

Kastenbackform 30 cm Kuchen **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.

Inhaltsverzeichnis

Kastenbackform 30 cm Kuchen Glutenfrei Eifrei	1
Hinweis I	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Kuchen	2
Darzin Mandelkuchen F Vegan	2
Hirsekuchen M	3
Möhren Kuchen Kabutarkhän Vegan	4
Nussiger Schokoladenkuchen M F	5
Nussiger Schokoladenkuchen M F	6
Reiskuchen M F	7
Reiskuchen II F Vegan	9
Rührkuchen II M F	10
Rührkuchen III F Vegan.....	11
Rührkuchen III M	12
Rührkuchen XVII F Vegan.....	12
Schokoladen Rum Kuchen F Vegan	13
Schokoladenkuchen Anär F	15
Hinweis I	16
Bitte bedenkt	17
Hinweis Margarine	17
Hinweis M	17
Hinweis Ei	17
Hinweis Vegan	17

Hinweis F	17
Hinweis.....	18

Kuchen

Darzin Mandelkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



Zutaten für 1 Portionen

200 g Mandel(n), süße +

18 Mandel(n), bittere zusammen geröstet +

300 g Buchweizen, ganz +

100 g Naturreis (Mittelkorn) +

100 g Amaranth, ganz, zusammen mahlen

200 g Rohrzucker

1 Prise Salz

Ca 80 g eingelegte Rumrosinen

1 TL Vanille, gemahlen, (Bourbon) ODER

3 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

2 Tüte/n Backpulver, (Weinsteinbackpulver)

1 TL Kaffee, türkischen, trocken, (habe keinen anderen) müsste aber jeder schwarz gerösteter Kaffee auch gehen

700 ml Mineralwasser, kohlendensäurehaltiges *

Ca 100 ml mehr an Wasser, habe dieses Jahr extrem trockenen Buchweizen.

Alle trockenen Zutaten vermischen, dann das Wasser unterrühren, alles in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen. In den kalten Backofen bei 160°C Umluft, 110 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180° -190°C + ca. 70 - 80 min backen. Nadelprobe.

Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig rausgleiten lassen + ca. 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann, oder auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

Hinweis: Nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinem Buchweizenteig das Ganze nicht so trocken.

Hinweis : * Kohlensäurehaltiges Mineralwasser gibt beim Rühren Kohlensäure frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlensäure wird eingeschlossen + hebt beim backen den Teig in die Höhe.

Bemerkungen: Kuchen war wie jetzt schon gewohnt, locker/ weich/ feucht (nicht klitsch), der Mandelgeschmack könnte intensiver sein, leider haben die kalifornischen Mandeln ja keinen Geschmack.

Aber noch besser würde der Kuchen natürlich mit gerösteten Haselnüsse gehen, nur ich habe keine im Haus + Madam mag Haselnüsse nicht so gerne.

Zum Anschneiden hat sich das Tomatensägemesser als am besten herausgestellt, ich kann „sägen“/ schneiden, nicht drücken, der Kuchen ist eben mit Vorsicht zu behandeln, damit es nicht zerbröckelt, was ja bei noch sehr warmen Kuchen leicht passieren kann. Wobei gerade Backwaren mit Reis sich erst festigen, wenn sie kalt sind.

Aber Reis saugt auch viel Flüssigkeit auf, was gerade bei glutenfrei viel mehr vorhanden ist als bei „normalem“ Mehl. Guten Appetit

Mittwoch, 31. Mai 2006

Hirsekuchen M

Glutenfrei u Eifrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

320 g Hirse = 2 Tassen
heißes Wasser
4 Tassen Wasser
50 g Zuckerrübensirup
1 Prise Salz
250 g Hirse gem
3 TI Koriander mit gem ODER
0,5 Saft einer Zitrone mit Fleisch
150 g Datteln

800 g Magerquark

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen

Hirse in 4 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, und ca 5-8 min mit geschlossenem Deckel kochen, Hitze ausstellen und ca 10 min quellen, Hirse ist dann fast weiß, körnig und trocken, etwas abkühlen,

Datteln kleinschneiden mit Zuckerrübensirup und ca 800 g Quark unter den gekochten Reis mischen,

250 g gem Naturreis und Koriander sowie Salz zur Bindung der Reismasse dazu geben, falls es zu trocken wird, evtl noch etwas Milch beigeben.

In eine 30 cm mit Backpapier füllen, glattstreichen, in den kalten Backofen bei ca 145°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 Freitag, 28. August 2009, Hans60

Möhren Kuchen Kabutarkhän Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

200 g süße Mandeln +
20 bittere Mandeln zusammen rösten +
300 g Buchweizenkörner +
150 g Natur-Reis (Mittelkorn) +
50 g Amaranthkörner zusammen mahlen

220 g Vollrohrzucker
1 Prise Salz
1 TI Bourbon Vanille Pulver ODER
3 Tüten Bourbon Vanille Zucker
2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver

30 g Ingwer +
300 g Möhren , fein geraspelt (Küchemaschine)+

1 abgeriebene Zitronenschale

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

1 a **30 cm Königskuchenbackform** + dafür
Backpapier , auch für Teflon beschichtete .

