

Ingwer Kuchen Glutenfrei

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Ingwer Kuchen Glutenfrei | 1 |
| Inhaltsverzeichnis | 1 |
| Auflauf o Kuchen Shemsh 2 Ei M F | 1 |
| Bananen Kuchen mit Ingwer M F | 3 |
| Bananen Nusskuchen 4 Ei M F | 5 |
| Bazman Mohn Muffins Vegan | 6 |
| Hüttenkäsekuchen Qorako`I 7 Ei M F | 8 |
| Kartoffelkuchen Sarlavuk 4 Ei M F | 9 |
| Kokosnusskuchen Goek-Tepe 4 Ei M F | 10 |
| Kokosnusskuchen Goek-Tepe II 4 Ei M F | 12 |
| Marmor Mökkakuchen F Vegan | 14 |
| Marmorkuchen (Mohn) 4 Ei M F | 15 |
| Marmorkuchen Jangel`skij 4 Ei M F | 17 |
| Möhren Kuchen Kabutarkhän F Vegan | 18 |
| Pfannkuchen Auflauf mit Linsen M F | 20 |
| Pfannenkuchen F Vegan | 21 |
| Rote Linsen Vegan | 22 |
| Quark Nuss Kuchen M F | 22 |
| Rotweinkuchen Dashli-Borum F Vegan | 23 |
| Schoko Möhrenkuchen 4 Ei F | 25 |
| Schokoladen Kuchen 8 Ei M F | 27 |
| Zitronenkuchen 4 Ei (M) F | 28 |
| Hinweis I | 30 |
| Bitte bedenkt | 30 |
| Hinweis M | 30 |
| Hinweis Ei | 30 |
| Hinweis F | 31 |
| Hinweis | 31 |

Auflauf o Kuchen Shemsh 2 Ei M F
glutenfrei / eigenes Rezept

3 a 1 I feuerfeste Formen mit Deckel



Zutaten für 3 Portionen

- 1 Tasse/n Buchweizen ca 160 g , ganz in
- 2 Tasse/n Wasser, kochendes geben, ausquellen lassen
- 250 g Gemüse TK, (z.B. Erbsen, Mais, Möhren)
- 2 handvoll Lauch, TK in
- 1 EL Margarine, ungehärteter, leicht anbräunen

500 g Quark (Magerquark)

- 2 Chilischote(n), rote, eingelegte Piri Piri, klein schneiden
- 10 EL Mais +
- 2 TL Kreuzkümmel +
- 1 TL Kümmel +
- 1 TL Koriander, ganz +
- 10 Körner Pfeffer +
- 2 TL Senfkörner, gelbe +
- 1 EL Basilikum mahlen
- 1 EL Oregano, gerebelt
- 2 TL Salz (Gewürzsalz)
- 2 Prisen Rohrzucker

2 Ei(er)

- 3 EL Balsamico
- 180 g Käse, Gouda (mittelalt) grob geraspelt
- Paprikapulver

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten verrühren, dann die feuchten drunter geben, vermischen + in 3 a 0,75 l ausgefettete feuerfeste Formen geben, glatt streichen + mit reichlich geraspelttem Gouda bedecken.

Darüber noch Paprikagranulat geben. In den kalten Backofen bei 160° Umluft 40 min backen oder Ober- + Unterhitze vorheizen ca. 180-190° ca. 25-30 min backen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

26.07.05 Hans60

Veränderung Montag, 18. Dezember 2006

Anstelle von

2 Chilischoten + 2 TI Kreuzkümmel,

1 rote Peperoni eingelegte + 2 TI Schwarzkümmel, sowie

6 cm Ingwer fein gewiegt.

Lg

Bananen Kuchen mit Ingwer M F

Glutenfrei + Eifrei

26 cm Ring bzw Springform mit Backpapier



5 Bananen

1 kg Magerquark

200 g Mandeln gem.

5 gehäufte El Kakaopulver

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker

150- 200 g Vollrohrzucker

¼ TI Meersalz

2 Tassen Mais gem. (Polenta) ca 300 g

4 cm frischen Ingwer feingehackt

100 g Rosinen , in

Rum 54 % oder Rotwein, (zur Not auch in Wasser) 24 h eingelegt

1 guten Schuss Rum

Schokostreusel

Backpapier für eine 26 cm Ø Springform

Bananen zu Mus quetschen + alle Zutaten bis Ingwer damit gut vermischen, dann die abgetropften Rosinen unterheben. + 1 guten Schuss Rum + in eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Æ Springform gießen, glatt streichen, + mit Schokoladenstreusel, bedecken .

