

Buchweizen 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

Buchweizen Kuchen Glutenfrei u Sojafrei u Vegan	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Amerikaner Art, Lugovoje F Vegan.....	2
Apfel Bananen Kuchen F Vegan.....	4
Bam Schokoladen Kuchen Vegan	6
Veränderung I F Vegan	7
Veränderung II F Vegan.....	8
Bananen Walnuss Kuchenbrot Shirvan Vegan F	8
Biskuitboden o Kuchen II F Vegan	9
Biskuitboden o Kuchen I F Vegan.....	10

Biskuitboden V F Vegan	11
Buchweizenkuchen Mary Vegan	12
Buchweizenkuchen Mary Veränderung I Vegan	13
Buchweizenkuchen Mary Veränderung II F Vegan	13
Darzin Mandelkuchen F Vegan	14
Hefeteilchen F Vegan	15
Mandelkuchen Yangiyo` I F Vegan	16
Veränderung F	17
Marmor Nougat Kuchen Jangel` skij F Vegan	17
Marmor Nougatkuchen F Vegan	19
Marmorkuchen Rachmanovka F Vegan	20
Mohnkuchen XII F Vegan	22
Möhren Kuchen Kabutarkhän F Vegan	23
Möhren oder Rotweinkuchen F Vegan	24
Reis Himbeere Kokosraspel Kuchen F Vegan	26
Reistorte Inchen-Borum Vegan	27
Veränderung I F Vegan	27
Rotweinkuchen Dashli-Borum F Vegan	28
Rotweinkuchen VI Erdnuss F Vegan	30
Schokoladenkuchen Anär F Vegan	31
Vegan = nichts vom Tier	33
Hinweis F	33
Hinweis	33

Amerikaner Art, Lugovoje F Vegan

Glutenfrei, Eifrei, Kuh Milchfrei, Sojafrei



Zutaten für 1 Portionen
 120 g ungehärtete Margarine
 80 g Vollrohrrohrzucker
 1 Prise Salz

1 abgeriebene Orangenschale

250 g Buchweizen 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 Buchweizen mahlen
50 g Amaranth mahlen
0,5 TI Koriander 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 Buchweizen mahlen *,
1 TL Koriander mit mahlen,
100 g Zucker, eventuell, oder mehr,
1 EL 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 Buchweizen mahlen , brauche, nehme ich zuviel wird der Kuchen zu fest, trocken.
In diesen Mus jetzt Zitronensaft u Fleisch, nach und nach Buchweizen mahlen und Koriander 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 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 TI türkisches Kaffeemehl / italienischer Espresso Mehl
2 EI 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 Tl türkisches Kaffeemehl / italienischer Espresso Mehl
2 El Kaffeebohnen mit mahlen,

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

Sonntag, 23. März 2008 Hans60

Bananen Walnuss Kuchenbrot Shirvan Vegan F



1 Tasse Rosinen ca 100 g
1/2 Tasse Rum 54 % / Rotwein/ Wasser
200 g Walnüsse
4 Bananen ca 500 g
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
225 g Maiskörner (kein Popkorn) mahlen
250 g Buchweizenkörner mahlen
3 TI Korianderkörner mahlen
0,25 TI Salz
2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver
200 g Vollrohrzucker oder mehr
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker

1 a 30 cm Königskuchenbackform
Backpapier dafür.

Rosinen mit Rum in einer Tasse bedecken, ca 1 Std ruhen lassen.
Walnüsse trocken rösten , + klein hacken.
Mais + Buchweizen mit Koriander zusammen mahlen.
Bananen zermusen oder pürieren.
Alle Zutaten vermischen, zum Schluss die Rosinen mit der Flüssigkeit.
Sollte wie ein Rührteig sein lieber ein wenig mehr , geht besser auf.

In kalten Backofen bei 160° C Umluft ca 80 min backen.
Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf 180 -190°C + ca 50-60 min backen.
Nadelprobe.

Sonntag, 10. Juli 2005 , eigenes Rezept Hans60

Biskuitboden o Kuchen II F Vegan
Glutenfrei, Eifrei + Milchfrei

26 cm Springform mit Backpapier



Zutaten für 1 Portionen
150 g Buchweizen mahlen
50 g Amaranth
100 g Mandel(n), süße +
50 g Kartoffelmehl
1 Prise Salz
1 Prise Vollrohrzucker
1 Msp. Vanille -Pulver
1 Kl Backpulver
300 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

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.

