

Kichererbsen Kuchen **Glutenfrei** u **Vegan**

Eifrei u Milchfrei

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 Reform Margarine.

Inhaltsverzeichnis

Kichererbsen Kuchen Glutenfrei u Vegan	1
Hinweis I	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Kuchen	2
Apfel Mohn Kuchen F Vegan	2
Apfelsinen Tofu Pampelmusen Kuchen F Vegan	4
Glasuren, verschiedene Vegan	6
Mais, kein Popkorn Pfannkuchen I -IV F Vegan	7
Rezept II F Vegan	8
Rezept III F Vegan	8
Mandelcreme Kuchen I F Vegan	10
Marmor Kuchen XV F Vegan	12
Marmor Mokokuchen F Vegan	13
Mohnblechkuchen II F Vegan	14
Mohnkuchen XVIII F Vegan	16
Mürbeteig V F Vegan	17
Obsttorte II Zaksy F Vegan	19
Obsttorte Puzejevka F Vegan	21
Rührkuchen XII (Möhren) F Vegan	23
Rührkuchen XIII (Kaffee) F Vegan	24
Rührkuchen XIV (Kirschen) F Vegan	25
Rührkuchen XV Ananas F Vegan	26

Rührkuchen XVII F Vegan.....	28
Schokoladen Kuchen F Vegan.....	29
Schokoladen Kuchen I Vegan.....	29
Zitronenkuchen F Vegan	30
Hinweis I	32
Bitte bedenkt	32
Hinweis Vegan	33
Hinweis F	33
Hinweis.....	33

Kuchen

Apfel Mohn Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



Teig

100 g Kichererbsen mahlen
 100 g Buchweizenkörner mahlen
 1 Prise Salz und Zucker
 1 TI Trockenhefe
 150 ml Sojadrink naturell
 1 cl Rum 54 %

Apfelmus

600 ml Wasser
 2 Nelken
 1 Lorbeerblatt

500 g Äpfel (unreife)
100 g Zucker
(sollten 750 ml Apfelmus werden)

60 g Kichererbsen mahlen
1 cl Rum 54 %

Mohn

250 g Mohn mahlen
100 g Kichererbsen mahlen
100 g Zucker
500 ml Sojadrink naturell

125 ml Rum 54 % u Rotwein gemischt

sollte alles gleichzeitig gemacht werden..

Zubereitung

Teig

Kichererbsen u Buchweizenkörner zusammen mahlen, Prise Salz und Zucker, Trockenhefe dazu und vermischen, Sojadrink und Rum dazu, gut verrühren lassen,
in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ring- bzw Springform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken, der immer wieder ins Wasser getaucht wird, den Teig gut verteilen,
an einem Ort mit warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Tuch abgedeckt Ruhen lassen,
ich tat die Form in den Backofen bei ca 40°C, Licht an und ein wenig mehr, Hitze, so ist es mir aus den Füßen. (Dauer bis die anderen Zutaten soweit sind)

Apfelmus

Äpfel Vierteln, Blüte u Stiel entfernen, ins Wasser , wo schon die Nelken u Lorbeerblatt sind, mit 100 g Zucker u 1 Prise Salz kochen lassen, bis Äpfel auseinander fallen, bzw sich die Schale vom Fleisch löst.
Runter von der Hitze, Lorbeerblatt und Nelken möglichst entfernen,
mit einem elektrischen Pürierstab fein pürieren.
Rührend abkühlen oder lau lassen,
diese Masse dann in ein Litermaß geben, und 750 ml abmessen,
darein nun noch 60 g Kichererbsen mahlen und 1 cl Rum geben , gut verrühren.

Mohn

250 g Mohn und 100 g Kichererbsen zusammen mahlen, 100 g Zucker sowie eine Prise Salz vermischen, dies in 500 ml Sojadrink einrühren, 2-3 min stehen lassen, und rührend 3 min kochen lassen, runter von der Hitze, das Rum Rotweingemisch einrühren, und auch lau oder kalt rühren.

Bei Backwaren, die mit Kichererbsen mahlen gefertigt werden, muss überall Alkohol rein, um den typischen Kichererbsengeschmack zu neutralisieren.

Mohn und Apfelmus nun zusammen führen und verrühren und auf den Kuchenboden gießen, Form hin und her bewegen, damit der Teig überall hin kommt.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 80 min backen. Über Nacht sich verfestigen lassen, möglichst.

