

# Bananen Glutenfrei u Sojafrei u Buchweizenfrei u Vegetarisch

## 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 + Nährstoffe).

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

## Index nicht aktiv

Backwaren .....	2
Pikant .....	41

## Inhaltsverzeichnis

Bananen Glutenfrei u Sojafrei u Buchweizenfrei u Vegetarisch...	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Backwaren .....	2
Bananen Brot o Muffeins F Vegan .....	3
Bananenkuchen 4 Ei ( Hirse ) F.....	4
Bananen Kuchen Artyk II F Vegan .....	5
Bananen Kuchen mit Ingwer M F .....	6
Bananen Kuchen mit Ingwer Veränderung M.....	8
Bananenkuchen 4 Ei ( Hirse ) F.....	8
Bananenkuchen Artyk I M F .....	10
Veränderung M F.....	10
Brot Burylbajtal F Vegan .....	11
Hüttenkäsekuchen 5 Ei M.....	12
Hüttenkäsekuchen 5 Ei M Veränderung.....	13

Käse Bananen Kaffee Kuchen M F .....	13
Käse Bananen Kuchen M Mais F.....	14
Käse Obst Kuchen Arzgir M F .....	15
Käsekuchen ohne Boden I 6 Ei M F.....	17
Veränderung F .....	18
Kokosnuss Kuchen Sara F Vegan.....	18
Maiskuchen V Vegan .....	20
Marmor Mokokuchen F Vegan .....	20
Obsttorte II Zaksy F Vegan .....	22
Obsttorte III M F.....	24
Quark Bananen Torte ohne Boden 6 Ei M .....	26
Reis Bananen Brot F Vegan .....	28
Reiskuchen II F Vegan .....	30
Rotweinkuchen Dashli-Borum F Vegan.....	31
Rührkuchen XII ( Möhren ) F Vegan .....	32
Rührkuchen XIII (Kaffee) F Vegan.....	33
Saftiger Kartoffelkuchen Kizyl-Arvat F Vegan .....	34
Saftiger Kokosnuss Kuchen Sara F Vegan .....	36
Schicht Torte I Novosergijevka M F.....	38
Schokoladen Rum Kuchen F Vegan .....	40
<b>Pikant .....</b>	<b>41</b>
Auflauf Posht Bädäm M F .....	41
Bananen Suppe M F.....	42
Gefüllte Paprika Zalairskiy F .....	43
Gemüseauflauf Kr. Jar 3 Ei F.....	45
Kartoffelauflauf mit Bananen ( M ) F.....	46
Käse Bananenkuchen II M F.....	47
Kichererbsen Auflauf, scharf F Vegan .....	48
Kokosnusspeise F Vegan .....	49
Paprika Auflauf F .....	50
Rotwein Bananensuppe F Vegan .....	52
Hinweis M .....	52
Hinweis Ei .....	53
Hinweis Vegan .....	53
Hinweis Curry .....	53
Hinweis Tomatenketchup.....	53
Hinweis F .....	53

## Backwaren

## Bananen Brot o Muffeins F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



### Zutaten:

Für eine Kastenform = etwa 15 Scheiben:

100 g Walnuss-Kerne,  
300 g Mais mahlen  
40 g Rosinen,  
1,5 TL Backpulver,  
1/2 TL Salz,  
geriebene Muskatnuss,  
500 g reife Bananen,  
120 g ungehärtete Margarine,  
100 g Vollrohrzucker,  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver

### Zubereitung:

Etwa 20/12 Walnusshälften aussortieren, den Rest fein hacken .

Margarine und Zucker schaumig rühren,  
Bananen dazu, verrühren.

Mehl mit Backpulver, Vanillepulver, Salz und Muskat + Walnüsse gehackte  
vermischen, dazu geben + gut verrühren lassen

### Für Brot, 20 Walnusshälften,

Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und mit den  
Walnuss-Hälften belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C / Gas  
Stufe 3 für 60-70 Minuten backen.

### Für Muffeins, 12 Walnusshälften

1 Blech, 12 Mulden, gut mit Margarine ausfetten, den Teig verteilen,

überall eine Hälfte Walnuss drauf geben.  
In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40 min backen, Nadelprobe

Dauer: 40 min.

Sehr süß

Bananenkuchen 4 Ei ( Hirse ) F  
Glutenfrei + Kuh Milchfrei



**Boden:**

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

**Füllung:**

## 4 Ei ( Größe M ) trennen

2 Priesen Salz trennen

80 g Vollrohrzucker \*

600 g Bananen trennen

300 g Hirse mahlen

50 g Ingwer fein gewiegt

700 ml Eierlikör

ein paar TK Kirschen

## Zubereitung

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

Auf eine 26 cm Ring- bzw Springformboden geben, glattstreichen.

Eiweiß mit einer Prise Salz fest schlagen, Zucker\* (\* könnte auch entfallen, aber damit wird der Eischnee richtig fest ) langsam einrieseln, + steif schlagen lassen, Beiseitestellen.

Eigelb mit der anderen Prise Salz sowie ca 1 Pfund pürierte Bananen, 700 ml Eierlikör, + den feingewiegt Ingwer, mahlen Hirse, cremig rühren. Das steife Eiweiß mit einem Holzquirl gut untermischen.

Auf den Kokosnussboden gießen, glattstreichen, die restlich Banane in runde Stücke schneiden, + auf den Teig legen, sinkt ein wenig ein, gut so, trocknet beim backen nicht so aus, nun noch ein paar Kirschen dazwischen verteilen.

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

## Bananen Kuchen Artyk II F Vegan



250 g Mohn

500 g Maiskörner

1 Ei Korianderkörner

500 g Bananen, Leopardenart  
1 Backpulver oder Weinstein f 500 g Mehl  
1 Prise Salz  
200 g Vollrohrzucker  
Ca 700 ml kohensäurehaltiges Mineralwasser  
6 cl Rum 54 % evtl +  
250 g Rosinen evtl

1 Königskuchenbackform 30 cm  
Backpapier dafür

### Zubereitung:

Mohn mahlen.  
Maiskörner mit Korianderkörner mahlen.  
Bananen pürieren.

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

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

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

Dienstag, 18. Oktober 2005  
22.01.06 Hans60

Samstag, 12. August 2006

+ 1 Kl Kaffee mahlen  
500 ml Wasser anstatt 700 ml

Bananen Kuchen mit Ingwer M F  
Glutenfrei + Eifrei

26 cm Ring bzw Springform mit Backpapier



5 Bananen

1 kg Magerquark

200 g Mandeln mahlen.