Bei 160 °C Umluft OHNE vorheizen ca 70- 90 min backen + 60 min im ausgeschalteten Ofen lassen , dann auf ein Kuchengitter, Backpapier Vorsichtig entfernen auskühlen lassen.....26.05.2004

PS

Wer den Kuchen , mehr in Richtung Torte haben will, der nehme nur ca 8-10 El Mais gem.,

Ingwer, ist nicht jedermanns Geschmack, kann man auch mit den Saft einer halben Zitrone ersetzen.

Veränderung

Sonntag, 6. Januar 2008

600 g (5) Bananen

1 kg Quark 0,5 %

200 g s Mandeln gem +

10 bittere Mandel mit gem

100 g bittere Schokolade 85 % gem (Mandelmühle) *

0,5 TI Vanillepulver
200 g Vollrohrzucker
0,25 TI Salz
8 Ei Mais (150 g) gem
30 g Ingwer fein gehackt
100 g Rosinen
guten Schuss Rum 54 %
25 g bittere Schokolade 85 % gem (Mandelmühle)
eine 26 cm Ringform –Springform
Backpapier dafür

Bananen in Stücke brechen in eine Rührschüssel geben und rühren lassen
+ alle anderen Zutaten bis Ingwer langsam dazu geben, und zum Schluss
noch die Rosinen. + 1 guten Schuss Rum + in eine mit Backpapier ausge-
legte 26 cm Springform gießen, glatt streichen, + mit gem Schokolade
bedecken.

Bei 140 °C Umluft OHNE vorheizen ca 70- 90 min backen + 60 min im
ausgeschalteten Ofen lassen , dann auf ein Kuchengitter, Backpapier erst
entfernen wenn der Kuchen abgekühlt ist.

*

Anstelle von Kakaopulver + Schokostreusel,
100 + 25 g, bittere Schokolade 85 % gem (Mandelmühle)
und es kamen noch 10 bittere Mandeln gem dazu, sonst ist alles wie oben
angegeben.

Sonntag, 6. Januar 2008 Hans60

Bananen Nusskuchen 4 Ei M F

Glutenfrei + eigenes Rezept



4 Ei

1 Prise Salz
0,25 TL Bourbon Vanillepulver
100 g Vollrohrrohrzucker

1 kg Quark 0,5 %

20 g Ingwer fein gewiegt
4 Bananen Leopardenart
200 g Buchweizen gem
50 g Amaranth gem
150 g Naturreis gem
2 Tüten Backpulver

150 g Butter

200 g Haselnuss geröstet + feingehackt
100 g Zitronat feingehackt

Eier mit Salz, Zucker + Vanille schaumig rühren lassen,
Quark und Ingwer, Bananen in ca 3-4 cm dicke Stücke dazu geben,
Getreide mit Backpulver vermischt unterrühren lassen, danach erst die
Butter, in der Zwischenzeit die Nüsse mit dem Zitronat zusammen Feinha-
cken und auch noch unterrühren, das ganze jetzt auf Mittelstufe gut 3-5
min rühren lassen.

In eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen,
in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 100 min backen.

Sonntag, 6. Mai 2007 Hans60

Bazman Mohn Muffins Vegan

glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei





Zutaten für 15 Portionen

- 1 Handvoll Lauch, TK, klein geschnitten
- 1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt
- 1 Möhre(n), geraspelt
- 40 g Ingwer, klein gewiegt oder gerieben
- 200 g Kidneybohnen +
- 100 g Naturreis, (Mittelkorn) +
- 60 g Buchweizen, ganz +
- 1 TL Senfkörner, gelbe +
- 1 TL Kreuzkümmel +
- 5 Körner Pfeffer +
- 50 g Mohn, alles zusammen mahlen
- 1 Prise Rohrzucker
- 1 Prise Salz
- 1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)
- 410 g Mineralwasser, ca 460 ml , kohlenensäurehaltiges
- 3 EL Sojasauce (Tamari)
- Fett, für die Formen/ Muffinsblech

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten vermischen. Wasser mit Tamari zu der Mehlmischung geben, verrühren, sollte wie ein sehr dünner Rührteig sein, lieber ein paar Tropfen mehr. Lauch bis Ingwer vermischen, unter den Teig heben. In eingefettete Muffinsmulden, (Blech) 1 guten EI geben. In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 30 min backen, bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C ca 16- 20 min backen. Sie reißen an der Oberfläche etwas ein, Zeichen von zuwenig Flüssigkeit, aber tut dem Geschmack keinen Abbruch. Sehr sättigend.

