

## Ananas Backwaren Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei

### 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 .....	29
Fleisch .....	32
Pikantes .....	20

### Inhaltsverzeichnis

Ananas Backwaren Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Backwaren</b> .....	<b>2</b>
Ananas Buttercreme Torte M F .....	2
Käse Ananaskuchen M F .....	4
Käse Ananastorte M F .....	6
Käse Obst Kuchen M F .....	8

Kokosnuss Muffein M F.....	9
Mais Pfannkuchen, für Armira F.....	11
Rezept I F Vegan.....	11
Rezept II F Vegan.....	11
Rezept III F Vegan.....	12
gedeckter Maispfannenkuchen F.....	13
Obsttorte II Zaksy F Vegan.....	14
Quark Obst Kuchen M F.....	16
Sharon Torte F Vegan.....	18
Pikantes.....	20
Falsche Lasagne F Vegan.....	20
Kichererbsen Auflauf scharf F Vegan.....	22
Kichererbsen Curry II F Vegan.....	23
Linsen- Currygratin M F.....	24
Sauerkraut Auflauf F.....	27
Sauerkraut Bratlinge M F.....	28
Sauerkraut bzw Ananaskraut Vegan.....	29
Fisch.....	29
Ananas Curry Lachs M F.....	29
Seelachsauflauf Georgijevka F.....	31
Fleisch.....	32
Ananas Dessert M F.....	32
Pikante Muffeins M F.....	33
Hinweis M.....	34
Hinweis Ei.....	34
Hinweis Vegan.....	35
Hinweis F.....	35
Hinweis Margarine.....	35
Hinweis.....	35

## Backwaren

Ananas Buttercreme Torte M F  
Glutenfrei



1 Mohnkuchen Minudasht ODER  
1 Biskuitkuchen

### 500 ml Milch

40 g Speisestärke  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver +  
1 Prise Salz ODER  
1 Tüte Vanillepuddingpulver  
100 g Vollrohrrohrzucker  
250 g Butter  
2 El Rum 54 %  
1 große frische Ananas  
100 g Mandelblättchen geröstet  
1 TI Preiselbeeren, aus dem Glas  
Rum 54 %

Kuchen 2 x quer durch schneiden, die Böden jeweils mit Rum tränken.  
400 ml Milch mit Salz + Bourbon Vanillepulver aufkochen, in  
100 ml Milch, Speisestärke auflösen, + in die kochende Milch 2 min rüh-  
rend kochen lassen. Unter wiederholten Umrühren, abkühlen lassen.  
Die Butter mit 2 El Rum schaumig rühren, sobald Pudding + Butter die  
gleiche Temperatur haben, den Pudding löffelweise unter die Butter rüh-  
ren.  
Die Ananas in gleichgroße Ringe, ein Ring aufheben, die anderen in  
gleichgroße Stücke schneiden.  
Den unteren Kuchenboden mit der Buttercreme bestreichen + darauf die  
Ananasstücke verteilen; 12-16 Stücke zurückbehalten. Über die Ananas-  
stücke noch etwas Buttercreme streichen, den nächsten Boden draufset-  
zen + diesen wiederum mit Buttercreme bestreichen.  
Den letzten Boden draufsetzen.  
Oberfläche + Rand dünn mit Buttercreme bestreichen, die restliche But-  
tercreme in einen Spritzbeutel füllen.  
Den Rand + die Tortenoberfläche mit den gerösteten Mandelblättchen  
bestreuen. Auf die Torte 12-16 Butterrosetten spritzen + jede Rosette mit  
einem Ananasstückchen verzieren.  
Die letzte Ananasscheibe in die Mitte legen + dort ins Loch die Preiselbee-  
ren.

Zum Festwerden einige Stunden in den Kühlschrank, ca 60 min vor dem servieren dort raus nehmen.

Fazit:

Die 2. Schicht, kommt trotz des einstreichen mit Rum nicht so recht zum tragen, vielleicht ein wenig dicker einstreichen,

Es schmeckt nicht vor der Rum, aber Autofahren danach nicht zu empfehlen.

Sehr gehaltvoll die Torte, mehr wie ein Stück davon, ist wahrscheinlich nur für Leute die sehr hungrig sind.

auch der Geschmack der Buttercreme mit der frischen Ananas, harmonisiert sehr gut mit dem Mohnkuchen.

