

Bananen Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

Glutenfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Am Ende dieser Sammlung

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.

Index nicht aktiv

Backwaren	2
Fleisch	40
Pikant	30

Inhaltsverzeichnis

Bananen Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei.....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Backwaren	2
Apfel Bananen Kuchen F Vegan.....	2
Banane Kirsch Muffins II F Vegan	5
Bananen Brot o Muffeins F Vegan	6
Bananen Kuchen Artyk II F Vegan	7

Bananen Walnuss Kuchenbrot Shirvan F Vegan	8
Brot Burylbajtal F Vegan	9
Kokosnuss Kuchen Sara F Vegan.....	11
Maiskuchen V Vegan	12
Marmor Mokkaluchen F Vegan	13
Muffins Vegan pikant	14
Muffins Veränderung zum Brot F Vegan	15
Obsttorte II Zaksy F Vegan	16
Reis Bananen Brot F Vegan	19
Reiskuchen II F Vegan	21
Rotweinkuchen Dashli-Borum F Vegan.....	22
Rührkuchen XII (Möhren) F Vegan	23
Rührkuchen XIII (Kaffee) F Vegan.....	24
Saftiger Kartoffelkuchen Kizyl-Arvat F Vegan	25
Saftiger Kokosnuss Kuchen Sara F Vegan	27
Schokoladen Rum Kuchen F Vegan	29
Pikant	30
Gefüllte Paprika Zalairskiy F	30
Kartoffelauf mit Bananen F	32
Kichererbsen Auflauf, scharf F Vegan	33
Kokosnusspeise F Vegan	34
Mehrkornbrot III F Vegan	35
Muffins Vegan	36
Muffins Veränderung zum Brot F Vegan	37
Paprika Auflauf F	38
Rotwein Bananensuppe F Vegan	40
Fleisch.....	40
Rotwein Muffeins pikant F.....	40
Hinweis Vegan	42
Hinweis Curry	42
Hinweis Tomatenketchup.....	42
Hinweis F	42

Backwaren

Apfel Bananen Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Fettarm u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



Mus

500 ml Wasser
2 Nelken
1 Lorbeerblatt
600 g Äpfel (unreife)
100 g Zucker
1 Prise Salz
ergibt ca 900 g

Teig

150 g Buchweizen mahlen
50 g Amaranth mahlen
0,5 TI Koriander mit mahlen
1 Prise Salz
1 TI Zucker
1 TI Trockenhefe
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Füllung

500 g Bananen geschält gewogen,
1 Zitrone Saft und Fleisch,
1 Prise Salz,
150 g Rosinen,
110 g Buchweizen mahlen *,
1 TI Koriander mit mahlen,
100 g Zucker, eventuell, oder mehr,
1 El Kaffee mahlen, (kein Instant) wer will,
4 cl Obstler, wer will.
(Apfelmus)

Belag

Beeren aller Art, oder auch TK Kirschen 300 – 500 g ca

Mus

Wasser mit Nelken und Lorbeerblatt, 100 g Zucker und 1 Prise Salz aufsetzen, dazu

Äpfel Vierteln, Blüte und Knospe entfernen, kochen lassen bis sich die Schale vom Fruchtfleisch abhebt, und oder Apfel zu Mus gekocht ist, je nach Sorte 3 min und mehr,

runter von der Hitze, möglichst die Gewürze entfernen, alles ganz fein pürieren.

Boden

Alle trocknen Zutaten vermischen, Selters dazu, gut verrühren, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken, den Teig verteilen, für ca 30 min in den Backofen bei ca 40°C, Licht an und ein wenig mehr.

Füllung

Bananen in die Rührschüssel und zu Mus rühren lassen, oder pürieren, zusammen mit dem Apfelmus, wiegen, damit man die Mehl/Grieß Menge errechnen kann, für ca 500 g , 40 g Grieß *

bei mir ergab es zusammen 1300 g Mus, sodass ich ca 110 g Buchweizen mahlen , brauche, nehme ich zuviel wird der Kuchen zu fest, trocken. In diesen Mus jetzt Zitronensaft u Fleisch, nach und nach Buchweizen mahlen und Koriander mahlen, Rosinen, Salz, Kaffee mahlen, abschmecken, ob noch Zucker gebraucht wird, und wer will noch 4 cl Obstler oder mehr, kann man auch nehmen, falls der Musteig zu dick wurde....

Den gegangenen (ist nicht viel, falls überhaupt) Hefeteig mit einer Gabel ein paar Stiche, Luftlöcher setzen.

Darüber jetzt die Füllung gießen, die Form ein wenig hin und her bewegen, damit die Füllung überall hin kommt, weil der Kuchen bei mir oft die Oberfläche einreißt, nehme ich noch

Belag

Beeren aller Art (frisch geerntet) oder TK Kirschen, sind immer in der Truhe, verteile diese gut auf den Kuchen, drücke diese Früchte ein wenig in den Teig.

Ist besonders gut bei trockne Kuchen geeignet, das etwas säuerliche , der Früchte, ergänzt sich alles zusammen.
In diesem Fall sind es wilde Brombeeren und TK Kirschen.

