

# Reis Diverse Backwaren Glutenfrei

Hier nur Vegetarisch

## Hinweis Margarine

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

## 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.

## Inhaltsverzeichnis

Reis Diverse Backwaren Glutenfrei .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Allerlei (nicht nur ) Weihnachtsgebäck V 1 Ei M F .....	2
Schoko Sesam Plätzchen.....	2
Allerlei (nicht nur ) Weihnachtsgebäck I 1 Ei M F.....	3
Vanilleplätzchen .....	4
Allerlei (nicht nur ) Weihnachtsgebäck II 1 Ei M F .....	5
Allerlei (nicht nur ) Weihnachtsgebäck V 1 Ei M F .....	5
Grundteig II pikant.....	6
Allerlei (nicht nur ) Weihnachtsgebäck VI 2 Ei M F .....	6
Bazman Mohn Muffins F Vegan.....	8

Borj-e Akram Muffeins F Vegan.....	9
Dehia – Muffins F Vegan.....	10
Kokoscreme Muffeins o -Kuchen IX F Vegan .....	11
Muffeins Mal.Derbety F ( Sauerteig ) Vegan.....	13
Muffeins mit Schwarzkümmel F Vegan.....	14
Muffins K. u R. Zwiebel F Vegan .....	16
Muffins XXXI F Vegan .....	16
Mürbeteig V F Vegan .....	17
Orange Mandel Plätzchen F Vegan .....	19
Pikante Käseplätzchen M F.....	20
Pikante Käseplätzchen II M F.....	21
Plätzchen pikant 2 Ei M F .....	23
Plätzchen pikant I F.....	24
Plätzchen pikant II F Vegan.....	26
Plätzchen pikant III F Vegan .....	27
Plätzchen salzig II Naturreis F Vegan .....	28
Plätzchen, salzig F Vegan.....	29
Plätzchen, süß F Vegan .....	30
Quark Kokosnuss Reiskuchen 4 Ei M F .....	31
Reis Waffeln Farimän F Vegan.....	32
Spritzgebäck V, Banane F Vegan .....	33
Hinweis M .....	34
Hinweis Ei.....	34
Hinweis Vegan .....	34
Hinweis Sojasoße.....	35
Hinweis Curry .....	35
Hinweis Tomatenketchup.....	35
Hinweis F .....	35

Allerlei (nicht nur ) Weihnachtsgebäck V 1 Ei M F

Glutenfrei

Schoko Sesam Plätzchen



80 g ungehärtete Margarine / Butter

100 g Vollrohrzucker ( 200 g Zucker )  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver ( 2 Tüten Vanillezucker )

1 Ei

1 Prise Salz

1 EI süße Sahne

1 TI Backpulver \*\*

100 g Buchweizenkörner gem +  
100 g Naturreis Mittelkorn gem +

10 g Kakao kein Instant

50 g Haselnüsse gem

50 g geriebene bittere Schokolade 70 % (geriebene Schokolade )

3 EI Bio Sesam ( ungeschält )

1 Ei evtl

( in Klammern, Originalrezept, nicht Glutenfrei )

## Zubereitung

Butter, Zucker, Vanille + Sahne schaumig rühren, Backpulver + Salz + Mehl mischen und dazu geben, verrühren.

Küchenmaschine ideal.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit 2 TI kleine Häufchen geben, nicht zu dicht, zerläuft, oder mit einer Spritztülle .

Plätzchen bei ca 180°C ca 10-20 min backen.

\*\* Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazu-geben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

Also weglassen

Allerlei (nicht nur ) Weihnachtsgebäck I 1 Ei M F

Glutenfrei

Vanille Plätzchen

80 g ungehärtete Margarine / Butter  
100 g Vollrohrrohrzucker ( 200 g Zucker )  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver ( 2 Tüten Vanillezucker )

1 Ei

1 Prise Salz

1 El süße Sahne

200 g Naturreis Mittelkorn gem ( Mehl )  
1 TI Backpulver \*\*

( in Klammern, Originalrezept, nicht Glutenfrei )

## Zubereitung

Butter, Zucker, Vanille + Sahne schaumig rühren, Backpulver + Salz + Mehl mischen und dazu geben, verrühren.

Küchenmaschine ideal.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit 2 TI kleine Häufchen geben, nicht zu dicht, zerläuft, oder mit einer Spritztülle .

Plätzchen bei ca 180°C ca 10-20 min backen.

