

Fladen- oder Pfannenbrot **Glutenfrei**

Alle Rezepte sind getestet und meist auch selber erdacht.

Nur Vegetarisch

Inhaltsverzeichnis

Fladen- oder Pfannenbrot Glutenfrei	1
Inhaltsverzeichnis	1
Allgäuer Käsefladen 2 Ei M F	1
Amaranth Chapatis (Fladenbrot)	4
Brotfladen o Pfannkuchen F	4
Brotfladen Vegan	5
Fladen M	6
Fladen- oder Pfannenbrot IV F Vegan	6
Fladen- oder Pfannenbrot V F Vegan.....	7
Fladen- oder Pfannenbrot VI (Sauerkohl) F Vegan.....	8
Fladen- oder Pfannenbrot VII (Kokosnuss) F Vegan	9
Fladen- oder Pfannenbrot VIII M F	10
Fladen- oder Pfannenbrot aus Kichererbsenmehl F Vegan	11
Fladen- oder Pfannenbrot II F Vegan.....	13
Fladenbrot F Vegan	13
Fladen- oder Pfannenbrot III oder Pfannkuchen F Vegan	15
Mais Fladen 1 Eigelb M.....	16
Mais Tortilla Vegan	16
Mexikanische Kichererbsen Fladen 4 Ei M F.....	17
Hinweis I	18
Bitte bedenkt	18
Hinweis M	18
Hinweis Ei	18
Hinweis Vegan	18
Hinweis F	18
Hinweis.....	19
Tipps fürs backen ohne Eier	19

Allgäuer Käsefladen 2 Ei M F
Glutenfrei



Knetteig:

200 g Mais gem,
50 g Naturreis gem +
50 g Amaranth gem und
1 gestr. TI Backpulver mischen,
1 TI Kräuter Salz
1 Prise Vollrohrzucker
150 g ungehärtete Margarine ,
100 ml Wasser,
1 TI Atelco Bianca

Belag:

200 g Gauda (Emmentaler) geraspelt

100 g Bergkäse geraspelt

500 g Chicoree (3 Zwiebeln)
5 Pfefferkörner gemörsert

200 g Schmand

2 Ei TK Kräuter
1 TI Kräutersalz ODER

200 g Kräuter Creme Fraiche

150 g süße Sahne

2 Ei

Knetteig:

trockenen Zutaten vermischen, Margarine dazu, Wasser mit Essig vermischen, dazu geben + gut verkneten/ verrühren lassen.

In eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ringform /Springform geben, den Boden mit raus nehmen, eine Lage Backpapier drauf legen, mit dem Handballen oder Nudelholz den Teig verteilen , ca 2 cm auch, den Boden inklusive beide Lagen Backpapier in den Ring reinlegen, den Rand ein wenig egalisieren, und für ca 30 min in den Kühlschrank, nun lässt sich die obere Lage Backpapier gut entfernen.

Belag Zubereitung

Gauda + Bergkäse vermischen.

Chicoree/ Zwiebeln in Ringe schneiden

Schmand mit Kräutersalz + TK Kräuter vermengen, gemörserten Pfeffer, Sahne + 2 Eier dazu geben und vermischen, abschmecken evtl nachwürzen.

Auf den Mürbeteig eine Lage geraspelten Käse, Chicoree drauf + den Rest Käse, Guss über die Chicoreeringe /Zwiebelringe verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30 –35 min backen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 25 - 30 Minuten backen. Ober/Unterhitze: 220°C

Hinweis:

praktischer ist es in drei oder vier eingefettete feuerfeste Schüsseln zu verteilen + backen

Veränderung



Anstatt Zwiebeln
500 g Paprikaschoten in kleine Stücke,
Flüssigkeit nur die Hälfte ,
und in zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln.

Samstag, 28. Juli 2007

Amaranth Chapatis (Fladenbrot)

1 Tasse Amaranthmehl,
1 Tasse Kartoffel – oder Maismehl,
0,5 TL Salz
– alles vermengen.
2 EL Öl und 2-3 Tassen heißes Wasser dazugeben.
Alles zu einem glatten Teig verarbeiten.
Eine Rolle formen und nach dem Abkühlen in fingerdicke Scheiben schneiden.
Auf bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen. In einer schweren, nicht gefetteten Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen.
Chapatis stapeln und mit einem Tuch abdecken. Sie können im Backofen wieder erhitzt werden, nachdem man sie vorher mit Wasser besprengt hat.

