

# Amaranth Pfanne u Waffeln Glutenfrei u Sojafrei u Kuh Milchfrei

Brot und Kuchen je separat erfasst

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

## 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.

## Amaranth Pfanne u Waffeln

Amaranth Pfanne u Waffeln Glutenfrei u Sojafrei u Kuh Milchfrei	1
.....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Amaranth Pfanne u Waffeln .....	1
Amaranth Pfanne Vegan .....	2
Pfanne Vegan.....	2
Pfannenkuchen F .....	3
Waffeln .....	3
Kerman Waffeln Vegan .....	3

Mähän Waffeln Vegan .....	4
Mais Pfannkuchen, für Armira F .....	5
Rezept II F .....	6
Rezept III F .....	6
gedeckter Maispfannenkuchen F .....	7
Neyt Waffeln Vegan .....	8
Robot Waffeln 3 Ei F .....	8
Tahrud Waffeln Vegan .....	9
Hinweis Ei .....	10
Hinweis Vegan .....	10
Hinweis Curry .....	10
Hinweis, Zutaten.....	10
Hinweis Tomatenketchup.....	10
Geräucherten Fisch + Fleisch.....	11
Hinweis F .....	11
Hinweis Margarine .....	11
Hinweis.....	11

## Amaranth Pfanne Vegan

200 g Amaranth in  
 1 l Gemüsebrühe ca 40 min kochen, abtropfen lassen  
 150 g Rosine in wenig Wasser einweichen  
 50 g Mandeln geh. ohne Fett anrösten  
 2 Zwiebeln fein hacken +  
 500 g Möhren in Stifte schneiden + in  
 2 El Öl anbraten +  
 1 El Tomatenmark +  
 0,5 Tl Curry +  
 0,5 Tl Kurkuma +  
 2 Tl Kreuzkümmel +  
 1 Tl Zimt zugeben, alles vermischen mit etwas  
 Meersalz abschmecken

## Pfanne Vegan

200 g Amaranth in  
 1 l Gemüsebrühe ca 40 min kochen, abtropfen lassen  
 150 g Rosine in wenig Wasser einweichen  
 50 g Mandeln geh. ohne Fett anrösten  
 2 Zwiebeln fein hacken +  
 500 g Möhren in Stifte schneiden + in  
 2 El Öl anbraten +

1 Ei Tomatenmark +  
0,5 TI Curry +  
0,5 TI Kurkuma +  
2 TI Kreuzkümmel +  
1 TI Zimt zugeben, alles vermischen mit etwas  
Meersalz abschmecken

Hans60 09.04.04

## Pfannenkuchen F

Veränderung, ohne Ei



1000 ml kohensäurehaltiges Mineralwasser

200 g Buchweizen gem  
100 g Naturreis ( Mittelkorn ) gem  
100 g Amaranthkörner gem  
100 g Kichererbsen gem  
1 TI Schwarzkümmel mit gem  
je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach  
geben. Von beiden Seiten ohne Fett braten.

## Waffeln

Kerman Waffeln Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Buchweizenkörner +  
50 g Natur- Reis (Mittelkorn ) +  
50 g Hirse+  
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz  
2 TI Vollrohrzucker ,  
220 - 250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

**Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlenensäurehaltiges Mineralwasser**

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl,  
sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.  
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 7 - 9 min , auf höchster Einstellung.  
Schön knusprig.

Fazit

Sind alle was geworden, alle knusprig, habe auch versucht sie früher raus zu nehmen, ging meist daneben, also Ausdauer + Zeitschaltwecker.  
Konnte mich auch nicht drauf verlassen, ob der Dampf alle war, es kam immer noch welcher, also auch „Gefühl“ ist dabei gefragt.

Mir persönlich schmecken Tahrud + Neyt am besten, wenn sie auch zu süß waren., Vielleicht war ich bei den anderen schon zu satt !!!  
Aß diese während der Wartezeit...

Eigene Rezepte, Mittwoch, 16. März 2005 Hans60

**Mähän Waffeln Vegan**

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Mais +  
50 g Natur- Reis (Mittelkorn ) +

50 g Amaranthkörner +  
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz  
Vollrohrzucker , vergessen  
250 - 280 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

**Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlenensäurehaltiges Mineralwasser**

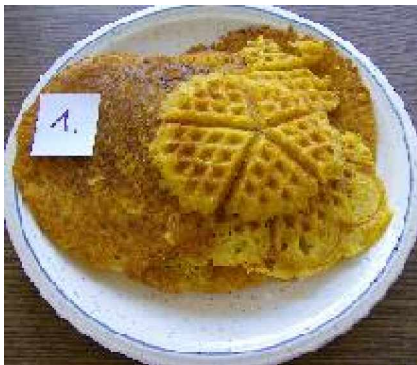
erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser untermischen, die Wassermenge nach Gefühl,  
mit/bei frisch gem Mais, dieser saugt eine Menge mehr Flüssigkeit auf, muss notfalls noch beim backen, Blöde ausgedrückt, bevor der Teig ins Eisen kommt, nach gefüllt werden.  
sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.  
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 7 - 9 min , auf höchster Einstellung.  
Schön knusprig.

**Mais Pfannkuchen, für Armira F**  
Glutenfrei Ei- + Milchfrei

**Rezept I**



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

## Rezept II F



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

## Rezept III F



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

Lg

Hans

Donnerstag, 31. August 2006

### Neyt Waffeln Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Hirse +  
50 g Natur- Reis (Mittelkorn ) +  
50 g Amaranthkörner +  
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz  
3 TI Vollrohrzucker , (immer noch zuviel )  
210 - 250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl, sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.  
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.  
Bei mir dauerte jede Waffel 4 - 6 min , auf höchster Einstellung.  
Schön knusprig

Robat Waffeln 3 Ei F



glutenfrei / kuhmilchfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 3 Portionen

### Für den Teig: ( Waffeln )

3 EL Maiskörner, ( kein Popkorn ) +  
3 EL Amaranth, ganz +  
200 g Buchweizen, ganz +  
8 Mandel(n), bittere +  
32 Mandel(n), süße +  
5 Körner Pfeffer +  
3 EL Naturreis, ( Mittelkorn ) zusammen mahlen  
1 TL Kurkuma +  
2 TL Salz, (Gewürzsalz) +  
1 Prise Rohrzucker +  
1 Prise Salz, dazu  
400 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

### 3 Ei(er)

3 EL Balsamico, dunklen

Teig: erst die trockenen Zutaten vermischen, dann die Flüssigkeiten dazu.  
( bei Waffeln beträgt die Backzeit, auf höchste Hitze 4- 5 min )

### Tahrud Waffeln Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Buchweizenkörner +  
50 g Natur- Reis (Mittelkorn ) +  
50 g Amaranthkörner +  
50 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz

4 TI Vollrohrzucker ( zuviel)  
ein wenig Backpulver \*  
230 - 250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl, sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.

Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 7 min , auf höchster Einstellung.  
Schön knusprig

### 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 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, Zutaten

Musste einige Zutaten entfernen + oder ergänzen, so das die Rezepte  
Glutenfrei werden, finde so ist es besser als diese ganz zu entfernen

### Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

## Geräucherten Fisch + Fleisch

Hallo

habe die geräucherten Rezepte bei gelassen, es gibt auch Glutenfrei geräucherteren Fisch bzw Speck + rohen Schinken.

Denn ich habe hier das "Glück" einen Bauernhof + auch eine Räucherei in der Nähe zu haben, die dort frei, für uns so schädliche Zusatzstoffe räuchern.

Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

## 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

Donnerstag, 9. Juni 2011

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