

Amaranth Glutenfrei Kuh Milchfrei

Brot und Kuchen je separat erfasst

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Am Ende dieser Sammlung

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.

Index nicht aktiv

Diverses.....	3
Fisch	23
Fleisch	26
Pfanne	10
Verschiedenes	12
Waffeln	15

Inhaltsverzeichnis

Amaranth Glutenfrei Kuh Milchfrei	1
Brot und Kuchen je separat erfasst	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	2
Diverses	3
Falsche Lasagne F Vegan	3
Gemüse Curry Rey - Abäd 3 Ei F	5
Veränderung I F.....	6
Gemüseauflauf Kr. Jar 3 Ei F	6
Gemüsekuchen 3 Ei F	8
Tomaten Paprika Gemüse	9
Pfanne	10
Amaranth Pfanne Vegan	10
Buchweizenbratling F Vegan.....	10
Pfanne Vegan.....	11
Pfannenkuchen F	12
Verschiedenes.....	12
Nudeln 1. Rezept ohne Ei	13
Nudeln VIII Vegan.....	13
Sauerkraut bzw Ananaskraut Vegan	14
Spritzgebäck IV, Nougat F	14
Waffeln	15
Kerman Waffeln Vegan	16
Mähän Waffeln Vegan	16
Mais Pfannkuchen, für Armira F	17
Rezept II F.....	18
Rezept III F	18
gedeckter Maispfannenkuchen F.....	19
Neyt Waffeln Vegan	20
Robot Waffeln 3 Ei F.....	20
Tahrud Waffeln Vegan	21
Waffel, einfach Vegan	22
Waffel, einfach III Vegan.....	22
Fisch.....	23
Buchweizenbrot II Fisch F	23
Seelachsauflauf Georgijevka F	24
Fleisch.....	26
Buchweizenbrot III Gemüse + Fleisch F	26
Frikadellen mit Buttermöhren 2 Ei F.....	27
Pfannkuchen Auflauf mit Linsen F.....	28
Pfannenkuchen	29
Hinweis Ei	30
Hinweis Vegan	31

Hinweis Sojasoße	31
Hinweis Curry.....	31
Hinweis, Zutaten	31
Hinweis Tomatenketchup.....	31
Geräucherten Fisch + Fleisch	31
Hinweis F	32
Hinweis Margarine	32
Hinweis.....	32

Diverses

Falsche Lasagne F Vegan

Ca 3 Portionen



Teigplatten

Ca 12-14 Stück

200 g Buchweizenkörner +
 100 g Amaranthkörner +
 150 g Kichererbsen +
 50 g Naturreis Mittelkorn +
 0,5 TI Korianderkörner +
 6 Pfefferkörner +
 1 TI Kreuzkümmel gem

0,25 TI Vollrohrzucker
 2 TI ca Gewürzsalz
 1 Tüte a 17 g Weinsteinbackpulver

700 - 900 ml Kohlesäurehaltiges Mineralwasser
Olivenöl oder anderes

3- 4 a 20 cm Ø Bratpfannen

Von Buchweizen bis Kreuzkümmel zusammen mahlen.

Die anderen trockenen Zutaten dazu, vermischen.

Das Wasser untermischen, sollte wie ein Eierkuchenteig werden.

10 min ruhen lassen.

Die Bratpfannen mit Öl sehr heiß werden lassen,
den Teig Schöpflöffelweise rein geben.

Nur bei der 1. Fuhre ist Öl erforderlich, dann sind die Pfannen so heiß,
kann man drauf verzichten.

Gemüse

1 Maiskolben

1 Pfd Paprikaschoten gemischt

100 g Möhren

400 g Tomaten

1 Apfel

Gewürzsalz

Wasser

Evtl Kartoffelmehl

Raps- oder Olivenöl

Ziegenkäse

Paprikagranulat

Paprikaschoten würfeln.

Mais vom Kolben mit einem großen Löffel oder Küchenmesser.

Möhren + Apfel raspeln.

Tomaten Blüten entfernen, halbieren.

Kochtopf mit ca 0,5 cm hoch, Wasser zum kochen bringen, Paprikascho-
tenwürfel + Mais, rein, + ca 10 min kochen/dünsten.

Apfel + Möhren + Tomaten dazu, + ca 5 min kochen.

