

## Amaranth Glutenfrei u Eifrei u Sojafrei u Buchweizenfrei

### Amaranth Kuchen separat

### Fisch u Fleisch hier am Ende der Sammlung

#### 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 nicht aktiv

Auflauf .....	3
Brot .....	10
Fisch .....	36
Kuchen Gelatine ( Fleisch ) .....	41
Muffeins .....	25
Pfanne .....	30
Waffeln .....	32

## Inhaltsverzeichnis

<b>Amaranth Glutenfrei u Eifrei u Sojafrei u Buchweizenfrei .....</b>	<b>1</b>
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	2
<b>Auflauf .....</b>	<b>3</b>
Linsen- Currygratin M F.....	3
Möhren Quiche Usbekistan M F .....	5
Rosenkohl Auflauf Türkmenabat M F.....	7
Tomaten Paprika Gemüse .....	9
Amaranth Pfanne Vegan .....	9
Pfanne Vegan.....	10
<b>Brot.....</b>	<b>10</b>
Brot mit Käse F .....	10
Brot mit Sauerteig II ohne Soja + Nüsse Vegan.....	12
Brot ST, Zezkazgan M F.....	12
Hirse Brot V mit Datteln F Vegan.....	13
Mais Mandelbrot M F .....	15
Reis Apfel Brot V F Vegan.....	16
Reis Kuchenbrot F Vegan .....	18
Reisbrot III F Vegan .....	20
Rosinenbrot II M F .....	23
Sauerteig Herstellung F Vegan.....	24
<b>Muffeins .....</b>	<b>25</b>
Muffeins z Kaffee F Vegan .....	25
Muffins Kämyärän F Vegan.....	25
Vollkorn Muffeins I F Vegan .....	27
Vollkorn Muffeins II F Vegan.....	28
Vollkorn Muffeins IV F.....	29
<b>Pfanne .....</b>	<b>30</b>
Amaranth Pfanne Vegan .....	30
Veränderung M F.....	30
Pfanne Vegan.....	31
<b>Waffeln .....</b>	<b>32</b>
Mähän Waffeln Vegan .....	32
Mais Pfannkuchen, für Armira F .....	32
Rezept II F.....	33
Rezept III F .....	33
gedeckter Maispfannenkuchen F.....	35
Neyt Waffeln Vegan .....	35
<b>Fisch.....</b>	<b>36</b>
Ananas Curry Lachs M F.....	36
Frutti de Mare Blechkuchen M F .....	37
Krabben mit Porree M.....	40
Als Auflauf .....	40

Seelachsauflauf Georgijevka F .....	40
Kuchen Gelatine ( Fleisch ) .....	41
Hüttenkäse Torte M F .....	41
Käse Sahne Torte M F .....	44
Käse Sahne Torte II M F .....	46
Hinweis M .....	48
Hinweis Vegan .....	48
Hinweis F .....	48
Hinweis Margarine .....	48
Hinweis .....	48

## Auflauf

### Linsen- Currygratin M F

Glutenfrei + Eifrei + ( bedingt Kuh Milchfrei )



250 g Linsen rote  
 Öl  
 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
 250 ml Wasser

Kräutersalz

1-2 TI Curry (Brecht, weil o Salz, mehr Kräuter, wenn anderes noch 1TI Kurkuma zugeben)

2-3 El Weißwein/ 1 El Zitronensaft

100 g Cashewkerne/Mandeln

1 TI Öl

1 Zwiebel Frühlingszwiebel

20 g Butter

3 cm Ingwerwurzel

1 Ananas

1 Apfel

100 g TK Paprikaschote Streifen

3-5 schwarze Oliven in Lake, o. mehr

Für die Soße

30 g Butter

40 g Mais feingemahlen

300 ccm guten trockenen Weißwein/Wasser

100-150 g Sahne

1,5 TI Currypulver ohne Salz, wenn mit Salz 1 TI Kurkuma dazu.

Kräutersalz

Für drei feuerfeste Formen mit Deckel

Butter

Ziegenkäse geraspelt bei Bedarf

Die Linsen waschen + in Öl ca 5 min anbraten , Wasser mit Hefebrühe dazu ca 10 –20 min geben. Ebenso Salz, Curry + Weißwein/Zitronensaft , wenn Flüssigkeit verdunstet, sind die Linsen fertig, danach Knoblauchzehe + Ingwerwurzel sehr fein schneiden + zu den gekochten Linsen, geben.

Inzwischen die Cashewkerne/ Mandeln in einer Pfanne mit dem Öl goldbraun rösten und grob hacken, und zu den Linsen geben, Die Butter aufschäumen lassen + die gewürfelte Zwiebel darin goldbraun rösten + zu den Linsen geben.

In der noch heißen Pfanne die TK Paprikastreifen geben, zum auftauen, und zu den Linsen geben.

Ananas mit einem Ananasschäler die harte Seele entfernen, und 300-400 g in kleine Stücke schneiden, und zu den Linsen geben.  
Apfel in kleine Würfel schneiden oder um den Griebsch herum raspeln.  
und  
Nach Belieben, Oliven entsteinen, (nehme Steinlose in Wasser) zerkleinern  
Drei 1 l Auflaufform fetten + die Linsenmasse hinein geben.

Für die Soße die Butter aufschäumen lassen, das Mehl dazugeben + bei mittlere Hitze unter Rühren kurz anschwitzen. Dann den Topf vom Herd nehmen, das Wasser, Wein, + Sahne einrühren. Den Topf wieder auf den Herd zurück stellen + die Sauce unter rühren leicht eindicken. Curry + Kräutersalz einrühren, abschmecken.

Die Sauce über die eingeschichteten Zutaten gießen.

Den Gratin mit Deckel schließen auf der mittleren Schiene des kalten Backofens bei ca 170°C Umluft ca 30 min backen, bis die Masse köchelt.

### Veränderung:

Sahne kann entfallen.

Butter durch ungehärtete Margarine ersetzen

Wein kann durch Wasser ersetzt werden.

Falls jemand kleinere Schüsseln nimmt, bitte ganz unten im Backofen die Fettpfanne rein, kann überkochen, ist besser zum saubermachen.

