

Amaranth Glutenfrei u Vegetarisch

Sojafrei u Buchweizenfrei

Amaranth Kuchen separat

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	21
Muffeins	36
Pfanne	41
Waffeln	44

Inhaltsverzeichnis

Amaranth Glutenfrei u Vegetarisch	1
Hinweis I	1

Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf	3
Allgäuer Käsefladen 2 Ei M F	3
Veränderung F	4
Gefüllte Tomaten auf Amaranth 1 Ei M F	5
Gemüseauflauf Kr. Jar 3 Ei F	6
Lauchauflauf Volzskij 4 Ei M F	7
Linsen- Currygratin M F.....	9
Möhren Quiche Usbekistan M F	12
Rosenkohl Auflauf 2 Ei M.....	13
Rosenkohl Auflauf Türkmenabat M F.....	14
Tomaten Paprika Gemüse	16
Tomatenquiche Bol.Cernigovka 2 Ei M F.....	16
Amaranth Pfanne Vegan	18
Kartoffelpuffer o Reibekuchen 2 Ei M F	18
Pfanne Vegan.....	20
Brot	21
Brot mit Käse F	21
Brot mit Sauerteig II ohne Soja + Nüsse Vegan.....	22
Brot ST, Zezkazgan M F.....	22
Hirse Brot V mit Datteln F Vegan.....	23
Mais Mandelbrot M F	25
Reis Apfel Brot V F Vegan.....	26
Reis Kuchenbrot F Vegan	29
Reisbrot III F Vegan	31
Rosinen + Mandelstuten 2 Ei M F	33
Rosinenbrot II M F.....	34
Sauerteig Herstellung F Vegan.....	35
Muffeins	36
Muffeins z Kaffee F Vegan.....	36
Muffins Kämyärän F Vegan.....	37
Vollkorn Muffeins I F Vegan	38
Vollkorn Muffeins II F Vegan.....	39
Vollkorn Muffeins IV F.....	40
Pfanne	41
Amaranth Pfanne Vegan	41
Kartoffelpuffer o Reibekuchen 2 Ei M F	42
Veränderung M F.....	43
Pfanne Vegan.....	44
Waffeln	44
Mähän Waffeln Vegan	44
Mais Pfannkuchen, für Armira F	45
Rezept II F.....	46
Rezept III F	46
gedeckter Maispfannenkuchen F.....	47

Neyt Waffeln Vegan	48
Hinweis M	48
Hinweis Ei	49
Hinweis Vegan	49
Hinweis F	49
Hinweis Margarine	49
Hinweis.....	49

Auflauf

Allgäuer Käsefladen 2 Ei M F

Glutenfrei



Knetteig:

200 g Mais gem,
 50 g Naturreis gem +
 50 g Amaranth gem und
 1 gestr. TI Backpulver mischen,
 1 TI Kräuter Salz
 1 Prise Vollrohrzucker
 150 g ungehärtete Margarine ,
 100 ml Wasser,
 1 TI Atelco Bianca

Belag:

200 g Gauda (Emmentaler) geraspelt

100 g Bergkäse geraspelt

500 g Chicoree (3 Zwiebeln)

5 Pfefferkörner gemörsert

200 g Schmand

2 El TK Kräuter

1 Tl Kräutersalz ODER

200 g Kräuter Creme Fraiche

150 g süße Sahne

2 Ei

Knetteig:

trockenen Zutaten vermischen, Margarine dazu, Wasser mit Essig vermischen, dazu geben + gut verkneten/ verrühren lassen.

In eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ringform /Springform geben, den Boden mit raus nehmen, eine Lage Backpapier drauf legen, mit dem Handballen oder Nudelholz den Teig verteilen , ca 2 cm auch, den Boden inklusive beide Lagen Backpapier in den Ring reinlegen, den Rand ein wenig egalisieren, und für ca 30 min in den Kühlschrank, nun lässt sich die obere Lage Backpapier gut entfernen.

Belag Zubereitung

Gauda + Bergkäse vermischen.

Chicoree/ Zwiebeln in Ringe schneiden

Schmand mit Kräutersalz + TK Kräuter vermengen, gemörserten Pfeffer, Sahne + 2 Eier dazu geben und vermischen, abschmecken evtl nachwürzen.

Auf den Mürbeteig eine Lage geraspelten Käse, Chicoree drauf + den Rest Käse, Guss über die Chicoreeringe /Zwiebelringe verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30 –35 min backen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 25 - 30 Minuten backen. Ober/Unterhitze: 220°C

Hinweis:

praktischer ist es in drei oder vier eingefettete feuerfeste Schüsseln zu verteilen + backen

Veränderung F



Anstatt Zwiebeln
500 g Paprikaschoten in kleine Stücke,
Flüssigkeit nur die Hälfte ,
und in zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln.

