

Rum Glutenfrei u Sojafrei 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	19

Inhaltsverzeichnis

Rum Glutenfrei u Sojafrei u Kuh Milchfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Backwaren	2
Apfel - Mohn Kuchen Qadamgäh F Vegan	2
Bananen Kuchen Artyk II F	4
Marmor Mokokuchen F Vegan	5

Mohnkuchen IX F Vegan.....	6
Mohnkuchen XIX F Vegan	8
Muffins K. u R. Zwiebel F Vegan	9
Muffins XXXIII F Vegan.....	10
Napoleonkuchen 6 Ei F.....	12
Pfannkuchen XII Apfel F Vegan	13
Rosinenkuchen- Brot II 4 Ei F	14
Rührkuchen XI 4 Ei F Rum.....	15
Saftige Lebkuchen vom Blech 3 Ei F.....	16
Schokoladen Kuchen F Vegan.....	17
Wüstentorte mit Eierlikör 4 Ei F	18
Fisch.....	19
Gebackenes Seelachsfilet (Muffins) F.....	19
Hinweis M	20
Hinweis Ei	21
Hinweis S.....	21
Hinweis F	21
Hinweis.....	21

Backwaren

Apfel - Mohn Kuchen Qadamgäh F Vegan glutenfrei / eifrei / milchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

100 g Rosinen

100 g Rum, 54 %

600 g Äpfel, (3) ca

250 g Mohn, mahlen

1 Tüte Backpulver

1 Prise Salz

1 Liter Traubensaft, roten, natursüß

140 g Speisestärke (Mondamin)

Rosinen in Rum einlegen 2 h ca. (kann auch unterbleiben).

Mohn mahlen. Äpfel um den Griebsch rum grob raspeln. Backpulver mit Salz + Mondamin verrühren. Mohn dazu geben, geraspelte Äpfel + Trau-

bensaft + Rosinen, geht auch nicht eingeweicht, alles (ohne Rum) vermischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, glatt streichen. In den kalten Backofen bei ca. 150°C Umluft ca. 60 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C + ca. 40-50 min backen. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

07.05.06 Hans60

06.05.2006 21:13 Kommentar von Hans60

Hallo Zusammen

Veränderung,



100 g eingelegte Rumrosinen, ca 2 h (8 Tage)

200 g Rum 54 %

600 g Äpfel (4 Stück)

250 g Mohn mahlen

1 Tüte Backpulver

1 Msp Bourbon Vanille Pulver

1 Prise Salz

100 g Vollrohrrohrzucker

140 g Mais mahlen

1 TI Kaffee mahlen , kein Instant

Backpapier

Eine 26 cm Ø Springform

Alles zusammen mischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, glatt streichen .

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 60 min backen.

war von den 100 ml Traubensaft ausgegangen laut obigen Rezept, + da er alle war nahm ich eben Rum, die Rosinen standen schon eine Woche...

sehr schön saftig, das ganze, + die Rumrosinen ..ein Gedicht

Hans

Bananen Kuchen Artyk II F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



250 g Mohn
500 g Maiskörner
1 El Korianderkörner
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

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

Mohnkuchen IX F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



Füllung:

10 Datteln kleinschneiden

Rum 54 %

700 ml Rotwein 12 % halbtrocken

500 g Blaumohn mahlen

1 Ei Kaffeebohnen mit mahlen

1 Piment mit mahlen

2 Kardamom mit mahlen
150 g Naturreis mahlen
150 – 200 g Zuckerrübensirup

Boden:

250 g Naturreis mahlen
1 Prise Salz
150 g Margarine
50 g Zuckerrübensirup
50 g Rotwein 12 % halbtrocken

Belag

200 g Traubenzucker o Puderzucker
1 Zitrone, 4 El Saft davon
Wasser

Zubereitung

Datteln kleinschneiden in eine Kaffeetasse und mit Rum 54 % bedecken, ziehen lassen,

700 ml Rotwein mit 150 g Zuckerrübensirup vermischen, sowie Blaumohn, Kaffeebohnen, Piment und Kardamom reinmahlen, lassen, dauert bei meiner Mühle gut 35 min, zum Schluss noch den mahlen 150 g Naturreis untermischen.