Dazu Salat der Saison, ein Bier oder Traubensaft macht es auch.

Hinweis: Mohn alles zusammen mahlen = kann auch Sesamsaat oder Leinsaat oder Sonnenblumenkerne sein. Dadurch erspare ich mir Ei + zusätzliches Fett + zusätzliches pflanzliches Bindemittel. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

19.06.05 Hans60
Montag, 30. April 2007

Hüttenkäsekuchen Qorako` I 7 Ei M F Glutenfrei



7 Ei getrennt

800 g Hüttenkäse

2 x 1 Prise Salz

250 g Vollrohrzucker

40 g Ingwer fein gewiegt

200 g Mandeln gem

8 EI Buchweizenkörner +

1 EI Korianderkörner gem.

4 cl Rum 54 %

1 a 26 cm Ø Springform +
Backpapier dafür

7 Ei trennen, Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.

Alle anderen Zutaten miteinander verrühren, steife Eiweiß drunter heben, so das keine Eischnee außerhalb des Teiges zu sehen ist, wird sonst zu dunkel beim backen.

In mit dem Backpapier ausgelegte Springform gießen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70 min backen,

Bei Ober-+ Unterhitze vorheizen auf ca 170- 180°C + ca 50- 60 min backen.

Bemerkungen:

Der Kuchen sieht ein wenig anders aus, Hüttenkäse noch sichtbar, der Ingwer + der Koriander bringt eine ganz interessante Geschmacksnote, leider verliert sich der Rum, na ja , "Mann" kann ja nicht alles haben. Der Kuchen reißt ein wenig ein, fiel aber nicht so ein , wie sonst, + noch fast heiß bis warm , war es kein Problem ihn anzuschneiden, essen sowie so nicht.

Sogar ohne Sahne, war es ein Gedicht.

Eigenes Rezept 31.10.05

Kartoffelkuchen Sarlavuk 4 Ei M F

Glutenfrei

4 Portionen



1 Kg Kartoffeln

250 g Möhren

400 Feta ,

4 Ei

300 g Maiskörner (kein Popkorn)

Muskatnuss die Reste

1 TI Salz

1 Prise Vollrohrzucker

30 g Ingwer klein gewiegt
Liebstöckel, Blätter davon klein gewiegt
1 a 26 cm Ø Springform
Backpapier dafür

Kartoffeln + Möhren fein raspeln.

Feta in Stücke brechen + mit den Eiern in ein hohes Gefäß, + zusammen pürieren.

Maiskörner mit den Resten der Muskatnüsse (die man mit der Hand nicht mehr reiben kann, ich nahm drei) zusammen mahlen.

Alle Zutaten zusammen fügen + vermischen, ich nehme eine Hand, dazu. Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Springform geben, bisschen glatt drücken.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft 60 min backen. Mann sieht es .

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180- 190°C + ca 40 - 50 min backen.

Bei mir/uns gab es dazu was süßes, z.B. rohes Apfelmus + Ahornsirup + Preiselbeeren , jeder nach Geschmack.

Kann mir vorstellen das es auch als Auflauf geht, + oder als Puffer.

Donnerstag, 6. Oktober 2005

Veränderung zum Auflauf

In vier ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel,

Fett zum ausfetten,

Fetakäse ersetzt, durch 400 g Limburgerkäse fettarm.

Obendrauf noch geraspelten zum schmelzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft, 50 min mit Deckel.

Samstag, 12. Januar 2008 Hans60

Kokosnusskuchen Goek-Tepe 4 Ei M F

Zutaten für 1 Portionen

200 g Kuvertüre, bittere, geraspelt

200 g Kokosraspel, mittel

500 g Mais, gemahlen

220 g Rohrzucker

1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

1 Prise Salz

50 g Ingwer, klein gewiegt

10 g Trockenhefe f. 500 g Mehl

4 Ei(er), trennen

1 Prise Salz

1 Liter Milch, ca.

2 cl Rum, 54 %

Kuvertüre auf einer rechteckigen Gemüseraspel grob raspeln.