\*\* wer das Backpulver weg lässt , dem zerlaufen sie nicht so

## Rezept I

### Vanilleplätzchen



## Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazu-geben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

Grundrezept

## Allerlei (nicht nur ) Weihnachtsgebäck II 1 Ei M F

Glutenfrei

### Kaffeepätzchen



80 g ungehärtete Margarine / Butter  
100 g Vollrohrzucker ( 200 g Zucker )  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver ( 2 Tüten Vanillezucker )

1 Ei

1 Prise Salz

1 Ei süße Sahne

200 g Naturreis Mittelkorn gem ( Mehl )  
1 TI Backpulver \*\*  
1 TI Türkischen Kaffee gem ( 1 TI Kaffeepulver )  
evtl noch 1 Ei süße Sahne

( in Klammern, Originalrezept, nicht Glutenfrei )

### Zubereitung

Butter, Zucker, Vanille + Sahne schaumig rühren, Backpulver + Salz + Mehl mischen und dazu geben, verrühren.

Küchenmaschine ideal.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit 2 TI kleine Häufchen geben, nicht zu dicht, zerläuft, oder mit einer Spritztülle .

Plätzchen bei ca 180°C ca 10-20 min backen.

## Allerlei (nicht nur ) Weihnachtsgebäck V 1 Ei M F

Glutenfrei

## Grundteig II pikant



80 g ungehärtete Margarine / Butter

1 Ei

1 Prise Vollrohrrohrzucker

1 Ei süße Sahne

100 g Naturreis Mittelkorn gem ( Mehl )

100 g Buchweizenkörner gem

1 TI Backpulver \*\* ( vergessen )

1 Prise Paprikagranulat

1 TI Kümmelsamen

0,5 TI Gewürzsalz

125 ml Milch

### Zubereitung

Alle Zutaten vermischen + verrühren lassen.

Küchenmaschine ideal.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit 2 TI kleine Häufchen geben, nicht zu dicht, zerläuft, oder mit einer Spritztülle .

Plätzchen bei ca 180°C ca 20 min backen.

Allerlei (nicht nur ) Weihnachtsgebäck VI 2 Ei M F

Glutenfrei

Mit Käse



80 g ungehärtete Margarine / Butter

2 Ei

1 Prise Vollrohrzucker

1 El süße Sahne

150 g Naturreis Mittelkorn gem ( Mehl )

150 g Buchweizenkörner gem

2 TI Backpulver \*\*

1 Prise Paprikagranulat

1 TI Kümmelsamen

0,5 TI Kümmelsamen gem

0,5 TI Gewürzsalz

125 ml Milch

200 g Limburger 40%

## Zubereitung

Limburger mit ein wenig Milch auflösen lassen, + mit einem elektrischen Pürierstab pürieren, ein wenig abkühlen lassen.

Alle Zutaten vermischen + dazu geben + verrühren lassen.

Küchenmaschine ideal.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit 2 TI kleine Häufchen geben, nicht zu dicht, zerläuft, oder mit einer Spritztülle .

Plätzchen bei ca 150°C Umluft ca 25 min backen,  
wurden 2 Bleche daher auch die längere Backzeit.

Montag, 1. Januar 2007 klappt wirklich

Freitag, 29. September 2006

## Bazman Mohn Muffins F Vegan

glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei

1 Muffeinsblech a 12 Mulden



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 Wein 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.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

19.06.05 Hans60

Montag, 30. April 2007

### Borj-e Akram Muffeins F Vegan

Glutenfrei + Milchfrei + Eifrei



12 Stück

50 g Sonnenblumenkerne gem + kurz geröstet

100 g Buchweizen gem

100 g Natur- Reis ( Mittelkorn) gem

100 g Mais gem

1 TI Korianderkörner mit gemahlen

2 EI Vollrohrzucker

1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver

350 g = 400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

2 - 3 EI Ananasstücke a d Dose , abgetropft TK Kirschen

ungehärtete Margarine für Muffeinsblech

alle trockenen Zutaten verrühren , Mineralwasser einrühren,  
die klein geschnittenen Ananasstücke unter heben.  
Teig in die gefetteten Muffeins verteilen.

In kalten Backofen, 30 min mit 160° Umluft backen.

Bei Ober- + Unterhitze , vorheizen , auf ca 180° - 190°C +  
ca 15 min backen

eigenes Rezept Hans60, 17.02.2005

## Veränderung

Anstatt Ananas Konserve,  
nahm ich 200 g TK Kirschen, diese gleich mit verrührt.  
Man sollte doch warten, bis die Dinger ein wenig abgekühlt sind,  
wir waren zu gierig... ,  
so klebten sie noch ein wenig, was sich aber nachher legte.

