

## Erdnüsse 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

Backwaren .....	3
Diverses .....	29
Fisch .....	44
Fleisch .....	46
Pikant .....	30

### Inhaltsverzeichnis

Erdnüsse Glutenfrei .....	1
Hinweis I .....	1

Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Backwaren</b> .....	<b>3</b>
Apfel Käse Pfannenkuchen 2 Ei M F.....	3
Erdnuss (Cashews )- Ingwer Kugeln 2 Ei .....	4
Veränderung I F.....	5
Veränderung II F.....	5
Kaffee Kuchen Arusan 7 Ei M F.....	6
Veränderung II 7 Ei M F.....	7
Maisbrot Anar F Vegan.....	9
Maisbrot Federovka F Vegan.....	10
Muffeins Andimeshk F.....	12
Muffins Shoshtar F Vegan.....	13
Muffins XXXIII F Vegan.....	14
Muffins XXXIV F Vegan.....	15
Obsttorte Puzejevka F Vegan.....	16
Pikante Käseplätzchen II M F.....	18
Reiskuchen mit Erdnussfüllung 4 Ei + 4 Eiweiß F.....	21
Saftige Lebkuchen vom Blech 3 Ei F.....	22
Sahne Schokoladen Pfannenkuchen M F.....	24
Schoko Muffins F Vegan.....	25
Vollkorn Muffeins I F Vegan.....	26
Vollkorn Muffeins IV F Vegan.....	28
<b>Diverses</b> .....	<b>29</b>
Nougatcreme III z.B. F.....	29
Nusscreme.....	29
<b>Pikant</b> .....	<b>30</b>
Gemüseauflauf mit Roquefort M F.....	30
Gurkenpfanne mit Tofu M F.....	31
Hirse Bratlinge 3 Ei F.....	32
Hülsenfrüchte Pfannenkuchen F Vegan.....	33
I F Vegan.....	34
II F Vegan.....	34
III F Vegan.....	34
IV F Vegan.....	35
Kartoffel Quark Auflauf mit Sonnenblumenkernen 2 Ei M F....	35
Mais Buchweizen Bratlinge mit Erdnusssoße + Sahnwirsing 2 Ei F.....	37
Erdnuss Soße Vegan.....	38
Sahne Wirsing M.....	39
Möhren Mürbeteig Auflauf M F.....	39
Möhrenbratlinge F Vegan.....	40
Nusscreme II F Vegan.....	42
Pikante Mais Pfanne M F.....	43
<b>Fisch</b> .....	<b>44</b>
Kohlrouladen Auflauf Astrachanka F.....	45

Fleisch.....	46
Vollkorn Muffeins III F.....	46
Hinweis M.....	47
Hinweis Ei.....	47
Hinweis Vegan.....	48
Hinweis F.....	48
Hinweis Margarine.....	48
Hinweis.....	48

## Backwaren

Apfel Käse Pfannenkuchen 2 Ei M F  
Glutenfrei

Bratpfanne 28 Ø cm mit Deckel



200 g Frischkäse

200 g Magerquark

2 Ei

500 g Milch

150 g Buchweizen gem

150 g Mais mit gem  
100 g Amaranth mit gem  
100 g Naturreis mit gem  
2 TI Koriander mit gem ODER  
1 Zitrone, Saft davon  
120 g Erdnüsse blanchiert gem  
250 g Zucker  
1 Tüte Backpulver  
1 Prise Salz  
3 Äpfel ca 450 g  
Fett zum ausfetten der Pfanne und Deckel

Frischkäse, Quark, Ei verrühren, ( evt Zitronensaft ) Milch dazu,  
alle trocknen Zutaten vermischen, langsam einrieseln lassen,  
nun noch die Äpfel um den Griebsch rum raspeln, dazu geben und dann  
gut 5 min auf Mittelstufe rühren lassen,  
in die eingefettete Bratpfanne gießen, Deckel schließen,  
Herdplatte auf Stufe drei von 6 möglichen Stufen ca 120 min backen,  
dann ist die Oberfläche trocken, Pfanne schütteln, müsste sich jetzt gut  
bewegen, der Kuchen, ein Brett über den Kuchen legen, die Pfanne um-  
drehen, und entfernen, auskühlen lassen, vorm anschneiden.

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. Februar 2009 Hans60

### Erdnuss (Cashews )- Ingwer Kugeln 2 Ei

Glutenfrei + Milchfrei



200 g Erdnüsse gem  
1 walnussgroß Ingwer fein wiegen  
80 g Mais gem  
1 Prise Salz  
40 g Vollrohrroh Zucker ( brauner Zucker )  
6 cl ( 60 ml ) Rapsöl  
1 El Ahornsirup oder Birnendicksaft

1 Msp Kardamom gem  
1 TI Zimt gem

2 Ei trennen

zum bestreuen

Bourbon Vanillezucker

Die Zutaten von Erdnüsse bis 2 Eigelb gut verkneten, wenn es nicht richtig bindet ca die Hälfte des Eiweiß unterkneten.

Aus dem Teig kleine Kugeln formen + auf einem mit Backpapier belegtem Backblech auf der mittleren Schiene bei 150°C ca 15-20 min backen.

Mit Bourbon Vanillezucker bestreuen.

Dienstag, 14. November 2006 Hans60

Veränderung I F



Anstelle von Vanillezucker , + 1 TI Zimt gem,  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver in den Teig +  
1 Msp Zimt gem

50 g Bittere Schokolade 70 %, gem, ( Mandelmühle )

1 EI Rosinen in 1 EI Rum 54 % +

1 TI Rosinen in 1 TI Kirschwasser ca 2 Std eingeweicht.

Veränderung II F



Anstelle von Vanillezucker , + 1 TI Zimt gem,  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver in den Teig +  
1 Msp Zimt gem,

1 El Rosinen in 1 El Zwetschkenbrand +  
1 El Rosinen in 1 El Himbeerbrand eingelegt.

In jede Kugel 1 eingeweichte Rosine ( mit einer Pinzette )  
rein gedrückt.

Kaffee Kuchen Arusan 7 Ei M F



Zutaten für 1 Portionen

750 g Quark (Magerquark)

200 g Mandel(n), süße +

20 g Mandel(n), bittere, geröstet +

200 g Sonnenblumenkerne, geröstet + gemahlen

250 g Maiskörner, gemahlen

7 Ei(er), trennen

Süßstoff, flüssigen, für 250 g Zucker

2 Prisen Salz

2 EL Kakaopulver ohne Zucker

3 EL Kaffeepulver, schwarzes, ( z.B: türkischen)

5 EL Rum, 54 % oder mehr

Alle Zutaten bis auf Eiweiß zusammen verrühren. Dann das mit 1 Prise Salz steifgeschlagene Eiweiß drunter mischen. In den kalten Backofen bei 160° Umluft ca. 90-100 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180° + ca. 70 - 80 min backen.