Alles pürieren, mit Gewürzsalz abschmecken.

Sollte es zu dünn geworden sein, 1 TL - 1,5 EL Kartoffelmehl in kalt Wasser
einweichen + in das Gemüse einrühren + aufkochen.--

3 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Öl ausfetten.

Gemüsebrei dann Teigplatten abwechselnd einschichten, nach der 2. Teig-
platte ein wenig geraspelten Ziegenkäse, dann wieder Gemüsebrei, bis
alles verbraucht, die letzte Schicht sollte Gemüsebrei sein.

Darauf geraspelten Ziegenkäse, soviel wie jede / jeder mag,
Paprikagranulat drauf streuen.

In den kalten Backofen bei 160°C Grill/Umluft ca 30 min überbacken.

Dienstag, 2. August 2005 eigenes Rezept

Gemüse Curry Rey - Abäd 3 Ei F glutenfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Tasse/n Wasser, kochendes
- 1 Tasse/n Buchweizen, ganz ODER Naturreis
- 100 g Erbsen, TK
- 100 g Mais, TK
- 100 g Blumenkohl, TK
- 50 g Frühlingszwiebel(n)
- 1 handvoll Zitronenmelisse
- 150 g Ananas, frische
- 1 Apfel

100 g Ziegenkäse

- 3 EL Sojasauce, (Tamari) oder mehr
- 6 EL Balsamico de Modena, oder mehr
- 1 EL Curry, gehäuft, ohne Salz (Reformhaus)
- 1 EL Kurkuma

3 Ei(er)

50 g Ziegenkäse

Öl, Raps- oder Olivenöl

Die abgespülten Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, Hitze runterstellen, wenn Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird schön trocken, körnig.

Zitronenmelisse klein wiegen, Frühlingszwiebeln klein schneiden, Ananas in Stücke, Käse raspeln.

Alle Zutaten bis auf 50 g Ziegen- oder Gouda zusammen vermischen .

In zwei mit Rapsöl eingefettete feuerfeste Schüsseln verteilen, mit dem restlichen Käse abdecken.

In den kalten Backofen 160° Umluft ca. 50 min bei Ober- + Unterhitze vorheizen, auf ca. 180° - 190° + ca. 35- 40 min.

Hinweis: wer es nicht mit Käse abdecken möchte, dann bitte die Schüsseln abdecken, sonst trocknet das obere Gemüse aus, wird hart.

Tipp: wem das jetzt zu scharf geworden ist, der nehme einen Klacks saure Sahne oder Schmand dazu. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

06.10.05 Hans60

25.05.2006 17:12 Kommentar von Hans60

Veränderung I F



Eier entfielen.

4 a 0,50 l feuerfeste Formen,

mit geraspelten Ziegenkäse,

einer mit Deckel + ohne Käse obendrauf,
die anderen drei , mit Schafsbuttermilch gerieben,
+ überall kam ein wenig Wasser, mit rein.

Hans

somit waren sie Eifrei + Kuh Milchfrei

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 + gem
0,5 frische Ananas in Stücke
10 Pfefferkörner gemörsert
2 TI Kräutersalz
100 g Mais gem
100 g Naturreis gem

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

Gemüsekuchen 3 Ei F

glutenfrei / kuhmilchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 3 Portionen

Für den Teig: (Waffeln)

- 3 EL Maiskörner, (kein Popkorn) +
- 3 EL Amaranth, ganz +
- 200 g Buchweizen, ganz +
- 8 Mandel(n), bittere +
- 32 Mandel(n), süße +
- 5 Körner Pfeffer +
- 3 EL Naturreis, (Mittelkorn) zusammen mahlen
- 1 TL Kurkuma +
- 2 TL Salz, (Gewürzsalz) +
- 1 Prise Rohrzucker +
- 1 Prise Salz, dazu
- 400 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

3 Ei(er)

3 EL Balsamico, dunklen

Für die Füllung: (Kuchen)

300 g Gemüse, TK (Brokkoli Blumenkohl + Möhren)

150 g Ziegenkäse geraspelt

20 g Ingwer, klein geschnitten

2 Chilischote(n), eingelegte Piri Piri klein geschnitten

7 Feigen, klein geschnitten

80 g Oliven, grüne mit Paprika gefüllt, geschnitten + ganz gelassen

2 Äpfel, um den Griebesch rum geraspelt

Fett, für die Formen

Teig: erst die trockenen Zutaten vermischen, dann die Flüssigkeiten dazu.
(bei Waffeln beträgt die Backzeit, auf höchste Hitze 4- 5 min)

Gemüse vermischen. Den Teig unterheben. In drei ausgefettete 0,75 l feuerfeste Formen geben + in den kalten Backofen bei 160°C, Umluft, 60 min backen. Ober- + Unterhitze, vorheizen, ca. 180°- 190°C ca. 40- 50 min backen.