Sonntag, 4. März 2007

## Dehia – Muffins F Vegan

glutenfrei / eifrei / milchfrei / nussfrei - eigenes Rezept



Zutaten für 12 Portionen

100 g Buchweizen, gemahlen

100 g Mais, gemahlen

100 g Naturreis, ( Mittelkorn)

50 g Mohn, gemahlen

0,5 TL Anis, gemahlen (kann weg bleiben )

1 TL Koriander, gemahlen

0,5 TL Salz

50 g Rohrzucker

1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver, 17 g )

350 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Fett, fürs Blech ODER 12 Muffeinspapierförmchen

## Zubereitung

Erst die trockenen Zutaten miteinander vermischen, dann das Wasser dazu, verrühren.

1 Backblech = 12 Muffeins einfetten, Teigmasse verteilen. In den kalten Backofen, 160° C Umluft , 30 min backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen ca. 180° - 190° C, + 14 - 18 Minuten backen.

Hinweis: Alle Zutaten sind unmittelbar frisch gemahlen. Wer mit gekauften Mehlen arbeitet, der sollte pflanzliches Bindemittel wie gewohnt, mit verwenden. Guten Appetit Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
24.05.05 Hans60

30.09.2005 23:02 Kommentar von Sunny33  
Hallöle,

klings sehr interessant das Rezept. Ich nehme am liebsten Silikonbackformen, die Muffins lösen sich im allgemeinen besser und es gibt auch keine Probleme mit Mehrrückständen falls man zwischendurch für Nichtallergiker backt.

Vielen dank für deine vielen Beiträge für die glutenfreie Küche!!!

Grüße von Sunny33 ,-)))

Kann man auch Sojamilch verwenden statt Wasser?

01.10.2005 07:31 Kommentar von Hans60  
Hallo Sunny33

Da ich meine Küche/ Haushalt ganz auf Glutenfrei umgestellt habe,  
+ falls mal Besuch kommt, die essen alles mit, war noch nie ein Problem.

Hans

[Kokoscreme Muffeins o -Kuchen I X F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

24 Stück

oder

[26 cm Ø Ringform mit Backpapier](#)



800 g Tofu naturell  
750 ml trockenen Rotwein ( 13,5 % ), teilen  
200 g Kokosnuss geraspelt  
180 g Naturreis gem  
2 Nelken mit gem  
1 Prise Salz  
250 g Zucker  
1 Tüte Backpulver  
5 El Kakao  
Fett für 2 Bleche Muffeins  
24 TK Sauerkirschen oder frische

den Tofu zerkleinern und in einen Mixer, und nach und nach Rotwein dazu geben, soll alles schön sämig werden, evtl 2 x 400 g, in eine Rührschüssel gießen, Rest Rotwein zum ausspülen des Mixers, die trocknen Zutaten alle gut miteinander vermischen, dazu geben und alles gut 3-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in der Zwischenzeit die Muffeinsbleche ( Mulden ) gut ein bzw ausfetten, in jede Mulde eine knappe Schöpfkelle ( ca 100 ml ) einfüllen, kann bis kurz unterm Rand gehen.

In jede Mulde noch eine TK Kirschen geben, evtl ein wenig reindrücken. In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 45 – 60 min evtl mehr, backen, Nadelprobe, aber meist sieht man es auch, wenigstens 20 min abkühlen lassen, ein Brettchen drüberlegen, umdrehen , Formen abziehen, sollte sie noch warm sein, bitte ganz vorsichtig damit umgehen, sind sehr weich...

ganz abkühlen lassen, der Kuchen / Muffeins werden erst dann fest , bevor Backpapier entfernt wird, am besten eine Nacht Ruhen lassen.

ODER

den Tofu zerkleinern und in einen Mixer, und nach und nach Rotwein dazu geben, soll alles schön sämig werden, evtl 2 x 400 g, in eine Rührschüssel gießen, Rest Rotwein zum ausspülen des Mixers, die trocknen Zutaten alle gut miteinander vermischen, dazu geben und alles gut 3-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen,

in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ring- bzw Springform gießen, ein wenig hin und her schieben, damit sich der Teig überall hin verteilt

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 120 – 140 min backen, Nadelprobe, ganz abkühlen lassen, der Kuchen / Muffeins werden erst dann fest , bevor Backpapier entfernt wird, am besten eine Nacht Ruhen lassen.

Eigenes Rezept

Samstag, 21. Juni 2008 Hans60

Muffeins Mal.Derbety F ( Sauerteig ) Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Sauerteig:

9 Ei Naturreis gem  
0,25 TI Trockenhefe + Vollrohrzucker  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
1 Schraubglas 720 ml

Hauptteig

300 g Mais gem  
150 g Naturreis gem  
50 g Amaranth gem  
250 g Buchweizen gem  
120 g Sonnenblumenkerne gem  
3 TI Salz  
1 TI Kümmel + Koriander gem  
800 –850 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
Fett für 2 Muffeinsbleche.