Im Originalrezept wurde Biskuitkuchen + Konserve Ananas verwendet, wobei ich allerdings glaube, das diese Ananassäure dann ganz verschwindet.

Samstag, 9. September 2006

[Käse Ananaskuchen](#) M F

Glutenfrei + Eifrei + eigenes Rezept



**Boden:**

200 g Mais gem

50 g Naturreis gem

50 g Amaranth gem

1 TI Backpulver

1 Prise Salz

1 TI Vollrohrzucker

100 g Margarine

100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

1 TI Balsamico Bianca

## 26 cm Ringform/ Springform

2 x Backpapier dafür

### Füllung

200 - 250 g Zucker

1 Prise Salz

500 g Quark 0,5 %

800 g Frischkäse 4 %

100 g Joghurt 1,5 %

8 Ei Mais gem

35 ca halbe Kaffeebohnen mit gem

100 g Mandeln feingeschrotet

0,5 frische Ananas ca

sowie den rausgetretenen Saft u Stücke

### Zubereitung Boden

Alle Zutaten in die Küchenmaschine geben und gut 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen.

26er Ringform mit Backpapier ausfüllen, den Kuchenteig hinein geben, mit den Boden rausnehmen, auf den Teig eine Lage Backpapier geben und den Teig mit dem Handballen oder Nudelrolle bis ca 3 cm über den Rand ausrollen.

Den Boden mit den beiden Lagen Backpapier in den Ring legen, und den Boden + Rand egalisieren, ca 30 min in den Kühlschrank stellen, danach lässt sich das obere Backpapier gut entfernen.

### Zubereitung Füllung

250 g Zucker, 1 Prise Salz, Quark u Frischkäse, Joghurt

8 Ei Mais gem, 35 halbe Kaffeebohnen mit gem, 100 g Mandeln feingeschrotet gut verrühren lassen, abschmecken, evtl nach süßen.

Ananas Kopf + Boden abschneiden, harte Seele mit einem Ananasschäler entfernen.

Auf den Boden des Mürbeteiges ca die Hälfte des Quarkcremes einfüllen, die Form ein wenig hin u her bewegen, halbe Ananasscheiben, ringförmig, dicht aneinander auf die Creme legen, die restliche Quarkcreme draufgießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 80 –100 min backen, je nach dem wie braun Mann/Frau den Boden/Rand haben möchte.

Backpapier erst nach dem Erkalten, vorsichtig entfernen

### Hinweis

Anstelle Joghurt, kann man auch nur den rausgetretenen Saft u Stücke, nehmen, man sieht es ob es reicht, soviel Saft ist es ja nicht

Hat einen guten milden Geschmack nach Ananas...

Eigenes Rezept Samstag, 10. Mai 2008 Hans60

### Käse Ananastorte M F

Glutenfrei + Eifrei + eigenes Rezept



### Boden:

200 g Mais gem  
50 g Naturreis gem  
50 g Amaranth gem

1 TI Backpulver  
1 Prise Salz  
50 g Vollrohrzucker

70 g Quark

100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
1 TI Balsamico Bianca

26 cm Ringform/ Springform

2 x Backpapier dafür

### Füllung

200 g Vollrohrzucker  
1 Prise Salz

1 kg Magerquark

200 g Schmand

8 EI Mais gem  
20 halbe Kaffeebohnen mit gem  
0,5 frische Ananas ca  
6 cl Obstwasser ca

### Belag

Kokosnussraspel  
25 g bittere Schokolade 70% geraspelt

### Zubereitung Boden

Alle Zutaten in die Küchenmaschine geben und gut 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen.

26er Ringform mit Backpapier ausfüllen, den Kuchenteig hinein geben, mit den Boden rausnehmen, auf den Teig eine Lage Backpapier geben und den Teig mit dem Handballen oder Nudelrolle bis ca 3 cm über den Rand ausrollen.

Den Boden mit den beiden Lagen Backpapier in den Ring legen, und den Boden + Rand egalisieren, ca 30 min in den Kühlschrank stellen, danach lässt sich das obere Backpapier gut entfernen.

### Zubereitung Füllung

200 g Vollrohrzucker, 1 Prise Salz, 1 kg Magerquark, 200 g Schmand  
8 Ei Mais gem, 20 halbe Kaffeebohnen mit gem, 6 cl Obstwasser ca, gut  
verrühren lassen, abschmecken, evtl nach süßen.

