

## Kastenbackform 24 cm **Glutenfrei Eifrei**

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

### 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.

### Hinweis **Margarine**

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

### Index nicht aktiv

Brot .....	2
Kuchen.....	6

### Inhaltsverzeichnis

<b>Kastenbackform 24 cm Glutenfrei Eifrei .....</b>	<b>1</b>
Hinweis I .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Brot.....</b>	<b>2</b>
Brot Tasty-Talldy F Vegan .....	2
Dreikornbrot Kyzylzar M F.....	3
Mais Reis Brot M F.....	4
Zweikornbrot Kobył`noje F Vegan .....	5
<b>Kuchen .....</b>	<b>6</b>
Halvah Sonnenblumenkerne F.....	6
Sesam Halvah F.....	7
Tofu saftiger Kuchen F Vegan .....	9
Hinweis I .....	10
Bitte bedenkt .....	10
Hinweis M .....	10

Hinweis Vegan .....	10
Hinweis Curry.....	10
Hinweis F .....	10
Hinweis.....	11

## Brot

### Brot Tasty-Talldy F Vegan



Maissauerteig aus  
 80 g Mais +  
 Prise Zucker + Hefe +  
 Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

#### Vorteig :

300 g Mais gem  
 500 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

#### Hautteig:

100 g Buchweizen gem  
 1 TI Kümmel gem  
 1 TI Koriander gem  
 1 TI Salz  
 2 EI Sonnenblumenkerne  
 1 EI Leinsaat  
 100 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser evt

24 cm Kastenbackform

Backpapier dafür

Vorteig mit Sauerteig verrührt, ein paar Stunden bei Zimmertemperatur zugedeckt stehen lassen, bis sich der Teig gehoben hat.

Den Teig durchgerührt + alle Zutaten vom Hauptteig dazu, in die 24 cm mit Backpapier ausgelegte Backform gießen, zugedeckt ein paar Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

In den kalten Backofen bei 150-160°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe.

10 min in der Form lassen, Oberfläche mit Wasser abspritzen oder mit Öl einpinseln. Backpapier erst nach dem Erkalten entfernen, dann wird die Kruste nicht so hart.

Das Brot hält sich ca 6-8 Tage, nicht in Kunststoff bitte.

### Dreikornbrot Kyzylzar M F

Glutenfrei + Eifrei



100 g Mais Sauerteig / Reissauerteig

#### Vorteig:

200 g Mais gem

200 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

#### Hauptteig:

100 g Buchweizen gem

100 g Naturreis Mittelkorn gem

1 TI Kümmel gem

1 TI Koriander gem

1 TI Salz

#### 100 ml Milch

1 a 24 cm Kastenbackform

Backpapier dafür

die Zutaten vom Vorteig mit dem Sauerteig verrühren, abdecken, gehen lassen, bei Zimmertemperatur, so lange bis sich der Teig deutlich gehoben hat.

Die Zutaten vom Hauptteig zum Vorteig geben, gut verrühren, lassen.

+ in eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Kastenbackform geben, glatt streichen, in die Mitte mit einem Messer eine 1-1,5 cm tiefen Schnitt geben, daran kann man dann gut erkennen, ob der Teig bei Zimmertemperatur gegangen ist, sollte aber nicht mehr als 120 min sein, dann fällt er meist schon wieder ein.

Den gegangenen Teig mit Wasser einpinseln.

+ bei vorgeheizten Backofen ca 60 min bei 150°C Umluft backen.

( war vorgeheizt, weil ein Kuchen drin war )

sonst in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 70 min backen.

Brot mit Olivenöl einstreichen oder mit Wasser, habe mit beide Arten gute Erfahrungen gemacht.

Montag, 18. September 2006 eigenes Rezept

Hans

Mais Reis Brot M F



**Sauerteig :**

80 g Mais gem

1 Prise Zucker + Trockenhefe

kohlensäurehaltiges Mineralwasser

**Vorteig:**

400 ml Milch

300 g Mais gem

150 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

**Hauptteig:**

200 g Naturreis Mittelkorn gem  
1 TL Salz + Kümmel + Koriander  
2 EL Sonnenblumenkerne + Leinsaat  
100 ml kohlen säurehaltiges Mineralwasser

alle Zutaten für den Sauerteig in ein Schraubglas geben, verrühren, soll eine dicke Pampe ergeben. Deckel drauf, über Nacht bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Den ST aus dem Glas in eine Schüssel mit Milch vermischen, gem Mais dazu + evtl das Wasser noch, sollte sämig wie ein Rührteig sein, Deckel drauf + je nach Raumtemperatur ein paar Stunden gehen lassen, man sieht es, hat sich ein wenig gehoben, + schlägt Blasen.

Darein den gem Reis, Salz + Kümmel + Koriander ganz oder gem, das gleiche gilt für die Sonnenblumenkerne + Leinsaat, da der Teig ziemlich feucht ist + noch ein paar Stunden stehen muss, sind die Kerne im allgemeinen so weich, das es keinerlei Probleme sich damit ergeben. Evt noch Wasser dazu geben, sollte ziemlich glatt der Teig sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit, geht besser auf.

