

# Apfel Glutenfrei u Sojafrei u Vegan

## 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

Brot .....	2
Kuchen.....	38
Pikant .....	43

## Inhaltsverzeichnis

Apfel Glutenfrei u Sojafrei u Vegan .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Brot.....	2
Brot Chenäran V F Vegan .....	2
Brot o Muffins Fünfkorn F Vegan.....	4

Veränderung F Vegan.....	6
Buchweizen Reis Brot II F Vegan .....	6
Apfelmus.....	7
Buchweizen Reis Kuchenbrot F Vegan.....	8
Hirse Brot III Vegan .....	9
Hirse Brot IV F Vegan.....	11
Naturreis u Hirse .....	13
Hirse Brot V mit Datteln F Vegan.....	14
Hirse.....	16
Leinsamen Brot II F Vegan .....	16
Leinsamen Brot III F Vegan .....	18
Maisbrot III F Vegan.....	19
Reis Apfel Brot V F Vegan.....	21
Reisbrot III F Vegan .....	24
Reisbrot IV F Vegan ( nur Naturreis ) .....	26
Reisbrot VI F Vegan .....	29
Rosinenbrot III F Vegan .....	31
Rosinenbrot IV F Sauerteig Vegan .....	33
Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel + Veränderung Vegan .....	35
Veränderung I F Vegan .....	37
Veränderung II F Vegan.....	37
Kuchen.....	38
Apfel - Mohn Kuchen Qadamgäh F Vegan .....	38
Apfel Bananen Kuchen F Vegan.....	39
Apfel oder Weißweinkuchen F Vegan .....	42
Pikant .....	43
Pfannkuchen XII Apfel F Vegan .....	43
Apfelkompott Vegan .....	44
Apfelmus mit Ingwer F Vegan.....	45
August bis April mein Abendessen F Vegan.....	45
Bayrisch Kraut F Vegan.....	46
Sauerkraut Bratlinge III F Vegan.....	47
Zigeuner Soße F Vegan .....	48
Hinweis S.....	49
Hinweis F.....	49
Hinweis.....	49

## Brot

### Brot Chenäran V F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



## Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem. ( Buchweizen gem o Hirse gem o Mais gem )  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

## Vorteig

Sauerteigansatz  
700 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser,  
2 Äpfel fein reiben  
180 g Buchweizen gem ( Veränderung )  
70 g Amaranth, mit gem ( Veränderung )  
200 g Maiskörner, ( kein Popkorn ) mit gem  
100 g Naturreis, mit gem  
2 TL Koriander, mit gem ( Veränderung )

## Hauptteig

150 g Buchweizen gem ( Veränderung )  
3 TL Salz  
0,5 TL Rohrzucker  
3 EL Sonnenblumenkerne  
3 EL Sesam, ungeschält  
3 EL Leinsamen, ganz  
  
1 Tasse/n Wasser  
Olivenöl

## Sauerteigansatz

Abends

Alle Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, Zimmertemperatur ( über Nacht im Schrank z.B )

### Vorteig

Früh

In eine Rührschüssel,  
2 Äpfel fein reiben und den  
Sauerteigansatz rein, mit ein wenig Wasser das Glas ausspülen und den  
Rest Wasser mit in die Rührschüssel geben, vermischen,  
von Buchweizen bis einschließlich Koriander gem unterrühren, Glas Deckel  
schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gären lassen.

### Hauptteig

Am späten Nachmittag oder Abends

Buchweizen gem, Salz Leinsamen untermischen und gut alle Zutaten gut  
vermischen, 0,5 TL Rohrzucker, 3 EL Sonnenblumenkerne, 3 EL Sesam,  
ungeschält, 3 EL Leinsamen ganz, mit dem Hauptteig gut verrühren,  
in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt-  
schütteln, und am besten in den kalten ausgestellten Backofen stellen,  
in die Fettpfanne darunter 1 Tasse Wasser gießen.

### Morgens

In den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 70 min backen,  
den Kuchen vorsichtig am Backpapier raus nehmen, Backpapier entfernen,  
das Brot rund herum mit Olivenöl ( oder Wasser ) einpinseln, und wieder  
in den Backofen und weitere 25 min backen,  
ganz abkühlen lassen, Brot umdrehen und von der Unterseite her mit ei-  
nem Sägemesser schneiden.

Eigenes Rezept Donnerstag, 13. August 2009

Brot o Muffins Fünfkorn F Vegan  
glutenfrei + eifrei + milchfrei

Zutaten für 1 Portionen

9 EL Naturreis, ( oder Mais gem.)

1 TL Rohrzucker

¼ TL Trockenhefe

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### Für den Teig:

200 g Buchweizen, gemahlen

250 g Naturreis, Langkorn

100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen

50 g Hirse, gemahlen

100 g Amaranth, gemahlen

1 TL Rohrzucker

3 TL Meersalz

3 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr

3 EL Leinsamen, ( kann auch weg bleiben) oder mehr

3 EL Sesam, ( kann auch weg bleiben) oder mehr

2 TL Koriander, gemahlen oder ganz

700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### Sauerteigansatz:

kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, über Nacht bei Zimmertemperatur warm stellen,

### Teig:

Sauerteigansatz mit 700 ml kohlenensäurehaltigem Mineralwasser vermischen in einer Rührschüssel.

