

Rum **Glutenfrei** u **Sojafrei**

Hinweis I

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

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft (+ auch Geschmack).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Hinweis **Margarine**

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

Index

Backwaren	1
Fisch	50
Hinweis für Word	52

Inhaltsverzeichnis

Rum Glutenfrei u Sojafrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Backwaren	2
Apfel - Mohn Kuchen Qadamgäh F Vegan	3
Bananen Kuchen Artyk II F	4

Bananenkuchen Artyk I M F	5
Feuchter Nusskuchen 6 Ei M F	7
Kaffee Kuchen Arusan 7 Ei M F	8
Veränderung II 7 Ei M F	9
Käse Obst Kuchen Arzgir M F	10
Käse Trauben Pfannenkuchen 1 Ei M F	12
Kokosnusskuchen Goek-Tepe 4 Ei M F	13
Veränderung F	14
Marmor Mokkakuchen F Vegan	15
Marmorkuchen Gomrokpol 5 Ei M F	16
Marmorkuchen Jangel`skij 4 Ei M F	17
Mohn-Apfel-Torte mit Sahnehaube 3 Ei M F	19
Mohnkuchen IX F Vegan	21
Mohnkuchen XIX F Vegan	23
Mohnkuchen XIX M F	24
Mohnkuchen XVI M F	25
Muffins K. u R. Zwiebel F Vegan	26
Muffins XXXIII F Vegan	27
Napoleonkuchen 6 Ei F	29
Pfannkuchen XII Apfel F Vegan	30
Quark Erdnuss Buchweizen Kuchen 4 Ei M F	31
Quark Erdnuss Kaffeekuchen M F	32
Quark Kirschen Schokoladen Kuchen M F	34
Quark Kokos Reis Carob Kuchen 5 Ei M F	35
Quark Kokosnuss Reiskuchen 4 Ei M F	36
Quark Kokosnuss Reiskuchen II 4 Ei M F	38
Quark Rum Schokoladen 6 Ei M	39
Rosinenkuchen- Brot II 4 Ei F	40
Rührkuchen XI 4 Ei F Rum	42
Saftige Lebkuchen vom Blech 3 Ei F	43
Schokoladen Kuchen F Vegan	44
Schokoladenkuchen M F	45
Schokoladenkuchen XII 8 Ei M F	46
Schokoladenkuchen XIV M F	48
Schokoladenkuchen XX 5 Ei M F	49
Wüstentorte mit Eierlikör 4 Ei F	50
Fisch	51
Gebackenes Seelachsfilet (Muffins) F	51
Hinweis M	53
Hinweis Ei	53
Hinweis S	53
Hinweis F	53
Hinweis	53

Backwaren

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



Zutaten für 1 Portionen

100 g Rosinen

100 g Rum, 54 %

600 g Äpfel, (3) ca

250 g Mohn, mahlen

1 Tüte Backpulver

1 Prise Salz

1 Liter Traubensaft, roten, natursüß

140 g Speisestärke (Mondamin)

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

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

1 Tüte Backpulver

1 Msp Bourbon Vanille Pulver

1 Prise Salz

100 g Vollrohrrohrzucker

140 g Mais mahlen

1 TI Kaffee mahlen , kein Instant

Backpapier

Eine 26 cm Ø Springform

Alles zusammen mischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, glatt streichen .

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

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

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

Hans

Bananen Kuchen Artyk II F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



250 g Mohn

500 g Maiskörner

1 El Korianderkörner

500 g Bananen, Leopardenart

1 Backpulver oder Weinstein f 500 g Mehl

1 Prise Salz

200 g Vollrohrzucker
Ca 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
6 cl Rum 54 % evtl +
250 g Rosinen evtl

1 Königskuchenbackform 30 cm
Backpapier dafür

Zubereitung:

Mohn mahlen.
Maiskörner mit Korianderkörner mahlen.
Bananen pürieren.

Alle trockenen Zutaten vermischen. Dann Bananenpüree + nach + nach ,
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser kann mehr oder weniger sein, soll wie
ein Rührteig sein. Evtl Rum + Rosinen zum Schluss unterheben.

In die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen, wird voll, bis zum
Rand, ist empfehlenswert ganz unten in den Backofen, die Fettpfanne rein
zu stellen, falls es überläuft, war zwar bei mir nicht, habe einfach das ü-
berstehende Backpapier aufgerichtet.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 90 min.
Bei Ober- + Unterhitze , vorheizen auf ca 170°C - 180°C ca 60 - 70 min,
backen. Nadelprobe.

Dienstag, 18. Oktober 2005
22.01.06 Hans60

Samstag, 12. August 2006

+ 1 KI Kaffee mahlen
500 ml Wasser anstatt 700 ml

Bananenkuchen Artyk I M F

Zutaten für 1 Portionen
250 g Mohn
500 g Maiskörner
1 EL Koriander, ganz
500 g Bananen, Leopardenart
1 Tüte Backpulver oder Weinstein (17 g)
1 Prise Salz

200 g Rohrzucker

500 ml Milch, 3,5 %

Mohn mahlen. Maiskörner mit Korianderkörner mahlen. Bananen pürieren. Alle trockenen Zutaten vermischen. Dann Bananenpüree + nach + nach die Milch zugeben, kann mehr oder weniger sein, soll wie ein Rührteig sein.

In die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen, wird voll bis zum Rand, ist empfehlenswert, ganz unten in den Backofen die Fettpfanne rein zu stellen, falls es überläuft, war zwar bei mir nicht, habe einfach das überstehende Backpapier aufgerichtet.

In den kalten Backofen bei ca. 150°C Umluft ca. 130 min. Nadelprobe. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca. 170°C, ca. 100 min. Nadelprobe.
Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

22.01.06 Hans60

Veränderung



600 ml Milch

1 El Kaffee mahlen (kein Instant)

6 El in Rum eingelegte Rosinen

Backofen ohne vorheizen ca 160°C Umluft ca 60 min, fertig

35 cm Königskuchenbackform

Hans

Feuchter Nusskuchen 6 Ei M F



Zutaten für 8 Portionen

1000 g Quark

250 g Margarine o Butter

300 g Rohrzucker

1 Pck. Vanillezucker

1 Zitronen, Schale + Saft oder

3 Schuss Rum , 54 %

100 g Mandeln, geriebene

150 g Nüsse, geriebene

150 g Kuvertüre, geriebene, bitter

6 Eigelb

7 EL Maisgrieß - Polenta

2 EL Hirse - Grieß

1 Prise Meersalz

6 Eiklar, steifgeschlagen

Margarine/Butter mit Zucker schaumig schlagen, danach alle Zutaten un-
terrühren, zum Schluss, das steifgeschlagene Eiweiß vorsichtig unerzie-
hen. Den Boden der 24 cm Springform, sowie der ganzen 24 cm Kasten-
kuchenform mit Backpapier auslegen, die Ränder der Springform mit Mar-
garine einfetten + mit Grieß ausstreuen. Teig einfüllen, glatt streichen. Im
vorgewärmten Ofen bei ca. 180 Grad, ca. 60- 70 min backen. Danach
noch weitere 60 min im ausgeschalteten Ofen stehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

