewürzmischung für Brot  
1 Tüte/n Backpulver, (Weinsteinbackpulver) f. 500 g Mehl  
1 TL Salz  
1 EL Leinsamen  
1 EL Sesam, geschält  
1 EL Sonnenblumenkerne  
500 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges, evtl. mehr  
250 g Rosinen, evtl.

Alle Zutaten miteinander vermischen, soll wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit. In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform gie-

Ben. In den kalten Backofen, ganz unten in die Fettpfanne, Wasser gießen, (übern Daum, nehme 0,5- 1 L) . Bei 160°C Umluft ca. 70 min - 80 min backen, Nadelprobe. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180-190°C + ca. 50-60 min backen. Dabei dann aber einen großen Tassentopf mit Wasser neben der Backform stellen.

Wenn fertig, die Oberfläche des Brotes mit kaltem Wasser abspritzen. Auf ein Kuchenrost heben + ganz abkühlen lassen, dann erst das Backpapier entfernen.

Veränderung : Zum Schluss noch 250 g Rosinen unter heben. Dann aber Salz nur die Hälfte.

**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, das ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
09.02.06 Hans60

Buttertoast 1 Ei M F

Glutenfrei



Zutaten für 1 Portionen  
400 g Buchweizen

100 g Mais, gemahlen  
100 g Haselnüsse, gemahlen  
50 g Hirse, gemahlen  
50 g Reis, gemahlen  
15 g Trockenhefe  
1 TL Meersalz  
1 EL Honig

### 350 ml Milch

350 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges  
75 g Butter o 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

Anstelle Reis Amaranth

Dienstag, 15. September 2009

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.

Veränderung auf Glutenfrei Montag, 4. Juni 2007 Hans60

## Früchtebrot, ungebacken

glutenfrei

Zutaten für 1 Portionen

250 g Buchweizen gem

100 g Soja, gemahlen

50 g Hirse, gemahlen

50 g Amaranth, gemahlen

50 g Mandeln, gemahlen

1 Prise Meersalz

170 g Sonnenblumenkerne, gemahlen, fein

100 g Haselnüsse, gemahlen, fein

0,5 EL Anis, gemahlen, fein

¼ EL Nelken, gemahlen, fein

0,5 EL Koriander, gemahlen, fein

100 g Rosinen, gehackt

100 g Datteln, gehackt, oder Früchte Deiner Wahl

200 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander verkneten, 1 Laib formen, trocknen lassen.

12.11.03 Hans60 CK

## Hefe Brot ( M )

300 g Buchweizen gem  
100 g Natur-Reis gem  
100 g Amaranth gem  
50 g Soja alles fein mahlen  
1 P Trockenhefe  
1 T Honig  
500 ml Milch o Wasser (Selters)  
0,5 -1 T Meersalz zusammen mischen + 5-10 min auf Stufe 2 Küchenmaschine  
in eine gefettete mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen  
Teig gut gehen lassen ( im Backofen bei 30-40°) ca. 30-60 min  
Ca. 170° Umluft, 1 h , Zahnstochergarprobe

## Veränderung

### Oder Zwieback

Unter den Teig noch 200 g zerlassene Butter o Margarine (Deli- Reform)  
Das in der Kastenform gut gegangene Brot mit dem Messer quer einkerbene

## Veränderung

### Oder Rosinenbrot

400 g Mais gem  
100 g Amaranth gem  
250 g Buchweizen gem  
250 g Reis gem  
8 E Vollzucker ist zuviel, wird Kuchen, versuchen mit 2 E  
2 P Rosinen  
1 P Trockenhefe  
1 P Backpulver  
Prieze Salz  
1000 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

## 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 kohlensäurehaltiges 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, kohlensäurehaltiges 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 kohlensäurehaltiges 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 TL Koriander mit gem sowie 30 g Ingwer klein gehackt, vermischen, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

## Hauptteig

Zum Vorteig 4 TL 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..

## 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,  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

## Vorteig

2 Äpfel gerieben  
Sauerteigansatz  
100 g Zuckerrübensirup  
700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

50 g Amaranth gem  
450 g Hirse gem  
150 g Datteln

## Hauptteig

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

Olivenöl

## Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Hirse 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,  
50 g Amaranth gem, 450 g Hirse gem, 150 g kleingeschnittene Datteln, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

## Hauptteig

Zum Vorteig 3 TI Salz u 100 g Bio Sesam und 200 g Kichererbsen gem , verrühren, zum Schluss noch 4 EI 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

## Ingwer Brot Chenäran M F

glutenfrei / eifrei / nussfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen  
300 g Buchweizen, ganz +  
100 g Amaranth, ganz +  
200 g Maiskörner, ( kein Popkorn ) +