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

Ca 20 min in der Form lassen, dann den Ring herab lassen, Backpapier erst nach dem erkalten , vorsichtig entfernen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 14. August 2008 Hans60

Banane Kirsch Muffins II F Vegan Glutenfrei

Ergibt ca 3 Muffinsbleche ca 33 Stück



200 g Deli Margarine (laktosefrei)
3 Bananen oder mehr (reife) zermanschen,
260 g Buchweizen gemahlen
130 g rote Linsen mahlen.
130 g Kidneybohnen mahlen.
200 g Kokosnuss geraspelt
2 x Weinsteinbackpulver
¼ TI Meersalz
ca 1 TI Senfkörner mahlen.
1 geh TI Kakaopulver (zum färben)
300 g Zucker
700 –900 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
300 g TK Kirschen
Fett zum einfetten der Muffinsmulden, auch Teflonbeschichtete

Margarine bis Bananen gut verrühren ,
sowie ca 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser und
von Buchweizen bis einschließlich Zucker vermischen, + zu

Dem feuchten Gemisch ,dazugeben . gut verrühren, meist reicht es nicht, deshalb noch ca 200 ml kohlendioxidhaltiges Mineralwasser, sollte wie ein dünner Rührteig sein /werden).

Nun noch die TK Kirschen zugeben und nochmals 2 min auf Mittelstufe gut verrühren lassen,

In gut gefettete Muffinsbleche, ca 2 El Teig einfüllen ,

+ bei ca 150°- 160° C Umluft, ca 30 min backen , ich brauche nie mehr.

Ein wenig in den Formen lassen , + dann raus nehmen

(jeder hat so seine eigene Art entwickelt dazu)

Vorsicht , sie sind sehr weich , noch , das legt sich , wenn sie abgekühlt sind, falls man sie nicht schon vorher isst, aber bei 36 St, sollte es doch..

Eigenes Rezept, Mittwoch, 17. September 2008 Hans60

Bananen Brot o Muffeins F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten:

Für eine Kastenform = etwa 15 Scheiben:

100 g Walnuss-Kerne,
300 g Mais mahlen
40 g Rosinen,
1,5 TL Backpulver,
1/2 TL Salz,
geriebene Muskatnuss,
500 g reife Bananen,
120 g ungehärtete Margarine,
100 g Vollrohrzucker,
0,25 TI Bourbon Vanillepulver

Zubereitung:

Etwa 20/12 Walnusshälften aussortieren, den Rest fein hacken .

Margarine und Zucker schaumig rühren,
Bananen dazu, verrühren.

Mehl mit Backpulver, Vanillepulver, Salz und Muskat + Walnüsse gehackte
vermischen, dazu geben + gut verrühren lassen

Für Brot, 20 Walnusshälften,

Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und mit den
Walnuss-Hälften belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C / Gas
Stufe 3 für 60-70 Minuten backen.

Für Muffeins, 12 Walnusshälften

1 Blech, 12 Mulden, gut mit Margarine ausfetten, den Teig verteilen,
überall eine Hälfte Walnuss drauf geben.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40 min backen, Nadelprobe

Dauer: 40 min.

Sehr süß

Bananen Kuchen Artyk II F Vegan



250 g Mohn mahlen
500 g Maiskörner mahlen
1 Ei Korianderkörner mahlen
500 g Bananen, Leopardenart

1 Backpulver oder Weinstein f 500 g Mehl
1 Prise Salz
200 g Vollrohrzucker
Ca 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
6 cl Rum 54 % evtl +
250 g Rosinen evtl

1 Königskuchenbackform 30 cm
Backpapier dafür

Zubereitung:

Mohn mahlen.
Maiskörner mit Korianderkörner mahlen.
Bananen pürieren.

Alle trockenen Zutaten vermischen. Dann Bananenpüree + nach + nach ,
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser kann mehr oder weniger sein, soll wie
ein Rührteig sein. Evtl Rum + Rosinen zum Schluss unterheben.

In die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen, wird voll, bis zum
Rand, ist empfehlenswert ganz unten in den Backofen, die Fettpfanne rein
zu stellen, falls es überläuft, war zwar bei mir nicht, habe einfach das ü-
berstehende Backpapier aufgerichtet.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 90 min.
Bei Ober- + Unterhitze , vorheizen auf ca 170°C - 180°C ca 60 - 70 min,
backen. Nadelprobe.

Dienstag, 18. Oktober 2005
22.01.06 Hans60

Samstag, 12. August 2006

+ 1 Kl Kaffee mahlen
500 ml Wasser anstatt 700 ml

Bananen Walnuss Kuchenbrot Shirvan F Vegan



1 Tasse Rosinen ca 100 g
1/2 Tasse Rum 54 % / Rotwein/ Wasser
200 g Walnüsse
4 Bananen ca 500 g
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
225 g Maiskörner (kein Popkorn) mahlen
250 g Buchweizenkörner mahlen
3 TI Korianderkörner mahlen
0,25 TI Salz
2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver
200 g Vollrohrzucker oder mehr
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker

1 a 30 cm Königskuchenbackform

Backpapier dafür.

Rosinen mit Rum in einer Tasse bedecken, ca 1 Std ruhen lassen.

Walnüsse trocken rösten , + klein hacken.

Mais + Buchweizen mit Koriander zusammen mahlen.

Bananen zermusen oder pürieren.