Hinweis: Wer (Vollrohr) Zucker, anstelle Süßstoff nimmt, bitte auch die Flüssigkeit erhöhen, es muss nachher wie ein Rührteig so dünn sein, lieber ein wenig mehr. Geht besser auf. Es eignet sich besonders kohlenstoffhaltiges Mineralwasser.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
16.07.06 Hans60

### Veränderung I



1 kg statt 750 g Quark

1 Prise Salz

anstatt flüssigen Süßstoff, flüssigen Stevia

statt 5 El Rum, 6 cl Rum 54 %

Die Eier nicht trennen, alle Zutaten zusammen vermischen + in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Rundform/Springform geben.

Im kalten Backofen bei 160° C ca 60 min backen.

Veränderung II 7 Ei M F

30 Muffeins



6399 emf

6400 CK

### 1 kg statt 750 g Quark

Anstelle 220 g Mandeln ( Nussallergie )  
220 g Erdnüsse blanchiert und geröstet und gem  
1 Prise Salz  
evtl 1 Tüte Backpulver  
anstatt flüssigen Süßstoff, 250 g Zucker,  
3 El Wasser

### 200 g süße Sahne

statt 5 El Rum, 6 cl Rum 54 %  
Fett für die drei Muffeinsbleche

7 Eiweiße mit einer Prise Salz schaumig, dann 125 g Zucker ca einrieseln lassen und steif schlagen, beiseite Stellen,  
7 Eigelb mit einer Prise Salz, 3 El Wasser schaumig schlagen, dann ca 120 g Zucker einrieseln und alles fast weiß cremig schlagen lassen,  
Quark rein, gut verrühren lassen,  
Erdnüsse, sowie Sonnenblumenkerne nach dem rösten mit den Kaffeebohnen und Mais zusammen mahlen, Backpulver, Kakao dazu , gut vermischen und langsam einrieseln lassen, verrühren, süße Sahne dazu, und ganz zum Schluss den Rum, alles ca 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen,  
in der Zwischenzeit die Mulden der Muffeinsbleche gut mit Butter oder Margarine ausfetten,  
das sehr feste Eiweiß nun mit einem Holzlöffel unter den Teig heben, nichts vom Eiweiß raus sehen lassen, wird beim backen meist schwarz, meist reichen 2 El Teig pro Mulde.

Alle drei Bleche ( auf ein mal ) in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 40 min backen, ca 10 min in den Formen lassen, dann ein Brett drüber legen, umdrehen, die Bleche vorsichtig abnehmen, die Muffeins auf ein Kuchenrost abkühlen lassen.

Mittwoch, 31. Dezember 2008 Hans60

## Maisbrot Anar F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



### Sauerteigansatz:

80 g Mais gem  
1 Prise Trockenhefe  
1 Prise Zucker  
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
1 Schraubglas

### Vorteig:

500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
300 g Mais gem  
50 g Erdnüsse gem

### Hauptteig:

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

### Sauerteig:

Alle Zutaten in ein ca 720 ml Schraubglas geben, gut vermischen, der Teig sollte vom Löffel tropfen, na ja , dickflüssig . über Nacht geschlossen stehen lassen

### Vorteig:

Mit einem Teil des Wassers den ST verrührt, + in eine Schüssel gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 300 g gem Mais 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, wahrscheinlich wird noch bis zu 200 ml Mineralwasser gebraucht, der Teig sollte wie ein Rührteig, lieber etwas mehr

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 70-80 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, 24. November 2006 Hans60

### Maisbrot Federovka F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



### Sauerteig:

80 g Mais gem  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

400 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
200 g Mais gem  
100 g Erdnüsse, blanchiert gem

### Hauptteig:

300 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
200 g Mais gem  
1 TI Koriander mit gem  
1 TI Kümmel mit gem  
1,5 TI Salz

### Sauerteig:

Alle Zutaten in ein ca 720 ml Schraubglas geben, gut vermischen, der Teig sollte vom Löffel tropfen, na ja , dickflüssig, Deckel drauf, bei Zimmertemperatur über Nacht stehen.

### Vorteig

Mit einem Teil des Wassers den ST verrührt, + in eine Schüssel gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 200 g gem Mais + Erdnüsse gem 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, , der Teig sollte wie ein Rührteig, lieber etwas mehr

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.  
Auf den gegangenen Teig noch ca 2 –3 El Mineralwasser draufstreichen.  
In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe.  
Ca 15 min in der Form lassen, sich verfestigen, dann am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 30. November 2006 Hans60

### Muffeins Andimeshk F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



- 1 Tasse Erdnüsse leicht geröstet + gem
- 1 Tasse Kichererbsen gem
- 1 Tasse rote Linsen gem
- 1 Tasse Buchweizen gem
- 2 TI Senfkörner gem
- 6 Pfefferkörner gem
- 3 TI Koriander gem
- 1 TI Schwarzkümmel mit gem
- 1 Prise Zucker
- 1 Tüte Backpulver
- 1 TI Salz

### 250 g Ziegenkäse geraspelt

- 1 Pfund Petersilienwurzel fein geraspelt
- 700 –800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
- 3 El TK gemischte Kräuter
- Fett für 2 Muffeinsbleche

Von Erdnüsse bis Salz gut vermischen, Ziegenkäse + Petersilienwurzel + TK gemischte Kräuter dazu geben + nach + nach ca 700 ml Wasser dazu-

geben + gut verrühren lassen, evtl noch 100 ml Wasser dazu, das sieht man, sollte wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr Flüssigkeit, die Muffins gehen besser auf.

Die Muffinsbleche mit Margarine gut einfetten, auch bei beschichteten Mulden, überall einen großen Ei Teig rein.

Beide Bleche in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-45 min backen.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180-190°C + ca 30-40 min backen.

Ca 10 min in den Formen zum sich verfestigen lassen, dann raus kippen.

Eigenes Rezept, Montag, 26. Februar 2007 Hans60

### Muffins Shoshtar F Vegan

glutenfrei - eifrei – milchfrei



Zutaten für 16 Portionen

- 1 Handvoll Lauch sehr kleingeschnitten
- 1 Ei Margarine
- 2 Tasse/n Kidneybohnen gem a 160 g ca
- 100 g Erdnüsse blanchiert, gem
- 1 Tasse/n Linsen, rote gem 160 g ca
- 100 g Buchweizen gem
- 1 TL Meersalz
- 1 Prise Zucker
- 2 Tüte/n Backpulver,
- 600 – 700 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges
- Fett, für die Muffinsbleche 1 a 12 St.

