

## Kastenbackform 30 cm Brot **Glutenfrei**

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

### 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.

### Hinweis **Margarine**

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

### Inhaltsverzeichnis

<b>Kastenbackform 30 cm Brot <b>Glutenfrei</b></b> .....	1
Hinweis I .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Brot</b> .....	2
Amaranth Brot F Vegan .....	2
Apfel Rosinen-Brot I 2 Ei M F .....	4
Art Quarkzopf, Kastenbrot M F .....	5
Brot fünf Korn F Vegan .....	6
Brot mit Käse F .....	8
Brot ohne Soja Vegan .....	9
Brot ohne Soja + Nüsse F Vegan .....	10
Brot ohne Soja II F Vegan .....	12
Buchweizenbrot Gemüse 3 Ei F .....	14
Buttertoast 1 Ei M F .....	15
Hirsebrot II F Vegan .....	16
Ingwer Brot Chenäran + Veränderung M F .....	18
Veränderung M F .....	20
Käsebrot M F .....	20
Kuchenbrot 3 Ei M F .....	21
Kuchenbrot II 3 Ei M F .....	22
Mais Mandelbrot M F .....	23
Maisbrot Anar F Vegan .....	24
Maisbrot Federovka F Vegan .....	26

Maisbrot II ( Nuss ) F Vegan.....	28
Maisbrot Novokijenka F Vegan.....	29
Mohn Kuchen Rigan Brot II F Vegan .....	31
Reines Buchweizenbrot Vegan.....	32
Reines Buchweizenbrot Veränderung F Vegan .....	32
Reis Bananen Brot F Vegan .....	33
Reis Kuchenbrot F Vegan .....	35
Reisbrot VI F Vegan .....	37
Reisbrot XII F Vegan Trockenhefe.....	40
Rosinenbrot III F Vegan .....	42
Rote Linsen, Brot ? F Vegan .....	44
Hinweis I .....	46
Bitte bedenkt .....	46
Hinweis M .....	46
Hinweis Ei .....	46
Hinweis F .....	46
Hinweis.....	47

## Brot

### Amaranth Brot F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,8 kg gebacken



## Sauerteigansatz

150 g Amaranth gem  
1 Prise Zucker,  
1 Prise Trockenhefe,  
150 g ca, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

## Hauptteig

1 Sauerteigansatz  
1 Ei Zuckerrübensirup  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
700 g Amaranth gem  
1 Piment mit gem  
2 Kardamom mit gem  
3 TI Salz  
100 g Sonnenblumenkerne ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält  
100 g Leinsamen ganz  
2 Ei Bio Sonnenblumenöl \*

Olivenöl

## Zubereitung Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Amaranth rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun ca 150 h kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

## Hauptteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, und 700 g Amaranth gem gut verrühren,

3 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinsamen, 1 Piment gem u 2 Kardamom mit gem, verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl \* unterrühren.  
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattstreichen.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. ( wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen. )

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 120 min backen, Nadelprobe, ganz abkühlen lassen, sehr feucht, ohne klitsch zu sein

### Hinweis

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

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

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. Oktober 2009 Hans60

### Apfel Rosinen-Brot I 2 Ei M F

Glutenfrei

30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform



400 g Mais gem  
50 g Vollrohrzucker , ODER mehr  
1 TI Backpulver  
1 Pr. Salz  
1 TI gem. Zimt

2 Eier

200 g Quark 0,5 %

300 ml Milch

80 g Rosinen

300 g säuerliche Äpfel

Quark in der Milch verrühren, man kann auch statt dessen Joghurt nehmen, Eier dazu, verrühren.

trockenen Zutaten vermischen, zu dem Milch Ei Mischung geben, + verrühren lassen, evtl noch ein wenig Milch dazu geben, sollte wie ein Rührteig sein. Rosinen dazu, sowie die um den Griebsch grobgeraspelten Äpfel, gut vermischen.

In eine **30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform** gießen, glattstreichen, in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 65 min backen, Nadelprobe.

**TIPP:** Das Rosinenbrot schmeckt saftiger, wenn es einen Tag durchziehen kann, dazu das ausgekühlte Brot gut verpackt über Nacht liegen lassen.

