

# Paprika Backwaren **Glutenfrei** u **Eifrei** u **Kuh Milchfrei**

## 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 Original

## Inhaltsverzeichnis

Paprika Backwaren <b>Glutenfrei</b> u <b>Eifrei</b> u <b>Kuh Milchfrei</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Backwaren .....	2
Bazman Mohn Muffins <b>Vegan</b> .....	2
Paprika Muffins <b>F Vegan</b> .....	3
Pizza II mit „Cheddar“ <b>F Vegan</b> .....	5
Bitte bedenkt .....	6
Hinweis <b>Vegan</b> .....	7
Hinweis <b>Sojasoße</b> .....	7
Hinweis <b>Curry</b> .....	7
Hinweis <b>Tomatenketchup</b> .....	7
Hinweis <b>F</b> .....	7
Hinweis.....	8
Tipps fürs backen ohne Eier .....	8

## Backwaren

Bazman Mohn Muffins Vegan  
glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei



Zutaten für 15 Portionen

1 Handvoll Lauch, TK, klein geschnitten  
1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt  
1 Möhre(n), geraspelt  
40 g Ingwer, klein gewiegt oder gerieben  
200 g Kidneybohnen +  
100 g Naturreis, ( Mittelkorn ) +  
60 g Buchweizen, ganz +  
1 TL Senfkörner, gelbe +  
1 TL Kreuzkümmel +  
5 Körner Pfeffer +  
50 g Mohn, alles zusammen mahlen  
1 Prise Rohrzucker  
1 Prise Salz  
1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)  
410 g Mineralwasser, ca 460 ml , kohlenensäurehaltiges

3 EL Sojasauce (Tamari)  
Fett, für die Formen/ Muffinsblech

### Zubereitung

Alle trockenen Zutaten vermischen. Wasser mit Tamari zu der Mehlmischung geben, verrühren, sollte wie ein sehr dünner Rührteig sein, lieber ein paar Tropfen mehr. Lauch bis Ingwer vermischen, unter den Teig heben. In eingefettete Muffinsmulden, (Blech ) 1 guten EI geben. In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 30 min backen, bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C ca 16- 20 min backen. Sie reißen an der Oberfläche etwas ein, Zeichen von zuwenig Flüssigkeit, aber tut dem Geschmack keinen Abbruch. Sehr sättigend. Dazu Salat der Saison, ein Bier oder Traubensaft macht es auch. Hinweis: Mohn alles zusammen mahlen = kann auch Sesamsaat oder Leinsaat oder Sonnenblumenkerne sein. Dadurch erspare ich mir Ei + zusätzliches Fett + zusätzliches pflanzliches Bindemittel. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
19.06.05 Hans60  
Montag, 30. April 2007

### Paprika Muffins F Vegan

glutenfrei / milchfrei/ eifrei/ sojafrei / nussfrei





Zutaten für 12 Portionen

- 1 Tasse/n Kichererbsen, gemahlen 160 g ca
- 1 Tasse/n Mais, gemahlen 160 g ca
- 1 Tasse/n Linsen, rote, gemahlen 160 g ca
- 1 TL Senfkörner, gelbe, gemahlen
- 5 Körner Pfeffer, mahlen
- 1 TL Salz, eher 2 TL , Gewürzsalz
- 1 Prise Rohrzucker
- 1 Tüte/n Backpulver (17 g, Weinsteinbackpulver
- 3 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
Fett, für 1 Muffinsblech
- 1 große Zwiebel(n), fein gewiegt in
- 1 EL Olivenöl, bis 2 EL , leicht andünsten
- 1 große Paprikaschote(n), rote, fein gewiegt

### Zubereitung

Die trockenen Zutaten, Zwiebel + die rohe Paprika, gut vermischen, dann das Wasser unterrühren + in die eingefetteten Muffinsmulden geben. 30-35 min bei 160 °C Umluft OHNE vorheizen backen.