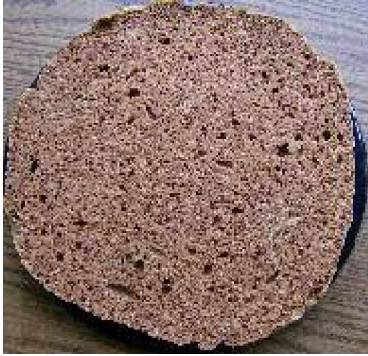
Den Biskuitboden nach mindestens 2 Stunden Ruhezeit, durchschneiden.

Samstag, 5. August 2006

[Biskuitboden o Kuchen I](#) F Vegan

Glutenfrei, Eifrei + Milchfrei

26 cm Springform mit Backpapier



Zutaten für 1 Portionen

150 g Buchweizen mahlen

50 g Amaranth

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 V F Vegan

Glutenfrei, Eifrei + Milchfrei

26 cm Springform mit Backpapier



Zutaten für 1 Portionen
250 g Buchweizen mahlen
50 g Kartoffelmehl
1 Prise Salz
1 Prise Vollrohrzucker
1 Msp. Vanille -Pulver
1 Kl Natron
1 El Zitronensaft frisch gepresst
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.

Montag, 7. August 2006, eigenes Rezept

Buchweizenkuchen Mary Vegan

glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

Zutaten für 1 Portionen
200 g Buchweizen, mahlen
200 g Kichererbsen, mahlen
200 g Mandel(n), mahlen
200 g Rohrzucker
1 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver f. 500 g Mehl
1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)
1 Prise Salz
500 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Für die Creme:

500 ml Orangensaft, frischgepressten, ca ., mit Fleisch
40 g Speisestärke (Mondamin)
2 EL Rohrzucker
1 Prise Salz

Kuchen: Alle trockenen Zutaten miteinander gut vermischen, kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dazu geben + gut verrühren. In eine mit Backpapier ausgelegte Springform gießen. In den kalten Backofen, bei 150°C Umluft ca. 60 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 170°-180°C + ca. 40- 50 min backen. Nadelprobe.

Auch diesen Kuchen kann Mann/ Frau nach dem Erkalten quer durchschneiden + mit Gelee, Marmelade oder Creme bestreichen. Deckel drauf + auch außen noch.

Creme: Ich nahm ca. 500 ml frischgepressten Orangensaft mit Fleisch, kochte ihn auf rührte in kalten Saft, den ich vorher abnahm, ca. 40 g Mondamin ein mit ca. 2 El Vollrohrzucker + 1 Prise Salz . Nahm den Saft von der Hitze, rührte den Mondaminbrei ein. Umrühren + einmal aufkochen, Vorsicht! blubbert sehr stark, Verletzungsgefahr. Topf von der Hitze nehmen + immer wieder umrühren, bis zum Erkalten oder bis der Kuchen soweit ist.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
06.02.06 Hans60

Buchweizenkuchen Mary Veränderung I Vegan

die Schalen der Orangen abraspeln,
die eine Hälfte mit aufkochen,
die anderen, wenn der Saft , am abkühlen ist,
gibt ein kräftigeren Geschmack.

Buchweizenkuchen Mary Veränderung II F Vegan



Den Kuchen 2 x quer durchgeschnitten

unterste Schicht/ Boden

1 Abgeriebene Schale einer Orange mit aufkochen +
1 Abgeriebene Schale einer Orange nach dem kochen zugeben,
weiteres Vorgehen siehe oben

2. Schicht + Rand + Deckel

340 g Abtropfgewicht Ananas
40 g Mondamin
2 El Vollrohrzucker
1 Prise Salz

vom Saft etwas abgenommen, + Mondamin + Zucker + 1 Prise Salz eingerührt.

Ananas püriert, aufgekocht ,
von der Hitze gezogen, Mondaminbrei eingerührt, + noch ca 2 min kochen,
sonst wird es nachher nicht fest.

Hans

[Darzin Mandelkuchen](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



Zutaten für 1 Portionen

200 g Mandel(n), süße +
18 Mandel(n), bittere zusammen geröstet +
300 g Buchweizen, ganz +
100 g Naturreis (Mittelkorn) +
100 g Amaranth, ganz, zusammen mahlen

200 g Rohrzucker
1 Prise Salz
Ca 80 g eingelegte Rumrosinen
1 TL Vanille, mahlen, (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, kohlendensäurehaltiges *
Ca 100 ml mehr an Wasser, habe dieses Jahr extrem trockenen Buchweizen.