19.09.03 Hans60

Kaffee Kuchen Arusan 7 Ei M F



Zutaten für 1 Portionen

750 g Quark (Magerquark)

200 g Mandeln, süße +

20 g Mandeln, bittere, geröstet +

200 g Sonnenblumenkerne, geröstet + mahlen

250 g Maiskörner, mahlen

7 Ei(er), trennen

Süßstoff, flüssigen, für 250 g Zucker

2 Prisen Salz

2 EL Kakaopulver ohne Zucker

3 EL Kaffeepulver, schwarzes, (z.B: türkischen)

5 EL Rum, 54 % oder mehr

Alle Zutaten bis auf Eiweiß zusammen verrühren. Dann das mit 1 Prise Salz steifgeschlagene Eiweiß drunter mischen. In den kalten Backofen bei 160° Umluft ca. 90-100 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180° + ca. 70 - 80 min backen.

Hinweis: Wer (Vollrohr) Zucker, anstelle Süßstoff nimmt, bitte auch die Flüssigkeit erhöhen, es muss nachher wie ein Rührteig so dünn sein, lieber ein wenig mehr. Geht besser auf. Es eignet sich besonders kohlenstoffhaltiges Mineralwasser.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

16.07.06 Hans60

Veränderung I



1 kg statt 750 g Quark

1 Prise Salz

anstatt flüssigen Süßstoff, flüssigen Stevia

statt 5 El Rum, 6 cl Rum 54 %

Die Eier nicht trennen, alle Zutaten zusammen vermischen + in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Rundform/Springform geben.

Im kalten Backofen bei 160° C ca 60 min backen.

Veränderung II 7 Ei M F

30 Muffeins



1 kg statt 750 g Quark

Anstelle 220 g Mandeln (Nussallergie)

220 g Erdnüsse blanchiert und geröstet und mahlen

1 Prise Salz

evtl 1 Tüte Backpulver

anstatt flüssigen Süßstoff, 250 g Zucker,

3 El Wasser

200 g süße Sahne

statt 5 El Rum, 6 cl Rum 54 %

Fett für die drei Muffeinsbleche

7 Eiweiße mit einer Prise Salz schaumig, dann 125 g Zucker ca einrieseln lassen und steif schlagen, beiseite Stellen,
7 Eigelb mit einer Prise Salz, 3 El Wasser schaumig schlagen, dann ca 120 g Zucker einrieseln und alles fast weiß cremig schlagen lassen,
Quark rein, gut verrühren lassen,
Erdnüsse, sowie Sonnenblumenkerne nach dem rösten mit den Kaffeebohnen und Mais zusammen mahlen, Backpulver, Kakao dazu , gut vermischen und langsam einrieseln lassen, verrühren, süße Sahne dazu, und ganz zum Schluss den Rum, alles ca 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen,
in der Zwischenzeit die Mulden der Muffeinsbleche gut mit Butter oder Margarine ausfetten,
das sehr feste Eiweiß nun mit einem Holzlöffel unter den Teig heben, nichts vom Eiweiß raus sehen lassen, wird beim backen meist schwarz, meist reichen 2 El Teig pro Mulde.

Alle drei Bleche (auf ein mal) in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 40 min backen, ca 10 min in den Formen lassen, dann ein Brett drüber legen, umdrehen, die Bleche vorsichtig abnehmen, die Muffeins auf ein Kuchenrost abkühlen lassen.

Mittwoch, 31. Dezember 2008 Hans60

Käse Obst Kuchen Arzgir M F

Glutenfrei + Eifrei + Fettarm

26 cm Ringform mit Backpapier



Boden Mürbeteig

150 g Mais mahlen
100 g Naturreis mahlen
1 Prise Salz

150 g Quark 0,5 %
150 g Honig
12 El Balsamico Bianca

Backpapier 2 Lagen

Füllung

1 kg Quark 0,5 %
150 g Honig oder mehr
1 Zitronenabrieb
1 Prise Salz
7 El Mais mahlen (ca 100 g)
3 Bananen ca

Belag

700 g TK Sauerkirschen o. Stein
1 Tasse Saft abnehmen
1 Tasse Wasser (150 g)
1 El Speisestärke
evtl Kirschwasser

die Zutaten für den Mürbeteig zusammen gut verrühren lassen, den Boden einer 26 cm Ring- Springform mit einer Lage Backpapier belegen, Mürbeteig drauf, da wiederum eine Lage Backpapier drauf, mit dem Handballen den Teig, dem Ringformboden anpassen, nun wieder in die Form den Teig geben, ca 30 min in den Kühlschrank, dann lässt sich die obere Lage Backpapier gut entfernen.

Den Quark, Honig, Zitronenabrieb, Salz und 7 Ei Mais mahlen gut verrühren lassen.

Von dieser Quarkmasse ein wenig abnehmen und den Mürbeteig ca 1 cm hoch bestreichen, Bananen in dünne Scheiben schneiden und den Quark bedecken, den Rest Quark auf die Bananenscheiben streichen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 60 min backen.

Die TK Kirschen in einen Topf aufkochen, davon 1 Tasse (150 g) Saft abnehmen, wenn kalt dann trinken,

in eine Tasse Wasser (150 g) ca 1-2 Ei Speisestärke geben, auflösen, und ein mal mit den Kirschen aufkochen lassen. Evtl Kirschwasser nachher noch zugeben.

Auf den fertiggebackenen noch heißen Kuchen, die Kirschmasse verteilen, alles abkühlen lassen, vorm anschneiden.

Eigenes Rezept, Dienstag, 25. Dezember 2007 Hans60

Käse Trauben Pfannenkuchen 1 Ei M F

Glutenfrei

20 cm Bratpfanne mit Deckel



200 g Frischkäse 9 %

200 g Apfel

200 g Mais mahlen

1 Ei

4 TI Zucker

1 TI Salz

100 g Milch

2 EI Rum 54 %

200 g ca, Weintrauben, dunkle
Fett für Bratpfanne

Alle Zutaten bis einschließlich Rum verrühren und in eine 20 cm ausgefettete Bratpfanne gießen, glattstreichen, nun die Weintrauben auf den Teig legen evtl ein wenig eindrücken, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte Stufe zwei, von sechs möglichen Stufen, ca 40 –50 min backen, der Teig sollte sich nicht nass anfühlen und der Kuchen sollte sich bewegen lassen, beim schütteln, ca 15 min in der Bratpfanne noch lassen, dann vorsichtig auf ein Kuchenrost zum auskühlen, gleiten lassen.