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren + dazu geben, gut verrühren lassen.

Deckel drauf + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, bis der Teig Blasen wirft + sich gehoben hat.

Diesen Teig nochmals gut durch rühren lassen.

In eine 35 cm, mit Backpapier ausgelegte, Kastenbackform geben glatt streichen, nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen.

Bei 160 –170 ° Umluft ca. 70- 90 min backen.

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen. Da-

durch wird die Kruste nicht so hart, abkühlen lassen vor dem Anschneiden, am besten über Nacht stehen lassen.

Diese Art Sauerteigbrot hält sich im Brotkasten, Leinenbeutel oder auch im geschlossenen Tonkasten 5-8 Tage.

Eigenes Rezept Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Ruhezeit: ca. 18 Std.

03.04.07 Hans60

### Veränderung F Vegan



50 g Mais gem statt 50 g Hirse gem,  
100 g Amaranth weniger 40 g dafür 40 g Mais gem,  
Kümmel entfiel dafür 2 TL Koriander mit gem und  
2 Äpfel gerieben,

Backzeit 70 min bei 160°C Heißluft, dann raus Backpapier entfernt, Brot mit Olivenöl eingestrichen und nochmals 20 min gebacken bei 160°C

Sonntag, 9. August 2009

### Buchweizen Reis Brot II F Vegan

Glutenfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



700 –800 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
400 g Apfelmus mit Ingwer  
400 g Buchweizen gem  
350 g Naturreis mit gem  
50 g Amaranth mit gem  
100 g Kokosnuss geraspelt  
8 El Leinensaat  
2 TI Salz  
1 TI Zucker  
1,5 Tüte Backpulver

Öl

### Apfelmus

600 g Äpfel  
500 ml Wasser  
2 Nelken  
1 Lorbeerblatt  
ca 50 g Zucker  
1 Prise Salz  
30 g Ingwer klein geschnitten

### Mus

Äpfel Blüte und Stiel entfernen, Vierteln, und mit den Zutaten ins Wasser geben, kochen lassen bis sich das Fruchtfleisch von der Schale löst, je nach Sorte 3-5 min oder länger, runter von der Hitze, möglichst die Gewürze entfernen, mit einem elektrischen Pürierstab fein pürieren, von dieser Masse ca 400 g abnehmen, für den Brotteig.

## Brot

Die trocknen Zutaten gut vermischen,  
Apfelmus mit ca 600 ml Selters kurz verrühren, dann die trocknen Zutaten während des Rührvorganges langsam zugeben, es sollte eine leichttropfende Masse vom Rührstab ergeben, sonst noch Wasser zugeben, lieber ein wenig mehr, geht besser auf,  
den Teig in die mit Backpapier 35 cm ausgefüllte Kastenbackform gießen, in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90-100 min backen, Nadelprobe.

Die Oberfläche des Brotes mit Öl einpinseln,  
die Form schräg halten, Brot vorsichtig am Backpapier anfassen, raus ziehen, noch vorsichtiger das Backpapier entfernen, und die restlichen Seiten mit Öl einpinseln,  
wer nicht warten kann, bis es ganz kalt, dem kann das Brot ein wenig wie Klitsch vorkommen, aber wenn es ganz kalt ist, über Nacht, ist es prima, saftig, aber kein Klitsch.

Eigenes Rezept Samstag, 13. September 2008 Hans60

## Buchweizen Reis Kuchenbrot F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

### 35 cm Kastenbackform mit Backpapier



400 g Bananen  
1 Zitrone Saft u Fleisch  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser >  
30 g Ingwer klein gewiegt

400 g Buchweizen gem  
350 g Naturreis mit gem  
50 g Amaranth mit gem  
2 Tl Salz  
1 Tl Zucker  
1,5 Tüte Backpulver  
8 El Leinensaat

3 El Leinöl oder anderes

Leinöl oder anderes

Bananen und Zitronensaft u Fleisch sowie Ingwer geben, und verrühren, zerquetschen lassen,  
Selters dazu, kurz mit verrühren, dann die vermischten trocknen Zutaten dazu, und es zu einer homogen Masse verrühren lassen, dann die drei El Öl mit verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen,  
in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90-100 min backen, Nadelprobe, raus aus den Ofen und nun die Oberfläche mit Öl einpinseln, ca 20-30 min in der Form lassen, schräg halten und am Backpapier vorsichtig auf ein Kuchenrost ziehen, noch vorsichtiger das Backpapier lösen, und die übrigen Seiten auch mit Öl einpinseln, abkühlen lassen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 10. September 2008 Hans60

### Hirse Brot III Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



## Sauerteig

150 g Hirse gem  
1 Prise Zucker,  
ein bisschen Hefe,  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

## Vorteig

300 g Hirse gem  
gleiche Menge heißes Wasser

3 Äpfel gerieben  
Sauerteigansatz  
100 g Zuckerrübensirup  
700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
100 g Amaranth gem  
150 g Buchweizen grob gem  
150 g Mais grob gem  
3 TI Koriander mit gem

## Hauptteig

200 g Naturreis gem  
100 g Sonnenblumenkerne ganz  
3,5 TI Salz

## Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Hirse rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

## Vorteig

300 g gem Hirse mit der gleichen Menge heißem Wasser übergießen, 30 min quellen lassen,

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 3 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup und gequollene Hirse dazu, vermischen, 100 g Amaranth gem, 150 g Buchweizen grob gem, 150 g Mais grob gem und 3 TL Koriander mit gem, vermischen, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

## Hauptteig

Den Vorteig mit 3,5 TL Salz u 100 g Sonnenblumenkerne und 200 g Naturreis gem zu dem Vorteig geben, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. ( wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen. )

in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 110 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 140°C Heißluft weitere 35 min backen.