Zubereitungszeit: 30 Min -

Art Quarkzopf, Kastenbrot M F

glutenfrei, eifrei, eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

500 g Buchweizen, gemahlen

1 Zitrone(n), unbehandelt, geriebene Schale

0,5 TL Vanille - Pulver (Bourbon)

1 Tüte/n Hefe, Alnatura

40 g Fruchtzucker, ODER anderen

1 Msp. Salz

2 EL Soja - Vollmehl

60 g Margarine, ungehärtete o Butter

500 ml Milch

### Für die Füllung:

200 g Quark (Magerquark)

10 g Speisestärke (Mondamin), 1 gut gehäufte Ei

30 g Fruchtzucker, ODER anderen

0,5 Zitrone(n), unbehandelt, geriebene Schale

30 g Rosinen

### Zubereitung

Zutaten für den Teig verrühren. Zum Gehen lassen warm stellen. ( 60 min ca. )

Den Teig rühren, in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform geben.

Die Füllung auf den Teig in der Backform geben + spiralförmig untermischen - ODER die Füllung gleich auf den Teig geben + leicht untermischen, dann in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform geben + nochmals ca. 30 min gehen lassen. Im auf 160° Umluft vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen.

Bei Ober- + Unterhitze auf 175C vorheizen. Auf Kuchenrost abkühlen lassen vor dem Anschneiden.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

02.08.06 Hans60

### Veränderung:

Anstelle Buchweizen + Sojamehl

Mais gem + Amaranth + Kichererbsen gem

Freitag, 15. Dezember 2006

Brot fünf Korn F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



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

### Für den Teig:

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

### Sauerteigansatz:

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

### Teig:

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

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

Diesen Teig nochmals gut durch rühren, lassen.

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

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

### ODER

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

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten Ruhezeit ca 18 h

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. Februar 2007 Hans60

### Brot mit Käse F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

### 30 cm Kastenbackform





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

150 g Ziegenkäse geraspelt

Backpapier

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

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

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

Eigenes Rezept, Montag, 4. Februar 2008 Hans60

Brot ohne Soja Vegan

26.11.2003

400 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth gem  
100 g Natur - Reis gem  
50 g Hirse alle gem --+  
100 g Mandeln / Haselnüsse gemahlen dazu + mit  
10 g Trockenhefe +

1 TI Vollrohrzucker / Zucker +  
1,5 - 2 TI Meersalz vermischen  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

und jetzt , wer will

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

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

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

je 1- 2 EI Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsaat

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

also alle trockenen Zutaten erst vermischen, dann die Flüssigkeit unter  
rühren, es ist immer ein Rührteig ähnlich.

Dann in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenform geben.  
Glatt streichen.

+ zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

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

Nachdem der Teig sich deutlich gehoben hat,

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

**Brot ohne Soja + Nüsse F Vegan**

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

9 EL Naturreis ( oder Mais gem.)

1 TL Rohrzucker, Zucker

¼ TL Hefe (Trockenhefe)

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### Für den Teig:

400 g Buchweizen, gemahlen

100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen

50 g Hirse, gemahlen

50 g Naturreis, gemahlen

100 g Amaranth, gemahlen

1 TL Rohrzucker, Zucker

2 TL Meersalz, (abschmecken)

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

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

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

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

700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

200 g Buchweizen, gemahlen +

200 g Mais, gemahlen oder

400 g Mais, gemahlen an Stelle von 400 g Buchweizen

### Zubereitung

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

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

ausgelegte, Königskuchenbackform (auch Teflonbeschichtete ) geben, glatt streichen.

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

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

05.03.04 Hans60

Hallo Zusammen

Habe heute dieses Rezept, anstelle in einer Kastenbackform.

in Muffeinsblechformen gebacken. ( siehe Foto )

die Formen eingebuttert, bis zur Hälfte mit Teig gefüllt, ruhen lassen, + vor dem abbacken noch mit Wasser besprenkelt , im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min, im vorgeheizten Backofen bei 150°C Umluft ca 18-23 min.

ohne Wasser in der Fettpfanne.