Eigenes Rezept Freitag 03.04.09
Hans

Kokosnusskuchen Goek-Tepe 4 Ei M F

Zutaten für 1 Portionen

200 g Kuvertüre, bittere, geraspelt

200 g Kokosraspel, mittel

500 g Mais, mahlen

220 g Rohrzucker

1 Tüte Vanillezucker (Bourbon)

1 Prise Salz

50 g Ingwer, klein gewiegt

10 g Trockenhefe f. 500 g Mehl

4 Ei(er), trennen

1 Prise Salz

1 Liter Milch, ca.

2 cl Rum, 54 %

Kuvertüre auf einer rechteckigen Gemüseraspel grob raspeln.
Bis einschließlich Trockenhefe alle trockenen Zutaten gut vermischen.
Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelb mit ca. 1 l Milch auffüllen und verrühren und zu den trockenen Zutaten geben, unterrühren, muss wie ein Rührteig werden.

Steifgeschlagenes Eiweiß darunter heben, sollte kein Eischnee an der Oberfläche sichtbar sein. (Verbrennungsgefahr, wird zu dunkel beim Backen).

Die Suppe (Teig) jetzt in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm \AA Springform gießen. Darüber jetzt den Rum gießen.

In den mit 40 °C (Licht an und ein wenig mehr) vorgewärmten Backofen auf ein Rost stellen. Ca 1 h stehen lassen. Gehen nicht möglich, der Teig zu feucht. Vorsichtshalber die Fettpfanne ganz unten in den Backofen, falls es aus- oder überläuft.

Bei Umluft 160°C ca. 60- 70 min backen. Bei Ober- + Unterhitze den Kuchen aus dem Backofen, mit einem feuchten Tuch abdecken, die Fettpfanne entfernen + auf ca. 180 - 190 °C vorheizen, dann ca. 45- 55 min backen. Nadelprobe.

Den Kuchen ca. 10 min noch in der geschlossenen Springform lassen. Öffnen + vorsichtig mit und am Backpapier auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen. Erst dann Backpapier entfernen.

Ich lasse den Kuchen immer auf dem Backpapier, schneide diese, meist mit einem Tomatenmesser, + gehe dann mit einem Tortenheber drunter und hebe diese auf einen Kuchenteller.

Serviert wird meist noch mit Vanillezucker, geschlagener süßer Sahne. Zubereitungszeit ca. 30 min - 12 Stücke -Stehzeit ca. 1 h.

Hinweis: Dadurch, dass ich Kuvertüre anstelle von Backkakao nehme, wird der fertige Kuchen nicht so trocken. Könnte mir vorstellen, diesen Kuchen statt mit Hefe auch mit Backpulver zu backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

11.01.06 Hans60

03.07.2006 16:10 Kommentar von Hans60

Veränderung F



Habe

Anstelle Hefe, 1 Tüte Backpulver.

3 El eingelegte Rosinen, lange in Rum 54 % genommen.

Marmor Mokkakuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + eigenes Rezept



150 g Bio Sesam geröstet & mahlen
400 g Naturreis mahlen
100 g Kichererbsen mahlen
1 Prise Salz
150 g Vollrohrrohrzucker
0,25 TI Bourbon Vanillepulver
1,5 Tüten Backpulver
100 g ungehärtete Margarine
500 g Bananen, Leopardenart möglichst
300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, trennen

100 g Haselnüsse geröstet & gehackt
100 g Orangeat mit gehackt
30 g Ingwer fein gewiegt
3 EI Kaffeebohnen frisch mahlen

Rum 54 % evtl

Sesam rösten + mahlen,
Reis + Kichererbsen zusammen mahlen,
Salz + Backpulver dazu, alles gut vermischen, Margarine dazu, + die Bananen pürieren auch dazu geben, und vermischen lassen, Wasser langsam rein gießen, die Menge richtet sich auch dem Volumen der Bananen je nach Reifegrad, brauchte ca 200 ml.
Eine 26 cm Ø Ringform mit Backpapier ausfüllen und ca 2/3 des Teiges reingießen, glattstreichen.

Zu dem restlichen Teig nun noch die gemeinsam fein gehackten Haselnüsse & Orangeat sowie den frisch mahlen Kaffee untermischen lassen, dadurch dass diese Zutaten trocken sind, jetzt noch Wasser langsam zugießen, Mann / Frau sieht den sättigungsgrad ca 100 – 150 ml, evtl noch einen guten Schuss Rum zugeben.

Diese Mischung rundherum auf den Teig in der Ringform geben, mit einer Gabel leicht spiralförmig unter heben.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe

Sonntag, 13. Mai 2007 Hans60

Marmorkuchen Gomrokpol 5 Ei M F

Glutenfrei



ca 19 Stück

4 Ei

150 g ungehärtete Margarine
250 g Vollrohrzucker
1 Tüte Bourbonne Vanillezucker
1 Prise Salz
2 Tüten Backpulver
200 g s. Mandeln mahlen
5 bittere Mandeln mahlen
200 g Walnüsse fein gehackt
500 g Buchweizenkörner +
100 g Amaranthkörner mahlen.

625 ml Milch

3 Ei Kakaopulver
1 Prise Salz
100 g Vollrohrzucker
150 g Rum 54 %

1 Ei

100 g Buchweizenkörner mahlen

35 cm Königskuchenbackform
Backpapier dafür

Von 4 Ei bis Salz gut vermischen, bis zu Amaranth + 500 ml Milch abwechselnd dazu geben. 125 ml Milch nur wenn es zu trocken ist, sieht Frau/Mann. Sehr gut verrühren (ich nahm eine Küchenmaschine). Gut die Hälfte des Teiges in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen. In den Rest Teig, Kakao , Salz, Zucker, Rum, Ei und mahlen Buchweizen

Geben, gut verrühren. Diesen Teig jetzt auf den „Vorteig“ geben, mit einer Gabel spiralförmig , durch ziehen.

In den kalten Backofen bei ca 145°C Umluft ca 110- 120 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 170°C - 180°C , und ca 80 -90 min backen .

Nadelprobe.

PS: Die Flüssigkeitsmenge ist abhängig vom Alter des Getreides.

