

# Schwarzkümmel **Glutenfrei** ohne Kuhmilch

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

**Fleisch + Fisch** ist alles separat zusammen gefasst

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Montag, 18. Juni 2007

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

## Index

Backwaren .....	2
Fleisch .....	13
Hinweis für Word .....	15
Pikant .....	6

## Inhaltsverzeichnis

Schwarzkümmel Glutenfrei ohne Kuhmilch .....	1
PS .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Backwaren .....	2
Fladenbrot F.....	2
Muffeins Andimeshk F .....	4

Pikant.....	6
Indisches Tomatencurry 3 Ei.....	7
Roter Reis mit Pinienkernen .....	10
Schnelle Schafskäsebällchen .....	10
Tomaten Eingelegte .....	11
Zwiebel - Gewürz - Kartoffeln .....	12
Fleisch .....	13
Schweinelendchen im Hackmantel 2 Ei .....	13
Spitzkohleintopf mit Mett und Ingwer .....	14
Hinweis für Word .....	15
Hinweis II Mehl .....	15
Hinweis M .....	15
Hinweis Fleisch .....	15
Hinweis Mehl/Panade .....	16
Tipps fürs backen ohne Eier .....	16
Hinweis Sojasoße .....	17
Hinweis Curry .....	17
Hinweis, Zutaten .....	17
Hinweis Tomatenketchup .....	17
Geräucherten Fisch + Fleisch .....	17
Hinweis F .....	18

## Backwaren

### Fladenbrot F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei





### Zutaten für 1 Portionen

300 g Buchweizen gem  
100 g Naturreis gem  
50 g Amaranth gem  
400 g Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
50 g Olivenöl  
1 TL Vollrohrzucker  
0,5- 1 TL Salz

### Bio Sesam

Schwarzkümmel , ( teils gem )  
1 Pck. Trockenhefe

Mehl, Wasser, Zucker, Salz, Hefe und Olivenöl in eine große Schüssel einwiegen und verkneten, lassen.

ca. 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Nochmals mit dem durchkneten und weitere ca. 20 Minuten gehen lassen.

Teig auf 1 Blech mit Backpapier verteilen, glattstreichen

Nicht erschrecken, er ist sehr weich. 1,5 cm platt drücken. Mit Wasser bepinseln, geht schlecht. habe es bespritzt, hätte etwas mehr sein können, den Schwarzkümmel und den Sesam großzügig auf den Teig verteilen.

Herd auf 250 Grad (220 Grad Heißluft) vorheizen. ( Solange, bis ich den Belag drauf hatte und dann ca. 25 -35 Minuten backen Umluft ), bis das Brot goldbraun ist.

### Veränderung

Anstelle Buchweizen, Reis, Amaranth gem,  
Mais gem genommen, hierbei musste ca 100 ml mehr Wasser genommen werden .

Beide Arten zusammen mit Umluft bei ca 200°C ohne vorheizen, es sei denn man rechnet die Zeit im Backofen bei 50 °C, zum „Gehen“ der Teige dazu.

Original 21.04.06 Jamaica Chefkoch.de  
Veränderung auf Glutenfrei, Hans60, 04.06.2007

### Muffeins Andimeshk F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



- 1 Tasse Erdnüsse leicht geröstet + gem
- 1 Tasse Kichererbsen gem
- 1 Tasse rote Linsen gem
- 1 Tasse Buchweizen gem
- 2 TI Senfkörner gem
- 6 Pfefferkörner gem
- 3 TI Koriander gem
- 1 TI Schwarzkümmel mit gem
- 1 Prise Zucker
- 1 Tüte Backpulver
- 1 TI Salz
- 250 g Ziegenkäse geraspelt
- 1 Pfund Petersilienwurzel fein geraspelt

700 -800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
3 Ei TK gemischte Kräuter  
Fett für 2 Muffeinsbleche

Von Erdnüsse bis Salz gut vermischen, Ziegenkäse + Petersilienwurzel + TK gemischte Kräuter dazu geben + nach + nach ca 700 ml Wasser dazu geben + gut verrühren lassen, evtl noch 100 ml Wasser dazu, das sieht man, sollte wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr Flüssigkeit, die Muffeins gehen besser auf.