## Zubereitung

9 EI Naturreis gem, 0,25 TI Trockenhefe + Vollrohrzucker, und Kohlensäurehaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, es soll eine dicke Pampe entstehen. Deckel drauf, in einem Schrank bei warmer Zimmertemperatur stehen lassen , bis sich Blasen gebildet hat, siehe Foto.

Glas Sauerteig in die Rührschüssel geben, mit einer Flasche Kohlensäurehaltiges Mineralwasser 700 ml verrühren, die Trocknen Zutaten zusammen mahlen + mischen und dazu geben + verrühren lassen, es soll wie ein Rührteig werden, evt noch den Rest Wasser begeben, man sieht es, in eine weitere Schüssel geben, abdecken + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, man sieht es , und oder eine Fingerprobe machen, siehe Foto.

Nochmals durchrühren lassen + in die eingefetteten Mulden der Muffeinsbleche geben, nochmals ca 60 min gehen lassen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen, ca 10 min ruhen lassen, ein Brett drüber legen, festhalten , umdrehen, Muffeinsblech entfernen, Muffeins zum auskühlen auf ein Kuchenrost gleiten lassen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 15. August 2007 Hans60

Durch die warmen Temperaturen z.Z. gehen sie verhältnismäßig schnell. Habe gegen 9 h den ST angesetzt, gegen 18 h waren sie schon fertig gebacken.

Backe das „Brot“ lieber als Muffeins, die Backzeit ist bedeutend kürzer, und lassen sich zur Not auch besser portionsweise einfrieren, was hier beim ST nicht nötig ist, sie halten sich lange frisch.

Einfach ein wenig mit Wasser besprenkeln, und auftoasten.

## Muffeins mit Schwarzkümmel F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

1 Muffeinsblech a 12 Mulden



## Sauerteig

9 Ei Naturreis gem  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
0,25 TI Trockenhefe  
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

## Hauptteig

300 g Buchweizen gem  
200 g Naturreis gem  
1 gehäufte TI Schwarzkümmel mit gem  
2 TI Salz  
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
ungehärtete Margarine zum ein-+ ausfetten der Muffeinsbleche

am Vorabend alle Zutaten für den Sauerteig in ein ca 720 ml Schraubglas geben, gut verrühren, soll eine dicke Pampe werden, Deckel schließen, in einen zimmerwarmen Schrank ins dunkle stellen.

## Morgens

Den Sauerteig umrühren und in eine Rührschüssel geben, das Glas mit ein wenig Selters ausspülen, 400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu geben, leicht verrühren, die gemischten trockenen Zutaten dazu rieseln lassen und alles gut 4-6 min auf Mittelstufe rühren lassen.

In der Zwischenzeit die Muffeinsmulden in den Blechen gut einfetten, auch beschichtete, in jede Mulde ca 2 Ei Teig füllen, bei warmer Zimmertemperatur ein paar Stunden gehen lassen, oder in den Backofen, Ober + Unterhitze bei 30°C ( Licht an und ein klein wenig mehr ) bis sich der Teig deutlich gehoben hat.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen. Nadelprobe, aber man sieht es auch.

Ein paar min in den Formen lassen, ein Brett auf die Muffeins legen, alles zusammen umdrehen, das Backblech entfernen, lässt man sie rausrutschen, Plumpsen, können die evtl brechen, abkühlen lassen , vor dem anschneiden, ein Sägemesser ist von Vorteil.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 31. Januar 2008 Hans60

## Muffins K. u R. Zwiebel F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

### 1 Muffeinsblech mit 12 Mulden

11 Stück



60 g Zwiebel klein würfeln  
1 Ei Margarine

400-500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser trennen

2 cl Rum 54 %

200 g Kichererbsen gem

150 g Naturreis gem

1,5 TI Salz

0,5 TI Zucker

Fett für ein Blech mit 12 Muffinsmulden

Zwiebeln in der Margarine braun braten, diese in 400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser und Rum geben, trocknen Zutaten miteinander vermischen, und zum Zwiebel Rum Wasser-gemisch geben, gut verrühren, und das restliche Wasser zugeben, soll wie ein Rührteig sein, ziemlich dünn, sie gehe dann besser auf in die gut ein- ausgefetteten Muffinsmulden geben.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40-50 min backen, Nadelprobe, kurz ruhen lassen. Ein Brett drüber legen, beides umdrehen, das Muffinsblech hochheben, beiseitestellen, auskühlen lassen.

