

# Amaranth Kuchen Glutenfrei u Sojafrei u Vegan

Eifrei u Milchfrei

Diverses und Brot, je, separat erfasst

## 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.

## Inhaltsverzeichnis

Amaranth Kuchen Glutenfrei u Sojafrei u Vegan .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Kuchen.....	2
Amerikaner Art, Zambly F Vegan.....	2
Amerikaner Art, Lugovoje F Vegan.....	3
Apfel Bananen Kuchen F Vegan.....	5
Bam Schokoladen Kuchen F Vegan.....	8
Veränderung I F Vegan .....	8
Veränderung II F Vegan.....	9

Biskuitboden o Kuchen I F Vegan.....	10
Biskuitboden o Kuchen II F Vegan .....	11
Buchweizen Pfannkuchen I F Vegan .....	12
Buchweizen Pfannkuchen II F Vegan.....	12
Mandelkuchen Darzin F Vegan .....	13
Mandelkuchen Yangiyo`I F Vegan.....	15
Marmor Kuchen XV F Vegan .....	16
Marmor Nougat Kuchen Jangel`skij F Vegan .....	17
Marmorkuchen Kizil`skoja F Vegan.....	18
Marmorkuchen Rachmanovka F Vegan.....	19
Möhren Kuchen Kabutarkhän F Vegan.....	21
Obsttorte II Zaksy F Vegan .....	23
Reis Kuchenbrot F Vegan .....	26
Schokoladenkuchen Anär F Vegan .....	27
Sharon Torte Vegan .....	29
Spritzgebäck IV Nougat F Vegan.....	30
Mais Pfannkuchen für Armira F Vegan .....	32
Rezept II F Vegan .....	32
Rezept III F Vegan.....	33
Hinweis Vegan .....	34
Hinweis F .....	34
Hinweis Margarine .....	34
Hinweis.....	34

## Kuchen

### Amerikaner Art, Zambly F Vegan

Glutenfrei, Eifrei, Kuh Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

120 g ungehärtete Margarine

80 g Vollrohrrohrzucker

1 Prise Salz

1 abgeriebene Zitrone(n) - Schale

250 g Buchweizenkörner mahlen  
50 g Amaranthkörner mahlen  
100 g Natur Reis ( Mittelkorn ) mahlen  
100 g Kichererbsen mahlen  
100 g Mandeln / Nüsse mahlen  
1 Pck. Backpulver  
0,25 TI Bourbon Vanille Pulver  
500 ml Sojamilch evt mehr

### Guss I

250 g Puderzucker gesiebt  
1 EL Wasser  
3 EL Rum 54 %

### Guss II

250 g Puderzucker gesiebt  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Wasser

Backblech  
Backpapier dafür

Zutaten von Margarine bis Milch gut verrühren lassen, sollte wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr, auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech gießen.

In den vorgeheizten Backofen auf 160°C Umluft ca 20 min backen.  
In den vorgeheizten Backofen Ober- + Unterhitze 200°C ca 20 min backen. Goldbraun, was immer das auch ist.

In der Zwischenzeit Puderzucker mit Rum + Zitronensaft vermischen, + im Wasserbad heiß machen.

Wenn Kuchen fertig, Backblech raus, ein leeres mit Backpapier ausgelegtes Backblech auf den Kuchen legen, um drehen.  
Das noch heiße Backblech entfernen, + nun vorsichtig das Backpapier abziehen.  
Auf den heißen Kuchen, jetzt den heißen Guss drüber streichen, ich nahm einen Kuchenteigschaber. Entweder jetzt oder erst wenn der Kuchen ausgekühlt, in Stücke schneiden.