Alle Zutaten vermischen, zum Schluss die Rosinen mit der Flüssigkeit.

Sollte wie ein Rührteig sein lieber ein wenig mehr , geht besser auf.

In kalten Backofen bei 160° C Umluft ca 80 min backen.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf 180 -190°C + ca 50-60 min backen.

Nadelprobe.

Sonntag, 10. Juli 2005 , eigenes Rezept Hans60

Brot Burylbajtal F Vegan

Glutenfrei + Milchfrei



1 Tasse Hirsekörner, ca 120 g
kochendes Wasser
2 Tassen Wasser
120 g Naturreis mahlen
260 g Maiskörner mahlen
1 Tüte Backpulver
1 Kl Kümmel
1 Kl Korianderkörner mahlen
1 Banane
400 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hirse in ein Sieb + mit kochendem Wasser abspülen, um die Bitterstoffe zu entfernen.

Danach in 2 Tassen kochendem Wasser geben, aufkochen, Vorsicht kocht schnell über, Hitze klein stellen, Deckel drauf, nach 12 min ausstellen die Hitze, ausquellen lassen, dauert meist so 10-20 min, dann ist die Hirse trocken + schön körnig, abkühlen lassen, oder fast.

Alle anderen Zutaten gut vermischen, dann die gekochte Hirse untermischen.

Alles in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Backform geben.

Glattstreichen, im kalten Backofen bei 150 - 160°C Umluft ca 70 min backen.

Eigenes Rezept, Montag, 28. August 2006 Hans60

Veränderung

Ins kochende Wasser 0,25 TL Kurkuma mit rein.

Kümmel + Koriander nur 1 Msp. Zum Frühstück ist es uns so angenehmer.

Mit Banane, + das alles dann als Muffeins

Kam in den kalten Backofen bei ca 150°C ca 40 min backen.

Freitag, 11. Mai 2007, Hans60

Kokosnuss Kuchen Sara F Vegan

glutenfrei - eifrei - milchfrei - eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

550 g Banane(n), ca. (Leopardenart)

3 Äpfel

1 Zitrone(n), Saft davon

150 g Datteln oder Rosinen

Rum, 54 % oder trockenem **guten Rotwein** oder einfach Wasser

2 Tasse/n Wein, weiß, guten trockenem oder kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

3 Tasse/n Maiskörner, gemahlen

3 TL Korianderkörner, gemahlen +

1 Tüte/n Backpulver

¼ TL Meersalz

150 g Rohrzucker

200 g Kokosraspel

Zubereitung

Datteln klein schneiden o. Rosinen in 54 % Rum ca. 1 h einlegen.

Bananen pürieren. 3 Äpfel um den Griebsch rum raspeln, 1 Zitrone entsaften.

3 Tassen Mais, mahlen., 3 TI Korianderkörner mahlen., Backpulver, Salz, Zucker und Kokosraspel - alle trockenem Zutaten gut verrühren, lassen, pürierte Bananen mit dem Zitronensaft vermischt, geraspelte Äpfel, eingelegte Datteln samt Flüssigkeit begeben, gut verrühren, dann noch den Wein zugeben, evtl. mehr oder weniger, nach Gefühl, richtet sich stark nach der Saftigkeit des Obstes.

In eine 26 cm, mit Backpapier ausgelegte, Ringform gießen, glatt streichen.

Bei 140° C Umluft OHNE vorheizen, auf der 2. Schiene von unten ca. 80-100 min backen. Nadelprobe.

Raus aus dem Ofen, ein paar Min. sich verfestigen lassen, Ring lösen, Backpapier vorsichtig runter klappen/ lösen, ab- + auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.Juni 2007

11.07.07 Hans60

Maiskuchen V Vegan

glutenfrei / milchfrei / Eifrei

Zutaten für 1 Portionen

250 g Maiskörner, gemahlen

5 Mandeln, gemahlen, bittere

1 Prise Salz

8.5 g Backpulver, ca 1,5 TL Weinsteinbackpulver

1 EL Kakaopulver ohne Zucker, bis 2 EL

250 g Banane(n), geschälte + püriert

2 TL Süßstoff, flüssigen

3 EL Rum, 54 %

Wein, rot, trockenem

Zubereitung

Trockene Zutaten vermischen. Bananen + Süßstoff + Rum bis 500 ml mit trockenem Rotwein auffüllen, zu der trockenem Massen gießen, alles vermischen + in eine kleine mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform geben.

Ca. 60 min bei 160°C Umluft ohne vorheizen backen. Ohne Umluft ca. 20 - 30°C mehr, dann vorheizen + ca. 45 min backen.