Die trockenen Zutaten miteinander vermischen, Lauch kurz in Margarine rösten dazu, sowie Wasser, es soll ein geschmeidiger Teig werden.

Muffinsformen gut einfetten, 2 El Teig pro Loch reichen, oder eben nicht mehr als dreiviertel voll. Beide Bleche zusammen in den Ofen, ca. 30 min bei 150 °C Umluft, ohne Vorheizen, reicht bei mir immer.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

### Muffins XXXIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech = 12 Stück



300 g Kichererbsen gem  
100 g Erdnüsse blanchiert  
3 El Zucker  
1 Tüte Trockenhefe ( f 500 g Mehl)  
1 Prise Salz  
350 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
3 cl Rum 54 %  
Margarine

300 ml Traubensaft rot  
3 cl Rum 54 %  
250 g Blaumohn gem  
50 g Kichererbsen mit gem  
1 Nelke mit gem  
1 Prise Salz

300 g Kichererbsen mahlen, in eine Rührschüssel,  
100 g Erdnüsse gem und kurz geröstet, so bilden sich beim abkühlen sehr kleine Kugeln, sollte man schon am Tag vorher bereiten, so mit kann man die Backwaren lockern, wie eben mit Nüsse, +

Zucker , Salz und Trockenhefe gut vermischen, Wasser mit Rum dazu und gut 5-7 min auf Mittelstufe rühren lassen.

In der Zwischenzeit mit Margarine die Muffinsmulden ganz einfetten, ca 2 El Teig in jede Mulde geben, in den Backofen, bei ca 50°C, Licht an und ein wenig mehr, ca 20-30 min ruhen lassen.

In den mit Rum angereicherten Traubensaft, den Mohn , Kichererbsen und Nelke mahlen lassen, es quillt dann schön, so dass ich ihn nicht aufkochen muss, und diese Masse dann 1 El weise auf den Teig geben.

Und bei ca 140°C Umluft ca 30 – 40 min backen, Nadelprobe, aber man sieht es auch, ca 5 min in den Formen lassen, ein Brett drüberlegen, umdrehen, Blech entfernen, auf ein Kuchenrost abkühlen lassen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. November 2008 Hans60

### Muffins XXXIV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



300 g Kichererbsen gem  
200 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gem  
1,5 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
1 Tüte Backpulver  
1 El Schabziegenkleesamen gem  
0,25 TI Kurkuma gem  
500 –550 ml kohlsäurehaltiges Mineralwasser  
Fett für die Muffinsmulden

Erdnüsse in einer heißen trocknen Bratpfanne kurz rösten, dann mahlen,

erst die trocknen Zutaten gut vermischen, nach und nach Wasser zugeben, und ca 5-7 min auf Mittelstufe verrühren lassen.  
In der Zwischenzeit die Muffinsmulden ganz einfetten, ca 2 El Teig pro Mulde.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 30 –40 min backen, Nadelprobe, aber man sieht es auch.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. November 2008 Hans60

### Obsttorte Puzejevka F Vegan

Gluten- + Ei- Milchfrei



#### Teig:

- 100 g Naturreis gem
- 100 g Kichererbsen gem
- 1 TI Koriander mit gem
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Msp Bourbon Vanillepulver
- 2-4 El warmes Wasser

#### Füllung:

- 1 l Wasser

200 ml ca Ananasmuss  
400 g Erdnüsse ( blanchierte ) gem  
250 – 500 g Honig nach Bedarf  
1 Prise Salz  
120 g Speisestärke +  
250 ml Wasser  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
6 cl Kirschwasser, nach Bedarf

### Belag:

1 frische Ananas  
TK Kirschen

### Zubereitung Teig:

Alle Zutaten miteinander verkneten, vom Wasser erst ein mal nur 2 El.  
In eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform drücken,  
ich nehme den Ring wieder raus, lege noch 1 Backpapier auf den Teig,  
nehme ein Nudelholz + walze damit den Teig, so groß wie der Boden, +  
danach auch noch über den Rand raus, den Boden samt Backpapier + Teig  
wieder in die Rundform geben, den Boden + Rand gut andrücken + das  
obere Backpapier vorsichtig entfernen.  
+ für 30 min in den Kühlschrank stellen.

### Zubereitung Füllung:

Ananas das Grün, sowie den Boden abschneiden, mit einem Ananasschäler  
die harte Seele entfernen,  
auf einen flachen Teller, der so groß wie der boden der Ringform sein soll-  
te, die Ananasscheiben platzieren, in der Mitte eine ganze Scheibe, rund-  
herum halbierte.

Der übriggebliebene Teil, wird in einem hohem Gefäß püriert, ergab bei  
mir ca 220 ml.

Erdnüsse fein mahlen.

Ca 120 g Speisestärke in ca 250 ml kaltem Wasser auflösen.

In einem großen Kochtopf, 1 l Wasser mit dem Ananasmuss + Vanille +  
Salz aufkochen, wenn es warm ist das Gebräu, Honig dazu geben, erst  
mal nur die Hälfte, den Rest zugeben kann man immer noch,  
wenn es dann kocht die gem Erdnüsse dazu rühren, aufkochen, wird sä-  
mig, die in kalt Wasser aufgelöste Speisestärke unter rühren dazu geben,  
wenigsten 120 sek kochen lassen.

Je nach Menge des pürierten Ananasmuss, schmeckt es zart nach Ananas.  
Wenn von der Hitze, Kirschwasser begeben wer will.

Diese Füllung jetzt in + auf den gekühlten Mürbeteig der Backform gießen,  
in die Mitte des Teiges, die ganze Scheibe Ananas + die Hälften drum her-  
um verteilen. In die Mitte 2-3 TK Sauerkirschen, + einige zwischen den  
Ananasstücken, die Ananasscheiben sollten ein wenig rein gedrückt wer-  
den, falls sie nicht selbst einsinken.

Mit Backpapier luftig, oder Alufolie wo Luftlöcher mit einer Gabel gestochen werden, abdecken.  
In einem vorgeheizten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35 min backen.  
Abkühlen + fest werden lassen, vor dem anschneiden.

