

# Kastenbackform 24 cm **Glutenfrei Vegetarisch**

## 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.....	11

## Inhaltsverzeichnis

<b>Kastenbackform 24 cm Glutenfrei Vegetarisch.....</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
Hirsebrot Akmola 2 Ei F.....	4
Mais Reis Brot M F.....	6
Reis Kokosnuss Brot 2 Ei F.....	7
Reisbrot Temirtau 2 Ei F.....	8
Zweikornbrot Kobyl`noje F Vegan .....	10
<b>Kuchen.....</b>	<b>11</b>
Halvah Sonnenblumenkerne F.....	11
Klassischer Sandkuchen Cemolgan 5 Ei F.....	12
Napoleonkuchen 6 Ei F.....	13
Rührkuchen I 5 Ei F.....	14
Sesam Halvah F.....	15

Tofu saftiger Kuchen F Vegan .....	16
Vanillekuchen 5 Ei F .....	17
Hinweis I .....	18
Bitte bedenkt .....	18
Hinweis M .....	18
Hinweis Ei .....	18
Hinweis Vegan .....	19
Hinweis Curry .....	19
Hinweis F .....	19
Hinweis .....	19

## 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 kohlensäurehaltiges 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

Hirsebrot Akmola 2 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei





### Sauerteig

80 g Hirse gem  
Prise Zucker + Hefe  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

400 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
300 g Hirse gem

### Hauptteig:

100 g Hirse gem  
1 TI Koriander mit gem  
1 TI Kümmel mit gem  
1 TI Salz  
2 Ei Sonnenblumenkerne

### 2 Ei

24 cm Backform +  
Backpapier dafür

Zutaten für St in ein Schraubglas zu einer Pampe gerührt, Deckel drauf,  
über Nacht bei Zimmertemperatur.

### Vorteig

Mit einem Teil des Wassers den ST Ansatz verrührt, + in eine Schüssel  
gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 300 g gem Hirse  
mit vermengt.

Deckel drauf , bei Zimmertemperatur ca 120 min stehen lassen, bis sich  
sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

## Hauptteig

Umgerührt den Vorteig, die gemischten trockenen Zutaten gut verrührt dazu, dann die Eier drunter, vermischt.

In die mit Backpapier ausgelegte 24 cm Kastenbackform gegossen, glatt streichen.

bei Zimmertemperatur ca 120- 180 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

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

Vorgeheizten Backofen bei 150°C Umluft ca 50 min backen, Nadelprobe.

Bei Ober- + Unterhitze bei ca 180°C vorgeh, ca 50 min backen, Nadelprobe.

Ca 15 min in der Form lassen, sich verfestigen, dann am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 26. Oktober 2006 Hans60

## Veränderung

1 Blech 12 Muffeinsmulden,

in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-40 min gebacken.

Sonntag, 1. Juli 2007 Hans60

## 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 kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

## Hauptteig:

200 g Naturreis Mittelkorn gem

1 TL Salz + Kümmel + Koriander

2 EL Sonnenblumenkerne + Leinsaat

100 ml kohlenensäurehaltiges 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

Reis Kokosnuss Brot 2 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



200 g Kokosnuss  
400 g Naturreis Mittelkorn

2 Ei

1 TI Korianderkörner  
1 Tüte Backpulver  
1 Prise Vollrohrzucker  
1,5 TI Salz  
600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
100 g Rosinen

24 cm Kastenbackform

Backpapier dafür

Kokosnuss anrösten bis es leicht duftet.

Reis, + Koriander zusammen fein mahlen.

Mit Salz + Backpulver die trocknen Zutaten vermischen, Wasser nach + nach dazu geben, zum Schluss die Rosinen untermischen.

In die mit Backpapier ausgelegte 24 cm Kastenbackform gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 70 min backen, nach ca 15 min am Backpapier anfassen + auf einen Kuchenrost ganz auskühlen lassen, mit einem Sägemesser schneiden.

Sonntag, 10. Dezember 2006, eigenes Rezept Hans60

Reisbrot Temirtau 2 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei





### Sauerteig:

80 g Naturreis Mittelkorn gem  
Prise Zucker + Hefe  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

400 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
300 g Naturreis Mittelkorn gem

### Hauptteig:

100 g Naturreis Mittelkorn gem  
1 TI Koriander mit gem  
1 TI Kümmel mit gem  
1 TI Salz

2 Ei

24 cm Backform +  
Backpapier dafür

### Sauerteig

Zutaten für St in ein Schraubglas zu einer Pampe gerührt, Deckel drauf,  
über Nacht bei Zimmertemperatur.