Eigenes Rezept , Freitag, 8. August 2008 Hans60

Apfelsinen Tofu Pampelmusen Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform (Springform) mit Backpapier

Zubereitungszeit ca 80 min





Boden: Mürbeteig

150 g Maiskörner, kein Popkorn , mahlen
50 g Kichererbsen
80 g ungehärtete Margarine
100 ml Preiselbeeren Muttersaft
50 g Rohrzucker,
1 Prise Salz
2 TL Backpulver
2 Lagen Backpapier

Füllung

1200 g Apfelsinen = 1 l Brei ca
1 Zitrone Abrieb, Fleisch u Saft
600 g Tofu
250 g Rosinen
2 El Preiselbeeren a d Glas
250 g Zucker
500 g Maiskörner, kein Popkorn mahlen
1 Tüte Backpulver
1 Prise Salz

2 Pampelmuse(n), rot

Alle Zutaten für den Boden zusammenrühren, den Boden der Ringform entnehmen, eine Lage Backpapier drauf, den Teig jetzt, nun den anderen Bogen rauf, mit dem Handballen oder Nudelholz den Teig auch über den Rand hinaus, drücken, beiden Lagen nun in den Ring legen und formen, der Teig sollte den Rand gut halbhoch bedecken, nun alles zusammen in den Kühlschrank.

Apfelsinen in den Händen ein wenig drücken, schälen, halbieren, in ein 1,5 l Gefäß, sowie 1 Zitrone Abrieb, Fleisch u Saft, geben, mit einem elekt Pürierstab pürieren, sollte ca 1 l Brei ergeben,

ca 300 g Tofu zerbröckeln und mit ca 500 ml Apfelsinenbrei gut pürieren, und in eine große Rührschüssel gießen, mit dem Rest Tofu und Saftbrei wiederholen, den Rührhaken anstellen, 2 Ei Preiselbeeren a d Glas und Zucker, Salz dazu, gut verrühren lassen, Maiskörner, kein Popkorn mahlen mit Backpulver und Rosinen vermischen und dazu geben, das ganze gut 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen. Die Pampelmusen schälen, filetieren, wer viel Geduld und Ausdauer hat, kann die Schale auch entfernen, auf einen flachen Teller legen, entspricht ca den Ø der Backform, die oberste Lage Backpapier entfernen, den Teig auf den Mürbeteig gießen, hin und her bewegen, so dass sich der Teig gut verteilt, füllt jetzt die Form fast aus, die Pampelmusenfilet mit der schmalen Seite in den Teig drücken, so das der Rücken auf gleicher Ebene wie der Teig ist, trocknet nicht so aus. In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 100- 110 min backen, Nadelprobe.

PS

Wem der Kuchen zu groß ist, nehme bitte nur

300 g Tofu naturell
500 ml Orangenbrei, ca 600 g Frucht
120 g Rosinen
Zucker nach Bedarf
250 g Maiskörner, kein Popkorn mahlen
1,5 TI Backpulver

alles andere wie oben angegeben

Eigenes Rezept, Mittwoch, 26. November 2008 Hans60

Glasuren, verschiedene [Vegan](#)

5 Varianten

Zuckerguss

200 g Puderzucker
2 Ei Wasser; heiß (bis 3 Ei)

Zitronenguss

200 g Puderzucker
2 El Zitronensaft; (bis 3 El)

RUM- ODER Arrakguss

200 g Puderzucker
2 El Wasser; heiß (bis 3 El)
Rum- oder Arrakaroma
- 1 Fläschchen

Kaffeeguss

200 g Puderzucker
2 El Kaffee; heiß (bis 3 El)

Schokoladenguss

200 g Puderzucker
30 g Kakao
3 El Wasser; heiß

Zuckerguss

Den gesiebten Puderzucker verrührt man mit dem heißen Wasser zu einem dickflüssigen Guss, der noch warm auf das Gebäck aufgetragen wird.

Rum- oder Arrakguss

Zubereitung wie Zuckerguss.

Kaffeeguss

Zubereitung wie Zuckerguss.

Schokoladenguss

Zubereitung wie Zuckerguss. Gibt man jedoch 25 g zerlassenes Kokosfett hinzu, so erhält man einen glänzenden Guss.