### PS

Rote Linsen , brauchen nicht eingeweicht werden.

Wenn man sie erst in Fett anbrätet, dann die Flüssigkeit dazu, sind sie in knapp 20 min gar, sie verlieren ihre rote Farbe + werden gelb, behalten aber ihre Form.

Hans60 , 18.10.2004

Möhren Quiche Usbekistan M F



Zutaten für 2 Portionen

500 g Möhre(n) und Kochwasser davon

0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte

150 ml Wasser, ca.

2 Wurzel/n Petersilie

je 3 EL Maiskörner, Naturreis, Hirse, Buchweizen, Soja, Amaranth,

8 Körner Pfeffer +

1 TL Senfkörner +

1 TL Kreuzkümmel +

1 Chilischote(n), rote, mahlen

400 g Frischkäse

1 EL Salz (Gewürzsalz)

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

1 Feta-Käse ( Ziege oder Schaf)

1 EL Kartoffelmehl

Ziegen- oder mittelalten Gouda grob geraspelt

Öl (Rapsöl)

etwas Paprika - Granulat

Möhren + Petersilienwurzeln klein gewürfelt mit Wasser + gekörnter Gemüsebrühe ca. 10 min kochen, fast weich. Abgießen, die Brühe aufheben, wird gebraucht.

Den Mais bis Chilischote zusammen mahlen, Frischkäse + Gewürzsalz untermischen, etwas kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, soll einen geschlossenen Teig, ( fast ein Kloß ) ergeben.

Möhrenkochwasser + Feta mit einem Pürierstab pürieren, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser aufgießen auf gut 600 ml + 1 El Kartoffelmehl verrühren.

Zwei Bratpfannen mit Rapsöl einfetten, den Teig teilen, auf dem Boden + Rand verteilen, nicht ganz an den oberen Rand, damit der Deckel noch passt. Die Möhren drauf verteilen. Die Feta - Soße drüber gießen .

Ziegen- oder mittelalten Gouda grob geraspelt drüber geben.

Ganz wenig Paprikagranulat noch drüber streuen, für die Optik.

Deckel drauf, auf zwei kleine Kochplatten auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen, ( sonst eben auf Mittelstufen ), ca. 50 min backen.

In den Pfannen servieren, hat den Vorteil, man braucht es nicht raus zu nehmen, und man kann sich da eine ganze Weile mit beschäftigen, weil es bis zum letzten Bissen sehr heiß ist. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
15.02.06 Hans60

### Veränderung



Kreuzkümmel durch Schwarzkümmel ersetzt  
Statt Petersilienwurzel ,  
2 rote Paprikaschoten aber nicht mit gekocht  
2 x 2 cm Ingwer klein gewürfelt

2 cm Ingwer klein gewürfelt, bei den Möhren mit gekocht.

Paprikaschoten sehr klein gewiegt, mit den gekochten Möhren + Ingwer mit mischen.

Hans

Dienstag, 9. Mai 2006

### Rosenkohl Auflauf Türkmenabat M F

4 Portionen



## Boden

200 g Amaranthkörner  
0,75 l Wasser  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe

Amaranth und Wasser Gemüsebrühe zusammen in einen Topf geben und aufkochen. Den Topf dann zudecken und ca. 20 Min. auf kleiner Flamme weiter köcheln lassen. Den Herd ausschalten und weitere 20 Min. quellen lassen. Umrühren.

Rapsöl  
Gemüse

1,5 Pfund Rosenkohl kreuzweise am Strunk einschneiden  
Wasser  
Muskatnuss gerieben

### 1 EI Butter

Kohl + Muskatnuss in einen Topf, Wasser bis ca zur Hälfte des Kohls, bissfest oder weich kochen. Oder bis Wasser verkocht, dann die Butter drauf, schmelzen lassen.

## Mandelsöße:

100 g Mandeln in einer trockenen Pfanne geröstet, muss riechen, rausnehmen, abkühlen wenn möglich, mahlt sich besser.  
2 EI Maiskörner mit  
5 Pfefferkörner mahlen , in der trockenen Pfanne rösten, wenn es anfängt zu riechen/ duften, noch  
1 TI Gewürzsalz dazu , nur kurz, + auf einen Teller zum abkühlen.

Alles in einen Topf mit

### 500 ml (ca.) Milch mit

0,5 TI Vollrohrzucker +  
1 Prise Salz

zum kochen bringen , umrühren nicht vergessen, 1-2 min kochen lassen.

Evtl noch mit Gewürzsalz abschmecken.

## Zubereitung Auflauf

In vier 0,75 l mit Öl ausgestrichene feuerfeste Schüsseln , den Amaranth geben.

Darauf den Rosenkohl verteilen.

+ den Kohl gut + reichlich mit der Soße bedecken.

In den kalten Backofen bei

160°C Umluft ca 30 min backen bzw heiß werden lassen.

Bei Ober- + Unterhitze auf ca 190°C vorheizen + ca 20 min drin lassen

**PS:** ist zwar nicht gerade wenig an Kohl, aber es lohnt sich .

Zubereitungszeit , mit anschließendem Abwasch ca 1 h.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 27. Oktober 2005

Zum Schluss noch TK Kräuter + 1 TI Butter

Donnerstag, 25. Januar 2007

## Tomaten Paprika Gemüse

1 kg Tomaten vierteln

500 g Zwiebeln in Scheiben

1 kg grüne Paprikaschoten in Streifen

4 El Öl

2 Knoblauchzehen

Salz+ Pfeffer

Öl erhitzen, Zwiebeln andünsten.