Eigenes Rezept, Freitag, 26. Mai 2006 Hans60

Amerikaner Art, Lugovoje F Vegan  
Glutenfrei, Eifrei, Kuh Milchfrei, Sojafrei



Zutaten für 1 Portionen

120 g ungehärtete Margarine

80 g Vollrohrzucker

1 Prise Salz

1 abgeriebene Orangenschale

250 g Buchweizenkörner mahlen

50 g Amaranthkörner mahlen

100 g Natur Reis ( Mittelkorn ) mahlen

100 g Mandeln / Nüsse mahlen

1 Pck. Backpulver

0,25 TI Bourbon Vanille Pulver

400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Guss I

250 g Puderzucker gesiebt

3 EL Orangensaft

2 EL Wasser

### Guss II

250 g Puderzucker gesiebt

2 EL Wasser

3 EL Rum 54 %

Backblech

Backpapier dafür

Zutaten von Margarine bis Wasser gut verrühren lassen, sollte wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr, auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech gießen.

In den vorgeheizten Backofen auf 160°C Umluft ca 20 min backen.

In den vorgeheizten Backofen Ober- + Unterhitze 200°C ca 20 min backen. Goldbraun, was immer das auch ist.

In der Zwischenzeit Puderzucker mit Wasser + Orangensaft vermischen, + im Wasserbad heiß machen.

Wenn Kuchen fertig, Backblech raus, ein leeres mit Backpapier ausgelegtes Backblech auf den Kuchen legen, um drehen.

Das noch heiße Backblech entfernen, + nun vorsichtig das Backpapier abziehen.

Auf den heißen Kuchen, jetzt den heißen Guss drüber streichen, ich nahm einen Kuchenteigschaber. Entweder jetzt oder erst wenn der Kuchen ausgekühlt, in Stücke schneiden.

besser wenn noch warm, kalt kann der Guss platzen.

Eigenes Rezept, Samstag, 27. Mai 2006 Hans60

## 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 Buchweizenkörner mahlen  
50 g Amaranthkörner mahlen  
0,5 TI Korianderkörner 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 Buchweizenkörner mahlen \* ,  
1 TI Korianderkörner mit mahlen,  
100 g Zucker, eventuell, oder mehr,  
1 Ei 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 Buchweizenkörner mahlen , brauche, nehme ich zuviel wird der Kuchen zu fest, trocken.

In diesen Mus jetzt Zitronensaft u Fleisch, nach und nach Buchweizenkörner mahlen und Korianderkörner 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

## Bam Schokoladen Kuchen F Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

Bilder siehe unten

200 g ungeschälten Sesam geröstet + mit  
300 g Buchweizenkörner + mit  
100 g Naturreis ( Mittelkorn ) + mit  
100 g Amaranthkörner zusammen mahlen,

1 Prise Salz +  
1 TI Bourbon Vanille Pulver + ODER  
3 Tüten Bourbon Vanille Zucker,  
2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver, +  
5 EI Back Kakaopulver +  
2 TI türkisches Kaffeemehl / italienischer Espresso Mehl  
250 g Vollrohrzucker alles vermischen

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser +  
3 EI Rum 54 % unterrühren

in eine mit Backpapier 30 cm ausgelegte Königskuchenbackform gießen.

In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 110 min backen, ODER  
Bei Ober- + Unterhitze , vorheizen auf ca 180°- 190°C, ca 80 min .  
Nadelprobe.

Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig raus gleiten lassen,  
+ ca 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann oder  
auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

Eigenes Rezept Hans60, Montag, 14. März 2005

Veränderung I F Vegan



Statt 2 Tl türkisches Kaffeemehl / italienischer Espresso Mehl  
2 El Kaffeebohnen mit mahlen

Statt 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser,  
500 ml guten Rotwein trocken und  
200 ml roter Dornfelder Traubensaft, süß

zubereitet wie oben beschrieben  
im kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 120-130 min gebacken, Nadel-  
probe.