Mais, kein Popkorn Pfannkuchen I -IV F Vegan
Glutenfrei Ei- + Milchfrei

Rezept I



250 g Maiskörner, kein Popkorn mahlen
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
1 TI Salz
1 Prise Vollrohrzucker
4 EI Öl (Rapsöl)
Öl zum braten

Rezept II F Vegan



200 g Maiskörner, kein Popkorn mahlen
50 g Kichererbsen mahlen
1 TI Salz
1 Prise Vollrohrzucker
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
4 EI Öl (Rapsöl)
Öl zum braten

Rezept III F Vegan



200 g Maiskörner, kein Popkorn mahlen
50 g Sonnenblumenkerne mahlen
1 TI Salz
1 Prise Vollrohrzucker
500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Öl zum braten

Zubereitung

Alle Zutaten für jedes Rezept zusammen verrühren, aber das Öl zum Schluss begeben.

30 min quellen lassen, ab + zu umrühren.

Pfannen, nehme drei a 20 cm, erst heiß werden lassen, dann das Öl rein. Die Pfanne schräg halten + eine Schöpfkelle halb voll Teig, rauf geben, soll verlaufen, nicht zu dick, nicht ganz voll, die Hitze eine halbe Stufe zurück stellen, von drei möglichen, so lange die erste Seite braten bis der äußere Rand hellbraun wird, + die Oberfläche nicht mehr glänzt, dann mit einem Pfannenwender vorsichtig vom Boden lösen, ist der Teig zu dick, bricht es, wenden, + noch 1- 2 min braten, den Puffer hin + her bewegen, damit er nicht ansetzt.

Die 2. Fuhre kann man auch ohne Fett braten, die Pfannen sind heiß genug, jeder wie er mag / kann.

Wenn das Fett verbrennt, werden die Pfannkuchen dunkel bis schwarz.

Den gleichen Teig kann man auch im Waffeleisen bereiten, dabei ist es aber angebracht nach jeder Waffel beide Seiten des Eisens ein zu ölen, die Backzeit war bei mir zwischen sieben + fünf min pro Stück.

Fazit :

Als eine Art Enchiladas sind sie nicht zu gebrauchen, das heißt, füllen + dann zusammen rollen, ist nicht möglich weder im heißen noch im kalten Zustand, sie brechen + krümeln.

Entweder sie so wie Pfannkuchen weiter verwenden, oder

In Auflaufformen, Pfannkuchen - Schicht was anderes + wieder Pfannkuchen usw.

Mandelcreme Kuchen I F Vegan Glutenfrei u Vegan

1 Ringform 26 cm mit Backpapier



Mürbeteig:

100 g Kichererbsen mahlen
100 g Maiskörner, kein Popkorn mahlen
50 g Buchweizenkörner mahlen
1 Prise Salz u Zucker
1 TI heller Essig
120 g Margarine

Füllung:

800 g Tofu naturell
700 ml roter Traubensaft (Winzer) teilen */
400 g s Mandeln mahlen
13 bittere Mandeln mahlen
200 g Maiskörner, kein Popkorn mahlen
1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver
1 Zitrone Abrieb u Saft
140 – 200 g Zuckerrübensirup

Belag:

4 Kiwi ca
300 g rote Johannisbeeren

1 Ringform 26 cm mit Backpapier

Mürbeteig

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine verkneten lassen, dann reicht die Flüssigkeitszugabe, in eine 26 cm Ring – bzw Springform den Boden raus nehmen , zwischen 2 Lagen Backpapier den Teig, auf dem Ringboden, mit einem Nudelholz ausrollen über den Rand hinaus, beide Lagen mit dem Boden wieder in die Form geben, rein drücken, das überstehende wird nun der Rand, für ca 30 min in den Kühlschrank, danach geht das Backpapier gut ab.

Füllung:

2 x 400 g zerbröckelter Tofu in einen Mixer und ca 250 ml Traubensaft dazu geben, bis sich einen guten Trichter gebildet hat, dies dann in die Rührschüssel gießen, somit auch mit den anderen 400 g Tofu verfahren, schon jetzt färbt der Tofu sich in Lila, mit dem Rest Traubensaft, den Mixer ausspülen.

Mandeln, Maiskörner, kein Popkorn u Backpulver so wie Salz vermischen, und langsam in die Rührschüssel dazu geben, nun geht die Farbe ins graue..

