

# Kastenbackform 30 cm Kuchen **Glutenfrei Vegan** Eifrei Milchfrei

## 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.

## Inhaltsverzeichnis

<b>Kastenbackform 30 cm Kuchen <b>Glutenfrei Vegan</b></b> .....	1
Hinweis I .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Kuchen</b> .....	1
Darzin Mandelkuchen F Vegan .....	2
Möhren Kuchen Kabutarkhän Vegan .....	3
Reiskuchen II F Vegan .....	4
Rührkuchen III F Vegan.....	5
Rührkuchen XVII F Vegan.....	6
Schokoladen Rum Kuchen F Vegan .....	7
Schokoladenkuchen Anär F Vegan .....	9
Hinweis I .....	10
Bitte bedenkt .....	11
Hinweis <b>Margarine</b> .....	11
Hinweis <b>Vegan</b> .....	11
Hinweis F .....	11

## **Kuchen**

## Darzin Mandelkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

### 30 cm Kastenbackform mit Backpapier



Zutaten für 1 Portionen

200 g Mandel(n), süße +

18 Mandel(n), bittere zusammen geröstet +

300 g Buchweizen, ganz +

100 g Naturreis ( Mittelkorn ) +

100 g Amaranth, ganz, zusammen mahlen

200 g Rohrzucker

1 Prise Salz

Ca 80 g eingelegte Rumrosinen

1 TL Vanille, gemahlen, (Bourbon) ODER

3 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

2 Tüte/n Backpulver, (Weinsteinbackpulver)

1 TL Kaffee, türkischen, trocken, ( habe keinen anderen) müsste aber jeder schwarz gerösteter Kaffee auch gehen

700 ml Mineralwasser, kohlendioxidhaltiges \*

Ca 100 ml mehr an Wasser, habe dieses Jahr extrem trockenen Buchweizen.

Alle trockenen Zutaten vermischen, dann das Wasser unterrühren, alles in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen. In den kalten Backofen bei 160°C Umluft, 110 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180° -190°C + ca. 70 - 80 min backen. Nadelprobe.

Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig rausgleiten lassen + ca. 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann, oder auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

Hinweis: Nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinem Buchweizenteig das Ganze nicht so trocken.

Hinweis : \* Kohlendioxidhaltiges Mineralwasser gibt beim Rühren Kohlensäure frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlensäure wird eingeschlossen + hebt beim backen den Teig in die Höhe.

Bemerkungen: Kuchen war wie jetzt schon gewohnt, locker/ weich/ feucht ( nicht klitsch ), der Mandelgeschmack könnte intensiver sein, leider haben die kalifornischen Mandeln ja keinen Geschmack.

Aber noch besser würde der Kuchen natürlich mit gerösteten Haselnüsse gehen, nur ich habe keine im Haus + Madam mag Haselnüsse nicht so gerne.

Zum Anschneiden hat sich das Tomatensägemesser als am besten herausgestellt, ich kann „sägen“/ schneiden, nicht drücken, der Kuchen ist eben mit Vorsicht zu behandeln, damit es nicht zerbröckelt, was ja bei noch sehr warmen Kuchen leicht passieren kann. Wobei gerade Backwaren mit Reis sich erst festigen, wenn sie kalt sind.

Aber Reis saugt auch viel Flüssigkeit auf, was gerade bei glutenfrei viel mehr vorhanden ist als bei „normalem“ Mehl. Guten Appetit

Mittwoch, 31. Mai 2006

## Möhren Kuchen Kabutarkhän Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

200 g süße Mandeln +  
20 bittere Mandeln zusammen rösten +  
300 g Buchweizenkörner +  
150 g Natur-Reis ( Mittelkorn ) +  
50 g Amaranthkörner zusammen mahlen

220 g Vollrohrzucker  
1 Prise Salz  
1 TL Bourbon Vanille Pulver ODER  
3 Tüten Bourbon Vanille Zucker  
2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver

30 g Ingwer +  
300 g Möhren , fein geraspelt ( Küchemaschine )+

1 abgeriebene Zitronenschale

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

1 a **30 cm Königskuchenbackform** + dafür  
Backpapier , auch für Teflon beschichtete .

Alle Zutaten vermischen, erst dann das Wasser unterrühren,  
alles in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen.

In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft , 110 min backen.  
Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180° -190°C, + ca 70 - 80 min backen.

**Bitte** ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig raus gleiten lassen, + ca 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann, oder auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

**Bitte** diesen Kuchen erst anschneiden, wenn er ganz erkaltet ist.

**Hinweis:**

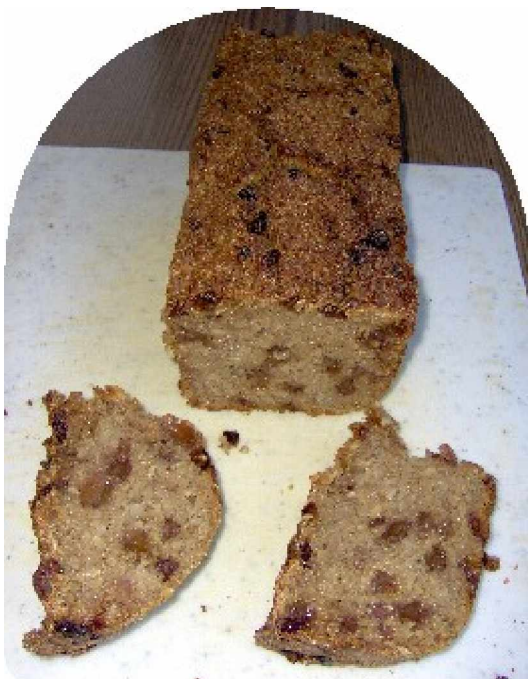
Nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinen Buchweizenteig , das ganze nicht so trocken.