Hinweis: Die Waffeln sind so nebenbei entstanden, der Teig sah so gut aus, das ich nicht widerstehen konnte, einen Teil abzuzweigen, für 3 Waffeln, reichte es auch noch. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

03.07.05 Hans60

Tomaten Paprika Gemüse

1 kg Tomaten vierteln

500 g Zwiebeln in Scheiben

1 kg grüne Paprikaschoten in Streifen

4 El Öl

2 Knoblauchzehen

Salz+ Pfeffer

Öl erhitzen, Zwiebeln andünsten.

Tomaten + Paprika dazu

1 Tasse Wasser dazu

+ gut würzen

bei schwacher Hitze + geschlossenem Deckel ohne umrühren

30 min schmoren

Hans60

Pfanne

Amaranth Pfanne Vegan

200 g Amaranth in
1 l Gemüsebrühe ca 40 min kochen, abtropfen lassen
150 g Rosine in wenig Wasser einweichen
50 g Mandeln geh. ohne Fett anrösten
2 Zwiebeln fein hacken +
500 g Möhren in Stifte schneiden + in
2 El Öl anbraten +
1 El Tomatenmark +
0,5 Tl Curry +
0,5 Tl Kurkuma +
2 Tl Kreuzkümmel +
1 Tl Zimt zugeben, alles vermischen mit etwas
Meersalz abschmecken

Buchweizenbratling F Vegan

glutenfrei / eifrei / milchfrei





Zutaten für 1 Portionen

50 g Naturreis, gemahlen
100 g Buchweizen, gemahlen
50 g Amaranth, gemahlen
0,5 TL Koriander, gemahlen
5 Körner Pfeffer, gemahlen
1 TL Salz
1 Prise Rohrzucker
200 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
200 g Möhre(n), geraspelt
2 EL Sojasauce (Tamari)
2 EL Balsamico Atelco
Butter / Margarine zum Einfetten der 24 cm Pfanne

Zubereitung

Alle Zutaten nach der obigen Reihenfolge zugeben, mit dem Wasser verrühren, dann den Rest.

Die Bratpfanne einfetten, den „Brei“ rein geben andrücken, Deckel drauf + bei 1,5 von drei möglichen Stufen backen, ca. 40 min, lässt er/es sich in der Pfanne schütteln hin + her, umdrehen, ich nehme ein Brett, lege es auf die Pfanne, drehe das ganze um + lasse den Kuchen wieder in Pfanne gleiten, lasse es noch ca. 10 min ohne Decke braten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
28.12.06 Hans60

Pfanne Vegan

200 g Amaranth in
1 l Gemüsebrühe ca 40 min kochen, abtropfen lassen
150 g Rosine in wenig Wasser einweichen
50 g Mandeln geh. ohne Fett anrösten
2 Zwiebeln fein hacken +

500 g Möhren in Stifte schneiden + in
2 EI Öl anbraten +
1 EI Tomatenmark +
0,5 TI Curry +
0,5 TI Kurkuma +
2 TI Kreuzkümmel +
1 TI Zimt zugeben, alles vermischen mit etwas
Meersalz abschmecken

Hans60 09.04.04

Pfannenkuchen F

Veränderung, ohne Ei



500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
500 ml Mineralwasser o Milch

200 g Buchweizen gem
100 g Naturreis (Mittelkorn) gem
100 g Amaranthkörner gem
100 g Kichererbsen gem
1 TI Schwarzkümmel mit gem
je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Milch bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min
ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

Verschiedenes

Nudeln 1. Rezept ohne Ei

60 g Buchweizen+ (o. 50 g Buchweizen + 10 g Amaranth)

20 g Soja-Bohnen/Schrot fein mahlen+ (Soja-Vollmehl)

ca. 6 El. Wasser +

0,5 Tl. Salz,

zusammen kneten, Kloß 0,5 h, ruhen lassen. Auf einem bemehlten Blech dünn ausrollen. (einige mm dick), den ausgerollten Teig zu einer Rolle zusammenrollen+ von diesen quer die Nudeln abschneiden. Nudeln 30 min trocknen lassen, + in kochenden Salzwasser garen. Sie sollen "al dente", also bissfest gekocht werden. Am besten nach ca. 10 min. eine Probe. Schmeckt die Nudel, obwohl noch knackig, nicht mehr roh, ist sie auch schon richtig.