Tomaten + Paprika dazu

1 Tasse Wasser dazu

+ gut würzen

bei schwacher Hitze + geschlossenem Deckel ohne umrühren

30 min schmoren

mit

Amaranth +

Käse +

Bechamelsoße zum Auflauf

Hans60

## Amaranth Pfanne Vegan

200 g Amaranthkörner in  
1 l Gemüsebrühe ca 40 min kochen, abtropfen lassen  
150 g Rosine in wenig Wasser einweichen  
50 g Mandeln geh. ohne Fett anrösten  
2 Zwiebeln fein hacken +  
500 g Möhren in Stifte schneiden + in  
2 El Öl anbraten +  
1 El Tomatenmark +  
0,5 Tl Curry +  
0,5 Tl Kurkuma +  
2 Tl Kreuzkümmel +  
1 Tl Zimt zugeben, alles vermischen mit etwas  
Meersalz abschmecken

## Pfanne Vegan

200 g Amaranth in  
1 l Gemüsebrühe ca 40 min kochen, abtropfen lassen  
150 g Rosine in wenig Wasser einweichen  
50 g Mandeln geh. ohne Fett anrösten  
2 Zwiebeln fein hacken +  
500 g Möhren in Stifte schneiden + in  
2 El Öl anbraten +  
1 El Tomatenmark +  
0,5 Tl Curry +  
0,5 Tl Kurkuma +  
2 Tl Kreuzkümmel +  
1 Tl Zimt zugeben, alles vermischen mit etwas  
Meersalz abschmecken

Hans60 09.04.04

## Brot

### Brot mit Käse F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

30 cm Kastenbackform



300 g Mais mahlen  
250 g Naturreis mahlen  
50 g Amaranth mahlen  
0,5 TI Kümmel mit mahlen  
0,5 TI Koriander mit mahlen  
0,5 TI Kreuzkümmel mit mahlen  
2 TI Salz  
1 Prise Zucker  
2 EI Sonnenblumenkerne  
600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

150 g Ziegenkäse geraspelt

Backpapier

Alle trocknen Zutaten vermischen, Wasser beimengen, und gut 5 min auf Mittelstufe rühren lassen, Ziegenkäse zugeben.

In eine mit Backpapier ausgefüllte 30 cm Kastenbackform gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70 – 90 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Montag, 4. Februar 2008 Hans60

## Brot mit Sauerteig II ohne Soja + Nüsse Vegan

18. Oktober 2003

### Sauerteigansatz

9 El Natur - Reismehl mahlen.

1 TI Vollrohrzucker/Zucker

bisschen Hefe (0.5 TI )

kohlensäurehaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, (ich nehme den Backofen Ober- + Unterhitze, Licht an + ein bisschen mehr.ca 2-4 h , öfter die Nase rein, wenn es, für einen genug sauer riecht,

das Glas sollte aber 0,75 voll, dann sein,

## Brot ST, Zezkazgan M F



230 g Sauerteig

### Vorteig:

200 g Mais mahlen

300 ml Sprudelwasser

### Hauptteig:

100 g Hirse mahlen

50 g Amaranth mahlen

50 Naturreis mahlen

1 TI Koriander mit mahlen +

1 TI Kümmel mit mahlen.

1 Tl Salz  
1 Prise Vollrohrzucker

125 ml Milch ca

die Zutaten vom Vorteig zum Sauerteig zugeben, + verrühren, mit einem feuchten Tuch abdecken, + ruhen bzw gehen lassen, bei Zimmertemperatur. Dauer eins bis vier Stunden.

Den Vorteig umrühren, + alle Zutaten bis zum Zucker zugeben, + verrühren lassen, Vorsichtig bei der Menge der Flüssigkeit, evtl mehr oder auch weniger, sollte zähflüssig sein.

In eine 24 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenform gießen, glattstreichen, + wiederum bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis sich der Teig deutlich gehoben hat, den gegangenen Teig mit Flüssigkeit einpinseln + falls der Backofen schon vorgeheizt ist, ca 50-60 min bei ca 150°C Umluft backen, sonst in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft, ca 70 min backen. Nadelprobe, ca 10 min in der Form lassen, vorsichtig am Backpapier anfassen + auf Kuchenrost abstellen + auspacken + mit Öl oder Wasser rum herum einpinseln, auskühlen, + mit einem Sägemesser von unten anschneiden.

PS: ich nehme gerne die Milch, um den evtl unangenehmen Backgeruch ein wenig zu mildern, man kann auch Sprudelwasser statt der Milch nehmen

Sonntag, 24. September 2006 eigenes Rezept

[Hirse Brot V mit Datteln](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

ca 2 kg gebacken



## Sauerteig

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

## Vorteig

2 Äpfel gerieben  
Sauerteigansatz  
100 g Zuckerrübensirup  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
50 g Amaranthkörner mahlen  
450 g Hirsekörner mahlen  
150 g Datteln

## Hauptteig

200 g Kichererbsen mahlen  
2 TL Korianderkörner mahlen  
3 TL Salz  
100 g BIO Sesam ungeschält, ganz  
4 EL Bio Sonnenblumenöl

Olivenöl

## Sauerteigansatz:

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

## Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen,

50 g Amaranth mahlen, 450 g Hirse mahlen, 150 g kleingeschnittene Datteln,  
Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

### Hauptteig

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

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

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

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

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

### Mais Mandelbrot M F

Glutenfrei + Eifrei



200 g Mandeln mahlen  
300 g Maiskörner mahlen  
50 g Amaranthkörner mahlen  
1 TI Korianderkörner mahlen  
1 TI Kümmel mahlen  
1 TI Salz  
0,5 TI Vollrohrrohrzucker

1 Tüte Trockenhefe

550 ml Milch

Alle trockenen Zutaten verrühren, lassen + die Milch dazu, das ganze ca 5 min auf kleiner Stufe verrühren lassen.

In eine 30 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform geben, glattstreichen + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen.

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

PS:

Die Gewürze weglassen, die Zuckermenge erhöhen, ergibt einen Kuchen.

Die Gewürze weglassen, + 100 g Rosinen begeben.