Veränderung

300 g Buchweizen mahlen +
200 g Naturreis mahlen , Anstatt 500 g Buchweizen,
+ habe nur 400 ml Milch gebraucht

Gebacken in einer 35 cm Kastenbackform

Hans-Joachim Mittwoch, 31. Januar 2007

Marmorkuchen Jangel`skij 4 Ei M F

Glutenfrei

26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform



4 Ei

1 Prise Salz
200 g Vollrohrzucker
400 g Naturreis mahlen
100 g Amaranth mahlen

250 g Butter

50 g Haselnüsse mahlen
1,5 Tüte Backpulver
0,5 TI Bourbon Vanillepulver

380 ml Milch

30 g Ingwer fein gewiegt

50 g Haselnüsse geröstet + mahlen
3 gut gehäufte El Kaffee mahlen (Türkischer oder Italienischer)
50 g Vollrohrzucker
4 cl Rum 54 % Oder

4 cl Milch

Eier mit Salz und Zucker und 0,5 TI Bourbon Vanillepulver schaumig bis weiß cremig schlagen, Butter in Würfel sowie 50 g Haselnüsse mahlen beigegeben, verrühren lassen, Backpulver mit Reis und Amaranth mahlen mischen und mit Milch in die Rührschüssel beigegeben sowie noch den feingewiegt Ingwer, gut 4-6 min auf Mittelstufe rühren lassen. Ca 2/3 des Teiges in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen , glattstreichen.

Marmor:

Geröstete und mahlen Haselnüsse, 3 El gut gehäufte El Kaffee mahlen und 50 g Zucker vermischt in das letzte Drittel Teiges einstreuen, verrühren lassen, weil es jetzt zu trocken sein wird, noch Rum dazu. Diesen Teigmischung auf den Teig in der Ringform gleichmäßig verteilen, gießen, mit einer Gabel spiralförmig den unteren hellen Teig vermischen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 75 –85 min backen, Nadelprobe. Ca 20 min in der Form lassen, zum verfestigen, dann vorsichtig den Ring runterlassen, und abkühlen lassen.

Eigenes Rezept, Freitag, 20. April 2007 Hans60

Mohn-Apfel-Torte mit Sahnehaube 3 Ei M F

Glutenfrei

26 cm Ø Ringform mit Backpapier



Boden

200 g Buchweizen mahlen
100 g Naturreis mit mahlen
1 TI Trockenhefe
2 TI Zucker
0,5 TI Salz

200 g Milch

1 Ei

Backpapier

Mohn:

300 ml roter Traubensaft
100 ml Rum 54 %
250 g Blaumohn mahlen
90 g Buchweizen mit mahlen
50 g Zucker
1 Prise Salz

1. Belag:

1 Zitrone Saft davon
2 Äpfel ca 300 g

2. Belag:

2 Eiweiß

1 Prise Salz
1 El Zucker

2 Eigelb

1 Prise Salz
3 El Wasser
3 El Zucker
3 El Buchweizen mahlen

200 g süße Sahne

200 g Schmand

für den Boden alle Zutaten verrühren lassen, und in eine mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, mit einem nassen Esslöffelrücken, glattstreichen, mit einem feuchten Tuch bedecken, und ca 30 min bei Zimmertemperatur ruhen lassen,

für den Mohn

Traubensaft und Rum in einen Topf oder Schüssel vermischen, Zucker u Salz u den Mohn u Buchweizen reinmahlen lassen, so quillt der Mohn gleich auf, und ich erspare mir das aufkochen,

Äpfel

Zitrone ausdrücken,
Äpfel um den Griebsch rum raspeln, Zitronensaft drübergeben, zur gegebenen Zeit, abseihen, aufheben, (trinken),

Haube

2 Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig, dann mit 1 El Zucker steifschlagen lassen, beiseite stellen,

2 Eigelb, Prise Salz, 3 Ei Zucker, 3 Ei Wasser cremig, fast weiß rühren lassen, 3 Ei Buchweizen mahlen, süße Sahne und Schmand dazu und weitere 3-5 min auf Mittelstufe rühren lassen (schön dick cremig) steife Eiweiß vorsichtig unterheben, kein Metalllöffel,

auf den geruhten Boden die Mohnmasse gießen, Glattrütteln, die abge-seihten geraspelten Äpfel darauf leicht verteilen, sowie die Ei-Sahne Mi-schung draufgießen, glattstreichen,
in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 40-45 min backen, sollte ganz leicht gebräunt sein, Hitze ausstellen, den Kuchen noch bei geschlos-sener Ofenklappe ca 20 min stehen lassen,
auf einen umgedrehten Kochtopf die Kuchenform stellen, auskühlen las-sen, bei passender Gelegenheit geht der Ring von alleine runter.

Eigenes Rezept Freitag, 10. April 2009

Hans

Mohnkuchen I X F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



Füllung:

10 Datteln kleinschneiden
Rum 54 %

700 ml Rotwein 12 % halbtrocken
500 g Blaumohn mahlen
1 Ei Kaffeebohnen mit mahlen
1 Piment mit mahlen
2 Kardamom mit mahlen

150 g Naturreis mahlen
150 – 200 g Zuckerrübensirup

Boden:

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

Belag

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

Zubereitung

Datteln kleinschneiden in eine Kaffeetasse und mit Rum 54 % bedecken, ziehen lassen,
700 ml Rotwein mit 150 g Zuckerrübensirup vermischen, sowie Blaumohn, Kaffeebohnen, Piment und Kardamom reinmahlen, lassen, dauert bei meiner Mühle gut 35 min, zum Schluss noch den mahlen 150 g Naturreis untermischen.
in der Zwischenzeit für den Boden, 250 g Naturreis mahlen mit einer Prise Salz u 150 g Margarine, 50 g Zuckerrübensirup, und 50 g Rotwein 12 % halbtrocken gut verrühren lassen, und in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform, den Boden austreichen, ab in den Kühlschrank, noch ruhen lassen, bis der Mohn und die anderen Zutaten mahlen sind,
in die Mohnmasse nun noch die eingeweichten Datteln samt Rum untermischen und alles auf den Mürbeteig gießen, glatt schütteln,
in den kalten Backofen bei 160°C Heißluft 70 min backen,
raus aus dem Backofen, wird weiter gebraucht,
200 g Traubenzucker mit 4 El frisch gepressten Zitronensaft und soviel Wasser begeben dass es eine dickflüssige Masse ergibt, diese nun über den noch heißen Kuchen gießen, verteilen, die Backform nun auf einen umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der Ring löst sich und gleitet runter, oder eben den Springformrand lösen, Backpapier erst nach dem abkühlen entfernen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 4. Oktober 2009 Hans60

Hinweis

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

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

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

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

Grüße Euch
Hans

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

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

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

[Mohnkuchen XIX F Vegan](#)

Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



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

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

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

Eigenes Rezept Donnerstag, 21. April 2011 Hans

Mohnkuchen XIX M F

Glutenfrei u Eifrei

26 cm Ring- oder Springform mit Backpapier



Boden

250 g Naturreiskörner mahlen
60 g Zucker
1 Prise Salz
1 TI Backpulver

180 g Milch

Belag

500 g Milch

500 g Magerquark

250 g Blaumohn mahlen

2 Nelken mit mahlen

1 TI Backpulver

150 g Zucker

1 Prise Salz

120 g Naturreiskörner grob schroten

60 g Rum 54 %

Zutaten für den Boden in einer Küchenmaschine ca 3 min auf Höchststufe verrühren lassen, ergibt eine homogene Masse, diese in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ringform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig glattstreichen und ein wenig einen Rand bilden, beiseitestellen.