100 g Naturreis, ( Mittelkorn) +  
2 TL Kümmel, ganz +  
2 TL Koriander, ganz mahlen  
1.5 TL Salz  
½ TL Rohrzucker  
2 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)  
3 EL Sonnenblumenkerne  
3 EL Sesam, ungeschält  
3 EL Leinsamen, ganz  
40 g Ingwer, geschälten

### 250 ml Kefir

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
Sonnenblumenkerne, ODER  
Sesam  
1 Tasse/n Wasser

### Zubereitung

Buchweizen bis Koriander zusammen mahlen. Alle trockenen Zutaten dazu + vermischen. Kohlenensäurehaltiges Mineralwasser + Kefir auf 700 g auffüllen, evtl. mehr, dazu geben, es muss wie ein Rührteig werden/sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit, dann geht der Teig besser auf. Wie viel Flüssigkeit gebraucht wird, richtet sich stark nach dem Alter des Getreide. Habe feststellen können, dass frisch gemahlener Mais sehr viel aufnimmt. ( Deshalb nehme ich Mais auch nicht als Panade)

In mit Backpapier ( auch beschichtete Backformen) ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen. Sonnenblumenkerne oder Sesamsaat oben auf den Teig geben, leicht andrücken. In kalten Backofen mit einer Tassen Wasser bei 160°C Umluft 70 min backen. Nadelprobe.

Länger backen bringt nichts außer, dass die Kruste hart wird.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°-190°C + ca. 45-60 min backen. Aus dem Backofen, auf ein Kuchenrost, abkühlen lassen, dann das Backpapier entfernen, wird das Backpapier vorher entfernt, wird meist die Kruste hart.

Brot platzt oben auf, auch wenn ich das Brot einkerbe, ist bei glutenfrei, nicht so einfach, weil er eben sehr flüssig ist, der Teig. Spielt aber geschmacklich keine Rolle.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

27.10.05 Hans60

14.3.07

## Ingwer Brot Chenäran + Veränderung M F

glutenfrei / eifrei / nussfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

300 g Buchweizen, ganz +  
100 g Amaranth, ganz +  
200 g Maiskörner, ( kein Popkorn ) +  
100 g Naturreis, ( Mittelkorn) +  
2 TL Kümmel, ganz +  
2 TL Koriander, ganz mahlen  
1.5 TL Salz  
½ TL Rohrzucker  
2 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)  
3 EL Sonnenblumenkerne  
3 EL Sesam, ungeschält  
3 EL Leinsamen, ganz  
40 g Ingwer, geschälten

250 ml Kefir

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
Sonnenblumenkerne, ODER  
Sesam  
1 Tasse/n Wasser

### Zubereitung

Buchweizen bis Koriander zusammen mahlen. Alle trockenen Zutaten dazu + vermischen. Kohlenensäurehaltiges Mineralwasser + Kefir auf 700 g

auffüllen, evtl. mehr, dazu geben, es muss wie ein Rührteig werden/sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit, dann geht der Teig besser auf. Wie viel Flüssigkeit gebraucht wird, richtet sich stark nach dem Alter des Getreide. Habe feststellen können, dass frisch gemahlener Mais sehr viel aufnimmt. ( Deshalb nehme ich Mais auch nicht als Panade)

In mit Backpapier ( auch beschichtete Backformen) ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen. Sonnenblumenkerne oder Sesamsaat oben auf den Teig geben, leicht andrücken. In kalten Backofen mit einer Tassen Wasser bei 160°C Umluft 70 min backen. Nadelprobe.

Länger backen bringt nichts außer, dass die Kruste hart wird.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°-190°C + ca. 45-60 min backen. Aus dem Backofen, auf ein Kuchenrost, abkühlen lassen, dann das Backpapier entfernen, wird das Backpapier vorher entfernt, wird meist die Kruste hart.

Brot platzt oben auf, auch wenn ich das Brot einkerbe, ist bei glutenfrei, nicht so einfach, weil er eben sehr flüssig ist, der Teig. Spielt aber geschmacklich keine Rolle.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
27.10.05 Hans60

Veränderung M F



Anstelle von Kefir. 300 g Joghurt ,  
statt 2 Tüten Backpulver , 1,5 Tüten Trockenhefe,  
Olivenöl

nachdem der Teig in einer 30 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gegossen wurde, bei warmer Zimmertemperatur ca 60- 90 min ruhen gelassen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 70 min backen,  
Bitte ganz unten in den Backofen die Fettpfanne reinstellen, der Teig kann rauslaufen

Nadelprobe,

die Oberfläche mit Olivenöl einstreichen,  
ca 15 min in der Form lassen, am Backpapier anfassen und das Brot auf  
ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig entfernen, und die übrigen  
Seiten mit Olivenöl einpinseln.