Eigenes Rezept Samstag, 12. Juli 2008 Hans60

## Muffins XXXI F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

## 1 Muffinsblech mit 12 Mulden



Fett für die 12 Muffinsmulden  
200 g Buchweizen gem  
80 g weiße Bohnen gem  
50 g Amaranth gem  
50 g Naturreis gem  
1 El Sonnenblumenkerne mit gem  
1 El Sesamsaat ungeschält mit gem  
1 Prise Zucker  
1 TI Salz  
0,75 Tüte Backpulver  
2 El Tahin  
380 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser  
1 Handvoll Frühlingszwiebellauch geschnitten

die trocknen Zutaten gut vermischen, Selters, Tahin unter Rühren zugeben, wer will, nun die 1 Handvoll Frühlingszwiebellauch geschnitten unterheben, soll wie ein dünner Rührteig werden in die ausgefetteten Mulden den Teig verteilen. In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 35-50 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept , Montag, 18. August 2008 Hans60

Mürbeteig V F Vegan  
glutenfrei, eifrei, milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

50 g Kichererbsen, gemahlen

250 g Naturreis, Mittelkorn, gemahlen

1 Prise Salz

1 Prise Rohrzucker

200 g Margarine, ungehärtete , laktosefrei

### Zubereitung

Alle Zutaten zusammen verkneten, in Alufolie einpacken, im Kühlschrank oder TK 30 min ruhen lassen.

Reicht für den Boden + halb hoch den Rand für eine 26 cm Ring- bzw. Springform.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

14.11.06

### Änderung

1 TI Kräutersalz

2 Knoblauchzehen fein gehackt u

4 El Wasser

noch dazu, auf Mittelstufe der Küchenmaschine 5 min lassen und mit einem Spritzbeutel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech kleine Kegel gespritzt, anschließend das Backblech für dreißig min in einen kalten Raum, in den kalten Backofen bei 160°C Heißluft 30 min gebacken, ganz auskühlen lassen, Vorsichtig beim hoch nehmen sie sind schön mürbe

Sonntag, 14. Februar 2010 Hans

## Orange Mandel Plätzchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Backbleche mit 4 Backpapier



150 g Mais gem  
50 g Naturreis gem  
50 g Mandeln gem  
1 Prise Salz  
1 TI Backpulver  
geriebene Schale 1 Apfelsine  
100 g Margarine, Laktosefrei  
150 g Ahornsirup

50 g gehobelte Mandeln

von Mais bis einschließlich Ahornsirup gut verrühren, jeweils zwischen 2 Lagen Backpapier, ca, die Hälfte des Teiges geben, mit einem Nudelholz den Teig verteilen, mit der anderen Hälfte des Teiges ebenso verfahren, beide Bleche für ca 35 min in den Kühlschrank, dann die oberste Lage des Backpapier abziehen, gehobelte Mandeln auf den Teig verteilen, und beide Bleche im vorgeheizten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 10 min backen, die Kuchen in Rechtecke oder Rauten schneiden, auf ein Kuchenrost ziehe, und abkühlen lassen.

Sie sind hauchdünn und sehr zart,  
wer sie nicht so dünn haben will, nehme nur 1 Backblech

Hinweis

Im Originalrezept wurde mit Polenta und Reismehl unter anderem gearbeitet, dazu wird dann aber 2 Eigelb, Butter statt Margarine, und Puderzucker statt Ahornsirup, genommen, somit ist es NICHT mehr Vegan.

Freitag, 6. November 2009 Hans60

## Pikante Käseplätzchen M F

glutenfrei



Zutaten für 3 Portionen

160 g Reis - Mehl

80 g Quark

1 EL Olivenöl

160 g Käse (Hartkäse oder Gouda 48 % ), gerieben , kann auch grob geraspelt sein

20 Oliven, schwarze kernlose, fein geschnitten

¼ TL Meersalz

½ TL Koriander, gemahlen

½ TL Paprikapulver, rosenscharf ODER Paprikagranulat

3 EL Sonnenblumenkerne

Öl, zum Braten oder Backpapier

½ Bund Petersilie, geschnittene

200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser (Bier, helles )

### Zubereitung

Reismehl + Quark + Olivenöl+ 200 ccm kaltes kohlenensäurehaltiges Mineralwasser /(Bier ), schnell verrühren.30 min quellen lassen.

Alle übrigen Zutaten darunter mischen. Entweder im heißen Öl oder Fett goldgelb braten, oder die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen, + ca. 30-50 min goldgelb backen bei ca. 190- 200 Grad Umluft, ohne vorher zu backen.

Rausnehmen + dann in Stücke schneiden wie gewünscht.

Fest werden Gebäcke aus Reis erst nach dem Erkalten.

Ich mache immer drei Portionen, ergibt drei Backbleche, werden auf einen Rutsch zusammen abgebacken, nach dem Erkalten lassen sie sich gut einfrieren.