Abkühlen lassen ( über Nacht wäre ideal ), Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

## Hinweis

In der Zubereitung ein wenig umgestellt, sowie das Getreide für den Vorteig grober gem, um den Geschmack noch ein wenig ändern, wurde noch 2 geriebene Äpfel dazu gegeben, und Kümmel gegen Koriander gem getauscht, sowie eine 35 cm Kastenbackform anstatt 30 cm genommen, das ich das Brot nach ca 70 min aus den Ofen nehme und mit Olivenöl rund herum einpinsele und weitere 20-30 min backe, hat sich bei anderen Sauerteig Brote als Geschmacksfördernd und die Kruste ist dann knusprig ohne deswegen hart zu sein.

## Hirse Brot IV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg ca



### Sauerteigansatz

150 g Hirse gem  
1 Prise Zucker,  
ein bisschen Hefe,  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Vorteig

3 Äpfel gerieben  
Sauerteigansatz  
100 g Zuckerrübensirup  
1 l kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
100 g Amaranth gem  
400 g Hirse gem  
150 g Buchweizen grob gem ( Grießähnlich )  
30 g Ingwer klein gehackt

### Hauptteig

100 g Naturreis gem  
150 g Mais grob gem ( Grießähnlich )  
4 TI Salz  
2 TI Koriander gem  
100 g Sonnenblumenkerne

### Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Hirse rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu, um-

rühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

## Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 3 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 100 g Amaranth gem, 400 g Hirse gem, 150 g Buchweizen grob gem und 2 TI Koriander mit gem sowie 30 g Ingwer klein gehackt, vermischen, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

## Hauptteig

Zum Vorteig 4 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne und 100 g Naturreis gem u 150 g Mais gem, verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. ( wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen. )

in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 140°C Heißluft weitere 35 min backen.

Abkühlen lassen ( über Nacht wäre ideal ), Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

## Hinweis

### Naturreis u Hirse

Naturreis reagiert wie Hirsemehl erst beim erhitzen, auch dann etwas träge.

Daher ist der rohe Teig sehr flüssig, es empfiehlt sich deshalb mit niedriger Temperatur und länger als gewöhnlich zu backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 2. September 2009 Hans60

## PS

irgendwie ist es erstaunlich, dass man Glutenfreies Getreide ohne jegliches zusätzliches Bindemittel, so hin bekommt.., dass es aussieht wie ein Brot...

vom Geschmack mal abgesehen, backe z.Z ca alle drei Tage ein ( anderes ) Sauerteigbrot..

### Hirse Brot V mit Datteln F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

ca 2 kg gebacken



### Sauerteig

150 g Hirse gem  
1 Prise Zucker,  
ein bisschen Trockenhefe,  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Vorteig

2 Äpfel gerieben  
Sauerteigansatz  
100 g Zuckerrübensirup  
700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
50 g Amaranth gem  
450 g Hirse gem  
150 g Datteln

## Hauptteig

200 g Kichererbsen gem  
2 TI Koriander gem  
3 TI Salz  
100 g BIO Sesam ungeschält, ganz  
4 EI Bio Sonnenblumenöl

Olivenöl

## Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Hirse rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

## Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 50 g Amaranth gem, 450 g Hirse gem, 150 g kleingeschnittene Datteln, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

## Hauptteig

Zum Vorteig 3 TI Salz u 100 g Bio Sesam und 200 g Kichererbsen gem , verrühren, zum Schluss noch 4 EI Bio Sonnenblumenöl untermischen in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. ( wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen. )

in den kalten Backofen bei ca 140°C Heißluft ca 150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 130°C Heißluft weitere 25 min backen.

Durch das Öl im Teig kann man das Brot schon nach dem erkalten aufschneiden.

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

## Hinweis

## Hirse

Hirsemehl reagiert erst beim Erhitzen, auch dann etwas träge. Daher ist der rohe Teig sehr flüssig, es empfiehlt sich deshalb mit niedriger Temperatur und länger als gewöhnlich zu backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 3. September 2009 Hans60

## Leinsamen Brot II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



## Sauerteigansatz

720 ml Schraubglas  
150 g Buchweizen  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

## Vorteig:

1 l kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

2 El Zuckerrübensirup  
2 Äpfel  
200 g Kichererbsen gem  
200 g Naturreis gem  
3 TI Koriander gem

### Hauptteig:

60 g Amaranth grob gem ( Grieß ähnlich )  
250 g Buchweizen grob gem ( Grieß ähnlich )  
150 g Mais grob gem ( Grieß ähnlich )  
100 g Leinsamen ganz  
3,5 TI Salz

Olivenöl o Wasser

### Sauerteigansatz

In ein Schraubglas 150 g Buchweizen rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

### Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 200 g Kichererbsen gem, 3 TI Koriander gem, 200 g Naturreis grob gem dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

### Hauptteig

60 g Amaranth, 250 g Buchweizen und 150 g Mais grob geschrotet, Leinsamen ganz und 3,5 TI Salz unterrühren,  
in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform den Teig gießen, glattschütteln, bei warmer Zimmertemperatur Ruhen lassen, wenn der Teig an der Oberfläche aufreißt, in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft 90 min backen, raus aus dem Ofen, Backpapier vorsichtig entfernen, das Brot rund herum mit Olivenöl einpinseln, zurück in den heißen Backofen und bei ca 140°C Heißluft weitere 30 min backen, ganz abkühlen lassen, am besten über Nacht ruhen lassen, das Brot umdrehen, und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Montag, 24. August 2009 Hans60

## Leinsamen Brot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



### Sauerteigansatz

720 ml Schraubglas  
150 g Mais gem  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
2 El Zuckerrübensirup  
2 Äpfel  
400 g Mais grob gem ( Grieß ähnlich )  
250 g Buchweizen grob gem ( Grieß ähnlich )  
3 TI Koriander gem

### Hauptteig:

80 g Amaranth grob gem ( Grieß ähnlich )

150 g Naturreis grob gem ( Grieß ähnlich )  
100 g Leinsamen ganz  
3,5 TI Salz

Olivenöl o Wasser

### Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas Buchweizen rein mahlen, 1 Prise Zucker u Trockenhefe dazu, vermischen, und kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu geben, verrühren so dass eine dicke Pampe entsteht, mit Deckel verschließen, bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen,

### Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 400 g Mais grob gem ( Grieß ähnlich ) u 250 g Buchweizen grob gem ( Grieß ähnlich ) 3 TI Koriander gem, dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

### Hauptteig

80 g Amaranth, und 150 g Naturreis grob geschrotet, Leinsamen ganz und 3,5 TI Salz unterrühren,  
in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform den Teig gießen, glattschütteln, bei warmer Zimmertemperatur Ruhen lassen, wenn der Teig an der Oberfläche aufreißt, in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft 100 min backen, raus aus dem Ofen, Backpapier vorsichtig entfernen, das Brot rund herum mit Olivenöl einpinseln, zurück in den heißen Backofen und bei ca 140°C Heißluft weitere 20 min backen, ganz abkühlen lassen, am besten über Nacht ruhen lassen, das Brot umdrehen, und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Mittwoch, 26. August 2009 Hans60

### Maisbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

ca 2,7 kg



### Sauerteigansatz:

720 ml Schraubglas  
150 g Mais gem  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

1 Sauerteigansatz  
1 L kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
100 g Zuckerrübensirup  
3 säuerliche Äpfel  
350 g Mais grob gem  
350 g Buchweizen grob gem  
70 g Amaranth gem

### Hauptteig:

150 g Mais grob gem  
3 TI Koriander mit gem  
50 g Sonnenblumenkerne ganz  
50 g Bio Sesam, ungeschält, ganz  
50 g Leinsaat ganz  
4 TI Salz

Olivenöl

### Sauerteigansatz

Mais in ein 720 ml Schraubglas rein mahlen, mit Prise Zucker und Trockenhefe vermischen, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu geben, verrühren, es soll eine etwas dicke Pampe geben, Deckel schließen

## Vorteig

1 Sauerteigansatz, 1 L kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, 3 säuerliche Äpfel fein gerieben, 100 g Zuckerrübensirup, 350 g Mais gem, 350 g Buchweizen gem, 70 g Amaranth gem, verrühren, abdecken und ruhen lassen, über Nacht wäre ideal.

## Hauptteig

Zu den Vorteig 150 g Mais gem, 3 TL Koriander mit gem, 50 g Sonnenblumenkerne ganz, 50 g Bio Sesam, ungeschält, ganz, 50 g Leinsaat ganz, 4 TL Salz unterrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, ruhen lassen, nach ein paar Stunden reißt die Oberfläche etwas ein, dann in den kalten Backofen bei 145°C Heißluft ca 90 min, danach das Brot aus dem Backofen, Backpapier vorsichtig entfernen und das Brot rund herum mit Olivenöl einstreichen, dann nochmals 40 min bei 140°C Heißluft backen.

Sollte wenigstens 12 h ruhen, und dann anschneiden von der Unterseite mit einem Sägemesser.

Eigenes Rezept

[Reis Apfel Brot V F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[35 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)

2,8 kg gebacken, ca



### Sauerteigansatz:

720 ml Schraubglas mit Deckel  
150 g Naturreis gem  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
100 – 120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

550 g Äpfel ca  
3 El Zuckerrübensirup  
1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
600 g Naturreis gem  
100 g Amaranth gem  
3 TI Koriander gem

### Hauptteig:

250 g Naturreis gem  
4 TI Salz  
100 g Sonnenblumenkerne, ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält, ganz  
100 g Bio Leinensamen, ganz  
3 El Bio Sonnenblumenöl  
Olivenöl

### Zubereitung Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenstoffhaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

### Zubereitung Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 3 Äpfel ca 550 g fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 600 g Naturreis gem, 100 g Amaranth gem, und 3 TL Koriander mit mahlen, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

### Hauptteig

Zum Vorteig 4 TL Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinsamen und 250 g Naturreis gem verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl \* unterrühren.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. ( wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen. )

Ich lasse die Backform einfach über Nacht im ausgeschalteten Backofen, schalte ihn dann morgens, bevor ich ins Bad gehe an, und zum Abendessen wird es dann angeschnitten,

in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 140-150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl einpinseln, im Backofen bei 140°C Heißluft weitere 30-35 min backen.