Eigenes Rezept Donnerstag, 11. Januar 2007 Hans60

Reis Apfel Brot V F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,8 kg gebacken, ca



Sauerteigansatz:

720 ml Schraubglas mit Deckel

150 g Naturreis mahlen

1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
100 – 120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

550 g Äpfel ca  
3 El Zuckerrübensirup  
1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
600 g Naturreis mahlen  
100 g Amaranthkörner mahlen  
3 TI Korianderkörner mahlen

### Hauptteig:

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

### Zubereitung Sauerteigansatz

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

### Zubereitung Vorteig

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

## Hauptteig

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

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

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

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

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

## Hinweis

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

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

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

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Freitag, 11. September 2009 Hans60

[Reis Kuchenbrot](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

## 30 cm Kastenbackform mit Backpapier



### Sauerteigansatz

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

### Vorteig

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

### Hauptteig

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

## Sauerteigansatz

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

## Vorteig

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

## Hauptteig

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

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

Eigenes Rezept Montag, 7. September 2009 Hans60

## Reisbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg gebacken



## Sauerteigansatz

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

## Vorteig

2 Äpfel gerieben  
Sauerteigansatz  
2 El Zuckerrübensirup  
1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
450 g Naturreis mahlen  
100 g Amaranthkörner mahlen  
100 g Hirsekörner mahlen  
2 TI Korianderkörner mahlen

## Hauptteig

Vorteig

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

Olivenöl

## Zubereitung Sauerteigansatz

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

## Zubereitung Vorteig

### Vorteig

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

### Hauptteig

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

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

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

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

### Hinweis

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

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

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

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

Eigenes Rezept Samstag, 5. September 2009 Hans60

## Rosinenbrot II M F

Glutenfrei + Eifrei



300 g Maiskörner mahlen  
100 g. Amaranthkörner mahlen  
50 g Haselnüsse mahlen  
50 g. Hirsekörner mahlen  
50 g Naturreis Mittelkorn mahlen  
1 Tüte Backpulver \*  
50 g Kuvertüre mahlen. (Mandelmühle) oder ohne, dann 2 El Vollrohrzucker  
100 g Rosinen  
2 TI Vollrohrzucker  
1 TI Meersalz  
  
1 El Honig in  
350 ml Milch +  
350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

alle trockenen Zutaten einschließlich Rosinen miteinander vermischen, dann die flüssigen Zutaten dazu, kann sein das evt mehr Flüssigkeit gebraucht wird, Mais benötigt immer viel.

In eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform füllen, glatt streichen,

bei ca 150° C Umluft (normal ca 30° C mehr), 70 - 80 min, Nadelprobe.

Ganz auskühlen lassen bevor aufschneiden, am besten mit einem Sägemesser, z. B. Tomatenmesser.

es geht auch mit 1 Tüte Trockenhefe, dann bitte den Teig 60 min ruhen lassen bei Zimmertemperatur, nochmals durch rühren , in die 30 cm mit Backpapier ausgelegte Backform geben, glattstreichen, + nochmals 30 min gehen lassen

## Sauerteig Herstellung F Vegan

Glutenfrei



## Sauerteigansatz

9 El Maiskörner mahlen. 150 g (Hirsekörner mahlen o Naturreis mahlen )

0,25 TI Zucker

bisschen Trockenhefe (0,25 TI )

kohlensäurehaltiges Mineralwasser, bei Naturreis oder Hirse wird 100 – 120 g, bei Mais und oder Buchweizen ca 180 –220 g benötigt, zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, Zimmertemperatur ( über Nacht im Schrank z.B )

Hans60

10. 9. 02

## Muffeins

### Muffeins z Kaffee F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



200 g Mais mahlen  
100 g Naturreis mahlen  
50 g Amaranth mahlen  
10 Kaffeebohnen mit mahlen  
1 Prise Vollrohrzucker  
1 TI Salz  
1 gehäufter TI Backpulver  
60 g ungehärtete Margarine, laktosefrei  
300 – 350 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
Fett für die Mulden ( Blech )  
Bio Sesam

Vom Mais bis 300 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser alles zusammen vermischen lassen, man sieht es ob noch 50 ml Wasser beigegeben werden muss,

In die eingefetteten Mulden des Muffeinsblech den Teig verteilen und ein wenig Sesam drüber geben.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35 min backen, ca 5 min in der Form lassen, ein Stullenbrett auf die Muffeins, festhalten , umdrehen, + runter rutschen lassen, wenn ohne Brett, können die Dinger auseinander platzen, da sie erst fest sind, wenn sie ganz erkaltet sind, nur, wir essen diese fast gleich auf...

### Muffins Kämyärän F Vegan

Glutenfrei+ Eifrei + Milchfrei



150 g ( 1 Tasse ) Kichererbsen mahlen  
150 g ( 1 Tasse ) Mais mahlen  
150 g ( 1 Tasse ) Amaranth mahlen  
2 TI Koriander mit mahlen  
100 g Mandeln mahlen  
2 TI Meersalz  
0,25 TI Vollrohrzucker  
1 TI Bockshornkleesamen mahlen  
2 EI Hefeflocken  
3 EI Sonnenblumenkerne, ganz  
3 EI Sesamsaat, ganz  
3 EI Leinsaat, ganz  
1 Tüte Weinsteinbackpulver

3- 4 ( eher 4 )Tasse/n kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, Wasser dazu, gut ver-  
rühren. Einfüllen.

Bei 160° C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen oder ein Brett drauflegen, festhalten  
umdrehen, langsam abgleiten lassen abkühlen lassen.

Eignet sich auch als Frühstücksbrötchen, dann evtl Bockshornkleesamen  
weg lassen

Eigene Zusammenstellung

31.05.2004 Hans

Montag, 29. Oktober 2007 Hans60

## Vollkorn Muffeins I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



1 Tasse Kichererbsen mahlen  
1 Tasse Mais mahlen  
1 Tasse Amaranth mahlen  
100 g Mandeln mahlen  
je 3 Ei , leicht geröstet, + abgekühlt,  
Alfalfa\* , Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Leinsaat,  
2-3 TI Gewürzsalz  
2 Ei Hefeflocken  
1 TI Kreuzkümmel mahlen  
1 TI Bockshornkleesamen mahlen  
2 TI Koriander mahlen  
0,5 - 1 TI Paprika Pulver scharf  
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g )  
3 - 4 Tasse kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Fett 1 Muffeinsblech a 12 Stück

Von Kichererbsen bis Weinsteinbackpulver gut vermischen, Wasser dazu, verrühren. In die gefetteten Formen geben.

+ mit Sesamsaat bestreuen

bei 160 ° C , Umluft ohne vorheizen, ca 30 - 40 min backen , Nadelprobe.

Noch ein wenig in der Form lassen.

Vorsichtig das Blech umdrehen , + die Muffeins auf ein Kuchenrost gleiten lassen, ( wer kann ) aus kühlen lassen .

