

Carob **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.

Inhaltsverzeichnis

Carob Glutenfrei u Vegetarisch	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Kuchen	2
Eierlikör Amaretto Marmor Kuchen II 2 Ei F.....	2
Indische Schokolade F	3
Nougat Laddu	4
Indische Schokolade F Veränderung Vegan.....	4
Käse Traubenkuchen M F	5
Quark - s + b Mandeln – Reiskuchen 5 Ei M F	6
Quark Erdnuss Reiskuchen 4 Ei M F.....	7
Quark Kokos Reis Carob Kuchen 5 Ei M F	9
Quark Kokosnuss Reiskuchen 4 Ei M F	10

Rotweinkuchen IV (nur Reis) F Vegan	11
Rührkuchen VI 4 Ei F	12
Rührkuchen VII 4 Ei M F	13
Hinweis M	14
Hinweis Ei	14
Hinweis Vegan	14
Hinweis F	14
Hinweis Margarine	15
Hinweis	15

Kuchen

Eierlikör Amaretto Marmor Kuchen II 2 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei

30 cm Kastenbackform

Resteverwertung

Zutaten für 1 Portionen



Teil I

- 250 g Maiskörner gemahlen
- 100 g Walnüsse, fein gehackt
- 1 Prise Salz
- ¼ TL Vanille - Pulver (Bourbon)
- 100 g Rohrzucker
- ½ Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)
- 50 ml Wasser evtl mehr
- 200 ml Eierlikör

Teil II

300 g Maiskörner mahlen
1 Kardamom Kapsel mit mahlen
5 Mandel(n), bittere, gemahlen
1 Prise Salz
0,5 Tüte Backpulver
¼ TL Vanille - Pulver (Bourbon)
100 g Rohrzucker
4 EL Carob **ODER**
2 EL Kakaopulver,
200 ml Amaretto

2 Ei(er)

50 ml Wasser evtl mehr

Die Zutaten von Teil I bis Eierlikör 5 min rühren lassen, in eine 30 cm mit Backpapier ausgelegte Backform geben.

Teil II:

Die Zutaten von 300 g Maiskörner mahlen bis Wasser alle miteinander vermischen + 5 min rühren lassen, diese Teigmasse auf den Eierlikörteig geben, + mit einer Gabel spiralförmig beide Teige zusammen durchziehen. In kalten Backofen bei ca. 130°C Umluft ca. 90 min backen, Nadelprobe.

eigenes Rezept Samstag, 15. März 2008 Hans60

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Indische Schokolade F

Besan Laddu



Für etwa 30 Stück

200 g **Butter** oder Margarine
200 g Kichererbsenmehl
3 EL Cashewnüsse (Hasel- oder Walnüsse)
1/4 TL Zimt

1/4 TL gemahlener Kardamom
1 EL Carob
abgeriebene Schale einer halben unbehandelten Zitrone

175 - 200 g cremiger Honig

Butter oder Margarine in einem Topf bzw. einer Pfanne mit schwerem Boden bei mittlerer Hitze schmelzen und Kichererbsenmehl hineinsieben. Mit einem Holzlöffel unter ständigem Rühren anrösten, bis es (nach etwa 15 Minuten) einen nussartigen Geruch verströmt. Nüsse hacken, hinzufügen und für einige Minuten weiter rösten. Anschließend Gewürze, Carob und Zitronenschale dazugeben. Nun die Masse auf 40° C abkühlen lassen und dann den Honig darunter rühren. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Tablett streichen und kaltstellen. Nach dem Erkalten in kleine Rechtecke oder Rauten schneiden.

Nougat Laddu

Die Cashewnüsse und Gewürze werden durch 100 g geröstete und in der Küchenmaschine cremig vermahlende Haselnüsse ersetzt. Frisches Kichererbsenmehl ist leicht selbstgemacht: Kaufen Sie dazu Channa dal (gespaltete, kleine indische Kichererbsen). In einer Pfanne ohne Fett anrösten und nach dem Abkühlen in ihrer Getreidemühle zu staubfeinem Puder mahlen.

