

## Bohnen Glutenfrei Sojafrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

### Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.  
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

### Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft ( + auch Geschmack ).  
Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

### Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reformmargarine.

### Inhaltsverzeichnis

Bohnen Glutenfrei Sojafrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Diverses .....	2
Auflauf mit Quark 3 Ei M F.....	2
Banane Kirsch Muffins II F Vegan .....	4
Bohnen Bratlinge F Vegan.....	5
Bohnenpfanne mit Schafskäse II M F.....	6
Gemüsepfanne F .....	7
Gemüsepfannkuchen o Auflauf M F .....	8
Gemüsetopf mit Grießnockerl 1 Ei F.....	10

Hirsepfannkuchen 3 Ei M F .....	11
Hülsenfrüchtemischung Suppe F Vegan .....	13
Kartoffelbratlinge Kazakhstan F.....	14
Kartoffelgratin mit schwarzen Bohnen M F .....	15
Marmor Nougat Kuchen Jangel`skij F Vegan .....	16
Muffins Vegan .....	17
Muffins Veränderung zum Brot F Vegan .....	18
Muffins Shoshtar F Vegan .....	19
Pfannkuchen VIII rote Bohnen F Vegan .....	20
Schoko Muffins F Vegan .....	21
Schoko Muffeins Veränderung F.....	23
Weißer Bohnen Auflauf F Vegan .....	23
Hinweis M .....	24
Hinweis Ei .....	24
Hinweis Vegan .....	24
Hinweis Sojasoße .....	25
Hinweis Curry .....	25
Hinweis, Zutaten.....	25
Hinweis Tomatenketchup.....	25
Geräucherten Fisch + Fleisch.....	25
Hinweis F .....	26
Hinweis Margarine .....	26
Hinweis.....	26

## Diverses

Auflauf mit Quark 3 Ei M F  
Glutenfrei





Zutaten für 4 Portionen

200 g Bohnen, grüne (Filet), geputzt , geviertelt mit

1 TL Bohnenkraut, getrocknet, bissfest garen, abgießen

200 g Pellkartoffeln, gepellt + gewürfelt

3 Tomate(n), gewürfelt

1 Glas Oliven mit Paprika, ca 85 g Abtropfgewicht, klein gewiegt

150 g Schafskäse + Ziegenfeta, gewürfelt

1 TL Meersalz

500 g Quark

½ TL Senfkörner, gelbe, mahlen.

3 Ei(er)

Salz, zum Abschmecken

3 EL Mais, gemahlen

2 EL Olivenöl

50 g Sonnenblumenkerne, leicht geröstet, wer will gehackt oder mahlen.

Fett oder Olivenöl zum Ausfetten der Form

Von Bohnen bis 1 TL Salz, mischen. Von Quark bis Olivenöl mischen, danach beide Arten zusammen tun + in 4 ausgefetteten Portionsformen geben + mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

Ca 50 - 60 min bei 180° C Umluft ohne vorheizen backen. Dann ca. 10 - 15 min im geöffneten Ofen zum Verfestigen stehen lassen.

Mit einem Messer rundherum den Rand lösen + mit einem Pfannenwender heraus nehmen, auf einem Teller servieren, man kann auch in der Schüssel servieren, aber es kühlt auch auf dem Teller nicht so schnell aus.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

21.02.05 Hans60

19.09.2006 14:53

Anstelle Oliven, 60 g Kapern genommen.

Lg

Banane Kirsch Muffins II F Vegan  
Glutenfrei

Ergibt ca 3 Muffinsbleche ca 33 Stück



200 g Deli Margarine  
3 Bananen oder mehr (reife ) zermanschen,  
260 g Buchweizenkörner gemahlen  
130 g rote Linsen mahlen.  
130 g Kidneybohnen mahlen.  
200 g Kokosnuss geraspelt  
2 x Weinsteinbackpulver  
¼ TI Meersalz  
ca 1 TI Senfkörner mahlen.  
1 geh TI Kakaopulver (zum färben )  
300 g Zucker  
700 –900 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
300 g TK Kirschen

Fett zum einfetten der Muffinsmulden, auch Teflonbeschichtete

Margarine bis Bananen gut verrühren ,  
sowie ca 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser und  
von Buchweizen bis einschließlich Zucker vermischen, + zu  
Dem feuchten Gemisch ,dazugeben . gut verrühren, meist reicht es nicht,  
deshalb noch ca 200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, sollte wie ein  
dünner Rührteig sein /werden ).  
Nun noch die TK Kirschen zugeben und nochmals 2 min auf Mittelstufe gut  
verrühren lassen,  
In gut gefettete Muffinsbleche, ca 2 El Teig einfüllen ,