### Hinweis

Reis gem, nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine Flüssigkeit auf, Reis gem reagiert erst beim Erhitzen, deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen, nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

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

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

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Freitag, 11. September 2009 Hans60

### Reisbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg gebacken



### Sauerteigansatz

150 g Natur Reis gem  
1 Prise Zucker,  
ein bisschen Hefe,  
100 –120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Vorteig

2 Äpfel gerieben  
Sauerteigansatz  
2 El Zuckerrübensirup  
1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

450 g Naturreis gem  
100 g Amaranth gem  
100 g Hirse gem  
2 TI Koriander gem

## Hauptteig

Vorteig  
250 g Naturreis gem  
4 TI Salz  
100 g Sonnenblumenkerne ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält  
6 El Bio Sonnenblumenöl \*

Olivenöl

## Zubereitung Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

## Zubereitung Vorteig

### Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 450 g Naturreis gem, 100 g Amaranth gem, 100 g Hirse gem und 2 TI Koriander mit mahlen, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

## Hauptteig

Zum Vorteig 4 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, und 250 g Naturreis gem verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl \* untermischen.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. ( wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen. )

in den kalten Backofen bei ca 140°C Heißluft ca 150 min backen,  
raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund  
herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln,  
im Backofen bei 135°C Heißluft weitere 20-35 min backen.

### Hinweis

Reis gem u Hirse gem, nehmen im kalten bzw rohen Zustand keine Flüssigkeit auf,

Reis gem reagiert wie Hirse gem erst beim erhitzen,  
deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere  
aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen,  
nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe  
machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

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

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

Eigenes Rezept Samstag, 5. September 2009 Hans60

### Reisbrot IV F Vegan ( nur Naturreis )

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



## 35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg gebacken ca

### Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem  
1 Prise Zucker,  
ein bisschen Trockenhefe,  
100 –120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Vorteig

1 Apfel gerieben  
Sauerteigansatz  
2 El Zuckerrübensirup  
1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
700 g Naturreis gem  
  
2 TI Koriander gem  
1 TI Schwarzkümmel mit gem

### Hauptteig

Vorteig  
250 g Naturreis gem  
4 TI Salz  
100 g Sonnenblumenkerne ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält  
3 El Bio Sonnenblumenöl \*

Olivenöl

### Zubereitung Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

## Zubereitung Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 1 Apfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 700 g Naturreis gem, und 2 TI Koriander und 1 TI Schwarzkümmel mit mahlen, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

## Hauptteig

Zum Vorteig 4 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, und 250 g Naturreis gem verrühren, zum Schluss noch 3 EI Bio Sonnenblumenöl \* unterrühren.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. ( wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen. )

in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl einpinseln, im Backofen bei 135°C Heißluft weitere 15 - 20 min backen.

## Hinweis

Reis gem nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine Flüssigkeit auf, Reis gem reagiert erst beim erhitzen, deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen, nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

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

\* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, gleich anschneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer. Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

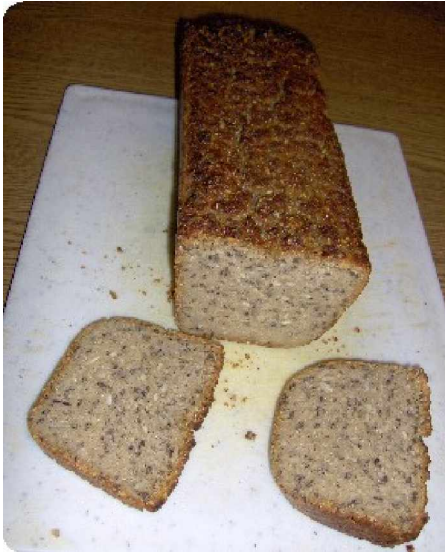
Eigenes Rezept Montag, 7. September 2009 Hans60

## Reisbrot VI F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,8 kg gebacken



### Sauerteigansatz

150 g Natur Reis gem  
1 Prise Zucker,  
ein bisschen Hefe,  
100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Vorteig

1 Apfel gerieben  
Sauerteigansatz  
1 Ei Zuckerrübensirup  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
500 g Naturreis gem

### Hauptteig

## Vorteig

200 g Naturreis gem  
1 TI Koriander mit gem  
1 TI Kümmel mit gem  
3 TI Salz  
100 g Sonnenblumenkerne ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält  
100 g Leinsamen ganz  
1 El Bio Sonnenblumenöl \*

Olivenöl

## Zubereitung Sauerteigansatz ( Früh )

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenstoffhaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

## Zubereitung Vorteig ( Mittags )

### Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 1 Apfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 500 g Naturreis gem, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

## Hauptteig ( Abends )

Zum Vorteig 3 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinsamen und 1 TI Koriander gem und 1 TI Kümmel gem und 200 g Naturreis gem verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl \* un-terrühren.

in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glatt-schütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. ( wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen. )

( vorm schlafen gehen, oder aber morgens nach dem aufstehen )

in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 150 min backen, Nadelprobe, sollte noch was an der Nadel kleben,

raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 140°C Heißluft weitere 20-30 min backen.