\*den Alfalfa hatte ich mahlen., aber man kann ihn auch weg lassen  
habe sonst alle Samen ganz gelassen, da der Teig so feucht ist, ist die Samen, nach dem backen, so weich , das er nicht zu merken ist

Eigene Zusammenstellung

30.05.2004 Hans60

## Veränderung

Statt 100 g Mandeln, 100 g Erdnüsse blanchiert, gemahlen  
Und 3 Ei Rum 54 % dazu

Sonntag, 21. Dezember 2008 Hans60

## Vollkorn Muffeins II F Vegan

Glutenfrei

1 Muffeinsblech a 12 Portionen



150 g (1 Tasse) Kichererbsen mahlen  
150 g (1 Tasse) Mais mahlen  
150 g (1 Tasse) Amaranth mahlen  
2 TI Koriander mit mahlen  
100 g Mandeln mahlen  
2 TI Meersalz  
0,25 TI Vollrohrzucker  
1 TI Bockshornkleesamen mahlen  
2 EI Hefeflocken  
3 EI Sonnenblumenkerne, ganz  
3 EI Sesamsaat, ganz  
3 EI Leinsaat, ganz  
1 Tüte Weinsteinbackpulver

3- 4 (eher 4)Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, Wasser dazu, gut verrühren. Einfüllen.

Bei 160 ° C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen, abkühlen lassen.

Eignet sich auch als Frühstücksbrötchen, dann evtl Bockshornkleesamen weg lassen

Eigene Zusammenstellung

31.05.2004 Hans

### Veränderung

Bockshornkleesamen entfiel,

Mandeln ersetzt durch 100 g Erdnüsse blanchiert, mahlen,

1 Schuss Rum 54 %

Samstag, 20. Dezember 2008 Hans60

### Vollkorn Muffeins IV F

1 Muffeinsblech a 12 Portionen

17 Stück



150 g (1 Tasse ) Kichererbsen mahlen

150 g (1 Tasse ) Mais mahlen

150 g (1 Tasse ) Amaranth mahlen

100 g Erdnüsse blanchiert mahlen ( oder Mandeln mahlen )

2 TI Meersalz

0,25 TI Vollrohrzucker

250 g Zuckerrübensirup

1 Zitrone, Abrieb u Saft u Fleisch

3 El Sonnenblumenkerne, ganz geröstet  
3 El Sesamsaat, ganz geröstet,  
3 El Leinsaat, ganz geröstet,  
1,5 Tüte Backpulver  
3 El Rum 54 %  
3- 4 ( eher 4 )Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, Wasser dazu, gut ver-  
rühren. Einfüllen.

Bei 150°C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen, abkühlen lassen.

Man sollte warten bis die Dinger ganz abgekühlt, dann kleben sie nicht  
mehr am Messer, wir konnten nicht warten...

## Pfanne

### Amaranth Pfanne Vegan

200 g Amaranth in  
1 l Gemüsebrühe ca 40 min kochen, abtropfen lassen  
150 g Rosine in wenig Wasser einweichen  
50 g Mandeln geh. ohne Fett anrösten  
2 Zwiebeln fein hacken +  
500 g Möhren in Stifte schneiden + in  
2 El Öl anbraten +  
1 El Tomatenmark +  
0,5 TI Curry +  
0,5 TI Kurkuma +  
2 TI Kreuzkümmel +  
1 TI Zimt zugeben, alles vermischen mit etwas  
Meersalz abschmecken

### Veränderung M F



Heute 1500 g Kartoffeln ( sind noch die alten )  
Eier\* entfielen, waren ausgegangen.  
0,25 geriebene Muskatnuss

500 g Quark, statt 400 g  
2 x Limburger a 200 g , statt Feta, schmeckt uns besser.

Es wurden Bratlinge  
Es ist nicht weiter tragisch, ohne Eier, die Bindekraft erhalten sie durch  
den Käse + Quark sowie Kichererbsen.  
wenn welche übrig bleiben, diese Puffer schmecken auch kalt.

Dazu gab es

Mais +  
Tomatensoße

### Pfanne Vegan

200 g Amaranth in  
1 l Gemüsebrühe ca 40 min kochen, abtropfen lassen  
150 g Rosine in wenig Wasser einweichen  
50 g Mandeln geh. ohne Fett anrösten  
2 Zwiebeln fein hacken +  
500 g Möhren in Stifte schneiden + in  
2 El Öl anbraten +  
1 El Tomatenmark +  
0,5 Tl Curry +  
0,5 Tl Kurkuma +  
2 Tl Kreuzkümmel +  
1 Tl Zimt zugeben, alles vermischen mit etwas  
Meersalz abschmecken

Hans60 09.04.04

## Waffeln

### Mähän Waffeln Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Maiskörner +  
50 g Natur- Reis (Mittelkorn ) +  
50 g Amaranthkörner +  
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz  
Vollrohrzucker , vergessen  
250 - 280 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl,  
mit/bei frisch mahlen Mais, dieser saugt eine Menge mehr Flüssigkeit auf, muss notfalls noch beim backen, Blöde ausgedrückt, bevor der Teig ins Eisen kommt, nach gefüllt werden.  
sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.  
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

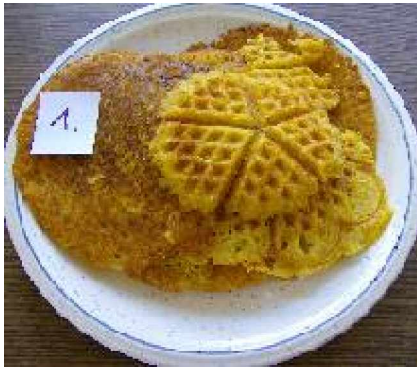
Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 7 - 9 min , auf höchster Einstellung.  
Schön knusprig.

### Mais Pfannkuchen, für Armira F

Glutenfrei Ei- + Milchfrei

### Rezept I



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

### Rezept II F



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

### Rezept III F



200 g Maiskörner mahlen  
50 g Sonnenblumenkerne mahlen  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Öl zum braten

### Zubereitung

Alle Zutaten für jedes Rezept zusammen verrühren, aber das Öl zum Schluss begeben.