Hans

## Pikante Käseplätzchen II M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

3 Backbleche mit Backpapier



250 g Erdnüsse blanchiert

600 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

200 g Schmand

500 g Naturreis gem

2 TI Koriander mit gem

2 TI Paprika Edelsüß

1 Prise Zucker

2-3 El Olivenöl

1 TI Salz

50 g Roquefort zerdrückt

470 g Gauda ca geraspelt

170 g geschnittene schwarze Oliven 345er Glas

Erdnüsse leicht trocken rösten, gem,

Schmand mit etwas Wasser verdünnen und in restliche Wasser einrühren, dort nun Naturreis mit Koriander reinmahlen mit Paprikapulver, Zucker, und Olivenöl verrühren, und 30 min Ruhen lassen, dann 1 TI Salz, zerdrückten Roquefort, geraspelten jungen Gauda, kleingeschnittene schwarze Oliven, vermengen, auf drei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen und glattstreichen mit einem Kuchenschaber, in den kalten Backofen, alle drei Bleche, bei ca 150°C Heißluft ca 40 –60 min backen, sollten goldbraun werden, gleich, macht sich besser, in kleine Rechtecke schneiden, entweder gleich essen, oder abkühlen lassen, lassen sich gut einfrieren, uns schmecken sie warm am besten, evt dann mit Microwelle erwärmen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 14. Mai 2009 Hans

Plätzchen M F

Glutenfrei + Eifrei

1 Backblech mit Backpapier





150 g Kichererbsen gem  
200 g Erdnüsse glasierte, gem + geröstet  
150 g Mais gem ( kein Popkorn )  
150 g Buchweizen gem  
150 g Hirse gem  
1 TI Salz  
1 TI geh. TI Bourbon Vanillepulver  
1 Tüte Backpulver ( kann auch entfallen )  
250 g Vollrohrrohrzucker

800 – 900 ml Milch oder mehr

2-3 Backbleche  
Backpapier dafür

Erdnüsse mahlen ( Mandelmühle ) dann leicht rösten bis sie leicht duften und alle trockenen Zutaten gut vermischen lassen, nach und nach die Milch zugeben, man sieht es, sollte schwer tropfend vom Quirl laufen, wer mit einem Handquirl arbeitet, dann wird evtl mehr Milch gebraucht werden.

Je nach dem wie dick die Plätzchen werden sollen zwei oder drei Backbleche mit Backpapier auslegen, den Teig rauf gießen, mit einem Teigschaber verteilen.

Alle Bleche in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40 min backen, in Streifen, Rechtecke oder Rauten schneiden, oder evtl mit einem runden Glas ausstechen, Plätzchen bis zum vollen erkalten auf den Blechen lassen, und sie dann vorsichtig abheben.

### Veränderung

Statt süß, schmecken diese auch pikant.  
Vanillepulver und bis auf 1 TI Zucker weglassen.  
Stattdessen fein geriebenen kräftigen Käse,  
und oder Knoblauchzehen mit einer Gabel zerdrücken,  
und 1- 2 TI Kräutersalz,

auch 20-100 g frischen Ingwer verwenden, in kleine Würfel oder gerieben.  
Usw...

Eigenes Rezept, Sonntag, 11. November 2007 Hans60

Reiskuchen mit Erdnussfüllung 4 Ei + 4 Eiweiß F  
Glutenfrei + MilCHFrei + Nussfrei



#### 4 Ei

200 g Vollrohrrohrzucker  
1 Prise Salz  
400 g Naturreis Mittelkorn gem  
50 g Amaranth gem  
1 Tüte Trockenhefe f 500 g Mehl  
1 Tüte Bourbon Vanillezucker  
200 g ungehärtete Margarine

500 g Erdnüsse ( Haselnuss )  
200 g Vollrohrrohrzucker  
1 Prise Salz  
10 EI Rum 54 %

#### 4 Eiweiß

Eier + Zucker + Salz schaumig schlagen, lassen.  
Reis, Amaranth, Hefe + Vanillezucker dazu, gut verrühren + danach die  
erst die Margarine, gut verrühren lassen, wird wie ein Rührteig.  
Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen, + ca 60 min bei  
Zimmertemperatur ruhen ( gehen, ist nicht berauschend ).

Erdnüsse in einem hohen Topf oder ausreichendgroßen Bratpfanne ohne  
Fett leicht rösten + fein mahlen.  
Erdnüsse mit Zucker, Salz, Rum + Eiweiße gut vermischen, lassen.  
Weil diese Masse ziemlich fest + der Teig genau das Gegenteil sehr weich,  
habe ich die Nussmasse zwischen zwei Bogen Backpapier ausgerollt.

Oberes Backpapier entfernt, irgendwie umgedreht + mit dem Gesicht auf den Teig gelegt, leicht angedrückt, Backpapier entfernt.

Eine 35 cm Kastenbackform an die Stirnseite des Backbleches gestellt, + alles was jetzt breiter ist, abgeschnitten.

Von rechts ( links ) das untere Backpapier mit dem darüber liegende Teigmasse angehoben + draufgelegt, auf dem Backpapier lang gestrichen, + es leicht gelöst, sollte doch noch Teig am Backpapier sein, nimmt man ein Messer zum ablösen, so „rollt“ man die Teigmasse zu einer Rolle, + legt diese dann mit dem Backpapier in die 35 cm Kastenbackform, lässt das ganze jetzt nochmals 30 –50 min gehen, ( Ruhen ).

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 60- 70 min backen, Nadelprobe, ca 20 min noch in der Backform lassen, dann am Backpapier anfassen + auf ein Kuchenrost abkühlen lassen, dann erst Backpapier entfernen.

Eigenes Rezept, Samstag, 25. November 2006 Hans60

### Saftige Lebkuchen vom Blech 3 Ei F

Glutenfrei



roh





Zutaten für 1 Portionen

250 g Honig  
250 g Zucker  
1 Prise Salz

125 g Butter

2 El Kaffeebohnen gem mit 300 ml kochendem Wasser überbrüht,

3 Ei(er)

3 EL Rum

100 g Erdnüsse gemahlen  
0,5 Pck. Lebkuchengewürz  
500 g Mais gem  
1 Pck. Backpulver  
4 EL Kakaopulver, dunkel

### Zubereitung

Den Honig langsam erwärmen und mit Zucker verrühren. Der Reihenfolge nach die weiteren Zutaten unterrühren. Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Ca. 20-25 Minuten bei 175°C auf der 3. Schiebelleiste von unten backen. Anschließend noch ca. 20 Minuten im Ofen lassen.