Magerquark und Milch in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und gut verrühren lassen, in diese Masse den Blaumohn rein mahlen lassen, der Mohn quillt da drin schon, erspare mir das aufkochen, die anderen trocknen Zutaten vermischen und in die Mohn-Quark Mischung geben und gut drei vier min verrühren lassen, auf den Teigboden gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, ganz abkühlen lassen, vorm anschneiden.

Eigenes Rezept Freitag, 26. November 2010 Hans

Mohnkuchen XVI M F

Glutenfrei u Eifrei mit Schmackes

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



500 g Milch

500 g Magerquark

100 g Rum 54 %

250 g Blaumohn mahlen

2 El Kaffeebohnen mit mahlen

200 g Erdnüsse blanchiert

200 g Zucker *

1 Prise Salz

400 g Naturreis mahlen

100 g Buchweizenkörner mit mahlen

1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl

Milch, Magerquark und Rum vermischen, da hinein den Blaumohn und Kaffeebohnen, mahlen,

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten, mahlen (Mandelmühle), in einem hohem Gefäß pürieren, bis das Fett austritt und es eine homogene Masse ergibt (erspare mir dadurch ein zusätzlichen Fett, sei es Butter oder sonst was), dies jetzt noch zum Milch Mohn Gemisch geben, und gut vermischen, lassen, alle übrigen trocknen Zutaten vermengen und einrieseln lassen, das ganze auf Mittelstufe kurz, dann auf Höchststufe gut 2-4 min rühren lassen, der Kuchen wird lockerer.

In eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte, sollte ca 3 – 5 cm überstehen auf allen Seiten, Kastenbackform gießen, glattschütteln, der Teig füllt die ganze Höhe aus, deswegen, dann das überstehende Backpapier aufrecht stellen, so läuft der Teig beim backen nicht aus der Form, in den Backofen,

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelprobe.

Wer einen Zuckerguss * noch rauf haben will, dann, bitte im Teig, ca 30-50 g Zucker weniger nehmen.

Die Erdnüsse nicht anrösten, geht auch, sonst alles wie angegeben.

Nicht trocken, aber sehr kraftvoll

Eigenes Rezept Freitag, 3. September 2010 Hans

Muffins K. u R. Zwiebel F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffeinsblech mit 12 Mulden

11 Stück



60 g Zwiebel klein würfeln
1 Ei Margarine

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

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

Eigenes Rezept Samstag, 12. Juli 2008 Hans60

[Muffins XXXIII](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech = 12 Stück



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

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

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

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

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

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

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. November 2008 Hans60

Napoleonkuchen 6 Ei F

Glutenfrei + MilCHFrei



6 Ei getrennt

50 g Vollrohrrohrzucker

50 g Vollrohrrohrzucker

100 g Mais mahlen +

2 cm Zimtstange mahlen +

1 Gewürznelke zusammen mahlen

50 g Speisestärke

50 g Kakaopulver kein Instant

80 g Mandeln gehackt

2 Prisen Salz

2 cl Rum 54 %

80 g ungehärtete Margarine laktosefrei, zerlassen,

Backofen auf 200°C vorheizen.

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

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

Butter zerlassen, abgekühlt + zum Eicreme + verrühren lassen,

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

Steifgeschlagene Eiweiß mit einem Holzlöffel untermischen.

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

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

(Abkühlen lassen und mit Glasur und Pistazien verzieren).

Mittwoch, 4. Oktober 2006 Hans60

PS

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

Pfannkuchen XII Apfel F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

20 cm Bratpfannen

5 Stück



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

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

Eigenes Rezept Mittwoch, 3. Februar 2010 Hans

Quark Erdnuss Buchweizen Kuchen 4 Ei M F
Glutenfrei

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier



4 Eiweiß

1 Prise Salz
90 g Zucker

4 Eigelb

4 El Wasser
1 Prise Salz
100 g Zucker

500 Magerquark

300 g Joghurt

200 g Preiselbeeren a d Glas (ca 4 El)
180 g Buchweizengrieß

200 g Erdnüsse blanchiert

1 TI Backpulver

3 El Carob

50 g Rum 54 %

4 Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig und dann mit 90 g Zucker steifschlagen lassen, beiseitestellen.

4 Eigelb mit 4 El Wasser, einer Prise Salz und 100 g Zucker, cremig, fast weiß schlagen lassen, und Magerquark und Jogurt dazu geben und gut verrühren lassen, sowie

Erdnüsse in einer trocknen Bratpfanne rösten und mahlen, (Mandelmühle) In ein hohes Gefäß geben, und fein pürieren bis das Fett austritt, dazu, sowie die Preiselbeeren und Rum, verrühren lassen, und Buchweizenkörner grob schroten mit Backpulver und Carob vermischen und zu der Ei-Quarkmischung geben, dies ca 2-4 min auf Mittelstufe verrühren lassen,

nun noch das steife Eiweiß mit einem Holzlöffel, kein Metallquirl, in den Kuchenteig einmischen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft 80 min backen, Nadelprobe.

Hinweis

Werden Erdnüsse, Mandel oder Nüsse nach dem mahlen püriert, so erspare ich mir die Butter bzw Margarine, im Kuchen, dagegen nur mahlen, wird es bei trocknen Kuchen oder Brot zum lockern des Teiges benutzt, und sollte daher nicht mehr als 10 % der Mehlmenge, sein, jedenfalls bei Glutenfreien Backwaren, sonst fangen die Backwaren an, krümelig zu sein / werden.

