

## Datteln + Feigen Glutenfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst, am Ende

### Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.  
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

### Bitte bedenkt

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

### Hinweis Margarine

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

### Index nicht aktiv

Datteln Backwaren .....	2
Datteln diverses.....	16
Datteln Fleisch.....	35
Feigen.....	21
Feigen Fisch.....	31
Feigen Fleisch .....	34

### Inhaltsverzeichnis

Datteln + Feigen Glutenfrei.....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1

Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Datteln Backwaren.....	2
Hirse Brot V mit Datteln  F  Vegan.....	2
Hirse .....	4
Käse Obst Torte Berezova  M  F.....	5
Kokosnuss Kuchen Sara  F  Vegan.....	7
Mohn Kuchen Rigan , Brot II  F  Vegan .....	8
Mohnkuchen IX  F  Vegan.....	9
Quark - Mohn Torte Rädkän  M  F .....	12
Reis Kuchenbrot  F  Vegan .....	13
Reiskuchen  M  F .....	14
Rotweinkuchen IV  (nur Reis ) F  Vegan .....	16
Datteln diverses.....	16
Gemüse Reis Auflauf  F .....	17
Hirse Gemüse mit Samen  F  Vegan.....	18
Mais Bratlinge II  F  Vegan.....	19
Feigen .....	21
Käse Obst Kuchen II  M  F.....	21
Möhren Auflauf Nokju ( 3 Ei )  F.....	22
Möhrenaufauf Nokju II  3 Ei  F.....	24
Obsttorte III  M  F.....	26
Qal` eh Zangi Paprikaaufauf  M  F.....	28
Quark Obst Kuchen  M  F.....	29
Feigen Fisch .....	31
Gabrik Omelette  4 Ei  F .....	31
Huhn Garnelen Reisaufauf  F.....	32
Feigen Fleisch .....	34
Feigen – Rotkraut  F.....	34
Datteln Fleisch .....	35
Sauerbraten Putenbrust  F .....	35
Hinweis  M .....	37
Hinweis  Ei .....	37
Hinweis Vegan .....	37
Hinweis  F .....	37
Hinweis Margarine .....	37
Hinweis.....	37

## Datteln Backwaren

### 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 El Bio Sonnenblumenöl

Olivenöl

### Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Hirse rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

## Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 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

Käse Obst Torte Berezova M F  
Glutenfrei + Eifrei



Boden

100 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth gem  
50 g Naturreis gem  
1 Prise Salz

50 g Vollrohrzucker  
80 g ungehärtete Margarine / Butter  
100 –150 ml weißer Burgunder  
1 TI Balsamico Bianca

## Füllung

300 g Datteln in  
Rum 54 %

1 Kg Quark 0,5 %

200 g Hüttenkäse ( gekörnter Frischkäse )

150 ungehärtete Margarine / Butter  
100 g Buchweizen gem  
150 g Vollrohrzucker

500 g rote Johannisbeeren ca

1 Ringform 26 cm Ø  
Backpapier dafür

## Zubereitung

Datteln entkernen, mit Rum bedecken, 2 h bis Tage, abseihen.

100 g Buchweizen gem, 50 g Amaranth gem, 50 g Naturreis gem, 1 Prise Salz, 50 g Vollrohrzucker, 80 g ungehärtete Margarine / Butter, 100 ml weißer Burgunder und 1 TI Balsamico Bianca gut verrühren lassen, evtl noch 50 ml Burgunder zugeben,  
in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform, den Teig geben, noch eine Lage Backpapier drauflegen, den Teig mit dem Handballen glattstreichen, auch der Rand sollte was abbekommen, in den Kühlschrank für ca 30 min.