Sollten die Lebkuchen zu feucht geworden sein, dann nicht so lange aufbewahren, sie könnten sonst schimmeln.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Samstag, 29. November 2008 Hans60

## Sahne Schokoladen Pfannenkuchen M F

Glutenfrei u Eifrei

24 cm Bratpfanne mit Deckel



### 100 g Butter

100 g Schokolade 85 %

130 g Honig

### 250 g süße Sahne

0,25 TI Zimt gem

0,25 TI Vanillepulver

1 Prise Salz

80 g Erdnüsse blanchiert, gem

100 g Buchweizen gem

120 g Mais mit gem

30 g Amaranth mit gem

Backpapier, oder  
bei Teflonpfanne mit Butter

Butter u Schokolade bei schwacher Hitze schmelzen u abkühlen,

Honig mit s. Sahne, Zimt, Vanillepulver und Prise Salz schaumig rühren, geschmolzene Butter/Schokolade begeben und weiterrühren, lassen, Buchweizen, Mais u Amaranth vermischen dazu geben, gut 3 min verrühren lassen

In eine mit Backpapier ausgefüllte 24 cm Bratpfanne gießen, auf eine kalte Kochplatte stellen, Deckel schließen, und ca 25 min auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen, backen, ohne Backpapier 5 min weniger, Deckel öffnen und ca 25 min in der Pfanne abkühlen lassen, am Backpapier anfassen und auf ein Kuchenrost zum ganz abkühlen, ziehen. Backpapier erst dann abziehen.

Sonntag, 15. März 2009 Hans

## Schoko Muffins F Vegan

glutenfrei - eifrei - milchfrei

Zutaten für 12 Portionen

- 1 Tasse/n Rosinen, in Wasser/**Wein/Rum** einweichen
- 1 Zitrone(n), Saft + Schale
- 2 Tasse/n Kidneybohnen
- 1 Tasse/n Linsen, rote
- 100 g Buchweizen
- ½ TL Anis, alles zusammen mahlen
- ½ TL Meersalz
- 2 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)
- 2 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver (a 17 g )
- 6 EL Kakaopulver, (ohne Zucker)
- 100 g Mandel(n), oder andere Nüsse, mahlen + (2 - 3 bittere dazu)
- 200 g Rohrzucker, mehr nach Geschmack
- 600 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
- 400 ml Olivenöl
- Fett, für die Muffinsbleche 1 a 12 St.

Die trockenen Zutaten mit einander vermischen. Wasser, Öl + Zitronensaft vermischen + alles gut zusammen verrühren. Rosinen abgießen (Wasser weg, das andere gleich trinken) unterrühren, + Muffinsformen gut einfetten, 1 El Teig pro Loch reichen, sind ja nur kleine, oder eben nicht mehr als dreiviertel voll. Beide Bleche zusammen in den Ofen, ca. 30 min bei 160 °C Umluft, ohne Vorheizen, reicht bei mir immer.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

15.10.04 Hans60

02.04.2006 21:53 Kommentar von igel-123

Hallo an Alle und an Hans



von Igelin

Muffins soll man ja frischgebacken essen. Das Ergebnis dieses Rezeptvorschlags ist sehr gut, ach ich meine natürlich super gut! Frisch gebacken

kann man sich kaum bremsen. Für alle die sich glutenfrei ernähren eine echte Freude, für die anderen allerdings auch.

Meine Mühle verarbeitet keine Kidneybohnen und so habe ich die kleineren Mungbohnen genommen. Ich habe die halbe Menge für 1 x 12 Formen gemacht. Ich habe 2 EL Kakao Pulver und 1 EL Carob Pulver verwendet. Aber eigentlich nur, weil ich das Carob Pulver auch verbrauchen möchte. Den fertigen Muffins habe ich einen Zitronen-Puderzucker-Guss verpasst. Der Guss war zu dünn, deshalb ist er kaum zu sehen.

Das Ergebnis war am selben Tag umwerfend, am anderen Tag auch noch sehr gut.

Danke Hans, dass Du uns dieses Rezept mitgeteilt hast.  
Viele Grüße Igelin

### Veränderung F



Mandeln entfielen, dafür 100 g Erdnüsse blanchiert,  
250 g Zucker statt 200 g  
Olivenöl entfiel ganz,  
ich nahm die Einweichflüssigkeit , Rum 54 und Rotwein zu gleichen Teilen,  
die 600 ml Mineralwasser reichte damit.

Donnerstag, 18. Dezember 2008 Hans60

### Vollkorn Muffeins I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



1 Tasse Kichererbsen gem  
1 Tasse Mais gem  
1 Tasse Amaranth gem  
100 g Mandeln gem  
je 3 Ei , leicht geröstet, + abgekühlt,  
Alfalfa\*, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Leinsaat,  
2-3 TI Gewürzsalz  
2 Ei Hefeflocken  
1 TI Kreuzkümmel gem  
1 TI Bockshornkleesamen gem  
2 TI Koriander gem  
0,5 - 1 TI Paprika Pulver scharf  
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g )  
3 - 4 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett 1 Muffeinsblech a 12 Stück

Von Kichererbsen bis Weinsteinbackpulver gut vermischen, Wasser dazu, verrühren. In die gefetteten Formen geben.  
+ mit Sesamsaat bestreuen

bei 160 ° C , Umluft ohne vorheizen, ca 30 - 40 min backen , Nadelprobe.

Noch ein wenig in der Form lassen.

Vorsichtig das Blech umdrehen , + die Muffeins auf ein Kuchenrost gleiten lassen, ( wer kann ) aus kühlen lassen .

\*den Alfalfa hatte ich gem., aber man kann ihn auch weg lassen  
habe sonst alle Samen ganz gelassen, da der Teig so feucht ist, ist die Samen, nach dem backen, so weich , das er nicht zu merken ist

Eigene Zusammenstellung

30.05.2004 Hans60

## Veränderung

Statt 100 g Mandeln, 100 g Erdnüsse blanchiert, gemahlen  
Und 3 EI Rum 54 % dazu

Sonntag, 21. Dezember 2008 Hans60

## Vollkorn Muffeins IV F Vegan

1 Muffeinsblech a 12 Portionen

17 Stück



150 g (1 Tasse ) Kichererbsen gem  
150 g (1 Tasse ) Mais gem  
150 g (1 Tasse ) Amaranth gem  
100 g Erdnüsse blanchiert gem ( oder Mandeln gem )  
2 TI Meersalz  
0,25 TI Vollrohrzucker  
250 g Zuckerrübensirup  
1 Zitrone, Abrieb u Saft u Fleisch  
3 EI Sonnenblumenkerne, ganz geröstet  
3 EI Sesamsaat, ganz geröstet,  
3 EI Leinsaat, ganz geröstet,  
1,5 Tüte Backpulver  
3 EI Rum 54 %  
3- 4 ( eher 4 )Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, Wasser dazu, gut ver-  
rühren. Einfüllen.

Bei 150°C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen, abkühlen lassen.

Man sollte warten bis die Dinger ganz abgekühlt, dann kleben sie nicht mehr am Messer, wir konnten nicht warten...

## Diverses

### Nougatcreme III z.B. F



80 g Honig  
3 El starker schwarzer Kaffee, ODER  
1 El türkischen gem +  
2 El Wasser,  
2 El Wasser,  
2 TI Kakao kein Instant  
0,5 TI gem Vanille  
0,5 TI Zimt  
200 g Haselnüsse

Honig mit Kaffee + Wasser verquirlen.