5 gehäufte El Kakaopulver

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker

150- 200 g Vollrohrzucker

¼ TI Meersalz

2 Tassen Mais mahlen. ca 300 g

4 cm frischen Ingwer feingehackt

100 g Rosinen , in

Rum 54 % oder Rotwein, (zur Not auch in Wasser) 24 h eingelegt

1 guten Schuss Rum

Schokostreusel

Backpapier für eine 26 cm Ø Springform

Bananen zu Mus quetschen + alle Zutaten bis Ingwer damit gut vermischen, dann die abgetropften Rosinen unterheben. + 1 guten Schuss Rum + in eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Ø Springform gießen, glatt streichen, + mit Schokoladenstreusel, bedecken .

Bei 160 °C Umluft OHNE vorheizen ca 70- 90 min backen + 60 min im ausgeschalteten Ofen lassen , dann auf ein Kuchengitter, Backpapier Vorsichtig entfernen auskühlen lassen.....26.05.2004

PS

Wer den Kuchen , mehr in Richtung Torte haben will, der nehme nur ca 8-10 El Mais mahlen.,

Ingwer, ist nicht jedermanns Geschmack, kann man auch mit den Saft einer halben Zitrone ersetzen.

## Bananen Kuchen mit Ingwer Veränderung M

Sonntag, 6. Januar 2008

600 g (5) Bananen

1 kg Quark 0,5 %

200 g s Mandeln mahlen +

10 bittere Mandel mit mahlen

100 g bittere Schokolade 85 % mahlen ( Mandelmühle ) \*

0,5 TI Vanillepulver

200 g Vollrohrzucker

0,25 TI Salz

8 Ei Mais (150 g) mahlen

30 g Ingwer fein gehackt

100 g Rosinen

guten Schuss Rum 54 %

25 g bittere Schokolade 85 % mahlen ( Mandelmühle )

eine 26 cm Ringform –Springform

Backpapier dafür

Bananen in Stücke brechen in eine Rührschüssel geben und rühren lassen + alle anderen Zutaten bis Ingwer langsam dazu geben, und zum Schluss noch die Rosinen. + 1 guten Schuss Rum + in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Springform gießen, glatt streichen, + mit mahlen Schokolade bedecken.

Bei 140 °C Umluft OHNE vorheizen ca 70- 90 min backen + 60 min im ausgeschalteten Ofen lassen , dann auf ein Kuchengitter, Backpapier erst entfernen wenn der Kuchen abgekühlt ist.

\*

Anstelle von Kakaopulver + Schokostreusel,

100 + 25 g, bittere Schokolade 85 % mahlen ( Mandelmühle )

und es kamen noch 10 bittere Mandeln mahlen dazu, sonst ist alles wie oben angegeben.

Sonntag, 6. Januar 2008 Hans60

## Bananenkuchen 4 Ei ( Hirse ) F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei



### Boden:

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

### Füllung:

#### 4 Ei ( Größe M ) trennen

2 Priesen Salz trennen  
80 g Vollrohrzucker \*  
600 g Bananen trennen  
300 g Hirse mahlen  
50 g Ingwer fein gewiegt  
700 ml Eierlikör  
ein paar TK Kirschen

### Zubereitung

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

Auf eine 26 cm Ring- bzw Springformboden geben, glattstreichen.

Eiweiß mit einer Prise Salz fest schlagen, Zucker\* (\* könnte auch entfalten, aber damit wird der Eischnee richtig fest ) langsam einrieseln, + steifschlagen lassen, Beiseitestellen.

Eigelb mit der anderen Prise Salz sowie ca 1 Pfund pürierte Bananen, 700 ml Eierlikör, + den feingewiegten Ingwer, mahlen Hirse, cremig rühren. Das steife Eiweiß mit einem Holzquirl gut untermischen. Auf den Kokosnussboden gießen, glattstreichen, die restlich Banane in runde Stücke schneiden, + auf den Teig legen, sinkt ein wenig ein, gut so,

trocknet beim backen nicht so aus, nun noch ein paar Kirschen dazwischen verteilen.

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

## Bananenkuchen Artyk I M F

Zutaten für 1 Portionen

250 g Mohn

500 g Maiskörner

1 EL Koriander, ganz

500 g Banane(n), Leopardenart

1 Tüte/n Backpulver oder Weinstein ( 17 g )

1 Prise Salz

200 g Rohrzucker

500 ml Milch, 3,5 %

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

22.01.06 Hans60

## Veränderung M F



600 ml Milch

1 El Kaffee mahlen ( kein Instant )  
6 El in Rum eingelegte Rosinen

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

35 cm Königskuchenbackform

Brot Burylbajtal F Vegan

Glutenfrei + Milchfrei



1 Tasse Hirse, ca 120 g  
kochendes Wasser  
2 Tassen Wasser  
120 g Naturreis mahlen  
260 g Mais mahlen  
1 Tüte Backpulver  
1 Kl Kümmel  
1 Kl Korianderkörner mahlen  
1 Banane  
400 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hirse in ein Sieb + mit kochendem Wasser abspülen, um die Bitterstoffe zu entfernen.

Danach in 2 Tassen kochendem Wasser geben, aufkochen, Vorsicht kocht schnell über, Hitze klein stellen, Deckel drauf, nach 12 min ausstellen die Hitze, ausquellen lassen, dauert meist so 10-20 min, dann ist die Hirse trocken + schön körnig, abkühlen lassen, oder fast.

Alle anderen Zutaten gut vermischen, dann die gekochte Hirse untermischen.

Alles in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Backform geben.

Glattstreichen, im kalten Backofen bei 150 - 160°C Umluft ca 70 min backen.

Eigenes Rezept, Montag, 28. August 2006 Hans60

## Veränderung

Ins kochende Wasser 0,25 TL Kurkuma mit rein.  
Kümmel + Koriander nur 1 Msp. Zum Frühstück ist es uns so angenehmer.

Mit Banane, + das alles dann als Muffeins

Kam in den kalten Backofen bei ca 150°C ca 40 min backen.

Freitag, 11. Mai 2007, Hans60

## Hüttenkäsekuchen 5 Ei M

glutenfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 1 Portionen

400 g Mandel(n), gemahlen

300 g Banane(n), ( 2 Stück )

200 g Rohrzucker

1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbone)

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

1 kg Hüttenkäse

5 Ei(er)

1 Zitrone(n) - Schale, abgerieben

½ Zitrone(n), den Saft

Schokostreusel

Bis auf Schokostreusel alle Zutaten miteinander vermischen. In eine mit Backpapier ausgelegte Springform gießen. Mit Schokostreusel bedecken. In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca. 100 min backen. Ca 20 min in der Form lassen. Form öffnen + am Backpapier auf ein Kuchenrost ziehen.