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

Donnerstag, 25. Januar 2007 Hans

[Brot ohne Soja II](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

[30 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)



400 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth gem  
100 g Naturreis gem  
50 g Hirse gem  
2 TI Koriander mit gem  
50 g Kokosnuss geraspelt  
1 Tüte Trockenhefe f 500 g Mehl  
1 TI Zucker +  
2 TI Salz vermischen  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
2 El Sonnenblumenkerne, ganz  
2 El Leinsaat, ganz  
2 El Sesam, ganz, ungeschält

von Buchweizen bis Salz vermischen, dann die Flüssigkeit unter rühren, es ist immer ein Rührteig ähnlich, gut 5 min auf Höchststufe verrühren lassen, dann noch die Sonnenblumenkerne, Leinsaat u Sesam unterrühren,

Dann in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform gießen. Glatt rütteln.

+ zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

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

Nachdem der Teig sich deutlich gehoben hat,

in den kalten Backofen bei 140° C Heißluft , 70 – 80 min, nicht mehr ,

Nadelprobe,

wenigstens 12 h Ruhen lassen vorm anschneiden, saftig, aber nicht klitsch

eigenes Rezept, Donnerstag 25.Juni 2009 Hans

## Buchweizenbrot Gemüse 3 Ei F

Glutenfrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



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

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

### 3 Ei

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

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

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

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

\* statt Tofu , Quark , wer darf

Eigenes Rezept, Dienstag, 12. August 2008 Hans60

Buttertoast 1 Ei M F

Glutenfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



Zutaten für 1 Portionen  
400 g Buchweizen gem  
100 g Mais, gemahlen  
100 g Haselnüsse, gemahlen  
50 g Hirse, gemahlen  
50 g Reis, gemahlen  
15 g Hefe (Trockenhefe)

1 TL Meersalz

1 EL Honig

350 ml Milch

350 ml Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges

75 g Butter o ungehärtete Margarine

1 Ei(er)

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

14.09.03 Hans60

Dienstag, 27. Oktober 2009

Anstelle Reis Amaranth

Hans60

Hirsebrot II F Vegan



### Sauerteig

80 g Hirse gem  
Prise Zucker + Hefe  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

400 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
300 g Hirse gem

### Hauptteig:

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

30 cm Backform +  
Backpapier dafür

Zutaten für St in ein Schraubglas zu einer Pampe gerührt, Deckel drauf,  
über Nacht bei Zimmertemperatur.

### Vorteig

Mit einem Teil des Wassers den ST Ansatz verrührt, + in eine Schüssel  
gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 300 g gem Hirse  
mit vermengt.

Deckel drauf , bei Zimmertemperatur ca 120 min stehen lassen, bis sich  
sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

## Hauptteig

Umgerührt den Vorteig, die gemischten trockenen Zutaten gut verrührt dazu.

In die mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform gegossen, glatt streichen.

bei Zimmertemperatur ca 120- 180 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 75 min backen, Nadelprobe.

Vorgeheizten Backofen bei 150°C Umluft ca 50 min backen, Nadelprobe.

Bei Ober- + Unterhitze bei ca 180°C vorgeh, ca 50 min backen, Nadelprobe.

Ca 15 min in der Form lassen, sich verfestigen, dann am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept, Freitag, 5. Januar 2007 Hans60

[Ingwer Brot Chenäran + Veränderung](#) M F

glutenfrei / eifrei / nussfrei / eigenes Rezept

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1 Muffeinsblech a 12 Mulden [Veränderung](#)



Zutaten für 1 Portionen

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

### 250 ml Kefir

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

### Zubereitung

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

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

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

27.10.05 Hans60

Veränderung M F



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

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

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

Eigenes Rezept Samstag, 9. Mai 2009 Hans

Käsebrod M F  
Glutenfrei u Eifrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



450 g Mais gem  
1 Tüte Backpulver  
1 TI Salz  
1 Msp Zucker

450 g Bergkäse geraspelt o Mittelalten Gauda

600 -700 ml Milch

die trocknen Zutaten vermischen, den geraspelten Käse dazu, verrühren lassen, sowie die Milch dazu geben, es soll wie ein Rührteig werden, lieber etwas mehr, geht besser auf, ca 3-5 min rühren lassen, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Backform gießen, schütteln, damit sich der Teig gut verteilt.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 60 – 70 min backen, Nadelprobe, nach ca 20-30 min oder später die Form entfernen, Backpapier aber erst nach dem abkühlen.