Kakao, Vanille + Zimt beifügen.

Die Nüsse mit Mulinette mehlfein zerkleinern oder 2 x durch die Mandelmühle drehen.

Gründlich mit der Honigmischung verrühren.

Die Nougatmasse in einem Schraubglas aufbewahren.

Freitag, 15. September 2006

### Nusscreme

400 g Erdnüsse geröstet , geschält, gemahlen  
250 g Haselnüsse geröstet, gem.

4 TI Carob  
0,25 TI Vanille Pulver  
4 EI ungehärtete Margarine / Deli  
3 TI fester Honig , alles zusammen manschen, in Glas füllen , in Kühl-  
schrank

29.11.2003 Hans60

## Pikant

Gemüseauflauf mit Roquefort M F  
Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 Auflaufformen a 1,5 L mit Deckel



500 g Pellkartoffeln frisch

2 EI Butter

1 TI Salz

Muskatnuss frisch gerieben

1 St Lauch mit grün ca 200 g

2 EI Olivenöl

200 g Möhren BIO

20 g Ingwer kleingeschnitten

50 g Sesamsaat ungeschält

50 g Erdnüsse blanchierte,

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

2 x wenig Gauda geraspelt

Butter für die Auflaufformen

## 100 g Roquefort

Kartoffeln mit Schale kochen, abschrecken, pellen, gleich durch die Presse drücken mit 2 Ei Butter, 1 Tl Salz und Muskatnuss frisch gerieben, vermischen,  
Lauch mit grün in kleine Scheiben schneiden und in heißem 2 Ei Olivenöl kurz dünsten,  
in die zwei ausgebutterten Auflaufformen aufteilen,  
ein wenig Gauda raufraspeln,  
Erdnüsse kurz trocken rösten, grob mahlen, +  
Ingwer klein hacken, +  
Möhren raspeln, sowie BIO Sesamsaat, Salz und Zucker vermischen und auf den Lauch/Gauda verteilen, nun wieder ein wenig Gauda draufraspeln, die Quetschkartoffeln teilen, und zwei Fladen formen und auf die Möhren legen, sollte diese bedecken,  
den Roquefort mit einem nassen Teelöffel Flöckchenweise drauf verteilen.  
Deckel schließen, bleibt saftiger,  
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 40 min backen, muss sprudeln.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 14. Mai 2009

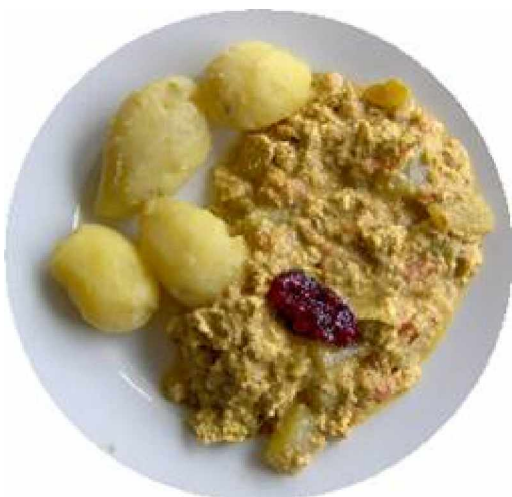
Hans

## Gurkenpfanne mit Tofu M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 Portionen als Einzelessen

4 Portionen als Beilage



100 g Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
30 g Ingwer klein gehackt

### 1 Ei Butter

50 g Erdnüsse o Haselnüsse gem  
200 g Tofu naturell  
0,25 TI Kreuzkümmel  
0,5 TI Curry ohne Salz ( Reformhaus )  
1 Salatgurke ca 500 g  
1 Ei Bio Sonnenblumenöl  
200 g Tomaten , ca 2 St

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

### 150 g Schmand

Kräutersalz

Zwiebel u Knoblauch u Ingwer klein hacken, in Butter goldgelb braten, Tofu mit einer Gabel zerdrücken u gem Erdnüsse und mit den Zwiebeln unter umwenden ca 5 min braten, die Gewürze mit rösten, diese Mischung aus der Pfanne, beiseite stellen, geschälte Gurke in ca 2 cm Stücke, dann in dem Öl rundherum anbraten, Tomaten würfeln und mit gekörnter Gemüsebrühe unter die Gurken mischen, ca 8 min zugedeckt, dünsten, Tofu mit Zwiebel Mischung dazu geben, Schmand darunterühren, mit Kräutersalz abschmecken.

Dienstag, 9. Juni 2009 Hans60

### Hirse Bratlinge 3 Ei F

Glutenfrei u Kuhmilchfrei u Vegetarisch

Ca 15 Stück





240 g Hirse = 1,5 Tassen  
3 Tassen kochendes Wasser

1 TI Gewürzsalz ( Brecht )  
6 Pfefferkörner gemörsert  
30 g Ingwer klein gewiegt

**3 Ei**

4 El Maiskörner gemahlen  
3 El feingehackte Erdnüsse oder Mandeln

70 g Roquefort \*

ca 110 g grob geraspelten Ziegenkäse

Olivenöl u Margarine zum braten

Hirse, Eier , Pfeffer, Salz , Mais gem, Ingwer, Käse + Erdnüsse bzw Mandeln in eine große Schüssel geben, + vermischen.

Mit nassen Händen Bratlinge formen +

Pfannen mit Öl u Margarine erhitzen , Hitze etwas runter schalten, Bratlinge ins heiße Fett, von beiden Seiten braten.

\* bitte nicht mehr nehmen, der scharfe Geschmack des Roquefort übertönt sonst alles, statt dessen kann man auch nur ca 180 g Ziegenkäse geraspelt nehme.

Eigenes Rezept Samstag, 9. Mai 2009 Hans

Hülsenfrüchte Pfannenkuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

### I F Vegan



50 g Kichererbsen gem  
Salz  
1 Prise Zucker  
100 ml ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### II F Vegan



50 g rote Linsen gem  
Salz  
1 Prise Zucker  
100 ml ca, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### III F Vegan



50 g rote Bohnen ( Kidney ) gem  
Salz  
1 Prise Zucker  
100 ml ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

## IV F Vegan



50 g Erdnüsse blanchiert gem  
Salz  
1 Prise Zucker  
100 ml ca, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Zubereitung

Jede Art, die Zutaten zusammen verrühren + für gut 10-15 min quellen lassen, evtl noch Wasser nachfüllen, sollte nicht zu dick aber auch nicht zu flüssig werden.

Die Pfannen richtig heiß werden lassen , dann erst das Öl ( Olivenöl ) rein geben, einen Schuss ...

Von I – III die gingen sehr gut auf + reichten für eine Bratpfanne von 20 cm für je Einen.