Wer es zu alkoholische Getränke, essen will, nehme Hartkäse, schmeckt kräftiger, falls als Hauptgericht, oder auch für unterwegs, ist Gauda 48 % besser, schmilzt besser + ist geschmacksneutraler.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
13.09.04 Hans60

## 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 Mikrowelle 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 drauf 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

Plätzchen pikant 2 Ei M F



### 1 Mürbeteig I

anstatt Hirse, war bitter , Amaranth

350 g Margarine statt 250 g

2 TI Gewürzsalz

100 g Emmentaler gerieben

2 Ei

Sahne

2 Ei Quark

2 Bleche

### Mürbeteig I

glutenfrei

200 g Buchweizen

200 g Reis

100 g Hirse

250 g Butter

Salz

Zucker

Wenn in Spritzbeutel, dann 1-2 Ei

1-2 Ei

4 Ei Sahne

30 min kalt stellen

15 min im vorgeh. Backofen bei 200°

Alle Zutaten miteinander vermischen, in Alufolie ca 30 min im Kühlschrank ruhen lassen.

Auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche mit einem Spritzbeutel, Häufchen spritzen.

Wenn der Teig nur auf die Backbleche rauf gestrichen werden soll, können die Eier + Sahne entfallen + auch 100 g Margarine weniger, falls es bedingt durch den Käse zu trocken sein sollte, noch 4-6 Ei wasser dazu geben.

Dann gleich nach dem backen in Rauten oder Rechtecke schneiden.

15 min im vorgeh. Backofen bei 200° backen.

20 min im vorgeh. Backofen bei 170° C Umluft beide Backbleche auf einmal backen.

### Plätzchen pikant I F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

1 Backblech mit Backpapier

Küchenmaschine wäre ideal

1 Spritzbeutel



200 g Naturreis gem  
100 g Buchweizen gem  
7 Pfefferkörner mit gem  
1 Prise Zucker  
1 TI Kräutersalz

100 g Gorgonzola

20 g Ingwer ca feingehackt  
1 Knoblauchzehe mit fein gehackt  
150 g Deli Reform Margarine  
10 El Wasser

Alle trocknen Zutaten sowie Käse, Ingwer u Knoblauch vermischen, den Rührhaken laufen lassen nun die Margarine dazu, wenn alles gebunden ist nach und nach Esslöffelweise Wasser zugeben, sollte eine feine Homogene Masse sein, diese nun in den Spritzbeutel füllen, und Häufchen aufs Backblech mit Backpapier spritzen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 20 - 25 min backen.  
Wird nur ganz wenig leicht gebräunt.

oder,

dann aber ca 2- 10 El Wasser weniger nehmen,  
Teig zwischen 2 Lagen Backpapier (Größe des Backbleches ) und mit dem Nudelholz den Teig ausrollen in den Backofen für ca 30 min stellen.  
Das oberste Backpapier lässt sich nun Problemlos entfernen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 15-25 min backen,  
gleich in Rechtecke oder Rauten schneiden, abkühlen lassen,

eigenes Rezept Sonntag, 15. November 2009 Hans

## Plätzchen pikant II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

### 1 Backblech mit Backpapier

Küchenmaschine wäre ideal

1 Spritzbeutel



200 g Naturreis gem  
100 g Buchweizen gem  
7 Pfefferkörner mit gem  
1 Prise Zucker  
2 TI Kräutersalz  
3 gehäufte El Gewürzhefe  
1 TI Schabzigerklee gem  
20 g Ingwer ca feingehackt  
1 Knoblauchzehe mit fein gehackt  
200 g Deli Reform Margarine  
10 El Wasser

Alle trocknen Zutaten sowie Ingwer u Knoblauch vermischen, den Rührhaken laufen lassen nun die Margarine dazu, wenn alles gebunden ist nach und nach Esslöffelweise Wasser zugeben, sollte eine feine Homogene Masse sein, diese nun in den Spritzbeutel füllen, und Häufchen aufs Backblech mit Backpapier spritzen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 20 - 25 min backen.  
Wird nur ganz wenig leicht gebräunt.

oder,

dann aber ca 2- 10 El Wasser weniger nehmen,  
Teig zwischen 2 Lagen Backpapier (Größe des Backbleches ) und mit dem Nudelholz den Teig ausrollen in den Backofen für ca 30 min stellen.  
Das oberste Backpapier lässt sich nun Problemlos entfernen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 15-25 min backen,  
gleich in Rechtecke oder Rauten schneiden, abkühlen lassen,

eigenes Rezept Sonntag, 15. November 2009 Hans

### Plätzchen pikant III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

#### 1 Backblech mit Backpapier

Küchenmaschine wäre ideal

1 Spritzbeutel



300 g Naturreis gem  
7 Pfefferkörner mit gem  
1 Prise Zucker  
2 TI Kräutersalz  
1 TI Paprikagranulat  
20 g Ingwer ca feingehackt  
1 Knoblauchzehe mit fein gehackt  
200 g Deli Reform Margarine  
10 El Wasser