30 min quellen lassen, ab + zu umrühren.

Pfannen, nehme drei a 20 cm, erst heiß werden lassen, dann das Öl rein. Die Pfanne schräg halten + eine Schöpfkelle halb voll Teig, rauf geben, soll verlaufen, nicht zu dick, nicht ganz voll, die Hitze eine halbe Stufe zurück stellen, von drei möglichen, so lange die erste Seite braten bis der äußere Rand hellbraun wird, + die Oberfläche nicht mehr glänzt, dann mit einem Pfannenwender vorsichtig vom Boden lösen, ist der Teig zu dick, bricht es, wenden, + noch 1- 2 min braten, den Puffer hin + her bewegen, damit er nicht ansetzt.

Die 2. Fuhre kann man auch ohne Fett braten, die Pfannen sind heiß genug, jeder wie er mag / kann.

Wenn das Fett verbrennt, werden die Pfannkuchen dunkel bis schwarz.

Den gleichen Teig kann man auch im Waffeleisen bereiten, dabei ist es aber angebracht nach jeder Waffel beide Seiten des Eisens ein zu ölen, die Backzeit war bei mir zwischen sieben + fünf min pro Stück.

### Fazit :

Als eine Art Enchiladas sind sie nicht zu gebrauchen, das heißt, füllen + dann zusammen rollen, ist nicht möglich weder im heißen noch im kalten Zustand, sie brechen + krümeln.

Entweder sie so wie Pfannkuchen weiter verwenden, oder

In Auflaufformen, Pfannkuchen – Schicht was anderes + wieder Pfannkuchen usw.

Oder , nur eine Idee

## gedeckter Maispfannkuchen F



### 1 Pfannkuchen +

eine dicke Scheibe frische Ananas,  
+ in die Mitte 1 TI Preiselbeeren,  
drüber in Scheiben oder geraspelten Ziegenkäse + kurz  
im Backofen Grill bei 250°C überbacken  
+ ein wenig Paprikagranulat drüber geben.

PS . es sind ca 6-8 Stück pro Rezept geworden  
Gebe nur 1 Bild hier rein, denn sie sind alle was geworden, + sehen alle  
fast gleich aus

Lg

Hans

Donnerstag, 31. August 2006

## Neyt Waffeln Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Hirsekörner +  
50 g Natur- Reis (Mittelkorn ) +  
50 g Amaranthkörner +  
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz

3 TI Vollrohrzucker , (immer noch zuviel )  
210 - 250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser untermischen, die Wassermenge nach Gefühl, sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig. Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 4 - 6 min , auf höchster Einstellung. Schön knusprig

## Fisch

Ananas Curry Lachs M F



Zutaten für 3 Portionen  
0,5 große Ananas

1 Apfel  
2 EI Kokosraspel  
0,5 TI Curry ohne Salz

2 EI (40 g) Butter  
300 ml guten Weißwein

200 ml Sahne  
0,5 Bund Frühlingszwiebeln

2 Lachs Filet ca 250 g Natur

2 Seelachsfilet ca 300 g Natur  
Salz und Pfeffer  
6 große Pellkartoffeln

Pellkartoffeln mit 0,5 TI Kümmel kochen.

Die geschälte halbe Ananas auf Würfel schneiden. In der Hälfte der Butter kurz andünsten, beiseite stellen.

Die in kleine Ringe geschnittenen Zwiebeln und den Apfel, um den Griesch rum geraspelt, und mit den Kokosflocken und dem Curry in der anderen Hälfte der Butter andünsten.

Mit dem Wein ablöschen und nach Bedarf reduzieren lassen, dann fügt man die Sahne hinzu, würzt mit Pfeffer und Salz und lässt die Soße noch einmal kurz aufkochen und gibt dann die Ananasstückchen hinzu.

Den Fisch, Naturbelassen, in zwei Pfannen in Butter kurz braten, nachdem umdrehen, ein wenig mit Pfeffer + Salz würzen.

Nach einer Idee, vom schmitzebilla 06.10.05 , Rezept

Mittwoch, 30. August 2006 Hans

mit den Pellkartoffeln, Fisch + Soße zusammen servieren

Frutti de Mare Blechkuchen M F  
Glutenfrei + Eifrei



250 g Frutti de Mare

125 g Flusskrebse

1 Lorbeerblatt

trockener weißer Burgunder

150 g TK Maiskörner

trockener weißer Burgunder

### Boden:

200 g Maiskörner mahlen

100 g Naturreis mahlen

100 g Amaranthkörner mahlen

1 Prise Vollrohrzucker

1 TI Salz

5 Pfefferkörner gemörsert

120 g ungehärtete Margarine

200 ml trockener weißer Burgunder

1 TI Balsamico Bianca

## Belag:

2-3 El Tomatenmark a d T  
2-3 El Tomatenketchup  
2-3 El trockener roter Burgunder  
1 kg Tomaten in Scheiben  
1 Prise Zucker  
Salz  
13 schwarze Oliven ( Lake )  
200 g Gauda geraspelt evtl mehr

1 Backblech  
2 Lagen Backpapier dafür

## Zubereitung Boden

200 g Mais mahlen, 100 g Naturreis mahlen, 100 g Amaranth mahlen, 1 Prise Vollrohrzucker, 1 TI Salz, 5 Pfefferkörner gemörsert, 120 g ungehärtete Margarine, 1 TI Balsamico Bianca und erstmals ca 150 ml weißer Burgunder verkneten/verrühren lassen, der Teig soll nicht zu trocken sein, aber auch nicht so dünn wie ein Rührteig, evtl noch 50 ml Wein zugeben. 1 Backblech mit Backpapier ausfüllen, etwas drüber stehen lassen, Teig drauf, noch 1 Lage Backpapier drauflegen, mit dem Handballen oder Nudelholz ausrollen, wenn es ein wenig einen Rand ergibt, gut. Backblech mit beiden Lagen Backpapier in den Kühlschrank, bis 30 min ruhen lassen, die oberste Lage Backpapier lässt sich dann gut abziehen.