. die Zitrone hebt es ein wenig an, aber ,...

jetzt erst langsam den Zuckerrübensirup zu geben, immer wieder abschmecken, die Süße, je nach dem wie süß der Traubensaft ist, Backform aus dem Kühlschrank, obere Lage Backpapier entfernen, den flüssigen Teig drauf gießen, Form ein wenig hin und her bewegen, verteilt sich der Teig.

Belag

Johannisbeeren ernten, entstielen, waschen, abseihen,

Kiwi schälen, weißen Strunk entfernen, vierteln, mit der Schnittfläche in den Teig, Außenrum verteilen, in die Zwischenräume nun noch die Beeren, verteilen, falls jemand mehr pflückt, kann auch die Kiwi weg lassen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 100 –130 min backen, Nadelprobe, (wird immer was dran bleiben) ganz abkühlen lassen , vor dem anschneiden. Über Nacht stehen lassen , wäre ideal.

Eigenes Rezept

Freitag, 27. Juni 2008 Hans60

Marmor Kuchen XV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

26 cm Ringform mit Backpapier

8 Stück



hell

450 g Kichererbsen mahlen
50 g Amaranthkörner mahlen
1 Prise Salz
200 g Margarine laktosefrei
1 TI Bourbon Vanillepulver
200 g Zucker
500 ml ca Wassermelonensaft o Brei

Dunkel

Ca 1/3 von dem hellen Teig
3 TI (Back) Kakao in
ca 100 ml ca Wassermelonensaft o Brei aufgelöst,
evtl 50 g Zucker , wenn bei hell nur 200 g
50 g Kichererbsen mahlen

alle Zutaten für den hellen Teig gut verrühren lassen, ca 1/3 davon in der Rührschüssel lassen, den Rest beiseite stellen.

In dem letzten Drittel nun den eingeweichten Kakao, evtl Zucker, und mahlen Kichererbsen gut verrühren lassen.

In die mit Backpapier ausgefüllte Ringform, abwechselnd mit einem Kuchenschaber Teig in die Mitte , auf den Teig schichten.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70- 80 min backen, Nadelprobe, bitte in die Mitte stecken, dort dauert es etwas länger.

Eigenes Rezept, Sonntag, 29. Juni 2008 Hans60

Marmor Mokkakuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + MilCHFrei + eigenes Rezept



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

100 g Haselnüsse geröstet & gehackt
100 g Orangeat mit gehackt
30 g Ingwer fein gewiegt
3 El Kaffeebohnen frisch mahlen

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 mahlen 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

Mohnblechkuchen II F Vegan glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Backblech mit Backpapier

16 Stücke





Boden

350 g Kichererbsen mahlen
0,5 TL Vanillepulver (Bourbon)
50 g Vollrohrzucker*
1 Prise Salz
1 Tüte Hefe, Trockenbackhefe für 500 g Mehl
350 ml Sojadrink naturell
4 cl Rum 54 %

Füllung

750 g Mohn mahlen
100 g Kichererbsen mahlen (Grieß ähnlich)
0,5 TL Vanille - Pulver (Bourbon)
1 Prise Salz
50 g Zucker* oder 200 g wenn ohne Streusel
1 Liter Sojadrink naturell
4 cl Rum 54 %
250 g Rosinen, wer mag eingelegte, in Rum o Wein o Traubensaft
abgeseihtes von Rosinen

Streusel

200 g Kichererbsen mahlen
200 g Zucker
1 Prise Salz
0,5 TL Vanillepulver
200 g Margarine, laktosefrei
4 cl Rum 54 %

Zubereitung

Alle Zutaten für den Boden zusammen verkneten 3- 5 min verrühren lassen, den fertigen Teig mit dem Teigschaber auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech streichen. In den Backofen geben, 40°C, Licht an + ein

wenig mehr + ruhen bzw. gehen lassen. Der Teig geht nicht besonders, weil er zu feucht ist. Ich lasse ihn meist, nach Gefühl.

Trockene Zutaten für die Füllung vermischen und in einen mit Sojadrink gefüllten (großen) Kochtopf geben, Rührend 2 min kochen lassen, runter von der Hitze, eingelegte Rosinen mit der Flüssigkeit dazu geben und Rührend lauwarm abkühlen lassen.

Diese Mohnmasse auf den Hefeboden geben, glattstreichen.