## Hinweis

Reis gem u Hirse gem, nehmen im kalten bzw rohen Zustand keine, sehr wenig, Flüssigkeit auf,

Reis gem reagiert wie Hirse gem erst beim erhitzen, deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen, nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

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

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

Eigenes Rezept Mittwoch, 16. September 2009 Hans60

Hallo Zusammen

Da anscheinend die 35 cm Brot Kastenform nicht so geläufig sind, habe ich Reisbrot IV nur Naturreis in 30 cm gebacken,

die Zubereitungszeit und Backzeit ist aber gleich

[Rosinenbrot III](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[35 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)



300 g Mais gem  
300 g Buchweizen mit gem  
60 g Amaranth mit gem  
1,5 Tüte Trockenhefe  
3 TI Salz  
50 g Mandeln gem  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
70 g Zuckerrübensirup  
1 Apfel ca 150 g  
200 g Sultaninen

von Mais bis Mandeln vermischen, Apfel fein gerieben, Zuckerrübensirup und Wasser beifügen und gut 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, dadurch wird der Teig/Brot schön locker, dann erst die Sultaninen zugeben und kurz unterrühren,  
in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ca 60 min im Backofen bei ca 40-50°C, oder bei warmer Zimmertemperatur ruhen lassen, bis er sichtbar hoch gegangen ist,  
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 60-65 min backen, Nadelprobe. Etwas abkühlen lassen, bevor Backpapier entfernt wird.  
Man kann ihn auch lauwarm, umgedreht, von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

### Hinweis

Man kann das Brot auch in eine 30 cm Kastenbackform backen, nur sollte das Backpapier gut 5 cm rund herum oben raus sehen, bitte schon beim gehen, unten in den Backofen, die Fettpfanne reinstellen, bitte nicht mehr als 55 min im geheizten Backofen, so schnell kann man gar nicht reagieren, wie der Teig aus der Form läuft, daher nehme ich lieber die 35 cm.

Eigenes Rezept Freitag, 14. August 2009 Hans60

## Rosinenbrot IV F Sauerteig Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier, für



### Sauerteigansatz

1 Schraubglas 720 ml

150 g Buchweizen gem ( o Naturreis Hirse gem o Mais gem )

1 Prise Zucker

1 Prise Trockenhefe

kohlensäurehaltiges Mineralwasser

## Vorteig

1 Sauerteigansatz  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
2 Äpfel ca 300 g  
70 g Zuckerrübensirup  
300 g Mais grob geschrotet, Grieß ähnlich  
150 g Buchweizen mit grob geschrotet, Grieß ähnlich  
60 g Amaranth mit grob geschrotet, Grieß ähnlich

## Hauptteig

150 g Buchweizen gem  
3 TI Salz  
50 g Mandeln gem  
200 g Sultaninen

1 Tasse Wasser

Wasser oder Olivenöl zum einpinseln des fast fertiggebackenen Brotes.

## Sauerteigansatz

In ein Schraubglas 150 g Buchweizen rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

## Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 300 g Mais, 150 g Buchweizen und 60 g Amaranth grob geschrotet dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

## Hauptteig

Den Vorteig mit 50 g gem Mandeln und 3 TI Salz und 150 g Buchweizen gem und 200 g Sultaninen verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen glattschütteln.  
Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen.

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 70 min backen,  
raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund  
herum mit kaltem Wasser oder Olivenöl einpinseln,  
im Backofen bei 150°C Heißluft weitere 25 min backen.

Abkühlen lassen, Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser  
anschneiden.

Eigenes Rezept Samstag, 15. August 2009 Hans60

[Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel + Veränderung](#) Vegan  
Glutenfrei, Milchfrei , Eifrei u Vegan

### Schnellsauerteig

150 g Buchweizen gem.  
0,25 TI Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### ODER

150 g Sauerteig

### Vorteig:

2 Äpfel mit oder ohne Schale gerieben  
1 El Zuckerrübensirup  
100 g Amaranthkörner gem  
100 g Hirsekörner geschrotet , Mais gem  
100 g Naturreis ( Mittelkorn ) geschrotet  
300 g Buchweizenkörner geschrotet  
700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### Hauptteig:

2 El Teig abnehmen,

3 TI Salz  
150 g Buchweizenkörner gem

## 35 cm Kastenbackform

Backpapier dafür

Olivenöl

**Die Zutaten für den Sauerteig** in einem Glas verrühren, muss eine dicke Pampe ergeben, Deckel drauf. Zimmertemperatur .  
Wenn das Glas voll ist, umfüllen in eine Schüssel, gut verrühren, Deckel / Teller drauf, über Nacht stehen lassen.

## Bei fertigen Sauerteigansatz

Ca 130 g Buchweizen fein gem + kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Verrühren, + über Nacht stehen lassen

## Vorteig Zubereitung

Äpfel auf den Sauerteig reiben, Zuckerrübensirup drauf, + verrühren. So dann das kohlenensäurehaltiges Mineralwasser einrühren , langsam damit die Kohlensäure nicht zuviel entfleucht. Alle Getreide vom Vorteig hinzu geben verrühren Deckel drauf, gehen lassen, muss Blasen geben + der Teig muss sich gehoben haben, wenn man mit einem Löffel durch fährt, muss es schaumig sein, 2-4 h ca, je nach Zimmertemperatur.