Ananas Kopf + Boden abschneiden, harte Seele mit einem Ananasschäler  
entfernen.

Auf den Boden des Mürbeteiges ca die Hälfte des Quarkcremes einfüllen,  
glattstreichen, halbe Ananasscheiben, ringförmig, dicht aneinander auf  
die Creme legen, die restliche Quarkcreme draufgießen, glattstreichen.  
Lose die Kokosraspel draufstreuen, da wieder drauf, 25 g bittere Schoko-  
lade grob raspeln.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 80 –100 min backen, je  
nach dem wie braun Mann/Frau den Boden/Rand haben möchte.

Eigenes Rezept Sonntag, 1. Juli 2007 Hans60

Käse Obst Kuchen M F

Glutenfrei u Eifrei

26 cm Ringform mit Backpapier



Boden

100 g Buchweizen gemahlen  
200 g Naturreis mit gemahlen  
0,5 TI Koriander mit gemahlen  
1 Prise Salz  
80 g Zucker  
2 gestrichene TI Backpulver  
80 g Margarine, laktosefrei  
100 g Rotwein, trocken, 14 %

## Belag

1 Ananas geschält

500 g Magerquark

400 g süße Sahne

100 g Zucker

1 Prise Salz

120 g Naturreis gemahlen

60 g Buchweizen mit gemahlen

0,5 TI Koriander mit gemahlen

300 g TK Kirschen, saure, o Zucker o Stein

100 g Kokosraspel, ca

50 g Mandeln gehobelte, ca

alle Zutaten für den Boden zusammen verrühren lassen,  
in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nas-  
sen Esslöffelrücken verteilen und einen kleinen Rand bilden,  
Ananas schälen, den Kern rausstechen, in Scheiben schneiden, den Teig-  
boden damit belegen, ( den übrigen Rest, mit geschlagener Sahne als  
Dessert, verwenden ),  
Beiseite stellen oder in den Kühlschrank stellen,  
von Magerquark bis einschließlich Koriander schaumig schlagen lassen,  
diese Masse nun auf den Teig gießen, glatt schütteln, TK Kirschen ( nicht  
angetaut ) auf den Kuchen verteilen, ein wenig eindrücken, auf den Kir-  
schen zur Hälfte die gehobelten Mandeln, auf die andere Seite Kokosraspel  
verteilen,  
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelpro-  
be.

27.06.2010 Eigenes Rezept, Hans

## Kokosnuss Muffein M F

Glutenfrei u Eifrei

24 Stück oder

26 cm Ø Ring- bzw Springform mit Backpapier



1200 g Frischkäse 4 %

500 ml Buttermilch

200 – 250 g Zuckerrübensirup \*

0,5 TI Bourbon Vanillepulver

400 g Kokosnuss geraspelt, angebräunt

1 Prise Salz

180 g Mais gem

1 Tüte Backpulver

Margarine zum ausfetten für 2 Muffeins Bleche

Einige Scheiben frische Ananasscheiben

Frischkäse u Buttermilch und 200 g Zuckerrübensirup gut vermischen lassen, abschmecken, Rest auch noch zugeben,  
Kokosnuss leicht braun anrösten, mit vermischen lassen,  
Salz, Vanille, Mais gem und Backpulver mischen, und zugeben , gut alles verrühren lassen,

( ich füge alle Zutaten wie oben angegeben, der Reihenfolge nach in die rührende Küchenmaschine, dabei sehe ich gleich ob alles gut vermischt und die Masse genug Flüssigkeit hat ).

In der Zwischenzeit die Muffeinsmulden gut einfetten, mit einer Schöpfkelle gut 80 ml den Teig verteilen,  
in jede noch ein schönes Stück von den Ananasscheiben abbrechen, in die Mitte ca, drücken.

### Beim Kuchen

Den Teig in eine mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, bisschen schütteln damit der Teig sich überall verteilt , die Ananasscheiben brechen und Stückchenweise in den Teig drücken.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft, ca 40 –50 min bei Muffeins backen,  
beim Kuchen ca 130°C Umluft ca 70 –100 min backen , Nadelprobe, etwas in den Formen stehen lassen, ein Stullenbrett drüber legen, umdrehen, und vorsichtig die Bleche abheben.