Wenn das Kochwasser überschäumen will, einen Kochlöffel senkrecht in das Wasser stellen.

Für Lasagne : 2 Rezepte 4 a 15- 16 cm Ø

----- 3 Rezepte 6 a 14 - 15 cm Ø mit Holzrolle ausrollen

-----für Nudelmaschine zum ausrollen, zu trocken

Nudeln VIII Vegan

40 g Amaranth gem

40 g Kichererbsen gem

20 g Buchweizen gem

ca 5- 8 El Wasser

0,5 Tl Salz

1 Pr. Zucker

alle Zutaten mit einander verkneten, 30 min ruhen lassen, am besten auf ein bemehltes Brett ausrollen, schneiden in Streifen o. Platten, nochmals 30 min trocknen lassen.

Ins gesalzenen kochendes Wasser, sofort runter schalten, Kochlöffel rein, dabei stehen bleiben. Es schäumt über.

Wenn Öl ins Wasser, schäumt trotzdem, kleben aber nicht so

Bloß sie nehmen nachher keine Soße an

Nach ca 10 min gar Probe , sie sollten „al dente" also noch bissfest gekocht sein, schmeckt die Nudel, obwohl noch knackig, nicht mehr roh, ist sie auch schon fertig

Klebt am Tisch + nachher an den Zähnen .

Diese Rezepte sind eine alternative, wer kein Ei + Soja möchte, besser wohl geeignet für Lasagne , oder auch Aufläufe,

die Bindefähigkeit der Kichererbsen, ist gut

Nur wer auch nach dem kochen noch eine zusammenhängende Nudel haben will wird wahrscheinlich nicht um Soja, drum rum kommen

Zum formen, für jede Art von Nudeln, auch Platten bietet sich Rezept 3 an

Sauerkraut bzw Ananaskraut Vegan

1 kg frischen Sauerkraut, (Reformhaus, Bioladen ?)

1 frische Ananas

500 ml guten trockenen Weißwein

Salz,

1 Gewürznelke,

8 Pfefferkörner gemörsert

1 Lorbeerblatt,

3 Wacholderbeeren gemörsert

Sauerkraut evtl etwas Kleinwiegen + 1/3 Beiseitestellen,

Ananas in Stücke schneiden, mit Saft +

250-500 ml ca, guten trockenen Weißwein in einen großen Topf geben und mischen.

Gewürze zufügen.

10 min leise kochen lassen, von der Hitze nehmen + das letzte drittel Sauerkraut begeben + vermischen, servieren.

Hans60

Spritzgebäck IV, Nougat F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



200 g Nougatmasse ODER

200 g Haselnüsse ** ODER Walnüsse

3 El Ahornsirup

4 TI Kakaopulver kein Instant

0,25 TI Zimt gem

0,5 TI Bourbon Vanillepulver

1 Prise Salz
1 TL türkischen Kaffee gem ODER anderen

100 g ungehärtete Margarine

0,25 TL Bourbon Vanillepulver
1 Prise Salz
200 g Buchweizenkörner gem
50 g Amaranthkörner gem
evtl Ahornsirup , zum süßen
150-250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Herstellung Nougat:

Haselnüsse rösten, bis die Haut platzt,
(nur so kommt das Nussfett beim zerkleinern zum Vorschein, + sie haben eine andere Wirkung, die rohen Nüsse machen den Teig zu locker.)
+ in einem Tuch einschlagen + die Haut abreiben.
in einer Mulinette so lange zerreiben bis das Nussfett sichtbar bzw fettig wird.