Ganz aus kühlen lassen vor dem Anschneiden.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

03.03.06 Hans60

Hüttenkäsekuchen 5 Ei M Veränderung



Bananen + Schokostreusel waren aus  
300 g TK Sauerkirschen, statt dessen.

Nachdem alle Zutaten verrührt, dann die TK Kirschen, vorsichtig unterheben, + weiter wie im Rezept beschrieben.

Hans

Käse Bananen Kaffee Kuchen M F

Glutenfrei + Eifrei

26 cm Ringform o Springform mit Backpapier



200 g s Mandeln mahlen  
10 bittere Mandeln mit mahlen

1 Kg Quark 0,5 %

400 g Frischkäse 4 %

50 g Kaffeebohnen mahlen

1 Prise Salz

90 g Naturreis mahlen  
150 g Vollrohrzucker + 50 g  
550 g Bananen ca

### 26 cm Ringform o Springform

Backpapier dafür

26 cm Backform mit Backpapier auslegen, Boden + Rand.

Mandeln süße und bittere zusammen mahlen.

Kaffeebohnen mahlen,

Naturreis mahlen,

Bananen pürieren,

und alle Zutaten zusammen verrühren lassen, abschmecken, je nach Reifegrad der Bananen, noch Zucker zutun.

Alles in die mit Backpapier ausgefüllte Backform gießen, in den

Kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 100 min backen.

Ca 30-40 min in der Form lassen, den Ring runter lassen, und ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept, Sonntag, 30. Dezember 2007 Hans60

### Käse Bananen Kuchen M Mais F

Glutenfrei u Eifrei



500 g geschälte Bananen ca 4 Stück  
1 Zitrone die Schale, Saft u Fleisch davon  
230 g Vollrohrzucker  
1 Prise Meersalz

1000 g Magerquark 0,5 %

200 g Frischkäse 4 %

200 ml Obstbrand

10 El Mais mahlen u

1 TI Koriander mahlen u

2 Kapseln o Samen Kardamom mit mahlen  
200 g Mandeln mahlen u  
8 bittere Mandeln mit mahlen

### eventuell Schokoladenstreusel

Backpapier

26 cm Ø Springform

Bananen in die Rührschüssel geben, und rühren lassen,  
1 Zitrone die Schale, Saft u Fleisch davon, dazu,  
Käse dazu geben, und gut verrühren lassen, sowie ca die Hälfte des Obst-  
ler, die trocknen Zutaten vermischen und langsam dazu geben, sowie den  
restlichen Obstler, gut 3-5 min auf Mittelstufe verrühren, lassen.

Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ø Springform gießen,  
ein wenig schütteln, bis sich der Teig gesetzt hat.

Evtl mit Schokostreusel bestreuen.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90 min backen.

In die 2. Schiene von unten , auf dem Rost geben .

60 min im ausgeschalteten Ofen lassen.

Auf ein Kuchengitter oder Rost , das Backpapier entfernen, auskühlen las-  
sen .

Guten Appetit

Eigenes Rezept, Mittwoch, 23. April 2008 Hans60

Käse Obst Kuchen Arzgir M F

Glutenfrei + Eifrei + Fettarm

26 cm Ringform mit Backpapier



### Boden Mürbeteig

150 g Mais mahlen  
100 g Naturreis mahlen  
1 Prise Salz

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

Backpapier 2 Lagen

### Füllung

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

### Belag

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

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

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

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

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

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

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

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

Eigenes Rezept, Dienstag, 25. Dezember 2007 Hans60

## Käsekuchen ohne Boden I 6 Ei M F

Zutaten für 8 Portionen

3 Banane(n), geschält, ca 250 g  
250 g Rohrzucker

### 6 große Ei(er), getrennt

1 Tüte/n Vanillezucker, Bourbon  
2 Prisen Meersalz  
8 EL Mais, gemahlen  
150 g Haselnüsse, gemahlen  
100 g Mandel(n), süße, gemahlen  
12 Mandel(n), bittere, gemahlen

### 1 kg Quark (Magerquark)

Bananen zu Mus pürieren +, bis auf Eiweiß, alle Zutaten zusammen mischen.

Eiweiß mit einer Prise Salz sehr steif schlagen + vorsichtig unter den Teig heben. In eine mit Backpapier ausgelegte 28 cm Æ Springform gießen, wer nur kleine Eier nimmt, kommt auch mit 26 cm Æ Springform aus.

Ca 80 min bei 160 ° C Umluft ohne vorheizen backen, unterste Rille, ein leeres Blech rein , + gleich darüber auf den Rost stellen.  
Sonst ca. 60 min bei ca. 180°C mit Ober- + Unterhitze, vorheizen.  
Eigenes Rezept.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
10.03.05 Hans60

Veränderung F



04.06.2006 10:25 Kommentar von Hans60  
Hallo Zusammen

da mir der Mais ausgegangen war.  
Habe ich Hirse mahlen, genommen.  
Die Eier nicht getrennt.

Kokosnuss Kuchen Sara F Vegan  
glutenfrei - eifrei - milchfrei - eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

550 g Banane(n), ca. (Leopardenart)

3 Äpfel

1 Zitrone(n), Saft davon

150 g Datteln oder Rosinen

Rum, 54 % oder trockenem **guten Rotwein** oder einfach Wasser

**2 Tasse/n Wein, weiß**, guten trockenem oder kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

3 Tasse/n Mais, gemahlen

3 TL Koriander, gemahlen +

1 Tüte/n Backpulver

¼ TL Meersalz

150 g Rohrzucker

200 g Kokosraspel

### Zubereitung

Datteln klein schneiden o. Rosinen in 54 % Rum ca. 1 h einlegen.

Bananen pürieren. 3 Äpfel um den Griebsch rum raspeln, 1 Zitrone entsaften.

3 Tassen Mais, mahlen., 3 TL Korianderkörner mahlen., Backpulver, Salz, Zucker und Kokosraspel - alle trockenem Zutaten gut verrühren, lassen, pürierte Bananen mit dem Zitronensaft vermischt, geraspelte Äpfel, eingelegte Datteln samt Flüssigkeit begeben, gut verrühren, dann noch den Wein zugeben, evtl. mehr oder weniger, nach Gefühl, richtet sich stark nach der Saftigkeit des Obstes.

In eine 26 cm, mit Backpapier ausgelegte, Ringform gießen, glatt streichen.

Bei 140° C Umluft OHNE vorheizen, auf der 2. Schiene von unten ca. 80-100 min backen. Nadelprobe.