Eigenes Rezept Freitag, 10. Dezember 2010 Hans

[Quark Erdnuss Kaffee Kuchen](#) M F

Glutenfrei u Eifrei

[26 cm Ring oder Springform mit Backpapier](#)



Boden

150 Buchweizenkörner mahlen
100 Naturreis mahlen
1 TI Backpulver
60 g Zucker
1 Prise Salz

80 g Butter

100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Belag

500 g Magerquark

600 g Milch 3,5 %

200 g Erdnüsse blanchiert

200 g Zucker

1 Prise Salz

100 g Naturreis mahlen

3 El Carob

3 El Kaffeebohnen mahlen

3 El Rum 54 %

Alle Zutaten für den Boden, gut verrühren lassen, wenn mit Küchenmaschine, dann reicht die Flüssigkeit, in die mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig auf den Boden und etwas den Rand hoch verstreichen, beiseitestellen,

Quark und Milch in eine Rührschüssel (Küchenmaschine) geben, Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten, mit/in einer Mandelmühle reiben und in ein hohes Gefäß geben, mit einem Pürierstab so lange pürieren bis das Öl leicht zu sehen ist und zu der Milch Quarkmasse geben, den Rührstab leicht in Bewegung setzen, es sollte eine homogene aber dünnflüssige Masse ergeben, Zucker, Salz, gemahlene Naturreis und Kaffee-

bohnen, Carob vermischen und langsam in die Milch Quarkmasse einrieseln lassen, zum Schluss noch den Rum mit mischen lassen, diese dünne Masse jetzt auf den Teigboden gießen, glattschütteln, in einen kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen. Ca 10 min noch im geöffneten Backofen stehen lassen, auf einen umgedrehten Kochtopf die Backform stellen, der Ring löst sich von allein.

Eigenes Rezept Sonntag, 24. Oktober 2010 Hans

Quark Kirschen Schokoladen Kuchen M F

Glutenfrei u Eifrei

26 cm Ringform o Springform mit Backpapier



Boden

100 Naturreiskörner mahlen
130 g Buchweizenkörner mahlen
0,5 Tüte Backpulver f 500 g Mehl
1 Prise Salz
70 g Zucker

60 g Butter

120 g trockner Rotwein 14 %

Belag

500 g Magerquark

125 g bittere Schokolade 85 %, mahlen (Mandelmühle)
150 g Erdnüsse blanchiert
3 El gehäufte, Kakao

500 g Milch

120 g Naturreiskörner mahlen

200 g Zucker

1 Prise Salz

3 Ei Rum 54 %

250 g TK Sauerkirschen o Stein o Zucker

alle Zutaten für den Boden gut zusammen verrühren lassen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen Eszlöffelrücken, den Teig auf den Boden und halbhoch den Rand, verstreichen, beiseitestellen,

Magerquark, in eine Rührschüssel geben, sowie bittere Schokolade in einer Mandelmühle mahlen,

und Erdnüsse in einer trockenen Pfanne leicht anrösten, in einer Mandelmühle mahlen und in ein hohes Gefäß geben und mit einem elektrischen Pürierstab fein pürieren, bis das Fett austritt und es eine homogene Masse ergibt, dazu,

sowie 3 gehäufte Ei Kakao 120 g gemahlene Naturreiskörner, 200 g Zucker, 1 Prise Salz, 500 g Milch und 3 Ei Rum 54 % verrühren lassen, zum Schluss noch die gefrorenen Kirschen vorsichtig untermischen, auf den Teigboden vorsichtig gießen, Vorsicht ist sehr dünnflüssig, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 –110 min backen lassen, Nadelprobe.

Ganz auskühlen lassen, ideal wenn der Kuchen über Nacht Ruhen könnte.

Eigenes Rezept Donnerstag, 7. Oktober 2010 Hans

Quark Kokos Reis Carob Kuchen 5 Ei M F

Glutenfrei

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier



5 Eiweiß

1 Prise Salz

100 g Zucker

5 Eigelb

5 El Wasser

1 Prise Salz

120 g Zucker

50 g Carob

1 TI Backpulver

200 g Kokosraspel, grob*

500 g Magerquark

50 g Rum 54 %

300 g Milch

180 g Naturreisgrieß

5 Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig und mit 100 g Zucker steifschlagen lassen, beiseitestellen.

5 Eigelb mit 5 El Wasser und 1 Prise Salz schaumig und mit Zucker, Backpulver und Carob cremig schlagen lassen, Quark, Milch und Rum zugeben, grobe* Kokosraspel in einer trocknen Bratpfanne leicht anrösten, in einem hohem Gefäß pürieren bis das Fett austritt und zum Eigelb Quark Milchmasse geben und mit Naturreis grob geschrotet gut verrühren lassen,

in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 –90 min backen, Nadelprobe.

* grobe Kokosraspel ist besser wenn man den noch rösten will, als feine, die kann leider sehr schnell verbrennen, bzw schwarz werden.

Eigenes Rezept Samstag, 18. Dezember 2010 Hans

Quark Kokosnuss Reiskuchen 4 Ei M F

Glutenfrei

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier



4 Eiweiß

1 Prise Salz
120 g Zucker

4 Eigelb

4 El Wasser
1 Prise Salz
120 g Zucker

500 Magerquark

200 g süße Sahne

200 g Kokosnuss grob geraspelt
50 g Rum 54 %

180 g Naturreisgrieß

1 TI Backpulver

2 gehäufte El Carob

grobe Kokosraspel in einer trocknen Bratpfanne rösten, und in einem hohem Gefäß solange pürieren, bis ein wenig das Öl heraus tritt.

4 Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig und dann mit 120 g Zucker steifschlagen lassen, beiseitestellen.

4 Eigelb mit 4 El Wasser, einer Prise Salz und 120 g Zucker, cremig, fast weiß schlagen lassen, und Magerquark und süße Sahne und Rum dazu geben und gut verrühren lassen, nun noch die pürierte Kokosnuss mit rühren lassen

und Naturreis grob schroten und Backpulver und Carob und vermischen, zu der Ei-Quarkmischung geben, dies ca 2-4 min auf Mittelstufe verrühren lassen,

nun noch das steife Eiweiß mit einem Holzlöffel, kein Metallquirl, in den Kuchenteig einmischen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring-

form gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft 80 min backen, Nadelprobe.

Hinweis

Grober Kokosraspel ist vorteilhafter, wenn man diesen noch rösten will, dagegen feiner Kokosraspel wird sehr schnell schwarz, beim rösten, und wird dann leicht bitter im Geschmack

Eigenes Rezept Donnerstag, 9. Dezember 2010 Hans

Quark Kokosnuss Reiskuchen II 4 Ei M F

Glutenfrei

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier



4 Eiweiß

1 Prise Salz

100 g Zucker

4 Eigelb

4 Ei Wasser
1 Prise Salz
120 g Zucker

500 Magerquark

200 g Milch 3,5 %

200 g Kokosnuss grob geraspelt

50 g Rum 54 %

100 g Naturreisgrieß
80 g Buchweizengrieß
2 gehäufte El Carob

grobe Kokosraspel in einer trocknen Bratpfanne rösten, und in einem hohem Gefäß solange pürieren, bis ein wenig das Öl heraus tritt.