Beim Kuchen das Backpapier erst nach dem völligen Erkalten abziehen.

Hinweis \*

Wer mit Zuckerrübensirup arbeitet, dem bleibt etwas Teig übrig, in der Pfanne braten,  
wer dagegen mit Zucker arbeitet, dem reicht die Menge,  
nur dem geht der typische Geschmack des Zuckerrübensirup, ab.  
Vielleicht einen anderen Geschmacksträger nehmen.

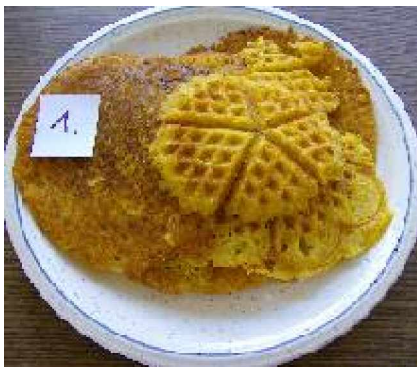
Ob Muffins oder Kuchen, beide werden erst nach völligen Abkühlen, fest

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. Juni 2008 Hans60

### Mais Pfannkuchen, für Armira F

Glutenfrei Ei- + Milchfrei

### Rezept I F Vegan



250 g Mais gem  
500 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser  
1 TL Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
4 EL 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 zu-

rück 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 Backofen Grill bei 250°C überbacken

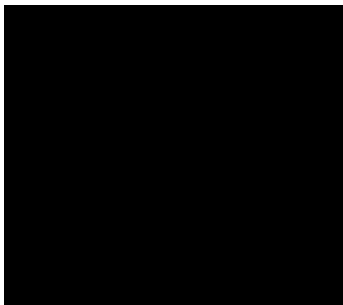
+ ein wenig Paprikagranulat drüber geben.

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 + Milchfrei



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

Quark Obst Kuchen M F

Glutenfrei + Eifrei



### Boden:

400 ml Wasser  
200 g Kokosnuss geraspelt  
1 Prise Salz + Vollrohrzucker  
100 ml Wasser  
2 gut gehäufte El Speisestärke

### Füllung:

1,5 Pfund Quark 0,5 %  
200 g Feigen, soft  
200 g Naturreis Mittelkorn gem  
0,5 TI Bourbon Vanillepulver  
1,5 TI Backpulver  
1 Prise Salz + Zucker  
1 frische Ananas  
1 rote Pampelmuse  
2 TK Kirschen

### Boden Zubereitung:

400 ml Wasser zum kochen bringen, 200 g Kokosnuss einstreuen, kochen lassen bis es leicht duftet.

Das in 100 ml Wasser aufgelöste Mondamin dazu + ca 120 sek rührend kochen lassen, dickt schnell.

Alles in eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben, glattstreichen.

### Füllung Zubereitung:

1 Pfund Quark in die Rührschüssel geben, Reis gem + Vanillepulver, Backpulver je eine Prise Salz + Zucker, Feigen klein schneiden + den Rest Quark in ein hohes Gefäß geben, + mit dem elektrische Pürierstab pürieren, ( mit dem Quark macht es sich besser als die Feigen solo ).

Diesen Brei auch in die Rührschüssel geben, verrühren lassen, Ananas mit dem Schäler schälen, harte Seele entfernen, bis auf eine Scheibe, alles kleinwürfeln.

Falls der Teig zu zäh ist, den aufgefangenen Ananassaft + evtl ca 100 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dazu geben, aber damit warten bis die Ananasstücke untergerührt sind, nicht das es zu dünnflüssig wird, richtet sich nach dem Reifegrad der Ananas.

Diesen Quark- Ananasteig auf den Kokosnussboden gießen, glattstreichen. In die Mitte die beiseite gelegte Ananasscheibe geben, dort wiederum die TK Kirschen rein drücken.

Rundherum die filetierte rote Pampelmusenscheiben legen, ein wenig in den Teig drücken.

Evtl den Kuchen abdecken, + in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90 min backen.

Samstag, 16. Dezember 2006 eigenes Rezept 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 EI Speisestärke

### Belag:

400 ml Wasser  
100 g Kokosnuss geraspelte  
150 ml kaltes Wasser  
1 gut gehäufter EI 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.