Raus aus dem Ofen, ein paar Min. sich verfestigen lassen, Ring lösen, Backpapier vorsichtig runter klappen/ lösen, ab- + auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.Juni 2007

11.07.07 Hans60

### Maiskuchen V Vegan

glutenfrei / milchfrei / Eifrei

Zutaten für 1 Portionen

250 g Mais, gemahlen

5 Mandeln, gemahlen, bittere

1 Prise Salz

8.5 g Backpulver, ca 1,5 TL Weinsteinbackpulver

1 EL Kakaopulver ohne Zucker, bis 2 EL

250 g Banane(n), geschälte + püriert

2 TL Süßstoff, flüssigen

3 EL Rum, 54 %

Wein, rot, trocken

### Zubereitung

Trockene Zutaten vermischen. Bananen + Süßstoff + Rum bis 500 ml mit trockenem Rotwein auffüllen, zu der trockenen Massen gießen, alles vermischen + in eine kleine mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform geben.

Ca. 60 min bei 160°C Umluft ohne vorheizen backen. Ohne Umluft ca. 20 - 30°C mehr, dann vorheizen + ca. 45 min backen.

PS: Bitte unbedingt die Flüssigkeitsangabe beachten, bei weniger wird es krümelig. Es sollte auch frisch mahlen. Mais verwendet werden. Durch die Mandeln erhält es ein wenig den Marzipangeschmack, lecker.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

01.03.05 Hans60

### Marmor Mokokuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + eigenes Rezept



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

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

Rum 54 % evtl

Sesam rösten + mahlen,  
Reis + Kichererbsen zusammen mahlen,  
Salz + Backpulver dazu, alles gut vermischen, Margarine dazu, + die Bananen pürieren auch dazu geben, und vermischen lassen, Wasser langsam rein gießen, die Menge richtet sich auch dem Volumen der Bananen je nach Reifegrad, brauchte ca 200 ml.

Eine 26 cm Ø Ringform mit Backpapier ausfüllen und ca 2/3 des Teiges reingießen, glattstreichen.

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

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

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

Sonntag, 13. Mai 2007 Hans60

## 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 Pürier-  
stab pürieren, umfüllen in ein Liter Maß.  
Die Apfelsinen in/ mit beiden Händen ein wenig drücken, + schälen, file-  
tieren + in das hohe Gefäß geben mit elektrischen Pürierstab pürieren,  
umfüllen zum Ananaspüree, sollten wenigstens 1 Liter sein, bei mir wur-  
den es 1,25 Liter.  
Diesen Obstpüree aufkochen, die in kaltem Wasser aufgelöste Speisestär-  
ke 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 rüh-

rend 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

Obsttorte III M F

Glutenfrei + Eifrei



#### Boden:

200 g Naturreis mahlen  
1 TI Backpulver  
1 gehäufte El Speisestärke

120 g Butter

evtl Wasser

#### Füllung:

200 g Kokosnuss geraspelt  
250 ml Wasser  
300 g Bananen, püriert

500 ml Milch

500 g Magerquark 0,5 %

200 g Feigen , soft  
80 g Speisestärke

150 ml kalte Milch

5 El Himbeerbrand

#### Belag:

Ca 1 Pfund Mandarinen  
5 El Himbeerbrand

Zutaten für den Boden bis Butter zusammen verkneten, evtl noch Wasser begeben.

Eine 26 cm Ringform mit Backpapier auslegen, den Teig hinein, + samt dem Boden + Backpapier raus nehmen, eine Lage Backpapier drüber legen + mit einem Nudelholz ausrollen + drüber weg, nun den Boden mit den beiden Lagen Backpapier wieder in die Form geben, den Boden + die Ränder gut andrücken, + für ca 30 min in den Kühlschrank.

Backofen vorheizen auf ca 180°C

Das obere Backpapier entfernen + die Form/ Boden für ca 15 min in den vorgeheizten Backofen.

Geraspelte Kokosnüsse leicht rösten, + in 250 ml kochendem Wasser einweichen, die pürierten Bananen dazurühren.

500 ml Milch, kleingeschnitten Feigen dazu, + möglichst mit einem elektrischen Pürierstab das Ganze, sämig pürieren.

Quark unterrühren, aufkochen, die in kalter Milch aufgelöste Speisestärke, 120 sek kochen lassen. Vorsicht blubbert sehr stark.

Wenn runter von der Hitze den Obstler hinzugeben, ich vergaß es, die Füllung auf den vorgebackenen Boden gießen, glattstreichen, gab jetzt ein paar Ei Himbeerbrand auf die Füllung,

wieder in den Ofen + weitere ca 45 min backen bei 180°C .  
oder mit Umluft bei ca 150°C weitere ca 45 min backen.

Die ausgezogenen + filetierten auf einen Essteller sortierten Mandarinen, mit einem Küchenmesser einen kleinen Schnitt in die Oberfläche der Torte ritzen, dort rein die Mandarinscheiben in den Teig drücken, kann ruhig bis zur Hälfte rein, es gehen zwar mehr rauf als wenn man sie neben einander legt..., diese Früchte mit Obstler/ Himbeerbrand beträufeln + nochmals für ca 15 min in den Backofen backen.

Quark Bananen Torte ohne Boden 6 Ei M

Füllt die ganze Höhe der Form aus



glutenfrei, eigenes Rezept

Zutaten für 8 Portionen

200 g Banane(n), geschälte

250 g Rohrzucker

1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

2 Prisen Salz

1 kg Quark (Magerquark)

10 EL Mais oder, Hirse, Vollkorn mahlen.

150 g Mandeln, süße

12 Mandeln, bitter

100 g Nüsse (Paranuss, Walnuss, Hasel), gemahlen

6 große Ei(er), getrennt

1 Zitrone(n), Schale + Saft

### Zubereitung

Bananen zu Mus pürieren +, bis auf Eiweiß, alle Zutaten zusammen mischen, Eiweiß mit einer Prise Salz sehr steif schlagen. + vorsichtig unter den Teig heben.

In eine mit Backpapier ausgelegte 28 cm Springform gießen.

Wer nur kleine Eier nimmt, kommt auch mit 26 cm Springform aus. Ca 80 min bei 160 ° C Umluft ohne vorheizen backen, unterste Rille, ein leeres Blech rein, ( falls es überläuft) + gleich darüber auf den Rost, stellen.

