

# Moehren Backwaren **Glutenfrei Vegan** u 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.

## Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft ( + auch Geschmack ).  
Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

## Hinweis **Margarine**

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

## Inhaltsverzeichnis

Moehren Backwaren <b>Glutenfrei Vegan</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Backwaren</b> .....	2
Bazman Mohn Muffins F Vegan.....	2
Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan.....	3
Möhren braune Linsen Bratlinge F Vegan.....	6
Möhren Kuchen Kabutarkhän F Vegan.....	7
Möhren oder Rotweinkuchen F Vegan.....	8
Möhren oder Weißweinkuchen F Vegan.....	10
Möhren oder Weißweinkuchen II F Vegan.....	11
Muffins, Kartoffeln F Vegan.....	13
Rührkuchen XII ( Möhren ) F Vegan .....	14
Hinweis F .....	15
Hinweis.....	15

## Backwaren

Bazman Mohn Muffins F Vegan  
glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei



Zutaten für 15 Portionen

- 1 Handvoll Lauch, TK, klein geschnitten
- 1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt
- 1 Möhre(n), geraspelt
- 40 g Ingwer, klein gewiegt oder gerieben
- 200 g Kidneybohnen +
- 100 g Naturreis, ( Mittelkorn ) +
- 60 g Buchweizen, ganz +
- 1 TL Senfkörner, gelbe +
- 1 TL Kreuzkümmel +
- 5 Körner Pfeffer +
- 50 g Mohn, alles zusammen mahlen
- 1 Prise Rohrzucker
- 1 Prise Salz
- 1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)

410 g Mineralwasser, ca 460 ml , kohlensäurehaltiges  
3 EL Sojasauce (Tamari)  
Fett, für die Formen/ Muffinsblech

### Zubereitung

Alle trockenen Zutaten vermischen. Wasser mit Tamari zu der Mehlmischung geben, verrühren, sollte wie ein sehr dünner Rührteig sein, lieber ein paar Tropfen mehr. Lauch bis Ingwer vermischen, unter den Teig heben. In eingefettete Muffinsmulden, (Blech ) 1 guten EI geben. In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 30 min backen, bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C ca 16- 20 min backen. Sie reißen an der Oberfläche etwas ein, Zeichen von zuwenig Flüssigkeit, aber tut dem Geschmack keinen Abbruch. Sehr sättigend. Dazu Salat der Saison, ein Bier oder Traubensaft macht es auch. Hinweis: Mohn alles zusammen mahlen = kann auch Sesamsaat oder Leinsaat oder Sonnenblumenkerne sein. Dadurch erspare ich mir Ei + zusätzliches Fett + zusätzliches pflanzliches Bindemittel. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
19.06.05 Hans60  
Montag, 30. April 2007

Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier





## Teigboden

80 g Kichererbsen gem  
80 g Naturreis gem  
80 g ungehärtete Margarine  
1 Prise Salz  
1 TI hellen Essig  
4 El Wasser

## Belag :

Gemüse aller Art  
z.B.

1 Dose geschälte Tomaten ( 400 g ) und  
2 Dosen voll Wasser  
0,5 Bund frische Möhren  
1 Bund Frühlingszwiebel , nur das grüne  
1 Suppengemüse ( Sellerie, Lauch, Möhren u Petersilie )  
1 P gekochte rote Bete  
250 g Pellkartoffeln  
1 Handvoll TK Suppengemüse  
1 Handvoll TK Paprika in Streifen  
250 g Sauerkraut  
1 grüne Gurke  
10 cm Tomatenmark a d T  
0,5 TI Chili Pulver  
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch  
1 Prise Salz u Zucker

## ODER

Ca 1 kg TK Suppengemüse  
1 Dose geschälte Tomaten ( 400 g ) und

2 Dosen voll Wasser  
250 g Sauerkraut  
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch  
1 Prise Salz u Zucker  
0,5 TL Chili Pulver