Alle trockenen Zutaten vermischen, dann das Wasser unterrühren, 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 Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinem Buchweizenteig das Ganze nicht so trocken.

Hinweis : * Kohlendensäurehaltiges Mineralwasser gibt beim Rühren Kohlendensäure frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlendensäure 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

Mittwoch, 31. Mai 2006

[Hefeteilchen](#) F [Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[28 cm Bratpfanne mit Deckel](#)

4 Stück



250 g Buchweizen mahlen
50 g Naturreis mit mahlen
2 TI Zucker
1 TI Salz
1,5 TI Trockenhefe
180 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
2 EI Margarine, laktosefrei
Margarine für die Pfanne
Backpapierstreifen
Marmeladen

Alle Zutaten zusammen ca 8 min verrühren lassen,
in eine 28 cm ausgefettete Bratpfanne verteilen, entweder mit einem Ess-
löffelrücken der immer wieder ins Wasser getaucht wird, oder man legt
Backpapier drüber, und drückt es mit dem Handballen oder Finger „glatt“,
Backpapier entfernen, nun teilt man es in vier Teile, und legt die Backpa-
pierstreifen senkrecht in die Schnitte, Deckel schließen und ca 20 min ru-
hen lassen, geht so gut wie nicht, hoch, nun verteilt man Esslöffelweise
die Marmelade in die Mitte der vier Teile, Deckel schließen, auf eine kalte
Kochplatte stellen, mit Stufe drei von sechs möglichen Stufen zwischen
25-40 min backen, die Teigoberfläche sollte sich trocken anfühlen.
Auch nach dem backen sind sie nicht sehr hochgegangen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. März 2009

[Mandelkuchen Yangiyo` I F Vegan](#)

glutenfrei / eifrei / milchfrei / flüssiger Süßstoff / eigenes Rezept

Zutaten für 1 Portionen
300 g Banane(n), pürieren

300 g Buchweizen, mahlen
50 g Naturreis (Mittelkorn), mahlen
50 g Amaranth, mahlen
200 g Mandel(n), süße, mahlen +
10 Mandel(n), bittere, mahlen
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
Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Veränderung F



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

Marmor Nougat Kuchen Jangel`skij F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Eigenes Rezept



100 g Buchweizen mahlen
350 g Naturreis mahlen
50 g Amaranth
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 El Kaffee mahlen, kein Instant
125-200 ml guten trockenen Rotwein

100 g Buchweizen mahlen, 350 g Naturreis mahlen, 50 g Amaranth, 200 g weiße Bohnen mahlen, 2 Tüten Backpulver, 1 Prise Salz, 200 g Vollrohrzucker und 0,25 TI 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 El 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 unterrühren.

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

Samstag, 26. Mai 2007 Hans60

Marmor Nougatkuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

200 g Kokosnuss geraspelt
750 ml Wasser

200 g ungehärtete Margarine

4 TL flüssigen Süßstoff für 250 g Rohrzucker * ca
0,25 TL Vanillepulver (Bourbon)
1 Prise Salz
400 g Naturreis mahlen
100 g Buchweizen mahlen
100 g rote Linsen mahlen
1 Tüte/n Backpulver
50-100 ml Wasser evtl

Nougat :

200 g Kokosnuss geraspelt leicht geröstet + mahlen
1 Prise Salz
3 EL Ahornsirup
4 TL Kakaopulver, kein Instant
0,25 TL Zimt, mahlen
0,5 TL Bourbon Vanillepulver
1 TL Kaffee, türkischen, mahlen oder anderen, kein Instant
50- 150 ml Wasser evtl

Zubereitung

Kokosnuss ganz leicht in einem Topf anrösten, 750 ml Wasser drauf gießen, + ca 5 min kochen lassen, in einem Mixer füllen, + ca 10 min auf leichter bis mittel Stufe cremig rühren, lassen. Handwarm abkühlen. Süßstoff, Vanillepulver, Salz, Margarine+ untermischen dazu. Mehle und Backpulver mischen, dazu geben + gut verrühren lassen, evtl noch 50-100 ml Wasser dazu geben.

2/3 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform füllen.

Rest Teig mit Nougat Zutaten verrühren, lassen, dadurch das diese Zutaten trocken sind, muss evtl noch 50- 150 ml Wasser zugegeben werden. Diesen dunklen Teig auf den hellen Teig geben, mit einer Gabel Spiralförmig unterziehen.