Sonst ca. 60 min bei ca. 180°C mit Ober- + Unterhitze, vorheizen. Fällt etwas ein beim Abkühlen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
08.03.05 Hans60

## Reis Bananen Brot F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,7 kg gebacken



## Sauerteigansatz

150 g Naturreis mahlen  
1 Prise Zucker,  
1 Prise Trockenhefe,  
100 g ca, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

## Hauptteig

1 Sauerteigansatz  
1 Ei Zuckerrübensirup  
300 g Bananen püriert  
550 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
700 g Naturreis mahlen  
1 Piment mit mahlen  
2 Kardamom mit mahlen  
3 TI Salz

2 El Bio Sonnenblumenöl \*  
Sonnenblumenkerne ganz

Olivenöl

### Zubereitung Sauerteigansatz

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

### Hauptteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, und Bananenbrei sowie 700 g Naturreis mahlen gut verrühren,

3 Tl Salz, 1 Piment mahlen u 2 Kardamom mit mahlen, verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl \* unterrühren.

in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattstreichen, dick mit Sonnenblumenkerne bestreuen, ein wenig in den Teig drücken,

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen.

ich lasse es über Nacht im Backofen, und backe es vorm Aufstehen bzw vorm Frühstück ab

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 120 min backen, Nadelprobe, ganz abkühlen lassen, sehr feucht, ohne klitsch zu sein

### Hinweis

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 Sonntag, 4. Oktober 2009 Hans60

## Reiskuchen II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



320 g Naturreis = 2 Tassen  
4 Tassen Wasser  
50 g Rübensirup  
400 g Bananen, pürieren  
1 Prise Salz  
250 g Naturreis mahlen  
3 TI Koriander mit mahlen ODER  
0,5 Saft einer Zitrone mit Fleisch  
250 g Sultaninen

2 Tassen Reis in 4 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, und ca 40 min kochen lassen, Hitze ausstellen und ca 10 min quellen lassen, etwas abkühlen lassen,  
Zuckerrübensaft unter den gekochten Reis mischen, das gleiche mit den pürierten Bananen,  
die trocknen Zutaten vermischen und unter die feuchte Masse heben.  
In eine 30 cm mit Backpapier füllen, glattstreichen in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 110-120 min backen, Nadelprobe.  
Möglichst 24 h ruhen lassen vorm aufschneiden.

Ist schön saftig aber ohne klitsch zu sein.

Eigenes Rezept Montag, 31. August 2009 Hans60

Rotweinkuchen Dashli-Borum F Vegan  
Glutenfrei / Eifrei / Milchfrei

26 cm Ø Springform mit Backpapier



400 g reife Bananen  
50 g Ingwer geschält  
400 g Walnüsse  
400 g Maiskörner mahlen. ( kein Popkorn ) +  
100 g Buchweizenkörner mahlen. +  
1 TI Korianderkörner mahlen.  
1 Tüte Backpulver  
1 Prise Salz  
600 ml le Rouge 11 % Trocken  
6 TI flüssigen Süßstoff oder 300 g Zucker

1 a 26 cm Ø Springform  
Backpapier dafür

400 g sehr reife Bananen zu Mus püriert.  
Ingwer klein gewiegt. Beide sind küchenfertig gewogen.  
+ mischen.

400 g Walnüsse klein/ fein gehackt, drunter geben.  
Mais, Buchweizenkörner sowie Korianderkörner zusammen mahlen,  
mit Salz + Backpulver gut verrühren, auch drunter geben.  
Dann den Rotwein dazu geben, vielleicht mehr oder auch weniger. Hängt  
von der Trockenheit des Getreides, ebenso von der Reife der Bananen.  
Es sollte wie ein Rührteig , lieber etwas mehr Wein, der Kuchen geht bes-  
ser auf. Den Süßstoff gebe ich immer erst am Schluss dazu.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 60 - 70 min backen.  
Nadelprobe.

Habe nach 60 min , noch 10 min nach backen lassen.  
ist aber nicht nötig, nur der Rand wird rund herum fester.

Bei Ober -+ Unterhitze vorheizen auf ca 180 - 190° C,  
ca 45- 60 min backen. Nadelprobe.

Eigenes Rezept Samstag, 1. Oktober 2005 Hans60

#### Hinweis:

Der Kuchen hat einen etwas ungewöhnlichen, fast scharfen Geschmack,  
ist nicht ganz so trocken , wie ein Rührteig, dafür sorgen alleine die Wal-  
nüsse. Wer darf, noch mit Bourbon Vanillezucker, geschlagene süße Sah-  
ne, servieren. Guten Appetit

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse 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.

#### Veränderung, Donnerstag, 15. Februar 2007

Die Walnüsse nicht ganz fein gehackt  
125 g bittere Schokolade 70 % in kleine Stücke mit zu gegeben

Rührkuchen XII ( Möhren ) F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

## 26 cm Ringbackform mit Backpapier

8 Stück



400 g Mais mahlen  
100 g Kichererbsen mahlen  
200 g Kokosnuss geraspelt, leicht geröstet  
1 Tüte Backpulver  
1 Prise Salz  
200 g Zucker  
0,5 Zitrone Saft  
500 g Bananen küchenfertig gewogen, püriert  
250 g Möhren fein geraspelt  
500 – 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Alle trocknen Zutaten gut vermischen,  
Bananen sowie Wasser u Zitronensaft gleichzeitig dazu geben, sollte ein wenig zähfließend vom Quirl tropfen.  
In eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Backform gießen, ein wenig hin und her bewegen, damit der Teig sich gut verteilt.  
In einen kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90-110 min backen.  
Nadelprobe  
Bitte wenigstens den Ring noch dran lassen, ganz abkühlen lassen , am besten erst am nächsten Tag kurz vorm anschneiden, Backpapier entfernen.

Eigenes Rezept Dienstag, 1. Juli 2008 Hans60

Rührkuchen XIII (Kaffee) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringbackform mit Backpapier

8 Stück



400 g Mais mahlen  
100 g Kichererbsen mahlen  
200 g Kokosnuss geraspelt, leicht geröstet  
1 Tüte Backpulver  
1 Prise Salz  
200 g Zucker  
0,5 Zitrone Saft  
250 g Bananen küchenfertig gewogen, püriert  
500 – 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
4 cl Rum 54 %

Alle trocknen Zutaten gut vermischen,  
Bananen in Stücke, sowie Wasser u Zitronensaft gleichzeitig dazu geben,  
sollte ein wenig zähfließend vom Quirl tropfen.  
In eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Backform gießen, ein wenig hin  
und her bewegen, damit der Teig sich gut verteilt.  
In einen kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90-110 min backen.  
Nadelprobe  
Bitte wenigstens 10 min den Ring noch dran lassen, ganz abkühlen lassen  
, am besten erst am nächsten Tag kurz vorm anschneiden, Backpapier  
entfernen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 2. Juli 2008 Hans60

[Saftiger Kartoffelkuchen Kizyl-Arvat](#) F [Vegan](#)



## Blechkuchen

1 kg Pellkartoffeln  
0,25 TI Kümmelkörner  
500 g Maiskörner  
1 El Korianderkörner  
0,25 Muskatnuss reiben, wer will  
1 Prise Salz  
400 g Bananen Leopardenart  
350 g Mohn  
0,5 Tüte ( 10 g ) Trockenhefe f 500 g Mehl  
1 El türkischen Kaffee mahlen. oder anderen  
ca 1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
6 cl Rum 54 %  
4,5 TI flüssigen Süßstoff ( 300 g Zucker )  
250 g Rosinen

1 Backblech ca 44 cm

Backpapier dafür

Kartoffeln mit Kümmel kochen, mit kalt Wasser abschrecken, pellen, gleich durch die Presse drücken. Abkühlen lassen.