PS: Bitte unbedingt die Flüssigkeitsangabe beachten, bei weniger wird es krümelig. Es sollte auch frisch mahlen. Mais verwendet werden. Durch die Mandeln erhält es ein wenig den Marzipangeschmack, lecker.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

01.03.05 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
500 g Bananen, Leopardenart 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

Muffins Vegan pikant

Glutenfrei

Ergibt 2 Muffinsbleche a 12 Stück

2 Zwiebeln klein wiegen + mit
1-2 El Fett anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g
1 Tasse Kichererbsen 160 g
1 Tasse rote Linsen 160 g
1 Tasse Buchweizen 160 g
2 TI gelbe Senfkörner
je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel
8-10 Pfefferkörner alles mahlen

3 TI Gewürzsalz
2 Tüten Weinsteinbackpulver
1-2 TI Meersalz

3-4 Bananen zu Mus quetschen+
3-4 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen

Fett für die Muffinsformbleche

Die trockenen Zutaten, gut vermischen, + zu dem Mus geben. Verrühren.
+ in die gefetteten Muffinsbleche, je 1 El, oder 0,5 voll, füllen.
Beide Bleche in den Ofen + Bei
160° C OHNE vorheizen , ca 30 min backen , ein wenig in der Form
abkühlen , + auf ein Kuchenrost abkühlen lassen

20.05.2004 Hans60

<http://www.essenmitfreude.info/board/viewtopic.php?t=11451>

geändert wurden nur
Backpulver gegen Trockenhefe
5 Tassen Wasser statt 3-4

500 ml Wasser zum backen ca
Olivenöl zum einpinseln des Brotes
Die Backzeit des Brotes 70 min,
und die Zubereitung

Muffins Veränderung zum Brot F Vegan
Glutenfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



2 Zwiebeln klein wiegen + mit
1-2 El Olivenöl anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g mahlen
1 Tasse Kichererbsen 160 g mit mahlen
1 Tasse rote Linsen 160 g mit mahlen
1 Tasse Buchweizenkörner 160 g mit mahlen
2 TI gelbe Senfkörner mit mahlen
je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel mit mahlen
8-10 Pfefferkörner mit mahlen
3 TI Gewürzsalz
1-2 TI Meersalz
1 TI Zucker
1,5 Tüte Trockenhefe
4 Bananen Leoparden Art, sehr reife
5 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen
500 ml Wasser zum backen ca
Olivenöl zum einpinseln des Brotes

Bananen mit dem Quirl der Küchenmaschine zermusen, +

4-5 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, +
Zwiebel klein wiegen in Öl braten etwas abkühlen lassen, dazu +

Trocknen Zutaten vermischen und langsam da einrieseln lassen, evt die 5 Tasse Wasser noch dazu, sieht man, sollte wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr geht besser auf, und 4-5 min auf höchster Stufe rühren lassen. In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, bei warmer Zimmertemperatur oder in den Backofen 50°C Unterhitze an, das 500 ml Wasser in die Fettpfanne, ca 90 min, bis sich der Teig deutlich gehoben hat, ca bis zum oberen Rand, nun die Hitze auf ca auf ca 150°C Heißluft und ca 70 min backen, Nadelprobe, die Oberfläche mit Öl einpinseln, das Brot am Papier fassen und auf ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig abziehen, nun noch die übrigen Seiten einpinseln mit Öl. Nach dem abkühlen, Brot auf die Oberfläche legen und von unten mit einem Sägemesser schneiden

Obsttorte II Zaksy F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei



Teig:

150 g Maiskörner mahlen
50 g Kichererbsen mahlen
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, filetieren + in das hohe Gefäß geben mit elektrischen Pürierstab pürieren, umfüllen zum Ananaspüree, sollten wenigstens 1 Liter sein, bei mir wurden es 1,25 Liter.

Diesen Obstpüree aufkochen, die in kaltem Wasser aufgelöste Speisestärke 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

Reis Bananen Brot F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,7 kg gebacken



Sauerteigansatz

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

Hauptteig

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

Olivenöl

Zubereitung Sauerteigansatz

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

Hauptteig

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

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

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

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

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

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

Hinweis

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

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

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Sonntag, 4. Oktober 2009 Hans60

Reiskuchen II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



320 g Naturreis = 2 Tassen
4 Tassen Wasser
50 g Rübensirup
400 g Bananen, pürieren
1 Prise Salz
250 g Naturreis mahlen
3 TI Korianderkörner mit mahlen ODER
0,5 Saft einer Zitrone mit Fleisch
250 g Sultaninen

2 Tassen Reis in 4 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, und ca 40 min kochen lassen, Hitze ausstellen und ca 10 min quellen lassen, etwas abkühlen lassen,
Zuckerrübensaft unter den gekochten Reis mischen, das gleiche mit den pürierten Bananen,
die trocknen Zutaten vermischen und unter die feuchte Masse heben.
In eine 30 cm mit Backpapier füllen, glattstreichen in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 110-120 min backen, Nadelprobe.
Möglichst 24 h ruhen lassen vorm aufschneiden.

Ist schön saftig aber ohne klitsch zu sein.

Eigenes Rezept Montag, 31. August 2009 Hans60

Rotweinkuchen Dashli-Borum F Vegan

Glutenfrei / Eifrei / Milchfrei

26 cm Ø Springform mit Backpapier



400 g reife Bananen
50 g Ingwer geschält
400 g Walnüsse
400 g Maiskörner mahlen. (kein Popkorn) +
100 g Buchweizenkörner mahlen. +
1 TI Korianderkörner mahlen.
1 Tüte Backpulver
1 Prise Salz
600 ml le Rouge 11 % Trocken
6 TI flüssigen Süßstoff oder 300 g Zucker

1 a 26 cm Ø Springform

Backpapier dafür

400 g sehr reife Bananen zu Mus püriert.
Ingwer klein gewiegt. Beide sind küchenfertig gewogen.
+ mischen.
400 g Walnüsse klein/ fein gehackt, drunter geben.
Mais, Buchweizenkörner sowie Korianderkörner zusammen mahlen,

mit Salz + Backpulver gut verrühren, auch drunter geben.
Dann den Rotwein dazu geben, vielleicht mehr oder auch weniger. Hängt von der Trockenheit des Getreides, ebenso von der Reife der Bananen.
Es sollte wie ein Rührteig, lieber etwas mehr Wein, der Kuchen geht besser auf. Den Süßstoff gebe ich immer erst am Schluss dazu.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 60 - 70 min backen.
Nadelprobe.