Eigenes Rezept Samstag, 9. Mai 2009 Hans

### Mais Mandelbrot M F

Glutenfrei + Eifrei



200 g Mandeln gem  
300 g Mais gem  
50 g Amaranth gem  
1 TI Koriander gem  
1 TI Kümmel gem  
1 TI Salz  
0,5 TI Vollrohrrohrzucker  
1 Tüte Trockenhefe

550 ml Milch

Alle trockenen Zutaten verrühren, lassen + die Milch dazu, das ganze ca 5  
min auf kleiner Stufe verrühren lassen.

In eine 30 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform geben, glatt-  
streichen + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 60 min backen, Nadelpro-  
be.

PS:

Die Gewürze weglassen, die Zuckermenge erhöhen, ergibt einen Kuchen.  
Die Gewürze weglassen, + 100 g Rosinen beigegeben.

Eigenes Rezept Donnerstag, 11. Januar 2007 Hans60

## Maisbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

ca 2,7 kg



### Sauerteigansatz:

720 ml Schraubglas

150 g Mais gem

1 Prise Zucker

1 Prise Trockenhefe

200- 220 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

1 Sauerteigansatz

1 L kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

100 g Zuckerrübensirup

3 säuerliche Äpfel

350 g Mais grob gem

350 g Buchweizen grob gem

70 g Amaranth gem

### Hauptteig:

150 g Mais grob gem

3 TI Koriander mit gem  
50 g Sonnenblumenkerne ganz  
50 g Bio Sesam, ungeschält, ganz  
50 g Leinsaat ganz  
4 TI Salz

Olivenöl

### Sauerteigansatz

Mais in ein 720 ml Schraubglas rein mahlen, mit Prise Zucker und Trockenhefe vermischen, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu geben, verrühren, es soll eine etwas dicke Pampe geben, Deckel schließen

### Vorteig

1 Sauerteigansatz, 1 L kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, 3 säuerliche Äpfel fein gerieben, 100 g Zuckerrübensirup, 350 g Mais gem, 350 g Buchweizen gem, 70 g Amaranth gem, verrühren, abdecken und ruhen lassen, über Nacht wäre ideal.

### Hauptteig

Zu den Vorteig 150 g Mais gem, 3 TI Koriander mit gem, 50 g Sonnenblumenkerne ganz, 50 g Bio Sesam, ungeschält, ganz, 50 g Leinsaat ganz, 4 TI Salz unterrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, ruhen lassen, nach ein paar Stunden reißt die Oberfläche etwas ein, dann in den kalten Backofen bei 145°C Heißluft ca 90 min, danach das Brot aus dem Backofen, Backpapier vorsichtig entfernen und das Brot rund herum mit Olivenöl einstreichen, dann nochmals 40 min bei 140°C Heißluft backen.

Sollte wenigstens 12 h ruhen, und dann anschneiden von der Unterseite mit einem Sägemesser.

Eigenes Rezept

## Mohn Kuchen Rigan , Brot

Glutenfrei / Kuhmilchfrei / Eifrei

250 g Buchweizenkörner +  
100 g Natur- Reis (Mittelkorn ) +  
100 g Amaranth +  
200 g Blaumohn gemahlen

1,5 - 2 Tüten (a 17 g ) Weinsteinbackpulver  
1 TI Bourbon Vanille Pulver ODER  
3 Tüten Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz  
200 g Vollrohrzucker  
12 Feigen ( ca 200 g ) klein geschnitten ODER  
Rosinen

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
0,5 Saft einer Zitrone, wer mag

1 a 30 cm Königs-kuchenbackform mit  
Backpapier auslegen , ( auch bei beschichtete )

Bis auf die Feigen alle trockenen Zutaten gut vermischen.  
Dann die Flüssigkeiten unterrühren + zum Schluss die Feigen unterheben.  
In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königs-kuchenbackform, gießen.

In den kalten Backofen bei 160°C, Umluft, 60 min backen , Nadelprobe.  
Oder ca 180° - 190°C vorheizen, + ca 45 min , bei Ober- + Unterhitze.

Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig raus gleiten lassen,  
+ ca 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann oder  
auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

Hinweis:

Nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern  
es macht bei reinen Buchweizenteig , das ganze nicht so trocken.