Gleiche Menge Tomatenmark, Tomatenketchup + roten trocknen Burgunder sämig vermischen, und auf den Kuchenboden verteilen. Ca 1 kg Tomaten in Scheiben schneiden, kommt auf die dicke der Scheiben an, wie viel gebraucht wird, vorsichtig etwas salzen und gemörserten Pfeffer drüberstreuen.

Frutti de Mare und Flusskrebse und Lorbeerblatt mit trockener weißer Burgunder 10 min kochen, abseihen, auf die Tomatenscheiben streuen. TK Mais ein wenig mit trockener weißen Burgunder ca 10 min kochen, ist eingekocht, der Wein, auch auf den Tomatenscheiben verteilen. Mit dem grob geraspelten Gauda alles gut bedecken.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30-40 min backen.

## Tipp:

Anstatt Gauda, einen zartschmeckenden Ziegenkäse drüber raspeln, dann sollte man aber ein Backblech verkehrt rum drauf legen, beim backen, sonst trocknet der Ziegenkäse, und wird hart.

Eigenes Rezept Donnerstag, 5. Juli 2007 Hans60

### Krabben mit Porree M

750 g Porree in wenig  
Salzwasser 15 min garen  
30 g Margarine auslassen +  
40 g Mehl hineinrühren mit (nehme meist Maiskörner gemahlen)  
250 ml Milch +  
125 ml Gemüsebrühe auffüllen +  
Salz +  
Pfeffer +  
Zitronensaft abschmecken + das Porreegemüse ohne Kochwasser  
250 g Krabbenfleisch gewaschen + abtropfen, in die Soße dazu geben  
alles noch 5 min ziehen lassen. Mit Curry bestreut servieren

### Als Auflauf

mit Reis o.  
Kartoffeln o.  
Amaranth o.  
Hirse

Hans60

### Seelachsauflauf Georgijevka F

Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei

### 3 a 1 | feuerfeste Schüsseln mit Deckel



1 Tasse Hirsekörner ca 160 g  
heißes Wasser  
2 Tassen Wasser  
0,5 TL Kurkuma

400 g Seelachs

ca 100 g Ziegenkäse geraspelt

3 Scheiben Ananas  
300 g TK Maiskörner Paprika Gemisch  
4 EL Kokosnusssraspel  
2 KL Gewürzsalz

ca 100 g Schafskäse geraspelt

Paprikagranulat  
Grauer Burgunder  
Ungehärtete Margarine für

Hirse mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Dann ins kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, 12 min kochen lassen auf kleiner Stufe, Hitze ausstellen + ausquellen lassen, meist 10 min, ist dann gut körnig + trocken.

In die drei 1 l feuerfeste ausgebutterten Schüsseln verteilen.

Darauf den Seelachs geben.

Je eine Scheibe frische Ananas drauflegen + mit Geriebenen Ziegenkäse bestreuen, Menge nach Bedarf.

TK Mais Paprika Gemisch mit Gewürzsalz + Kokosnusssraspel vermischen + auf die Schüsseln verteilen, darüber

Geraspelten Schafskäse geben, Menge nach Bedarf.

Paprikagranulat drüber streuen.

Mit Burgunder übergießen, sollte wenigstens bis über die Hirse stehen.

Deckel drauf, muss sein, weil sonst die Oberfläche austrocknet + der Käse hart wird + ab in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 –60 min backen.

Eigenes Rezept, Freitag, 18. August 2006

## Kuchen Gelatine ( Fleisch )

Hüttenkäse Torte M F

Glutenfrei + Eifrei + eigenes Rezept



### Boden :

100 g Maiskörner mahlen  
50 g Naturreiskörner mahlen  
50 g Amaranthkörner mahlen  
1 Prise Salz  
70 g Vollrohrzucker

100 g Butter

100 g Magerquark

0,5 Zitronenabrieb  
1 Zitronen den Saft evtl  
2 El Wasser evtl

### Füllung:

12 Blatt Gelatine

250 ml Milch

100 g Vollrohrzucker  
1 TI Bourbon Vanillepulver ODER  
0,5 Zitronenabrieb

800 g Hüttenkäse ( gekörnter Frischkäse )

600 g Schmand

## Belag:

### 6 Blatt Gelatine

700 g TK Kirschen oder mehr

1- 2 El Vollrohrzucker

1 Prise Salz

2 cl Kirschwasser oder nur Wasser

## Boden:

für den Boden alle Zutaten bis auf den Zitronensaft bzw Wasser zusammen verkneten/ rühren lassen, ergibt meist Krümel, um diese zu einen geschlossenen Teig, bitte noch 3-5 El Zitronensaft oder Wasser begeben. Eine 26 cm Ringform mit Backpapier ausfüllen.

Den Boden, sowie das Backpapier rausnehmen, darauf den Teig legen, mit einer Lage Backpapier abdecken, mit dem Handballen oder ein Nudelholz den Teig zurecht drücken. Den Boden mit den beiden Lagen Backpapier in die Form geben, nochmals den Teig richten, evtl auch den Rand, im Kühlschrank ca 60- 120 min ruhen lassen.

Jetzt lässt sich die obere Lage Papier gut abnehmen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30 min hellbraun backen, oder in den vorgeheizten 190°C Backofen, auf der mittleren Schiene 8-12 min backen.

Abkühlen lassen.

Die Gelatineblätter 10 min in kalten Wasser einweichen.

Einen trockenen kleineren Topf in einen größeren Topf mit kochendem Wasser hängen, die ausgedrückten Gelatineblätter in den kleineren Topf zum auflösen geben, umrühren, so lange im Topf lassen bis es eine klare „Suppe“ ist.

Von der Hitze nehmen.

Für die Käsesahne die Milch mit dem Zucker, Salz und Vanille Pulver unter ständigen Rühren aufkochen lassen. Von der Hitze nehmen + in die heiße aufgelöste Gelatine einrühren.

Die Milch kalt stellen.

Hüttenkäse und Schmand miteinander vermischen. Wenn die Milch zu erstarren beginnt, die vermischte Masse unterrühren.

Die Käsemischung auf den erkalteten Tortenboden gießen, glattstreichen.

TK Kirschen mit Kirschwasser, Zucker + Salz aufkochen, von der Hitze nehmen, die ausgedrückten Gelatineblätter einzeln zugeben, umrühren, + auflösen lassen, erkalten lassen, wenn es anfängt zu erstarren, auf die Torte geben, erkalten bzw erstarren lassen im Kühlschrank.  
Geht verhältnismäßig schnell, weil beide Arten ja schon am erstarren sind.

### Hinweis:

Wer keinen Alkohol nimmt beim aufkochen, kann auch mit weniger Gelatine auskommen

Freitag, 15. Juni 2007 Hans60

### Käse Sahne Torte M F

Glutenfrei + Eifrei



### Boden:

100 g Maiskörner mahlen  
50 g Naturreiskörner mahlen  
50 g Amaranthkörner mahlen ODER  
200 g Mehl  
1 Prise Salz  
70 g Vollrohrzucker  
0,5 Zitronenabrieb

120 g Butter

3 Ei Wasser

### Füllung

250 ml Milch

100 g Vollrohrzucker

1 Prise Salz

1 Zitronenabrieb \*

8 Blatt Gelatine

250 – 500 g süße Sahne

500 g Magerquark

0,5 Tasse Puderzucker ODER

25 g bittere Schokolade 70 % gerieben ( Mandelmühle )

für den Boden alle Zutaten bis auf das Wasser zusammen verkneten/ rühren lassen, ergibt meist Krümel, um diese zu einen geschlossenen Teig, bitte noch 3-5 El Wasser begeben. Zu einem Kloß formen, in Backpapier einrollen + im Kühlschrank 120 min ruhen lassen.

Eine 26 cm Ringform mit Backpapier ausfüllen.

Den Boden, sowie das Backpapier rausnehmen, darauf den Teig legen, mit einer Lage Backpapier abdecken, mit dem Handballen oder ein Nudelholz den Teig zurecht drücken, den Boden mit den beiden Lagen Backpapier in die Form geben, nochmals den Teig richten, evtl auch den Rand, die obere Lage Papier abnehmen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30 min hellbraun backen, oder in den vorgeheizten 190°C Backofen, auf der mittleren Schiene 8-12 min backen.

Abkühlen lassen.

Für die Käsesahne die Milch mit dem Zucker, Salz und Zitronenabrieb unter ständigen Rühren aufkochen lassen. Von der Hitze nehmen.

Die Gelatine nach Vorschrift auflösen und in die Milch rühren.

Die Milch kalt stellen.

Die Sahne steif schlagen. Wenn die Milch zu erstarren beginnt, den Quark und die Schlagsahne unterrühren.

Die Quarkcreme auf den erkalteten Tortenboden gießen, glattstreichen.

Evtl geraspelte Schokolade drauf geben.

Oder nach dem Erkalten, bei Bedarf mit gesiebtem Puderzucker bestreuen.

In den Kühlschrank stellen zum Verfestigen, Form + Backpapier entfernen.

Veränderungen

Unter die Quarkcreme frische oder TK Beeren oder Kirschen mischen.

TK Beeren/ Kirschen so weit antauen, dass sie sich gut in der Quarkcreme verteilen; frische Früchte waschen + abtropfen lassen und einige min mit etwas Zucker bestreut stehen lassen.

\*

wenn Beeren / Kirschen verwendet werden, dann nur 0,25-0,5 Zitronenabrieb nehmen.

Sonntag, 10. Juni 2007 Hans60

## Käse Sahne Torte II M F

Glutenfrei + Eifrei



### Boden:

50 g Maiskörner mahlen  
50 g Naturreiskörner mahlen  
50 g Amaranthkörner mahlen ODER  
150 g Mehl  
1 Prise Salz  
70 g Vollrohrzucker

120 g Butter

3 Ei Wasser evtl mehr

### Füllung

250 ml Milch

100 g Vollrohrzucker

1 Prise Salz

1 Zitronenabrieb

## 11 Blatt Gelatine

500 g süße Sahne

500 g Magerquark

### Belag

100 g Quark

100 g s Sahne ca

2 TI Vollrohrzucker

1 Prise Salz

2 TI Kakao, kein Instant

für den Boden alle Zutaten bis auf das Wasser zusammen verkneten/ rühren lassen, ergibt meist Krümel, um diese zu einen geschlossenen Teig, bitte noch 3-5 El Wasser begeben.

Eine 26 cm Ringform mit Backpapier ausfüllen.

Den Boden, sowie das Backpapier rausnehmen, darauf den Teig legen, mit einer Lage Backpapier abdecken, mit dem Handballen oder ein Nudelholz den Teig zurecht drücken. Den Boden mit den beiden Lagen Backpapier in die Form geben, nochmals den Teig richten, evtl auch den Rand, im Kühlschrank bis 120 min ruhen lassen.

die obere Lage Papier abnehmen, in den kalten Backofen bei ca 150°C

Umluft ca 30 min hellbraun backen,

oder in den vorgeheizten 190°C Backofen, auf der mittleren Schiene 8-12 min backen.

Abkühlen lassen.

Für die Käsesahne die Milch mit dem Zucker, Salz und Zitronenabrieb unter ständigen Rühren aufkochen lassen. Von der Hitze nehmen.

Die Gelatine nach Vorschrift auflösen und in die Milch rühren.

Die Milch kalt stellen.

Die Sahne steif schlagen. Wenn die Milch zu erstarren beginnt, den Quark und die Schlagsahne unterrühren.

Die Quarkcreme auf den erkalteten Tortenboden gießen, glattstreichen.

100 g Magerquark mit Sahne, Sahnig rühren,

1-2 TI Kakao unterrühren, + ca 2-3 El aufgelöste, abgekühlte Gelatine unterrühren.

Die Kakaomasse rund um, auf den Quarkcreme gießen, + mit einer Gabel spiralförmig unterrühren, den Rest davon obenauf verteilen.

Evtl geraspelte Schokolade drauf geben.

Oder nach dem Erkalten, bei Bedarf mit gesiebt Puderzucker bestreuen.

In den Kühlschrank stellen zum verfestigen, Form + Backpapier entfernen.

Mittwoch, 13. Juni 2007 Hans60

#### Hinweis M

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

#### Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

#### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

#### Hinweis Margarine

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

#### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Mittwoch, 31. August 2011

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