Ca 10 min in der Form sich verfestigen lassen, vorsichtig auf ein Kuchenrost gleiten lassen, abkühlen. Oder nach ca. 20 min mit einem Sägemesser vorsichtig quer oder längst aufschneiden + auf die noch warmen Muffins (wer darf) Butter drauf geben. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.06.2004

24.11.04 Hans60

### Veränderung

An Stelle von 1 Zwiebel,  
0,75 Tasse Lauch kleingewiegt

Sonntag, 4. März 2007 Hans60

Pizza II mit „Cheddar“ F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Backblech ( Fettpfanne ) mit Backpapier



Boden

400 g Mais mahlen  
1 TI Koriander mit mahlen  
1 Tüte Backpulver  
1 Prise Zucker  
80 g Margarine laktosefrei  
350 g Rotwein Trocken 14 %

Belag

200 g Tofu naturell  
80 g Balsamico di Modena ca  
20 g Tamari ca  
  
1 Dose Tomaten in Stücke „425er“  
1 Dose Champignons, ganz „425er“  
1 Dose Mais „425er“  
100 g TK Paprikaschotenstreifen

1 TL Majoran trocken  
1 TL Basilikum trocken  
1 Prise Zucker  
100 g Naturreis mahlen, zum andicken  
20 Pfefferkörner mörsern  
200 g „Strong Cheddar Style“  
Schabzigerklee Samen ( kann auch weg bleiben )

Tofu in kleine Würfel schneiden und in Balsamico und Tamari ca 30 min einlegen, falls nicht bedeckt, des öfteren wenden.

Von dieser Lake ca 1-2 EL abnehmen und mit den Zutaten für den Boden gut verrühren lassen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen und glatt streichen,  
in einen auf 160°C Heißluft vorgeheizten Backofen 15 min vorbacken,  
Ds. Tomaten in eine Schüssel geben und mit Ds. Mais und 100 g TK Paprikaschotenstreifen, Champignons etwas schneiden, Majoran, Basilikum, Zucker, gemörserter Pfeffer, und gemahlenen Naturreis sowie abgeseihten Tofu, vermischen, mit der Lake pikant abschmecken,  
auf den vorgebackenen Pizzaboden geben, glattstreichen, mit dem grob geraspelten „Cheddar“ \* bedecken und fein mit Schabzigerklee Samen bestreuen  
In den noch heißen 160°C Heißluft Backofen geben mit einem Backblech abdecken und ca 30-40 min backen.

### Hinweis \*

die „Käse Art“ zerläuft nicht beim backen, sondern wird nur weich, und weil ich mit Heißluft backe, und dieser „Käse“ nicht hart werden soll, decke ich die Fettpfanne noch mit einem Backblech ab.

Diese „Käseart“ ist Glutenfrei u laktosefrei u Vegan, stammt aus kontrollierter Biologischer Anbau, wird in Schottland hergestellt.

Eigenes Rezept Sonntag, 18. Juli 2010 Hans

### 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 Vegan

Vegan = nichts vom Tier

### Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.

Wasser +

Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

### 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

Mit freundlichen Grüßen

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

## Tipps fürs backen ohne Eier

Wer Eier nicht verträgt oder wegen Cholesterin meiden will, muss trotzdem nicht auf Kuchen verzichten. Mit „Dotterfrei“ (Fa. Natura) lässt sich Cholesterin sparen (allerdings nicht für Allergiker geeignet): 1 gehäuften Esslöffel mit 3-4 Esslöffeln warmem Wasser verrühren. 5 Minuten quellen lassen und nochmals umrühren.

Ein Ei (und damit auch das Hühnereiweiß) lässt sich beim Backen auch so ersetzen:

1 EL Pflanzenöl + 1/2 EL Backpulver + 2 EL Wasser

2 Teelöffel Ei-Ersatz und 2-3 Esslöffel Flüssigkeit mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Vorsichtig unter den Teig heben.

1 Esslöffel Sojamehl unters Mehl mischen, plus 3-4 Esslöffel Flüssigkeit.

Montag, 21. März 2011

Mit freundlichen Grüßen

Hans

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