PS

Mit Backpulver bleibt das Brot länger frisch bzw haltbar, als mit Hefe, jedenfalls bei Glutenfreiem Getreide.

Eigenes Rezept, Dienstag, 27. Mai 2008 Hans60

Kuchenbrot 3 Ei M F

Glutenfrei



500 g Buchweizen gem  
geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone  
0,5 TI Bourbon Vanille Pulver  
1 Päckchen Hefe, Alnatura  
40 -160 g Fruchtzucker ODER anderen  
1 Msp. Salz

**3 Eier**

60 g ungehärtete Margarine zerlassen

Milch auffüllen bis 500 ml

Zutaten für den Teig verrühren.

Zum Gehen lassen warm stellen. ( 60 min ca )

in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform geben, + nochmals ca  
30 min gehen lassen

Im auf 160° Umluft vorgeheizten Ofen ca 40 Minuten backen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. April 2006 Hans60

Donnerstag, 10. August 2006

Kuchenbrot II 3 Ei M F

glutenfrei, eigenes Rezept

30 cm Kastenbackform mit Backpapier.



Zutaten für 1 Portionen

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

3 Ei(er)

60 g Butter o Margarine, zerlassen

Milch, auffüllen bis 500 ml

Trockene Zutaten vermischen.

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

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

Eigenes Rezept, Donnerstag, 22. Mai 2008 Hans60

Mais Mandelbrot M F

Glutenfrei + Eifrei



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

550 ml Milch

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

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

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 60 min backen, Nadelprobe.

PS:

Die Gewürze weglassen, die Zuckermenge erhöhen, ergibt einen Kuchen.

Die Gewürze weglassen, + 100 g Rosinen begeben.

Eigenes Rezept Donnerstag, 11. Januar 2007 Hans60

Maisbrot Anar F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

30 cm Kastenbackform



### 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 El 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 + Milchefrei

### 30 cm Kastenbackform mit Backpapier



## 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

## Maisbrot II ( Nuss ) F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



### Sauerteig :

80 g Mais gem  
1 Prise Vollrohrzucker + Trockenhefe  
kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

300 g Mais gem  
100 g Haselnüsse  
500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### Hauptteig:

200 g Mais gem  
1 TI Kümmel gem  
1 El Koriander gem  
1 Prise Vollrohrzucker  
300 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
1 TI Salz  
1 El Leinensaat

alle Zutaten für den Sauerteig in ein Schraubglas geben, verrühren, soll eine dicke Pampe ergeben. Deckel drauf, über Nacht bei ( warmer ) Zimmertemperatur stehen lassen.

Den ST aus dem Glas in eine Schüssel mit dem Wasser vermischen, gem Mais + die Nüsse dazu, sollte sämig wie ein Rührteig sein, Deckel drauf + je nach Raumtemperatur ein paar Stunden gehen lassen, man sieht es, hat sich ein wenig gehoben, + schlägt Blasen.

Darein den gem Mais, Salz + Kümmel + Koriander ganz oder gem, das gleiche gilt Leinsaat, da der Teig ziemlich feucht ist + noch ein paar Stunden stehen muss, sind die Kerne im allgemeinen so weich, das es keinerlei Probleme sich damit ergeben.

noch Wasser dazu geben, sollte ziemlich glatt der Teig sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit, geht besser auf.

In eine 30 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, glattstreichen,

Nach einer gewissen Ruhezeit bei warmer Zimmertemperatur in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe, evtl noch 10 min nachbacken. Ca 15 min in der Form lassen, + am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost abkühlen lassen, Mit einem Sägemesser schneiden.

