

## Ananas Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh 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, das Original

### Index

Backwaren .....	2
Fisch .....	16
Pikantes .....	10

### Inhaltsverzeichnis

Ananas Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Backwaren</b> .....	<b>2</b>
Mais Pfannkuchen, für Armira F .....	2
Rezept I F Vegan .....	2
Rezept II F Vegan .....	3
Rezept III F Vegan .....	3

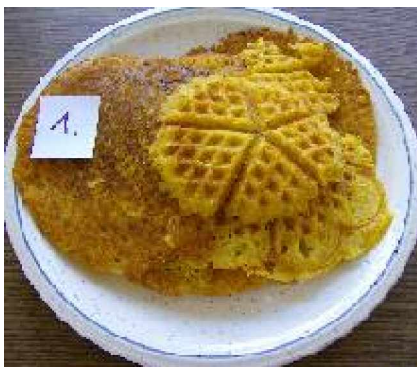
gedeckter Maispfannenkuchen F.....	4
Obsttorte II Zaksy F Vegan.....	5
Sharon Torte F Vegan.....	7
Biskuitboden VII, o BP, 6 Ei.....	9
Pikantes.....	10
Falsche Lasagne F Vegan.....	10
Kichererbsen Auflauf scharf F Vegan.....	12
Kichererbsen Curry II F Vegan.....	13
Sauerkraut Auflauf F.....	14
Sauerkraut bzw Ananaskraut Vegan.....	16
Fisch.....	16
Seelachsauflauf Georgijevka F.....	16
Hinweis M.....	18
Hinweis Ei.....	18
Hinweis Vegan.....	18
Hinweis F.....	18
Hinweis Margarine.....	18
Hinweis.....	18

## Backwaren

### Mais Pfannkuchen, für Armira F

Glutenfrei Ei- + Milchfrei

### Rezept I F Vegan



250 g Mais gem  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
4 EI Öl ( Rapsöl )  
Öl zum braten

## Rezept II F Vegan



200 g Mais gem  
50 g Kichererbsen gem  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
4 El Öl ( Rapsöl )  
Öl zum braten

## Rezept III F Vegan



200 g Mais gem  
50 g Sonnenblumenkerne gem  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
500 ml kohlenensäurehaltiges 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.

Oder , nur eine Idee

### gedeckter Maispfannenkuchen F



### 1 Pfannkuchen +

eine dicke Scheibe frische Ananas,

+ in die Mitte 1 TI Preiselbeeren,

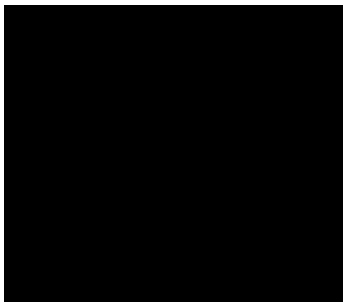
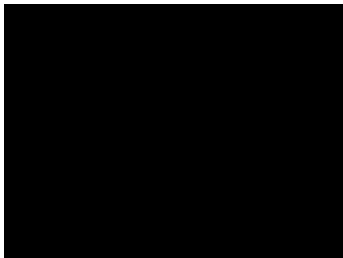
drüber in Scheiben oder **geraspelten Ziegenkäse** + kurz im Backofengrill bei 250°C überbacken

+ ein wenig Paprikagranulat drüber geben.

PS . es sind ca 6-8 Stück pro Rezept geworden  
Gebe nur 1 Bild hier rein, denn sie sind alle was geworden, + sehen alle fast gleich aus

Hans  
Donnerstag, 31. August 2006

Obsttorte II Zaksy F Vegan  
Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei



### Teig:

150 g Mais gem  
50 g Kichererbsen gem  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
150 g ungehärtete Margarine  
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 rührend 120 min kochend dazu geben, meist dickt es schon vorher, dann eben 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, Honig oder Zucker zugeben, uns reicht die natürliche Süße der Früchte.