### Zitronenguss Vegan

250 g Puderzucker gesiebt  
0,5 Zitronenabrieb  
4-6 El Zitronensaft

Samstag, 22. März 2008 Hans

### Veränderung II F Vegan



Statt 200 g ungeschälten Sesam geröstet,  
200 g ganzen Leinsaat geröstet und fein geschrotet,

Statt 2 TI türkisches Kaffeemehl / italienischer Espresso Mehl  
2 El Kaffeebohnen mit gemahlen,

24 h ruhen lassen, vor dem anschneiden, wenigstens über Nacht,  
klebt sonst am Messer, beim aufschneiden

Sonntag, 23. März 2008 Hans60

### [Biskuitboden o Kuchen I](#) F Vegan

Glutenfrei, Eifrei + Milchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen  
150 g Buchweizenkörner gemahlen  
50 g Amaranthkörner  
100 g Mandel(n), süße +  
50 g Kartoffelmehl  
1 Prise Salz  
1 Prise Vollrohrzucker

1 Msp. Vanille -Pulver  
1 Kl Natron  
1 Kl Zitronensaft  
300 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### Zubereitung

Trockene Zutaten vermischen, feuchte Zutaten vermischen. Alle Zutaten zusammen rühren ca. 5 min in Küchenmaschine.

In die mit Backpapier ausgelegte 26-er Springform gießen + im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca. 40 min backen. Nadelprobe.

Auskühlen lassen. Vorsichtig Backpapier entfernen.

Den Biskuitboden nach mindestens 2 Stunden Ruhezeit, durchschneiden.

Samstag, 5. August 2006

### Biskuitboden o Kuchen II F Vegan

Glutenfrei, Eifrei + Milchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen  
150 g Buchweizenkörner gemahlen  
50 g Amaranthkörner  
100 g Mandel(n), süße +  
50 g Kartoffelmehl  
1 Prise Salz  
1 Prise Vollrohrrohrzucker  
1 Msp. Vanille -Pulver  
1 Kl Backpulver  
300 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### Zubereitung

Trockene Zutaten vermischen, feuchte Zutaten vermischen. Alle Zutaten zusammen rühren ca. 5 min in Küchenmaschine.  
In die mit Backpapier ausgelegte 26-er Springform gießen + im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca. 40 min backen. Nadelprobe.  
Auskühlen lassen. Vorsichtig Backpapier entfernen.

Den Biskuitboden nach mindestens 2 Stunden Ruhezeit, durchschneiden.

Samstag, 5. August 2006

### Buchweizen Pfannkuchen I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



160 g Buchweizenkörner mahlen  
40 g Amaranthkörner mahlen  
0,25 TL Korianderkörner mit mahlen  
1 TL Salz  
2 TL Zucker  
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
100 ml BIO Sonnenblumenöl

alles zusammen verrühren , 30 min ruhen lassen,

Sonntag, 14. Juni 2009

### Buchweizen Pfannkuchen II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



80 g Buchweizenkörner mahlen  
20 g Amaranthkörner mahlen  
0,25 TL Korianderkörner mit mahlen  
1 TL Salz  
2 TL Zucker  
200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Margarine zum braten

alles zusammen verrühren , 30 min ruhen lassen, u mit ein wenig Margarine braten.

### Mandelkuchen Darzin F Vegan

Zutaten für 1 Portionen  
200 g Mandel(n), süße +  
18 Mandel(n), bittere zusammen geröstet +  
300 g Buchweizenkörner, ganz +  
100 g Naturreis ( Mittelkorn ) +  
100 g Amaranthkörner, ganz, zusammen mahlen  
200 g Rohrzucker  
1 Prise Salz  
1 TL Vanille, gemahlen, (Bourbon) ODER  
3 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)  
2 Tüte/n Backpulver, (Weinsteinbackpulver)  
1 TL Kaffee, türkischen, trocken, ( habe keinen anderen) müsste aber jeder schwarz gerösteter Kaffee auch gehen  
700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges \*

Alle trockenen Zutaten vermischen, dann das Wasser untermischen, alles in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen. In den kalten Backofen

bei 160°C Umluft, 110 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180° -190°C + ca. 70 – 80 min backen. Nadelprobe.

Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig rausgleiten lassen + ca. 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann, oder auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

Hinweis: Nehme gerne Amaranthkörner, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinem Buchweizenteig das Ganze nicht so trocken.

Hinweis : \* Kohlensäurehaltiges Mineralwasser gibt beim Rühren Kohlensäure frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlensäure wird eingeschlossen + hebt beim backen den Teig in die Höhe.

Bemerkungen: Kuchen war wie jetzt schon gewohnt, locker/ weich/ feucht ( nicht klitsch ), der Mandelgeschmack könnte intensiver sein, leider haben die kalifornischen Mandeln ja keinen Geschmack.

Aber noch besser würde der Kuchen natürlich mit gerösteten Haselnüsse gehen, nur ich habe keine im Haus + Madam mag Haselnüsse nicht so gerne.

Zum Anschneiden hat sich das Tomatensägemesser als am besten herausgestellt, ich kann „sägen“/ schneiden, nicht drücken, der Kuchen ist eben mit Vorsicht zu behandeln, damit es nicht zerbröckelt, was ja bei noch sehr warmen Kuchen leicht passieren kann. Wobei gerade Backwaren mit Reis sich erst festigen, wenn sie kalt sind.

Aber Reis saugt auch viel Flüssigkeit auf, was gerade bei glutenfrei viel mehr vorhanden ist als bei „normalem“ Mehl. Guten Appetit. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

28.06.05 Hans60

## Veränderung F



Ca 80 g eingelegte Rumrosinen

Ca 100 ml mehr an Wasser, habe dieses Jahr extrem trockenen Buchweizenkörner.

Mittwoch, 31. Mai 2006 freigeschaltet

## Mandelkuchen Yangiyo` I F Vegan

glutenfrei / eifrei / milchfrei / flüssiger Süßstoff

Zutaten für 1 Portionen

- 300 g Banane(n), pürieren
- 300 g Buchweizenkörner, gemahlen
- 50 g Naturreis ( Mittelkorn ), gemahlen
- 50 g Amaranthkörner, gemahlen
- 200 g Mandel(n), süße, gemahlen +
- 10 Mandel(n), bittere, gemahlen
- 1 Msp. Vanille - Pulver
- 1 Prise Salz
- 1 Tüte/n Backpulver (Weinstein)
- 3 TL Süßstoff, flüssigen
- 400 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
- 1 Zitrone(n), Abrieb + Saft

Alle Zutaten in die Küchenmaschine + ca. 6-7 min auf kleiner Stufe rühren lassen. In die mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, evtl. glatt streichen.

Im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca. 50 min backen. Nadelprobe

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

### Veränderung



Anstatt flüssigen Süßstoff, flüssigen Stevia, abschmecken , richtet sich auch nach der Süße der Bananen.

300 g TK Kirschen gefroren in den fertigen Teig geben, etwas unter mischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform / Springform geben, in den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 60 min backen

Hans

### Marmor Kuchen XV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

26 cm Ringform mit Backpapier

8 Stück



### hell

450 g Kichererbsen mahlen  
50 g Amaranthkörner mahlen  
1 Prise Salz  
200 g Margarine  
1 TI Bourbon Vanillepulver  
200 g Zucker  
500 ml ca Wassermelonensaft / Brei

## Dunkel

Ca 1/3 von dem hellen Teig  
3 TI ( Back ) Kakao in  
ca 100 ml ca Wassermelonensaft / Brei aufgelöst,  
evtl 50 g Zucker , wenn bei hell nur 200 g  
50 g Kichererbsen mahlen

alle Zutaten für den hellen Teig gut verrühren lassen, ca 1/3 davon in der Rührschüssel lassen, den Rest beiseite stellen.

In dem letzten Drittel nun den eingeweichten Kakao, evtl Zucker, und mahlen Kichererbsen gut verrühren lassen.