## Füllung Zubereitung

1 Kg Quark 0,5 %, 200 g Hüttenkäse ( gekörnter Frischkäse ), 150 ungehärtete Margarine / Butter, 100 g Buchweizen gem, 150 g Vollrohrzucker und ca 3 El von den abgeseihten Rum, gut vermischen lassen

Die oberste Lage Backpapier entfernen,  
den Teigboden mit etwas Quarkmasse bedecken ( Menge nach Gefühl, oder die Quarkmasse in drei Teile teilen ),

die abgeseihten Datteln ringförmig auf den Teig legen, ( blieb nichts davon übrig, nur 1 Kostprobe ), den 2 Teil Quarkcreme drauf, die Johannisbeeren entstielen, waschen, auf Küchenrolle etwas abtrocknen, ( einzuckern nicht nötig, alles andere ist süß ) auf die Quarkmasse geben, und der letzte Teil Creme drauf geben, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90 min backen.  
Ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Evtl mit Schlagsahne servieren.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 11. Juli 2007 Hans60

### Kokosnuss Kuchen Sara F Vegan

glutenfrei - eifrei - milchfrei - eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

550 g Banane(n), ca. (Leopardenart)

3 Äpfel

1 Zitrone(n), Saft davon

150 g Datteln oder Rosinen

Rum, 54 % oder trockenen guten Rotwein oder einfach Wasser

2 Tasse/n Wein, weiß, guten trockenen oder kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

3 Tasse/n Mais, gemahlen

3 TL Koriander, gemahlen +

1 Tüte/n Backpulver

¼ TL Meersalz

150 g Rohrzucker

200 g Kokosraspel

### Zubereitung

Datteln klein schneiden o. Rosinen in 54 % Rum ca. 1 h einlegen.  
Bananen pürieren. 3 Äpfel um den Griebsch rum raspeln, 1 Zitrone entsaften.

3 Tassen Mais, gem., 3 Tl Korianderkörner gem., Backpulver, Salz, Zucker und Kokosraspel - alle trockenen Zutaten gut verrühren, lassen, pürierte Bananen mit dem Zitronensaft vermischt, geraspelte Äpfel, eingelegte Datteln samt Flüssigkeit begeben, gut verrühren, dann noch den Wein zugeben, evtl. mehr oder weniger, nach Gefühl, richtet sich stark nach der Saftigkeit des Obstes.

In eine **26 cm, mit Backpapier ausgelegte, Ringform** gießen, glatt streichen.

Bei 140° C Umluft OHNE vorheizen, auf der 2. Schiene von unten ca. 80-100 min backen. Nadelprobe.

Raus aus dem Ofen, ein paar Min. sich verfestigen lassen, Ring lösen, Backpapier vorsichtig runter klappen/ lösen, ab- + auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.Juni 2007

11.07.07 Hans60

### 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

[Mohnkuchen IX](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



### Füllung:

10 Datteln kleinschneiden  
Rum 54 %

700 ml Rotwein 12 % halbtrocken  
500 g Blaumohn gem  
1 Ei Kaffeebohnen mit gem  
1 Piment mit gem  
2 Kardamom mit gem  
150 g Naturreis gem  
150 – 200 g Zuckerrübensirup

### Boden:

250 g Naturreis gem  
1 Prise Salz  
150 g Margarine  
50 g Zuckerrübensirup  
50 g Rotwein 12 % halbtrocken

### Belag

200 g Traubenzucker o Puderzucker  
1 Zitrone, 4 Ei Saft davon  
Wasser

### Zubereitung

Datteln kleinschneiden in eine Kaffeetasse und mit Rum 54 % bedecken,  
ziehen lassen,

700 ml Rotwein mit 150 g Zuckerrübensirup vermischen, sowie Blaumohn, Kaffeebohnen, Piment und Kardamom reinmahlen, lassen, dauert bei meiner Mühle gut 35 min, zum Schluss noch den gem 150 g Naturreis untermischen.

in der Zwischenzeit für den Boden, 250 g Naturreis gem mit einer Prise Salz u 150 g Margarine, 50 g Zuckerrübensirup, und 50 g Rotwein 12 % halbtrocken gut verrühren lassen, und in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform, den Boden ausstreichen, ab in den Kühlschrank, noch ruhen lassen, bis der Mohn und die anderen Zutaten gem sind, in die Mohnmasse nun noch die eingeweichten Datteln samt Rum untermischen und alles auf den Mürbeteig gießen, glatt schütteln, in den kalten Backofen bei 160°C Heißluft 70 min backen, raus aus dem Backofen, wird weiter gebraucht, 200 g Traubenzucker mit 4 El frisch gepressten Zitronensaft und soviel Wasser begeben dass es eine dickflüssige Masse ergibt, diese nun über den noch heißen Kuchen gießen, verteilen, die Backform nun auf einen umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der Ring löst sich und gleitet runter, oder eben den Springformrand lösen, Backpapier erst nach dem abkühlen entfernen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 4. Oktober 2009 Hans60