Samstag, 28. Juli 2007

Gefüllte Tomaten auf Amaranth 1 Ei M F

Glutenfrei
2 Portionen



400 ml Wasser
150 g Amaranth
0,5 TI gekörnte Gemüsehefebrühe
6 Pfefferkörner mörsern
8 Tomaten

300 g Doppelrahmfrischkäse *

2 Ei TK gemischte Kräuter
Kräutersalz

1 Ei ODER 2 Ei Sahne, Milch, Wasser

Fett zum ausfetten

Gauda geraspelt

150 g Amaranth ins kochende Wasser geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf, ca 30 min kochen, 5 min vor Ende der Kochzeit den Deckel abnehmen.

Den unteren Deckel mit Blüte abschneiden, aushöhlen, (Küchenmesser + großen Löffel)

*Die Menge des Frischkäse richtet sich nach der Größe de Tomaten, 4 Stück in eine ein Liter große feuerfeste Schüssel.

Käse mit Pfeffer + TK Kräuter, Kräutersalz und 1 Ei oder 2 Ei Sahne vermischen.

In die Tomaten füllen und diese auf den Amaranth in den 2 ausgefetteten feuerfeste Schüsseln stellen.

Den Tomatensaft einschließlich der Kerne um die Tomaten geben, die Deckel anderweitig verwenden, siehe z.B. Gemüsebratlinge, oder ohne Blüten, eben aufessen...

Auf den Tomaten noch ein wenig Gauda drauf raspeln, Deckel schließen. In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 26. Juli 2007 Hans60

Gemüseauflauf Kr. Jar 3 Ei F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei
2 Portionen



300 g TK Gemüse, z.B. Blumenkohl + Brokkoli + Möhren

100 g TK Mais

100 g TK Paprikastreifen

3 Frühlingszwiebel in Ringe

0,5 TI gekörnte Hefegemüsebrühe

2 Ei Mandeln und

2 Ei Sonnenblumenkerne geröstet + gem

0,5 frische Ananas in Stücke

10 Pfefferkörner gemörsert

2 TI Kräutersalz

100 g Mais gem

100 g Naturreis gem

3 Ei

200 g Schafsfeta

2 reife Bananen

Fett für 2 Auflaufformen

Ziegenkäse geraspelt

Das TK Gemüse und Frühlingszwiebeln mit etwas Wasser und gekörnte Brühe bissfest kochen,
Sonnenblumenkerne + Mandeln rösten und mahlen,
Ananas mit einem Schäler, Schale und Seele entfernen,
Mais und Reis mahlen evtl Pfeffer gleich mit, sonst Pfeffer mörsern,
Schafsfeta würfeln, alles mit den drei Eier, den rausgetretenen Saft der Ananas sowie das Gemüsekochwasser, falls nicht alles verkocht, zusammen vermischen, sollte es zu trocken sein, dann etwas Salzlake oder Wasser zugeben, mit dem Kräutersalz dann vorsichtig dazugeben, gewürfelte Bananen noch dazu geben,
zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln ausfetten, diese masse einfüllen, glattstreichen, noch ein wenig Ziegenkäse draufraspeln, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C ca 50-60 min backen.

Eigenes Rezept Montag, 23. Juli 2007 Hans60

Lauchauflauf Volzskij 4 Ei M F

Glutenfrei

2 Portionen



Boden

150 g Mais gem
50 g Amaranth gem
50 g Naturreis gem
1 Prise Vollrohrzucker
80 g ungehärtete Margarine
0,5 TI Salz
100 ml trocknen Weißwein
1 TI Balsamico Bianca

Füllung

1 kg Lauch
0,5 Tasse trocknen Weißwein
1 EI ungehärtete Margarine

2 Ei roh

200 g saure Sahne
3 EI Mais gem oder Speisestärke
Muskatnuss frisch gerieben
1 Prise Vollrohrzucker
1 TI Kräutersalz

100 g Mittelalten Gauda geraspelt

Fett zum ein – ausfetten von zwei feuerfesten Schüsseln

2 hart gekochte Ei

Zubereitung

150 g Mais gem, 50 g Amaranth gem, 50 g Naturreis gem, 1 Prise Vollrohrzucker, 80 g ungehärtete Margarine , 0,5 TI Salz, 100 ml trocknen Weißwein und 1 TI Balsamico Bianca gut verkneten lassen, wird es in einer Küchenmaschine bereitet, reicht die Flüssigkeit/Margarine., falls es aber mit der Hand geknetet wird, dann muss noch Margarine oder Wein beigegeben werden, den Teig in Backpapier einwickeln und für ca 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank.