In die mit Backpapier ausgefüllte Ringform, abwechselnd mit einem Kuchenschaber Teig in die Mitte , auf den Teig schichten.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70- 80 min backen, Nadelprobe, bitte in die Mitte stecken, dort dauert es etwas länger.

Eigenes Rezept, Sonntag, 29. Juni 2008 Hans60

## Marmor Nougat Kuchen Jangel`skij F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Eigenes Rezept



100 g Buchweizenkörner mahlen  
350 g Naturreis mahlen  
50 g Amaranthkörner  
200 g weiße Bohnen mahlen  
2 Tüten Backpulver  
1 Prise Salz  
200 g Vollrohrzucker  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
500 ml guten trockenen Weißwein

200 g ungehärtete Margarine

200 g Sonnenblumenkerne geröstet + mahlen

1 Prise Salz

100 g Vollrohrzucker

50 g bittere Schokolade 70 % geraspelt ( Mandelmühle )

1,5 Ei Kaffee mahlen, kein Instant

125-200 ml guten trockenen Rotwein

100 g Buchweizenkörner mahlen, 350 g Naturreis mahlen, 50 g Amaranthkörner, 200 g weiße Bohnen mahlen, 2 Tüten Backpulver, 1 Prise Salz, 200 g Vollrohrzucker und 0,25 TL Bourbon Vanillepulver gut vermischen, den Weißwein + die Margarine dazu geben und gut verrühren lassen.

Ca 2/3 des Teiges in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattstreichen.

In dem anderen Drittel 200 g Sonnenblumenkerne geröstet + mahlen, 1 Prise Salz, 100 g Vollrohrzucker, 50 g bittere Schokolade 70 % geraspelt ( Mandelmühle ) 1,5 Ei Kaffee mahlen, kein Instant, gut verrühren lassen, dann nach + nach 125-200 ml guten trockenen Rotwein dazu geben, sollte ein guter geschmeidiger Teig werden, sieht man.

Diesen Teig ringförmig auf den hellen Teig geben, mit einer Gabel spiralförmig den dunklen Teig in den hellen Teig untermischen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90 min backen. Nadelprobe.

Samstag, 26. Mai 2007 Hans60

Marmorkuchen Kizil`skoja F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + eigenes Rezept



250 g Mohn mahlen

500 ml guten trockenen Rotwein

100 g Sirup

1 Prise Salz

2 TI Kaffee mahlen, kein Instant

125 ml guten trockenen Rotwein

40 g Speisestärke ODER

1 Tüte Puddingpulver

100 g Buchweizenkörner mahlen

350 g Hirsekörner mahlen

50 g Amaranthkörner mahlen

200 g Kichererbsen mahlen

1 Prise Salz

2 Tüten Backpulver

200 g Vollrohrzucker

200 g ungehärtete Margarine

500 ml guten trockenen Weißwein

250 g Mohn mahlen + 500 ml guten trockenen Rotwein + 100 g Sirup + 1  
Prise Salz + 2 TI Kaffee mahlen, kein Instant, zusammen rührend ca 180  
sek kochen,

In 125 ml guten trockenen Rotwein 40 g Speisestärke ODER 1 Tüte Pud-  
dingpulver kalt auflösen + zu dem kochenden Mohn rührend für gut 120-  
180 sek kochen lassen, Vorsicht blubbert sehr, Verletzungsgefahr.

100 g Buchweizenkörner mahlen + 350 g Hirsekörner mahlen + 50 g A-  
maranthkörner mahlen + 200 g Kichererbsen mahlen + 1 Prise Salz + 2  
Tüten Backpulver + 200 g Vollrohrzucker gut vermischen die gewürfelte  
Margarine zugeben, langsam den Weißwein dazugeben, + solange rühren  
lassen bis es ein geschmeidiger Rührteig ist.

In eine **26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform** abwechselnd den  
Teig und die Mohnmasse über einander in der Mitte der Form geben, sollte  
zum Schluss eine Schicht Teig sein, der Mohn trocknet sonst aus.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90- 100 min backen, Na-  
delprobe.