Bis einschließlich Trockenhefe alle trockenen Zutaten gut vermischen.

Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelb mit ca. 1 l Milch auffüllen und verrühren und zu den trockenen Zutaten geben, unterrühren, muss wie ein Rührteig werden.

Steifgeschlagenes Eiweiß darunter heben, sollte kein Eischnee an der Oberfläche sichtbar sein. (Verbrennungsgefahr, wird zu dunkel beim Backen).

Die Suppe (Teig) jetzt in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm \AA Springform gießen. Darüber jetzt den Rum gießen.

In den mit 40 °C (Licht an und ein wenig mehr) vorgewärmten Backofen auf ein Rost stellen. Ca 1 h stehen lassen. Gehen nicht möglich, der Teig zu feucht. Vorsichtshalber die Fettpfanne ganz unten in den Backofen, falls es aus- oder überläuft.

Bei Umluft 160°C ca. 60- 70 min backen. Bei Ober- + Unterhitze den Kuchen aus dem Backofen, mit einem feuchten Tuch abdecken, die Fettpfanne entfernen + auf ca. 180 - 190 °C vorheizen, dann ca. 45- 55 min backen. Nadelprobe.

Den Kuchen ca. 10 min noch in der geschlossenen Springform lassen.

Öffnen + vorsichtig mit und am Backpapier auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen. Erst dann Backpapier entfernen.

Ich lasse den Kuchen immer auf dem Backpapier, schneide diese, meist mit einem Tomatenmesser, + gehe dann mit einem Tortenheber drunter und hebe diese auf einen Kuchenteller.

Serviert wird meist noch mit Vanillezucker, geschlagener süßer Sahne.

Zubereitungszeit ca. 30 min - 12 Stücke -Stehzeit ca. 1 h.

Hinweis: Dadurch, dass ich Kuvertüre anstelle von Backkakao nehme, wird der fertige Kuchen nicht so trocken. Könnte mir vorstellen, diesen Kuchen statt mit Hefe auch mit Backpulver zu backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

11.01.06 Hans60

03.07.2006 16:10 Kommentar von Hans60

Veränderung



Habe

Anstelle Hefe, 1 Tüte Backpulver.
3 Ei eingelegte Rosinen, Rum 54 % (lange)
genommen.

Hans

Kokosnusskuchen Goek-Tepe II 4 Ei M F

Glutenfrei

26 cm Ø Ringform mit Backpapier



150 g bittere Schokolade 85 % geraspelt
200 g Kokosnuss geraspelt
500 g Mais gem
220 g Puderzucker trennen
2 Prisen Salz trennen
30 g Ingwer klein gehackt
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl

4 Ei trennen

5 El Milch von 200 ml

800 ml Schmand

Zubereitung:

Eiweiße mit einer Prise Salz schaumig u mit 110 g Zucker steif schlagen, beiseite stellen.

Schokolade mit einer Mandelmühle fein mahlen, .

Eigelbe mit ca 5 El Milch und 1 Prise Salz und 110 g Zucker schaumig bis cremig weiß schlagen lassen mit den Rest Milch (200 ml) und Schmand auffüllen, und verrühren, und die trockenen Zutaten vermischen und zugeben, und gut 5 min auf Höchststufe verrühren lassen muss wie ein Rührteig werden.

Steifgeschlagene Eiweiß drunterheben, sollte kein Eischnee an der Oberfläche sichtbar sein, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen

In den kalten Backofen bei 150°C Heißluft ca 70 min backen

Den Kuchen ca 10 min noch in der geschlossenen Ringform lassen.

Öffnen , + vorsichtig mit und am Backpapier auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen.

Erst dann Backpapier entfernen.

Ich lasse die Kuchen immer auf dem Backpapier, schneide diese , meist mit einem Tomatenmesser, + gehe dann mit einem Tortenheber drunter, und hebe diese auf einen Kuchenteller. –

Serviert wird meist noch mit Bourbon Vanillezucker, geschlagene süße Sahne.