+ bei ca 150°- 160° C Umluft, ca 30 min backen , ich brauche nie mehr.  
Ein wenig in den Formen lassen , + dann raus nehmen  
(jeder hat so seine eigene Art entwickelt dazu )

Vorsicht , sie sind sehr weich , noch , das legt sich , wenn sie abgekühlt  
sind, falls man sie nicht schon vorher isst, aber bei 36 St, sollte es doch..

Eigenes Rezept, Mittwoch, 17. September 2008 Hans60

## Bohnen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 Zwiebel klein gewürfelt  
3- 5 cm Ingwer klein gewürfelt + in  
Öl andünsten dann dazu  
0,25 – 0,5 TI Schwarz- Kreuzkümmel mahlen.  
0,5 – 1 TI Koriander auch mahlen  
1 TI Senf mahlen +  
10-15 schwarzer Pfefferkörner mit mahlen , / a d M sowie  
2 TI Kräutersalz unterrühren , paar min mit braten , gibt ein gutes Aroma.

200 g Mais

50 Kidneybohnen  
50 g rote türkische Bohnen  
100 g Kichererbsen  
100 g Buchweizen  
100 g Mandeln , alles zusammen mahlen.  
1- 2 TI Meersalz

Gut vermischen mit dem Zwiebelgemisch +  
500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser , drunter heben .

gehäuften Ei weise, Teig formen, ( Hand) + in heißen Fett legen + Sofort  
runter schalten die Hitze , sie werden sonst zu schwarz.

Also ich nahm auch Olivenöl

05.03.2004 Hans60

Da die trocken sind passt ein Salat dazu

Sonntag, 5. August 2007 Hans60

## Bohnenpfanne mit Schafskäse II M F

Glutenfrei + Eifrei



4 Portionen

1 Tasse weiße Bohnen  
0,5 Tasse rote oder Kidneybohnen  
2 Lorbeerblätter  
4 Pimentkörner  
4 grüne Pfefferkörner

Suppengrün evtl bestehend aus  
1 Möhre ,

0,25 Knollensellerie,  
1 Petersilienwurzel  
ca 200 g Lauch mit grün

150 g ( TK ) Lauch  
250 g Tomaten,  
3 EL Olivenöl,  
1 TL getr. Thymian,  
2 EL Tomatenmark,  
Kräutersalz  
6 Pfefferkörner gemörsert  
Bohnenkochbrühe ca 250 ml

200 g s. Sahne,

200 g Schafskäse klein gewürfelt,

Bohnen waschen + mit reichlich Wasser + Lorbeerblätter, Piment-+ Pfefferkörner über Nacht einweichen.

Suppengrün kleinschneiden + zusammen mit den Bohnen im Einweichwasser weich kochen, ca 90 min +.

Lauch in Ringe und Tomaten würfeln. Öl erhitzen, Lauch darin andünsten. Tomatenwürfel und Thymian zufügen. Etwa 5 Minuten schmoren. Tomatenmark unterrühren. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Bohnenkochbrühe und Sahne zugießen. Weiße und Kidney Bohnen zufügen und aufkochen lassen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 4- 5 Minuten köcheln lassen. Bohnenpfanne nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

200 g Schafskäse klein gewürfelt, jetzt entweder dazu geben, + vermischen, oder

vor dem servieren den Schafskäse Portionsweise auf das Bohnengemüse geben, dazu entweder Pellkartoffeln oder Brot reichen.

Zeitaufwand: ca. 40 Minuten

Mittwoch, 3. Januar 2007 Hans60

Gemüsepfanne F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 Portionen



80 g Zwiebeln  
150 g Paprikaschote  
1 El Öl  
30 g Ingwer  
200 g TK grüne Bohnen  
1 TI Bohnenkraut  
300 g Kohlrabi  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
250 ml Wasser  
200 g Pell Kartoffeln gewürfelt  
Kräutersalz evt