Sonntag, 27. Mai 2007 Hans60

Marmorkuchen Rachmanovka F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



### Hell:

200 g Vollrohrzucker  
200 g ungehärtete Margarine  
300 g Buchweizenkörner mahlen  
100 g Naturreis mahlen  
100 g Amaranthkörner mahlen  
1 Tüte Backpulver  
1 Prise Salz  
0,5 TI Bourbonne Vanillepulver  
500 ml trockener weißer Spätburgunder, Baden

### dunkel:

100 g Buchweizenkörner mahlen  
50 g Naturreis mahlen  
50 g Amaranthkörner mahlen  
1,5 TI Backpulver  
1 Prise Salz  
70 g Vollrohrzucker  
50 g geröstete Haselnüsse fein gehackt  
2 El Kaffeebohnen mit fein gehackt  
1 TI Kakaopulver kein Instant  
70 g ungehärtete Margarine  
250 ml trockener roter Spätburgunder, Baden

## Zubereitung hell

200 g Zucker + 200 g Margarine schaumig rühren lassen,  
300 g Buchweizenkörner, 100 g Reis, 100 g Amaranthkörner mahlen, 1  
Tüte Backpulver, Prise Salz und Vanillepulver vermischen und zu der Zu-  
ckermischung dazu geben, verrühren, und langsam 500 ml Weißwein dazu  
geben, alles zusammen gut 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen.

## Zubereitung dunkel :

70 g Zucker + 70 g Margarine schaumig rühren lassen,  
100 g Buchweizenkörner, 50 g Reis, 50 g Amaranthkörner mahlen, 1,5 TL  
Backpulver, Prise Salz und Haselnüsse + Kaffeebohnen fein gehackt, ver-  
mischen und zu der Zuckermischung dazu geben, verrühren, und langsam  
250 ml Rotwein dazu geben, alles zusammen gut 4-5 min auf Mittelstufe  
verrühren lassen.

Eine 26 cm Ringform mit Backpapier ausfüllen, die Teige abwechselnd in  
die Mitte, schichten, ich nahm 2 Kuchenschaber.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 80 –100 min backen, Na-  
delprobe, Mitte!

Der Teig läuft zwar nach außen, ist dort auch schon fertig, aber die Mitte  
braucht länger, daher auch die längere Backzeit  
Ganz auskühlen lassen vor dem anschneiden.

Der Weingeschmack hält sich im Hintergrund, sehr dezent, bedingt durch  
den verschiedenen Mix des Getreides.

Eigenes Rezept,  
Sonntag, 24. Juni 2007 Hans60

Möhren Kuchen Kabutarkhän F Vegan  
glutenfrei / milchfrei / eifrei



### Zutaten für 15 Portionen

200 g Mandel(n), süße +  
20 Mandel(n), bittere zusammen rösten +  
300 g Buchweizenkörner, ganz mit mahlen +  
150 g Naturreis, ( Mittelkorn ) mit mahlen +  
50 g Amaranthkörner, ganz mit mahlen,  
220 g Rohrzucker, abschmecken  
1 Prise Salz  
1 TL Vanille - Pulver (Bourbon) ODER  
3 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)  
2 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)  
30 g Ingwer +  
300 g Möhre(n), fein geraspelt ( Küchemaschine ) +  
1 Zitrone(n) - Schale, abgeriebene  
700 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

Alle Zutaten vermischen, erst dann das Wasser untermischen, alles in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen.

In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 110 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180° - 190°C + ca. 70 - 80 min backen. Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig raus gleiten lassen + ca. 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann, oder auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

**BITTE DIESEN KUCHEN ERST ANSCHNEIDEN; WENN ER GANZ ERKALTET IST.**

Hinweis: Nehme gerne Amaranthkörner, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinem Buchweizenteig, das Ganze nicht so trocken.