Zubereitungszeit ca 30 min –

12 Stücke –

eigenes Rezept, Samstag, 27. Juni 2009

Hans

Marmor Mokkakuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + eigenes Rezept



150 g Bio Sesam geröstet & gem
400 g Naturreis gem
100 g Kichererbsen gem
1 Prise Salz
150 g Vollrohrrohrzucker
0,25 TI Bourbon Vanillepulver
1,5 Tüten Backpulver
100 g ungehärtete Margarine
500 g Bananen, Leopardenart möglichst
300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, trennen

100 g Haselnüsse geröstet & gehackt
100 g Orangeat mit gehackt
30 g Ingwer fein gewiegt
3 Ei Kaffeebohnen frisch gem

Rum 54 % evtl

Sesam rösten + mahlen,
Reis + Kichererbsen zusammen mahlen,
Salz + Backpulver dazu, alles gut vermischen, Margarine dazu, + die Bananen pürieren auch dazu geben, und vermischen lassen, Wasser langsam rein gießen, die Menge richtet sich auch dem Volumen der Bananen je nach Reifegrad, brauchte ca 200 ml.
Eine 26 cm Ø Ringform mit Backpapier ausfüllen und ca 2/3 des Teiges reingießen, glattstreichen.

Zu dem restlichen Teig nun noch die gemeinsam fein gehackten Haselnüsse & Orangeat sowie den frisch gem Kaffee untermischen lassen, dadurch dass diese Zutaten trocken sind, jetzt noch Wasser langsam zugießen, Mann / Frau sieht den sättigungsgrad ca 100 – 150 ml, evtl noch einen guten Schuss Rum zugeben.
Diesen Mischung rundherum auf den Teig in der Ringform geben, mit einer Gabel leicht spiralförmig unter heben.

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

Sonntag, 13. Mai 2007 Hans60

Marmorkuchen (Mohn) 4 Ei M F
Glutenfrei





200 g Mohn gem

250 ml Milch

1 Prise Salz

1 El Honig

1 Zitrone Saft davon + Fleisch

50 g Rosinen

4 Ei

200 g Vollrohrzucker

1 Prise Salz

80 g Mandeln gem

100 g Butter

30 g Ingwer fein gewiegt

300 g Hirse gem

50 g Amaranth gem

150 g Buchweizen gem

1 Tüte Backpulver

300 ml Milch

den gem Mohn mit einer Prise Salz und Milch Rührend kochen, runter von der Hitze, Honig, Saft und Fleisch der Zitrone und Rosinen zugeben, und vermischen.

4 Eier mit 1 Prise Salz und 200 g Zucker schaumig bzw cremig rühren lassen, 80 g gem Mandeln und Butter begeben und gut vermischen lassen, danach die Milch und das mit Backpulver gemischte gem Getreide begeben + gut 4 min auf Mittelstufe rühren lassen.

Eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, den Mohn darauf geben und mit einer Gabel spiralförmig unter den Teig ziehen.

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

Eigenes Rezept, Montag, 30. April 2007 Hans60

Marmorkuchen Jangel`skij 4 Ei M F

Glutenfrei

26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform



4 Ei

1 Prise Salz

200 g Vollrohrzucker

400 g Naturreis gem

100 g Amaranth gem

250 g Butter

50 g Haselnüsse gem

1,5 Tüte Backpulver

0,5 TI Bourbon Vanillepulver

380 ml Milch

30 g Ingwer fein gewiegt

50 g Haselnüsse geröstet + gem

3 gut gehäufte El Kaffee gem (Türkischer oder Italienischer)
50 g Vollrohrzucker
4 cl Rum 54 % Oder

4 cl Milch

Eier mit Salz und Zucker und 0,5 TI Bourbon Vanillepulver schaumig bis weiß cremig schlagen, Butter in Würfel sowie 50 g Haselnüsse gem begeben, verrühren lassen, Backpulver mit Reis und Amaranth gem mischen und mit Milch in die Rührschüssel begeben sowie noch den feingewiegten Ingwer, gut 4-6 min auf Mittelstufe rühren lassen. Ca 2/3 des Teiges in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen , glattstreichen.