Eigenes Rezept, Dienstag, 21. November 2006 Hans60

Sharon Torte F Vegan

Glutenfrei



1 Biskuitboden z.B. VII siehe weiter unten

### Füllung

5 Sharon gewürfelt  
250 ml trockenen Weißwein  
150 ml kaltes Wasser  
1 gut gehäufter El Speisestärke

### Belag:

400 ml Wasser  
100 g Kokosnuss geraspelte  
150 ml kaltes Wasser  
1 gut gehäufter El Speisestärke

frische Ananas  
einige TK Kirschen

1 Biskuitboden quer durch schneiden, + den Deckel mit der Schnittkante nach oben auf einen Tortenbodenteller oder auf den Boden der Ringform ( schnittfeste ) legen.

Sharon schälen, würfeln in ca 250 ml Wein ca 10 min kochen lassen, je nach Reifegrad der Früchte, das im kalten Wasser aufgelöste Mondamin dazu geben, + weitere 120 sek rührend kochen lassen, + ein wenig abgekühlt auf den Biskuit legen, glattstreichen, den ehemaligen Boden, jetzt den Deckel, mit der Schnittkante nach unten, auf die Früchte legen + ein wenig andrücken.

Die Kokosnuss in das kochende Wasser rührend reingeben + ca 120 –180 sek kochen, das im kalten Wasser aufgelöste Mondamin dazu geben, +

weitere 120 sek rührend kochen lassen, + ein wenig abgekühlt den Rand + den Deckel damit einstreichen.

Die mit einem Ananasschäler geschälte + die Seele entfernte Ananas , Eien Ring in/auf die Mitte platzieren, die anderen halbierten Scheiben sternförmig drum rum legen, in die Mitte des Ringes eine Kirsche sowie den Rest auf der Torte verteilen. Nun einige Stunden, das ganze ruhen lassen.

**PS:** Zucker wurde nicht gebraucht, der Biskuit sowie die Früchte sind süß genug.

## Biskuitboden VII, o BP, 6 Ei

Glutenfrei



### 6 Ei trennen

180 g Vollrohrzucker  
2 Prisen Salz  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
120 g Naturreis Mittelkorn gem  
80 g Speisestärke  
80 g Kakaopulver kein Instant  
2 Ei Butter

Backofen auf 180°C vorheizen.

6 Eiweiß mit einer Prise Salz fast steif schlagen, lassen, 90 g Zucker mit Vanillepulver einrieseln lassen, + ganz steif schlagen lassen.  
Beiseite stellen.

6 Eigelb mit einer Prise Salz + Rest 90 g Zucker dickschaumig, bis es fast hellgelb ist schlagen lassen, dann die Butter zugeben + weiterschlagen lassen, bis es gut untermischt ist.

Steifgeschlagenes Eiweiß über das Eigelb geben +

Die restliche trockenen Zutaten vermischen + auf das Eiweiß geben + mit einem Holz Rührlöffel vorsichtig untermischen.

In die 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen.  
+ im vorgeheizten Backofen bei 180°C auf der mittleren Schiebeleiste 25-30 min backen, Nadelprobe.

Bitte nicht in den ersten 20 min die Ofentür öffnen, könnte zusammen fallen.

Sollte 2-6 h ruhen , vor dem Durchschneiden, besser ist über Nacht ruhen lassen.

## Pikantes

### Falsche Lasagne F Vegan

Ca 3 Portionen



## Teigplatten

Ca 12-14 Stück

200 g Buchweizenkörner +  
100 g Amaranthkörner +  
150 g Kichererbsen +  
50 g Naturreis Mittelkorn +  
0,5 TI Korianderkörner +  
6 Pfefferkörner +  
1 TI Kreuzkümmel gem

0,25 TI Vollrohrzucker  
2 TI ca Gewürzsalz  
1 Tüte a 17 g Weinsteinbackpulver

700 - 900 ml Kohlesäurehaltiges Mineralwasser  
Olivenöl oder anderes

### 3- 4 a 20 cm Ø Bratpfannen

Von Buchweizen bis Kreuzkümmel zusammen mahlen.  
Die anderen trockenen Zutaten dazu, vermischen.  
Das Wasser unterrühren, sollte wie ein Eierkuchenteig werden.  
10 min ruhen lassen.  
Die Bratpfannen mit Öl sehr heiß werden lassen,  
den Teig Schöpflöffelweise rein geben.  
Nur bei der 1. Fuhre ist Öl erforderlich, dann sind die Pfannen so heiß,  
kann man drauf verzichten.