Mohn mahlen,

danach Mais mit Koriander + Muskatnuss zusammen mahlen, + mit Kaffee +, Salz + Trockenhefe verrühren,

danach die kalten Kartoffeln mit vermischen. +

Bananen pürieren , und dazu mischen.

Jetzt das kohlenensäurehaltiges Mineralwasser langsam untermischen, je nach Kartoffelart, kann es mehr oder weniger sein, es muss wie ein Rührteig werden, kurz vor Ende erst den flüssigen Süßstoff + Rum zu geben, gut verrühren, abschmecken, bitte bedenkt das der Rum etwas süßes egalisiert.

Dann noch die Rosinen unter mischen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen, glatt streichen. Ich stelle das Blech in den mit Ober- + Unterhitze auf ca 50°C warmen Ofen, das heißt Licht an , + ein wenig mehr.

Lasse ihn ca 1 h ruhen, gehen, ist so gut wie nicht möglich, ist zu feucht der Teig.

Dann auf 160°C Umluft ca 60 min backen. -

Bei Ober- + Unterhitze , sollte man den Ofen vorheizen, das heißt natürlich , den Kuchen raus aus dem Herd , mit einem feuchten Lappen / Handtuch abdecken.

Auf ca 180- 190°C vorheizen + ca 40-50 min backen.

Nadelprobe .Ca 10 min im Ofen lassen, dann vom Backblech am Backpapier anfassen + auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen. der Kuchen reißt an der Oberfläche ein, ist meist ein Zeichen das der Teig nicht feucht genug war, aber tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Eigenes Rezept , Samstag, 08. Oktober 2005

## Veränderung

Da in der Küchenmaschine bereitet wurde, nur

800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser,  
150 g Zucker und  
2 TL flüssigen Süßstoff gebraucht.

+ habe es in 1 a 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform  
im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70 min gebacken

Hans

Samstag, 31. März 2007

Saftiger Kokosnuss Kuchen Sara F Vegan

Glutenfrei - Eifrei - Milchfrei



5-6 Bananen Leopardenart, ca 550 g  
3 Äpfel ,  
1 Zitrone, Saft davon  
150 g Datteln oder Rosinen ,  
Rum 54 % oder trockenen guten Rotwein oder einfach Wasser ,.  
2 Tassen trockenen Weißwein oder kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

3 gute Tassen Mais a 160 g mit  
2-3 TI Koriander mahlen +  
1 Tüte Backpulver  
0,25 TI Meersalz  
150 -200 g Vollrohrzucker  
200 g Kokosnusssraspel .

Datteln kleinschneiden o Rosinen in 54 % Rum einlegen, ca 1 h eingelegt ,  
Wasser / Wein/ Rum.

Bananen pürieren

3 Äpfel , um den Griebsch rum geraspelt,

1 Zitrone entsaften,

3 Tassen Mais mahlen,

3 TI Korianderkörner mahlen, Backpulver, Salz, Zucker und Kokosnusssraspel,

alle trockenen Zutaten gut verrühren, lassen, pürierte Bananen mit dem Zitronensaft vermischt, geraspelte Äpfel, eingelegte Datteln samt Flüssigkeit bei geben, gut verrühren, dann noch den Wein zugeben, evtl mehr oder weniger, nach Gefühl, richtet sich stark nach der Saftigkeit des Obstes

in eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform gießen, glatt streichen.

Bei 140° C Umluft OHNE vorheizen,

auf der 2. Schiene von unten ca 80- 100 min backen. Nadelprobe.

Raus aus dem Ofen , ein paar min sich verfestigen lassen ,  
Ring lösen,  
Backpapier vorsichtig runter klappen/ lösen,  
ab- + auskühlen lassen

19.05.2004 Hans60

Mittwoch, 6. Juni 2007 Hans60

Schicht Torte I Novosergijevka M F

Glutenfrei + Eifrei + eigenes Rezept



### Boden

100 Mais mahlen  
50 g Naturreis mahlen  
50 g Amaranth mahlen

150 g Quark

70 g Zucker

50 g Butter

## 1. Füllung

250 g Mohn

### 500 ml Milch

100 g Mais mahlen

100 g Zucker

100 g Datteln in

Rum 54 % eingeweicht ( 2 h – Tage )

## 2. Füllung

500 g Bananen

### 500 g Quark

1 Prise Salz

100 g Walnüsse feingehackt

100 g Mais mahlen

## Belag

Schokoladenstreusel

## Zubereitung Boden:

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 60 min ruhen lassen. Danach lässt sich die obere Lage Backpapier prima abnehmen.

## Zubereitung Füllung I

Milch in einen mit kaltem Wasser ausgespülten Kochtopf geben, unter die Getreidemühlen stellen + den Mohn, den Mais gleich darein mahlen lassen, mit dem Zucker, erst ein mal nur ca 50 g zugeben, und rührend das ganze aufkochen lassen vielleicht 120-180 sek, runter von der Hitze, lauwarm abkühlen lassen.

Die eingeweichten Datteln + den dazugehörigen Rum in den Mohn einrühren, abschmecken, dann erst, wenn nötig, den restlichen Zucker dazugeben. Auf den Teigboden geben, glattstreichen.

## Zubereitung Füllung II

Quark, feingehackte Walnüsse, Mais mahlen, Prise Salz, + gebrochene Bananenstücke miteinander verrühren lassen, man kann die Bananen auch pürieren, aber wenn kleine Stücke Bananen noch vorhanden sind, ist doch gut. BITTE KEINEN ZUCKER zugeben, die reifen Bananen sind süß genug.

Diesen herrlichen Brei auf den Mohn geben, glattstreichen.