## Mohn Kuchen Rigan , Brot II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



250 g Buchweizenkörner +  
100 g Natur- Reis (Mittelkorn ) +  
100 g Amaranth +  
250 g Blaumohn gemahlen

1,5 Tüten Trockenhefe

1 TI Salz  
100 g Zucker  
200 g Datteln klein geschnitten

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

alle trockenen Zutaten gut vermischen.  
Dann die Flüssigkeit unterrühren und 4-5 min auf Höchststufe rühren lassen,  
In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform, gießen, Glattschütteln.  
In den Backofen bei 50°C ca 90 min ruhen, gehen lassen.

Auf 150°C aufheizen und ca 70 min backen,

Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig raus gleiten lassen,  
+ ca 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann oder auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

Hinweis:

Nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinen Buchweizenteig , das ganze nicht so trocken.

Donnerstag, 11. Juni 2009 Hans

## Mohnbrot F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei



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

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. Nadelprobe.

Mittwoch, 6. September 2006

## Muffeins Malaja Bykovka F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



200 g Buchweizen ,geschrotet oder feingemahlen  
50 g Mais gem  
50 g. Haselnüsse gem  
50 g Naturreis gem.  
50 g Amaranth gem  
0,25 Tl Koriander mit gem  
0,75 Tüte Backpulver  
1 l Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
350 - 450 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Butter / ungehärtete Margarine zum einfetten

Es muß nur die gleiche Menge Flüssigkeit erhalten,  
wie Gewicht des Getreide 1 zu 1 eine Idee mehr  
( z.Z ist der Buchweizen + Mais sehr trocken, daher wird es immer ein  
wenig mehr )

1 Blech mit 12 Muffeinsmulden, davon 9 mit Butter / ungehärtete Margarine ein- austreichen, den Teig verteilen.  
In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen.  
Ca 5 min in den Formen lassen zum verfestigen, ein Brett über alle legen, festhalten, umdrehen Blech + Brett, Blech entfernen, und auf ein Kuchen- gitter 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.

### Veränderung

Als Brot die doppelte Menge der Zutaten nehmen, in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform geben, + ca 70-80 min backen,

ODER

Anstelle Backpulver, Trockenhefe verwenden, dann bitte den Teig in der Backform gut 60 min gehen lassen bei warmer Zimmertemperatur, + vor dem abbacken die Oberfläche nochmals mit Flüssigkeit einpinseln

Donnerstag, 19. Juli 2007 Hans60

### Muffins Buchweizen F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

12 Stück



50 g Amaranth gem  
50 g Bio Sesam ( ungeschält ) mit gem  
250 g Buchweizen mit gem  
0,5 Tüte Backpulver  
1 TI Salz  
1 TI Zucker  
350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Margarine zum ausfetten

Trocknen Zutaten vermischen, Wasser dazu und gut verrühren lassen, Esslöffelweise in die ein bzw ausgefetteten Mulden geben.  
In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 35-45 min backen , Nadelprobe, aber man sieht es auch, ( zieht sich ein , löst sich vom Rand )

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. August 2008 Hans60

### Reis Apfel Brot V F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

## 35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,8 kg gebacken, ca



### Sauerteigansatz:

720 ml Schraubglas mit Deckel  
150 g Naturreis gem  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
100 – 120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

550 g Äpfel ca  
3 El Zuckerrübensirup  
1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
600 g Naturreis gem  
100 g Amaranth gem  
3 TI Koriander gem

### Hauptteig:

250 g Naturreis gem  
4 TI Salz  
100 g Sonnenblumenkerne, ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält, ganz  
100 g Bio Leinensamen, ganz  
3 El Bio Sonnenblumenöl

Olivenöl

### Zubereitung Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

### Zubereitung Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 3 Äpfel ca 550 g fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 600 g Naturreis gem, 100 g Amaranth gem, und 3 TL Koriander mit mahlen, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

### Hauptteig

Zum Vorteig 4 TL Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinensamen und 250 g Naturreis gem verrühren, zum Schluss noch 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. )

Ich lasse die Backform einfach über Nacht im ausgeschalteten Backofen, schalte ihn dann morgens, bevor ich ins Bad gehe an, und zum Abendessen wird es dann angeschnitten,

in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 140-150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl einpinseln, im Backofen bei 140°C Heißluft weitere 30-35 min backen.

### Hinweis

Reis gem, nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine Flüssigkeit auf,

Reis gem reagiert erst beim erhitzen, deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen, nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote

\* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, morgens gebacken, abends anschneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer.