### Gemüse

1 Maiskolben  
1 Pfd Paprikaschoten gemischt  
100 g Möhren  
400 g Tomaten  
1 Apfel  
Gewürzsalz  
Wasser  
Evtl Kartoffelmehl

Raps- oder Olivenöl

### Ziegenkäse

Paprikagranulat

Paprikaschoten würfeln.  
Mais vom Kolben mit einem großen Löffel oder Küchenmesser.  
Möhren + Apfel raspeln.  
Tomaten Blüten entfernen, halbieren.

Kochtopf mit ca 0,5 cm hoch, Wasser zum kochen bringen, Paprikascho-  
tenwürfel + Mais, rein, + ca 10 min kochen/dünsten.  
Apfel + Möhren + Tomaten dazu, + ca 5 min kochen.  
Alles pürieren, mit Gewürzsalz abschmecken.  
Sollte es zu dünn geworden sein, 1 TI - 1,5 EI Kartoffelmehl in kalt Wasser  
einweichen + in das Gemüse einrühren + aufkochen.--

3 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Öl ausfetten.  
Gemüsebrei dann Teigplatten abwechselnd einschichten, nach der 2. Teig-  
platte ein wenig geraspelten Ziegenkäse, dann wieder Gemüsebrei, bis  
alles verbraucht, die letzte Schicht sollte Gemüsebrei sein.  
Darauf geraspelten Ziegenkäse, soviel wie jede / jeder mag,  
Paprikagranulat drauf streuen.  
In den kalten Backofen bei 160°C Grill/Umluft ca 30 min überbacken.

Dienstag, 2. August 2005 eigenes Rezept

Kichererbsen Auflauf scharf F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Kichererbsen 24 h einweichen

5 a 1 | Auflaufformen mit Deckel  
5-6 Portionen



500 g Kichererbsen roh ( ergibt ca 1200 g gekocht )  
Wasser, öfter wechseln

2 El Curry ohne Salz  
2 El Kurkuma  
2 TI Senfkörner gem

1 TI Kreuzkümmel gem  
3 rote trockne Chilischoten

250 g Möhren feinraspeln  
2 Knoblauchzehen mit raspeln  
2 TI Kräutersalz  
Salz  
1 Prise Zucker  
250 g Weintrauben  
1 kg Ananas mit Schale gewogen  
150 g Kichererbsen gem ( als Bindemittel )  
5 Pfefferkörner mit mahlen  
1 o 2 Bananen  
Fett für Auflaufformen mit Deckel

Kichererbsen 24 h einweichen, wobei das Wasser des öfteren gewechselt werden sollt.

Kichererbsen mit frischen Wasser ca 2- 3 cm über den Kichererbsen stehen, ( ich nahm einen 6 l Kochtopf ) trockene Chilischoten mit rein, sowie das angerösteten Gewürze wie , Curry, Kurkuma , sowie den gem Senfkörner u Kreuzkümmel, gut 60 min kochen, Kochwasser bis auf einen kleinen Rest , abseihen, aufheben.

Kichererbsen mit einem elektr. Pürierstab, oder im Mixer ? fein pürieren, können ruhig noch welche ganz bleiben, alles in eine große Schüssel umfüllen, lässt sich besser drin, mengen,  
die feingeraspelte Möhren samt Knoblauch, und Kräutersalz unterheben, die geschälte Ananas in kleine mundgerechte Stücke geschnittenen sowie die Weintrauben unterheben, jetzt mit Salz kräftig abschmecken, 150 g Kichererbsen und 5 Pfefferkörner fein mahlen, unterrühren.

In die eingefetteten Auflaufformen verteilen,  
Mitte aufmachen, die Banane/n reinlegen, mit Teig zudecken,  
das abgeseihete Kochwasser in die Formen gießen, so 1-2 cm hoch sollte schon sein.

in den kalten Backofen bei ca 140 °C ca 60 min backen, leicht sprudelnd.

Eigenes Rezept Samstag, 5. Juli 2008 Hans60

[Kichererbsen Curry II](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

4-10 Portionen



500 g Kichererbsen  
Einweichwasser  
1 El Curry ohne Salz  
2 El Curcuma / Gelbwurz  
2 TI Senfkörner gem  
1 TI Kreuzkümmel gem  
2 rote trockne Chilischoten  
200 g Kokosnuss geraspelt, leicht gebräunt  
0,25 ca frische Ananas in Stücke  
Salz

Kichererbsen mit Wasser bedecken 12-24 std , das Wasser öfter wechseln.  
Kichererbsen abspülen mit Wasser ausreichend bedecken, Chilischoten mit den gerösteten Gewürzen, aus Curry, Kurkuma, Senf – u Kümmel gem Ca 40-90 min kochen lassen.