in der Zwischenzeit für den Boden, 250 g Naturreis mahlen mit einer Prise Salz u 150 g Margarine, 50 g Zuckerrübensirup, und 50 g Rotwein 12 % halbtrocken gut verrühren lassen, und in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform, den Boden ausstreichen, ab in den Kühlschrank, noch ruhen lassen, bis der Mohn und die anderen Zutaten mahlen sind,

in die Mohnmasse nun noch die eingeweichten Datteln samt Rum untermischen und alles auf den Mürbeteig gießen, glatt schütteln,

in den kalten Backofen bei 160°C Heißluft 70 min backen, raus aus dem Backofen, wird weiter gebraucht,

200 g Traubenzucker mit 4 El frisch gepressten Zitronensaft und soviel Wasser begeben dass es eine dickflüssige Masse ergibt, diese nun über den noch heißen Kuchen gießen, verteilen, die Backform nun auf einen umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der Ring löst sich und gleitet runter, oder eben den Springformrand lösen, Backpapier erst nach dem abkühlen entfernen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 4. Oktober 2009 Hans60

Hinweis

Bei Mohnkuchen VIII, nahm ich trocknen Rotwein 14 %, dafür fehlten eben die eingelegten Früchte, ohne dass dieser trocken war,

hier bei Mohnkuchen IX wurden die eingelegten Früchte in Rum 54 %, dafür reichte dann auch Rotwein halbtrocken 12 %.

durch das rein mahlen des Mohns in die Flüssigkeit, kann der Mohn schon quellen und ich erspare mir das aufkochen, und das reinigen des Topfes.

weil mir die Oberfläche der (Mohn) Kuchen immer eingerissen sind nach dem backen, der Optik wegen, kommt noch ein Zuckerguss rauf, da ich eigenartigerweise kein Puderzucker im Haus hatte, nahm ich Traubenzucker, habe zu meinen Erstaunen festgestellt, dass dies geschmacklich viel besser passt als Puderzucker.

Grüße Euch
Hans

Bei Mohnkuchen VIII, nahm ich trocknen Rotwein 14 %, dafür fehlten eben die eingelegten Früchte, ohne dass dieser trocken war,

hier bei Mohnkuchen IX wurden die eingelegten Früchte in Rum 54 %, dafür reichte dann auch Rotwein halbtrocken 12 %.

weil mir die Oberfläche der (Mohn) Kuchen immer eingerissen sind, nach dem backen, der Optik wegen, kommt noch ein Zuckerguss rauf, da ich eigenartigerweise kein Puderzucker im Haus hatte, nahm ich Traubenzucker, habe zu meinen Erstaunen festgestellt, dass dies viel besser passt als Puderzucker.

[Mohnkuchen XIX F Vegan](#)

Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier](#)



1 l Traubensaft rot, Natursüße
750 g Blaumohn mahlen
1 Schuss Rum 54 %
1 Prise Salz
100 g Kichererbsen mahlen
1 TL Korianderkörner mit mahlen
200 g TK Himbeeren

Blaumohn in den Traubensaft reinmahlen, Rum, Salz, Kichererbsen gemischt mit Koriander verrühren und in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, nun die TK Himbeeren drauf verteilen und in den Teig drücken, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft 90 min backen, ganz abkühlen lassen vorm anschneiden.

leider sind Mohnkuchen schlecht zu fotografieren, zu dunkel, so habe ich es eine Stufe heller gemacht, aber der Kuchen ist ganz dunkel.

Eigenes Rezept Donnerstag, 21. April 2011 Hans

Muffins K. u R. Zwiebel F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech mit 12 Mulden

11 Stück



60 g Zwiebel klein würfeln
1 Ei Margarine

400-500 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser trennen
2 cl Rum 54 %
200 g Kichererbsen mahlen
150 g Naturreis mahlen
1,5 TL Salz
0,5 TL Zucker
Fett für ein Blech mit 12 Muffinsmulden

Zwiebeln in der Margarine braun braten,
diese in 400 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser und Rum geben,
trocknen Zutaten miteinander vermischen, und zum Zwiebel Rum Wasser-
gemisch geben, gut verrühren, und das restliche Wasser zugeben, soll wie
ein Rührteig sein, ziemlich dünn, sie gehen dann besser auf
in die gut ein- ausgefetteten Muffinsmulden geben.
In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40-50 min backen, Nadel-
probe, kurz ruhen lassen. Ein Brett drüber legen, beides umdrehen, das
Muffinsblech hochheben, beiseitestellen, auskühlen lassen.