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. Dezember 2006 Hans60

### Maisbrot Novokijenka F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



### Sauerteig:

80 g Mais gem

1 Prise Zucker

1 Prise Trockenhefe

kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Schraubglas

### Vorteig:

600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
350 g Mais gem

### Hauptteig:

150 g Mais gem  
1 TI Kümmel mit gem  
1 TI Koriander mit gem  
1 Prise Zucker  
2 EI Sonnenblumenkerne  
2 EI Erdnusskerne  
2 EI Leinsaat  
1,5 TI Salz  
200 ml ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### 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 350 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.

Auf den gegangenen Teig noch ca 2 –3 EI 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, 16. November 2006 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

## Reines Buchweizenbrot Vegan

(ohne Milch, ohne Hefe, glutenfrei)

Zutaten für 1 Portionen

700 g Buchweizen - Vollkornmehl

50 g Kartoffelmehl

1 TL Salz

0,5 Pkt. Backpulver

600 ml Wasser

70 ml Öl

## Zubereitung

Alle Zutaten in eine große Rührschüssel (oder in die Küchenmaschine geben) und mit den Knethaken des Rührgerätes gut verkneten, bis ein zäher Teig entsteht, der sich vom Rand der Schüssel löst.

Rührgerätes gut verkneten, bis ein zäher Teig entsteht, der sich vom Rand der Schüssel löst.

Anschließend den Teig in eine gefettete Kastenform geben und die Oberfläche mit Wasser bestreichen. Dann wird das ganze im Backofen bei 200°C 1 Stunde ausgebacken

25.06.05 Ihyra

Reines Buchweizenbrot Veränderung F Vegan



Konnte nur 500 g Buchweizen gem nehmen, ( war alle )  
anstelle 50 g Kartoffelmehl, 50 g Amaranth gem u  
550 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser.

Öl vergessen.

Alles in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform,  
in den kalten Backofen bei 130°C Umluft ca 70 min gebacken, nicht trocken.

Hans

[Reis Bananen Brot](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,7 kg gebacken



### Sauerteigansatz

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

### Hauptteig

1 Sauerteigansatz  
1 Ei Zuckerrübensirup  
300 g Bananen püriert  
550 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
700 g Naturreis gem  
1 Piment mit gem  
2 Kardamom mit gem  
3 TI Salz  
2 Ei Bio Sonnenblumenöl \*  
Sonnenblumenkerne ganz

Olivenöl

### Zubereitung Sauerteigansatz

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

## Hauptteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, und Bananenbrei sowie 700 g Naturreis gem gut verrühren,

3 TL Salz, 1 Piment gem u 2 Kardamom mit gem, verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl \* untermischen.

in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattstreichen, dick mit Sonnenblumenkerne bestreuen, ein wenig in den Teig drücken,

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen.

ich lasse es über Nacht im Backofen, und backe es vorm Aufstehen bzw vorm Frühstück ab

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 120 min backen, Nadelprobe, ganz abkühlen lassen, sehr feucht, ohne klitsch zu sein

## Hinweis

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

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

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Sonntag, 4. Oktober 2009 Hans60

Reis Kuchenbrot F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



### Sauerteigansatz

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

### Vorteig

1 Sauerteigansatz  
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 Tl Salz  
2 El Bio Sonnenblumenöl  
Olivenöl

## Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem u 3 El 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 El Zuckerrübensirup vermischen, 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, 150 g kleingeschnittene Datteln und 300 g Naturreis gem, verrühren, Deckel schließen, ruhen bzw gären lassen.

## Hauptteig

Vorteig mit 250 g Mais gem, 50 g Amaranth mit gem, 250 g Mais gem, 3 TL Salz, 2 El Bio Sonnenblumenöl verrühren, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein paar Stunden bei warmer Zimmertemperatur ruhen lassen, reißt die Oberfläche ein, in den kalten Backofen, bei ca 145°C ca 150 min backen, raus aus dem Ofen, Backpapier entfernen, rund herum mit Olivenöl einpinseln und weitere 15 min backen.