Hinweis

Bei Mohnkuchen VIII, nahm ich trocknen Rotwein 14 %, dafür fehlten eben die eingelegten Früchte, ohne dass dieser trocken war,

hier bei Mohnkuchen IX wurden die eingelegten Früchte in Rum 54 %, dafür reichte dann auch Rotwein halbtrocken 12 %.

durch das rein mahlen des Mohns in die Flüssigkeit, kann der Mohn schon quellen und ich erspare mir das aufkochen, und das reinigen des Topfes.

weil mir die Oberfläche der ( Mohn ) Kuchen immer eingerissen sind nach dem backen, der Optik wegen, kommt noch ein Zuckerguss rauf, da ich eigenartigerweise kein Puderzucker im Haus hatte, nahm ich Traubenzucker, habe zu meinen Erstaunen festgestellt, dass dies geschmacklich viel besser passt als Puderzucker.

Grüße Euch  
Hans

Bei Mohnkuchen VIII, nahm ich trocknen Rotwein 14 %, dafür fehlten eben die eingelegten Früchte, ohne dass dieser trocken war,

hier bei Mohnkuchen IX wurden die eingelegten Früchte in Rum 54 %, dafür reichte dann auch Rotwein halbtrocken 12 %.

weil mir die Oberfläche der ( Mohn ) Kuchen immer eingerissen sind, nach dem backen, der Optik wegen, kommt noch ein Zuckerguss rauf, da ich eigenartigerweise kein Puderzucker im Haus hatte, nahm ich Traubenzucker, habe zu meinen Erstaunen festgestellt, dass dies viel besser passt als Puderzucker.

## Quark - Mohn Torte Rädkän M F

glutenfrei / eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

1 kg Quark (Magerquark)

250 g Mohn, gemahlen

6 cl Rum, 54 %

3 TL Süßstoff, flüssigen = 200 g Zucker

1 Prise Salz

80 g Speisestärke (Mondamin)

150 g Datteln, entkernen

## Zubereitung

Mohn mahlen + bis Mondamin alles verrühren. Datteln, bis auf 12 halbierte, klein schneiden, würfeln.

Klein geschnittene Datteln unter den Quarkteig mischen. In eine mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, glatt streichen, und die halbierten Datteln, kreisförmig eindrücken in den Teig.

In den kalten Backofen bei ca. 160°C Umluft ca. 60 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180 -190°C + ca. 40-50 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

22.12.05 Hans60

## Veränderung

14.10.06

Habe 200 g Vollrohrrohrzucker,  
sowie noch eine Handvoll TK Kirschen neben den Datteln in die Oberfläche  
gedrückt.

Hans

## 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 El Kaffeebohnen gem  
180 –200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ca

## Vorteig

1 El Zuckerrübensirup  
150 g Datteln

300 g Naturreis gem  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Hauptteig

250 g Mais gem  
50 g Amaranth mit gem  
3 TI 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 untermischen, 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 TI 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

### Reiskuchen M F

Glutenfrei u Eifrei

## 30 cm Kastenbackform mit Backpapier



320 g Naturreis = 2 Tassen  
4 Tassen Wasser  
50 g Rübensirup  
1 Prise Salz  
250 g Naturreis gem  
3 TI Koriander mit gem ODER  
0,5 Saft einer Zitrone mit Fleisch  
150 g Datteln

400 g Magerquark

100 g Milch evt

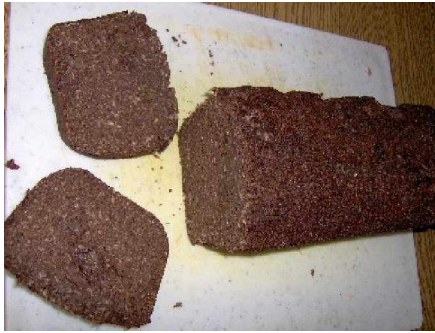
2 Tassen Reis in 4 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, und ca 40 min kochen lassen, Hitze ausstellen und ca 10 min quellen lassen, etwas abkühlen lassen,  
Datteln kleinschneiden mit Zuckerrübensirup und 400 g Quark unter den gekochten Reis mischen,  
250 g gem Naturreis und Koriander sowie Salz zur Bindung der Reismasse dazu geben, falls es zu trocken wird, evtl noch etwas Milch begeben.  
In eine 30 cm mit Backpapier füllen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 110-120 min backen, Nadelprobe.  
Möglichst 24 h ruhen lassen vorm aufschneiden.