Marmor:

Geröstete und gem Haselnüsse, 3 El gut gehäufte El Kaffee gem und 50 g Zucker vermisch in das letzte Drittel Teiges einstreuen, verrühren lassen, weil es jetzt zu trocken sein wird, noch Rum dazu. Diesen Teigmischung auf den Teig in der Ringform gleichmäßig verteilen, gießen, mit einer Gabel spiralförmig den unteren hellen Teig vermischen. In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 75 –85 min backen, Nadelprobe. Ca 20 min in der Form lassen, zum verfestigen, dann vorsichtig den Ring runterlassen, und abkühlen lassen.

Eigenes Rezept, Freitag, 20. April 2007 Hans60

Möhren Kuchen Kabutarkhän F Vegan
glutenfrei / milchfrei / eifrei



Zutaten für 15 Portionen
200 g Mandel(n), süße +

20 Mandel(n), bittere zusammen rösten +
300 g Buchweizen, ganz +
150 g Naturreis, (Mittelkorn) +
50 g Amaranth, ganz, zusammen mahlen
220 g Rohrzucker, abschmecken
1 Prise Salz
1 TL Vanille - Pulver (Bourbon) ODER
3 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)
2 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)
30 g Ingwer +
300 g Möhre(n), fein geraspelt (Küchemaschine)+
1 Zitrone(n) - Schale, abgeriebene
700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Alle Zutaten vermischen, erst dann das Wasser unterrühren, alles in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen.

In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 110 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180° - 190°C + ca. 70 - 80 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.

BITTE DIESEN KUCHEN ERST ANSCHNEIDEN; WENN ER GANZ ERKALTET IST.

Hinweis: Nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinem Buchweizenteig, das Ganze nicht so trocken. Hinweis : Kohlenensäurehaltiges Mineralwasser gibt beim Rühren Kohlenäure frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlenäure wird eingeschlossen + hebt beim Backen den Teig in die Höhe.

Zum anschneiden hat sich das Tomatensägemesser als am besten herausgestellt, ich kann „sägen“/ schneiden, nicht drücken, der ist eben mit Vorsicht zu behandeln, damit es nicht zerbröckelt, was ja bei noch sehr warmem Kuchen leicht passieren kann. Wobei gerade Backwaren mit Reis sich erst festigen, wenn sie kalt sind. Aber Reis saugt auch viel Flüssigkeit auf, was gerade bei glutenfrei, viel mehr vorhanden ist, als bei „normalem“ Mehl. Guten Appetit Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.07.05 Hans60

Veränderung

20 g bittere Schokolade 70 % obendrauf geraspelt, vorm backen.

Donnerstag 29. November 2007 Hans

Pfannkuchen Auflauf mit Linsen M F

bedingt Milchfrei

Glutenfrei + Eifrei

4 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

ungehärtete Margarine zum einfetten

1 x Pfannkuchen

1 x rote Linsen

ca 200 g Ziegenkäse zum raspeln

ca 500 ml kochendes Wasser +

1 Tl gekörnte Gemüsebrühe

Paprikagranulat

Alle Schüsseln einfetten,

bei zwei Schüsseln für Vegetaria:



Einen Pfannkuchen, 1 x Linsen drauf verteilen, insgesamt drei Pfannkuchen, als letzte Schicht wieder Linsen.

Bei den zwei anderen Schüsseln:



Pfannkuchen, Linsen, Pfannkuchen, den in Streifen geschnittenen rohen Schinken drauf verteilt, Pfannkuchen + Linsen als oberste Schicht.

Gekörnte Gemüsebrühe im kochendem Wasser auflösen, + in alle vier Schüsseln die Brühe zugießen sollte aber nicht mehr als ca 1,5 cm hoch sein.

Überall wird der **Ziegenkäse** drauf geraspelt, Menge nach Geschmack/ Bedarf, Paprikagranulat leicht drüberstreuen.

Deckel drauf , ohne Deckel wird der Käse hart, da er nicht gerade zum zerlaufen neigt.

Im kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 45-60 min backen.

Kommt drauf an, ob die Zutaten noch warm sind.