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Freitag, 11. September 2009 Hans60

Reis Kuchenbrot F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
3 Ei Kaffeebohnen gem  
180 –200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ca

### Vorteig

1 Ei Zuckerrübensirup  
150 g Datteln  
300 g Naturreis gem  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Hauptteig

250 g Mais gem  
50 g Amaranth mit gem  
3 Tl Salz  
2 Ei Bio Sonnenblumenöl  
Olivenöl

### Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem u 3 Ei Kaffeebohnen gem mit 1 Prise Zucker u 1 Prise Trockenhefe in einem 720 ml Schraubglas vermischen, und ca 180 –200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser unterrühren, soll eine dicke Pampe ähnlich sein, Deckel schließen.

### Vorteig

Sauerteigansatz mit 1 Ei Zuckerrübensirup vermischen, 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, 150 g kleingeschnittene Datteln und 300 g Naturreis gem, verrühren, Deckel schließen, ruhen bzw gären lassen.

### Hauptteig

Vorteig mit 250 g Mais gem, 50 g Amaranth mit gem, 250 g Mais gem, 3 Tl Salz, 2 Ei Bio Sonnenblumenöl verrühren, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein paar Stunden bei warmer Zimmertemperatur ruhen lassen, reißt die Oberfläche ein,

in den kalten Backofen, bei ca 145°C ca 150 min backen, raus aus dem Ofen, Backpapier entfernen, rund herum mit Olivenöl einpinseln und weitere 15 min backen.

Abkühlen lassen vorm anschneiden, am idealsten, das Brot umdrehen und mit einem Sägemesser schneiden.

Eigenes Rezept Montag, 7. September 2009 Hans60

### Reisbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg gebacken



### Sauerteigansatz

150 g Natur Reis gem  
1 Prise Zucker,  
ein bisschen Hefe,  
100 –120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Vorteig

2 Äpfel gerieben  
Sauerteigansatz  
2 El Zuckerrübensirup  
1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
450 g Naturreis gem

100 g Amaranth gem  
100 g Hirse gem  
2 TI Koriander gem

## Hauptteig

Vorteig  
250 g Naturreis gem  
4 TI Salz  
100 g Sonnenblumenkerne ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält  
6 El Bio Sonnenblumenöl \*

Olivenöl

## Zubereitung Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

## Zubereitung Vorteig

### Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 450 g Naturreis gem, 100 g Amaranth gem, 100 g Hirse gem und 2 TI Koriander mit mahlen, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

## Hauptteig

Zum Vorteig 4 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, und 250 g Naturreis gem verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl \* unterrühren.

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 135°C Heißluft weitere 20-35 min backen.

## Hinweis

Reis gem u Hirse gem, nehmen im kalten bzw rohen Zustand keine Flüssigkeit auf,

Reis gem reagiert wie Hirse gem erst beim erhitzen,  
deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere  
aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen,  
nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe  
machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe,  
gibt auch eine gute Geschmacksnote

\* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, anschneiden,  
sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24  
Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer.  
Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Samstag, 5. September 2009 Hans60

## Reissauerteig Brot

22. April 2003

Gesternabend

Sauerteig, 3 Ei Natur Reis 1Tl Honig, ein bisschen Hefe, Selters, Deckel  
drauf, vorm schlafen gehen, noch Reis + Selters dazu, muss ne dicke  
Pampe sein in Backofen über Nacht, bei nur Lampe an.

Morgens verlängert auf 0,75 Glas, (720 ml) + auf ca 30 ° C Backofen,

im laufe des Vormittag den

## Vorteig

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

200 g Reis gem

200 g Buchweizen gem

Nachmittag

## Hauptteig

100 Kichererbsenmehl  
100 g Amaranth gem  
100 g Buchweizen gem

1 TI gem Kümmel  
2 TI Salz  
1 EI Kümmel  
2 EI Sonnenblumenkerne  
1 EI Sesam  
1 EI Leinsamen

(PS, hatte noch je 1 P Backpulver + Hefe dabei, hat sich nachher als überflüssig heraus gestellt, es geht damit so schnell in die Höhe, + wenn man ein wenig zuviel Wasser hatte, lief es aus der Form in den Backofen, diese Sauerei, erst danach, sorgte ich dafür das die Fettpfanne, schon beim gehen, voll Wasser ist.

die Ruhe bzw Gehzeit, hat sich nicht wesentlich verlängert, da ich den Backofen, 30 - 40 C, Licht an + ein wenig mehr, mit Ober+ Unterhitze einstelle)

alles verrühren

in 30 cm Backform mit Backpapier ausgelegt

war leider, nach 2 h schon so gegangen, das ich ihn noch abbacken muss  
bei 160 ° C, 60 min  
bei 140 ° C 20 min.

raus aus dem Ofen, die Oberseite mit Wasser abspritzen, Backpapier entfernen, die restlichen Seiten auch mit Wasser abspritzen, auf ein Rost abkühlen lassen.