4 Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig und dann mit 100 g Zucker steifschlagen lassen, beiseitestellen.

4 Eigelb mit 4 Ei Wasser, einer Prise Salz und 120 g Zucker, cremig, fast weiß schlagen lassen, und Magerquark und Milch und Rum dazu geben und gut verrühren lassen, nun noch die pürierte Kokosnuss mit rühren lassen

und Naturreis Buchweizenkörner grob schroten und Carob und vermischen, zu der Ei-Quarkmischung geben, dies ca 2-4 min auf Mittelstufe verrühren lassen,

nun noch das steife Eiweiß mit einem Holzlöffel, kein Metallquirl, in den Kuchenteig einmischen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft 80 min backen, Nadelprobe.

Hinweis

Grober Kokosraspel ist vorteilhafter, wenn man diesen noch rösten will, dagegen feiner Kokosraspel wird sehr schnell schwarz, beim rösten, und wird dann leicht bitter im Geschmack

Eigenes Rezept Samstag, 12. Februar 2011 Hans

Quark Rum Schokoladen 6 Ei M
glutenfrei

26 cm Ringform o Springform mit Backpapier



Zutaten für 1 Portionen

800 g Magerquark

150 g Erdnüsse blanchiert

75 g bittere Schokolade 85 %, mahlen, (Mandelmühle)

6 Ei Gr M

100 g Rum 54 %

1 Prise Salz

150 g Buchweizengrieß

1 Pck. Backpulver, glutenfreies

200 g Zucker

Zubereitung

Erdnüsse in eine trocknen Pfanne rösten u mahlen (Mandelmühle) und in einem hohem Gefäß fein pürieren bis das Öl austritt, bis es homogene masse ergibt,

Quark, Eier, Erdnusspüree u Rum miteinander verrühren lassen, Grieß und Backpulver u Zucker u Salz vermischen und langsam einrieseln lassen.

Das Ganze in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring o Springform gießen, glattschütteln und bei 150°C ca. eine Stunde im Heißlufttherd backen.. Im ausgeschalteten Ofen auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Eigenes Rezept Samstag, 30. Oktober 2010 Hans

Rosinenkuchen- Brot II 4 Ei F

Glutenfrei Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



4 Ei

300 g Zucker

1 TI Salz

400 g Maiskörner mahlen

200 g Buchweizenkörner mit mahlen

70 g Amaranthkörner mit mahlen

70 g Kokosnuss geraspelt

1,5 Tüte Backpulver

1 TI Vanillepulver

700 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser mit

8 cl Rum 54 %

250 g Rosinen

Eier, Zucker, Salz zerschlagen lassen,

500 ml Selters und Rum dazu , verrühren lassen,

Mais, Buchweizen, Amaranth, Kokosnuss, Backpulver und Vanillepulver

gut vermischen und zu der flüssigen Masse langsam dazu geben, während

des Rührens, es sollte eine sämige Masse ergeben, lieber noch langsam

das übrige Wasser dazu geben, man sollte es aber sehen, richtet sich

stark nach dem trockenheitsgrad des Getreide, Mais u Buchweizen ist wie-

der extrem trocken, lieber etwas mehr, geht besser auf,

nun zum Schluss noch die Rosinen unterheben.

In eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, hin und

her bewegen die Form , damit der Teig überall hinkommt.

In den kalten Backofen bei ca 120 - 130°C Umluft ca 100-120 min backen,

Nadelprobe, ca 20 min in der Form lassen zum verfestigen, schräg auf ein

Kuchenrost stellen, und den Kuchen am Backpapier anfassen und raus

ziehen, das Backpapier ganz vorsichtig entfernen, man sollte warten bis er

abgekühlt ist, dann erst anschneiden

Eigenes Rezept Sonntag, 31. August 2008 Hans60

Rührkuchen XI 4 Ei F Rum

Glutenfrei + MilCHFREI (Reis)

30 cm Kastenbackform



4 Ei

1 Prise Salz

200- 250 g Zuckerrübensirup

540 ml Rum 54 %

450 g Naturreis mahlen

50 g Amaranthkörner mahlen

3 Kardamomkapseln ganz, mit mahlen

1 Tüte Backpulver

0,5 TI Vanillepulver

100 g Mandeln mahlen

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

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

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

Ca 20 min in der Form sich noch verfestigen lassen, dann vorsichtig rausheben, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann erst Backpapier

entfernen, mit einem Tomaten- bzw Sägemesser vom Boden her anschneiden.

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

Eigenes Rezept, Montag, 28. April 2008 Hans60

Saftige Lebkuchen vom Blech 3 Ei F

Glutenfrei



roh



Zutaten für 1 Portionen

250 g Honig
250 g Zucker
1 Prise Salz

125 g Butter

2 Ei Kaffeebohnen mahlen mit 300 ml kochendem Wasser überbrüht,

3 Ei

3 EL Rum

100 g Erdnüsse mahlen
0,5 Pck. Lebkuchengewürz

500 g Maiskörner mahlen
1 Pck. Backpulver
4 EL Kakaopulver, dunkel

Zubereitung

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

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

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Samstag, 29. November 2008 Hans60

Schokoladen Kuchen F Vegan

Glutenfrei + Vegan + Getreidefrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



700 g Kichererbsen mahlen
2 Tüten Backpulver
4 EL Kakaopulver
0,5 TL Salz
300 g Zucker
250 g Blaumohn mahlen
400 ml roter Traubensaft
200 g Rum 54 %
500 ml roter Traubensaft

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

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

Eigenes Rezept Donnerstag, 16. Oktober 2008 Hans60

Schokoladenkuchen M F

Glutenfrei + Eifrei



Boden:

200 g Kokosnuss geraspelt

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

400 ml Wasser

200 ml Wasser

40 g Speisestärke

Füllung:

250 g bittere Schokolade ab 70 %

2 Pfund Quark 0,5 %

2 El Kakaopulver kein Instant

2 Ei flüssigen Süßstoff, oder 200 g Zucker,
100 g Vollrohrzucker
200 g Buchweizenkörner mahlen
1 Prise Salz
1 TI Backpulver
0,25 TI Bourbon Vanillepulver
3 cl Rum 54 % nach belieben

Zubereitung

Backofen vorheizen auf ca 180°C bei Ober-+ Unterhitze

Kokos, Salz, Zucker mit 400 ml Wasser aufsetzen, wenn's kocht, die im 200 ml kalten Wasser aufgelöste Speisestärke begeben + rührend ca 150 sek kochen lassen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ring- bzw Springform geben, glattstreichen.