Eigenes Rezept Samstag, 12. Juli 2008 Hans60

[Muffins XXXIII](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech = 12 Stück



300 g Kichererbsen mahlen
100 g Erdnüsse blanchiert
3 Ei Zucker
1 Tüte Trockenhefe (f 500 g Mehl)
1 Prise Salz
350 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
3 cl Rum 54 %
Margarine

300 ml Traubensaft rot
3 cl Rum 54 %
250 g Blaumohn mahlen
50 g Kichererbsen mit mahlen
1 Nelke mit mahlen
1 Prise Salz

300 g Kichererbsen mahlen, in eine Rührschüssel,
100 g Erdnüsse mahlen und kurz geröstet, so bilden sich beim abkühlen
sehr kleine Kugeln, sollte man schon am Tag vorher bereiten, so mit kann
man die Backwaren lockern, wie eben mit Nüsse, +
Zucker , Salz und Trockenhefe gut vermischen, Wasser mit Rum dazu und
gut 5-7 min auf Mittelstufe rühren lassen.

In der Zwischenzeit mit Margarine die Muffinsmulden ganz einfetten,
ca 2 Ei Teig in jede Mulde geben,
in den Backofen, bei ca 50°C, Licht an und ein wenig mehr, ca 20-30 min
ruhen lassen.

In den mit Rum angereicherten Traubensaft, den Mohn , Kichererbsen und
Nelke mahlen lassen, es quillt dann schön, so dass ich ihn nicht aufkochen
muss, und diese Masse dann 1 Ei weise auf den Teig geben.

Und bei ca 140°C Umluft ca 30 – 40 min backen, Nadelprobe, aber man
sieht es auch, ca 5 min in den Formen lassen, ein Brett drüberlegen, um-
drehen, Blech entfernen, auf ein Kuchenrost abkühlen lassen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. November 2008 Hans60

Napoleonkuchen 6 Ei F

Glutenfrei + MilCHFrei



6 Ei getrennt

50 g Vollrohrrohrzucker

50 g Vollrohrrohrzucker

100 g Mais mahlen +

2 cm Zimtstange mahlen +

1 Gewürznelke zusammen mahlen

50 g Speisestärke

50 g Kakaopulver kein Instant

80 g Mandeln gehackt

2 Prisen Salz

2 cl Rum 54 %

80 g ungehärtete Margarine laktosefrei, zerlassen,

Backofen auf 200°C vorheizen.

Eiweiß mit 1 Prise Salz schaumig schlagen + mit 50 g Zucker steifschlagen, beiseite stellen.

Eigelb + 1 Prise Salz + 50 g Zucker schaumig schlagen, 2 cl Rum dazu.

Butter zerlassen, abgekühlt + zum Eicreme + verrühren lassen,

Mehl, Gewürzen, Kakao, Mandeln vermischen + zum Eicreme + verrühren lassen.

Steifgeschlagene Eiweiß mit einem Holzlöffel untermischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Kastenbackform gießen, glattstreichen,

im vorgeheizten Ofen bei 200° C ca. 55 Min. backen. Nadelprobe

(Abkühlen lassen und mit Glasur und Pistazien verzieren).

Mittwoch, 4. Oktober 2006 Hans60

PS

Musste beim Foto den Kontrast ein wenig erhöhen, sonst wäre es nicht Sichtbar.

Pfannkuchen XII Apfel F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

20 cm Bratpfannen

5 Stück



100 g Naturreis mahlen
50 g Kichererbsen mahlen
100 g Hirse mahlen
50 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u mahlen
1 Prise Salz
2 TI Zucker
1 TI Zimt mahlen
400 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2 El Rum 54 %
2 Äpfel ca 300 g

trockne Zutaten vermischen, Wasser und Rum (nimmt den typischen Kichererbsengeschmack weg) dazu, gut verrühren und ca 30 min quellen lassen, umrühren, 2 Äpfel um den Griebsch herum geraspelt, unterrühren. Bratpfannen mit ein wenig Rapsöl benetzen, wenn heiß genug, Teig Schöpfkellenweise, mit oder ohne Deckel auf etwas reduzierter Hitze, wenn sich der Kuchen beim schütteln bewegen lässt oder wenn die Oberfläche des Pfannkuchens nicht mehr glänzt, mit einem Pfannenwender umdrehen, auch hier braten, bitte ab und zu die Pfanne schütteln, damit der Kuchen nicht ansetzt, nach dem ersten ist die Pfanne heiß genug, um die anderen ohne Fett braten zu können.
sie schmecken heiß oder auch kalt