Ist schön saftig aber ohne klitsch zu sein.

Eigenes Rezept 27.August 2009 Hans60

## Rotweinkuchen IV (nur Reis ) F Vegan Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



750 ml trockenen Rotwein 14 %

- 200 g Kokosnuss geraspelt
- 30 g Ingwer klein gehackt
- 150 g Datteln klein geschnitten
- 500 g Naturreis gemahlen
- 1 Nelke mit gem
- 2 Kardamomkapseln mit gem
- 1 Piment mit gem
- 1 Prise Salz
- 1 Tüte Backpulver
- 180 g Zuckerrübensirup
- 6 geh Ei Carob
- 150 g Margarine laktosefrei

Margarine verflüssigen, beiseitestellen,  
vom Rotwein bis Carob alles miteinander verrühren, die verflüssigte und  
etwas abgekühlte Margarine, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrüh-  
ren lassen, abschmecken ob es süß genug ist,  
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein we-  
nig glatt schütteln,  
in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelpro-  
be,  
optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen  
eigenes Rezept Freitag, 27. November 2009 Hans60

Datteln diverses

## Gemüse Reis Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

2 a 1,5 Auflaufformen mit Deckel

2-4 Portionen



200 g Tofu naturell  
Tamari  
Curry ohne Salz ( Reformhaus )  
20 g Ingwer

320 g Wasser = 2 Tassen  
160 g Naturreis = 1 Tasse  
130 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
300 g Möhren  
150 g TK Erbsen  
20 g Ingwer klein gehackt  
4 Datteln klein geschnitten  
Margarine

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

2 TI Preiselbeeren

Tofu klein würfeln, mit Tamari leicht beträufeln, 20 g Ingwer kleingehackt und Curry ohne Salz über den Tofu streuen.

In 2 Tassen kochendes Wasser, eine Tasse Naturreis geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen, nach ca 35 min Hitze ausstellen, Topf auf der Platte lassen und ca 10 min quellen lassen,

130 ml Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe zum kochen bringen, Möhren klein würfeln u 150 g TK Erbsen ins Wasser geben, klein geschnittene Datteln und 20 g klein geschnittenen Ingwer dazu, Hitze reduzieren, ca 10 bis 20 min leise kochen lassen, bis die Möhren weich bzw so wie gewünscht sind,

Tofu, Reis und Gemüse vermischen, in zwei mit Margarine eingefettete 1,5 l Auflaufformen füllen, glatt streichen, Ziegenkäserolle teilen, in gleichgroße Scheiben schneiden, auf das Gemüse verteilen und in die freie Mitte noch je 1 TI Preiselbeeren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 30-40 min backen, sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Montag, 6. Juli 2009

Hans

[Hirse Gemüse mit Samen](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



160 g Hirse = 1 Tasse  
320 g Wasser = 2 Tassen  
280 g Möhren ca  
200 g Paprikaschote ca ,

250 g Zucchini ca  
30 g Ingwer  
1 El Margarine u  
1 El Olivenöl  
1 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
250 ml Wasser  
1 Tl Kurkuma  
10 Datteln  
200 g Tofu naturell  
1 El Margarine  
300 g frische Ananas ca  
2 El Balsamico Bianca ca  
2 El Tamari ca zum abschmecken  
2 El Sonnenblumenkerne leicht geröstet  
2 El BIO Sesam leicht geröstet

Hirse heiß abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen,  
Hirse ins kochende Wasser geben, Hitze klein stellen, Deckel schließen,  
nach 6 min Hitze ausstellen, ca 10 min quellen lassen, ist dann schön trocken und körnig.