Für die Streusel alle Zutaten in, mit einer Küchenmaschine verkneten lassen, diese dann zerkrümeln auf den Kuchen geben, sollte es zu klein krümelig sein, wird dieser hart, deshalb noch Margarine, zugeben .

der Teig (Streusel) wird zu dünn, richtige Streusel werden es nicht, habe es mit einem nassen Kaffeelöffelrücken, von der Handfläche auf den Mohn gelegt, brauchte dann ca 50 g weniger, oder man lässt den „Streusel“ ganz weg,
dann bitte 200 g Zucker , für die Mohnfüllung

Kichererbsen als Streusel wird zu dünn

In den kalten Backofen + bei ca. 130°C Umluft ca. 80-90 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180- 190°C + ca. 60 –70 min backen. Nadelprobe.

Die Streusel bleiben ziemlich hell, nicht länger backen, sonst werden sie hart.

10- 15 min ruhen lassen, dann mit dem Backpapier vom Backblech auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen.

* da der Streusel sehr süß ist, kann man die übrige Zucker Menge gut halbieren.

[Mohnkuchen XVIII](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Getreidefrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



Boden

250 g Kichererbsen mahlen
1 Prise Salz
0,5 Tüte Backpulver
80 g Zucker
60 g Margarine, laktosefrei
100 g trockner Rotwein 14 %

Belag

1 l Rotwein trocken 14 %
500 g Mohn mahlen
100 g Zucker
1 Prise Salz
75 g Kichererbsen mahlen

für den Boden alle Zutaten mit der Küchenmaschine gut verrühren lassen, dann reicht auch die Flüssigkeit, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig auf dem Boden und den Rand, verteilen, Beiseitestellen.

In den Rotwein den Mohn reinmahlen lassen, somit quillt der Mohn gleich und ich erspare mir das Aufkochen, nun noch die anderen Zutaten zugeben, gut verrühren lassen und auf den Teigboden gießen, ein wenig glattschütteln, in den kalten Backofen bei 150°C Heiß- oder Umluft 90 min backen, Nadelprobe, ganz auskühlen lassen, über Nacht wäre ideal.

Eigenes Rezept Sonntag, 7. November 2010 Hans

Mürbeteig V F Vegan

glutenfrei, eifrei, milchfrei



Zutaten für 1 Portionen
50 g Kichererbsen, mahlen
250 g Naturreis, Mittelkorn, mahlen
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

Obsttorte II Zaksy F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Teig:

150 g Maiskörner, kein Popkorn mahlen
50 g Kichererbsen mahlen
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
150 g ungehärtete Margarine laktosefrei
2-4 El warmes Wasser

Füllung:

1 frische Ananas
ca 4 Apfelsinen
250 ml Wasser
130 g Speisestärke
1 Prise Salz

Füllung Boden:

2 Mango
250 g Wasser
3 Nelken
100 ml Wasser
2 El Speisestärke

1 Prise Salz

Belag:

3 Bananen evtl mehr
1 frische gepresste Zitrone
TK Kirschen

Backofen auf ca 190°C vorheizen

Teig Zubereitung:

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

Backofen auf ca 190°C vorheizen

Füllung Zubereitung:

Ananas Boden + Kopf abschneiden, mit einem Ananasschäler heraus-
schneiden, Ananas in ein hohes Gefäß geben, + mit elektrischen Pürier-
stab pürieren, umfüllen in ein Liter Maß.
Die Apfelsinen in/ mit beiden Händen ein wenig drücken, + schälen, file-
tieren + in das hohe Gefäß geben mit elektrischen Pürierstab pürieren,
umfüllen zum Ananaspüree, sollten wenigstens 1 Liter sein, bei mir wur-
den es 1,25 Liter.
Diesen Obstpüree aufkochen, die in kaltem Wasser aufgelöste Speisestär-
ke rührend 120 min kochend dazu geben.
Runter von der Hitze.

Füllung Boden Zubereitung:

Mango schälen + in Stücke kleinschneiden, mit den Nelken kochen lassen,
kommt auf den Reifegrad der Frucht an, wenn man das Gefühl hat, sie
sind weich bis bissfest, die in kaltem Wasser aufgelöste Speisestärke rüh-
rend 120 min kochend dazu geben, meist dickt es schon vorher, dann e-
ben runter von Hitze.

Belag:

Zitrone ausquetschen.