Mit geraspelter bitterer Schokolade oder Schokoladenstreusel ein wenig verzieren.

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

Ca 20 min den Ring drum lassen, danach den Ring runterlassen, + kurz bevor das ganze kalt ist das Backpapier vom Rand vorsichtig lösen.

Donnerstag, 21. Juni 2007 Hans60

## Schokoladen Rum Kuchen F Vegan

glutenfrei / milchfrei / eifrei / sojafrei



Zutaten für 18 Portionen

5 Banane(n), ca 500 g, geschält gewogen

200 g Mandel(n), süße, gemahlen

3 Mandel(n), bittere, gemahlen (kann auch wegfallen)

3 Tasse/n Mais, gemahlen (ca 450 g )

5 EL Kakaopulver, (ohne Zucker )

2 TL Koriander, gemahlen

1 Prise Meersalz

Zitronensaft, wer will

2 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver

2 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

1 Tasse/n Rum, 54 % ( 1Tasse ca 200 ml)

## Zubereitung

Bananen vermischen. Die trockenen Zutaten miteinander vermischen. Rum + Wasser zum Mus geben, leicht vermischen, trockene Zutaten dazu, gut verrühren.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenform gießen, glatt streichen.

Bei 170°C Umluft OHNE vorheizen in der 2. Schiene von unten ca. 70 min backen, eine Nadelprobe machen - ich habe noch 20 min mehr gebacken. Aus dem Ofen nach ca. 5- 10 min, dann auf ein Kuchenrost stürzen, Backpapier vorsichtig lösen, auskühlen lassen.

Mir war er auch süß genug.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

26.10.04 Hans60

## Veränderung

Bananen waren nicht süß genug,  
100 g Vollrohrzucker dazu, deshalb noch  
2 gute Schuss guten trocknen Rotwein  
Fett für 2 Muffinsbleche,

im vorgeheizten Backofen bei 140°C Umluft 30 min gebacken.

Mittwoch, 25. Juli 2007 Hans60

## Pikant

Auflauf Posht Bädäm M F

glutenfrei / eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse Naturreis ( Mittelkorn ) in  
2 Tassen Wasser, kochend ca 40 min kochen  
0,5 EL Gemüsebrühe, gekörnte in  
250 ml Wasser, kochend geben, dann dazu:  
2 Paprikaschote(n), klein gewürfelt +  
2 Aubergine(n), klein gewürfelt +  
2 EL Curry  
1 EL Kurkuma, gemischt + alles ca. 5 min dünsten.  
4 EL Sonnenblumenkerne +  
1 EL Kreuzkümmel +  
2 Chilischote(n), rote trockene, rösten  
3 EL Kokosraspel dazu + mahlen

### 250 g Bergkäse, grob raspeln

1 TL Salz (Gewürzsalz)  
2 Banane(n), gewürfelt daruntermischen  
Öl, Rapsöl oder anderes Fett

### 200 g Käse, mittelalten Gouda

Paprika - Granulat

### Zubereitung

Den gekochten Reis, angedünstetes Gemüse, sowie angeröstete + mahlen. Ölsaat vermischen, den (ganzen ?) Bergkäse dazu + die Bananenstücke + zusammen vermischen, in ausgefettete feuerfeste Formen geben. Mit 100 –250 g mittelaltem Gouda, grob geraspelt, das Ganze abdecken. Paprikagranulat drüber streuen. Ab in den kalten Backofen bei 160° Umluft ca. 35- 40 min backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen ca. 180° + ca. 25- 30 min backen.

PS: Wer den Gouda nicht drauf streut, dann bitte mit Deckel backen, trocknet sonst aus.

Veränderung: Man kann auch Bergkäse durch mittelalten Gouda ersetzen, dann ca. 100 g mit in das Gemüse + den Rest, ca. 150 g, oben auf streuen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

23.08.05 Hans60

Bananen Suppe M F

Glutenfrei u Eifrei



1 Tasse Naturreis ( Mittelkorn )  
2 Tassen kochendes Wasser  
2 sehr reife Bananen

#### Milch

1 Ei Mondamin  
1 Msp Bourbon Vanille Pulver  
1 Prise Salz  
1 Prise Vollrohrzucker

#### 2 x 1 TI Butter

Naturreis im Wasser ca 40 min kochen.

Bananen in einem Liter Messbecher geben dazu Mondamin, Vanille Pulver, Salz + Zucker + Milch, erst ein mal ca 0,5 l , alles zusammen, pürieren, nochmals Milch dazu , so dass es jetzt gut dreiviertel voll ist.

Sobald der Reis fertig gegart, die Bananenmilchmasse dazu geben + rühren, die Hitze auf Mittelstufe erhöhen, + ca eine bis zwei min kochen lassen, rühren nicht vergessen. Vorsicht, blubbert sehr stark.

Mit einem halben TI Butter in der Mitte der Suppe servieren, ergibt 2 tiefe Teller.

Eigenes Rezept Samstag, 17. Juni 2006 Hans60

#### Gefüllte Paprika Zalairskiy F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei + eigenes Rezept  
3 Portionen



2 Tassen Hirse  
4 Tassen Wasser  
6 Paprikaschoten  
3 kleine Delikatess Gurken  
0,5 Apfel  
0,5 Banane

200 g Ziegenkäse ( Rolle ) teilen

Kräutersalz

3 kleine Delikatess Gurken  
0,5 Apfel  
0,5 Banane  
Paprikaschotendeckel fein gewiegt  
Kräutersalz  
2-3 cl Balsamico Bianca  
Fett für drei feuerfeste Schüsseln

100-150 g Ziegenkäse geraspelt, mehr oder weniger

Paprikagranulat

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, nach ca 9 min Hitze ausstellen, ( Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche) ausquellen lassen. Wird schön trocken + körnig bzw weiß.  
Von den Paprikaschoten die Deckel so abschneiden , das sie nicht aus der feuerfesten Schüsseln raus sehen.  
Diese Schoten ca 20 min mit Wasser bedeckt, kochen lassen.

2 Tassen gekochte Hirse in eine Schüssel geben, einen halben geschälten Apfel in kleine Stücke, Banane in kleine Würfel, sowie die Gurken in kleine Ringe / Stücke schneiden, mit Kräutersalz, vermischen.

Ziegenkäserolle längst + quer schneiden, so das in jede Schote, ein Teil senkrecht reinpasst, um den Käse herum die Obst/Hirse Mischung, rein-drücken, und je zwei aufrecht stehende Schoten in die eingefetteten feu-erfeste Schüsseln geben.