80 g Schafskäse ( 70 % )  
Sonnenblumenkerne

200 g TK Bohnen, 1 TI Bohnenkraut und 300 g gewürfelten Kohlrabi in 250 ml Wasser mit 1 TI gekörnte Gemüse ca 20 min kochen, Zwiebeln klein würfeln in Öl glasig dünsten, kleingeschnittene Paprika und Ingwer dazu, ca 10 min mit dünsten, dann zu den Bohnen geben, 5 min kochen, gewürfelte Pellkartoffeln, Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken, zum Gemüse zufügen und mit Kräutersalz, falls nötig abschmecken, heiß servieren mit Sonnenblumenkerne drüberstreuen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 10. Juni 2009 Hans

Gemüsepfannkuchen o Auflauf M F

Glutenfrei + Eifrei

Pfannen 2 a 20 + 1 a 24 cm Ø



1,5 Pfund Kartoffeln  
0,5 Pfund Möhren  
1 Pfund Buschbohnen  
1 Pfund Tomaten

1 Pfund Quark 0,5 %

0,5 Pfund Schafskäse

0,25 Muskatnuss gerieben oder mehr  
10 Pfefferkörner gemörsert  
1,5 TI Kräutersalz  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
100 g Mais mahlen.  
Fett für die Pfannen 2 a 20 + 1 a 24 cm Ø

Kartoffeln fein raspeln, lassen, ( elektrische Küchenmaschine ), + evt das Wasser/ Saft in einem Leinentuch ausdrücken, Wasser weg, Stärke wieder zu tun.

Möhren fein raspeln, lassen

Buschbohnen + Schafskäse große Reibe nehmen,

Tomaten in Stücke schneiden.

Alle Zutaten zusammen vermischen + in eingefettete vier 1 Liter feuerfeste Schüsseln Deckel schließen + in den kalten Backofen bei 170 - 180°C Umluft gut 50- 70 min backen, oder Pfannen füllen + Deckel schließen, die Herdplatten kalt auf Mittelstufe ca 50-60 min, umdrehen, + noch weitere 20 min backen.

Eigenes Rezept Freitag, 5. Januar 2007 Hans60

## Gemüsetopf mit Grießnockerl 1 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



### Gießnockerl

1 Tasse Wasser  
0,5 Tasse Mais mahlen / Polentagries  
Salz

### 1 Ei

1 TI ungehärtete Margarine`

den gemahlten Mais in kaltes Wasser mit Salz einrühren, rührend aufkochen und ca 2-5 min kochen, ODER

1 Tasse Wasser mit Salz zum kochen bringen,  
dann 1/2 Tasse Maisgrieß (Polentagries) einrühren solange kochen bis es dick ist, dann abkühlen lassen.

Inzwischen 1 Ei und ein Stück Margarine (Nussgroß) miteinander abrühren.

Denn abgekühlten Gries einrühren sollte eine dicke Masse sein wenn nicht etwas Maisstärke(Mondamin) zufügen.

Jetzt mit einem NASSEN Löffel Nockerl formen und in heißen Wasser od. Suppe kochen.

### Gemüsetopf

250 g TK gemischtes Gemüse

(z.B. grüne Bohnen, Bundmöhren, Lauch, Bleichsellerie, Blumenkohl, Erbsen, Kohl )

100 g neue Kartoffeln

1 TI getrockneten Thymian

500 ml Wasser ca

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

Pfeffer gemörsert

Kräutersalz

Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe aufsetzen,  
Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden sowie TK Gemüse und Pfeffer dazu + Kräutersalz

Suppe kurz aufkochen und bei milder Hitze in etwa 10 Minuten garen.

Sonntag, 25. November 2007 Hans

Hirsepfannkuchen 3 Ei M F

Glutenfrei



4 Portionen

500 g Hirse

1 l Wasser

1 El gekörnte Gemüsebrühe

1,5 TI Delikata

0,5 TI Curry ohne Salz

Bund Petersilie oder Schnittlauch

3 Ei

1 TI Kräutersalz

50 g Buchweizen geschrotet o mahlen

Butter / ungehärtete Margarine zum braten/backen

100 g geraspelten Käse + mehr

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um Bitterstoffe zu entfernen.  
Liter Wasser mit Brühe, Delikata + Curry zum kochen bringen, abgespülte Hirse dazu, aufkochen lassen, Hitze reduzieren, 12 min mit geschlossenem Deckel, dann Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 -15 min, Kräuter begeben + vermengen.

Die Eier mit dem Kräutersalz verquirlen, + in die Hirse einmischen.