Die Muffeinsbleche mit Margarine gut einfetten, auch bei beschichteten Mulden, überall einen großen Ei Teig rein.

Beide Bleche in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-45 min backen.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180-190°C + ca 30-40 min backen.

Ca 10 min in den Formen zum sich verfestigen lassen, Brett drauflegen + umdrehen.

Ganz verfestigt sind sie erst im ausgekühlten Zustand.

Bedingt durch das Gemüse + die Erdnüsse, sind die Muffeins leicht süßlich.

2 Bleche a 12 Muffeins

Eigenes Rezept, Montag, 26. Februar 2007 Hans60

## Pfannenkuchen mit rote Linsen F

Veränderung, ohne Ei



500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
500 ml Mineralwasser / 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.

## Rote Linsen

3 EL 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 Hans60 eigenes Rezept

## Pikant

### Fünfgewürz aus Bangladesch

Panchphoran

Zutaten für 1 Portionen  
2 EL Schwarzkümmel  
1.5 EL Kreuzkümmel  
1 EL Bockshornklee

1.5 TL Fenchelsamen  
½ TL Senfkörner, schwarze

### Zubereitung

Alles in ein dunkles Schraubglas füllen und kräftig durchschütteln.  
Zum Würzen jeweils die benötigte Menge entnehmen, und im Mörser fein zermahlen. Sofort verwenden, da die ätherischen Öle leicht flüchtig sind.  
Als Faustregel gilt, auf 500 ml Sauce kommt 1 TL Gewürzkörner. Mit der Menge ist das Gericht nicht überwürzt. Wer mehr mag, kann getrost zugreifen. Aber immer erst vorher abschmecken! Durch die schwarzen Senfkörner kann das Gewürz was! Nicht original, aber für den europäischen Gaumen erträglicher, sind gelbe Senfkörner. Passt zu allen indischen, pikanten Gerichten.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
07.06.05 M4162

### Indisches Tomatencurry 3 Ei

Zutaten für 4 Portionen  
480 g Tomate(n), (aus der Dose)  
1 TL Ingwer, (frisch gehackt)  
1 Knoblauchzehe(n), (zerdrückt)

### 3 Ei(er)

4 EL Öl  
1 TL Chilipulver  
1 TL Salz  
½ TL Koriander, (gemahlen)  
½ TL Kreuzkümmel, gemahlen  
½ TL Senfkörner  
½ TL Schwarzkümmel  
½ TL Bockshornklee  
1 Prise Kreuzkümmel, weißer  
3 Chilischote(n), rote  
2 EL Zitronensaft  
½ Bund Koriander

### Zubereitung

Die Tomaten in eine große Schüssel geben.  
Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, Salz, Koriander u. Kreuzkümmel zu den Tomaten geben und alles gut verrühren.

Öl in einem Topf erhitzen, dann Senfkörner, Schwarzkümmel, Chili, Kreuzkümmel- und Bockshornkleesamen zugeben und alles 1 Minute erhitzen, Pfannenrühren und Topf vom Herd nehmen.

Die Tomatenmischung zu der Gewürzmischung geben und wieder auf den Herd stellen. Alles etwa 3 Minuten unter Rühren garen, dann Hitze reduzieren und ohne Deckel 7 - 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln. Inzwischen die Eier hart kochen.

Mit Zitronensaft beträufeln. Das Curry in eine Servierschüssel füllen und warm stellen.

Die hartgekochten Eier vierteln und unters Curry heben. Zum Schluss den frischen Koriander hacken und damit das Curry garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

07.01.07 OleMasala

## Kirschchutney

Zutaten für 1Portionen

250 g Kirschen, süße, dunkle

250 g Kirschen, saure, möglichst Schattenmorellen

100 ml Portwein

200 ml Essig (Rotweinessig)

2 Schalotte(n), gehackt

2 Knoblauchzehe(n), gehackt

2 EL Öl, zum Andünsten (circa)

1 EL Zucker

1 TL Schwarzkümmel

1 Peperoni, rot, entkernt und in feine Streifen geschnitten

1 Stange/n Zimt

1 TL Rosmarin, gehackt

Salz

Pfeffer

## Zubereitung

Die Kirschen entsteinen. Schalotten und Knoblauch im Öl andünsten, den Zucker dazu geben und leicht karamellisieren lassen. Die Kirschen zufügen, kurz unterrühren und mit Portwein und Essig ablöschen.