IV , ( schmeckte mir am besten ) da hätte die Teigmenge mehr sein können, war ziemlich flach, + damit zum Belegen nur bedingt geeignet.

Kartoffel Quark Auflauf mit Sonnenblumenkernen 2 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch



## 2 Auflaufformen a 1,5 l mit Deckel

2 Portionen

50 g Sonnenblumenkerne  
50 g Erdnüsse blanchierte  
300 –400 g Pellkartoffeln  
50 g Zwiebel, rote  
1 Ei Butter zum braten  
20 g Ingwer fein gehackt

250 g Magerquark

200 g Schmand o saure Sahne

2 Ei

1 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
1 TI Salz  
1 TI Kümmel gemörsert  
15 Stangen Schnittlauch in Ringe schneiden  
Butter zum ausbuttern der Auflaufformen

100 g Käse geraspelt

Etwas Paprikapulver

Sonnenblumenkerne, trocken rösten, ebenso die Erdnüsse,  
Auflaufformen ausbuttern,  
kalte Pellkartoffeln in Scheiben schneiden und die Böden der Auflauffor-  
men belegen,  
etwas geraspelten Käse drauf geben,  
Zwiebel klein schneiden in Butter Gold gelb braten, kurz bevor fertig, den  
kleingehackten Ingwer dazu, dies in Quark, Schmand, 2 Ei, Zucker, Kräu-  
tersalz u Schnittlauch geben, verrühren, auf die Kartoffeln – Käse, vertei-

len, den übrigen geraspelten Käse drauf geben, ein wenig Paprikapulver drüber streuen, Deckel schließen, bleibt saftiger, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 40-45 min backen.

Mittwoch, 13. Mai 2009 Hans

## Mais Buchweizen Bratlinge mit Erdnusssoße + Sahnewirsing 2 Ei F

Glutenfrei, Kuh Milchfrei  
4 Personen



100 g Buchweizen (  $\frac{3}{4}$  Tasse )  
1,5 Tassen Wasser  
2- 3 Stangen Knoblauchgrün, in kleine Ringe  
1 TL Majoran, getrocknet  
200 g Mais gem

120 g Schafskäse

1 Prise Zucker  
Salz, Pfeffer

2 Ei

2-4 EL Olivenöl

Schmand oder Jogurt

Preiselbeerenkompott

Panade, wenn gewünscht

Buchweizen gem

1- 2 Eier

Salz + Pfeffer gemörsert

Wenn nicht ,

Nur Buchweizen gem

## Zubereitung

Buchweizen heiß abwaschen, ins kochende Wasser geben, klein stellen, wenn Wasser ca nur noch die Hälfte zu sehen ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen.

Den gem Mais sowie Knoblauchgrün, Majoran, Käse, Zucker + Pfeffer gut vermischen, die fertige Buchweizen dazu + vermischen, die Eier unter kneten, mit Salz abschmecken.

In Handtellergröße 1,5 cm hohe Bratlinge formen.

In zerklopften Eier dann mit Salz + Pfeffer gewürzten Buchweizen wenden + im heißen Olivenöl goldgelb braten.

## Ohne Panade

Nur in Buchweizenmehl wenden + im heißen Olivenöl goldgelb braten. Es geht auch mit Maisgrieß, nur kann es schnell bitter werden, + saugt auch viel Fett auf.

## Erdnuss Soße Vegan

80 g Erdnüsse

300 ml Wasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

2 cm Ingwer klein gewürfelt

Muskatnuss frisch gerieben

1 TI Delikata

0,5 TI Kräutersalz

2 –4 cl trockenen Weißwein

## Soße:

Erdnüsse leicht rösten + fein mahlen.

300 ml Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer + Delikata + Kräutersalz zum kochen bringen.

Den Topf von der Hitze,

gem Erdnüsse einrühren sowie den guten Wein dazu.

## Sahne Wirsing M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Wirsing

30 g Butter, (oder Margarine)

2 Handvoll Lauch in Ringe ODER 2 Zwiebel(n), fein gewürfelt

0,5 TI Zucker

250 ml Wasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

100 ml Schlagsahne

Salz und Pfeffer

Frisch geriebenen Muskatnuss

## Zubereitung

Butter erhitzen Lauch drin andünsten.

Wirsing vierteln, Strunk ausschneiden, in feine Streifen schneiden.

Fett erhitzen, Lauch und Zucker darin andünsten, Wirsing dazugeben und kurz mitschmoren. Dann mit Wasser ablöschen + gekörnte Gemüsebrühe dazu, und 10 min offen im Topf köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Mit Salz, Pfeffer + geriebenen Muskatnuss abschmecken, wer will, das ganze leicht pürieren, Sahne zugeben, fertig.

2 Bratlinge pro Portion mit Soße + Wirsingkohl servieren, auf Bratlinge je einen Klacks Preiselbeeren sowie einen Klacks auf dem Wirsing. Guten Appetit

Samstag, 18. November 2006 eigenes Rezept, hans60

Hans

## Möhren Mürbeteig Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei

1 Bratpfanne 20 cm mit Deckel

2 Portionen



Vorbereitungszeit 20-30 min

Ruhezeit 20 min

Backzeit ca 60 min Stufe II

100 g Erdnüsse blanchiert, leicht geröstet, gem

300 g Möhren geraspelt

100 g Buchweizen gem

100 g Naturreis mit gem

0,5 TI Koriander mit gem

1 gute Msp gem Kardamom

1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

1 TI Salz

1 TI Zucker

0,5 TI Paprikagranulat

50 g Butter

300 g Magerquark

Butter für eine Bratpfanne

Alle Zutaten gut verrühren lassen, in eine ausgebutterte 20 cm Bratpfanne geben, glatt streichen

20 min kalt stellen

Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, und auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen ca 60 min langsam von unten backen, lässt sich der Auflauf in der Pfanne bewegen, evtl noch eine gleichgroße Bratpfanne drauf legen, und bei geschlossenen Deckel, 10 min backen, Hitze ausstellen und ca 8 min Nachwärme, auf der Kochplatte lassen, heiß servieren.

Möhrenbratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



## Bratlinge

200 g Tofu naturell  
1 El Schabzigerkleesamen gem  
1 El Kräutersalz  
3 El ca Tamari

350 g Möhren ca  
8 Pfefferkörner gemörsert  
300 g Mais gem  
200 g Wasser  
Salz und oder Tamari  
Olivenöl zum braten

## Erdnussoße

500 ml Sojadrink naturell  
1 Lorbeerblatt  
frisch geriebene Muskatnuss  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
0,5 Zwiebel gerieben  
1 TI Zucker  
1 Prise Salz

100 g Erdnüsse blanchiert , fein gem

## Blumenkohl

Wasser

1 TI Zucker

1 TI Salz

1 Msp Kurkuma

1 Blumenkohlkopf

## Bratlinge

13 Stück

Tofu mit einer Gabel zerdrücken, mit Schabziegerklee und Kräutersalz bestreuen, Tamari rüber geben, ziehen lassen.