Kichererbsen im Supermarkt oder beim Türken, der aber wieder etwas teurer ist, sobald ich etwas im Backofen (mit Umluft) mache , kommt ganz unten ein Backblech mit Backpapier auf dieses streue ich die Kichererbsen, danach sind sie trocken, + man kann sie sehr gut mahlen, + man spart auch noch die Arbeit, sie in der Pfanne zu rösten

Indische Schokolade F Veränderung Vegan



200 g Margarine

200 g Kichererbsenmehl vorher geröstet
100 g geröstete+ cremig gemahlene Haselnüsse
170 g Vollrohrzucker
0,5 TI Vanille
1 TI Kaffeepulver (türkisch)
0,5 abgeriebene Zitronenschale

Margarine in einem Topf bzw. einer Pfanne mit schwerem Boden bei mittlerer Hitze schmelzen und Kichererbsenmehl hineinsieben. Mit einem Holzlöffel unter ständigem Rühren anrösten, bis es (nach etwa 15 Minuten) einen nussartigen Geruch verströmt. Nüsse hacken, hinzufügen und für einige Minuten weiter rösten. Anschließend Gewürze, Zitronenschale dazugeben. Nun die Masse auf 40° C abkühlen lassen und dann den Honig darunter rühren. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Tablett streichen und kaltstellen. Nach dem Erkalten in kleine Rechtecke oder Rauten schneiden.

Käse Traubenkuchen M F

Glutenfrei u Eifrei u Fettarm

8 Stück

26 cm Ø Ringform mit Backpapier



1 Kg Quark 0,5 %

500 ml Milch 1,5 %

3 El Carob ODER

2 El Kakao

250 g Zucker

1 Prise Salz

1 TI Backpulver, wer mag

10 El Maiskörner mahlen u

3 Kardamomkapseln mit mahlen
2 cl Rum 54 %
500 g kernlose Weintrauben

Backpapier

Quark mit Milch gut verrühren,
alle trocknen Zutaten gut vermischen und einrieseln lassen, gut 3-5 min
auf Mittelstufe rühren lassen, zum Schluss den Rum dazugeben,
in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ring- oder Springform gießen.
Sehr dünnflüssig.

Die Weintrauben (blaue) oben auf den Teig legen,
in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft, ca 90 min backen, ca 20 –30
min im Ofen lassen, den Ring vorsichtig runterlassen, ganz abkühlen las-
sen vor dem Anschneiden.

Eigenes Rezept, Dienstag, 6. Mai 2008 Hans60

Quark - s + b Mandeln – Reiskuchen 5 Ei M F
Glutenfrei

26 cm Ring- oder Springform mit Backpapier



5 Eiweiß

1 Prise Salz
120 g Zucker

5 Eigelb

5 Ei Wasser
1 Prise Salz
130 g Zucker

500 Magerquark

200 g süße Sahne

200 g süße Mandeln mahlen
12 bittere Mandeln mit mahlen
180 g Naturreisgrieß
1 TI Backpulver
2 TI Carob (der Farbe wegen)

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

5 Eigelb mit 5 Ei Wasser, einer Prise Salz und 130 g Zucker, cremig, fast weiß schlagen lassen, und Magerquark und süße Sahne dazu geben und gut verrühren lassen, süße und bittere Mandeln (um den Eigengeschmack noch zu verstärken, beide Sorten zusammen kurz rösten, bis sie duften) mahlen, und Naturreis grob schroten und Backpulver und Carob zusammen vermischen, zu der Ei-Quarkmischung geben, dies ca 2-4 min auf Mittelstufe verrühren lassen,

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

Eigenes Rezept Samstag, 27. November 2010 Hans

Quark Erdnuss Reiskuchen 4 Ei M F

Glutenfrei

26 cm Ring- oder Springform mit Backpapier



200 g Erdnüsse blanchiert

4 Eiweiß

1 Prise Salz
120 g Zucker

4 Eigelb

4 El Wasser
1 Prise Salz
120 g Zucker

500 Magerquark

200 g süße Sahne

180 g Naturreisgrieß
1 Tl Backpulver
2 El Carob
1 Mark einer kleinen Vanilleschote

Erdnüsse in einer trocknen Bratpfanne rösten und mahlen, (Mandelmühle)