## 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 TL 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 beigeben, unterrühren, servieren.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 2. Juli 2008 Hans60

[Linsen- Currygratin](#) M F

Glutenfrei + Eifrei + ( bedingt Kuh Milchfrei )



250 g Linsen rote  
Öl  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
250 ml Wasser

Kräutersalz  
1-2 TI Curry (Brecht, weil o Salz, mehr Kräuter, wenn anderes noch 1TI  
Kurkuma zugeben)  
2-3 El Weißwein o 1 El Zitronensaft  
100 g Cashewkerne/Mandeln  
1 TI Öl  
1 Zwiebel Frühlingszwiebel

20 g Butter  
3 cm Ingwerwurzel  
1 Ananas  
1 Apfel  
100 g TK Paprikaschote Streifen  
3-5 schwarze Oliven in Lake, o. mehr

Für die Soße

30 g Butter  
40 g Mais feingemahlen

300 ccm guten trockenen Weißwein o Wasser

100-150 g Sahne

1,5 TI Currypulver ohne Salz, wenn mit Salz 1 TI Kurkuma dazu.  
Kräutersalz

Für drei feuerfeste Formen mit Deckel

Butter

Ziegenkäse geraspelt bei Bedarf

Die Linsen waschen + in Öl ca 5 min anbraten , Wasser mit Hefebrühe dazu ca 10 –20 min geben. Ebenso Salz, Curry + Weißwein/Zitronensaft , wenn Flüssigkeit verdunstet, sind die Linsen fertig, danach Knoblauchzehe + Ingwerwurzel sehr fein schneiden + zu den gekochten Linsen, geben.

Inzwischen die Cashewkerne/ Mandeln in einer Pfanne mit dem Öl goldbraun rösten und grob hacken, und zu den Linsen geben,  
Die Butter aufschäumen lassen + die gewürfelte Zwiebel darin goldbraun rösten + zu den Linsen geben.

In der noch heißen Pfanne die TK Paprikastreifen geben, zum auftauen, und zu den Linsen geben.

Ananas mit einem Ananasschäler die harte Seele entfernen, und 300-400 g in kleine Stücke schneiden, und zu den Linsen geben.

Apfel in kleine Würfel schneiden oder um den Griebsch herum raspeln.  
und

Nach Belieben, Oliven entsteinen, (nehme Steinlose in Wasser) zerkleinern  
Drei 1 l Auflaufform fetten + die Linsenmasse hinein geben.

Für die Soße die Butter aufschäumen lassen, das Mehl dazugeben + bei mittlere Hitze unter Rühren kurz anschwitzen. Dann den Topf vom Herd nehmen, das Wasser, Wein, + Sahne einrühren. Den Topf wieder auf den Herd zurück stellen + die Sauce unter rühren leicht eindicken. Curry + Kräutersalz einrühren, abschmecken.

Die Sauce über die eingeschichteten Zutaten gießen.

Den Gratin mit Deckel schließen auf der mittleren Schiene des kalten Backofens bei ca 170°C Umluft ca 30 min backen, bis die Masse köchelt.

Veränderung:

Sahne kann entfallen.

Butter durch ungehärtete Margarine ersetzen

Wein kann durch Wasser ersetzt werden.

Falls jemand kleinere Schüsseln nimmt, bitte ganz unten im Backofen die Fettpfanne rein, kann überkochen, ist besser zum saubermachen.

PS

Rote Linsen , brauchen nicht eingeweicht werden.

Wenn man sie erst in Fett anbratet, dann die Flüssigkeit dazu, sind sie in knapp 20 min gar, sie verlieren ihre rote Farbe + werden gelb, behalten aber ihre Form.

Hans60 , 18.10.2004

### 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 Bratlinge M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

8 Stück



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

100 g Gauda geraspelt

6 El Buchweizenkörner mahlen

Olivenöl zum braten

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 100 g Gauda, sowie 6 El gem Buchweizen vermischen.

Öl heiß werden lassen, auf Mittelhitze reduzieren, mit nassen Händen Bratlinge formen, ins Fett geben, von beiden Seiten braten

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 beigeben + vermischen, servieren.