Bananen schälen + in ca 2 – 3 cm dicke Scheiben abschneiden, diese auf einen flachen Essteller der ca die Größe der Backform hat, stellen, mit dem Zitronensaft beträufeln.

Zubereitung:

in den vorgeheizten Backofen für ca 15 min den Boden backen.

Raus aus dem Ofen,

die Mangomasse auf den Boden verteilen, darauf

den Ananas- Apfelsinenbrei geben, glattstreichen,

in die Mitte der Füllung ca 5 TK Kirschen eindrücken,

die Bananenstücke in den Teig drücken, so das diese die gleiche Ebene

haben wie die Füllung, dazwischen jetzt noch TK Kirschen in die Füllung drücken, sollen aber raus sehen.

Noch weitere 35 min backen, auf 190°C, bei Umluft reichen 150-160°C.

Abkühlen + sich verfestigen lassen, am besten über Nacht in den Kühlschrank, sollte aber vor dem servieren wenigstens 60 –90 min vorher raus genommen werden.

Hinweis: wer es süßer haben will, Ahornsirup oder Zuckerrübensirup oder Zucker zugeben, uns reicht die natürliche Süße der Früchte.

Eigenes Rezept, Dienstag, 21. November 2006 Hans60

Obsttorte Puzejevka F Vegan

Gluten- + Ei- Milchfrei





Teig:

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

Füllung:

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

Belag:

1 frische Ananas
TK Kirschen

Zubereitung Teig:

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

Zubereitung Füllung:

Ananas das Grün, sowie den Boden abschneiden, mit einem Ananasschä-
ler die harte Seele entfernen,

auf einen flachen Teller, der so groß wie der boden der Ringform sein sollte, die Ananasscheiben platzieren, in der Mitte eine ganze Scheibe, rundherum halbierte.

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

Erdnüsse fein mahlen.

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

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

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

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

Mit Backpapier luftig, oder Alufolie wo Luftlöcher mit einer Gabel gestochen werden, abdecken.

In einem vorgeheizten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35 min backen. Abkühlen + fest werden lassen, vor dem anschneiden.

Hans

Rührkuchen XII (Möhren) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringbackform mit Backpapier

8 Stück



400 g Maiskörner, kein Popkorn mahlen
100 g Kichererbsen mahlen
200 g Kokosnuss geraspelt, leicht geröstet
1 Tüte Backpulver
1 Prise Salz
200 g Zucker
0,5 Zitrone Saft
500 g Bananen küchenfertig gewogen, püriert
250 g Möhren fein geraspelt
500 – 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Alle trocknen Zutaten gut vermischen,
Bananen sowie Wasser u Zitronensaft gleichzeitig dazu geben, sollte ein wenig zähfließend vom Quirl tropfen.
In eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Backform gießen, ein wenig hin und her bewegen, damit der Teig sich gut verteilt.
In einen kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90-110 min backen.
Nadelprobe
Bitte wenigstens den Ring noch dran lassen, ganz abkühlen lassen , am besten erst am nächsten Tag kurz vorm anschneiden, Backpapier entfernen.

Eigenes Rezept Dienstag, 1. Juli 2008 Hans60

Rührkuchen XIII (Kaffee) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringbackform mit Backpapier

8 Stück



400 g Maiskörner, kein Popkorn mahlen

100 g Kichererbsen mahlen
200 g Kokosnuss geraspelt, leicht geröstet
1 Tüte Backpulver
1 Prise Salz
200 g Zucker
0,5 Zitrone Saft
250 g Bananen küchenfertig gewogen, püriert
500 – 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
4 cl Rum 54 %

Alle trocknen Zutaten gut vermischen,
Bananen in Stücke, sowie Wasser u Zitronensaft gleichzeitig dazu geben,
sollte ein wenig zähfließend vom Quirl tropfen.
In eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Backform gießen, ein wenig hin
und her bewegen, damit der Teig sich gut verteilt.
In einen kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90-110 min backen.
Nadelprobe
Bitte wenigstens 10 min den Ring noch dran lassen, ganz abkühlen lassen
, am besten erst am nächsten Tag kurz vorm anschneiden, Backpapier
entfernen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 2. Juli 2008 Hans60

Rührkuchen XIV (Kirschen) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier

8 Stück



600 g Kirschen
100 g Wasser

0,5 Zitrone Saft davon
40 g Naturreis mahlen
1 Prise Salz
2 cl Kirschbrand

Teig

150 g Kichererbsen mahlen
350 g Naturreis mahlen
1 TI Koriander mahlen
1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver
250 g Zucker
1 TI Bourbon Vanillepulver
6 cl Kirschbrand
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

entkernte Kirschen und 100 g Wasser mit Zitronensaft, Salz u Reis mahlen ca 3-5 min rührend kochen lassen, bis es sichtbar, eindickt.