Habe nach 60 min, noch 10 min nach backen lassen.
ist aber nicht nötig, nur der Rand wird rund herum fester.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180 - 190° C,
ca 45- 60 min backen. Nadelprobe.

Eigenes Rezept Samstag, 1. Oktober 2005 Hans60

Hinweis:

Der Kuchen hat einen etwas ungewöhnlichen, fast scharfen Geschmack, ist nicht ganz so trocken, wie ein Rührteig, dafür sorgen alleine die Walnüsse. Wer darf, noch mit Bourbon Vanillezucker, geschlagene süße Sahne, servieren. Guten Appetit

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse 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.

Veränderung, Donnerstag, 15. Februar 2007

Die Walnüsse nicht ganz fein gehackt
125 g bittere Schokolade 70 % in kleine Stücke mit zu gegeben

Rührkuchen XII (Möhren) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringbackform mit Backpapier

8 Stück



400 g Maiskörner 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 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

[Saftiger Kartoffelkuchen Kizyl-Arvat](#) F [Vegan](#)



Blechkuchen

1 kg Pellkartoffeln
0,25 TI Kümmelkörner
500 g Maiskörner
1 El Korianderkörner
0,25 Muskatnuss reiben, wer will
1 Prise Salz
400 g Bananen Leopardenart
350 g Mohn mahlen
0,5 Tüte (10 g) Trockenhefe f 500 g Mehl
1 El türkischen Kaffee mahlen. oder anderen
ca 1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
6 cl Rum 54 %
4,5 TI flüssigen Süßstoff (300 g Zucker)
250 g Rosinen

1 Backblech ca 44 cm

Backpapier dafür

Kartoffeln mit Kümmel kochen, mit kalt Wasser abschrecken, pellen, gleich durch die Presse drücken. Abkühlen lassen.

Mohn mahlen,

danach Mais mit Koriander + Muskatnuss zusammen mahlen, + mit Kaffee +, Salz + Trockenhefe verrühren,

danach die kalten Kartoffeln mit vermischen. +

Bananen pürieren , und dazu mischen.

Jetzt das kohlenensäurehaltiges Mineralwasser langsam untermischen, je nach Kartoffelart, kann es mehr oder weniger sein, es muss wie ein Rührteig werden, kurz vor Ende erst den flüssigen Süßstoff + Rum zu geben, gut verrühren, abschmecken, bitte bedenkt das der Rum etwas süßes egalisiert.

Dann noch die Rosinen unter mischen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen, glatt streichen. Ich stelle das Blech in den mit Ober- + Unterhitze auf ca 50°C warmen Ofen, das heißt Licht an , + ein wenig mehr.

Lasse ihn ca 1 h ruhen, gehen, ist so gut wie nicht möglich, ist zu feucht der Teig.

Dann auf 160°C Umluft ca 60 min backen. -

Bei Ober- + Unterhitze , sollte man den Ofen vorheizen, das heißt natürlich , den Kuchen raus aus dem Herd , mit einem feuchten Lappen / Handtuch abdecken.

Auf ca 180- 190°C vorheizen + ca 40-50 min backen.

Nadelprobe .Ca 10 min im Ofen lassen, dann vom Backblech am Backpapier anfassen + auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen. der Kuchen reißt an der Oberfläche ein, ist meist ein Zeichen das der Teig nicht feucht genug war, aber tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Eigenes Rezept , Samstag, 08. Oktober 2005

Veränderung

Da in der Küchenmaschine bereitet wurde, nur

800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser,
150 g Zucker und
2 TL flüssigen Süßstoff gebraucht.

+ habe es in 1 a 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform
im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70 min gebacken

Hans

Samstag, 31. März 2007

Saftiger Kokosnuss Kuchen Sara F Vegan

Glutenfrei - Eifrei - Milchfrei



5-6 Bananen Leopardenart, ca 550 g
3 Äpfel ,
1 Zitrone, Saft davon
150 g Datteln oder Rosinen ,
Rum 54 % oder trockenen guten Rotwein oder einfach Wasser ,
2 Tassen trockenen Weißwein oder kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

3 gute Tassen Maiskörner a 160 g mit
2-3 TI Korianderkörner mahlen +
1 Tüte Backpulver
0,25 TI Meersalz
150 -200 g Vollrohrzucker
200 g Kokosnusssraspel .

Datteln kleinschneiden o Rosinen in 54 % Rum einlegen, ca 1 h eingelegt ,
Wasser o Wein o Rum.