Alle trocknen Zutaten sowie Ingwer u Knoblauch vermischen, den Rührhaken laufen lassen nun die Margarine dazu, wenn alles gebunden ist nach und nach Esslöffelweise Wasser zugeben, sollte eine feine Homogene Masse sein, diese nun in den Spritzbeutel füllen, und Häufchen aufs Backblech mit Backpapier spritzen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 20 - 25 min backen.  
Wird nur ganz wenig leicht gebräunt, wird erst nach völligen erkalten fest, schön scharf und sehr locker

oder,

dann aber ca 2- 10 El Wasser weniger nehmen,  
Teig zwischen 2 Lagen Backpapier (Größe des Backbleches ) und mit dem  
Nudelholz den Teig ausrollen in den Backofen für ca 30 min stellen.  
Das oberste Backpapier lässt sich nun Problemlos entfernen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 15-25 min backen,  
gleich in Rechtecke oder Rauten schneiden, abkühlen lassen,

eigenes Rezept Sonntag, 15. November 2009 Hans

Plätzchen salzig II Naturreis F Vegan

Spritzgebäck VIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



500 g Naturreis gem  
1 Prise Zucker  
200 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gem ( Mandelmühle)  
10 Pfefferkörner gemörsert  
1,5 El Kräutersalz  
0,5 TI Paprikagranulat  
60 g Ingwer kleingehackt  
2 Knoblauchzehen kleingehackt  
200 g Margarine, Laktosefrei  
200- 300 g kohlen säurehaltiges Mineralwasser

Alle Zutaten bis einschließlich Margarine in eine Rührschüssel bringen,  
Rührhaken langsam rühren lassen, wird krümelig, nun noch das Wasser,  
langsam dazu gießen, sollte ein geschmeidiger Teig ergeben, nun ab-  
schmecken evtl noch Kräutersalz zugeben

Auf 2 Bleche, Backpapier auslegen,  
mit einem Spritzbeutel nun Plätzchen aufs Blech geben, die Teigmenge  
reicht für 2 Bleche

in den vorgeheizten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 10-15 min backen, richtet sich nach der Größe des Gebäcks, da diese auch ihre Farbe nicht ändern, also nach Gefühl.  
Ganz abkühlen lassen.

#### Hinweis

Bitte KEIN Backpulver zusetzen, sie laufen sonst ineinander,  
Bitte keine Margarine, statt Wasser zusetzen, die Plätzchen werden so mürbe, dass diese nur noch mit Löffel gegessen werden können.  
Vielleicht wäre Kurkuma ca 0,5 TL ideal, damit die Plätzchen ein wenig „freundlicher“ aussehen.

eigenes Rezept Montag, 9. November 2009 Hans

#### Plätzchen, salzig F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



300 g Mais gem  
200 g Naturreis gem  
1 Prise Zucker  
200 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gem ( Mandelmühle)  
10 Pfefferkörner gemörsert  
1 El Kräutersalz  
1 Tüte Backpulver  
0,5 TL Paprikagranulat  
60 g Ingwer kleingehackt  
2 Knoblauchzehen kleingehackt  
200 g Margarine, Laktosefrei  
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser evtl mehr

Alle Zutaten bis einschließlich Margarine in eine Rührschüssel bringen, Rührhaken langsam rühren lassen, wird krümelig, nun noch das Wasser.

Auf 2 Bleche, Backpapier auslegen , Teig drauf verteilen, Backpapier drüber, + mit Nudelholz, aus walzen, praktischer ist es , dies auf dem Tisch zu machen, + dann mit dem Backpapier auf das Blech ziehen, beide Bleche in den Kühlschrank für ca 35 min Ruhen lassen, ERST dann die obere Lage Backpapier abziehen, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 20 - 30 min backen, in Rechtecke oder Rauten schneiden, abkühlen lassen

eigenes Rezept Sonntag, 8. November 2009 Hans

### Plätzchen, süß F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan u Nussfrei



300 g Mais gem  
200 g Naturreis gem  
3 Kardamom mit gem  
1 Piment mit gem  
1 Prise Salz  
0,5 TI Vanillepulver  
200 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gem ( Mandelmühle)  
1 Tüte Backpulver  
200 g Zuckerrübensirup  
200 g Margarine, Laktosefrei  
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

trockne Zutaten in eine Rührschüssel bringen, Rührhaken langsam rühren lassen, Margarine dazu und Zuckerrübensirup reinlaufen lassen, gut verrühren lassen, wird krümelig, nun noch das Wasser.