Pfannkuchen F Vegan

Veränderung, ohne Ei



1000 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

200 g Buchweizen gem
100 g Naturreis (Mittelkorn) gem
100 g Amaranthkörner gem
100 g Kichererbsen gem
1 TI Schwarzkümmel mit gem
je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Wasser bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

Rote Linsen Vegan

3 El Olivenöl
500 g rote Linsen
1 l Wasser
40 g Ingwer kleingewiegt
1 Tl Kurkuma gem
1 Tl Kreuzkümmelsamen gemörsert
1 Tl Koriander gemörsert
0,5 Tl Chilipulver
3 cl Balsamico Bianca
3 cl Tamari (Sojasoße)

die gewaschenen Linsen ca 5 min im Öl braten, (damit werden sie nicht so schnell zu Muss)

die restlichen Zutaten bis Chili zugeben + weich kochen, nach ca der Hälfte der Kochzeit mit Essig + Tamari pikant abschmecken, je nachdem wie frisch die Linsen sind, bei mir waren sie schon nach knapp 10 min, gar.

Diese Linsen wurden als Füllung für eine Art gefüllte Eier/ Pfannkuchen verwendet

Samstag, 9. Dezember 2006 Hans60 eigenes Rezept

Quark Nuss Kuchen M F

Glutenfrei + Eifrei

26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform



Boden.

200 g Kokosnuss geraspelt
400 ml Wasser
200 ml Wasser
40 g Speisestärke ODER
1 Tüte Puddingpulver
1 Prise Salz
1 Prise Zucker

Füllung:

300 g Haselnüsse gem
6 bittere Mandeln gem
200 g Buchweizen gem
50 g Amaranth gem
50 g Naturreis gem
2 El Koriander gem
1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver
0,25 TI Bourbon Vanillepulver
200 g Vollrohrzucker evtl mehr

500 ml Milch

2 Pfund Quark 0,5 %

40 g Ingwer fein gewiegt.

Kokosnuss mit Salz + Zucker in 400 ml Wasser ca 3 min kochen,
Speisestärke in 200 ml Wasser auflösen, + umrühren + reingießen + ca
120 sek kochen lassen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben + glattstreichen.
Alle Zutaten der Füllung zusammen vermischen + gut 4 min auf kleiner
Stufe rühren lassen, abschmecken, evtl noch Zucker begeben.

Auf den Kokosnussboden geben + glattstreichen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 75-90 min backen, Nadelpro-
be.

Bei Ober-+ Unterhitze vorheizen auf ca 180-190°C + ca 65- 80 min ba-
cken, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Samstag, 24. Februar 2007 Hans60

Rotweinkuchen Dashli-Borum F Vegan

Glutenfrei / Eifrei / Milchfrei

26 cm Ø Springform mit Backpapier



400 g reife Bananen
50 g Ingwer geschält
400 g Walnüsse
400 g Maiskörner gem. (kein Popkorn) +
100 g Buchweizenkörner gem. +
1 TI Korianderkörner gem.
1 Tüte Backpulver
1 Prise Salz
600 ml le Rouge 11 % Trocken
6 TI flüssigen Süßstoff oder 300 g Zucker

1 a 26 cm Ø Springform
Backpapier dafür

400 g sehr reife Bananen zu Mus püriert.
Ingwer klein gewiegt. Beide sind küchenfertig gewogen.
+ mischen.
400 g Walnüsse klein/ fein gehackt, drunter geben.
Mais, Buchweizenkörner sowie Korianderkörner zusammen mahlen,
mit Salz + Backpulver gut verrühren, auch drunter geben.
Dann den Rotwein dazu geben, vielleicht mehr oder auch weniger. Hängt
von der Trockenheit des Getreides, ebenso von der Reife der Bananen.

Es sollte wie ein Rührteig , lieber etwas mehr Wein, der Kuchen geht besser auf. Den Süßstoff gebe ich immer erst am Schluss dazu.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 60 - 70 min backen. Nadelprobe.

Habe nach 60 min , noch 10 min nach backen lassen. ist aber nicht nötig, nur der Rand wird rund herum fester.

Bei Ober -+ Unterhitze vorheizen auf ca 180 - 190° C, ca 45- 60 min backen. Nadelprobe.

Eigenes Rezept Samstag, 1. Oktober 2005 Hans60

Hinweis:

Der Kuchen hat einen etwas ungewöhnlichen, fast scharfen Geschmack, ist nicht ganz so trocken , wie ein Rührteig, dafür sorgen alleine die Walnüsse. Wer darf, noch mit Bourbon Vanillezucker, geschlagene süße Sahne, servieren. Guten Appetit

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.