Donnerstag, 13. Februar 2003

Brotfladen o Pfannkuchen F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ergibt 7 Stück



Zutaten:

350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2 cl Rum 54 %
130 g Naturreis gem
70 g Kichererbsen gem
1 TL Salz
1 Prise Zucker

Fett zum braten, kann man sich sparen

Zubereitung:

Die Herdplatte anstellen, Bratpfanne drauf, (ohne Fett)

Trocknen Zutaten vermischen in das Wasser/Rum Gemisch einrieseln lassen, nicht umgekehrt, gut verrühren.

Die Pfanne ist jetzt so heiß, dass man sie eine Stufe runter stellen kann, nur soviel Teig in die Pfanne füllen, das man die Dinger gut mit dem Pfannenwender umdrehen kann

Hans60 , Freitag, 11. Juli 2008

Brotfladen Vegan

Hallo Leute!

Vielleicht interessiert dieses Rezept hier ja vor allem die Allergiker:

Zutaten:

350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2 cl Rum 54 %
130 g Naturreis gem

70 g Kichererbsen gem
0,5 TL Salz
1 Prise Zucker

Fett zum braten

Zubereitung:

Trocknen Zutaten vermischen in das Wasser/Rum Gemisch einrieseln lassen, nicht umgekehrt, gut verrühren

Im heißen Fett, Brotfladen ausbacken, nach der 2 bzw dritten Fuhre ist die Pfanne so heiß, dass das Fett wegfallen kann. `

Hans60 , Freitag, 11. Juli 2008

Fladen M

Von Anette 15.1.04

100 ml Reis mit Wasser kochen, etwas abkühlen lassen. Dann mit 300 ml Mehlmischung (habe alles schon ausprobiert von selbstgemahle- nem Reis/Buchweizengemisch bis Fertigmischungen von Schär o.ä.- hat immer gut geklappt)

1 p. glutenfreier Trockenhefe (ich nehme meistens 1/2 Würfel in warmer Milch aufgelöster und etwas gehen gelassener frischer Hefe)

200 ml Käseraspeln

1 TI Salz vermischen und langsam bis zu 200 ml lauwarmes Wasser einrühren. Dann klatsche ich mit einem Löffel Haufen auf ein mit Backpapier belegte Blech und schiebe es bei 225°C in den Ofen. Etwa 15 min backen, bis braune Stippen zu sehen sind).

Gutes Gelingen und den Kindern guten Appetit!

Anette

Fladen- oder Pfannenbrot IV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

7 Stück



50 g Leinsaat gem
350 g Buchweizen gem
2 TI Schwarzkümmel mit gem
1,5 TI Salz
1 Prise Zucker
20 g Ingwer klein gehackt
550 ml Wasser evtl mehr
1 El Tamari
3 El Bio Sonnenblumenöl
evtl Wasser
Öl zum braten,

Leinsaat bis einschließlich Tamari vermischen und gut 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, ausstellen, Bio Sonnenblumenöl dazu und weitere 2 min rühren lassen, 30 min Ruhen lassen, durchrühren evtl noch Wasser beifügen.

Eigenes Rezept Montag, 6. Juli 2009

Fladen- oder Pfannbrot V F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ca 8 Stück



50 g Sesam, ungeschält, gem
350 g Buchweizen gem
1 TI Schwarzkümmel mit gem
0,5 TI Kreuzkümmel mit gem
0,25 TI Paprikagranulat mit gem
2 TI Kaffeebohnen mit gem
1 TI Salz
1 Prise Zucker
600 ml Wasser
Öl

Sesam bis einschließlich Zucker gut vermischen, Wasser zufügen, und 6 min auf Mittelstufe verrühren lassen, den Teig 30 min Ruhen lassen, nochmals durchrühren, Öl in zwei kleinen Bratpfannen heiß werden lassen, Öl entsorgen, Hitze 1 Stufe reduzieren, den fast zähen Teig, Schöpfkellenweise in die heißen Bratpfannen geben, diese ein wenig schräg halten, damit der Teig etwas verläuft, von beiden Seiten, braten, ohne Fett.