Das Brot umdrehen, und von der unteren Seite mit einem Tomatenmesser anschneiden.

geschmacklich wohl das bisher beste, auch wenn es innen noch ein bisschen feucht, ist.

( heute weiß ich, dass das Amaranthmehl, für die Feuchtigkeit, nach dem backen verantwortlich ist, dadurch erspare ich mir das einfrieren, ich habe schon Brot noch nach 6 Tagen, so erlebt 01.12.2003)

Rosinen + Mandelstuten 2 Ei M F

Glutenfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



100 g Rosinen  
2 Ei Rum 54 %  
400 g Mais gem +  
100 g Amaranth gem

1 Tüte Trockenhefe  
40 g Vollrohrzucker

375 ml (3/8 l) Milch  
80 g Butter zerlassen

2 Ei

1 TI Salz

1 Zitronenabrieb

1 Eigelb ( habe ich mir erspart )

Backpapier f 1 30 cm Kastenbackform

Rosinen mit dem Rum mischen + durchziehen lassen, ( habe immer welche in Rum eingelegt, )

Nun, ich nehme alle Zutaten, egal welche Temperatur sie haben, außer das Backpapier, rein in die Küchenmaschine + lasse alles so 10 min auf kleinster Stufe rühren / kneten. Knethaken raus, einen Deckel drauf + lasse es ca 60 min ruhen/gehen, wird alles noch mal 2 min durch gerührt, + in eine 30 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gegeben, glatt streichen, + nochmals gut 30-40 min bei Zimmertemperatur gehen lassen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft 60-70 min backen. Nadelprobe

Mandelstuten :

Statt der mit Rum getränkten Rosinen, 125 g gehackte / grob gemahlene Mandeln unter den Teig mischen, + wie Rosinenstuten backen.

PS : nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht die Backwaren ein wenig saftiger, ohne Klitsch zu erzeugen.

Samstag, 21. Oktober 2006 Hans60

### Rosinenbrot ungebacken

An für sich ist es ein Früchtebrot+ wird mit Datteln + Rosinen gemacht - hatte aber keine zu Hause, daher eben

250 g Buchweizen gem  
100 g Sojaschrot gem  
50 g Hirse gem  
50 g Amaranth fein mahlen  
50 g Mandeln alles mittelgrob schroten

1 Prise Meersalz

170 g Sonnenblumenkerne gem  
100 g Haselnüsse gem  
0,50 El Anis gem  
0,25 El Nelken gem  
0,50 El Koriander alles fein mahlen

250 g Rosinen gehackt

ca 200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser / Wasser

alles miteinander verkneten,  
1 Laib formen , trocknen lassen  
kann man essen

Donnerstag, 16. Oktober 2003

Donnerstag, 30. Oktober 2003

### Rosinenbrot II M F

Glutenfrei + Eifrei



300 g Mais gem  
100 g. Amaranth gem  
50 g Haselnüsse gem  
50 g. Hirse gem  
50 g Naturreis Mittelkorn gem  
1 Tüte Backpulver \*  
50 g Kuvertüre gem. (Mandelmühle) oder ohne, dann 2 EI Vollrohrzucker  
100 g Rosinen  
2 TI Vollrohrzucker  
1 TI Meersalz

1 EI Honig in

350 ml Milch +

350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

alle trockenen Zutaten einschließlich Rosinen miteinander vermischen, dann die flüssigen Zutaten dazu, kann sein das evt mehr Flüssigkeit gebraucht wird, Mais benötigt immer viel.

In eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform füllen, glatt streichen,

bei ca 150° C Umluft (normal ca 30° C mehr), 70 - 80 min, Nadelprobe.

Ganz auskühlen lassen bevor aufschneiden, am besten mit einem Sägemesser, z. B. Tomatenmesser.

es geht auch mit 1 Tüte Trockenhefe, dann bitte den Teig 60 min ruhen lassen bei Zimmertemperatur, nochmals durch rühren, in die 30 cm mit Backpapier ausgelegte Backform geben, glattstreichen, + nochmals 30 min gehen lassen

## Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel Vegan

Glutenfrei, Kuh Milchfrei , Eifrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

### Schnellsauerteig

150 g Buchweizen gem.  
0,25 TI Vollrohrrohrzucker  
1 Prise Trockenhefe  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### ODER