Herstellung Nougat:

geröstete Kokosnuss fein hacken oder mahlen. Alle anderen Zutaten, in ein hohes Gefäß geben + mit einem Pürierstab verrühren.

Im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca. 80 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

* sollte anstelle von flüssigen Süßstoff, Zucker genommen werden, bitte mehr Flüssigkeit zugeben.

Eigenes Rezept, Samstag, 17. Februar 2007 Hans60

Marmorkuchen Rachmanovka F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Hell:

200 g Vollrohrzucker
200 g ungehärtete Margarine
300 g Buchweizen mahlen
100 g Naturreis mahlen
100 g Amaranth mahlen
1 Tüte Backpulver

1 Prise Salz
0,5 TI Bourbonne Vanillepulver
500 ml trockener weißer Spätburgunder, Baden

dunkel:

100 g Buchweizen mahlen
50 g Naturreis mahlen
50 g Amaranth 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 Buchweizen, 100 g Reis, 100 g Amaranth mahlen, 1 Tüte Backpulver, Prise Salz und Vanillepulver vermischen und zu der Zuckermischung 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 Buchweizen, 50 g Reis, 50 g Amaranth mahlen, 1,5 TI Backpulver, Prise Salz und Haselnüsse + Kaffeebohnen fein gehackt, vermischen 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, Nadelprobe, 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

Mohnkuchen XII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

26 cm Ringform mit Backpapier



Boden

150 g Naturreis mahlen
100 g Buchweizen mit mahlen
1 Prise Salz
60 g Zucker
60 g Deli Reformmargarine
100 –120 g Wasser

Füllung

700 g trocknen Rotwein 14 %
500 g Blaumohn mahlen
120 g Naturreis mahlen
2 Kardamom mit mahlen
1 Pimentkorn mit mahlen
2 Nelken mit mahlen
50 g bittere Schokolade 85 % mahlen (Mandelmühle)
250 g Zucker
1 Prise Salz

die Zutaten für den Boden in eine Küchenmaschine geben und gut verrühren lassen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring o Springform geben, mit einem Esslöffelrücken den Teig verteilen auch ein wenig einen Rand bilden, in den Kühlschrank stellen, kann, muss aber nicht, (ist aus den Füßen).

700 g Rotwein in die Küchenmaschine gießen und dort rein den Blaumohn, mahlen, den Rührhaken leicht anstellen, Naturreis mit Kardamom, Piment und Nelken zusammen vermahlen, zum Mohnbrei geben, bittere Schokolade in einer Mandelmühle mahlen, sowie Zucker u Salz dazugeben, abschmecken ob süß genug, den Teig auf den Teigboden gießen, glattschüteln, in den kalten Backofen bei 150°C ca 90 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept Sonntag, 11. April 2010 Hans

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 Buchweizen, ganz +
150 g Naturreis, (Mittelkorn) +
50 g Amaranth, ganz, zusammen 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, kohlenstoffhaltiges

Alle Zutaten vermischen, erst dann das Wasser unterrühren, 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 Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinem Buchweizenteig, das Ganze nicht so trocken.

Hinweis : Kohlenstoffhaltiges Mineralwasser gibt beim Rühren Kohlenstoff frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlenstoff 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

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.07.05 Hans60

Veränderung

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

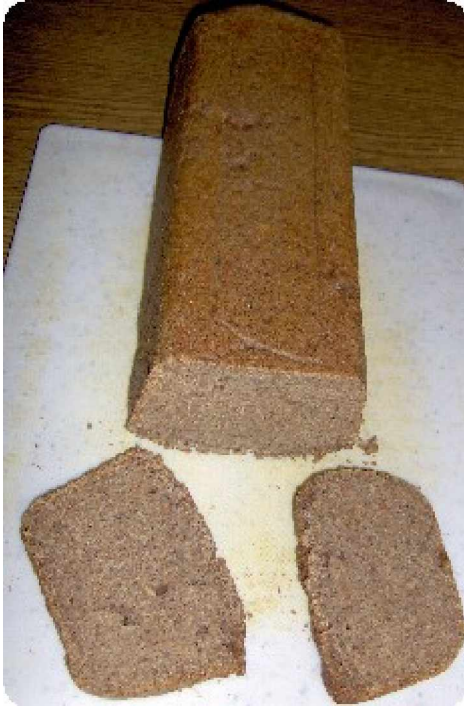
Donnerstag 29. November 2007

Möhren oder Rotweinkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg



750 ml trockenen Rotwein 14 %

350 g Naturreis mahlen

300 g Buchweizen mahlen

3 Nelke mit mahlen

2 Kardamomkapseln mit mahlen

1 Piment mit mahlen

1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl

250 g Puderzucker

200 g Mandeln geröstet u mahlen

500 g Möhren feingeraspelt

30 g Ingwer mit geraspelt

150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen, Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel (Küchenmaschine) geben, Rührhaken anstellen, die fein geraspelten Möhren dazu geben, verrühren, Rotwein dazu, miteinander verrühren, die verflüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, 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 den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelprobe,

nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig entfernen.

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen, damit das Aroma der gerösteten Mandeln, Ingwer und Gewürze sich entfalten können, Kuchen umdrehen und mit einem Sägemesser (Tomatenmesser) aufschneiden

eigenes Rezept Donnerstag, 17. Dezember 2009 Hans

Reis Himbeere Kokosraspel Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Sojafrei u Vegan

26 m Ring- oder Springform mit Backpapier



400 g Naturreis mahlen
200 g Buchweizenkörner mit mahlen
200 g Kokosraspel *2 fein pürieren
1 Prise Salz
650 – 700 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
50 g Zitronat fein hacken, (Reformhaus) *3 oder
20 g Ingwer sehr fein hacken
2 El Apfelessig
330 g Birnendicksaft evtl mehr
400 g TK Himbeeren evtl mehr

alle Zutaten außer TK Himbeeren gut zusammen verrühren, erst dann die gefrorenen Himbeeren untermischen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 – 100 min backen, Nadelprobe.

Hinweise

Kuchen aus bzw mit Naturreis, sollte nach dem erkalten mindestens noch 4 h Ruhen, er wird erst dann fest, vor dem anschneiden,

*² Kokosraspel püriert, hat dann den gleichen Effekt, wie etwa Margarine,

*³ Zitronat aus dem Reformhaus, ist ohne Zucker, am Stück, wichtig bei dieser Art Kuchen.

Eigenes Rezept Dienstag, 26. April 2011 Hans

Reistorte Inchen-Borum Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan
8 Stück

400 g gekochter Naturreis kalt, ca 150 g roh
1 Glas Schattenmorellen , 350 g Abtropfgewicht
250 g Mohn mahlen
150 g Buchweizenkörner gem.
120 g Mondamin = Speisestärke
1 Prise Salz
1 TI Backpulver
Kirschsafft mit
6 cl Rum 54 % +
roter Traubensaft natursüß bis auf $\frac{3}{4}$ l auffüllen.

1 a 26 cm Ø Springform

Backpapier dafür
1 leeres Backblech

Alle trockenen Zutaten miteinander gut vermischen, die Kirschen + danach die Flüssigkeit ,vermischen .

In die mit Backpapier ausgelegte Springform gießen.

In den kalten Backofen, bei ca 150°C Umluft ca 70 min backen.

Ganz unten 1 leeres Backblech, am besten die Fettpfanne stellen.
Kann überlaufen.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180 -190°C , + ca 50 -60 min backen. Nadelprobe

Eigenes Rezept, Mittwoch, 28. September 2005

Veränderung I F Vegan



500 g ungezuckerte TK Kirschen (nicht auftauen)
120 g Naturreis gem, anstatt Mondamin,
6 cl Rum 54 % +
roter Traubensaft natursüß bis auf 550 ml auffüllen.
3 TI flüssigen Stevia

da die TK Kirschen , noch Flüssigkeit abgeben beim backen ist Naturreis gem, besser geeignet , als Mondamin, dieser nimmt im warmen/ gekochten / gebackenen Zustand erst die Flüssigkeit auf, + ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Hans

Rotweinkuchen Dashli-Borum F Vegan

Glutenfrei / Eifrei / Milchfrei

26 cm Ø Springform mit Backpapier



400 g reife Bananen
50 g Ingwer geschält
400 g Walnüsse
400 g Maiskörner mahlen. (kein Popkorn) +
100 g Buchweizenkörner mahlen. +
1 TI Korianderkörner mahlen.