Pfannen a 20 cm heiß werden lassen, Butter zugeben, dann die Pfannen mit dem Hirsebrei auffüllen, glattstreichen, zugedeckt bei kleiner Hitze backen, bis der Pfannkuchen fest + auf der Unterseite goldgelb ist.

Wenden + ohne Deckel fertig backen.

Die Pfannkuchen mit Käse bestreuen, servieren.

### Variante I:



Vier feuerfeste Schüsseln mit Butter einstreichen, die Hirse rein, + Käse drauf + Butterpflockchen drauf, bei ca 200° C ca 20 min backen.

### Variante II:



Den Käse mit in die Hirsemasse, mit + auch ohne Kräuter.

### Variante III



Den Hirseteig in Butter, wie Frikadellen braten.



Donnerstag, 21. September 2006 Hans60

Hülsenfrüchtemischung Suppe F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

4 Portionen

Einweichzeit ca 24 h



1250 ml Wasser  
250 g Hülsenfrüchtemischung \*  
200 g TK Suppengemüse  
Lorbeerblätter, einige  
14 Pfefferkörner gemörsert  
1 TL Schwarzkümmel gemörsert  
1 Prise Zucker  
350 g Kartoffeln ca  
Salz

Hülsenfrüchte abspülen und in 1250 ml Wasser ca 18- 24 h einweichen, in, mit dem Einweichwasser, TK Suppengemüse, einige Lorbeerblätter je nach Größe, Zucker, Pfefferkörner und Schwarzkümmel gemörsert und grob geschnittene Kartoffeln ca 2 h auf kleinster Hitze kochen lassen, durch die lange Kochzeit lösen sich einige Linsen auf, dadurch wird die Suppe sämig, dann erst mit Salz abschmecken.

\* Hülsenfrüchtemischung z.B. \*

Weißer Bohnen, grüne Erbsen, Berglinsen, rote Linsen, Pintobohnen, Azuki-Bohnen, Kidneybohnen und Du Puy Linsen.

Sonntag, 7. Februar 2010 Hans

## Kartoffelbratlinge Kazakhstan F

Glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei



Zutaten für 13 Portionen  
1.5 kg Kartoffeln, klein geraspelt  
200 g Kidneybohnen, gemahlen  
1 cm Muskat, mit gemahlen  
1 TL Senfkörner, ( Gold ), mit gemahlen  
½ TL Pfeffer - Körner, mit gemahlen  
2 TL Salz (Gewürzsalz)

150 g Schafskäse, klein gewürfelt

120 g Schafskäse oder Ziegenkäse 50 % Fett, geraspelt

Öl (Rapsöl)

Falls es neue Kartoffeln sind, den Saft durch ein Leinentuch pressen, entfernen. Kartoffelstärke aber wieder beifügen. Bis auf das Öl alle Zutaten zusammen vermischen + im heißen Fett portionsweise ca. handtellergroß goldgelb braten. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

07.08.06 Hans60

Kartoffelgratin mit schwarzen Bohnen M F

Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

200 g Bohnen, getrocknete schwarze

400 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 Pfefferschote(n)

1 TL Thymian

1 Lorbeerblätter

3 Gewürznelken

400 g Kartoffeln

375 g Mozzarella

450 ml Sahne

Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Die schwarzen Bohnen 8 Stunden (oder über Nacht) in der Gemüsebrühe einweichen.

Die Bohnen dann mit der Zwiebel, Knoblauchzehe, Pfefferschote, Thymian, dem Lorbeerblatt und den Gewürznelken bei schwacher Hitze 1 1/2 Stunden kochen. Danach die überflüssige Brühe abgießen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln, anschließend in eine Auflaufform schichten. Mit den Bohnen und dem Mozzarella bedecken und mit der Sahne übergießen. Im Backofen bei 200 Grad 40 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

08.01.03 Christy

### Änderung M

Pellkartoffeln statt rohe.

Die Hälfte mit [Limburger und Mozzarella](#)

Dienstag, 11. Dezember 2007

Hans60

### [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

## Muffins Vegan

Glutenfrei

Ergibt 2 Muffinsbleche a 12 Stück

2 Zwiebeln klein wiegen + mit  
1-2 El Fett anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g  
1 Tasse Kichererbsen 160 g  
1 Tasse rote Linsen 160 g  
1 Tasse Buchweizen 160 g  
2 TI gelbe Senfkörner

je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel  
8-10 Pfefferkörner alles mahlen

3 TI Gewürzsalz  
2 Tüten Weinsteinbackpulver  
1-2 TI Meersalz

3-4 Bananen zu Mus quetschen+  
3-4 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen

Fett für die Muffeinsformbleche

Die trockenen Zutaten, gut vermischen, + zu dem Mus geben. Verrühren.  
+ in die gefetteten Muffeinsbleche, je 1 Ei, oder 0,5 voll, füllen.