2 Eier hart kochen, abschrecken, abpellen.

Den geschnittenen Lauch mit 1 El Margarine und eine halbe Tasse Weißwein gut 5 min dünsten, abseihen, und abkühlen lassen.

In die saure Sahne, 2 rohe Eier, 1 TI Kräutersalz, 1 Prise Zucker, geriebene Muskatnuss und 3 El Mais gem verrühren.

Den gekühlten Mürbeteig in zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln den Boden + ein wenig den Rand eindrücken, den abgekühlten Lauch verteilen darauf die Sahnemischung geben, darüber jetzt den Käse raspeln. Deckel schließen wenn gewünscht, wird der Käse nicht so kross.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 45-55 min backen. Zur Vorsicht ganz unten im Ofen die Fettpfanne rein, es kann, muss nicht, überlaufen...

Eigenes Rezept Donnerstag, 9. August 2007 Hans60

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 anbratet, 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 Ei 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 2 Ei M

1 Kg Rosenkohl kreuzweise am Strunk einschneiden, bissfest garen

2 Eier

125 ml Milch

125 ml Sahne

1 t Kräutersalz

0,5 t Pfeffer

¼ t Muskat alles mit einander verrühren
in eine gefettete Auflaufform

Rosenkohl

Die Mischung drüber gießen

100 g Emmentaler

2 Ei Sonnenblumenkerne, geröstet

im vorgeheizten Backofen bei 200 ° cirka 25 min backen

mit Petersilie+ geriebenen Parmesan bestreuen

unten als erstes gek. Amaranth, Pellkartoffeln, Hirse o Reis, Buchweizen
ganz

13.11.2003 Hans60

Rosenkohl Auflauf Türkmenabat M F

4 Portionen



Boden

200 g Amaranth

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.

Mandelsoße:

100 g Mandeln in einer trockenen Pfanne geröstet, muss riechen, rausnehmen, abkühlen wenn möglich, mahlt sich besser.
2 EI Maiskörner mit
5 Pfefferkörner gem , 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 EI 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

Tomatenquiche Bol.Cernigovka 2 Ei M F
Glutenfrei



Boden

150 g Mais gem
50 g Amaranth gem
50 g Naturreis gem
1 Prise Vollrohrzucker
0,5 TI Kräutersalz + Salz, je

100 g Quark

1 Ei Butter

100 ml weißer Burgunder
1 TI Balsamico Bianca

Füllung

250 g Frühlingszwiebeln (1 Bund)

1 Ei Butter

600 g Tomaten
Pfeffer

200 g saure Sahne

200 g Schafsfeta

2 Ei

10 schwarze Oliven, Lake, Steinlos
evtl Kräutersalz oder Lake vom Käse
Paprikagranulat

Butter zum ausfetten

Zubereitung Boden

150 g Mais gem, 50 g Amaranth gem, 50 g Naturreis gem, 1 Prise Vollrohrzucker, 0,5 TI Kräutersalz, 100 g Quark , 1 Ei Butter, 100 ml weißer Burgunder, 1 TI Balsamico Bianca miteinander verkneten, in Backpapier einpacken und ca 30 min in den Kühlschrank.

Zubereitung Belag

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und mit/in 1 Ei Butter kurz andünsten.

Tomaten Blüten entfernen, vierteln,
Oliven in Scheiben schneiden,

Schafsfeta in saure Sahne und 2 Eier pürieren.

Zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Butter ausfetten, den Teig teilen, + in die Schüsseln geben, Boden + Rand bedecken, Tomatenviertel rein, Oliven und die angedünsteten Frühlingszwiebeln, darüber jetzt Sahne/Feta Eimischung geben, mit Paprikagranulat streuen. In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 18. Juli 2007 Hans60

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 Ei Öl anbraten +
1 Ei Tomatenmark +
0,5 TI Curry +
0,5 TI Kurkuma +
2 TI Kreuzkümmel +
1 TI Zimt zugeben, alles vermischen mit etwas Meersalz abschmecken

Kartoffelpuffer o Reibekuchen 2 Ei M F

Zutaten für 2 Portionen
1600 g Kartoffeln
2 kleine Zwiebel(n)
160 g Kichererbsen, fein gemahlene
0,5 TL Senfkörner, gemahlen
0,5 TL Pfeffer, gemahlen

2 Ei(er)

400 g Quark

250 g Feta-Käse

2 handvoll Käse, geriebener

1 TL Kräutersalz

1 TL Schabziger, gemahlen

Kartoffeln mit Zwiebeln in der Küchenmaschine reiben, (Scheibe 4) nicht zu fein, die Masse durch ein Leinentuch etwas auspressen, Flüssigkeit aufheben, nicht weggießen. Kichererbsen mit Senfkörner + Pfeffer fein mahlen, zu der Kartoffelmasse geben, sowie Eier, Quark, den zerdrückten Feta Käse, die Gewürze + die abgegossene Kartoffelstärke alles miteinander gut vermischen. Mit 2 Esslöffel, die immer wieder in das Kartoffelwasser getaucht werden, esslöffelweise Häufchen auf das mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, + ein bisschen glatt streichen (mit Kartoffelwasser) ca. 30- 50 min, vorgeheizten Ofen bei ca. 190 Grad Umluft + nach Gefühl backen. Ergibt 3- 4 Backbleche. Oder esslöffelweise in heißen Fett/Öl braten.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
05.09.03 Hans60

Veränderung F



0,25 geriebene Muskatnuss
500 g Quark, statt 400 g
2 x Limburger a 200 g , statt Feta, war ausgegangen.

Dazu gab es

Sauerkraut mit Ananas +
Tomatensoße

Hans

Montag, 5. Juni 2006

Veränderung



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

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 Ei 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 TI 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 an- schneiden.

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 kohlensäurehaltiges Mineralwasser
50 g Amaranthkörner mahlen
450 g Hirsekörner mahlen
150 g Datteln

Hauptteig

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

Olivenöl

Sauerteigansatz:

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

Vorteig

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

Hauptteig

Zum Vorteig 3 TL 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 Vollrohrzucker
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 kohlenstoffhaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Zubereitung Vorteig

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

Hauptteig

Zum Vorteig 4 TL Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinsamen und 250 g Naturreis 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.)

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 Ei Zuckerrübensirup
150 g Datteln
300 g Naturreis mahlen
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig

250 g Maiskörner mahlen
50 g Amaranthkörner mit mahlen
3 TI Salz
2 Ei Bio Sonnenblumenöl
Olivenöl

Sauerteigansatz

150 g Naturreis mahlen u 3 Ei 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 Ei 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 TI Salz, 2 Ei 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 kohlenstoffhaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Zubereitung Vorteig

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges 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

Rosinen + Mandelstuten 2 Ei M F

Glutenfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



100 g Rosinen

2 Ei Rum 54 %

400 g Maiskörner mahlen +

100 g Amaranthkörner mahlen

1 Tüte Trockenhefe

40 g Vollrohrzucker

375 ml (3/8 l) Milch

80 g Butter zerlassen

2 Ei

1 TL Salz
1 Zitronenabrieb
1 Eigelb (habe ich mir erspart)
Backpapier f 1 30 cm Kastenbackform

Rosinen mit dem Rum mischen + durchziehen lassen, (habe immer welche in Rum eingelegt,)

Nun, ich nehme alle Zutaten, egal welche Temperatur sie haben, außer das Backpapier, rein in die Küchenmaschine + lasse alles so 10 min auf kleinster Stufe rühren / kneten. Knethaken raus, einen Deckel drauf + lasse es ca 60 min ruhen/gehen, wird alles noch mal 2 min durch gerührt, + in eine 30 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gegeben, glatt streichen, + nochmals gut 30-40 min bei Zimmertemperatur gehen lassen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft 60-70 min backen. Nadelprobe

Mandelstuten :

Statt der mit Rum getränkten Rosinen, 125 g gehackte / grob gemahlene Mandeln unter den Teig mischen, + wie Rosinenstuten backen.

PS : nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht die Backwaren ein wenig saftiger, ohne Klitsch zu erzeugen.

Samstag, 21. Oktober 2006 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 EI Vollrohrzucker
100 g Rosinen
2 TI Vollrohrzucker
1 TI Meersalz

1 EI 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)
kohlenensäurehaltiges 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 gem
100 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem
10 Kaffeebohnen mit gem
1 Prise Vollrohrzucker
1 TI Salz
1 gehäufter TI Backpulver
60 g ungehärtete Margarine
300 – 350 ml kohlenensäurehaltiges 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 gem

150 g (1 Tasse) Mais gem

150 g (1 Tasse) Amaranth gem

2 TI Koriander mit mahlen

100 g Mandeln gem

2 TI Meersalz

0,25 TI Vollrohrzucker

1 TI Bockshornkleesamen gem

2 El Hefeflocken

3 El Sonnenblumenkerne, ganz

3 El Sesamsaat, ganz

3 El Leinsaat, ganz

1 Tüte Weinsteinbackpulver

3- 4 (eher 4)Tasse/n kohlensäurehaltiges 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 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 gem

1 Tasse Mais gem

1 Tasse Amaranth gem

100 g Mandeln gem

je 3 El , leicht geröstet, + abgekühlt,

Alfalfa*, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Leinsaat,

2-3 TI Gewürzsalz

2 El Hefeflocken

1 TI Kreuzkümmel gem

1 TI Bockshornkleesamen gem

2 TI Koriander gem

0,5 - 1 TI Paprika Pulver scharf

1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g)

3 - 4 Tasse kohlenensäurehaltiges 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 gem., 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 El Rum 54 % dazu

Sonntag, 21. Dezember 2008 Hans60

Vollkorn Muffeins II F Vegan

Glutenfrei

1 Muffeinsblech a 12 Portionen



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

3- 4 (eher 4)Ts 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, 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, gem,

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 gem
150 g (1 Tasse) Mais gem
150 g (1 Tasse) Amaranth gem
100 g Erdnüsse blanchiert gem (oder Mandeln gem)
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 verrühren. 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 Ei Öl anbraten +
1 Ei Tomatenmark +
0,5 TI Curry +
0,5 TI Kurkuma +
2 TI Kreuzkümmel +
1 TI Zimt zugeben, alles vermischen mit etwas
Meersalz abschmecken

Kartoffelpuffer o Reibekuchen 2 Ei M F

Zutaten für 2 Portionen
1600 g Kartoffeln
2 kleine Zwiebel(n)
160 g Kichererbsen, fein gemahlene
0,5 TL Senfkörner, gemahlen
0,5 TL Pfeffer, gemahlen

2 Ei(er)

400 g Quark

250 g Feta-Käse

2 handvoll Käse, geriebener

1 TL Kräutersalz
1 TL Schabziger, gemahlen

Kartoffeln mit Zwiebeln in der Küchenmaschine reiben, (Scheibe 4) nicht zu fein, die Masse durch ein Leinentuch etwas auspressen, Flüssigkeit aufheben, nicht weggießen. Kichererbsen mit Senfkörner + Pfeffer fein mahlen, zu der Kartoffelmasse geben, sowie Eier, Quark, den zerdrückten Feta Käse, die Gewürze + die abgegossene Kartoffelstärke alles miteinander gut vermischen. Mit 2 Esslöffel, die immer wieder in das Kartoffelwasser getaucht werden, esslöffelweise Häufchen auf das mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, + ein bisschen glatt streichen(mit Kartoffelwasser) ca. 30- 50 min, vorgeheizten Ofen bei ca. 190 Grad Umluft + nach Gefühl backen. Ergibt 3- 4 Backbleche. Oder esslöffelweise in heißen Fett/Öl braten.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

05.09.03 Hans60

Veränderung F



0,25 geriebene Muskatnuss
500 g Quark, statt 400 g
2 x Limburger a 200 g , statt Feta, war ausgegangen.

Dazu gab es

Sauerkraut mit Ananas +
Tomatensoße

Hans

Montag, 5. Juni 2006

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 TI Curry +

0,5 TI Kurkuma +

2 TI Kreuzkümmel +

1 TI Zimt zugeben, alles vermischen mit etwas

Meersalz abschmecken

Hans60 09.04.04

Waffeln

Mähän Waffeln Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Mais +

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 untermischen, die Wassermenge nach Gefühl,
mit/bei frisch gem 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 Mais gem
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
1 TI Salz
1 Prise Vollrohrzucker
4 El Öl (Rapsöl)
Öl zum braten

Rezept II F



200 g Mais gem
50 g Kichererbsen gem
1 TI Salz
1 Prise Vollrohrzucker
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
4 El Öl (Rapsöl)
Öl zum braten

Rezept III F



200 g Mais gem
50 g Sonnenblumenkerne gem
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 Maispfannenkuchen F



1 Pfannkuchen +

eine dicke Scheibe frische Ananas,
+ in die Mitte 1 TI Preiselbeeren,
drüber in Scheiben oder geraspelten Ziegenkäse + kurz
im Backofengrill 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 Hirse +
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 unterrühren, 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

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis 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, 6. Juli 2011

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de