### Vorteig

Mit einem Teil des Wassers den ST Ansatz verrührt, + in eine Schüssel  
gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 300 g gem Reis  
mit vermengt.

Deckel drauf , bei Zimmertemperatur ca 120 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

### Hauptteig

Umgerührt den Vorteig, die gemischten trockenen Zutaten gut verrührt, dann die Eier drunter, vermischt.

In die mit Backpapier ausgelegte 24 cm Kastenbackform gegossen, glatt streichen.

bei Zimmertemperatur ca 120- 180 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe. Ca 15 min in der Form lassen, sich verfestigen, dann am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 19. Oktober 2006 Hans60

Donnerstag, 8. März 2007

### Zweikornbrot Kobyl`noje F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



80 g Mais Sauerteig

### Vorteig:

200 g Mais gem

400 g kohlenstoffhaltiges 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 gute 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

### Klassischer Sandkuchen Cemolgan 5 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



#### 5 Ei

150 g Vollrohrzucker  
0,5 Vanilleschote / innere  
0,5 Zitronenabrieb  
1 Prise Salz  
125 g Maiskörner gem  
125 g Speisestärke  
170 g ungehärtete Margarine  
0,5 Tasse Puderzucker

eine 24 / (30 ) cm Kastenform mit Backpapier auslegen (Butter + Mehl ).

Backofen auf 190°C vorheizen.

Eier mit Zucker, Vanille, Zitronenabrieb + Salz im Wasserbad lauwarm schlagen.

Die Eiermasse aus dem Wasserbad nehmen + wieder kalt rühren.

Das Mehl mit der Speisestärke mischen + unterziehen.

Die Margarine schmelzen lassen + warm, aber nicht heiß unter den Teig ziehen.

Teig in die mit Backpapier ausgelegte 24 cm ( 30 cm) Kastenbackform gießen.

Auf der unteren Schiebeleiste 40-45 min backen. Nadelprobe.

Evtl noch einige min nachbacken.

Auf ein Kuchengitter auskühlen lassen.

Dann mit Puderzucker besieben. Habe ich mir geschenkt.

Samstag, 26. August 2006 Hans60

### Napoleonkuchen 6 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



### 6 Ei getrennt

50 g Vollrohrrohrzucker

50 g Vollrohrrohrzucker

100 g Mais gem +

2 cm Zimtstange gem +

1 Gewürznelke zusammen mahlen

50 g Speisestärke

50 g Kakaopulver kein Instant

80 g Mandeln gehackt

2 Prisen Salz

2 cl Rum 54 %

80 g ungehärtete Margarine o Butter, zerlassen,

Backofen auf 200°C vorheizen.

Eiweiß mit 1 Prise Salz schaumig schlagen + mit 50 g Zucker steifschlagen, beiseite stellen.

Eigelb + 1 Prise Salz + 50 g Zucker schaumig schlagen, 2 cl Rum dazu.

Butter zerlassen, abgekühlt + zum Eicreme + verrühren lassen,

Mehl, Gewürzen, Kakao, Mandeln vermischen + zum Eicreme + verrühren lassen.

Steifgeschlagene Eiweiß mit einem Holzlöffel untermischen.

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

im vorgeheizten Ofen bei 200° C ca. 55 Min. backen. Nadelprobe

( Abkühlen lassen und mit Glasur und Pistazien verzieren ).

Mittwoch, 4. Oktober 2006 Hans60

PS

Musste beim Foto den Kontrast ein wenig erhöhen, sonst wäre es nicht Sichtbar.

## Rührkuchen I 5 Ei F

Glutenfrei + MilCHFrei

24 cm Kastenbackform



### 5 Ei

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 Tüte Backpulver

Eier mit 1 Prise Salz und 250 g Vollrohrzucker schaumig bis weiß cremig schlagen lassen. Alle anderen trockenen Zutaten vermischen und bei rüseln lassen, gut 4 min auf Mittelstufe rühren lassen. In eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte 24 cm Kastenbackform gießen, glattstreichen. In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70-85 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept Samstag, 26. Januar 2008 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 So-  
jacreme

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

Vanillekuchen 5 Ei F  
Glutenfrei + Milchfrei

24 cm Kastenbackform



5 Ei  
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 Tüte Backpulver

Eier mit 1 Prise Salz und 250 g Vollrohrzucker schaumig bis weiß cremig schlagen lassen. Alle anderen trockenen Zutaten vermischen und bei rieselassen lassen, gut 4 min auf Mittelstufe rühren lassen. In eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte 24 cm Kastenbackform gießen, glattstreichen. In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70-85 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept Samstag, 26. 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 Ei

Das **Ei** in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,

**Ei** Produkte + deren Anzahl, 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.

Samstag, 10. Oktober 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans

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