Quark mit Kakaopulver, Süßstoff, (wenn jemand nur Zucker nimmt, reicht die Flüssigkeitsmenge nicht, bitte anpassen) Zucker, Mehl, Salz + Backpulver gut verrühren lassen. Nach belieben noch 3 cl Rum begeben. Auf den Kokosboden gießen, glattstreichen.

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

Oder Backofen vorheizen auf ca 180°C bei Ober-+ Unterhitze + ca 65-80 min backen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 18. Januar 2007 Hans60

PS: der Kuchen dauerte bei mir fast doppelt solange wie angegeben, durch den Sturm fiel dauernd der Strom aus, durch die Schaltzeituhr kamen zwar 90 min zusammen, aber eben immer mit Unterbrechungen 1 x sogar 75 min, ob das dann noch was wird ?

Schokoladenkuchen XII 8 Ei M F

glutenfrei, eigenes Rezept



Zutaten für 8 Portionen

400 g Mandeln, süße, mahlen
10 Mandeln, bittere, mahlen
270 g Rohrzucker
5 EL Kakaopulver
10 EL Maiskörner o Hirsekörner, mahlen

1000 g Quark (mager)

2 Prisen Salz

8 Ei, getrennt

1 Schuss Rum, 54 % ODER

½ Zitronen, Saft + abgeriebene Schale davon

1 Tüte Backpulver (17 g, Weinsteinbackpulver)

Zubereitung

Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Alle anderen Zutaten zusammen verrühren, + steifgeschlagenes Eiweiße vorsichtig unterziehen, in eine mit **Backpapier ausgelegte Springform (24 cm)** gießen, auf 1. Rille von unten bei 140° C Umluft OHNE vorheizen ca. 120 min backen, 60 min im ausgeschalteten Ofen lassen, dann auf ein Kuchengitter und vom Blechboden ziehen, auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

29.01.05 Hans60

Veränderung

Mit Naturreis

17.03.07 Hans60

Schokoladenkuchen XIV M F

Glutenfrei + Eifrei



Boden:

200 g Kokosnuss geraspelt
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
400 ml Wasser
200 ml Wasser
40 g Speisestärke

Füllung:

250 g bittere Schokolade ab 70 %

2 Pfund Quark 0,5 %

2 EI Kakaopulver kein Instant
2 EI flüssigen Süßstoff, oder 200 g Zucker,
100 g Vollrohrzucker
200 g Buchweizenkörner mahlen
1 Prise Salz
1 TI Backpulver
0,25 TI Bourbon Vanillepulver

3 cl Rum 54 % nach belieben

Zubereitung

Backofen vorheizen auf ca 180°C bei Ober-+ Unterhitze

Kokos, Salz, Zucker mit 400 ml Wasser aufsetzen, wenn's kocht, die im 200 ml kalten Wasser aufgelöste Speisestärke begeben + rührend ca 150 sek kochen lassen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ring- bzw Springform geben, glattstreichen.

Quark mit Kakaopulver, Süßstoff, (wenn jemand nur Zucker nimmt, reicht die Flüssigkeitsmenge nicht, bitte anpassen) Zucker, Mehl, Salz + Backpulver gut verrühren lassen. Nach belieben noch 3 cl Rum begeben. Auf den Kokosboden gießen, glattstreichen.

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

Oder Backofen vorheizen auf ca 180°C bei Ober-+ Unterhitze + ca 65-80 min backen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 18. Januar 2007 Hans60

PS: der Kuchen dauerte bei mir fast doppelt solange wie angegeben, durch den Sturm fiel dauernd der Strom aus, durch die Schaltzeituhr kamen zwar 90 min zusammen, aber eben immer mit Unterbrechungen 1 x sogar 75 min, ob das dann noch was wird ?

Schokoladenkuchen XX 5 Ei M F

Glutenfrei u Sojafrei

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier



5 Eiweiß kleine

1 Prise Salz
80 g Zucker

5 Eigelb, kleine

5 Ei Wasser
1 Prise Salz

500 g Magerquark

200 g Frischkäse körniger

200 g Mandeln, süße, geröstet u mahlen
5 Mandeln, bittere, geröstet u mitmahlen
100 g Rohrzucker
3 EL Kakaopulver
80 g Maiskörner, keinen Popkorn, mahlen
17 g, Weinsteinbackpulver = 1 Tüte
1 Schuss Rum, 54 %

Eiweiß mit 1 Prise Salz schaumig mit 80 g Zucker steifschlagen lassen und beiseitestellen.

Eigelb mit 1 Prise Salz, 5 Ei Wasser, schaumig und mit 100 g Zucker, fast weiß cremig schlagen lassen, Quark und Hüttenkäse (Frischkäse) dazu geben.

Mandeln rösten bis sie leicht duften, mahlen, mit Backpulver, Kakao, gemahlene Maiskörner vermischen und zu der Quarkmischung, einen guten Schuss Rum zugeben und gut verrühren, lassen, den steifen Eischnee mit einem Holzquirl untermischen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen, bei ca 150°C Heißluft 80 min backen, Nadelprobe, ganz auskühlen lassen vorm anschneiden.

Eigenes Rezept Sonntag, 5. Juni 2011 Hans

Wüstentorte mit Eierlikör 4 Ei F

glutenfrei / kuhmilchfrei



Zutaten für 1 Portionen

4 Ei

200 g Puderzucker, gesiebt
1 Tasse Öl, Rapsöl / anderes kalt gepresstes
250 g Speisestärke (Mondamin)
½ Tüte Backpulver (Weinsteinbackpulver)
1.25 Tassen Eierlikör
¼ Tasse Rum, 54 %
1 Prise Salz

Zubereitung

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

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
30.07.05 Hans60

Fisch

Gebackenes Seelachsfilet (Muffins) F
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

12 Stück



Teig

150 g Buchweizenkörner mahlen
150 g Kichererbsen mahlen
5 Pfefferkörner mit mahlen
1 TI Korianderkörner mit mahlen
1 TI Zucker u Salz
1 TI Trockenhefe
300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2 cl Rum 54 %

Fett für die Mulden

200 g Seelachsfilet

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

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

Für ca 40 –50 min in den Backofen bei ca 40°C , Licht an und ein wenig mehr, gehen lassen,
dann die Temperatur auf 130°C Umluft ca 30-45 min backen.

Eigenes Rezept, 31. Juli 2008 Hans60

Hinweis M

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

Hinweis Ei

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

Hinweis S

Soja oder Tofu oder Tamari im Rezept

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Dienstag, 7. Juni 2011

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de