

# Mais Blech **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.

## 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.

## Inhaltsverzeichnis

<b>Mais Blech <b>Glutenfrei</b> Vegetarisch</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Blech</b> .....	2
Apfelkuchen vom Blech 4 Ei M F .....	2
Maispizza mit Zucchini 4 Ei M F .....	3
Plätzchen salzig F Vegan.....	5
Plätzchen, süß F Vegan .....	5
Saftige Lebkuchen vom Blech 3 Ei F .....	7
Hinweis I .....	8
Hinweis M .....	8
Hinweis Ei .....	9
Hinweis F .....	9
Hinweis Vegan .....	9

## Blech

Apfelkuchen vom Blech 4 Ei M F

Glutenfrei



Zutaten für 1 Portionen

4 Ei(er)

250 g Zucker

125 g Butter

125 ml Milch

2 TL Backpulver

8 Äpfel

300 g Mais gem

Zubereitung

Die Eier mit dem Zucker schaumig rühren. Die Butter zusammen mit der Milch aufkochen und noch heiß (!) in die Eier-Zuckermischung gießen. Mehl mit Backpulver vermischen und unterrühren.

Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden.

Ein Backblech fetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig darauf verteilen. Die Apfelscheiben nun reihenweise auf den Teig legen und mit einer Mischung aus Zucker und Zimt bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 150°C bis 175°C ca. 30 - 45 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

03.12.07 Minzekatze

im kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 35- 45 min backen

Maispizza mit Zucchini 4 Ei M F

Glutenfrei



400 g Mais fein gem

800 g Wasser  
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
3 – 4 Ei je nach Größe  
1 gestrichener Tl Curry ohne Salz,  
2-3 cm Ingwer klein gewiegt  
10 cm Tomatenmark aus d Tube  
wenig Wasser  
1 Tl Kräutersalz  
2 Tl Delikata  
1,5 Tl Kräutersalz + evtl mehr  
2 Pfund Zucchini

### 150 g kräftigen Käse geraspelt

1 Tl Majoran  
1 Tl Thymian  
1 Tl Basilikum  
ein wenig Wasser  
oder jede Menge frische Kräuter, gehackt

Mais im Wasser 30 min quellen lassen, danach gekörnte Brühe + Curry zugeben + alles unter umrühren 5 min kochen lassen. 10 min ausquellen lassen.

Backofen auf 180°C vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, ( man kann auch eine große Auflaufform mit Butter einstreichen, verwenden),

Die Eier in den Maisbrei rühren + auf das Backblech gleichmäßig verteilen, mit einem nassen Esslöffel glattstreichen.

Tomatenmark mit ein wenig Wasser + 1 Tl Kräutersalz cremig rühren, + auf den Maisbrei streichen.

Zucchini schälen + in ca 0,5 – 1 cm Scheiben schneiden, lassen.

Delikata + Kräutersalz vermischen in eine große Schüssel, darauf die Zucchini-scheiben + die miteinander vermengen, sollte an allen Scheiben, Gewürze dran sein, dies jetzt alles auf den Mais/Tomatenmark neben- + aufeinander legen.

Die Pizza auf der unteren Schiene bei ca 160°C Umluft / 180°C ca 15 – 20 min backen.

Majoran + Thymian sowie Basilikum in ein wenig Wasser in eine Schüssel einweichen, den geraspelten Käse damit vermischen.

Diese Mischung über die Zucchini verteilen + weitere 10 min backen, bis der Käse geschmolzen ist.

Ca 10 min in der Form sich beruhigen lassen, in Rechtecke schneiden, + auf Teller servieren.

Einen Wein dazu passt.

Ca 12 Stücke

Sonntag, 19. November 2006 eigenes Rezept

## Plätzchen salzig F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



300 g Mais gem  
200 g Naturreis gem  
1 Prise Zucker  
200 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gem ( Mandelmühle)  
10 Pfefferkörner gemörsert  
1 Ei Kräutersalz  
1 Tüte Backpulver  
0,5 TI Paprikagranulat  
60 g Ingwer kleingehackt  
2 Knoblauchzehen kleingehackt  
200 g Margarine, Laktosefrei  
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser evtl mehr

Alle Zutaten bis einschließlich Margarine in eine Rührschüssel bringen, Rührhaken langsam rühren lassen, wird krümelig, nun noch das Wasser.

Auf 2 Bleche, Backpapier auslegen , Teig drauf verteilen, Backpapier drüber, + mit Nudelholz, aus walzen, praktischer ist es , dies auf dem Tisch zu machen, + dann mit dem Backpapier auf das Blech ziehen, beide Bleche in den Kühlschrank für ca 35 min Ruhen lassen, ERST dann die obere Lage Backpapier abziehen, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 20 - 30 min backen, in Rechtecke oder Rauten schneiden, abkühlen lassen

eigenes Rezept Sonntag, 8. November 2009 Hans

## Plätzchen, süß F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan u Nussfrei



300 g Mais gem  
200 g Naturreis gem  
3 Kardamom mit gem  
1 Piment mit gem  
1 Prise Salz  
0,5 TI Vanillepulver  
200 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gem ( Mandelmühle)  
1 Tüte Backpulver  
200 g Zuckerrübensirup  
200 g Margarine, Laktosefrei  
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

trockne Zutaten in eine Rührschüssel bringen, Rührhaken langsam rühren lassen, Margarine dazu und Zuckerrübensirup reinlaufen lassen, gut verrühren lassen, wird krümelig, nun noch das Wasser.

Auf 2 Bleche, Backpapier auslegen , Teig drauf verteilen, Backpapier darüber, + mit Nudelholz, aus walzen, praktischer ist es , dies auf dem Tisch zu machen, + dann mit dem Backpapier auf das Blech ziehen, beide Bleche in den Kühlschrank für ca 35 min Ruhen lassen, ERST dann die obere Lage Backpapier abziehen, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 30 min backen, in Rechtecke oder Rauten schneiden, abkühlen lassen



eigenes Rezept Sonntag, 8. November 2009 Hans

Saftige Lebkuchen vom Blech 3 Ei F  
Glutenfrei



roh



Zutaten für 1 Portionen

250 g Honig  
250 g Zucker  
1 Prise Salz

125 g Butter

2 EL Kaffeebohnen gem mit 300 ml kochendem Wasser überbrüht,

3 Ei(er)

3 EL Rum

100 g Erdnüsse gemahlen  
0,5 Pck. Lebkuchengewürz  
500 g Mais gem  
1 Pck. Backpulver  
4 EL Kakaopulver, dunkel

### Zubereitung

Den Honig langsam erwärmen und mit Zucker verrühren. Der Reihenfolge nach die weiteren Zutaten unterrühren. Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Ca. 20-25 Minuten bei 175°C auf der 3. Schiebeleiste von unten backen. Anschließend noch ca. 20 Minuten im Ofen lassen.

Sollten die Lebkuchen zu feucht geworden sein, dann nicht so lange aufbewahren, sie könnten sonst schimmeln.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Samstag, 29. November 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.

### 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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

## Hinweis Vegan

Nichts vom Tier

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Montag, 23. November 2009

Zusammen gestellt, [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de)