## Hauptteig Zubereitung

2 El Sauerteig abnehmen, mit Buchweizenmehl trocken mischen, Deckel drauf, ist der Sauerteigansatz fürs nächste Brot.

Brotgewürz + Salz + 150 g Buchweizen fein gem untermischen, vermischen, in eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenform gießen, glatt streichen, + mit einem feuchten Handtuch abdecken + gehen lassen, bis er sich deutlich gehoben hat, bitte nicht mehr als ca 110 min, dann fällt er wieder ein, dann muss man mit Buchweizenmehl + Wasser es wieder aufbauen.

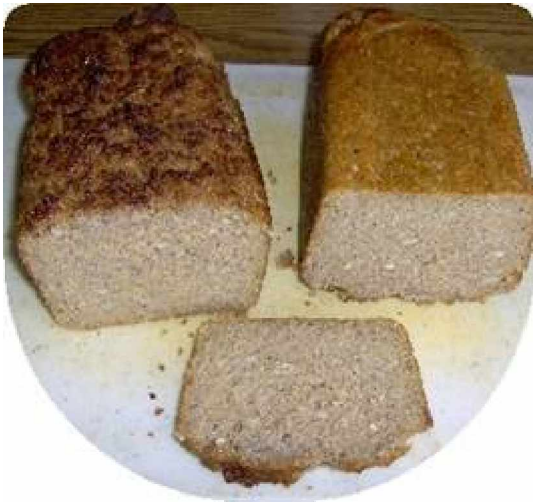
In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 70- 80 min backen,

raus nehmen , Backpapier vorsichtig entfernen, ganze Brot mit Olivenöl einstreichen, das Brot wieder in den Backofen + weitere 30 min backen.

Auskühlen lassen, vor dem anschneiden

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. April 2006 Hans60

## Veränderung I F Vegan



Sauerteig aus Mais,  
Hirse war aus, dafür Mais gem,  
Brotgewürz entfiel, statt dessen 1,5 Tl Schwarzkümmel gem,  
3 El Sonnenblumenkerne ganz

Donnerstag, 30. Juli 2009 Hans60

## Veränderung II F Vegan

Glutenfrei



Sauerteig aus Mais,  
Hirse war aus, dafür Mais gem,

Brotgewürz entfiel, statt dessen 2 Tl Koriander mit gem,  
200 g Mandeln ganz

Mit freundlichen Grüßen

Freitag, 7. August 2009 Hans

## Kuchen

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, gemahlen

1 Tüte/n 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 + Traubensaft + 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 gem  
1 Tüte Backpulver  
1 Msp Bourbon Vanille Pulver  
1 Prise Salz  
100 g Vollrohrrohrzucker  
140 g Mais gem  
1 TI Kaffee gem , 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

[Apfel Bananen Kuchen](#) F [Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Fettarm u Vegan

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



## Mus

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

## Teig

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

## Füllung

500 g Bananen geschält gewogen,  
1 Zitrone Saft und Fleisch,  
1 Prise Salz,  
150 g Rosinen,

110 g Buchweizen gem \* ,  
1 TI Koriander mit gem,  
100 g Zucker, eventuell, oder mehr,  
1 El Kaffee gem, ( kein Instant ) wer will,  
4 cl Obstler, wer will.  
( Apfelmus )

## Belag

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

## Mus

Wasser mit Nelken und Lorbeerblatt, 100 g Zucker und 1 Prise Salz aufsetzen, dazu  
Äpfel Vierteln, Blüte und Knospe entfernen, kochen lassen bis sich die Schale vom Fruchtfleisch abhebt, und oder Apfel zu Mus gekocht ist, je nach Sorte 3 min und mehr,  
runter von der Hitze, möglichst die Gewürze entfernen, alles ganz fein pürieren.

## Boden

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

## Füllung

Bananen in die Rührschüssel und zu Mus rühren lassen, oder pürieren, zusammen mit dem Apfelmus, wiegen, damit man die Mehl/Grieß Menge errechnen kann, für ca 500 g , 40 g Grieß \*  
bei mir ergab es zusammen 1300 g Mus, sodass ich ca 110 g Buchweizen gem , brauche, nehme ich zuviel wird der Kuchen zu fest, trocken.  
In diesen Mus jetzt Zitronensaft u Fleisch, nach und nach Buchweizen gem und Koriander gem, Rosinen, Salz, Kaffee gem, 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

## Apfel oder Weißweinkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg



750 ml trockenen Weißwein 12,5 %

350 g Naturreis mahlen

300 g Maiskörner mahlen

2 Nelke mit mahlen

2 Kardamomkapseln mit gem

1 Piment mit gem

1 Prise Salz  
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl  
250 g Puderzucker  
200 g Mandeln geröstet u gemahlen  
600 g ca Äpfel um den Griebisch geraspelt  
150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei  
10 EI Obstler