Bananen pürieren

3 Äpfel , um den Griebsch rum geraspelt,

1 Zitrone entsaften,

3 Tassen Maiskörner mahlen,

3 TI Korianderkörner mahlen, Backpulver, Salz, Zucker und Kokosnusssraspel,

alle trockenen Zutaten gut verrühren, lassen, pürierte Bananen mit dem Zitronensaft vermischt, geraspelte Äpfel, eingelegte Datteln samt Flüssigkeit bei geben, gut verrühren, dann noch den Wein zugeben, evtl mehr oder weniger, nach Gefühl, richtet sich stark nach der Saftigkeit des Obstes

in eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform gießen, glatt streichen.

Bei 140° C Umluft OHNE vorheizen,

auf der 2. Schiene von unten ca 80- 100 min backen. Nadelprobe.

Raus aus dem Ofen , ein paar min sich verfestigen lassen ,
Ring lösen,
Backpapier vorsichtig runter klappen/ lösen,
ab- + auskühlen lassen

19.05.2004 Hans60

Mittwoch, 6. Juni 2007 Hans60

Schokoladen Rum Kuchen F Vegan
glutenfrei / milchfrei / eifrei / sojafrei



Zutaten für 18 Portionen

- 5 Banane(n), ca 500 g, geschält gewogen
- 200 g Mandel(n), süße, gemahlen
- 3 Mandel(n), bittere, gemahlen (kann auch wegfallen)
- 3 Tasse/n Maiskörner, gemahlen (ca 450 g)
- 5 EL Kakaopulver, (ohne Zucker)
- 2 TL Korianderkörner, gemahlen
- 1 Prise Meersalz
- Zitronensaft, wer will
- 2 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver
- 2 Tasse/n Mineralwasser, kohlensäurehaltiges
- 1 Tasse/n Rum, 54 % (1Tasse ca 200 ml)

Zubereitung

Bananen vermischen. Die trockenen Zutaten miteinander vermischen.
Rum + Wasser zum Mus geben, leicht vermischen, trockene Zutaten dazu,
gut verrühren.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenform gießen, glatt
streichen.

Bei 170°C Umluft OHNE vorheizen in der 2. Schiene von unten ca. 70 min
backen, eine Nadelprobe machen - ich habe noch 20 min mehr gebacken.

Aus dem Ofen nach ca. 5- 10 min, dann auf ein Kuchenrost stürzen, Backpapier vorsichtig lösen, auskühlen lassen.
Mir war er auch süß genug.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
26.10.04 Hans60

Veränderung

Bananen waren nicht süß genug,
100 g Vollrohrzucker dazu, deshalb noch
2 gute Schuss guten trocknen Rotwein
Fett für 2 Muffinsbleche,

im vorgeheizten Backofen bei 140°C Umluft 30 min gebacken.

Mittwoch, 25. Juli 2007 Hans60

Pikant

Gefüllte Paprika Zalairskiy F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei + eigenes Rezept
3 Portionen





2 Tassen Hirsekörner
4 Tassen Wasser
6 Paprikaschoten
3 kleine Delikatess Gurken
0,5 Apfel
0,5 Banane

200 g Ziegenkäse (Rolle) teilen

Kräutersalz

3 kleine Delikatess Gurken
0,5 Apfel
0,5 Banane
Paprikaschotendeckel fein gewiegt
Kräutersalz
2-3 cl Balsamico Bianca
Fett für drei feuerfeste Schüsseln

100-150 g Ziegenkäse geraspelt, mehr oder weniger

Paprikagranulat

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, nach ca 9 min Hitze ausstellen, (Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche) ausquellen lassen. Wird schön trocken + körnig bzw weiß.

Von den Paprikaschoten die Deckel so abschneiden , das sie nicht aus der feuerfesten Schüsseln raus sehen.

Diese Schoten ca 20 min mit Wasser bedeckt, kochen lassen.

2 Tassen gekochte Hirse in eine Schüssel geben, einen halben geschälten Apfel in kleine Stücke, Banane in kleine Würfel, sowie die Gurken in kleine Ringe / Stücke schneiden, mit Kräutersalz, vermischen.

Ziegenkäserolle längst + quer schneiden, so das in jede Schote, ein Teil senkrecht reinpasst, um den Käse herum die Obst/Hirse Mischung, rein drücken, und je zwei aufrecht stehende Schoten in die eingefetteten feuerfeste Schüsseln geben.

Den Rest gekochte Hirse, mit den leicht angedünsteten fein gewiegt Paprikaschotendeckel, 3 kleine Delikatess Gurken, + 0,5 Apfel + 0,5 Banane,

Kräutersalz, 2-3 cl Balsamico Bianca gut vermischen, diese Masse jetzt um die stehenden Paprika verteilen, als Stütze, damit sie nicht umfallen. Mit geraspelten Ziegenkäse gut abdecken, mit Paprikagranulat leicht bestreuen.

Deckel drauf, ohne Deckel trocknet der Käse aus + wird hart.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 min backen.

Hinweis. Wer es saftiger haben will.