Eigenes Rezept Dienstag, 7. Juli 2009

Fladen- oder Pfannenbrot VI (Sauerkohl) F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

7 Stück



50 g Sonnenblumenkerne gem
350 g Buchweizen gem
1 TI Schwarzkümmel mit gem
0,5 TI Kreuzkümmel mit gem
0,5 TI Paprikagranulat mit gem
2 Wacholderbeeren mit gem
1 TI Kaffeebohnen mit gem
1 TI Salz
1 Prise Zucker
150 g Sauerkohl klein schneiden
550 ml Wasser
Öl

trockne Zutaten vermischen, Wasser und Sauerkohl beifügen und ca 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, 30 min Ruhen lassen, nochmals durchrühren.

Öl in den Bratpfannen heiß werden lassen, Hitze reduzieren (1 Stufe ca), Öl entsorgen, den Teig Schöpfkellenweise in die heißen Bratpfannen geben, leicht schräg halten, damit der zähe Teig etwas verläuft und ohne Fett den Teig von beiden Seiten braten, werden ca 1,5-2 cm dick.

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. Juli 2009

[Fladen- oder Pfannbrot VII \(Kokosnuss \)](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

7 Stück



50 g Sesam ungeschält gem
350 g Buchweizen gem
1 TI Schwarzkümmel mit gem
0,5 TI Kreuzkümmel mit gem
0,5 TI Paprikagranulat mit gem
1 TI Kaffeebohnen mit gem
1 TI Salz
1 Prise Zucker
80 g Kokosnuss geraspelt
700 ml Wasser
Öl

trockne Zutaten vermischen, Wasser beifügen und ca 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, 30 min Ruhen lassen, nochmals durchrühren
Öl in den Bratpfannen heiß werden lassen, Hitze reduzieren (1 Stufe ca), Öl entsorgen, den Teig Schöpfkellenweise in die heißen Bratpfannen geben, leicht schräg halten, damit der zähe Teig etwas verläuft und ohne Fett den Teig von beiden Seiten braten, werden ca 1-2 cm dick.

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. Juli 2009

Fladen- oder Pfannenbrot VIII M F
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

8 Stück



50 g Naturreis gem
350 g Buchweizen mit gem
1 TI Schwarzkümmel mit gem
0,5 TI Kreuzkümmel mit gem
0,5 TI Paprikagranulat mit gem
1 TI Kaffeebohnen mit gem
1 TI Salz
1 Prise Zucker
1 Knoblauchzehe fein gehackt

50 g Bergkäse geraspelt

600 ml Wasser
Öl

trockne Zutaten vermischen, Wasser beifügen und ca 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, 30 min Ruhen lassen, nochmals durchrühren
Öl in den Bratpfannen heiß werden lassen, Hitze reduzieren (1 Stufe ca), Öl entsorgen, den Teig Schöpfkellenweise in die heißen Bratpfannen geben, leicht schräg halten, damit der zähe Teig etwas verläuft und ohne Fett den Teig von beiden Seiten braten, werden ca 1-2 cm dick.

Eigenes Rezept Montag, 13. Juli 2009

Fladen- oder Pfannenbrot aus Kichererbsenmehl F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



200 g Buchweizen gem
200 g Kichererbsen gem
1/2 Tl. Kreuzkümmelsamen mit gem
0,5 Tl Koriander mit gem
5 Pfefferkörner mit gem

1 Chilischote getrocknete mit gem
1 Tl Salz
1 Prise Zucker
1 Ei Margarine
200 ml Wasser; warm

Alle Zutaten bis auf Margarine und Wasser in Rührschüssel der Küchenmaschine vermengen, Margarine und Wasser dazu und gut kneten lassen, ca 2-4 min auf Mittelstufe.

Mit einem feuchten Tuch bedeckt stehen lassen.

Nach mindestens 30 Minuten eine schwere Pfanne auf mittlerer bis kleiner Flamme erhitzen.

Den Teig zu einer dicken Rolle gerollt, und davon dickere Scheiben abschneiden, und zwischen 2 Lagen Backpapier mit einer Nudelrolle hauchdünn ausgerollt, (ist mir nicht klar geworden, aus welchem Grund diese zu falten und wieder flach rollen, die Hälfte tat ich es, die anderen nicht, haben keinen Unterschied bemerkt)

jeweils einen Fladen 2- 3 Minuten rösten.