Eigenes Rezept Mittwoch, 3. Februar 2010 Hans

Rosinenkuchen- Brot II 4 Ei F

Glutenfrei Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



4 Ei

300 g Zucker

1 TI Salz

400 g Maiskörner mahlen

200 g Buchweizenkörner mit mahlen

70 g Amaranthkörner mit mahlen

70 g Kokosnuss geraspelt

1,5 Tüte Backpulver

1 TI Vanillepulver

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit

8 cl Rum 54 %

250 g Rosinen

Eier, Zucker, Salz zerschlagen lassen,

500 ml Selters und Rum dazu , verrühren lassen,

Mais, Buchweizen, Amaranth, Kokosnuss, Backpulver und Vanillepulver gut vermischen und zu der flüssigen Masse langsam dazu geben, während des Rührens, es sollte eine sämige Masse ergeben, lieber noch langsam das übrige Wasser dazu geben, man sollte es aber sehen, richtet sich stark nach dem trockenheitsgrad des Getreide, Mais u Buchweizen ist wieder extrem trocken, lieber etwas mehr, geht besser auf, nun zum Schluss noch die Rosinen unterheben.

In eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, hin und her bewegen die Form , damit der Teig überall hinkommt.

In den kalten Backofen bei ca 120 - 130°C Umluft ca 100-120 min backen, Nadelprobe, ca 20 min in der Form lassen zum verfestigen, schräg auf ein Kuchenrost stellen, und den Kuchen am Backpapier anfassen und raus ziehen, das Backpapier ganz vorsichtig entfernen, man sollte warten bis er abgekühlt ist, dann erst anschneiden

Eigenes Rezept Sonntag, 31. August 2008 Hans60

Rührkuchen XI 4 Ei F Rum

Glutenfrei + Milchfrei (Reis)

30 cm Kastenbackform



4 Ei

1 Prise Salz

200- 250 g Zuckerrübensirup

540 ml Rum 54 %

450 g Naturreis mahlen

50 g Amaranthkörner mahlen

3 Kardamomkapseln ganz, mit mahlen

1 Tüte Backpulver

0,5 TI Vanillepulver

100 g Mandeln mahlen

Eier mit Salz und Zucker cremig rühren, die Hälfte des Rum dazu, sowie Übrigen trocknen Zutaten gut vermischen und erstmals die Hälfte langsam zum Ei- Zucker- und Rum einrieseln, dann wieder den Rum, sowie dann den Rest Trockenmasse, alles noch auf Mittelstufe gut 4 –5 min verrühren lassen, sehr dünnflüssig.

In eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, wackeln mit der Form, so das es sich überall hin ausfüllt,

in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 100 - 120 min backen, Nadelprobe.

Ca 20 min in der Form sich noch verfestigen lassen, dann vorsichtig rausheben, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann erst Backpapier entfernen, mit einem Tomaten- bzw Sägemesser vom Boden her anschneiden.

PS: durch Amaranth ist der Kuchen saftig, aber kein Klitsch

Eigenes Rezept, Montag, 28. April 2008 Hans60

Saftige Lebkuchen vom Blech 3 Ei F

Glutenfrei



roh



Zutaten für 1 Portionen

250 g Honig
250 g Zucker
1 Prise Salz

125 g Butter

2 El Kaffeebohnen mahlen mit 300 ml kochendem Wasser überbrüht,

3 Ei

3 EL Rum

100 g Erdnüsse mahlen

0,5 Pck. Lebkuchengewürz

500 g Maiskörner mahlen

1 Pck. Backpulver

4 EL Kakaopulver, dunkel

Zubereitung

Den Honig langsam erwärmen und mit Zucker verrühren. Der Reihenfolge nach die weiteren Zutaten unterrühren. Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Ca. 20-25 Minuten bei 175°C auf der 3. Schiebeleiste von unten backen. Anschließend noch ca. 20 Minuten im Ofen lassen.