Möhren, Paprikaschote, Zucchini und Ingwer klein würfeln und mit Kurkuma in 1 El Margarine und Olivenöl anbraten, dabei die gekörnte Gemüsebrühe auflösen, mit 250 ml Wasser ablöschen und ca 15-20 min dünsten lassen bis die Möhren fast weich sind, kleingeschnittene Datteln, dann in das Gemüse geben, Tofu mit einer Gabel zerdrücken und in 1 El Margarine leicht bräunen, auch zum Gemüse, unterrühren, und den Topf von der Hitze nehmen, mit Balsamico Bianca und Tamari pikant abschmecken, kleingeschnittene Ananas dazu geben, nicht mehr aufkochen.  
Sonnenblumenkerne in einer trocknen Bratpfanne kurz rösten, entnehmen, dann den Sesam rein, aber sofort einen Deckel drauf.

Das Gemüse auf einen flachen Teller geben, in die Mitte drauf die gekochte Hirse und darüber, dann Sonnenblumenkerne mit Sesam gemischt, streuen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 11. Juni 2009 Hans

## Mais Bratlinge II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Nussfrei u Vegan

5 Stück ca

Bratpfanne mit Deckel ( ideal )



100 g Erdnüsse blanchiert ( Hülsenfrucht )  
3 Datteln o Stein  
1 Dose Gemüsemais 425er  
40 g Ingwer fein gehackt  
3 TI eingelegter roter Pfeffer ( gemörsert, Sauerei )  
1,5 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
150 g Mais gemahlen \*  
80 g Buchweizen gemahlen  
Wasser  
Olivenöl zum braten

Erdnüsse in einer trocknen Bratpfannen rösten und mahlen ( Mandelmühle )  
Roten Pfeffer mörsern, gibt eine Sauerei,  
alle Zutaten zusammen vermischen, mit Wasser und auch Buchweizen,  
sacht zugeben, soll ein formbarer Teig werden, mit feuchten Händen,  
Bratlinge formen

\* wer keinen Mais zum mahlen hat, der nehme stattdessen nur Buchweizen, aber vorsichtig, nicht zu viel, soll ja noch saftig sein,

Olivenöl heiß werden lassen, Bratlinge hinein, Hitze reduzieren und von beiden Seiten braten, dabei den Deckel schließen, Bratlinge öfter drehen,

ich fing mit dem bereiten der Bratlinge erst an, nachdem ich die Pellkartoffeln aufsetzte, und ließ Bratlinge dann mit geschlossenen Deckel langsam braten, sie wurden etwas knusprig, prima.

Eigenes Rezept Sonntag, 14. März 2010 Hans

## Feigen

### Käse Obst Kuchen II M F

Glutenfrei + Eifrei + Fettarm

26 cm Ringform



9 Trockenfeigen ( ca 100 g )

Obstbrand o Milch o Wasser o Rum 54 % o Weißwein

800 g Frischkäse 4 %

500 g Quark 0,5 %

0,5 Zitronenabrieb, Saft und Fleisch

10 El Mais gem ca 170 g

0,5 Tüte Backpulver

1 Prise Salz

250 g Vollrohrzucker

Kiwis ( Menge nach Bedarf )

TK Kirschen einige

25 g Edelbitter Schokolade 85 o 70 % evtl, geraspelt

## Backpapier

Feigen klein schneiden, mit der gewünschten Flüssigkeit bedecken, ca 30-60 min quellen lassen, mit

Frischkäse, Quark, Zitrone, gem Mais, Backpulver, Salz, Zucker gut verrühren lassen, in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ø Ringbackform gießen, kurz hin und her schieben, damit der Teig glatt wird.

Kiwis schälen in Scheiben (Menge je nachdem wie dick die Scheiben werden ) drauf legen, in den Zwischenräumen einzelne TK Kirschen stecken, damit das Obst beim backen nicht so austrocknet noch Edelbitter drauf raspeln.

In den kalten Backofen bei ca 140° Umluft ca 90 min .

Bei Ober- u Unterhitze ca 30-40 ° C mehr, vorheizen, und ca 60-80 min Ganz auskühlen lassen vorm anschneiden.

Der Obstler bringt einen ganz besonderen Geschmack, prima..

Eigenes Rezept, Samstag, 19. April 2008 Hans60

## Möhren Auflauf Nokju ( 3 Ei ) F

Glutenfrei / Kuhmilchfrei





3 Portion

2 Tassen kochendes Wasser +  
1 Tasse Natur- Reis ( Mittelkorn ) ca 40 min gekocht.

1 Pfd Möhren klein gewürfelt in  
250 ml Wasser mit  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe bissfest gekocht.