** Bei Walnüsse erspart man sich das rösten, aber sie müssen auch bis zum Fettaustritt oder sichtbar gehackt werden

die fein gehackten Nüsse + die Zutaten bis einschließlich Margarine schaumig schlagen lassen, dann die übrigen Zutaten zugeben, bis auf das Wasser, dieses erst begeben, Tropfenweise bis die Teigmasse schön homogen ist , diese in einen Spritzbeutel mit einer großen Tülle geben, + auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, Haufen, Größe nach Bedarf spritzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.
Sollte der Ofen schon heiß sein reichen 12-15 min .

Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazugeben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

Eigenes Rezept Hans60 31.12.06

Waffeln

Kerman Waffeln Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Buchweizenkörner +
50 g Natur- Reis (Mittelkorn) +
50 g Hirse+
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker
1 Prise Salz
2 TI Vollrohrzucker ,
220 - 250 g Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Backpulver ist nicht notwendig, bei Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl,
sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 7 - 9 min , auf höchster Einstellung.
Schön knusprig.

Fazit

Sind alle was geworden, alle knusprig, habe auch versucht sie früher raus zu nehmen, ging meist daneben, also Ausdauer + Zeitschaltwecker.
Konnte mich auch nicht drauf verlassen, ob der Dampf alle war, es kam immer noch welcher, also auch „Gefühl“ ist dabei gefragt.

Mir persönlich schmecken Tahrud + Neyt am besten, wenn sie auch zu süß waren., Vielleicht war ich bei den anderen schon zu satt !!!
Aß diese während der Wartezeit....

Eigene Rezepte, Mittwoch, 16. März 2005 Hans60

Mähän Waffeln Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Mais +
50 g Natur- Reis (Mittelkorn) +
50 g Amaranthkörner +
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker
1 Prise Salz
Vollrohrzucker , vergessen
250 - 280 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

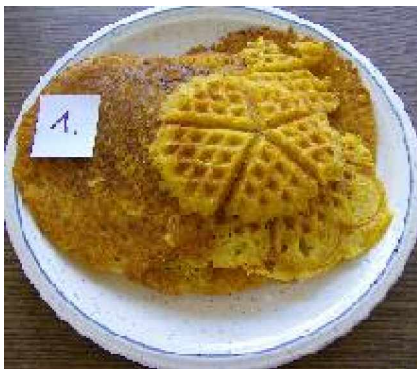
erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser untermischen, die Wassermenge nach Gefühl,
mit/bei frisch gem Mais, dieser saugt eine Menge mehr Flüssigkeit auf, muss notfalls noch beim backen, Blöde ausgedrückt, bevor der Teig ins Eisen kommt, nach gefüllt werden.
sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 7 - 9 min , auf höchster Einstellung.
Schön knusprig.

Mais Pfannkuchen, für Armira F
Glutenfrei Ei- + Milchfrei

Rezept I



250 g Mais gem
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
1 TI Salz

1 Prise Vollrohrrohrzucker
4 El Öl (Rapsöl)
Öl zum braten

Rezept II F



200 g Mais gem
50 g Kichererbsen gem
1 TI Salz
1 Prise Vollrohrrohrzucker
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
4 El Öl (Rapsöl)
Öl zum braten

Rezept III F



200 g Mais gem
50 g Sonnenblumenkerne gem
1 TI Salz
1 Prise Vollrohrrohrzucker
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Öl zum braten

Zubereitung

Alle Zutaten für jedes Rezept zusammen verrühren, aber das Öl zum Schluss begeben.

30 min quellen lassen, ab + zu umrühren.

Pfannen, nehme drei a 20 cm, erst heiß werden lassen, dann das Öl rein. Die Pfanne schräg halten + eine Schöpfkelle halb voll Teig, rauf geben, soll verlaufen, nicht zu dick, nicht ganz voll, die Hitze eine halbe Stufe zurück stellen, von drei möglichen, so lange die erste Seite braten bis der äußere Rand hellbraun wird, + die Oberfläche nicht mehr glänzt, dann mit einem Pfannenwender vorsichtig vom Boden lösen, ist der Teig zu dick, bricht es, wenden, + noch 1- 2 min braten, den Puffer hin + her bewegen, damit er nicht ansetzt.

Die 2. Fuhre kann man auch ohne Fett braten, die Pfannen sind heiß genug, jeder wie er mag / kann.

Wenn das Fett verbrennt, werden die Pfannkuchen dunkel bis schwarz.