Beide Bleche in den Ofen + Bei

160° C OHNE vorheizen , ca 30 min backen , ein wenig in der Form  
abkühlen , + auf ein Kuchenrost abkühlen lassen

20.05.2004 Hans60

Muffins Veränderung zum Brot F Vegan  
Glutenfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



2 Zwiebeln klein wiegen + mit  
1-2 Ei Olivenöl anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g mahlen  
1 Tasse Kichererbsen 160 g mit mahlen  
1 Tasse rote Linsen 160 g mit mahlen  
1 Tasse Buchweizenkörner 160 g mit mahlen  
2 TI gelbe Senfkörner mit mahlen  
je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel mit mahlen  
8-10 Pfefferkörner mit mahlen  
3 TI Gewürzsalz  
1-2 TI Meersalz  
1 TI Zucker  
1,5 Tüte Trockenhefe  
4 Bananen Leoparden Art, sehr reife  
5 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen  
500 ml Wasser zum backen ca  
Olivenöl zum einpinseln des Brotes

Bananen mit dem Quirl der Küchenmaschine zermusen, +  
4-5 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, +  
Zwiebel klein wiegen in Öl braten etwas abkühlen lassen, dazu +

Trocknen Zutaten vermischen und langsam da einrieseln lassen, evt die 5 Tasse Wasser noch dazu, sieht man, sollte wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr geht besser auf, und 4-5 min auf höchster Stufe rühren lassen. In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, bei warmer Zimmertemperatur oder in den Backofen 50°C Unterhitze an, das 500 ml Wasser in die Fettpfanne, ca 90 min, bis sich der Teig deutlich gehoben hat, ca bis zum oberen Rand, nun die Hitze auf ca auf ca 150°C Heißluft und ca 70 min backen, Nadelprobe, die Oberfläche mit Öl einpinseln, das Brot am Papier fassen und auf ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig abziehen, nun noch die übrigen Seiten einpinseln mit Öl. Nach dem abkühlen, Brot auf die Oberfläche legen und von unten mit einem Sägemesser schneiden

Muffins Shoshtar F Vegan

glutenfrei - eifrei – milchfrei



Zutaten für 16 Portionen

1 Handvoll Lauch sehr kleingeschnitten  
1 Ei Margarine  
2 Tasse/n Kidneybohnen mahlen a 160 g ca  
100 g Erdnüsse blanchiert, mahlen  
1 Tasse/n Linsen, rote mahlen 160 g ca  
100 g Buchweizenkörner mahlen  
1 TL Meersalz  
1 Prise Zucker  
2 Tüte/n Backpulver,  
600 – 700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
Fett, für die Muffinsbleche 1 a 12 St.

Die trockenen Zutaten miteinander vermischen,  
Lauch kurz in Margarine rösten dazu,  
sowie Wasser, es soll ein geschmeidiger Teig werden.

Muffinsformen gut einfetten, 2 Ei Teig pro Loch reichen, oder eben nicht  
mehr als dreiviertel voll. Beide Bleche zusammen in den Ofen, ca. 30 min  
bei 150 °C Umluft, ohne Vorheizen, reicht bei mir immer.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

[Pfannkuchen VIII](#) [rote Bohnen](#) [F](#) [Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ergibt 10 Stück



Zutaten:

500- 600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
300 g rote Bohnen mahlen  
2 TL Salz  
1 TI Zucker

Fett zum braten, kann man sich sparen

**Zubereitung:**

Die Herdplatte anstellen, Bratpfanne drauf, ( ohne Fett )

Trocknen Zutaten vermischen in das Wasser ( eher 600 ml ) einrieseln lassen, nicht umgekehrt, gut verrühren.

Die Pfanne ist jetzt so heiß, dass man sie eine Stufe runter stellen kann, nur soviel Teig in die Pfanne füllen, das man die Dinger gut mit dem Pfannenwender umdrehen kann.

Bitte mit der Hitze vorsichtiger sein, ich musste sie auf Stufe 2 , von drei Stufen braten, sonst werden sie zu dunkel.