Die Erbsen leicht pürieren , sollten aber noch ganze dabei sein, die Suppe wird dann schön cremig, Salzen, die gerösteten Kokosraspel beifügen, falls es jetzt zu dick ist das ganze, Wasser zugeben, aufkochen, abschmecken noch mal mit Salz, runter von der Hitze, Ananas begeben, unterrühren, servieren.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 2. Juli 2008 Hans60

### Sauerkraut Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 Auflaufformen a 1 L mit Deckel



80 g Naturreis  
160 g Wasser  
250 g Sauerkraut  
150 g Ananas  
3 El schwarze Oliven, geschnitten, in Lake  
10 Pfefferkörner gemörsert  
3 El Naturreis gem  
Fett für die Auflaufformen

200 g frisch Ziegenkäserolle gut abgelagert

2 x 1 TI Preiselbeeren a d Glas

80 g Reis in 160 g kochendem Wasser geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf und ca 35 min kochen, und ca 10 min ausquellen lassen, Sauerkraut und Ananas klein schneiden, mit Reis, Oliven, Pfeffer sowie 3 El gem Naturreis vermischen, in zwei eingefettete 1 L Auflaufformen verteilen, glattstreichen, den Ziegenkäse in ca 10 dickere Scheiben schneiden drauflegen, in die Mitte noch je 1 TI Preiselbeeren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 40-50 min backen

eigenes Rezept, Sonntag, 15. Februar 2009 Hans60

## Sauerkraut bzw Ananaskraut Vegan

1 kg frischen Sauerkraut, ( Reformhaus )

1 frische Ananas

500 ml guten trockenen Weißwein

Salz,

1 Gewürznelke,

8 Pfefferkörner gemörsert

1 Lorbeerblatt,

3 Wacholderbeeren gemörsert

Sauerkraut evtl etwas Kleinwiegen + 1/3 Beiseitestellen,

Ananas in Stücke schneiden, mit Saft +

250-500 ml ca, guten trockenen Weißwein in einen großen Topf geben und mischen.

Gewürze zufügen.

10 min leise kochen lassen, von der Hitze nehmen + das letzte drittel Sauerkraut begeben + vermischen, servieren.

Hans60

## Fisch

### Seelachsauflauf Georgijevka F

Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei

3 a 1 | feuerfeste Schüsseln mit Deckel





1 Tasse Hirsekörner ca 160 g  
heißes Wasser  
2 Tassen Wasser  
0,5 Kl Kurkuma

400 g Seelachs

ca 100 g Ziegenkäse geraspelt

3 Scheiben Ananas  
300 g TK Mais Paprika Gemisch  
4 El Kokosnus raspel  
2 Kl Gewürzsalz

ca 100 g Schafskäse geraspelt

Paprikagranulat  
Grauer Burgunder  
Ungehärtete Margarine o Butter für

Hirse mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Dann ins kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, 12 min kochen lassen auf kleiner Stufe, Hitze ausstellen + ausquellen lassen, meist 10 min, ist dann gut körnig + trocken.

In die drei 1 l feuerfeste ausgebutterten Schüsseln verteilen.

Darauf den Seelachs geben.

Je eine Scheibe frische Ananas drauflegen + mit Geriebenen Ziegenkäse bestreuen, Menge nach Bedarf.

TK Mais Paprika Gemisch mit Gewürzsalz + Kokosnus raspel vermischen + auf die Schüsseln verteilen, darüber

Geraspelten Schafskäse geben, Menge nach Bedarf.

Paprikagranulat drüber streuen.

Mit Burgunder übergießen, sollte wenigstens bis über die Hirse stehen.

Deckel drauf, muss sein, weil sonst die Oberfläche austrocknet + der Käse hart wird + ab in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 –60 min backen.

Eigenes Rezept, Freitag, 18. August 2006

### 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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

### Hinweis Margarine

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

### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Dienstag, 14. Juni 2011

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