Den gleichen Teig kann man auch im Waffeleisen bereiten, dabei ist es aber angebracht nach jeder Waffel beide Seiten des Eisens ein zu ölen, die Backzeit war bei mir zwischen sieben + fünf min pro Stück.

Fazit :

Als eine Art Enchiladas sind sie nicht zu gebrauchen, das heißt, füllen + dann zusammen rollen, ist nicht möglich weder im heißen noch im kalten Zustand, sie brechen + krümeln.

Entweder sie so wie Pfannkuchen weiter verwenden, oder

In Auflaufformen, Pfannkuchen – Schicht was anderes + wieder Pfannkuchen usw.

Oder , nur eine Idee

gedeckter Maispfannenkuchen F



1 Pfannkuchen +

eine dicke Scheibe frische Ananas,
+ in die Mitte 1 TI Preiselbeeren,

drüber in Scheiben oder geraspelten Ziegenkäse + kurz
im Backofengrill bei 250°C überbacken
+ ein wenig Paprikagranulat drüber geben.

PS . es sind ca 6-8 Stück pro Rezept geworden
Gebe nur 1 Bild hier rein, denn sie sind alle was geworden, + sehen alle
fast gleich aus

Lg

Hans

Donnerstag, 31. August 2006

Neyt Waffeln Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Hirse +
50 g Natur- Reis (Mittelkorn) +
50 g Amaranthkörner +
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker
1 Prise Salz
3 TI Vollrohrzucker , (immer noch zuviel)
210 - 250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wasser-
menge nach Gefühl, sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 4 - 6 min , auf höchster Einstellung.
Schön knusprig

Robat Waffeln 3 Ei F



glutenfrei / kuhmilchfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 3 Portionen

Für den Teig: (Waffeln)

3 EL Maiskörner, (kein Popkorn) +
3 EL Amaranth, ganz +
200 g Buchweizen, ganz +
8 Mandel(n), bittere +
32 Mandel(n), süße +
5 Körner Pfeffer +
3 EL Naturreis, (Mittelkorn) zusammen mahlen
1 TL Kurkuma +
2 TL Salz, (Gewürzsalz) +
1 Prise Rohrzucker +
1 Prise Salz, dazu
400 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

3 Ei(er)

3 EL Balsamico, dunklen

Teig: erst die trockenen Zutaten vermischen, dann die Flüssigkeiten dazu.
(bei Waffeln beträgt die Backzeit, auf höchste Hitze 4- 5 min)

Tahrud Waffeln Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Buchweizenkörner +
50 g Natur- Reis (Mittelkorn) +
50 g Amaranthkörner +
50 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker

1 Prise Salz
4 TL Vollrohrzucker (zuviel)
ein wenig Backpulver *
230 - 250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl, sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.

Fett für das Eisen.
Bei mir dauerte jede Waffel 7 min , auf höchster Einstellung.
Schön knusprig

Waffel, einfach Vegan

100 g Margarine , zerlassen,

2 EL Vollrohrzucker
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker
1 Prise Salz
1 Tüte Weinsteinbackpulver

50 g Sojabohnen
100 g Buchweizen
50 g Amaranth
100 g Natur Reis alles zusammen gemahlen

3/8 (375 ml) Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

alle Zutaten miteinander verrühren, Waffeleisen anstellen, einfetten, wenn nötig. Teig einfüllen + ca 6- 7 min backen, bis kein Dampf mehr aufsteigt,

22.07.2004 Hans60

Waffel, einfach III Vegan

100 g Margarine , zerlassen,

50 g Vollrohrzucker
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker
1 Prise Salz
1 Tüte Weinsteinbackpulver

50 g Sojabohnen gem
50 g Buchweizen gem
50 g Amaranth gem
50 g Natur Reis gemahlen
50 g Mandeln gem
50 g Mais gem

3/8 (375 ml) Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

1 Schuss Rum 54 %

erst die trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann die Flüssigkeit
Waffeleisen anstellen, erhitzen.

einfetten, wenn nötig.