Den Rest gekochte Hirse, mit den leicht angedünsteten fein gewiegt Papri-ka-schotendeckel, 3 kleine Delikatess Gurken, + 0,5 Apfel + 0,5 Banane, Kräutersalz, 2-3 cl Balsamico Bianca gut vermischen, diese Masse jetzt um die stehenden Paprika verteilen, als Stütze, damit sie nicht umfallen.

Mit geraspelten Ziegenkäse gut abdecken, mit Paprikagranulat leicht bestreusen.

Deckel drauf, ohne Deckel trocknet der Käse aus + wird hart.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 min backen.

Hinweis. Wer es saftiger haben will.

Gieße ca 1 cm hoch, aufgelöste gekörnte Gemüsebrühe noch drüber, mehr nicht , kann sonst überlaufen, Vorsichtshalber die Fettpfanne ganz unten in den Ofen stellen

Donnerstag, 31. Mai 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 + mahlen

0,5 frische Ananas in Stücke

10 Pfefferkörner gemörsert

2 TL 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

[Kartoffelauflauf mit Bananen \( M \) F](#)

Glutenfrei u Eifrei u teils Kuhmilchfrei

2 Portionen



6-8 große Pellkartoffeln

3 El Sonnenblumenkerne angeröstet u geschrotet

2 kleine Bananen

Fett zum einstreichen

Kräutersalz

1 Prise Zucker

50 g Ziegenkäse u Rotwein

50 g Gauda u Milch

Kurkuma mahlen

Kartoffeln nach dem abschrecken, pellen, in dicke Scheiben, in zwei mit Fett eingestrichene 1 l feuerfeste Schüsseln , eine Lage Kartoffeln legen, ein wenig mit Kräutersalz würzen, Bananen quer schneiden, in jede Form eine legen, darauf die Sonnenblumenkerne angeröstet u geschrotet drauf verteilen, noch eine Lage Kartoffelscheiben drauf legen, auf der einen Form den geraspelten Ziegenkäse, Kurkuma drauf streuen, u ca 1,5 cm hoch Rotwein drübergießen, Deckel schließen, wichtig, Käse wird sonst hart u trocken.

Auf der anderen Form geraspelten mittel alten Gauda u hier drauf, mit Kurkuma bestreuen, auch so ca 1,5 cm hoch die Milch gießen, wer will offen backen, der Käse wird goldbraun.

In den kalten Backofen, bei ca 160°C Umluft ca 30 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 7. Mai 2008 Hans60

### Käse Bananenkuchen II M F

Glutenfrei u Eifrei u süß u pikant

26 cm Ø Ring bzw Springform

8 Stück



2 Limetten , Abrieb, Saft u Fleisch

450 g Bananen o. S. gewogen

1 kg Quark 40 %

150 g Zucker mehr o weniger

1 Prise Salz  
3 TI Kurkuma mahlen  
200 g Naturreis mahlen  
6 Kiwi

2 Limetten , Abrieb, Saft u Fleisch in die Rührschüssel,  
dann die Bananen, ganz, o S. u den Quark gut verrühren lassen,  
die trocknen Zutaten vermischen und langsam dazu geben, ca 3-5 min auf  
Mittelstufe rühren lassen.

In eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, ein wenig  
schütteln, damit der Teig glatt wird.  
Mit den geschälten u in Scheiben geschnittenen Kiwi belegen, etwas in  
den Teig drücken.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90 min backen,  
Backpapier erst nach völligen Auskühlen entfernen.

Eigenes Rezept, Freitag, 23. Mai 2008 Hans60

### [Kichererbsen Auflauf, scharf F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

5 Auflaufformen mit Deckel  
5-6 Portionen



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

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

250 g Möhren feinraspeln  
2 Knoblauchzehen mit raspeln  
2 TL 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 abgeseihete 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

[Kokosnusspeise](#) F [Vegan](#)

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



900 ml Wasser  
200 g Kokosnuss geraspelt  
30 g Ingwer fein gewiegt  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
100 g Banane  
evtl Zucker

Kokosnuss in Wasser ca 10 min kochen, in einem Mixer mit Ingwer + Vanille auf Mittelstufe gut 20 min mixen, dann die Banane dazu + nochmals gut mixen lassen. Abschmecken, evtl Zucker zugeben.  
In ausgespülte Tassentöpfe oder Dessertschalen geben, über Nacht abkühlen.

Eigenes Rezept Dienstag, 27. Februar 2007 Hans60

### Paprika Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

2-3 Portionen

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



160 g Hirse = 1 Tasse  
Wasser  
320 g Wasser = 2 Tassen  
250 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
50 g Lauch ( grün ) geschnitten  
50 g Ingwer klein gehackt  
500 g Paprikaschoten klein geschnitten  
Margarine zum einfetten der Auflaufformen  
2 Bananen ( Leoparden Art )

50 – 70 g Ziegenkäse geraspelt

Hirse mit heißem Wasser abspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in zwei Tassen kochendes Wasser geben, umrühren, Hitze auf kleinster Stufe, Deckel schließen, nach 5 min Hitze ausstellen, ca 10-12 min auf der ausgeschalteten Platte quellen lassen, ist dann schön trocken, fast weiß, körnig.

Zwei 1,5 l Auflaufformen mit Margarine ( Laktosefrei ) ausfetten, 250 ml Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe, klein geschnittenen grünen Lauch, Ingwer und kleingeschnittenen Paprikaschoten, mit einigen Kerne, ca 15 min dünsten, runter von der Hitze, fertige Hirse untermischen, je eine Banane in dickere Scheiben schneiden, den jeweiligen Auflaufboden bedecken, und leicht mit geraspelten Ziegenkäse bestreuen, Gemüsemasse drauf, glatt streichen, den Rest Ziegenkäse obendrauf, Deckel schließen, in den kalten Backofen, bei ca 150°C Heißluft ca 30 min backen, sprudelt dann leicht.

## Veränderung

Ziegenkäse ganz weg lassen.

Eigenes Rezept Donnerstag 02.07.2009 Hans

## Rotwein Bananensuppe F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

Vorsuppe ca 8 Portionen



## 500 ml trocknen Rotwein

1 Prise Salz und Zucker

0,5 TI Chilipulver

450 g ca Bananen

ca 450 ml Rotwein mit Gewürzen kurz aufkochen, runter von Hitze, die mit ca 50 ml Rotwein pürierten Bananen begeben, verrühren und servieren, gut als Vorsuppe, nicht für Kinder geeignet.

Eigenes Rezept, Samstag, 3. Mai 2008 Hans

## Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

### Hinweis Ei

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

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

### Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

### Hinweis Curry

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

### Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Mittwoch, 7. September 2011

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