1 Tüte Backpulver
1 Prise Salz
600 ml le Rouge 11 % Trocken
6 TL flüssigen Süßstoff oder 300 g Zucker

1 a 26 cm Ø Springform

Backpapier dafür

400 g sehr reife Bananen zu Mus püriert.
Ingwer klein gewiegt. Beide sind küchenfertig gewogen.
+ mischen.
400 g Walnüsse klein/ fein gehackt, drunter geben.
Mais, Buchweizenkörner sowie Korianderkörner zusammen mahlen,
mit Salz + Backpulver gut verrühren, auch drunter geben.
Dann den Rotwein dazu geben, vielleicht mehr oder auch weniger. Hängt
von der Trockenheit des Getreides, ebenso von der Reife der Bananen.
Es sollte wie ein Rührteig, lieber etwas mehr Wein, der Kuchen geht bes-
ser auf. Den Süßstoff gebe ich immer erst am Schluss dazu.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 60 - 70 min backen.
Nadelprobe.

Habe nach 60 min, noch 10 min nach backen lassen.
ist aber nicht nötig, nur der Rand wird rund herum fester.

Bei Ober -+ Unterhitze vorheizen auf ca 180 - 190° C,
ca 45- 60 min backen. Nadelprobe.

Eigenes Rezept Samstag, 1. Oktober 2005 Hans60

Hinweis:

Der Kuchen hat einen etwas ungewöhnlichen, fast scharfen Geschmack,
ist nicht ganz so trocken, wie ein Rührteig, dafür sorgen alleine die Wal-
nüsse. Wer darf, noch mit Bourbon Vanillezucker, geschlagene süße Sah-
ne, servieren. Guten Appetit

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse 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.

Veränderung. Donnerstag, 15. Februar 2007

Die Walnüsse nicht ganz fein gehackt

125 g bittere Schokolade 70 % in kleine Stücke mit zu gegeben

Rotweinkuchen VI Erdnuss F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



200 g Erdnüsse blanchiert
300 g Naturreis mahlen
200 g Buchweizen mit mahlen
1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver, f 500 g Mehl
150 g Zucker
100 g Margarine, laktosefrei
750 ml Rotwein trocken, 14 %

200 g Kokosraspel
50 g Zucker
1 Prise Salz

100 g Margarine zerlassen

Erdnüsse in einer trocknen Bratpfanne rösten und mahlen (Mandelmühle) und fein pürieren, und mit Naturreis und Buchweizen mahlen, Salz, Backpulver, 150 g Zucker und 100 g Margarine in eine Rührschüssel (Küchenmaschine) leicht vermischen, Rotwein zugeben und ca 3 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform (o Springform) gießen, glatt schütteln, Kokosraspel mit Salz und 50 g Zucker vermischen und dies auf den Kuchenteig, verteilen, mit Handfläche oder Handrücken die Kokosraspel ein wenig an bzw eindrücken,

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 70 min backen, Nadelprobe,
in der Zwischenzeit, 100 g Margarine zerlassen,
wenn Kuchen fertig gebacken, die zerlassene Margarine über die Kokosnuss gießen, Esslöffelweise,
ganz abkühlen lassen, Naturreis wird erst dann fest, vorm anschneiden.

Eigenes Rezept Sonntag, 13. Juni 2010 Hans

Rotwein drüber gießen und mit einem elektr Pürrierstab zusammen sehr fein pürieren, in eine Rührschüssel (Küchenmaschine) mit dem Rest Rotwein gießen, Rührhaken klein anstellen, die restlichen trocknen Zutaten vermischen und langsam zu dem Rotweimbrei einrieseln lassen, auf Mittelstufe ca 3 min rühren lassen, wieder auf langsame Stufe laufen lassen, nun noch die flüssige Margarine zugeben, sehr gut vermischen lassen,
in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, die Form in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, noch ca 15 min im geöffneten Backofen stehen lassen, dann auf einen umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der Ring löst sich zur gegebenen Zeit alleine, ganz abkühlen lassen vorm anschneiden, saftig ohne klitsch zu sein, sehr sättigend.

Eigenes Rezept Samstag, 6. Februar 2010 Hans

Schokoladenkuchen Anär F Vegan

Glutenfrei, o Ei , o Milch



15 Portionen

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

50 g blauen Mohn anrösten mahlen.

150 g Mais (kein Popkorn) +
150 g Buchweizenkörner +
100 g Amaranthkörner +
100 g Natur Reis (Mittelkorn) mahlen.

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

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

flüssigen Süßstoff für 220 g Zucker *\

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

10 EI Rum 54 %
700 ml kohlenensäurehaltiges 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 EI Rum, 9 cl Rum 54 %

Donnerstag, 25. Januar 2007

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 23. Juni 2011