Dann Zimt, Schwarzkümmel und Peperoni hineingeben. Alles unter gelegentlichem Umrühren auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wenn das Chutney noch zu stückig erscheint, kurz mit dem Mixstab durchgehen.

Zuletzt den Rosmarin zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In kleine sterilisierte Gläser geben und sofort verschließen.

Passt z.B. sehr gut zu Leber.



Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
01.12.06 Lieber\_Besuch

## Linsensalat mit Schwarzkümmel

Zutaten für 4 Portionen  
250 g Linsen (Beluga, zur Not auch andere)  
2 kleine Zwiebel(n)  
2 Knoblauchzehe(n)  
1 Bund Petersilie, (oder mehr)  
2 EL Schwarzkümmel  
Essig (Weißweinessig)  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
evtl. Kreuzkümmel  
2 Kartoffeln, evt., gekochte, klein gewürfelte

Linsen in nicht gesalzenem Wasser kochen, abgießen und Essig zugeben - ruhig reichlich Essig nehmen (mehrere Esslöffel), die Linsen mögens recht sauer! Abkühlen lassen, eventuell nochmals mit Essig abschmecken. Nicht früher salzen, sonst saugen die Linsen den Essig nicht mehr auf!

Zwiebeln hacken, in reichlich Olivenöl leicht glasig dünsten, Knoblauch dazupressen und vom Feuer nehmen. Die Zwiebel-Knoblauch-Öl-Mischung, reichlich gehackte Petersilie und den Schwarzkümmel (kann je nach Geschmack mehr oder weniger als 2 EL sein) mit den Linsen mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer mag, kann noch einen Hauch Kreuzkümmel dazugeben (sollte aber nicht dominant sein); klein gewürfelte Kartoffelstückchen machen sich auch gut.

Am besten schmeckt der Salat, wenn er noch ein paar Stunden oder über Nacht durchziehen kann und danach noch einmal abgeschmeckt wird!

Der Schwarzkümmel ist wirklich super gut in dem Salat, macht für meinen Geschmack das gewisse Extra aus!

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
13.10.06 tipptopp

## Roter Reis mit Pinienkernen

Ayurvedisch

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Tasse/n Basmati
- 2 TL Butterschmalz (Ghee, Butterreinfett)
- 2 Tomate(n)
- 2 Chilischote(n)
- 1 Paprikaschote(n)
- 1 TL Bockshornklee
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Schwarzkümmel
- ½ TL Kurkuma
- 100 g Pinienkerne
- Salz
- 5 Tasse/n Wasser
- Koriandergrün, frisches

### Zubereitung

Ghee in einem Topf erhitzen, Kreuzkümmel und Bockshornkleesamen zugeben und anrösten.

Den Reis hinzugeben und im Ghee etwas anbraten.

Die Tomaten, Chilischoten und Paprika im Mixer pürieren und in den Topf geben, mit Kreuzkümmel und Schwarzkümmelsamen untermischen. Das Wasser aufgießen und Salz hinzufügen

Kurz bevor das gesamte Wasser im Topf verkocht ist, die Pinienkerne und Garam Masala untermischen, den Herd ausschalten und mit der Restwärme den Reis fertig garen

Mit frischem Koriandergrün (Vorsicht, schmeckt am Anfang etwas eigentümlich!) dekorieren und anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

11.01.05 Gwyn

## Schnelle Schafskäsebällchen

reicht für 12 Bällchen

Zutaten für 1 Portionen

- 180 g Schafskäse
- 3 TL Rosinen
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 2 Stängel Petersilie, glatte, gehackte
- 1 TL Honig
- 2 EL Schwarzkümmel
- 2 Schälchen Kresse (alternativ 2 Bund Schnittlauch)

## Zubereitung

Schafskäse fein zerkrümeln. Rosinen, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Alles zusammen mit dem Honig in eine Schüssel geben und mit den Händen 12 Kugeln daraus rollen. Den Schwarzkümmel auf einen Teller streuen und die Kugeln darin wälzen.