Auf 2 Bleche, Backpapier auslegen , Teig drauf verteilen, Backpapier drüber, + mit Nudelholz, aus walzen, praktischer ist es , dies auf dem Tisch zu machen, + dann mit dem Backpapier auf das Blech ziehen,

beide Bleche in den Kühlschrank für ca 35 min Ruhen lassen,  
ERST dann die obere Lage Backpapier abziehen,  
in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 30 min backen, in Rechtecke oder Rauten schneiden, abkühlen lassen

eigenes Rezept Sonntag, 8. November 2009 Hans

Quark Kokosnuss Reiskuchen 4 Ei M F  
Glutenfrei

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier



4 Eiweiß

1 Prise Salz  
120 g Zucker

4 Eigelb

4 El Wasser  
1 Prise Salz  
120 g Zucker

500 Magerquark

200 g süße Sahne

200 g Kokosnuss grob geraspelt  
50 g Rum 54 %

180 g Naturreisgrieß  
1 TI Backpulver  
2 gehäufte El Carob

grobe Kokosraspel in einer trocknen Bratpfanne rösten, und in einem hohem Gefäß solange pürieren, bis ein wenig das Öl heraus tritt.

4 Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig und dann mit 120 g Zucker steif schlagen lassen, beiseitestellen.

4 Eigelb mit 4 El Wasser, einer Prise Salz und 120 g Zucker, cremig, fast weiß schlagen lassen, und Magerquark und süße Sahne und Rum dazu geben und gut verrühren lassen, nun noch die pürierte Kokosnuss mit rühren lassen

und Naturreis grob schroten und Backpulver und Carob und vermischen, zu der Ei-Quarkmischung geben, dies ca 2-4 min auf Mittelstufe verrühren lassen,

nun noch das steife Eiweiß mit einem Holzlöffel, kein Metallquirl, in den Kuchenteig einmischen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft 80 min backen, Nadelprobe.

## Hinweis

Grober Kokosraspel ist vorteilhafter, wenn man diesen noch rösten will, dagegen feiner Kokosraspel wird sehr schnell schwarz, beim rösten, und wird dann leicht bitter im Geschmack

Eigenes Rezept Donnerstag, 9. Dezember 2010 Hans

## Reis Waffeln Farimän F Vegan

8 Stück



200 g Natur Reis , Mittelkorn gem  
50 g Sonnenblumenkerne gem  
0,5 TI Korianderkörner gem

0,5 TI Senfkörner gem  
0,5 TI Vollrohrzucker  
0,5 TI Salz  
400 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser  
Rapsöl

Vom Reis bis Senfkörner zusammen mahlen, Salz + Zucker drunter vermischen, dann kohlenstoffhaltiges Mineralwasser, gut verrühren.

30 min ruhen lassen

Schöpflöffelweise den Teig in das heiße Waffeleisen, welches mit Rapsöl ein wenig bestrichen wurde.

Bei mir dauerte 1 Waffel 7 min.

Sehr gut geeignet als Brotersatz.

Lässt sich auch gut ergänzen, süß

Evtl mit Vollrohrzucker + Bourbon Vanille Zucker, sowie auch pikant.

Belegen ist auch ohne Probleme möglich.

Eigenes Rezept Montag, 29. August 2005

### Spritzgebäck V, Banane F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



150 g Banane geschält gewogen,

0,5 Zitronensaft

100 g ungehärtete Margarine

1 Prise Salz + Zucker

0,25 TI Bourbon Vanillepulver

1-2 El Honig bei Bedarf

100 g Buchweizenkörner gem

100 g Naturreis Langkorn gem.

Banane mit Zitronensaft zusammen pürieren, mit Margarine, Salz + Zucker + Vanille schaumig rühren lassen, ( geht nicht besonders ), das ge-

mahlene Getreide zugeben, + zu einer guten homogene Masse verrühren, evt noch den Honig zugeben, Wasser war dann nicht nötig.  
Diesen Teig in einen Spritzbeutel mit einer großen Tülle geben, + auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, Haufen, Größe nach Bedarf spritzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.  
Sollte der Ofen schon heiß sein, reichen 12-15 min .  
Wird erst richtig fest nach dem abkühlen, noch warm kann es auseinander bröseln.

### Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazugeben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

eigenes Rezept Sonntag, 31. Dezember 2006 Hans60

### 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 Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.

Wasser +

Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

## Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz,

sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze,

aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

## Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

## Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Sonntag, 12. Dezember 2010

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