150 g Sauerteig

### Vorteig:

2 Äpfel mit oder ohne Schale gerieben  
1 El Zuckerrübensirup  
100 g Amaranthkörner gem  
100 g Hirsekörner geschrotet  
100 g Naturreis ( Mittelkorn ) geschrotet  
300 g Buchweizenkörner geschrotet  
700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### Hauptteig:

2 El Teig abnehmen,  
  
1 El Brotgewürz  
2 TI Salz  
150 g Buchweizenkörner gem

35 cm Kastenbackform  
Backpapier dafür

Olivenöl

Die Zutaten für den Sauerteig in einem Glas verrühren, muss eine dicke Pampe ergeben, Deckel drauf. Zimmertemperatur .  
Wenn das Glas voll ist, umfüllen in eine Schüssel, gut verrühren, Deckel / Teller drauf, über Nacht stehen lassen.

### Bei fertigen Sauerteigansatz

Ca 130 g Buchweizen fein gem + kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Verrühren, + über Nacht stehen lassen

### Vorteig Zubereitung

Äpfel auf den Sauerteig reiben, Zuckerrübensirup drauf, + verrühren. So dann das kohlenstoffhaltiges Mineralwasser einrühren, langsam damit die Kohlensäure nicht zuviel entflucht. Alle Getreide vom Vorteig hinzu geben verrühren Deckel drauf, gehen lassen, muss Blasen geben + der Teig muss sich gehoben haben, wenn man mit einem Löffel durch fährt, muss es schaumig sein, 2-4 h ca, je nach Zimmertemperatur.

### Hauptteig Zubereitung

2 El Sauerteig abnehmen, mit Buchweizenmehl trocken mischen, Deckel drauf, ist der Sauerteigansatz fürs nächste Brot.

Brotgewürz + Salz + 150 g Buchweizen fein gem untermischen, vermischen, in eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenform gießen, glatt streichen, + mit einem feuchten Handtuch abdecken + gehen lassen, bis er sich deutlich gehoben hat, bitte nicht mehr als ca 110 min, dann fällt er wieder ein, dann muss man mit Buchweizenmehl + Wasser es wieder aufbauen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 70- 80 min backen,

raus nehmen, Backpapier vorsichtig entfernen, ganze Brot mit Olivenöl einstreichen, das Brot wieder in den Backofen + weitere 30 min backen.

Auskühlen lassen, vor dem anschneiden

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. April 2006 Hans60

### Sechskornbrot I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

### 35 cm Kastenbackform

2,2 kg gebacken



### Sauerteigansatz

150 g Mais gem  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
220 g ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Vorteig

Sauerteigansatz  
2 El Zuckerrübensirup  
300 g Naturreis gem  
300 g Mais gem  
100 g Amaranth gem  
1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Hauptteig

Vorteig  
4 Tl Salz  
250 g Buchweizen gem  
100 g Sonnenblumenkerne, ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält, ganz  
100 g Bio Leinsaat, ganz  
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser evtl  
2 El Bio Sonnenblumenöl  
Olivenöl

### Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Mais reinmahlen, Prise Zucker und Trockenhefe verrühren, ca 220 g ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser raufgießen, verrühren, soll eine dickflüssige Pampe ergeben, Deckel schließen, bei warmer Zimmertemperatur ein paar Stunden stehen lassen, danach ist das Glas voll durchzogen mit Luftblasen,

### Vorteig

Alle Zutaten mit dem Sauerteigansatz verrühren, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur ein paar Stunden gehen lassen,

### Hauptteig

Zu dem Vorteig Salz, Gem Buchweizen, Sonnenblumenkerne, Sesam und Leinsaat untermischen, evtl noch 100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu rühren, nun noch 2 El Bio Sonnenblumenöl dazu geben, verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, und wiederum ein paar Stunden gehen lassen, wenn die Oberfläche einreißt, kann man langsam ans abbacken gehen, ( ich lasse es einfach halber über Nacht im ausgeschalteten Backofen stehen, und stelle diesen, bevor ich ins Bad gehe, an )

In den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 150 min backen, Brot aus der Backform nehmen, Backpapier vorsichtig entfernen, rund herum mit Olivenöl einpinseln, das Brot aufs Rost, und weitere 25-30 min backen, ganz abkühlen lassen, Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden, ist dann gut zum Abendessen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 9. September 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 Tl Salz  
0,5 Tl 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 Ei Mais gem. 150 g ( Buchweizen gem o Hirse gem o Naturreis gem )

0,25 TI Zucker

bisschen Trockenhefe (0,25 TI )

kohlensäurehaltiges Mineralwasser, bei Naturreis oder Hirse wird 100 – 120 g, bei Mais und oder Buchweizen ca 180 –220 g benötigt, 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