Gieße ca 1 cm hoch, aufgelöste gekörnte Gemüsebrühe noch drüber, mehr nicht, kann sonst überlaufen, Vorsichtshalber die Fettpfanne ganz unten in den Ofen stellen

Donnerstag, 31. Mai 2007 Hans60

Kartoffelauflauf mit Bananen F

Glutenfrei u Eifrei u teils Kuhmilchfrei

2 Portionen



6-8 große Pellkartoffeln

3 El Sonnenblumenkerne angeröstet u geschrotet

2 kleine Bananen

Fett zum einstreichen

Kräutersalz

1 Prise Zucker

50 g Ziegenkäse u Rotwein

Kurkuma mahlen

Kartoffeln nach dem abschrecken, pellen, in dicke Scheiben, in zwei mit Fett eingestrichene 1 l feuerfeste Schüsseln, eine Lage Kartoffeln legen, ein wenig mit Kräutersalz würzen, Bananen quer schneiden, in jede Form eine legen, darauf die Sonnenblumenkerne angeröstet u geschrotet drauf verteilen,

noch eine Lage Kartoffelscheiben drauf legen,
auf der einen Form den geraspelten Ziegenkäse, Kurkuma drauf streuen,
u ca 1,5 cm hoch Rotwein drübergießen, Deckel schließen, wichtig, Käse
wird sonst hart u trocken.

In den kalten Backofen, bei ca 160°C Umluft ca 30 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 7. Mai 2008 Hans60

Kichererbsen Auflauf, scharf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

5 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 mahlen
1 TI Kreuzkümmel mahlen
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 mahlen (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 mahlen 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 abgeseigte 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

Kokosnusspeise F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



900 ml Wasser
200 g Kokosnuss geraspelt
30 g Ingwer fein gewiegt
0,25 TI Bourbon Vanillepulver
100 g Banane
evtl Zucker

Kokosnuss in Wasser ca 10 min kochen, in einem Mixer mit Ingwer + Vanille auf Mittelstufe gut 20 min mixen, dann die Banane dazu + nochmals gut mixen lassen. Abschmecken, evtl Zucker zugeben.

In ausgespülte Tassentöpfe oder Dessertschalen geben, über Nacht abkühlen.

Eigenes Rezept Dienstag, 27. Februar 2007 Hans60

Mehrkornbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



2 Zwiebeln klein wiegen + mit
1-2 El Olivenöl anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g mahlen
1 Tasse Kichererbsen 160 g mit mahlen
1 Tasse rote Linsen 160 g mit mahlen
1 Tasse Buchweizenkörner 160 g mit mahlen
2 TI gelbe Senfkörner mit mahlen
je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel mit mahlen
8-10 Pfefferkörner mit mahlen
3 TI Gewürzsalz
1-2 TI Meersalz
1 TI Zucker
1,5 Tüte Trockenhefe
4 Bananen Leoparden Art
5 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen
500 ml Wasser zum backen ca
Olivenöl zum einpinseln des Brotes

Bananen mit dem Quirl der Küchenmaschine zermusen, +
4-5 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, +
Zwiebel klein wiegen in Öl braten etwas abkühlen lassen, dazu +

Trocknen Zutaten vermischen und langsam da einrieseln lassen, evt die 5 Tasse Wasser noch dazu, sieht man, sollte wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr geht besser auf, und 4-5 min auf höchster Stufe rühren lassen. In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, bei warmer Zimmertemperatur oder in den Backofen 50°C Unterhitze an, das 500 ml Wasser in die Fettpfanne, ca 90 min, bis sich der Teig deutlich gehoben hat, ca bis zum oberen Rand, nun die Hitze auf ca auf ca 150°C Heißluft und ca 70 min backen, Nadelprobe, die Oberfläche mit Öl einpinseln, das Brot am Papier fassen und auf ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig abziehen, nun noch die übrigen Seiten einpinseln mit Öl. Nach dem abkühlen, Brot auf die Oberfläche legen und von unten mit einem Sägemesser schneiden

Muffins Vegan

Glutenfrei

Ergibt 2 Muffinsbleche a 12 Stück

2 Zwiebeln klein wiegen + mit
1-2 El Fett anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g
1 Tasse Kichererbsen 160 g
1 Tasse rote Linsen 160 g
1 Tasse Buchweizenkörner 160 g
2 TI gelbe Senfkörner
je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel
8-10 Pfefferkörner alles mahlen

3 TI Gewürzsalz
2 Tüten Weinsteinbackpulver
1-2 TI Meersalz

3-4 Bananen zu Mus quetschen+
3-4 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen

Fett für die Muffinsformbleche

Die trockenen Zutaten, gut vermischen, + zu dem Mus geben. Verrühren.

+ in die gefetteten Muffeinsbleche, je 1 El, oder 0,5 voll, füllen.
Beide Bleche in den Ofen + Bei
160° C OHNE vorheizen , ca 30 min backen , ein wenig in der Form
abkühlen , + auf ein Kuchenrost abkühlen lassen

20.05.2004 Hans60

<http://www.essenmitfreude.info/board/viewtopic.php?t=11451>

geändert wurden nur
Backpulver gegen Trockenhefe
5 Tassen Wasser statt 3-4
500 ml Wasser zum backen ca
Olivenöl zum einpinseln des Brotes
Die Backzeit des Brotes 70 min,
und die Zubereitung

Muffins Veränderung zum Brot F Vegan
Glutenfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