Hinweis : Kohlensäurehaltiges Mineralwasser gibt beim Rühren Kohlensäure frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlensäure wird eingeschlossen + hebt beim Backen den Teig in die Höhe.

Zum anschneiden hat sich das Tomatensägemesser als am besten herausgestellt, ich kann „sägen“/ schneiden, nicht drücken, der ist eben mit Vorsicht zu behandeln, damit es nicht zerbröckelt, was ja bei noch sehr warmem Kuchen leicht passieren kann. Wobei gerade Backwaren mit Reis sich erst festigen, wenn sie kalt sind. Aber Reis saugt auch viel Flüssigkeit auf, was gerade bei glutenfrei, viel mehr vorhanden ist, als bei „normalem“ Mehl. Guten Appetit Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
05.07.05 Hans60

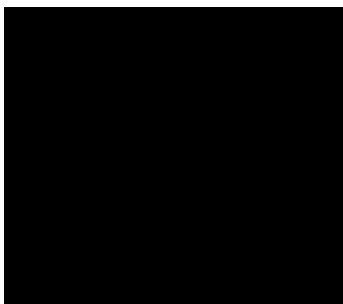
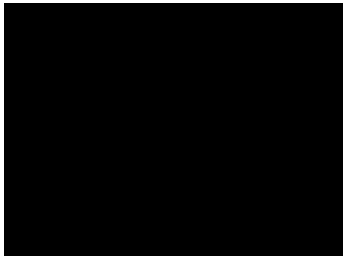
### Veränderung

20 g bittere Schokolade 70 % obendrauf geraspelt, vorm backen.

Donnerstag 29. November 2007 Hans

### Obsttorte II Zaksy F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



### Teig:

150 g Mais 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 Pürierstab 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 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 rüh-rend 120 min kochend dazu geben, meist dickt es schon vorher, dann e-ben 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 Kühl-schrank, 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 Kuchenbrot F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



**Sauerteigansatz**

150 g Naturreis mahlen  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
3 El Kaffeebohnen mahlen  
180 –200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ca

**Vorteig**

1 El Zuckerrübensirup  
150 g Datteln  
300 g Naturreis mahlen  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

**Hauptteig**

250 g Maiskörner mahlen  
50 g Amaranthkörner mit mahlen  
3 Tl Salz  
2 Ei Bio Sonnenblumenöl  
Olivenöl

### Sauerteigansatz

150 g Naturreis mahlen u 3 Ei Kaffeebohnen mahlen mit 1 Prise Zucker u 1 Prise Trockenhefe in einem 720 ml Schraubglas vermischen, und ca 180–200 g kohlen säurehaltiges Mineralwasser unterrühren, soll eine dicke Pampe ähnlich sein, Deckel schließen.

### Vorteig

Sauerteigansatz mit 1 Ei Zuckerrübensirup vermischen, 700 ml kohlen säurehaltiges Mineralwasser, 150 g kleingeschnittene Datteln und 300 g Naturreis mahlen, verrühren, Deckel schließen, ruhen bzw gären lassen.

### Hauptteig

Vorteig mit 250 g Mais mahlen, 50 g Amaranthkörner mit mahlen, 250 g Mais mahlen, 3 Tl Salz, 2 Ei Bio Sonnenblumenöl verrühren, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein paar Stunden bei warmer Zimmertemperatur ruhen lassen, reißt die Oberfläche ein, in den kalten Backofen, bei ca 145°C ca 150 min backen, raus aus dem Ofen, Backpapier entfernen, rund herum mit Olivenöl einpinseln und weitere 15 min backen.

Abkühlen lassen vorm anschneiden, am idealsten, das Brot umdrehen und mit einem Sägemesser schneiden.

Eigenes Rezept Montag, 7. September 2009 Hans60

Schokoladenkuchen Anär F Vegan

Glutenfrei, o Eifrei , o milchfrei



15 Portionen

17-20 bittere Mandeln +  
200 g süße Mandeln gut rösten, bis sie duften + gemahlen

50 g blauen Mohn anrösten gemahlen.