## Vollkornbrot Rafsanjan M F

Glutenfrei + Hefefrei



mit Blitzlicht



ohne Blitzlicht

### 24 cm Königskuchenbackform mit Backpapier

300 g Buchweizenkörner gem +  
100 g Natur- Reis ( Mittelkorn ) gem +  
50 g Amaranthkörner gem +  
+

1 TI Kümmel ganz + \*  
1 TI Korianderkörner ganz + \*  
0,5 TI Anissamen + \*  
0,5 TI Fenchelsamen \* mit zusammen mahlen.

oder fertiges Brotgewürz \*

2 El Sonnenblumenkerne ganz  
2 El Sesamsaat ganz  
2 El Leinsaat ganz

1 Prise Vollrohrzucker

2 TL Salz  
1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver

alle trockenen Zutaten mit einander vermischen.

250 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser +

250 g Kefir

unter die Mehlmischung geben, verrühren.

In eine mit Backpapier ( auch beschichtete ) ausgelegte  
24 cm Königskuchenbackform gießen.

In den kalten Backofen stellen  
Wo 1 Tassentopf mit Wasser steht, oder  
das Wasser in die Fettpfanne, die ganz unten im Backofen steht, gießen.

Bei 170°C Umluft ,ca 70 - 80 min backen,  
länger bringt nichts, außer das die Kruste hart wird.

Oder

Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 190° -200°C ,ca 45- 50 min backen.  
Dann 1 Tassentopf mit Wasser neben der Backform stellen.  
Die Oberfläche des gebackenen Brotes mit Wasser abspritzen.  
Ca 10 min in der Form lassen, dann  
Langsam auf ein Kuchenrost gleiten lassen.  
Backpapier vorsichtig lösen, +  
Die restlichen Seiten mit Wasser abspritzen,  
GANZ AUSKÜHLEN, BEVOR ES ANGESCHNITTEN WIRD .  
Ein Sägemesser ist von Vorteil.

Veränderung I

Anstelle Kefir , kohlenstoffhaltiges Mineralwasser.

Veränderung II

Anstelle Backpulver,  
1 Tüte Trockenhefe, +  
0,5 TL Vollrohrzucker / Honig +  
eine etwas größere Backform

dann den Brotteig in der Form abdecken, + an einem zimmerwarmen Ort

ruhen/ gehen lassen.

( ich nehme den Backofen,

50°C, Licht an + ein bisschen mehr, + gieße in die Fettpfanne schon Wasser rein.

Wenn der Teig sich deutlich gehoben hat, die Oberfläche mit Wasser / Öl einpinseln, + abbacken, weiter wie oben.

### Veränderung III

Anstelle Backpulver / Hefe ist auch

Glutenfreier Sauerteig oder

Glutenfreies Backferment ( auf Maisbasis ) möglich.

Da ist auf Jedenfalls eine größere Backform als 24 cm , nötig.

+

Falls jemand auf die glorreiche Idee verfallen sollte, zu dem Sauerteig

Noch Hefe/ Backpulver einzusetzen, sollte eine 30 cm in Betracht ziehen,

+ ein Backblech ganz unten in den Backofen zu stellen, schon beim ruhen/ gehen, läuft es aus allem heraus .

aber länger als 2 h sollte er nicht gehen, denn dann fällt es ein,

+ ist mit nichts zu bewegen, nicht mal durch gute Worte.

Dann hilft nur noch , den Teig wieder mit Mehl zu verlängern.

### Hinweis

Sollte jemand hier auf die Idee kommen,

Amaranth durch Natur-Reis zu ersetzen,

sollte bedenken, das das Brot trocken wird,

+ wenn dann auch noch mit Hefe gearbeitet wird,

ist das Brot nächsten Tag hart.

So sollte das Brot nach dem erkalten, sofort

In Scheiben geschnitten, + mit Pergamentpapier dazwischen,

eingefroren werden.

Brot dagegen mit Sauerteig gebacken,

hält sich in einer Brotdose , oder in einem Leinentuch 10 Tage frisch.

(eigene Erfahrung)

Brot mit Backpulver hält sich auch , wie lange...

Keine Ahnung, wir aßen es gleich auf.

eigenes Rezept, Freitag, 25. März 2005 Hans60

**Mais Brot ohne Kefir** Anteil ( Buttermilch habe ich noch nicht versucht )  
ist weder geruchlich noch sehr geschmackvoll

## Veränderung

Als Muffeins ( 16 ) in ca 35 min ohne vorheizen bei ca 140°C Umluft

Mittwoch, 28. Februar 2007

Lg

Hans-Joachim

## 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

Dienstag, 15. September 2009

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