In eine **24 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform** gießen, glattstreichen,

Nach einer gewissen Ruhezeit bei warmer Zimmertemperatur in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe, evtl noch 10 min nachbacken. Ca 15 min in der Form lassen, + am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost abkühlen lassen, Mit einem Sägemesser schneiden.

Eigenes Rezept Freitag, 22. Dezember 2006 hans60

[Zweikornbrot Kobyl`noje](#) F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



80 g Mais Sauerteig

### Vorteig:

200 g Mais gem  
400 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Hauptteig:

100 g Buchweizen gem  
100 g Mais gem  
1 TI Kümmel gem  
1 TI Koriander gem  
1 TI Salz

### 24 cm Kastenbackform

Backpapier dafür

die Zutaten vom Vorteig mit dem Sauerteig verrühren, abdecken, gehen lassen, bei Zimmertemperatur, so lange bis sich der Teig deutlich gehoben hat.

Die Zutaten vom Hauptteig zum Vorteig geben, gut verrühren, lassen.  
+ in eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Kastenbackform geben, glatt streichen, in die Mitte mit einem Messer eine 1-1,5 cm tiefen Schnitt geben, daran kann man dann gut erkennen, ob der Teig bei Zimmertemperatur gegangen ist, sollte aber nicht mehr als 120 min sein, dann fällt er meist schon wieder ein.

Den gegangenen Teig mit Wasser einpinseln

sonst in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 60 min backen.  
Brot mit Olivenöl einstreichen oder mit Wasser, hebe mit beide Arten Erfahrungen gemacht.

Donnerstag, 5. Oktober 2006 Hans60

## Kuchen

Halvah Sonnenblumenkerne F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 4 Portionen

500 g Sonnenblumenkerne  
250 g Honig  
15 g Ingwer feingewiegt  
1 TL Zimt, gemahlen  
1 TL Piment (Allspice ) mit gemahlen  
2 TI Kakaopulver, kein Instant

Sonnenblumenkerne rösten + mahlen, mit Honig, Kakao und Gewürzen gut verarbeiten.

in eine 20 cm Kastenbackform gedrückt.

ein bis zwei Tage sollte er schon im Kühlschrank stehen, damit sich die Gewürze entfalten können.

Bisschen Kakaopulver drüber streuen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Eigenes Rezept , Freitag, 12. Januar 2007 Hans60

Sesam Halvah F



Zutaten für 4 Portionen

6 Tasse/n Sesam

1.5 Tasse/n Honig

1 TL Ingwer, gemahlen

1 TL Zimt, gemahlen

1 TL Piment (Allspice )

Kakaopulver, zum Kochen, ohne Zucker

Sesamsamen rösten. Nicht so lange, es darf nur heiß werden, sonst wird der Sesamgeschmack zu stark, Portionsweise mahlen. Mit Honig und Gewürzen gut verarbeiten.

In einer 33 x 23cm-Form pressen und im Kühlschrank einige Zeit ruhen lassen.

Servieren: in Würfel oder Scheiben geschnitten.

Bisschen Kakaopulver drüber streuen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

25.03.04 Hans60

## Veränderung I



16.06.2006 16:14 Kommentar von Hans60

Hallo Zusammen

habe dieses Mal, frischen Ingwer klein gewürfelt,

sowie Piment gemörsert,

den ungeschälten Sesam ca 750 g,

+ in eine 20 cm Kastenbackform gedrückt.

ein bis zwei Tage sollte er schon im Kühlschrank stehen,

damit sich die Gewürze entfalten können.

wir schneiden es immer in dicke Scheiben, Rechtecke, mit Sahne oder Sojajacreme

Hans



## Tofu saftiger Kuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

200 g Tofu, Naturell

200 –300 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

150 g Vollrohrzucker

2 Banane(n), reife

0,5 TI Vanillepulver

1 Zitrone Abrieb + Schale + Fleisch

250 g Mais gem

2 TI Backpulver

0,5 TI Salz

100 g Walnüsse, gehackt

100 g Rosinen

24 cm Kastenbackform

Backpapier dafür

### Zubereitung

Im Mixer Tofu die Hälfte Wasser und Bananen pürieren, in eine Rührschüssel geben nach und nach die übrigen Zutaten dazu, verrühren lassen, mit dem Wasser variieren, der Teig soll schwer tropfend vom Quirl gehen, lieber etwas mehr Flüssigkeit, der Kuchen geht besser auf.

In eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 50 min backen, Nadelprobe

Walnusskuchen 23.12.07 Cappuccino,

geändert auf Glutenfrei Mittwoch, 9. Januar 2008 Hans60

## 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

## Hinweis M

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, 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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Mit freundlichen Grüßen

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Samstag, 10. Oktober 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans

[www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)