400 g Tofu, naturell  
rote bete Saft o Tomatensaft  
1,5 l Gemüsebrei,  
Bio Sesamsamen zum abdecken.  
150 g Naturreis gem  
200 g Kokosnuss geraspelt

alle Zutaten des Teigboden zusammen verkneten lassen, dann kommt man mit der Flüssigkeit hin,  
2 Lagen Backpapier ,dazwischen den Teig auf dem Kuchenblech ausrollen,  
mit Papier für ca 30 in den Kühlschrank,

in der Zwischenzeit, Kochplatte erhitzen, das Gemüse in der oben genannten Reihenfolge in einem Kochtopf geben bis Salz u Zucker.  
Ca 10 min kochen lassen,  
runter von der Hitze, das ganze pürieren, ergibt ca 2 l,  
davon werden 1,5 l gebraucht, laue abkühlen lassen,  
in die Rührschüssel geben.

Tofu zerbröckeln, in einem Mixer mit Rote Betesaft zu einer cremigen Masse mixen, dazu geben , sowie  
150 g Naturreis gem u  
Kokosnuss gut zusammen, verrühren lassen

Die oberste Lage Backpapier entfernen, und die Masse in die Backform gießen , ein wenig hin u her schütteln, evtl glattstreichen, u mit Bio Sesam bestreuen,  
damit der Kuchen nicht o trocken wird,

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 90 min backen.

Die übrig gebliebene als Soße für Nudeln, Reis oder Bratlinge verwenden

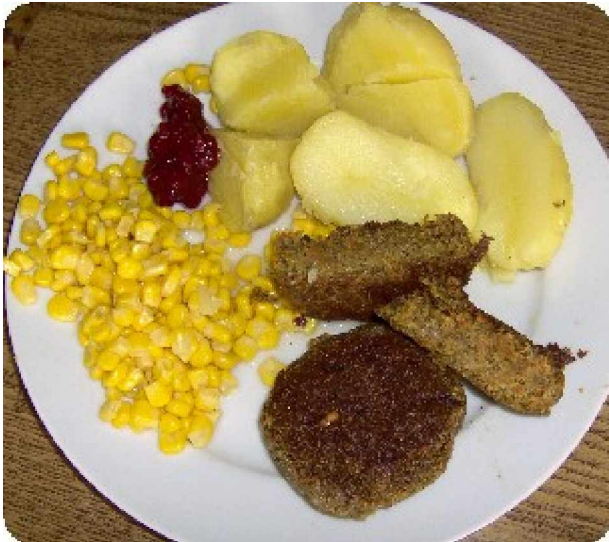
Schmeckt warm aber auch sehr gut kalt, sollte aber wenigsten 60 min vor dem Servieren aus den Kühlschrank genommen werden.

Eigenes Rezept, Dienstag, 10. Juni 2008 Hans60

## Möhren braune Linsen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



50 g Zwiebeln fein gewürfelt  
1 El Kakaobutter o Margarine laktosefrei  
200 g Möhren feingeraspelt  
30 g Ingwer mit geraspelt  
4 El Tamari  
1 El Balsamico de Modena  
100 g Buchweizen gemahlen  
150 g braune Linsen mit gemahlen  
1 TI Schwarzkümmel mit gemahlen  
1 TI Kräutersalz evtl mehr  
1 El Sonnenblumenkerne, ganz  
1 Prise Zucker  
50 ml trockner Weißwein evtl mehr

Kakaobutter o Margarine laktosefrei zum braten

Zwiebeln glasig bis fein braun in heißer Kakaobutter braten, in eine Schüssel geben, Möhren, Ingwer, Tamari und Balsamico untermischen, trockne Zutaten vermischen und unterheben, und soviel Weißwein zugeben bis ein formbarer Teig entsteht, abschmecken, evtl noch Salz zugeben, ca 10 min Ruhen lassen, mit feuchten Händen Bratlinge formen und in heißer Kakaobutter von beiden Seiten auf reduzierter Hitze braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 17. Dezember 2009 Hans