Die Kugeln auf einen Rasen aus Kresse oder Schnittlauch servieren.

Dazu passt frisches Brot und/oder Salat.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

10.02.07 kueken17

## Tomaten Eingelegte

Klasse als Beilage zum Grillen.

25 - 30 kleine Tomaten blanchieren, kreuzweise einritzen, häuten und den Stielansatz herausschneiden.

20 g Schwarzkümmel in einer beschichteten Pfanne unter wenden rösten bis er duftet.

4 Limetten auspressen und von 2 Limetten die Schale abreiben.

Saft und Schale mit der Hälfte des Schwarzkümmels, Salz,

2 TL braunem Zucker und

1/2 TL gem. Zimt verrühren.

Die Soße über die Tomaten gießen und sie darin über Nacht ziehen lassen.

Zum Servieren mit dem restlichen Schwarzkümmel bestreuen und eventuell einigen Limettenspalten.

Die Tomaten haben **pro Stück** 13 kcal, 0 g Fett, 0 g Eiweiß, 2 g KH

## Wirsingtopf grün/weiß

Für 2 Personen

Zutaten:

1 Zwiebel, gewürfelt

Öl

1/2 TL Ingwer oder einige frische Scheiben

1/2 TL Schwarzkümmel

1/2 TL Koriander

1 Chilischote

10 rosa Pfefferkörner

4 Pimentkörner

1/2 TL Anis, möglichst frisch gemahlen

1 Lorbeerblatt

1 Lauchstück (10 cm), klein geschnitten  
1/2 mittl. Pastinake, klein geschnitten  
1 Stück. Sellerie, klein geschnitten  
3/4 l Gemüsebrühe  
1 Kartoffel, klein geschnitten  
6 kl. Rosenkohlrischen  
1 handvoll weiße Bohnen (vorgekocht)  
8 Wirsingblätter, gemetzelt  
2 EL Berberitzen (getrocknet)

Zwiebel in Öl andünsten, Gewürze (Lorbeerblatt nach 1-2 Min. wieder entfernen), Gemüse und Bohnen hinzufügen und weiterdünsten. Gemüsebrühe aufgießen und zusammen köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit Salz abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

## Zwiebel - Gewürz - Kartoffeln

Zutaten für 4 Portionen

4 EL Öl  
2 m.-große Zwiebel(n)  
1 TL Ingwer, gerieben  
1 große Knoblauchzehe(n), zerdrückt  
1 TL Chilipulver  
1.5 TL Koriander, gemahlen  
1.5 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
1 TL Salz  
400 g Kartoffeln, neue, gekocht  
1 EL Zitronensaft  
1 Chilischote(n), grün, gehackt zum Garnieren  
3 EL Öl  
3 Chilischote(n), rot, getrocknet  
1/2 TL Senfkörner  
1/2 TL Schwarzkümmel  
1/2 TL Bockshornklee

## Zubereitung

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln zugeben und unter Rühren goldbraun braten. Hitze reduzieren. Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, Koriander, Kreuzkümmel und Salz zugeben und ca. 1 Minute anbraten. Dann den Topf vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Die gekochten Kartoffeln zur Zwiebel-Gewürz-Mischung geben, mit dem Zitronensaft beträufeln und gut verrühren.

Für das Baghaar (pikantes Öldressing) etwas Öl in einem separaten Topf erhitzen. Gehackte Chilischoten, Senfkörner, Schwarzkümmel und Bockhornklee zugeben und unter Rühren anbraten, bis die Gewürze sich dunkel verfärben. Den Topf vom Herd nehmen und das Baghaar vorsichtig unter die Kartoffeln mischen.

Mit der grünen Chilischote garnieren und sofort servieren.