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

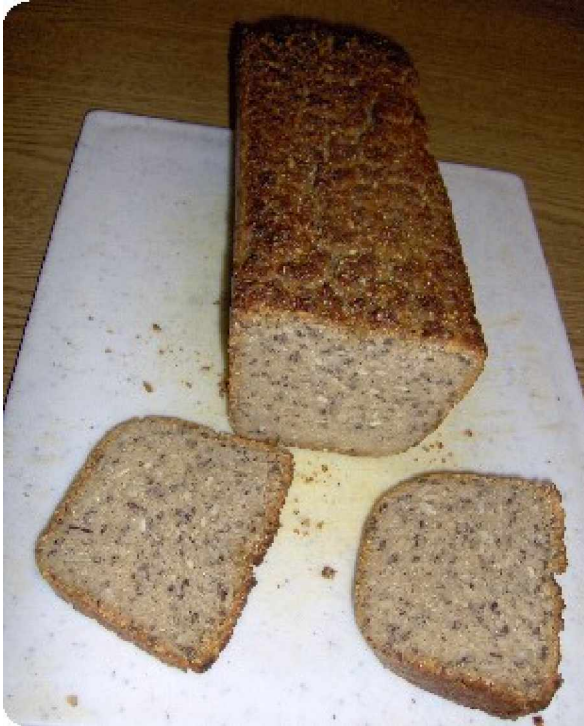
Eigenes Rezept Montag, 7. September 2009 Hans60

## Reisbrot VI F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,8 kg gebacken



### Sauerteigansatz

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

### Vorteig

1 Apfel gerieben  
Sauerteigansatz  
1 El Zuckerrübensirup  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
500 g Naturreis gem

### Hauptteig

Vorteig  
200 g Naturreis gem  
1 TI Koriander mit gem  
1 TI Kümmel mit gem  
3 TI Salz  
100 g Sonnenblumenkerne ganz

100 g Bio Sesam, ungeschält  
100 g Leinsamen ganz  
1 El Bio Sonnenblumenöl \*

Olivenöl

### Zubereitung Sauerteigansatz ( Früh )

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

### Zubereitung Vorteig ( Mittags )

#### Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 1 Apfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 500 g Naturreis gem, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

### Hauptteig ( Abends )

Zum Vorteig 3 Tl Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinsamen und 1 Tl Koriander gem und 1 Tl Kümmel gem und 200 g Naturreis gem verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl \* unterrühren.

in eine 30 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. )

( vorm schlafen gehen, oder aber morgens nach dem aufstehen )

in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 150 min backen, Nadelprobe, sollte noch was an der Nadel kleben, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 140°C Heißluft weitere 20-30 min backen.

### Hinweis

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

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

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

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

Eigenes Rezept Mittwoch, 16. September 2009 Hans60

Hallo Zusammen

Da anscheinend die 35 cm Brot Kastenform nicht so geläufig sind, habe ich Reisbrot IV nur Naturreis in 30 cm gebacken,

die Zubereitungszeit und Backzeit ist aber gleich

[Reisbrot XII](#) F [Vegan](#) [Trockenhefe](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[30 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)



600 g Naturreis gem  
100 g Amaranth o Buchweizen o Hirse o Naturreis o Mais gem  
1 Piment mit gem  
2 Kardamom mit gem  
1 Tüte Trockenhefe f 500 g Mehl  
3 TI Salz  
50 – 80 g Zuckerrübensirup  
50 g Sonnenblumenkerne, ganz  
50 g Leinsamen, ganz  
50 g ungeschälten Sesam, ganz  
oder von jedem 2 geh El  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
100 g Sultaninen o Datteln bei Bedarf

alle Zutaten der Reihenfolge nach zusammen gut vermischen,  
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glatt-  
schütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte  
Backform 60 min gehen lassen, es tut sich nichts, aber die Zeit wird benö-  
tigt zum quellen,

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 70 –75 min backen, Na-  
delprobe

Hinweis

Naturreis gem, nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine, bzw sehr wenig, Flüssigkeit auf,  
Reis gem reagiert erst beim erhitzen,  
deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, ( Suppen ähnlich ) und es empfiehlt sich, mit eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen,

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

Ganz auskühlen lassen, wenn schon vorher anschneiden, kann Brotteig am Messer haften bleiben, dies legt sich aber nach ein paar Stunden, tut dem Geschmack keinen Abbruch, hm wenn die Margarine auf dem noch warmen Brot, läuft...