## Möhren Kuchen Kabutarkhän F Vegan

glutenfrei u milchfrei u eifrei



Zutaten für 15 Portionen

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

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

In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 110 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180° - 190°C + ca. 70 - 80 min backen. Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig raus gleiten lassen + ca. 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann, oder auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
05.07.05 Hans60

### Veränderung

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

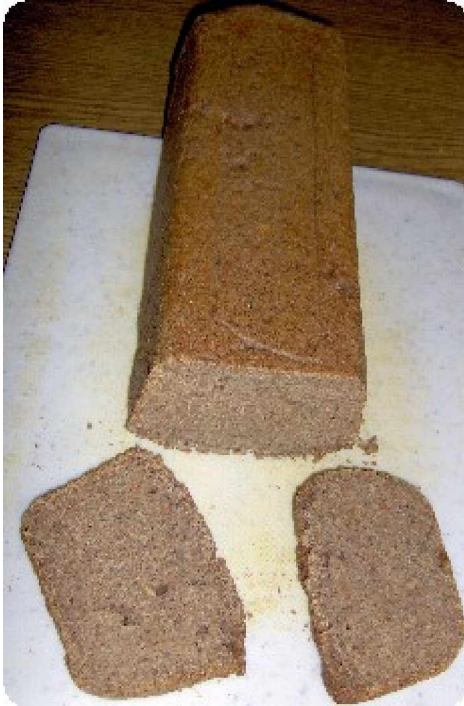
Donnerstag 29. November 2007 Hans

### Möhren oder Rotweinkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg



### 750 ml trockenen Rotwein 14 %

- 350 g Naturreis gemahlen
- 300 g Buchweizen gemahlen
- 3 Nelke mit gem
- 2 Kardamomkapseln mit gem
- 1 Piment mit gem
- 1 Prise Salz
- 1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl
- 250 g Puderzucker
- 200 g Mandeln geröstet u gemahlen
- 500 g Möhren feingeraspelt
- 30 g Ingwer mit geraspelt
- 150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen, Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel ( Küchenmaschine ) geben, Rührhaken anstellen, die fein geraspelten Möhren dazu geben, verrühren, Rotwein dazu, miteinander verrühren, die verflüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt schütteln, suppenartig.

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelprobe,

nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig entfernen.

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen, damit das Aroma der gerösteten Mandeln, Ingwer und Gewürze sich entfalten können, Kuchen umdrehen und mit einem Sägemesser ( Tomatenmesser ) aufschneiden

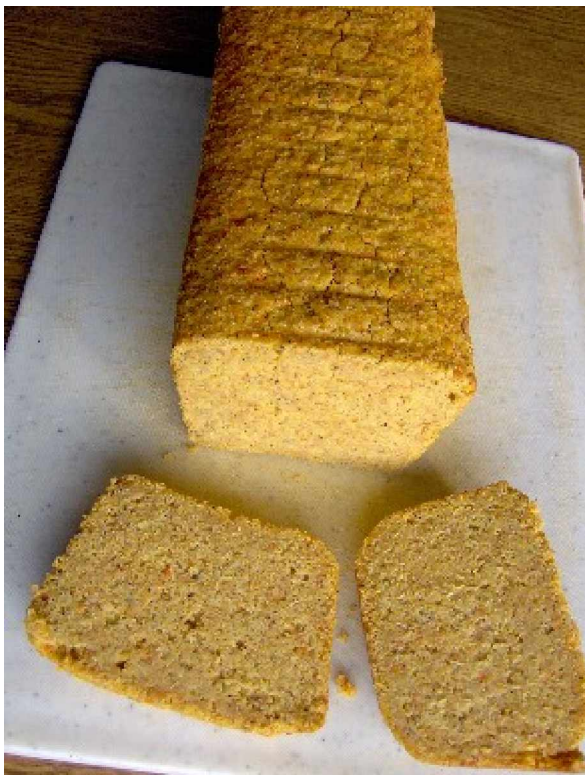
eigenes Rezept Donnerstag, 17. Dezember 2009 Hans