Teig einfüllen + ca 6- 7 min backen, bis kein Dampf mehr aufsteigt,

23.07.2004 Hans60

Fisch

Buchweizenbrot II Fisch F

Glutenfrei Milchfrei

1 Kastenbackform 35, evtl auch 30 cm mit Backpapier



400 g Buchweizen gem
100 g Naturreis gem

50 g Amaranth gem
1 Prise Zucker
1 TI Salz
1 Tüte Backpulver
450 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
100 g Öl

3 Ei

100 g TK Erbsen oder frisch
150 g Paprikaschoten
1 Handvoll Frühlingszwiebelgrün in Röllchen

250 g Forellenfilet, geräuchert

TK Erbsen mit ein wenig Wasser auftauen, leicht dünsten,
Paprikaschoten in dünne Streifen schneiden,
trockne Zutaten vermischen,
Wasser u Öl u Ei vermischen, alles zusammen gut verrühren lassen, ist
dann wie ein Rührteig, ziemlich dünn.
Erbsen, Frühlingszwiebelgrün, Paprikaschotenstreifen und in Rechtecke
geschnittenen Forellenfilet vorsichtig unter den Teig heben,
in die 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein wenig
hin und her bewegen, damit der Teig überall hin kommt,
in den vorgeheizten (war noch heiß vom Auflauf) Backofen bei 140°C
Umluft ca 55 min backen, Nadelprobe.
Nach dem abkühlen sollte das Brot noch einige Stunden ruhen, um sich zu
verfestigen.

Eigenes Rezept Dienstag, 19. August 2008 Hans60

Seelachsauflauf Georgijevka F

Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei

3 a 1 I feuerfeste Schüsseln mit Deckel





1 Tasse Hirsekörner ca 160 g
heißes Wasser
2 Tassen Wasser
0,5 Kl Kurkuma

400 g Seelachs

ca 100 g Ziegenkäse geraspelt

3 Scheiben Ananas
300 g TK Mais Paprika Gemisch
4 El Kokosnus raspel
2 Kl Gewürzsalz

ca 100 g Schafskäse geraspelt

Paprikagranulat
Grauer Burgunder
Ungehärtete Margarine o Butter für

Hirse mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Dann ins kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, 12 min kochen lassen auf kleiner Stufe, Hitze ausstellen + ausquellen lassen, meist 10 min, ist dann gut körnig + trocken.

In die drei 1 l feuerfeste ausgebutterten Schüsseln verteilen.

Darauf den Seelachs geben.

Je eine Scheibe frische Ananas drauflegen + mit Geriebenen Ziegenkäse bestreuen, Menge nach Bedarf.

TK Mais Paprika Gemisch mit Gewürzsalz + Kokosnus raspel vermischen + auf die Schüsseln verteilen, darüber

Geraspelten Schafskäse geben, Menge nach Bedarf.

Paprikagranulat drüber streuen.

Mit Burgunder übergießen, sollte wenigstens bis über die Hirse stehen.

Deckel drauf, muss sein, weil sonst die Oberfläche austrocknet + der Käse hart wird + ab in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 –60 min backen.

Eigenes Rezept, Freitag, 18. August 2006

Fleisch

Buchweizenbrot III Gemüse + Fleisch F

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

Kastenbackform 30 cm mit Backpapier



500 g Buchweizen gem
50 g Amaranth gem
50 g Sonnenblumenkerne mit gem
1 Tüte Backpulver
1 Prise Zucker
1.5 Tl Salz
450 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
100 g Öl

150 g Fleischkäse klein gewürfelt
150 g Paprikaschote in Streifen
1 Handvoll Frühlingszwiebelgrün

von Buchweizen bis einschließlich Öl gut verrühren lassen,
Fleischkäse, Paprikaschote sowie Handvoll Frühlingszwiebelgrün mit einem
Holzlöffel unterheben, vermischen,
in eine mit Backpapier ausgefüllte 30 cm Kastenbackform geben, glatt-
streichen,

in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90 min backen, Nadelprobe.

Ganz abkühlen lassen, am besten über Nacht stehen lassen, dann erst das Backpapier entfernen und anschneiden, Vorsicht ist dann immer noch weich, man erspart sich Brotaufstrich.