Veränderung. Donnerstag, 15. Februar 2007

Die Walnüsse nicht ganz fein gehackt
125 g bittere Schokolade 70 % in kleine Stücke mit zu gegeben

Schoko Möhrenkuchen 4 Ei F
Glutenfrei + Milchfrei

26 cm Ringform mit Backpapier



Zutaten:

125 ml Bio Sonnenblumenöl
150 g Vollrohrzucker,
1 TL Zimt gem
1 Prise Salz

4 Ei

250 g Karotten, fein geraspelt
Saft von 1/2 Orange
375 g Mais gem
1 Tüte Backpulver
50 g bittere Schokolade 70 %, gerieben (Mandelmühle)

Für den Guss:

125-150 g bittere Schokolade 70 %

Zubereitung:

Sonnenblumenöl mit Zucker und Salz und Zimt schaumig rühren. Die Eier nach und nach zugeben.

Die fein geraspelten Karotten und den Orangensaft zum Teig geben und unterrühren.

Mais gem mit dem Backpulver vermischen und nach und nach unter den Teig rühren,

geraspelte Schokolade unterheben.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgefüllte Ring- / Springform mit 26 cm Durchmesser füllen.

Im Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 140°C Umluft ca. 40 Minuten auf Sicht backen.

125-150 g bittere Schokolade 70 %

im Wasserbad schmelzen lassen. Den abgekühlten Kuchen aus der Form lösen, mit der aufgelösten Schokolade bestreichen.

Zubereitungsdauer:

ca. 30 Minuten plus Back- und Abkühlzeit

Hinweis

Den Kuchen mit 1 elektrischen Sägemesser anschneiden, der Schokoladenbezug ist sehr hart, könnte sonst splintern und sich vom Kuchen lösen.
Hans60

Samstag, 15. Dezember 2007 Hans60

Schokoladen Kuchen 8 Ei M F



400 g s Mandeln gem.
ca 8 bittere Mandeln gem
270 g Vollrohrzucker
5 El Kakao Pulver (o. Zucker)
10 El Mais gem
2 x Prise Meersalz

1000 g Mager Quark

8 Eier getrennt

1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g)
1 guten Schuss Rum 54 %

alles zusammen gemischt, zum Schluss vorsichtig das steifgeschlagenes Eiweiß drunter gehoben.

Es in eine mit Backpapier ausgelegtes 26 cm Ø , Springform gegossen, + bei 140° C Umluft ohne vorheizen , ca 130 min gebacken. Im ausgeschalteten Backofen 60 min gelassen , danach auskühlen lassen, Vorsichtig die Springform öffnen, Backpapier runter ziehen, + das ganze , vorsichtig , von dem Boden auf ein Kuchenteller ziehen, mit Papier, über Nacht sich verfestigen lassen.

28.07.2004 Hans60

Veränderung

0,25 TI Bourbon Vanillepulver
40 g Ingwer klein gewürfelt
3 Apfelsinen filetiert

Samstag, 2. Dezember 2006 Hans60

Zitronenkuchen 4 Ei (M) F
Glutenfrei



4 Ei trennen

2 Prisen Salz trennen

200 g Vollrohrzucker trennen

2 Zitronen Abrieb, Saft und Fleisch

200 g Butter, oder ungehärtete Margarine

30 g Ingwer feingewiegt

100 g Haselnüsse gem

150 g Naturreis gem

50 g Amaranth gem

100 g Hirse gem

200 g Buchweizen gem

1,5 Tüten Backpulver

0,25 TI Bourbon Vanillepulver

450 ml Eierlikör oder Milch

4 Eiweiß mit 1 Prise Salz weiß schlagen, 100 g Zucker einrieseln lassen und steifschlagen lassen, beiseite stellen.

4 Eigelb mit 1 Prise Salz, 100 g Zucker schaumig bis cremig schlagen lassen, Butter in Würfeln dazu geben, sowie Ingwer, Haselnüsse und die Zitrone, das gem Getreide mit Backpulver und Vanillepulver vermischt, soviel Eierlikör oder Milch dazu geben, bis der Teig schön cremig ist, eben ein Rührteig, diesen dann noch gut 3-5 min auf Mittelstufe schlagen lassen. In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform gießen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 105 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Montag, 16. April 2007 Hans60

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 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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Samstag, 26. September 2009

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de