Runter von der Hitze, ca 10 min später 2 cl Kirschbrand unterrühren, abkühlen, währenddessen den Teig bereiten, alle trocknen Zutaten gut vermengen, ca 400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser u 6 cl Kirschbrand, untermischen, danach die trocknen Zutaten, sollte wie ein Rührteig werden, evtl noch Wasser zugeben, 2-4 min verrühren lassen.

Den Teig in die mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ringform gießen, so das der Boden bedeckt ist, in den restlichen Teig jetzt die fast abgekühlten Kirschen geben, vermengen, und auf den Teig in der Backform gießen, ein wenig hin u her bewegen, verteilt sich der Teig, gut.

In den kalten Backofen bei ca 140°C ca 90 – 110 min backen, ganz auskühlen lassen, am besten über Nacht stehen lassen, dann auch erst Backpapier entfernen.

Arbeitszeit ca 35 min und die Zeit zum ernten und entsteinen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 9. Juli 2008 Hans60

Rührkuchen XV Ananas F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

26 cm Ringform mit Backpapier
8 Stück



350 g Kichererbsen mahlen
150 g Naturreis mahlen
1 Prise Salz
250 g Zucker
1 Tüte Backpulver
1 frische Ananas
6 cl Obstler ca
500 – 550 ml trocknen Rotwein 14 %

Ananas schälen, in Streifen schneiden, die Hälfte davon, in Stücke, diese wiederum mit Obstler besprenkeln.

Die andere Hälfte, auf den Boden der mit Backpapier ausgefüllte Ringform verteilen.

Trocknen Zutaten vermischen, in die Rührschüssel geben, und mit ca 450 ml Rotwein vermischen, meist reicht dies nicht, so dass noch Rotwein dazugegeben werden muss, den Obstler von den Ananas auch noch zum Rührteig geben, den Teig gut 3 min auf Mittelstufe rühren lassen,

Nun den Teig in die Backform auf die Ananasstreifen gießen, die Form ein wenig hin und her bewegen, damit der Teig auch überall hin kommt.

Jetzt noch die getränkten Ananasstücke auf/in die Teig legen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90-110 min backen.

Ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden, am besten wäre es über Nacht den Kuchen sich verfestigen lassen.

Eigenes Rezept, Samstag, 12. Juli 2008

Rührkuchen XVII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



400 g Kichererbsen mahlen
1 El Koriander mit mahlen
1 Prise Salz
200 g Zucker
1 Tüte Backpulver
400 ml Sojadrink naturell
4 cl Rum 54 % , oder anderen Alkohol *
200 g rote Johannisbeeren

Kichererbsen und Koriander zusammen mahlen,
Salz u Zucker und Backpulver dazu geben und mit Sojadrink ca 2 min auf
Mittelstufe verrühren lassen, den Rum dazu verrühren,
Johannisbeeren mit einem Holzlöffel unterheben,
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenform gießen, ein wenig
hin und her bewegen, damit der Teig überall hin kommt

in den kalten Backofen bei ca 130°C- 80 min backen, Nadelprobe.

* Alkohol ist notwendig, um den typischen Kichererbsen Geruch u Ge-
schmack zu egalisieren. *

Eigenes Rezept, 2. August 2008 Hans60

Schokoladen Kuchen F Vegan

Glutenfrei + Vegan + Getreidefrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



700 g Kichererbsen mahlen
2 Tüten Backpulver
0,5 TI Salz
300 g Zucker
250 g Blaumohn mahlen
400 ml roter Traubensaft
200 g Rum 54 %
500 ml roter Traubensaft

Mohn in den 400 ml Traubensaft und Rum rein mahlen, so quillt der Mohn gleich auf, ich erspare mir das erwärmen, alle trockene Zutaten vermischen, den Mohn/ Saft dazu geben, und verrühren lassen, den übrigen Traubensaft langsam dazu, der Teig soll zähfließend vom Quirl sich lösen, lieber etwas mehr Flüssigkeit, geht besser auf.