Dann mit dem Rücken eines Löffels etwas Margarine auf eine Seite streichen. Das gleiche mit der anderen Seite wiederholen. Der Fladen ist fertig, wenn beide Seiten goldbraun und mit rötlichen Flecken besprenkelt sind.

Fladen- oder Pfannbrot II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



200 g Buchweizen gem
100 g Naturreis mit gem
50 g Amaranth mit gem
2 TI Schwarzkümmel mit gem
1 TI Salz
1 Prise Zucker
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
3 EI Bio Sonnenblumenöl

alle trocknen Zutaten vermischen, Wasser dazu und 6 min auf Höchststufe rühren lassen, ca nach 4 min kurz ausschalten, Bio Sonnenblumenöl beifügen.

30 min Ruhen lassen, durchrühren, die ersten zwei mit wenig Margarine braten, Hitze reduzieren, danach ist die Bratpfanne so heiß, dass es ohne Fett geht.

Eigenes Rezept Mittwoch, 1. Juli 2009

Fladenbrot F Vegan

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 bespinseln, 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.

Fladen- oder Pfannenbrot III oder Pfannkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Fladenbrot III ca 8 Stück

Pfannkuchen ca 13 Stück



300 g Buchweizen gem
50 g Amaranth mit gem
50 g Sonnenblumenkerne gem
2 TI Schwarzkümmel mit gem
1 TI Salz
1 Prise Zucker
500 – 600 ml Wasser
Margarine, (laktosefrei) wenig, zum braten

Bis auf die Margarine alle Zutaten vermischen und gut 4 min auf Höchststufe verrühren lassen, 30 min ruhen lassen. Durchrühren,

2 kleine Bratpfannen mit wenig Margarine heiß werden lassen, Margarine abgießen, etwas Hitze reduzieren, Teig einfüllen, Pfanne etwas schräg halten, damit der Teig etwas zerläuft, bei Brot ist es sehr wenig, bei Pfannkuchen natürlich mehr.

Pfannkuchen

Das gleiche wie oben, nur nach dem Ruhen, noch ca 200 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser unterrühren.

Eigenes Rezept Samstag, 4. Juli 2009

Mais Fladen 1 Eigelb M

200 g Maismehl
130 ml Wasser
1 EL Öl

1 Eigelb
1/2 TL Salz

100 g mittelalter Gouda

Alle Zutaten außer dem Käse zu einem geschmeidigen Teig kneten und einem mit Backpapier ausgelegten Blech zu einem Fladen formen. Käse auf die Oberfläche streichen.

Fladen im vorgeheizten Backofen bei 200° C 15 bis 20 Minuten backen.

Mais Tortilla Vegan

Zutaten für 12 Portionen
450 g Maismehl
300 ml Wasser
1 TI Salz
Öl

Zubereitung

Alles gut vermischen, ordentlich durchkneten. In 12 Kugeln teilen und zu Tortillas formen. In heißes Öl in einer Pfanne geben und jede Tortilla nacheinander ausbacken.

Nach 30 - 60 Sekunden sind sie schön weich, nach 2 - 3 Minuten sind sie hart und knusprig.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
17.02.06 Gummibaerchen CK

Mexikanische Kichererbsen Fladen 4 Ei M F
Glutenfrei



200 g Kichererbsen

75 g Gauda geraspelt / Parmesan

4 Ei

Kräutersalz oder Salz

Olivenöl

Waschen + 24 h einweichen. Danach noch ein mal gründlich waschen.
Mit frischen Wasser aufsetzen + in ca 2 h gar kochen, Schnellkochtopf ca
35 min., abtropfen + pürieren +
Die Eier hellgelb schlagen, Kichererbsenpüree unterrühren + mit Salz ab-
schmecken.

Reichlich Öl in einer Pfanne heiß werden lassen.

Jeweils 1 El der Masse in das heiße Fett setzen, flachdrücken + unter
wenden goldbraun braten. Heiß servieren.

Donnerstag, 21. Dezember 2006 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 beschrieben.

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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

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.

Freitag, 14. August 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans