

# Ananas Glutenfrei u Vegetarisch

## Sojafrei u Buchweizenfrei

### Hinweis I

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

### Bitte bedenkt

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

### Hinweis Margarine

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

### Index

Backwaren .....	2
Pikantes .....	24

### Inhaltsverzeichnis

Ananas Glutenfrei u Vegetarisch .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Backwaren</b> .....	<b>2</b>
Ananas Buttercreme Torte M F .....	2
Ananaskuchen mit Kokosstreusel 5 Ei F .....	4

Käse Ananaskuchen M F.....	5
Käse Ananastorte M F.....	7
Kokos Ananas Kuchen 4 Ei F.....	9
Kokosnuss Muffein M F.....	11
Mais Pfannkuchen, für Armira F.....	12
Rezept I F Vegan.....	12
Rezept II F Vegan.....	13
Rezept III F Vegan.....	13
gedeckter Maispfannenkuchen F.....	15
Marmorkuchen Dubrovji Ovrage 5 Ei M F.....	15
Obsttorte II Zaksy F Vegan.....	17
Quark Obst Kuchen M F.....	20
Sharon Torte F Vegan.....	21
<b>Pikantes.....</b>	<b>24</b>
Gemüseauflauf Kr. Jar 3 Ei F.....	24
Kartoffelpuffer o Reibekuchen 2 Ei M.....	25
Veränderung M F.....	26
Veränderung II M F.....	26
Kichererbsen Auflauf scharf F Vegan.....	27
Kichererbsen Curry II F Vegan.....	29
Lauchauflauf Volzskij 4 Ei M F.....	30
Linsen- Currygratin M F.....	32
Sauerkraut Auflauf F.....	34
Sauerkraut Auflauf III 1 Ei M F.....	35
Sauerkraut bzw Ananaskraut Vegan.....	36
Hinweis M.....	37
Hinweis Ei.....	37
Hinweis Vegan.....	37
Hinweis F.....	37
Hinweis Margarine.....	38
Hinweis.....	38

## Backwaren

Ananas Buttercreme Torte M F  
Glutenfrei



1 Mohnkuchen Minudasht ODER  
1 Biskuitkuchen

### 500 ml Milch

40 g Speisestärke  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver +  
1 Prise Salz ODER  
1 Tüte Vanillepuddingpulver  
100 g Vollrohrrohrzucker

### 250 g Butter

2 EI Rum 54 %  
1 große frische Ananas  
100 g Mandelblättchen geröstet  
1 TI Preiselbeeren, aus dem Glas  
Rum 54 %

Kuchen 2 x quer durch schneiden, die Böden jeweils mit Rum tränken.  
400 ml Milch mit Salz + Bourbon Vanillepulver aufkochen, in  
100 ml Milch, Speisestärke auflösen, + in die kochende Milch 2 min rüh-  
rend kochen lassen. Unter wiederholten Umrühren, abkühlen lassen.  
Die Butter mit 2 EI Rum schaumig rühren, sobald Pudding + Butter die  
gleiche Temperatur haben, den Pudding löffelweise unter die Butter rüh-  
ren.

Die Ananas in gleichgroße Ringe, ein Ring aufheben, die anderen in  
gleichgroße Stücke schneiden.

Den unteren Kuchenboden mit der Buttercreme bestreichen + darauf die  
Ananasstücke verteilen; 12-16 Stücke zurückbehalten. Über die Ananas-  
stücke noch etwas Buttercreme streichen, den nächsten Boden draufset-  
zen + diesen wiederum mit Buttercreme bestreichen.

Den letzten Boden draufsetzen.

Oberfläche + Rand dünn mit Buttercreme bestreichen, die restliche But-  
tercreme in einen Spritzbeutel füllen.

Den Rand + die Tortenoberfläche mit den gerösteten Mandelblättchen  
bestreuen. Auf die Torte 12-16 Butterrosetten spritzen + jede Rosette mit  
einem Ananasstückchen verzieren.

Die letzte Ananasscheibe in die Mitte legen + dort ins Loch die Preiselbeeren.

Zum Festwerden einige Stunden in den Kühlschrank, ca 60 min vor dem servieren dort raus nehmen.

Fazit:

Die 2. Schicht, kommt trotz des einstreichen mit Rum nicht so recht zum tragen, vielleicht ein wenig dicker einstreichen,

Es schmeckt nicht vor der Rum, aber Autofahren danach nicht zu empfehlen.

Sehr gehaltvoll die Torte, mehr wie ein Stück davon, ist wahrscheinlich nur für Leute die sehr hungrig sind.

auch der Geschmack der Buttercreme mit der frischen Ananas, harmonisiert sehr gut mit dem Mohnkuchen.

Im Originalrezept wurde Biskuitkuchen + Konserve Ananas verwendet, wobei ich allerdings glaube, das diese Ananassäure dann ganz verschwindet.

Samstag, 9. September 2006

### Ananaskuchen mit Kokosstreusel 5 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



#### Für den Teig

350 g Mais mahlen  
1 Tüte Backpulver,  
170 g Vollrohrzucker  
1 Prise Salz  
0,5 TI Vanillepulver,

#### 5 Ei

200 g zerlassene, abgekühlte ungehärtete Margarine ,  
100 ml ca Ananassaft,

1 frische Ananas

### Streusel

125 g. abgekühlte ungehärtete Margarine,  
150 g. Mais mahlen  
80 g Vollrohrzucker,  
1 Prise Salz  
80 g Kokosraspel +  
100 g Haselnüsse feingeschrotet ODER  
(120 g. Kokosraspel insgesamt )

Alle Teigzutaten in eine Schüssel und gründlich zu einem Teig verrühren lassen. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegtes Backblech/ Fettpfanne gießen und glattstreichen.

Ananas schälen + die harte Seele entfernen, den Saft auffangen, in Scheiben und den Teig damit belegen.

Die Zutaten für die Streusel verkneten und über den Kuchen Streuseln.  
Backtemperatur 190°C, vorgeheizt [Backzeit ca. 30 min.](#)

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-50 min backen.

Samstag, 4. August 2007 Hans60

### [Käse Ananaskuchen](#) M F

Glutenfrei + Eifrei + eigenes Rezept



### Boden:

200 g Mais mahlen  
50 g Naturreis mahlen  
50 g Amaranth mahlen  
1 TI Backpulver

1 Prise Salz  
1 TI Vollrohrzucker  
100 g Margarine  
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
1 TI Balsamico Bianca

### 26 cm Ringform/ Springform

2 x Backpapier dafür

### Füllung

200 - 250 g Zucker  
1 Prise Salz

500 g Quark 0,5 %

800 g Frischkäse 4 %

100 g Jogurt 1,5 %

8 Ei Mais mahlen  
35 ca halbe Kaffeebohnen mit mahlen  
100 g Mandeln feingeschrotet  
0,5 frische Ananas ca  
sowie den rausgetretenen Saft u Stücke

### Zubereitung Boden

Alle Zutaten in die Küchenmaschine geben und gut 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen.

26er Ringform mit Backpapier ausfüllen, den Kuchenteig hinein geben, mit den Boden rausnehmen, auf den Teig eine Lage Backpapier geben und den Teig mit dem Handballen oder Nudelrolle bis ca 3 cm über den Rand ausrollen.

Den Boden mit den beiden Lagen Backpapier in den Ring legen, und den Boden + Rand egalisieren, ca 30 min in den Kühlschrank stellen, danach lässt sich das obere Backpapier gut entfernen.

### Zubereitung Füllung

250 g Zucker, 1 Prise Salz, Quark u Frischkäse, Joghurt  
8 Ei Mais mahlen, 35 halbe Kaffeebohnen mit mahlen, 100 g Mandeln feingeschrotet gut verrühren lassen, abschmecken, evtl nach süßen.  
Ananas Kopf + Boden abschneiden, harte Seele mit einem Ananasschäler entfernen.

Auf den Boden des Mürbeteiges ca die Hälfte des Quarkcremes einfüllen, die Form ein wenig hin u her bewegen, halbe Ananasscheiben, ringfö-

mig, dicht aneinander auf die Creme legen, die restliche Quarkcreme draufgießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 80 –100 min backen, je nach dem wie braun Mann/Frau den Boden/Rand haben möchte.

Backpapier erst nach dem erkalten, Vorsichtig entfernen

### Hinweis

Anstelle Jogurt, kann man auch nur den rausgetretenen Saft u Stücke, nehmen, man sieht es ob es reicht, soviel Saft ist es ja nicht

Hat einen guten milden Geschmack nach Ananas...

Eigenes Rezept Samstag, 10. Mai 2008 Hans60

### Käse Ananastorte M F

Glutenfrei + Eifrei + eigenes Rezept



## Boden:

200 g Mais mahlen  
50 g Naturreis mahlen  
50 g Amaranth mahlen  
1 TI Backpulver  
1 Prise Salz  
50 g Vollrohrzucker

## 70 g Quark

100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
1 TI Balsamico Bianca

## 26 cm Ringform/ Springform

2 x Backpapier dafür

## Füllung

200 g Vollrohrzucker  
1 Prise Salz

## 1 kg Magerquark

## 200 g Schmand

8 EI Mais mahlen  
20 halbe Kaffeebohnen mit mahlen  
0,5 frische Ananas ca  
6 cl Obstwasser ca

## Belag

Kokosnussraspel  
25 g bittere Schokolade 70% geraspelt

## Zubereitung Boden

Alle Zutaten in die Küchenmaschine geben und gut 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen.

26er Ringform mit Backpapier ausfüllen, den Kuchenteig hinein geben, mit dem Boden rausnehmen, auf den Teig eine Lage Backpapier geben und den Teig mit dem Handballen oder Nudelrolle bis ca 3 cm über den Rand ausrollen.

Den Boden mit den beiden Lagen Backpapier in den Ring legen, und den Boden + Rand egalisieren, ca 30 min in den Kühlschrank stellen, danach lässt sich das obere Backpapier gut entfernen.

### Zubereitung Füllung

200 g Vollrohrzucker, 1 Prise Salz, 1 kg Magerquark, 200 g Schmand  
8 Ei Mais mahlen, 20 halbe Kaffeebohnen mit mahlen, 6 cl Obstwasser ca,  
gut verrühren lassen, abschmecken, evtl nach süßen.

Ananas Kopf + Boden abschneiden, harte Seele mit einem Ananasschäler entfernen.

Auf den Boden des Mürbeteiges ca die Hälfte des Quarkcremes einfüllen, glattstreichen, halbe Ananasscheiben, ringförmig, dicht aneinander auf die Creme legen, die restliche Quarkcreme draufgießen, glattstreichen.

Lose die Kokosraspel draufstreuen, da wieder drauf, 25 g bittere Schokolade grob raspeln.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 80 –100 min backen, je nach dem wie braun Mann/Frau den Boden/Rand haben möchte.

Eigenes Rezept Sonntag, 1. Juli 2007 Hans60

### Kokos Ananas Kuchen 4 Ei F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei





### Für den Guss

#### 3 Eiweiß

1 Prise Salz  
80 g Vollrohrzucker  
80 g Kokosnussraspel

### Belag

1 frische Ananas

### Teig

#### 3 Eigelb

#### 1 Ei

4 El heißes Wasser  
1 Prise Salz  
170 g ungehärtete Margarine  
100 g Vollrohrzucker  
0,5 Tl Vanillepulver  
120 g Kokosnussraspel  
170 g Mais mahlen

Eiweiße mit einer Prise Salz weiß schlagen, dann langsam den Zucker einrieseln und sehr steif schlagen lassen, Beiseitestellen.

Ananas von Schale + Seele befreien.

Eigelbe mit dem Ei, Prise Salz und heißem Wasser und Zucker schaumig bis weiß cremig schlagen lassen, Margarine begeben, weiter rühren lassen, Mais mahlen und mit Kokosnuss und Vanillepulver vermischen und einrieseln lassen und gut verrühren 3-6 min auf Mittelstufe wäre nicht schlecht.

In der Zwischenzeit eine 26 cm Ring- oder Springform mit Backpapier ausfüllen, den fertigen Teig rein und glattstreichen, Ananascheiben nach

sehen, ob die Seele ganz entfernt ist, sonst mit Küchenmesser nachschneiden, mit den Scheiben den Kuchenteig bedecken.  
Kokosnussraspeln mit einem Holzlöffel unter den steifen Eischnee mischen, und Esslöffelweise diese Eischneemasse auf das Obst verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 60 min backen, Nadelprobe. Da die Oberfläche dann noch sehr hell ist, die Hitze auf ca 150 - 160°C stellen und noch ca 10-15 min nachbacken..

Nach einem Rezept von Kokos Apfel Kuchen 27.07.07 hauki CK

Sonntag, 29. Juli 2007 Hans60

### Kokosnuss Muffein M F

Glutenfrei u Eifrei

24 Stück oder

26 cm Ø Ring- bzw Springform mit Backpapier



1200 g Frischkäse 4 %

500 ml Buttermilch

200 – 250 g Zuckerrübensirup \*

0,5 TI Bourbon Vanillepulver

400 g Kokosnuss geraspelt, angebräunt

1 Prise Salz

180 g Mais mahlen

1 Tüte Backpulver

Margarine zum ausfetten für 2 Muffeins Bleche

Einige Scheiben frische Ananasscheiben

Frischkäse u Buttermilch und 200 g Zuckerrübensirup gut vermischen lassen, abschmecken, Rest auch noch zugeben,  
Kokosnuss leicht braun anrösten, mit vermischen lassen,  
Salz, Vanille, Mais mahlen und Backpulver mischen, und zugeben , gut alles verrühren lassen,  
( ich füge alle Zutaten wie oben angegeben, der Reihenfolge nach in die rührende Küchenmaschine, dabei sehe ich gleich ob alles gut vermischt und die Masse genug Flüssigkeit hat ).  
In der Zwischenzeit die Muffeinsmulden gut einfetten, mit einer Schöpfkelle gut 80 ml den Teig verteilen,  
in jede noch ein schönes Stück von den Ananasscheiben abbrechen, in die Mitte ca, drücken.

### Beim Kuchen

Den Teig in eine mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, bisschen schütteln damit der Teig sich überall verteilt , die Ananasscheiben brechen und Stückchenweise in den Teig drücken.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft, ca 40 –50 min bei Muffeins backen,  
beim Kuchen ca 130°C Umluft ca 70 –100 min backen , Nadelprobe, etwas in den Formen stehen lassen, ein Stullenbrett drüber legen, umdrehen, und vorsichtig die Bleche abheben.  
Beim Kuchen das Backpapier erst nach dem völligen erkalten abziehen.

### Hinweis \*

Wer mit Zuckerrübensirup arbeitet, dem bleibt etwas Teig übrig, in der Pfanne braten,  
wer dagegen mit Zucker arbeitet, dem reicht die Menge,  
nur dem geht der typischen Geschmack des Zuckerrübensirup, ab.  
Vielleicht einen anderen Geschmacksträger nehmen.

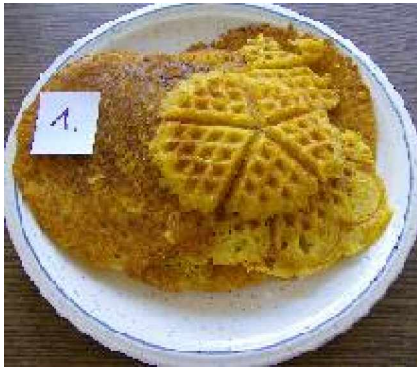
Ob Muffeins oder Kuchen , beide werden erst nach völligen abkühlen, fest

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. Juni 2008 Hans60

[Mais Pfannkuchen, für Armira](#) F

Glutenfrei Ei- + Milchfrei

[Rezept I](#) F [Vegan](#)



250 g Mais mahlen  
500 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
4 El Öl ( Rapsöl )  
Öl zum braten

#### Rezept II F Vegan



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

#### Rezept III F Vegan



200 g Mais 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

Hans  
Donnerstag, 31. August 2006

Marmorkuchen Dubrovni Ovrak 5 Ei M F  
Glutenfrei



### Dunkel

300 g Mais mahlen  
100 g Naturreis mahlen  
50 g Amaranth mahlen  
50 g Kaffeebohnen mahlen  
1 Prise Salz  
200 g Vollrohrzucker  
1 Tüte Backpulver  
120 g ungehärtete Margarine

### 3 Ei

300 ml Milch

### hell

0,5 frische Ananas püriert ca 450 ml  
200 g Mais mahlen  
100 g Naturreis mahlen  
50 g Amaranth mahlen  
1 Prise Salz  
100 g Vollrohrzucker, je nach Süße der Ananas  
0,5 Tüte Backpulver

### 2 Ei

4 cl Obstler evtl

### Zubereitung

300 g Mais mahlen, 100 g Naturreis mahlen, 50 g Amaranth mahlen, 50 g Kaffeebohnen mahlen, 1 Prise Salz, 200 g Vollrohrzucker, 1 Tüte Backpulver  
120 g ungehärtete Margarine, 3 Ei und 300 ml Milch vermischen und ca 3-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, Beiseitestellen.

Eine halbe Ananas pürieren, ergibt ca 450 ml und zwei Eier dazu vermischen, die trockenen Zutaten, wie 200 g Mais mahlen, 100 g Naturreis mahlen,

50 g Amaranth mahlen, 1 Prise Salz, 100 g Vollrohrzucker, je nach Süße der Ananas, 0,5 Tüte Backpulver vermischen und zugeben, gut verrühren lassen, evtl noch 4 cl Obstler oder Wasser zugeben, man sieht es.

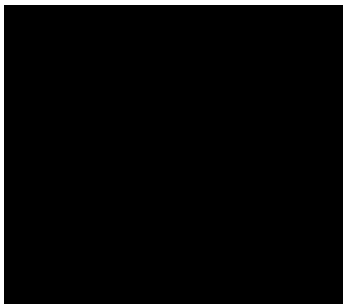
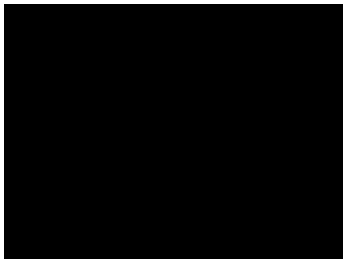
Eine 26 cm Ring-, Springform mit Backpapier ausfüllen, abwechselnd den dunklen Teig und den hellen Teig einfüllen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90-100 min backen, Nadelprobe, in der Mitte.

Eigenes Rezept Freitag, 10. August 2007 Hans60

## Obsttorte II Zaksy F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



### Teig:

150 g Mais mahlen  
50 g Kichererbsen mahlen  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
150 g ungehärtete Margarine  
2-4 El warmes Wasser

### Füllung:

1 frische Ananas  
ca 4 Apfelsinen  
250 ml Wasser  
130 g Speisestärke  
1 Prise Salz

### Füllung Boden:

2 Mango  
250 g Wasser  
3 Nelken  
100 ml Wasser  
2 El Speisestärke  
1 Prise Salz

### Belag:

3 Bananen evtl mehr  
1 frische gepresste Zitrone  
TK Kirschen

Backofen auf ca 190°C vorheizen

### Teig Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander verkneten, vom Wasser erst ein mal nur 2 El.  
In eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform drücken,  
ich nehme den Ring wieder raus, lege noch 1 Backpapier auf den Teig,  
nehme ein Nudelholz + walze damit den Teig, so groß wie der Boden, +  
danach auch noch über den Rand raus, den Boden samt Backpapier + Teig  
wieder in die Rundform geben, den Boden + Rand gut andrücken. + für  
30 min in den Kühlschrank stellen.  
+ das obere Backpapier vorsichtig entfernen.

Backofen auf ca 190°C vorheizen

### Füllung Zubereitung:

Ananas Boden + Kopf abschneiden, mit einem Ananasschäler heraus-  
schneiden, Ananas in ein hohes Gefäß geben, + mit elektrischen Pürrier-  
stab pürieren, umfüllen in ein Liter Maß.

Die Apfelsinen in/ mit beiden Händen ein wenig drücken, + schälen, filetieren + in das hohe Gefäß geben mit elektrischen Pürierstab pürieren, umfüllen zum Ananaspüree, sollten wenigstens 1 Liter sein, bei mir wurden es 1,25 Liter.

Diesen Obstpüree aufkochen, die in kaltem Wasser aufgelöste Speisestärke rührend 120 min kochend dazu geben.

Runter von der Hitze.

### Füllung Boden Zubereitung:

Mango schälen + in Stücke kleinschneiden, mit den Nelken kochen lassen, kommt auf den Reifegrad der Frucht an, wenn man das Gefühl hat, sie sind weich bis bissfest, die in kaltem Wasser aufgelöste Speisestärke rührend 120 min kochend dazu geben, meist dickt es schon vorher, dann eben runter von Hitze.

### Belag:

Zitrone ausquetschen.

Bananen schälen + in ca 2 – 3 cm dicke Scheiben abschneiden, diese auf einen flachen Essteller der ca die Größe der Backform hat, stellen, mit dem Zitronensaft beträufeln.

### Zubereitung:

in den vorgeheizten Backofen für ca 15 min den Boden backen.

Raus aus dem Ofen,

die Mangomasse auf den Boden verteilen, darauf

den Ananas- Apfelsinenbrei geben, glattstreichen,

in die Mitte der Füllung ca 5 TK Kirschen eindrücken,

die Bananenstücke in den Teig drücken, so das diese die gleiche Ebene

haben wie die Füllung, dazwischen jetzt noch TK Kirschen in die Füllung drücken, sollen aber raus sehen.

Noch weitere 35 min backen, auf 190°C, bei Umluft reichen 150-160°C.

Abkühlen + sich verfestigen lassen, am besten über Nacht in den Kühlschrank, sollte aber vor dem servieren wenigstens 60 –90 min vorher raus genommen werden.

**Hinweis:** wer es süßer haben will, Honig oder Zucker zugeben, uns reicht die natürliche Süße der Früchte.

Eigenes Rezept, Dienstag, 21. November 2006 Hans60

## Quark Obst Kuchen M F

Glutenfrei + Eifrei



### Boden:

400 ml Wasser  
200 g Kokosnuss geraspelt  
1 Prise Salz + Vollrohrzucker  
100 ml Wasser  
2 gut gehäufte El Speisestärke

### Füllung:

1,5 Pfund Quark 0,5 %  
200 g Feigen, soft  
200 g Naturreis Mittelkorn mahlen  
0,5 TI Bourbon Vanillepulver

1,5 TL Backpulver  
1 Prise Salz + Zucker  
1 frische Ananas  
1 rote Pampelmuse  
2 TK Kirschen

### Boden Zubereitung:

400 ml Wasser zum kochen bringen, 200 g Kokosnuss einstreuen, kochen lassen bis es leicht duftet.

Das in 100 ml Wasser aufgelöste Mondamin dazu + ca 120 sek rührend kochen lassen, dickt schnell.

Alles in eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben, glattstreichen.

### Füllung Zubereitung:

1 Pfund Quark in die Rührschüssel geben, Reis mahlen + Vanillepulver, Backpulver je eine Prise Salz + Zucker,  
Feigen klein schneiden + den Rest Quark in ein hohes Gefäß geben, + mit dem elektrische Pürierstab pürieren, ( mit dem Quark macht es sich besser als die Feigen solo ).

Diesen Brei auch in die Rührschüssel geben, verrühren lassen,  
Ananas mit dem Schäler schälen, harte Seele entfernen, bis auf eine Scheibe, alles kleinwürfeln.

Falls der Teig zu zäh ist, den aufgefangenen Ananassaft + evtl ca 100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu geben, aber damit warten bis die Ananasstücke untergerührt sind, nicht das es zu dünnflüssig wird, richtet sich nach dem Reifegrad der Ananas.

Diesen Quark- Ananasteig auf den Kokosnussboden gießen, glattstreichen.  
In die Mitte die beiseite gelegte Ananasscheibe geben, dort wiederum die TK Kirschen rein drücken.

Rundherum die filetierte rote Pampelmusenscheiben legen, ein wenig in den Teig drücken.

Evtl den Kuchen abdecken, + in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90 min backen.

Samstag, 16. Dezember 2006 eigenes Rezept Hans60

Sharon Torte F Vegan

Glutenfrei



1 Biskuitboden z.B. VII siehe weiter unten

### Füllung

5 Sharon gewürfelt  
250 ml trockenen Weißwein  
150 ml kaltes Wasser  
1 gut gehäufter EI Speisestärke

### Belag:

400 ml Wasser  
100 g Kokosnuss geraspelte  
150 ml kaltes Wasser  
1 gut gehäufter EI Speisestärke

frische Ananas  
einige TK Kirschen

1 Biskuitboden quer durch schneiden, + den Deckel mit der Schnittkante nach oben auf einen Tortenbodenteller oder auf den Boden der Ringform ( schnittfeste ) legen.

Sharoni schälen, würfeln in ca 250 ml Wein ca 10 min kochen lassen, je nach Reifegrad der Früchte, das im kalten Wasser aufgelöste Mondamin dazu geben, + weitere 120 sek rührend kochen lassen, + ein wenig abgekühlt auf den Biskuit legen, glattstreichen, den ehemaligen Boden, jetzt den Deckel, mit der Schnittkante nach unten, auf die Früchte legen + ein wenig andrücken.

Die Kokosnuss in das kochende Wasser rührend reingeben + ca 120 –180 sek kochen, das im kalten Wasser aufgelöste Mondamin dazu geben, +

weitere 120 sek rührend kochen lassen, + ein wenig abgekühlt den Rand + den Deckel damit einstreichen.

Die mit einem Ananasschäler geschälte + die Seele entfernte Ananas , Einen Ring in/auf die Mitte platzieren, die anderen halbierten Scheiben sternförmig drum rum legen, in die Mitte des Ringes eine Kirsche sowie den Rest auf der Torte verteilen. Nun einige Stunden, das ganze ruhen lassen.

**PS:** Zucker wurde nicht gebraucht, der Biskuit sowie die Früchte sind süß genug.

**Biskuitboden VII , o BP, 6 Ei**  
Glutenfrei



### **6 Ei trennen**

180 g Vollrohrzucker  
2 Prisen Salz  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
120 g Naturreis Mittelkorn mahlen  
80 g Speisestärke  
80 g Kakaopulver kein Instant  
2 Ei Butter

Backofen auf 180°C vorheizen.

6 Eiweiß mit einer Prise Salz fast steif schlagen, lassen, 90 g Zucker mit Vanillepulver einrieseln lassen, + ganz steif schlagen lassen.

Beiseite stellen.

6 Eigelb mit einer Prise Salz + Rest 90 g Zucker dickschaumig, bis es fast hellgelb ist schlagen lassen, dann die Butter zugeben + weiterschlagen lassen, bis es gut untermischt ist.

Steifgeschlagenes Eiweiß über das Eigelb geben +

Die restliche trockenen Zutaten vermischen + auf das Eiweiß geben + mit einem Holz Rührlöffel vorsichtig untermischen.

In die 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen.

+ im vorgeheizten Backofen bei 180°C auf der mittleren Schiebeleiste 25-30 min backen, Nadelprobe.  
Bitte nicht in den ersten 20 min die Ofentür öffnen, könnte zusammen fallen.  
Sollte 2-6 h ruhen , vor dem Durchschneiden, besser ist über Nacht ruhen lassen.

## Pikantes

### 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 + mahlen  
0,5 frische Ananas in Stücke  
10 Pfefferkörner gemörsert  
2 TI Kräutersalz

100 g Mais mahlen  
100 g Naturreis mahlen

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

Kartoffelpuffer o Reibekuchen 2 Ei M

Zutaten für 2 Portionen  
1600 g Kartoffeln  
2 kleine Zwiebel(n)  
160 g Kichererbsen, fein gemahlene  
½ TL Senfkörner, gemahlen  
½ 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 M 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 II 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

Kichererbsen Auflauf scharf F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Kichererbsen 24 h einweichen

5 a 1 l Auflaufformen mit Deckel  
5-6 Portionen



500 g Kichererbsen roh ( ergibt ca 1200 g gekocht )  
Wasser, öfter wechseln

2 El Curry ohne Salz  
2 El Kurkuma  
2 TI Senfkörner mahlen  
1 TI Kreuzkümmel mahlen  
3 rote trockne Chilischoten

250 g Möhren feinraspeln  
2 Knoblauchzehen mit raspeln  
2 TI Kräutersalz  
Salz  
1 Prise Zucker  
250 g Weintrauben  
1 kg Ananas mit Schale gewogen  
150 g Kichererbsen mahlen ( als Bindemittel )  
5 Pfefferkörner mit mahlen  
1 o 2 Bananen  
Fett für Auflaufformen mit Deckel

Kichererbsen 24 h einweichen, wobei das Wasser des öfteren gewechselt werden sollt.

Kichererbsen mit frischen Wasser ca 2- 3 cm über den Kichererbsen stehen, ( ich nahm einen 6 l Kochtopf ) trockene Chilischoten mit rein, sowie das angerösteten Gewürze wie , Curry, Kurkuma , sowie den mahlen Senfkörner u Kreuzkümmel, gut 60 min kochen, Kochwasser bis auf einen kleinen Rest , abseihen, aufheben.

Kichererbsen mit einem elektr. Pürierstab, oder im Mixer ? fein pürieren, können ruhig noch welche ganz bleiben, alles in eine große Schüssel umfüllen, lässt sich besser drin, mengen, die feingeraspelte Möhren samt Knoblauch, und Kräutersalz unterheben, die geschälte Ananas in kleine mundgerechte Stücke geschnittenen sowie die Weintrauben unterheben, jetzt mit Salz kräftig abschmecken, 150 g Kichererbsen und 5 Pfefferkörner fein mahlen, unterrühren.

In die eingefetteten Auflaufformen verteilen, Mitte aufmachen, die Banane/n reinlegen, mit Teig zudecken, das abgeseigte Kochwasser in die Formen gießen, so 1-2 cm hoch sollte schon sein.

in den kalten Backofen bei ca 140 °C ca 60 min backen, leicht sprudelnd.