2 Zwiebeln klein wiegen + mit
1-2 El Olivenöl anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g mahlen
1 Tasse Kichererbsen 160 g mit mahlen
1 Tasse rote Linsen 160 g mit mahlen

1 Tasse Buchweizen 160 g mit mahlen
2 TI gelbe Senfkörner mit mahlen
je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel mit mahlen
8-10 Pfefferkörner mit mahlen
3 TI Gewürzsalz
1-2 TI Meersalz
1 TI Zucker
1,5 Tüte Trockenhefe
4 Bananen Leoparden Art
5 Tasse kohlenstoffhaltiges Mineralwasser vermischen
500 ml Wasser zum backen ca
Olivenöl zum einpinseln des Brotes

Bananen mit dem Quirl der Küchenmaschine zermusen, +
4-5 Tassen kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dazu, +
Zwiebel klein wiegen in Öl braten etwas abkühlen lassen, dazu +

Trocknen Zutaten vermischen und langsam da einrieseln lassen, evt die 5 Tasse Wasser noch dazu, sieht man, sollte wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr geht besser auf, und 4-5 min auf höchster Stufe rühren lassen. In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, bei warmer Zimmertemperatur oder in den Backofen 50°C Unterhitze an, das 500 ml Wasser in die Fettpfanne, ca 90 min, bis sich der Teig deutlich gehoben hat, ca bis zum oberen Rand, nun die Hitze auf ca auf ca 150°C Heißluft und ca 70 min backen, Nadelprobe, die Oberfläche mit Öl einpinseln, das Brot am Papier fassen und auf ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig abziehen, nun noch die übrigen Seiten einpinseln mit Öl. Nach dem abkühlen, Brot auf die Oberfläche legen und von unten mit einem Sägemesser schneiden

Paprika Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

2-3 Portionen

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



160 g Hirsekörner = 1 Tasse
Wasser
320 g Wasser = 2 Tassen
250 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
50 g Lauch (grün) geschnitten
50 g Ingwer klein gehackt
500 g Paprikaschoten klein geschnitten
Margarine zum einfetten der Auflaufformen
2 Bananen (Leoparden Art)

50 – 70 g Ziegenkäse geraspelt

Hirse mit heißem Wasser abspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in zwei Tassen kochendes Wasser geben, umrühren, Hitze auf kleinster Stufe, Deckel schließen, nach 5 min Hitze ausstellen, ca 10-12 min auf der ausgeschalteten Platte quellen lassen, ist dann schön trocken, fast weiß, körnig.

Zwei 1,5 l Auflaufformen mit Margarine (Laktosefrei) ausfetten, 250 ml Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe, klein geschnittenen grünen Lauch, Ingwer und kleingeschnittenen Paprikaschoten, mit einigen Kerne, ca 15 min dünsten, runter von der Hitze, fertige Hirse untermischen, je eine Banane in dickere Scheiben schneiden, den jeweiligen Auflaufboden bedecken, und leicht mit geraspelten Ziegenkäse bestreuen, Gemüsemasse drauf, glatt streichen, den Rest Ziegenkäse obendrauf, Deckel schließen, in den kalten Backofen, bei ca 150°C Heißluft ca 30 min backen, sprudelt dann leicht.

Veränderung

Ziegenkäse ganz weg lassen.

Eigenes Rezept Donnerstag 02.07.2009 Hans

Rotwein Bananensuppe F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

Vorsuppe ca 8 Portionen



500 ml trocknen Rotwein

1 Prise Salz und Zucker

0,5 TI Chilipulver

450 g ca Bananen

ca 450 ml Rotwein mit Gewürzen kurz aufkochen, runter von Hitze, die mit ca 50 ml Rotwein pürierten Bananen begeben, verrühren und servieren, gut als Vorsuppe, nicht für Kinder geeignet.

Eigenes Rezept, Samstag, 3. Mai 2008 Hans

Fleisch

Rotwein Muffeins pikant F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

18 Stück



450 g Putenbrustfilet

2 El Tomatenmark

250 g Bananen

3 TI Kräutersalz

1 Prise Zucker

350 g Rotwein trocken, 14 %

300 g Naturreis mahlen

200 g Buchweizenkörner mahlen

1 Tüte Backpulver

1 TI Paprikagranulat

20 schwarzen Oliven klein hacken

2 El Kapern

Salz zum abschmecken

Margarine zum ausfetten der 1,5 Muffeinsbleche

Putenbrust würfeln, in einem hohen Gefäß fein pürieren, in eine Rührschüssel geben,

Bananen mit einer Gabel zerdrücken, dazu, Rührhaken langsam laufen lassen,

Kräutersalz, Zucker, Rotwein zugeben,

Naturreis und Buchweizen und Backpulver mit Paprikagranulat vermischen, und in die Rührschüssel langsam zugeben,

schwarze Oliven schneiden und mit den Kapern unterrühren lassen, mit Salz pikant abschmecken und noch ca 3 min auf Mittelstufe verrühren lassen.

In die ausgefetteten Muffeinsmulden, Esslöffelweise den Teig einfüllen,

in kalten Backofen bei ca 165°C Heißluft ca 45 min backen, Nadelprobe, die Muffeins entfernen, zum verzehren.

eigenes Rezept Mittwoch, 7. Juli 2010 Hans

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

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

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de