Passt zu Lammschmorbraten oder Lammkoteletts.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
13.06.06 naddan

## Fleisch

### Schweinelendchen im Hackmantel 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

2 Schweinelende

500 g Hackfleisch, gemischtes

1 große Zwiebel(n)

Salz

Pfeffer

Knoblauch, (wer möchte)

Koriander

Schwarzkümmel

2 Ei(er)

Semmelbrösel

1 Chilischote(n), (wer es scharf mag)

Paprikapulver, edelsüß

Lendchen waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Hackmasse würzen, (jeder nach seinem Geschmack) Eier und Semmelmehl zugeben und durchkneten. Lendchen mit den schmalen Enden aneinander legen und die Hackmasse um die Lendchen legen (so dass eine Rolle entsteht). Diese in ein, mit Olivenöl eingepinseltes, Stück Alufolie

einrollen und bei 200°C im Umluftherd 60 Min. backen. In Scheiben schneiden und servieren!  
Dazu passen sehr gut Blechkartoffeln. Sehr gut für ein Büffet geeignet.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
16.03.04 4Syfu10

## Spitzkohleintopf mit Mett und Ingwer

Zutaten für 4 Portionen  
1 großer Spitzkohl  
400 g Kartoffeln

### 400 g Gehacktes, halb + halb

1 Zwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
1 Stück Ingwer, daumengroß  
1 EL Schwarzkümmel  
1 EL Senfkörner, gemahlen  
1 EL Olivenöl  
¾ Liter Brühe  
Salz  
Pfeffer, weiß aus der Mühle

Spitzkohl vierteln, Strunk herausschneiden, klein schneiden und auf einem Teller beiseite stellen. Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in klitzekleine Würfel schneiden.

Öl in einem ausreichend großen Topf heiß werden lassen, Gehacktes scharf anbraten, dann die Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit dazu geben. Anschließend die Kartoffelwürfel dazu und auch kurz anbraten. Mit heißer Brühe ablöschen und 5 Minuten kochen lassen.

Dann den klein geschnittenen Spitzkohl mit dem Schwarzkümmel und den Senfkörnern in den Topf geben und durchrühren. Alles noch 15 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Schwarzkümmel kaufe ich beim Türken. Er stammt aus Ägypten und ist unterstützend bei chronischen Leiden, wie hohen Blutfettwerten, hoher Cholesterinspiegel, hoher Blutdruck, Diabetes Typ II, hohe Blutzuckerwerte.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
21.07.05 Schrat

## Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis , erst Inhaltsverzeichnis, dann Index, mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren. Dann speichern, O K.

Montag, 18. Juni 2007

Mit freundlichen Grüßen

Hans

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

## Hinweis II Mehl

Bei den Rezepten , wo Mehl oder Vollkornmehl steht, wurde von mir teils mit Mais + oder auch Buchweizen gem, ersetzt, denn wenn auch noch Ei im Rezept vor kommt, gab es keine Probleme. Rezepte mit mehr als 60 g Mehl , habe ich möglichst entfernt, falls sich doch welche eingeschlichen haben, bitte ich um Nachsicht.

## Hinweis M

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

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

## Hinweis Fleisch

Habe auch die Rezepte mit Schinken , sowie Kassler + auch Speck , nicht entfernt,

denn es gibt Fleischer + auch „einkaufen auf dem Bauernhof“  
die alles selber herstellen,  
+ ohne , die für Zöliakie, nicht erlaubten Zusatzstoffe arbeiten.  
Ist auch eine Sache des Vertrauens

### Hinweis Mehl/Panade

Hallo Zusammen

Wenn nur bis 30 oder 40 g Mehl erforderlich sind .  
Nehme ich meist Buchweizen oder Mais gem.

### Als Panade

Nehme ich meist Buchweizen gem.,  
Mais geht zwar auch , saugt aber sehr viel Fett beim braten auf + wird  
dann auch leicht bitter,

### Bei Auflauf

Verwende ich , nach dem einfetten, mit Butter oder Margarine, Öl ist nicht  
so gut, wird zu schnell aufgesaugt, kein Mehl oder keine Panade,  
da unser Glutenfrei , sowieso sehr viel mehr Flüssigkeit enthält, + nimmt  
das trockene sofort in Beschlag, also Überflüssig,  
selber ausprobieren

### Tipps fürs backen ohne Eier

Wer Eier nicht verträgt oder wegen Cholesterin meiden will, muss trotz-  
dem 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.

## 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 ge-  
räucherteren 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 rä-  
uchern.

Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

## Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Mit freundlichen Grüßen

Mit freundlichen Grüßen

Hans