Eigenes Rezept, Sonntag, 13. Juli 2008 Hans60

**Schoko Muffins** F Vegan

glutenfrei - eifrei - milchfrei

Zutaten für 12 Portionen

1 Tasse/n Rosinen, in Wasser/**Wein/Rum** einweichen

1 Zitrone(n), Saft + Schale

2 Tasse/n Kidneybohnen

1 Tasse/n Linsen, rote

100 g Buchweizenkörner

½ TL Anis, alles zusammen mahlen  
½ TL Meersalz  
2 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)  
2 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver (a 17 g )  
6 EL Kakaopulver, (ohne Zucker)  
100 g Mandel(n), oder andere Nüsse, mahlen + (2 - 3 bittere dazu)  
200 g Rohrzucker, mehr nach Geschmack  
600 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
400 ml Olivenöl  
Fett, für die Muffinsbleche 1 a 12 St.

Die trockenen Zutaten mit einander vermischen. Wasser, Öl + Zitronensaft vermischen + alles gut zusammen verrühren. Rosinen abgießen (Wasser weg, das andere gleich trinken) unterrühren, + Muffinsformen gut einfetten, 1 Ei Teig pro Loch reichen, sind ja nur kleine, oder eben nicht mehr als dreiviertel voll. Beide Bleche zusammen in den Ofen, ca. 30 min bei 160 °C Umluft, ohne Vorheizen, reicht bei mir immer.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
15.10.04 Hans60

02.04.2006 21:53 Kommentar von igel-123  
Hallo an Alle und an Hans



von Igelin

Muffins soll man ja frischgebacken essen. Das Ergebnis dieses Rezeptvorschlags ist sehr gut, ach ich meine natürlich super gut! Frisch gebacken kann man sich kaum bremsen. Für alle die sich glutenfrei ernähren eine echte Freude, für die anderen allerdings auch.

Meine Mühle verarbeitet keine Kidneybohnen und so habe ich die kleineren Mungbohnen genommen. Ich habe die halbe Menge für 1 x 12 Formen gemacht. Ich habe 2 EL Kakao Pulver und 1 EL Carob Pulver verwendet. Aber eigentlich nur, weil ich das Carob Pulver auch verbrauchen möchte. Den fertigen Muffins habe ich einen Zitronen-Puderzucker-Guss verpasst. Der Guss war zu dünn, deshalb ist er kaum zu sehen.

Das Ergebnis war am selben Tag umwerfend, am anderen Tag auch noch sehr gut.

Danke Hans, dass Du uns dieses Rezept mitgeteilt hast.  
Viele Grüße Igelin

### Schoko Muffeins Veränderung F



Mandeln entfielen, dafür 100 g Erdnüsse blanchiert,  
250 g Zucker statt 200 g  
Olivenöl entfiel ganz,  
ich nahm die Einweichflüssigkeit , Rum 54 und Rotwein zu gleichen Tei-  
len,  
die 600 ml Mineralwasser reichte damit.

Donnerstag, 18. Dezember 2008 Hans60

### Weißer Bohnen Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

20 cm Bratpfanne mit Deckel  
2-3 Portionen



100 g weiße Bohnen

Wasser  
1 Dose geschälte Tomaten 425er  
0,5 TI Paprikagranulat  
1 TI Salz  
1 TI Zucker  
100 g Mais mahlen  
100 g Buchweizenkörner mahlen  
Margarine für die Bratpfanne

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen,  
nächsten Tag mit Einweichwasser weich kochen, evtl abseihen,  
mit den Tomaten verrühren, trockne Zutaten vermischen und dazu geben,  
verrühren, in die eingefettete Bratpfanne geben, glattstreichen, Deckel  
schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, auf Stufe zwei von sechs mög-  
lichen Stufen ca 50 min, eine gleichgroße Bratpfanne rauflegen, umdre-  
hen, die oberste entfernen, und nochmals 10-20 min backen, heiß servie-  
ren.

Eigenes Rezept, Donnerstag 26.03.2009 Hans

#### Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,  
Kuh Milch Produkte, befinden

#### Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,  
Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

#### Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

## Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.

Wasser +

Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

## Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz,  
sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze,  
aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

## Hinweis, Zutaten

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

## Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beach-  
ten

## Geräucherten Fisch + Fleisch

Hallo

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

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

Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

## Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

## Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reformmargarine.

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Sonntag, 19. Juni 2011

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