In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, in den kalten Backofen bei ca 120°C Umluft ca 100 110 min backen, Nadelprobe, rund 20 min noch in der Form lassen, langsam auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen, bevor das Backpapier entfernt wird.

Eigenes Rezept Donnerstag, 16. Oktober 2008 Hans60

Schokoladen Kuchen I Vegan

glutenfrei

Ich nahm

70 ml Bio Sonnenblumenöl
100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
220 ml Sojamilch naturell
1 El Apfelessig
1 TI Bourbon Vanille Pulver
170 g Vollrohrzucker

60 g Hirsekörner mahlen
60 g Maiskörner, kein Popkorn mahlen
40 g Kichererbsen mahlen +
140 g Kartoffelmehl

150 g Kakaopulver
1 x Weinsteinbackpulver o anderes
1 gute Prise Meersalz.

Sojamilch mit Essig vermischen, sowie alle flüssigen Zutaten dazu.

Alle trockenen Zutaten gut vermischen + zu den Flüssigkeiten zugeben ,
gut verrühren.

Bitte noch Flüssigkeit zu geben , es sollte wie ein Rührteig werden, lieber
ein wenig mehr , er geht dabei besser auf , wird lockerer.

(wer will, ich wollte, noch einen Schuss , Rum 54 % unter mischen)
+ in 1 mit Backpapier ausgelegte 24 / 30 cm Königskuchenbackform gie-
ßen.

Bei ca 160 ° C Umluft, OHNE VORHEIZEN, ca 40 min backen.

29.02.2004

je nach Mehlmischung bzw Zusammenstellung, + Zuckermenge.
Erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf, + das Volumen ,
ich kam mit **24 cm Königskuchenbackform** aus, aber es ist doch ange-
brachter die 30 cm , zu nehmen. Bitte die Backform mit Backpapier ausle-
gen .

Zitronenkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



Mürbeteig

100 g Kichererbsen mahlen
100 g Maiskörner, kein Popkorn mahlen
100 g Margarine
4 El Wasser
1 TI hellen Essig
1 Prise Salz u Zucker

Füllung

2 x 2 Zitronen Abrieb u Fleisch u Saft,
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, teilen
2 x 400 g Tofu naturel
1 Prise Salz
400 g Kokosnuss geraspelt
250 g Zucker
200 g Kichererbsen mahlen
1 Tüte Backpulver

Belag:

2 Zitronen filetiert
24 TK Kirschen

Mürbeteig

alle Zutaten zusammen verkneten, zwischen 2 Lagen Backpapier ausrollen, in die Form, auch den Rand, für ca 30 min in den Kühlschrank.

Füllung

2 Zitronen Schale abreiben, Saft u Fleisch u 1 Prise Salz, in einen Mixer dazu 400 g Tofu etwas zerbrochen, sowie ca 250-300 ml Wasser, gut 3-5 min quirlen lassen, wird schön fein,

und dies wiederholen, mit den Zutaten, 2 Zitronen Schale abreiben, Saft u Fleisch u 1 Prise Salz, in einen Mixer dazu 400 g Tofu etwas zerbrochen, sowie ca 250-300 ml Wasser, gut 3-5 min quirlen lassen.

Beides in eine Rührschüssel geben, 400 g Kokosnuss, 200 –250 g Zucker, 200 g Kichererbsen mit Backpulver vermischt, sowie den Rest Wasser, alles zusammen gut verrühren lassen, evtl noch etwas Wasser beigeben, man sieht es, soll wie Rührteig sein.

Die obere Lage Backpapier entfernen, den Teig drauf gießen, Form ein wenig hin und her bewegen, geht der Teig überall hin.

Belag:

2 Zitronen ein wenig mit den Händen drücken, rollen, schälen, filetieren, in einen äußeren Ring mit der schmalen Seite der Zitrone in den Teig drücken, mit Abstand, dazwischen eine TK Kirsche, sowie die restlichen in der Mitte verteilen, sieht nicht nur kontrastreich aus schmeckt auch so.

den Kuchen möglichst über Nacht auskühlen lassen, auch dann erst das Backpapier entfernen.

Das ungünstige ist, das man den Teig nicht abschmecken kann, muss eben nach Gefühl gehen.

Eigenes Rezept Samstag 28.Juni 2008, 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 Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Samstag, 8. Januar 2011

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de