Eigenes Rezept Samstag, 5. Juli 2008 Hans60

## Kichererbsen Curry II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

4-10 Portionen



500 g Kichererbsen  
Einweichwasser  
1 El Curry ohne Salz  
2 El Curcuma / Gelbwurz  
2 TI Senfkörner mahlen  
1 TI Kreuzkümmel mahlen

2 rote trockne Chilischoten  
200 g Kokosnuss geraspelt, leicht gebräunt  
0,25 ca frische Ananas in Stücke  
Salz

Kichererbsen mit Wasser bedecken 12-24 std , das Wasser öfter wechseln.  
Kichererbsen abspülen mit Wasser ausreichend bedecken, Chilischoten mit den gerösteten Gewürzen, aus Curry, Kurkuma, Senf – u Kümmel mahlen

Ca 40-90 min kochen lassen.

Die Erbsen leicht pürieren , sollten aber noch ganze dabei sein, die Suppe wird dann schön cremig, Salzen, die gerösteten Kokosraspel beifügen, falls es jetzt zu dick ist das ganze, Wasser zugeben, aufkochen, abschmecken noch mal mit Salz, runter von der Hitze, Ananas begeben, unterrühren, servieren.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 2. Juli 2008 Hans60

Lauchauflauf Volzskij 4 Ei M F

Glutenfrei

2 Portionen



Boden

150 g Mais mahlen  
50 g Amaranth mahlen  
50 g Naturreis mahlen  
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 mahlen 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 mahlen, 50 g Amaranth mahlen, 50 g Naturreis mahlen, 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 EI 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 EI Mais mahlen 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 EI Weißwein o 1 EI 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 o 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

### Sauerkraut Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 Auflaufformen a 1 L mit Deckel



80 g Naturreis  
160 g Wasser  
250 g Sauerkraut

150 g Ananas  
3 EI schwarze Oliven, geschnitten, in Lake  
10 Pfefferkörner gemörsert  
3 EI Naturreis mahlen  
Fett für die Auflaufformen

200 g frisch Ziegenkäserolle gut abgelagert

2 x 1 TI Preiselbeeren a d Glas

80 g Reis in 160 g kochendem Wasser geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf und ca 35 min kochen, und ca 10 min ausquellen lassen, Sauerkraut und Ananas klein schneiden, mit Reis, Oliven, Pfeffer sowie 3 EI mahlen Naturreis vermischen, in zwei eingefettete 1 L Auflaufformen verteilen, glattstreichen, den Ziegenkäse in ca 10 dickere Scheiben schneiden drauflegen, in die Mitte noch je 1 TI Preiselbeeren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 40-50 min backen

eigenes Rezept, Sonntag, 15. Februar 2009 Hans60

Sauerkraut Auflauf III 1 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch u Bratpfanne

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2-3 Portionen





1 Ei

250 g Magerquark

1 TI Salz

1 TI Zucker

0,5 TI Paprikagranulat

250 g Sauerkraut

3 EI Ananasstücke

150 g Mais mahlen

50 g Naturreis mahlen

100 g Milch

50 g Sonnenblumenkerne

Margarine zum ausfetten

3 Scheiben Raclettekäse

1 TI Preiselbeeren a d Glas

von Ei bis Sonnenblumenkerne verrühren, in die 20 cm ausgefettete Bratpfanne die Teigmasse gießen, glattstreichen, mit dem Käse belegen, in die Mitte 1 TI Preiselbeeren geben, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, mit Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 40-50 min backen, lässt sich der Auflauf in der Pfanne bewegen, ist es fertig.

Eigenes Rezept Montag, 23. März 2009

Hans

Sauerkraut bzw Ananaskraut Vegan

1 kg frischen Sauerkraut, ( Reformhaus )

1 frische Ananas

500 ml guten trockenen Weißwein

Salz,

1 Gewürznelke,

8 Pfefferkörner gemörsert  
1 Lorbeerblatt,  
3 Wacholderbeeren gemörsert  
Sauerkraut evtl etwas Kleinwiegen + 1/3 Beiseitestellen,  
Ananas in Stücke schneiden, mit Saft +  
250-500 ml ca, guten trockenen Weißwein in einen großen Topf geben  
und mischen.  
Gewürze zufügen.  
10 min leise kochen lassen, von der Hitze nehmen + das letzte drittel  
Sauerkraut begeben + vermischen, servieren.

Hans60

### Hinweis M

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

### Hinweis Ei

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

### Hinweis 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](http://www.hans-joachim60.de)