4 El Sonnenblumenkerne angeröstet +  
10 El Natur- Reis ( Mittelkorn ) +  
1 TI gelbe Senfkörner zusammen gemahlen.

7 ( ca 100 g ) Feigen , klein gewürfelt  
2 ( 250 g geschält gewogen ) Bananen gewürfelt,

100 g Ziegenkäse grob geraspelt

2 El Tamari / Sojasoße

**3 Ei**

1 TI Kurkuma, der Farbe wegen,  
40 g Ingwer klein gewiegt / gerieben.  
Soße evtl gekörnte Gemüsebrühe

Fett für die Formen

**3 a 0,75 l feuerfeste Formen**

100 g Ziegenkäse grob geraspelt

4 El gehobelte Mandeln geröstet

Zub Zeit ca 40 min, ohne kochen

Alle Zutaten bis auf 1 x Ziegenkäse + gehobelte Mandeln vermischen, + in drei ausgefettete feuerfeste Schüsseln einfügen, glatt streichen, evtl noch heiße gekörnte Gemüsebrühe an den Rand geben, sollte höchstens 1- 1,5 cm hoch stehen.  
mit Ziegenkäse bedecken + drauf die gerösteten Mandeln geben.

In den kalten Backofen , ca 35 min bei 160°C Umluft, oder  
Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca 180°C + ca 20 min backen

10.03.2005

### Veränderung Freitag, 8. Juni 2007

500 g Möhren nicht gewürfelt, sondern fein geraspelt, dadurch fiel das bissfest kochen weg.  
2 Eier ließ ich weg.  
Gehobelte Mandeln waren aus, sie wurden gemahlen.  
Es wurden damit 4 Portionen, bedingt durch die nicht gekochten Möhren.

Hans

### Möhrenauflauf Nokju II 3 Ei F glutenfrei / kuhmilchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 3 Portionen

2 Tasse/n Wasser, kochendes mit  
1 Tasse/n Naturreis, ( Mittelkorn ) ca 40 min gekocht  
500 g Möhre(n), klein gewürfelt in  
250 ml Wasser mit  
½ TL Gemüsebrühe, gekörnter, bissfest kochen  
4 El Sonnenblumenkerne, angeröstet +  
10 El Naturreis, ( Mittelkorn ) +  
1 TL Senfkörner, gelbe zusammen mahlen  
7 Feigen, klein gewürfelt,  
250 g Banane(n), geschält gewogen, gewürfelt

100 g Ziegenkäse, grob geraspelt

2 El Sojasauce (Tamari)

3 Ei

1 TL Kurkuma, der Farbe wegen  
40 g Ingwer, klein gewiegt / gerieben.  
Sauce, evtl gekörnte Gemüsebrühe  
Fett, für die Formen

100 g Ziegenkäse, grob geraspelt

4 El Mandeln, gehobelte, geröstet

## Zubereitung

Alle Zutaten, bis auf 1 x Ziegenkäse + gehobelte Mandeln, vermischen + in drei ausgefettete feuerfeste Schüsseln einfügen, glatt streichen, evtl. noch heiße gekörnte Gemüsebrühe an den Rand geben, sollte höchstens 1- 1,5 cm hoch stehen. Mit Ziegenkäse bedecken + drauf die gerösteten Mandeln geben.

In den kalten Backofen ca. 35 min bei 160°C Umluft, oder bei Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca. 180°C + ca. 20 min backen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

16.06.05 Hans60

du meinst doch wahrscheinlich getrocknete Feigen, oder?! 17.06.2005  
07:30

Hallo Vera

Je nach Angebot. MfG Hans 17.06.2005 07:54

## Veränderung

Möhren anstatt gewürfelt, mit Ingwer zusammen fein geraspelt, und nicht bissfest gekocht, sondern roh gelassen.  
Gehobelte Mandeln waren aus, statt dessen Bio Sesam geröstet.

Donnerstag, 12. April 2007 Hans60

### Obsttorte III M F

Glutenfrei + Eifrei



#### Boden:

200 g Naturreis gem  
1 TI Backpulver  
1 gehäufter El Speisestärke

#### 120 g Butter

evtl Wasser

#### Füllung:

200 g Kokosnuss geraspelt  
250 ml Wasser  
300 g Bananen, püriert

#### 500 ml Milch