Alle Zutaten vermischen, erst dann das Wasser untermischen, alles in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen.

In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 110 min backen.
Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180° -190°C, + ca 70 - 80 min backen.

Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig raus gleiten lassen, + ca 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann, oder auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

Bitte diesen Kuchen erst anschneiden, wenn er ganz erkaltet ist.

Hinweis:

Nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinen Buchweizenteig, das ganze nicht so trocken.

Eigenes Rezept Hans60, Mittwoch, 23. März 2005

Nussiger Schokoladenkuchen M F

Glutenfrei u Eifrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



200 g bittere Schokolade 70 %

200 g Butter

90 g Haselnüsse geröstet + gem

160 g Kichererbsen gem

160 g Buchweizen gem

160 g Naturreis Mittelkorn gem

1 Prise Salz

0,25 TL Bourbon Vanillepulver

1 Tüte Backpulver

300 g Honig

100 g s. Sahne

150 g Rosinen eingelegt in Rum 54 %

300 ml Milch

100 g Sahne

Schokolade + Butter im Wasserbad schmelzen, Honig + 100 g Sahne dazu, gut verrühren.

Trockenen Zutaten vermischen, das flüssige Gemisch dazu, sowie die abgegossenen Rumrosinen, alles gut verrühren lassen, falls es noch zu zäh der Teig ist, 300 ml Milch langsam zugeben evt die restlichen 100 g Sahne auch noch, muss wie ein Rührteig sein.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königs-kuchenbackform mit geben, glatt streichen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 75 min backen, reichte nicht musste noch 40 min zugeben, Nadelprobe.

Fazit: nicht so mein Geschmack, irgendwie fehlt ein Aroma, vielleicht eine Zitrone , Saft + Abrieb, ziemlich fest.

Original : Nussiger Schokoladekuchen M

ohne Ei und Gluten, 18.11.2006 Dialog

Nussiger Schokoladekuchen M F

Glutenfrei u Eifrei

Original Dialog CK

Vom 18.11.2006 12:22





Hallo

Ich habe heute ein altes Kuchenrezept umgeändert und es kam ein sehr Nussiger Kuchen dabei zustande. Er ist nicht sehr süß, wer ihn süß mag, muss mehr Zucker zugeben.

100 g Butter mit 100 g dunkler Schokolade schmelzen

150 g Honig,
2 Esslöffel Zucker und 2
50 ml Sahne zusammen aufschlagen.

100 g gemahlene Haselnüsse
je 80 g Buchweizenmehl, weißes Reismehl und Garbanzomehl (Kichererbsen .
1 Teelöffel Backpulver

Alle Zutaten zusammen mischen und in eine Cakeform geben. Bei 180° ca 40-45 Minuten backen.

Lauwarm schmeckt er hervorragend nussig!

Montag, 20. November 2006 Hans60

Reiskuchen M F

Glutenfrei u Eifrei



30 cm Kastenbackform mit Backpapier

320 g Naturreis = 2 Tassen
4 Tassen Wasser
50 g Rübensirup
1 Prise Salz
250 g Naturreis gem
3 TI Koriander mit gem ODER
0,5 Saft einer Zitrone mit Fleisch
150 g Datteln

400 g Magerquark

100 g Milch evt

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,
Datteln kleinschneiden mit Zuckerrübensirup und 400 g Quark unter den gekochten Reis mischen,
250 g gem Naturreis und Koriander sowie Salz zur Bindung der Reismasse dazu geben, falls es zu trocken wird, evtl noch etwas Milch begeben.
In eine 30 cm mit Backpapier füllen, glattschütteln, 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 27.August 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 gem
3 TI Koriander mit gem 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

Rührkuchen II M F

Glutenfrei + Eifrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



250 g Vollrohrzucker
1 Prise Salz
1 TI Bourbon Vanillepulver
100 g ungehärtete Margarine
300 g Buchweizen gem
250 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem
1 TI Koriander gem
50 g Mandeln gem
1 Tüte Backpulver

600 ml Milch

Alle trockenen Zutaten vermischen dann die Milch + Margarine begeben , gut 4 min auf Mittelstufe rühren lassen. In eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70-85 min backen, Nadelprobe.

anschneiden erst nach völligen erkalten, möglichst mit einem Sägemesser.

Eigenes Rezept Dienstag, 29. Januar 2008 Hans60

Rührkuchen III F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



50 g Kleberreismehl
500 g Naturreis gem
0,5 TI Salinensalz
0,5 TI Vanillepulver
1 Tüte Backpulver
230 g Zucker
100 g Mandeln gem
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
1 Zitronenabrieb und Schale und Fleisch

alle trockenen Zutaten gut vermischen/ verrühren, 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser sowie Zitronenabrieb und Schale und Fleisch langsam dazu geben, gut 5 min verrühren lassen

In eine mit Backpapier ausgefüllte 30 cm Kastenbackform gießen, ist sehr dünnflüssig, in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 110-130 min backen, Nadelprobe.