Hans60

### Fisch

Ananas Curry Lachs M F



Zutaten für 3 Portionen

0,5 große Ananas

1 Apfel

2 El Kokosraspel

0,5 TI Curry ohne Salz

2 El (40 g ) Butter

300 ml guten Weißwein

200 ml Sahne

0,5 Bund Frühlingszwiebeln

2 Lachs Filet ca 250 g Natur

2 Seelachsfilet ca 300 g Natur

Salz und Pfeffer

6 große Pellkartoffeln

Pellkartoffeln mit 0,5 TI Kümmel kochen.

Die geschälte halbe Ananas auf Würfel schneiden. In der Hälfte der Butter kurz andünsten, beiseite stellen.

Die in kleine Ringe geschnittenen Zwiebeln und den Apfel, um den Griebsch rum geraspelt, und mit den Kokosflocken und dem Curry in der anderen Hälfte der Butter andünsten.

Mit dem Wein ablöschen und nach Bedarf reduzieren lassen, dann fügt man die Sahne hinzu, würzt mit Pfeffer und Salz und lässt die Soße noch einmal kurz aufkochen und gibt dann die Ananasstückchen hinzu.

Den Fisch, Naturbelassen, in zwei Pfannen in Butter kurz braten, nachdem umdrehen, ein wenig mit Pfeffer + Salz würzen.

Nach einer Idee, vom schmitzebilla 06.10.05 , Rezept

Mittwoch, 30. August 2006 Hans

### 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 Kokosnusssraspel  
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 + Kokosnusssraspel vermischen + auf die Schüsseln verteilen, darüber

Geraspeltten 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

## Fleisch

Ananas Dessert M F

Glutenfrei + Eifrei + Resteverwertung



### 8 Blatt Gelatine

0,5 frische Ananas ca  
weißer Burgunder

### 400 g süße Sahne

0,5 TI Bourbon Vanillepulver  
1 Prise Salz  
Vollrohrzucker evtl, nach Bedarf

Gelatine 10 min in kaltem Wasser einweichen.

Rest Ananas pürieren, mit trockenem weißen Burgunder auf 500 ml zusammen auffüllen, und mit Salz rührend aufkochen, runter von der Hitze, die eingeweichten und ausgedrückten Gelatineblätter möglichst einzeln dazugeben und rührend auflösen lassen.

Kalt stellen, wenn es anfängt zu gelieren, die mit Vanillepulver, evtl auch Zucker, steifgeschlagene süße Sahne, mit einem Holzlöffel unterrühren. In ausgespülte Gläser oder Dessertschalen, füllen, kalt stellen, fest werden lassen, geht schnell, dann.

Eigenes Rezept, Sonntag, 1. Juli 2007 Hans60

### Pikante Muffeins M F

Glutenfrei u Eifrei

22 Stück



500 g Halb u Halbhack,

250 g Quark 20 %,

250 g Sauerkraut fein geschnitten,  
1 rote Zwiebel gewürfelt,  
2 Knoblauchzehen geschnitten,  
100 g TK Paprikastreifen klein gewürfelt,  
1 geh Ei Tomatenmark  
160 g Mais geschrotet  
200 g Buchweizen gem u  
2 TI Kreuzkümmel mit gem,  
1 Prise Zucker  
1 Tüte Backpulver  
10 Pfefferkörner gemörsert,  
Kräutersalz o Salz  
ca 300 – 450 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Fett für die ( 2 ) Muffeinsbleche ( Mulden )  
Einige Scheiben frische Ananas.

Hackfleisch, Quark, Sauerkraut, Zwiebel , Knoblauchzehen und Paprika u Tomatenmark gut verrühren lassen, die trocknen Zutaten vermischen und dazu geben, mit Kräutersalz abschmecken, nun noch das Wasser zugeben, nach und nach, es sollte wie ein Rührteig werden, nochmals mit Salz abschmecken, durch das Wasser verliert sich der Geschmack.

Den Teig in die eingefetteten Muffeinsmulden geben, jeweils in die Mitte ein Stück Ananas geben, sollte bis zum Boden reichen, ein wenig den Teig drüberstreichen ( nasse Finger ).

In den kalten Backofen bei ca 130-140°C Umluft ca 35-50 min backen, man sieht es,  
ein paar min in den Formen lassen, ein Brett drüberlegen, umkippen, auf ein Rost gleiten lassen.

Warm o kalt ein Genuss

Eigenes Rezept, Samstag, 21. Juni 2008 Hans60

Hinweis **M**

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis **Ei**

Das **Ei** in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

### Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

### Hinweis 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)