### Möhren oder Weißweinkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg



750 ml trockenen Weißwein 13 %

350 g Naturreis gemahlen

300 g Mais gemahlen

1 Nelke mit gem

2 Kardamomkapseln mit gem

1 Piment mit gem

1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl

250 g Zucker, Vollrohrrohrzucker

200 g Mandeln

500 g Möhren fein raspelt

7 El Obstler

150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen, Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel ( Küchenmaschine ) geben, Rührhaken anstellen, die fein geraspelten Möhren dazu geben, verrühren, Weißwein dazu, miteinander verrühren, die verflüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist, nun noch den Obstler unterrühren, lassen.

in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, war für meine Begriffe ein wenig zu viel, so dass ich das ganze in eine 35 cm Kastenbackform hob, hätte aber auch 30 cm gereicht, ist nicht allzu viel auf gegangen glatt schütteln, suppenartig.

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelprobe,

nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig entfernen.

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen, damit die Gewürze gut durchziehen.

eigenes Rezept Dienstag, 8. Dezember 2009 Hans60

[Möhren oder Weißweinkuchen II](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Nussfrei u Vegan

[35 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)

2,4 kg



750 ml trocknen Weißwein 12,5 %, Zimmertemperatur

350 g Naturreis gemahlen

300 g Mais gemahlen

2 Kardamomkapseln mit gem

1 Piment mit gem

1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl und

2 TI gestrichene, Backpulver

250 g Zucker, Vollrohrrohrzucker

250 g Erdnüsse, blanchiert

600 g Möhren fein geraspelt

5 Ei Obstler

150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen, Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel ( Küchenmaschine ) geben, Rührhaken anstellen, die fein geraspelten Möhren dazu geben, verrühren, Weißwein (Zimmertemperatur ) dazu, miteinander verrühren, die verflüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist, nun noch den Obstler unterrühren, lassen.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt schütteln, suppenartig.

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelprobe,

nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig entfernen.

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht oder länger Ruhen zu lassen, damit die Gewürze gut durchziehen.

eigenes Rezept Dienstag, 22. Dezember 2009 Hans

## Muffins, Kartoffeln F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech a 12 Stück



750 g Kartoffeln  
500 g Möhren  
300 g Kichererbsen gem  
12 Pfefferkörner mit gem  
2 rote Chilischoten mit gem  
1,5 El Kräutersalz  
1 TI Zucker  
1 TI Backpulver  
Muskatnuss frisch gerieben  
Bis 250 ml Flüssigkeit auffüllen  
Fett für die Muffinsmulden auch für beschichtete

Kartoffeln u Möhren schälen und fein raspeln, in ein Leinentuch, auspres-  
sen, die Flüssigkeit aufheben und bis ca 250 ml auffüllen,

Kichererbsen, Pfefferkörner u Chilischoten zusammen mahlen, übrige Trockene Zutaten dazu und vermischen,  
Kartoffeln und Möhren vermengen, dann die trocknen Zutaten alles gut Vermischen, die ausgepresste und aufgefüllte Flüssigkeit einschließlich die Stärke ( ausgepresste ) zu der masse geben, gut vermischen,  
und in die ausgefetteten Muffinsmulden geben.  
In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 40-50 min backen, Nadelprobe.

Sie sind sehr sättigend

Eigenes Rezept, Mittwoch, 30. Juli 2008 Hans60

## Rührkuchen XII ( Möhren ) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringbackform mit Backpapier

8 Stück



400 g Mais gem  
100 g Kichererbsen gem  
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

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Mittwoch, 20. Januar 2010

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