Gut 15- 30 min in der Form lassen, den Kuchen entweder vorsichtig rausheben, oder die Kastenbackform auf die Seite legen, und den Kuchen rausziehen, wird erst richtig fest nach dem völligen erkalten, danach das Backpapier entfernen, am besten wäre es den Kuchen über Nacht Ruhen zu lassen

Bitte nur höchstens 10 % vom Kleberreismehl, von der gesamten Getreidemenge, sonst wird es klitsch.

Der Kuchen ist feucht + klebrig außen und auch innen, aber ohne klitsch zu sein, die Scheiben nicht zu dünn schneiden, nach Möglichkeit mit einem Sägemesser (Tomatemesser), den Kuchen vom Boden her schneiden, umdrehen eben.

Auf dem Foto sind drei dunklere Flecken sichtbar, dies ist kein Klitsch, sondern die Nadelstellen zum testen.

Eigenes Rezept, Dienstag, 11. März 2008 Hans60

Rührkuchen III M

Glutenfrei + Eifrei

30 cm Kastenbackform

350 g Bananen
200 g Orangeat gem (Mandelmühle)
200 g Puderzucker
0,5 TI Salinensalz
250 g Kokosnuss geraspelt

750 ml Milch ca

350 g Mais gem
150 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem
0,5 TI Vanillepulver
1 Tüte Backpulver

Bananen in Rührschüssel geben mit gem Orangeat zu Mus rühren, Puderzucker und Salz einrieseln weiterrühren, Kokosnuss dazu, nun erst ein mal ca 500 ml Milch zu einem Brei verrühren lassen, Mais, Reis, Amaranth, Vanillepulver mit Backpulver vermischen und zum Bananenbrei geben, verrühren lassen, ca 150 ml Milch beifügen, verrühren lassen, evtl die restliche Milch auch noch, es soll ein geschmeidiger Teig werden, lieber etwas mehr Milch, geht besser auf. In eine mit Backpapier ausgefüllte 30 cm Kastenbackform gießen, Glatt streichen, in den vorgeheizten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 100 –120 min backen, Nadelprobe, im kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 20-30 min länger.

Eigenes Rezept Donnerstag, 21. Februar 2008 Hans60

Zu süß 22.02.2008

Rührkuchen XVII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



400 g Kichererbsen gem
1 El Koriander mit gem
1 Prise Salz
200 g Zucker
1 Tüte Backpulver
400 ml Sojadrink naturell
4 cl Rum 54 %, oder anderen Alkohol *
200 g rote Johannisbeeren

Kichererbsen und Koriander zusammen mahlen,
Salz u Zucker und Backpulver dazu geben und mit Sojadrink ca 2 min auf
Mittelstufe verrühren lassen, den Rum dazu verrühren,
Johannisbeeren mit einem Holzlöffel unterheben,
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenform gießen, ein wenig
hin und her bewegen, damit der Teig überall hin kommt

in den kalten Backofen bei ca 130°C- 80 min backen, Nadelprobe.

* Alkohol ist notwendig, um den typischen Kichererbsen Geruch u Ge-
schmack zu egalisieren. *

Eigenes Rezept, 2. August 2008 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

Schokoladenkuchen Anär F

Glutenfrei, Eifrei u Milchfrei



15 Portionen

17-20 bittere Mandeln +
200 g süße Mandeln gut rösten, bis sie duften + gemahlen

50 g blauen Mohn anrösten gemahlen.

150 g Mais (kein Popkorn) +
150 g Buchweizenkörner +

100 g Amaranthkörner +
100 g Natur Reis (Mittelkorn) gemahlen.

0,5 TI Bourbon Vanille Pulver ODER
2 Tüten Bourbon Vanille Zucker

5 EI Kakaopulver o. Zucker
2 TI türkischen Kaffee, gemahlen ODER
2 TI italienischer Espresso gemahlen.
1,5 Tüte Weinsteinbackpulver
2 Prisen Salz

flüssigen Süßstoff für 220 g Zucker *\

*\
wenn Vollrohrzucker, dann 220 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser,
mehr, sehr wichtig...

10 EI Rum 54 %
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

30 cm Königskuchenbackform
dafür Backpapier

alle trockenen Zutaten miteinander verrühren.
Dann die flüssigen Zutaten untermischen,
Es muss wie Rührteig, sein , lieber etwas mehr, geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen.

In den kalten Backofen , ca 110 min , bei 160_ Umluft
Bei Ober- + Unterhitze , vorheizen auf ca 180 - 190_ , ca 90 min backen .

Eigenes Rezept, Montag, 18. April 2005 Hans60
25.07.05 Hans60

Veränderung

Anstelle 10 EI Rum, 9 cl Rum 54 %

Donnerstag, 25. Januar 2007 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 beschrieben.

Hinweis Margarine

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

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

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Freitag, 16. Oktober 2009

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de