150 g Maiskörner ( kein Popkorn) +  
150 g Buchweizenkörner +  
100 g Amaranthkörner +  
100 g Natur Reis ( Mittelkorn ) gemahlen.

0,5 TI Bourbon Vanille Pulver ODER  
2 Tüten Bourbon Vanille Zucker

5 EI Kakaopulver o. Zucker  
2 TI türkischen Kaffee, gemahlen ODER  
2 TI italienischer Espresso gemahlen.  
1,5 Tüte Weinsteinbackpulver  
2 Prisen Salz

flüssigen Süßstoff für 220 g Zucker \*\

\*\  
wenn Vollrohrzucker, dann 220 g Kohlensäurehaltiges Mineralwasser,  
mehr, sehr wichtig...

10 EI Rum 54 %  
700 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

30 cm Königskuchenbackform  
dafür Backpapier

alle trockenen Zutaten miteinander verrühren.  
Dann die flüssigen Zutaten untermischen,  
Es muss wie Rührteig, sein , lieber etwas mehr, geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen.

In den kalten Backofen , ca 110 min , bei 160\_ Umluft  
Bei Ober- + Unterhitze , vorheizen auf ca 180 - 190\_ , ca 90 min backen .

Eigenes Rezept, Montag, 18. April 2005 Hans60  
25.07.05 Hans60

### Veränderung

Anstelle 10 El Rum, 9 cl Rum 54 %

Donnerstag, 25. Januar 2007

### Sharon Torte Vegan

Glutenfrei



1 Biskuitboden z.B. VII siehe weiter unten

### Füllung

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

### Belag:

400 ml Wasser  
100 g Kokosnuss geraspelte  
150 ml kaltes Wasser

1 gut gehäufte 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 , Einen 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.

Hans

[Spritzgebäck IV Nougat F Vegan](#)

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



200 g Nougatmasse ODER

200 g Haselnüsse \*\* ODER Walnüsse

3 El Ahornsirup

4 TI Kakaopulver kein Instant

0,25 TI Zimt mahlen

0,5 TI Bourbon Vanillepulver

1 Prise Salz

1 TI türkischen Kaffee mahlen ODER anderen

100 g ungehärtete Margarine

0,25 TI Bourbon Vanillepulver

1 Prise Salz

200 g Buchweizenkörner mahlen

50 g Amaranthkörner mahlen

Ahornsirup zum süßen

150-250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Herstellung Nougat:

Haselnüsse rösten, bis die Haut platzt,

( nur so kommt das Nussfett beim zerkleinern zum Vorschein, + sie haben eine andere Wirkung, die rohen Nüsse machen den Teig zu locker. )

+ in einem Tuch einschlagen + die Haut abreiben.

in einer Mulinette so lange zerreiben bis das Nussfett sichtbar bzw fettig wird.

\*\* Bei Walnüsse erspart man sich das rösten, aber sie müssen auch bis zum Fettaustritt oder sichtbar gehackt werden

die fein gehackten Nüsse + die Zutaten bis einschließlich Margarine schaumig schlagen lassen, dann die übrigen Zutaten zugeben, bis auf das Wasser, dieses erst begeben, Tropfenweise bis die Teigmasse schön homogen ist , diese in einen Spritzbeutel mit einer großen Tülle geben, + auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, Haufen, Größe nach Bedarf spritzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.

Sollte der Ofen schon heiß sein reichen 12-15 min .

### Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazugeben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

Mais Pfannkuchen für Armira F Vegan  
Glutenfrei Ei- + Milchfrei

Rezept I



250 g Maiskörner mahlen  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
4 El Öl ( Rapsöl )  
Öl zum braten

Rezept II F Vegan



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

## Rezept III F Vegan



200 g Maiskörner mahlen  
50 g Sonnenblumenkerne mahlen  
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.

Hans  
Donnerstag, 31. August 2006

### 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

Sonntag, 12. Juni 2011

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