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen,  
Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen,  
alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel ( Kü-  
chenmaschine ) geben, Rührhaken anstellen, die um den Griebisch herum  
geraspelten Äpfel dazu geben, verrühren, Weißwein dazu, miteinander  
verrühren, die verflüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margari-  
ne, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken  
ob es süß genug ist.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt  
schütteln, suppenartig.  
in vorgeheizten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, Nadel-  
probe,  
nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig ent-  
fernen.  
optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen, damit die Gewürze  
gut durchziehen.

eigenes Rezept Dienstag, Samstag, 12. Dezember 2009 Hans

Hans

Pikant

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 gemahlen  
1 Prise Salz  
2 TI Zucker  
1 TI Zimt(Stange) 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

[Apfelkompott](#) [Vegan](#)

[Gut als Füllung](#)

3 Äpfel, den Griebsch entfernt, geachtelt, die Teile noch ein mal , durch,  
3 Nelken  
0.5 Zitrone , den Saft davon,

Wasser, das die Äpfel ca zur Hälfte bedeckt waren, auf kochen, da es keine Mürben , waren, so lange gekocht, bis sie halbwegs, weich waren , ausschalten , auf der Platten, abkühlen lassen, evtl nach zuckern.

Guten Appetit

22.07.2004 Hans60

Apfelmus mit Ingwer F Vegan  
Glutenfrei + Vegan



600 g Äpfel  
500 ml Wasser  
2 Nelken  
1 Lorbeerblatt  
ca 50 g Zucker  
1 Prise Salz  
30 g Ingwer klein geschnitten

### Mus

Äpfel Blüte und Stiel entfernen, Vierteln, und mit den Zutaten ins Wasser geben, kochen lassen bis sich das Fruchtfleisch von der Schale löst, je nach Sorte 3-5 min oder länger, runter von der Hitze, möglichst die Gewürze entfernen, mit einem elektrischen Pürierstab fein pürieren,

August bis April mein Abendessen F Vegan  
Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

1 Rote Bete, längliche

1 Möhre(n)

1 Apfel und/oder

Kefir, und/oder

2 Zehe/n Knoblauch, und/oder

Sesam, geröstet + evtl. gemahlen

Sonnenblumenkerne, geröstet + evtl. gemahlen

Mandel(n), geröstet + evtl. gemahlen

Rote Bete + Möhre + Apfel fein bis grob raspeln, alles vermischen, gleich essen, zieht sonst Wasser.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

26.12.05 Hans60

Bayrisch Kraut F Vegan

Glutenfrei



Zutaten

3 kg Weißkohl,

120 g Margarine

1 Zwiebel,  
3 TI Kümmel  
3 Glas Weißwein ( 750 ml )  
1 Apfel, geschält,  
Salz  
3 TI Zucker  
Salz

#### Zubereitung

Den Kohl von den äußeren Blättern und dem Strunk befreien und fein hobeln. In der zerlassenen Margarine dünstet man erst die feingeschnittene Zwiebel glasig, gibt den Kümmel, kurz danach das Kraut dazu und dünstet es, kurz, mit Wein ablöschen. Den feingeschnittenen Apfel und Zucker dazugeben und Weichdünsten, Ist die Flüssigkeit eingekocht bei jungen ( frischen ) Kohl beträgt die Kochzeit gut 60 min, erst wenn Kraut gar ist, salzen, sonst braucht der Kohl fast doppelt solange würzt das Kraut mit Salz und Zucker und lässt es noch einmal kurz aufkochen.

Am nächsten Tag aufgewärmt schmeckt es noch besser

Hans60

#### Sauerkraut Bratlinge III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4 Stück





40 g Ingwer klein gehackt  
15 schwarze Oliven o Stein ( Lake ) klein gehackt  
250 g Sauerkraut klein gehackt  
1 Apfel ca 200 g  
120 g Buchweizen gemahlen  
13 Pfefferkörner mit gemahlen  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
Öl zum braten

Apfel um den Griebesch rum geraspelt, Ingwer, Oliven, Sauerkraut, Salz u Zucker dazu, vermischen, Buchweizen und Pfeffer gemahlen, soviel dazu geben, dass ein formbarer Teig entsteht, ist noch weich u saftig, mit feuchten Händen, Bratlinge formen, im Rest vom Buchweizen, wenden, als Panade verwenden, im heißen Fett legen, Hitze reduzieren, und von beiden Seiten braten, einen Deckel auf die Bratpfanne legen.

Eigenes Rezept Freitag, 12. März 2010 Hans

[Zigeuner Soße](#) F [Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch



1 Zwiebel ca 90 g  
2 El Margarine  
500 g Paprika klein schneiden  
20 Paprikakerne ca  
1 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
150 g Apfel ( 1 )  
200 ml Wasser  
1 Tl Zucker  
1 Tl Salz  
2 El Balsamico Bianca

Zwiebel klein schneiden in Margarine anbraten, Paprika ca 3 min mit braten , ablöschen mit 200 ml Wasser, gekörnte Gemüsebrühe dazu, Apfel um den Griebisch herum abraspeln sowie Zucker und Salz dazu und ca 10 min leise kochen lassen, runter von der Hitze, alles klein pürieren, Mit Bianca abschmecken.

Eigenes Rezept Mittwoch, 4. März 2009

Hans

[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, 14. Juni 2011

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