Sollten die Lebkuchen zu feucht geworden sein, dann nicht so lange aufbewahren, sie könnten sonst schimmeln.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Samstag, 29. November 2008 Hans60

Schokoladen Kuchen F Vegan

Glutenfrei + Vegan + Getreidefrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



700 g Kichererbsen mahlen

2 Tüten Backpulver

4 Ei Kakaopulver
0,5 TI Salz
300 g Zucker
250 g Blaumohn mahlen
400 ml roter Traubensaft
200 g Rum 54 %
500 ml roter Traubensaft

Mohn in den 400 ml Traubensaft und Rum rein mahlen, so quillt der Mohn gleich auf, ich erspare mir das erwärmen, alle trockene Zutaten vermischen, den Mohn/ Saft dazu geben, und verrühren lassen, den übrigen Traubensaft langsam dazu, der Teig soll zähfließend vom Quirl sich lösen, lieber etwas mehr Flüssigkeit, geht besser auf.

In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, in den kalten Backofen bei ca 120°C Umluft ca 100 110 min backen, Nadelprobe, rund 20 min noch in der Form lassen, langsam auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen, bevor das Backpapier entfernt wird.

Eigenes Rezept Donnerstag, 16. Oktober 2008 Hans60

Wüstentorte mit Eierlikör 4 Ei F
glutenfrei / kuhmilchfrei



Zutaten für 1 Portionen

4 Ei
200 g Puderzucker, gesiebt
1 Tasse Öl, Rapsöl / anderes kalt gepresstes

250 g Speisestärke (Mondamin)
½ Tüte Backpulver (Weinsteinbackpulver)
1.25 Tassen Eierlikör
¼ Tasse Rum, 54 %
1 Prise Salz

Zubereitung

Alle Zutaten in einer elektrischen Küchenmaschine 5-8 min verrühren + dann in eine mit Backpapier ausgelegten 30 cm Königskuchenbackform gießen + auf der untersten Schiene im vorgeheizten Backofen bei Ober- + Unterhitze mit 150° C ca. 100 min backen, etwas abkühlen lassen, auf ein Kuchenrost gleiten + Backpapier vorsichtig entfernen.
Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
30.07.05 Hans60

Fisch

Gebackenes Seelachsfilet (Muffins) F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

12 Stück



Teig

150 g Buchweizenkörner mahlen
150 g Kichererbsen mahlen
5 Pfefferkörner mit mahlen
1 TI Korianderkörner mit mahlen

1 TI Zucker u Salz
1 TI Trockenhefe
300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2 cl Rum 54 %

Fett für die Mulden

200 g Seelachsfilet
0,5 Zitrone Saft davon
50 g Kokosnuss geraspelt
1 TI Kräutersalz
1 TI Kurkuma
1 Prise Zucker
12 TK Kirschen

Seelachs mit der Zitrone beträufeln,
alle trocknen Zutaten vom Teig zusammen vermengen, kohlenensäurehalti-
ges Mineralwasser und Rum dazu, und gut 2 min verrühren,
1 El Teig in jede eingefettete Muffeinsmulde geben,
Seelachsfilet in kleine Stücke schneiden, so das ca 3 Stücke pro Mulde er-
gibt,
Kokosnuss, Salz, Kurkuma und Zucker vermengen, die Seelachsstücke
drin wälzen und auf den Teig legen, ein wenig mit der Trockenmischung
bestreusen, den restlichen Teig, knapp 1 El, drauf geben, mit einem nas-
sen TI, glattstreichen, das heißt, an den Rand hin, darauf jetzt noch die
restliche Kokosnussmasse verteilen, auf jedem noch eine TK Kirsche, evtl
ein wenig in den Teig drücken.
Für ca 40 –50 min in den Backofen bei ca 40°C , Licht an und ein wenig
mehr, gehen lassen,
dann die Temperatur auf 130°C Umluft ca 30-45 min backen.

Eigenes Rezept, 31. Juli 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 S

Soja oder Tofu oder Tamari im Rezept

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Dienstag, 7. Juni 2011

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de