Möhren fein raspeln,

Pfeffer mörsern ,

Mais mahlen,

alle Zutaten vermischen, Wasser zugeben, vermischen, abschmecken mit Salz oder Tamari, im heißen Olivenöl auf Mittelstufen von beiden Seiten braten.

## Pellkartoffeln

Pellkartoffeln aufsetzen, und gar kochen lassen, abschrecken und pellen

## Erdnusssoße

Kochtopf kalt ausspülen, Sojadrink mit den übrigen Zutaten aufkochen, Hitze kleinstellen, und kochen lassen, die Soße eindicken lassen.

## Blumenkohl

Wasser mit Salz u Zucker u Kurkuma aufkochen, Blumenkohlkopf auseinander genommen rein geben, bissfest bis weich kochen lassen.

## Nusscreme II F Vegan

Glutenfrei, u Eifrei u Milchfrei



Zutaten für 3 Portionen  
100 g Haselnüsse (Haselnussmus!)  
1 EL Sirup (Ahornsirup)  
2 EL Margarine, ungehärtete  
1 Prise Meersalz  
1 TL Kakaopulver oder Carobpulver  
1 Prise Vanille  
1 Prise Zimt, gemahlen

### Zubereitung

Vom Nussmus das eventuell obenauf schwimmende Öl abgießen und nach Entnahme des für den Aufstrich benötigten Nussmuses wieder zurück ins Glas geben, damit sich das Mus länger hält. Zusammen mit dem Ahornsirup, Salz, Margarine, Carob und den Gewürzen zu einer Creme verrühren. Die Nusscreme hält sich gut verschlossen an einem kühlen Ort mindestens sieben Tage.

30.11.03 Hans60 CK

### Veränderung F

Anstelle von Nüsse, Erdnüsse kurz geröstet und gem,

Montag, 8. Dezember 2008 Hans

### Pikante Mais Pfanne M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 20 cm Bratpfannen mit Deckel

3 Portionen



80 g ca 0,5 Tasse Hirse  
160 g ca 1 Tasse Wasser  
50 g Erdnüsse blanchiert gem  
2 Chilischoten a d Glas, kleingeschnitten  
100 g Naturreis gem  
100 g Buchweizen mit gem  
1 Dose Mais , 425er

200 g Magerquark

200 g Milch

0,25 Paprikagranulat  
3 TI Kräutersalz zum abschmecken

Margarine zum ausfetten der Pfannen.

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, diese Hirse in 1 Tasse kochende Wasser, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen ca 4 min, dann ist Wasserspiegel innerhalb der Hirse , Hitze ausstellen, ca 10 min ausquellen lassen, alle anderen Zutaten bis Paprikagranulat vermischen und die fertige Hirse zusammen verrühren, mit Kräutersalz abschmecken, in zwei ausgefetteten 20 cm Bratpfannen verteilen, Deckel schließen, auf zwei kalte Kochplatten stellen bei Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 55 min backen, lässt sich der Kuchen in den Pfannen bewegen, eine gleichgroße Bratpfanne drüberstülpen, umdrehen, und nochmals bei geschlossenem Deckel ca 20 min backen.  
Heiß servieren.

Eigenes Rezept, Sonntag, 15. März 2009 Hans

Fisch

## Kohlrouladen Auflauf Astrachanka F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



Heißes Wasser

1 Tasse Hirse ca 160 g

2 Tassen Wasser

9 Scheiben Seelachsfilet ca 600 g

150 g Ziegenhartkäse geraspelt

9 Blatt Wirsingkohl

Pfeffer gemörsert

Muskatnuss frisch gerieben

Ungehärtete Margarine

Preiselbeerenkompott evt

### Soße

80 g Erdnüsse

300 ml Wasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

2 cm Ingwer klein gewürfelt

Muskatnuss frisch gerieben

1 TI Delikata

1 TI Kräutersalz

2 cl trockenen Weißwein

Hirse mit Wasser abspülen, ( Bitterstoffe entfernen ) ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, 12 min köcheln lassen, Hitze ausstellen, 5 min ausquellen lassen.

Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Fett ausstreichen.

Die gekochte Hirse drin verteilen.

9 Blatt Wirsingkohl blanchieren, wenn es die Außenblätter sind ca 10 min kochen lassen, den Strunk in den Blättern flach schneiden.

Auf jedes Blatt 1 Seelachsfilet, gemörserten Pfeffer, etwas frischgeriebenen Muskatnuss sowie geraspelten Ziegenkäse drauf, Seiten einschlagen, vom Strunk her aufrollen, + auf die Hirse mit dem Ende nach unten, legen, drei Stück, pro Portion.

### Soße:

Erdnüsse leicht rösten + fein mahlen.

300 ml Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer + Delikata +Kräutersalz zum kochen bringen.

Den Topf von der Hitze,

gem Erdnüsse einrühren sowie den guten Wein dazu.

Die Soße über die Rouladen gießen, Deckel drauf +

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35 –45 min backen.

Servieren mit Preiselbeerenkompott auf den Kohlrouladen.

PS: Es ist sehr mild gewürzt.

Donnerstag, 16. November 2006 eigenes Rezept Hans60

## Fleisch

### Vollkorn Muffeins III F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

1 Muffeinsblech a 12 Portionen



### 125 g magerer Speck

150 g (1 Tasse ) Kichererbsen gem  
150 g (1 Tasse ) Mais gem  
150 g (1 Tasse ) Naturreis gem  
2 TI Koriander mit mahlen  
100 g Erdnüsse blanchiert gem  
2 TI Meersalz  
0,25 TI Vollrohrzucker  
1 TI Bockshornkleesamen gem  
2 EI Hefeflocken  
1 Tüte Backpulver

3- 4 ( eher 4 ) Tassen kohensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Speck fein würfeln, kurz anbraten, abkühlen lassen.

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, fertigen Speck dazu, dann erst das Wasser, gut verrühren

1 Muffeinsblech, die Mulden gut mit Margarine ein bzw ausfetten, je 2 bis 3 EI Teig einfüllen.

Bei 150°C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen, abkühlen lassen.

Eignet sich auch als Frühstücksbrötchen, dann evtl Bockshornkleesamen weg lassen

Eigene Zusammenstellung

31.05.2004 Hans

Samstag, 20. Dezember 2008

### Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

### Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

### Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

### Hinweis Margarine

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

### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Freitag, 18. September 2009

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