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

PS

Man kann auch die Reismenge auf 500 g reduzieren und das andere Glutenfreie Getreide erhöhen, die Flüssigkeitsmenge bleibt gleich, nur bei Buchweizen u Mais kann es sich erhöhen.

Bitte bei dieser Art KEIN Brotgewürz, Kümmel o Koriander verwenden.

Für 35 cm Backform

Die Getreidemenge auf 1000 g und die Flüssigkeit auch auf 1000 ml, Salz 1 TI mehr, die Backzeit kann sich unwesentlich verlängern.

Eigenes Rezept Dienstag, 27. Oktober 2009 Hans60

[Rosinenbrot III](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[35 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)



300 g Mais gem  
300 g Buchweizen mit gem  
60 g Amaranth mit gem  
1,5 Tüte Trockenhefe  
3 TI Salz  
50 g Mandeln gem  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
70 g Zuckerrübensirup  
1 Apfel ca 150 g  
200 g Sultaninen

von Mais bis Mandeln vermischen, Apfel fein gerieben, Zuckerrübensirup und Wasser beifügen und gut 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, dadurch wird der Teig/Brot schön locker, dann erst die Sultaninen zugeben und kurz unterrühren,  
in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ca 60 min im Backofen bei ca 40-50°C, oder bei warmer Zimmertemperatur ruhen lassen, bis er sichtbar hoch gegangen ist,  
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 60-65 min backen, Nadelprobe. Etwas abkühlen lassen, bevor Backpapier entfernt wird.  
Man kann ihn auch lauwarm, umgedreht, von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

#### Hinweis

Man kann das Brot auch in eine 30 cm Kastenbackform backen, nur sollte das Backpapier gut 5 cm rund herum oben raus sehen, bitte schon beim gehen, unten in den Backofen, die Fettpfanne reinstellen, bitte nicht mehr als 55 min im geheizten Backofen, so schnell kann man gar nicht reagieren, wie der Teig aus der Form läuft, daher nehme ich lieber die 35 cm.

Eigenes Rezept Freitag, 14. August 2009 Hans60

## Rote Linsen, Brot ? F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,8 kg gebacken



### Sauerteigansatz

150 g rote Linsen gem  
1 Prise Zucker,  
1 Prise Trockenhefe,  
150 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Hauptteig

1 Sauerteigansatz  
1 Ei Zuckerrübensirup  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
700 g rote Linsen gem

2 TI Koriander mit gem  
1 TI Schwarzkümmel mit gem  
3 TI Salz  
100 g Sonnenblumenkerne ganz  
100 g Leinsamen ganz  
100 g Bio Sesam ungeschält  
3 EI Bio Sonnenblumenöl  
Wasser

### Zubereitung Sauerteigansatz ( Früh )

In ein 720 ml Schraubglas die Linsen rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 150 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen, Vorsicht geht verhältnismäßig schnell, geht bis an den Deckel,

### Hauptteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen,

700 g rote Linsen gem + 2 TI Koriander u 1 TI Schwarzkümmel mit gem 3 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Leinsamen u 1 Piment gem verrühren, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glatt streichen. Bei warmer Zimmertemperatur gären lassen. ( wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen. )

in kalten Backofen 150°C Heißluft sind 100 -120 min empfehlenswert, Nadelprobe

10 min ca noch in der Form lassen, die Oberfläche mit Wasser oder Öl einpinseln, die Backform kippen, am Backpapier auf ein Kuchenrost ziehen, nach dem völligen Erkalten das Papier entfernen.

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot eine „gesunde“ braune Farbe,

Ziemlich fest, das „Brot“, man kann es essen, wer eine Getreideallergie hat, ist es eine alternative...

Möchte demnächst mal Kidney oder rote Bohnen versuchen

Eigenes Rezept Montag, 5. Oktober 2009 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

Dienstag, 27. Oktober 2009

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