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

4 Eigelb mit 4 El Wasser, einer Prise Salz und 120 g Zucker, cremig, fast weiß schlagen lassen, und Magerquark und süße Sahne dazu geben und gut verrühren lassen,

und Naturreis grob schroten und Backpulver und Carob und gemahlene Erdnüsse, sowie Mark einer kleinen Vanilleschote zusammen vermischen, zu der Ei-Quarkmischung geben, dies ca 2-4 min auf Mittelstufe verrühren lassen,

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

Eigenes Rezept Samstag, 4. Dezember 2010 Hans

Quark Kokos Reis Carob Kuchen 5 Ei M F

Glutenfrei

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier



5 Eiweiß

1 Prise Salz

100 g Zucker

5 Eigelb

5 El Wasser

1 Prise Salz

120 g Zucker

50 g Carob

1 Tl Backpulver

200 g Kokosraspel, grob*

500 g Magerquark

50 g Rum 54 %

300 g Milch

180 g Naturreisgrieß

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

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

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

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

Eigenes Rezept Samstag, 18. Dezember 2010 Hans

Quark Kokosnuss Reiskuchen 4 Ei M F

Glutenfrei

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier



4 Eiweiß

1 Prise Salz

120 g Zucker

4 Eigelb

4 El Wasser

1 Prise Salz

120 g Zucker

500 Magerquark

200 g süße Sahne

200 g Kokosnuss grob geraspelt

50 g Rum 54 %

180 g Naturreisgrieß

1 TI Backpulver

2 gehäufte El Carob

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

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

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

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

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

Hinweis

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

Eigenes Rezept Donnerstag, 9. Dezember 2010 Hans

Rotweinkuchen IV (nur Reis) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



750 ml trockenen Rotwein 14 %

200 g Kokosnuss geraspelt
30 g Ingwer klein gehackt
150 g Datteln klein geschnitten
500 g Naturreis gemahlen
1 Nelke mit mahlen
2 Kardamomkapseln mit mahlen
1 Piment mit mahlen
1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver
180 g Zuckerrübensirup
6 geh Ei Carob
150 g Margarine laktosefrei

Margarine verflüssigen, beiseitestellen,
vom Rotwein bis Carob alles miteinander verrühren, die verflüssigte und
etwas abgekühlte Margarine, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrüh-
ren lassen, abschmecken ob es süß genug ist,
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein we-
nig glatt schütteln,
in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelpro-
be,
optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen
eigenes Rezept Freitag, 27. November 2009 Hans60

Rührkuchen VI 4 Ei F
Glutenfrei + Laktosefrei

30 cm Kastenbackform



4 Ei

1 Prise Salz
100 g Zucker
100 g Puderzucker

400 ml Milch (Laktosefrei)

500 g Naturreis mahlen

100 g s Mandeln geröstet + mahlen

10 bittere Mandeln geröstet + mahlen

3 geh Ei Carob

1 Tüte Backpulver

Backpapier

4 Ei mit Salz und Zucker cremig rühren lassen, Milch dazu geben und verrühren.

Alle anderen trockenen Zutaten gut vermischen, und während des Rührens diese langsam einrieseln lassen und alles zusammen 5-7 min auf Mittelstufe verrühren, ist sehr dünnflüssig der Teig.

In eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 100 –120 min backen. Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 6. März 2008 Hans60

Rührkuchen VII 4 Ei M F

Glutenfrei + (Laktosefrei) Maiskörner

30 cm Kastenbackform



4 Ei

1 Prise Salz

240 g Zucker

500 ml Milch (laktosefrei)

0,5 TI Vanillepulver

100 g s Mandeln mahlen

11 bittere Mandeln mit mahlen.

1 Tüte Backpulver

500 g Maiskörner mahlen
4 gehäufte Ei Carob

Eier mit einer Prise Salz und Zucker cremig schlagen lassen, Milch beifügen.

Die restlichen trockenen Zutaten miteinander vermischen, und langsam einrieseln, und das ganze nun noch gut 5-7 min auf Mittelstufe rühren lassen.

In eine mit Backpapier ausgefüllte 30 cm Kastenbackform gießen, (ist sehr dünnflüssig),
in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 100 –120 min backen, Nadelprobe.

Den Kuchen noch ca 15 min in der Form lassen, dann vorsichtig rausheben, und ganz abkühlen lassen.

Eigenes Rezept, Montag, 10. März 2008 Hans60

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Hinweis 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