Eigenes Rezept Freitag 22.08.2008 Hans60

Frikadellen mit Buttermöhren 2 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



2 Portionen

1 Pfund Rinderhack

- 1 kleine Zwiebel feingeschnitten
- 5 Pfefferkörner gemörsert
- 1 TI Gewürzsalz
- 2 Ei Buchweizenkörner gem
- 1 Ei Naturreis Mittelkorn gem

2 Ei

- Buchweizenkörner gem, als Panade.
- 2 Ei Butter zum braten evt mehr

Butter Möhren:

Beilage

- 500 g Bio Möhren
- 100 ml Wasser
- 2 Ei Butter
- (evtl Petersilie zum garnieren)

Pellkartoffeln:

6 Kartoffeln
0,25 Tl Kümmel

Frikadellen Zubereitung:

Rinderhack bis 2 Eier zusammen vermengen. Handteller große Frikadellen formen + in Buchweizenmehl wenden, in heißer Butter braten, ca 10 min von jeder Seite, auf kleiner Hitze.

Butter Möhren Zubereitung:

Möhren in sehr dünne Scheiben schneiden (lassen).
In Wasser + Butter bissfest bis weich dünsten lassen.

Kartoffeln Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale + Kümmel weich kochen, abschrecken mit kaltem Wasser, sofort pellen.

Bratenbutterfett mit ein wenig Wasser verdünnen, aufkochen + als Soße verwenden.

Freitag, 15. September 2006 Hans60

Pfannkuchen Auflauf mit Linsen F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



4 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

ungehärtete Margarine zum einfetten
1 x Pfannkuchen
1 x rote Linsen

ca 200 g Ziegenkäse zum raspeln

ca 500 ml kochendes Wasser +
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
Paprikagranulat

150- 200 g roher Schinken in Scheiben, bei Bedarf

Alle Schüsseln einfetten,

bei zwei Schüsseln für Vegetaria:

Einen Pfannkuchen, 1 x Linsen drauf verteilen, insgesamt drei Pfannkuchen, als letzte Schicht wieder Linsen.

Bei den zwei anderen Schüsseln:

Pfannkuchen, Linsen, Pfannkuchen, den in Streifen geschnittenen rohen Schinken drauf verteilt, Pfannkuchen + Linsen als oberste Schicht.

Gekörnte Gemüsebrühe im kochendem Wasser auflösen, + in alle vier Schüsseln die Brühe zugießen sollte aber nicht mehr als ca 1,5 cm hoch sein.

Überall wird der Ziegenkäse drauf geraspelt, Menge nach Geschmack/ Bedarf, Paprikagranulat leicht drüberstreuen.

Deckel drauf , ohne Deckel wird der Käse hart, da er nicht gerade zum zerlaufen neigt.

Im kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 45-60 min backen.

Kommt drauf an, ob die Zutaten noch warm sind.

Pfannkuchen

Veränderung, ohne Ei



500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

500 ml Milch / Mineralwasser

200 g Buchweizen gem
100 g Naturreis (Mittelkorn) gem
100 g Amaranthkörner gem
100 g Kichererbsen gem
1 TI Schwarzkümmel mit gem
je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Milch bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

Rote Linsen

3 Ei Olivenöl
500 g rote Linsen
1 l Wasser
40 g Ingwer kleingewiegt
1 TI Kurkuma gem
1 TI Kreuzkümmelsamen gemörsert
1 TI Koriander gemörsert
0,5 TI Chilipulver
3 cl Balsamico Bianca
3 cl Tamari (Sojasoße)

die gewaschenen Linsen ca 5 min im Öl braten, (damit werden sie nicht so schnell zu Muss)

die restlichen Zutaten bis Chili zugeben + weich kochen, nach ca der Hälfte der Kochzeit mit Essig + Tamari pikant abschmecken, je nachdem wie frisch die Linsen sind, bei mir waren sie schon nach knapp 10 min, gar.

Diese Linsen wurden als Füllung für eine Art gefüllte Eier/ Pfannkuchen verwendet

Samstag, 9. Dezember 2006

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 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, Zutaten

Musste einige Zutaten entfernen + oder ergänzen, so das die Rezepte
Glutenfrei werden, finde so ist es besser als diese ganz zu entfernen

Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

Geräucherten Fisch + Fleisch

Hallo

habe die geräucherten Rezepte bei gelassen, es gibt auch Glutenfrei geräucherteren Fisch bzw Speck + rohen Schinken.
Denn ich habe hier das "Glück" einen Bauernhof + auch eine Räucherei in der Nähe zu haben, die dort frei, für uns so schädliche Zusatzstoffe räuchern.
Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

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

Dienstag, 15. September 2009

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de