Eigenes Rezept Hans60, Mittwoch, 23. März 2005

**Reiskuchen II F Vegan**

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

**30 cm Kastenbackform mit Backpapier**



320 g Naturreis = 2 Tassen  
4 Tassen Wasser  
50 g Rübensirup  
400 g Bananen, pürieren  
1 Prise Salz  
250 g Naturreis gem  
3 TI Koriander mit gem ODER  
0,5 Saft einer Zitrone mit Fleisch  
250 g Sultaninen

2 Tassen Reis in 4 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, und ca 40 min kochen lassen, Hitze ausstellen und ca 10 min quellen lassen, etwas abkühlen lassen,  
Zuckerrübensaft unter den gekochten Reis mischen, das gleiche mit den pürierten Bananen,  
die trocknen Zutaten vermischen und unter die feuchte Masse heben.  
In eine 30 cm mit Backpapier füllen, glattstreichen in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 110-120 min backen, Nadelprobe.  
Möglichst 24 h ruhen lassen vorm aufschneiden.

Ist schön saftig aber ohne klitsch zu sein.

Eigenes Rezept Montag, 31. August 2009 Hans60

### Rührkuchen III F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



50 g Kleberreismehl  
500 g Naturreis gem  
0,5 TI Salinensalz  
0,5 TI Vanillepulver

1 Tüte Backpulver  
230 g Zucker  
100 g Mandeln gem  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
1 Zitronenabrieb und Schale und Fleisch

alle trockenen Zutaten gut vermischen/ verrühren, 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser sowie Zitronenabrieb und Schale und Fleisch langsam dazu geben, gut 5 min verrühren lassen

In eine mit Backpapier ausgefüllte 30 cm Kastenbackform gießen, ist sehr dünnflüssig, in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 110-130 min backen, Nadelprobe.

Gut 15- 30 min in der Form lassen, den Kuchen entweder vorsichtig rausheben, oder die Kastenbackform auf die Seite legen, und den Kuchen rausziehen, wird erst richtig fest nach dem völligen erkalten, danach das Backpapier entfernen, am besten wäre es den Kuchen über Nacht Ruhen zu lassen

Bitte nur höchstens 10 % vom Kleberreismehl, von der gesamten Getreidemenge, sonst wird es klitsch.

Der Kuchen ist feucht + klebrig außen und auch innen, aber ohne klitsch zu sein, die Scheiben nicht zu dünn schneiden, nach Möglichkeit mit einem Sägemesser ( Tomatemesser), den Kuchen vom Boden her schneiden, umdrehen eben.

Auf dem Foto sind drei dunklere Flecken sichtbar, dies ist kein Klitsch, sondern die Nadelstellen zum testen.

Eigenes Rezept, Dienstag, 11. März 2008 Hans60

Rührkuchen XVII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier





400 g Kichererbsen gem  
1 El Koriander mit gem  
1 Prise Salz  
200 g Zucker  
1 Tüte Backpulver  
400 ml Sojadrink naturell  
4 cl Rum 54 %, oder anderen Alkohol \*  
200 g rote Johannisbeeren

Kichererbsen und Koriander zusammen mahlen,  
Salz u Zucker und Backpulver dazu geben und mit Sojadrink ca 2 min auf  
Mittelstufe verrühren lassen, den Rum dazu verrühren,  
Johannisbeeren mit einem Holzlöffel unterheben,  
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenform gießen, ein wenig  
hin und her bewegen, damit der Teig überall hin kommt

in den kalten Backofen bei ca 130°C- 80 min backen, Nadelprobe.

\* Alkohol ist notwendig, um den typischen Kichererbsen Geruch u Ge-  
schmack zu egalisieren. \*

Eigenes Rezept, 2. August 2008 Hans60

Schokoladen Rum Kuchen F Vegan  
glutenfrei / milchfrei / eifrei / sojafrei





Zutaten für 18 Portionen

5 Banane(n), ca 500 g, geschält gewogen

200 g Mandel(n), süße, gemahlen

3 Mandel(n), bittere, gemahlen (kann auch wegfallen)

3 Tasse/n Mais, gemahlen (ca 450 g )

5 EL Kakaopulver, (ohne Zucker )

2 TL Koriander, gemahlen

1 Prise Meersalz

Zitronensaft, wer will

2 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver

2 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

1 Tasse/n Rum, 54 % ( 1Tasse ca 200 ml)

### Zubereitung

Bananen vermischen. Die trockenen Zutaten miteinander vermischen. Rum + Wasser zum Mus geben, leicht vermischen, trockene Zutaten dazu, gut verrühren.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenform gießen, glatt streichen.

Bei 170°C Umluft OHNE vorheizen in der 2. Schiene von unten ca. 70 min backen, eine Nadelprobe machen - ich habe noch 20 min mehr gebacken.



Aus dem Ofen nach ca. 5- 10 min, dann auf ein Kuchenrost stürzen, Backpapier vorsichtig lösen, auskühlen lassen.  
Mir war er auch süß genug.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
26.10.04 Hans60

### Veränderung

Bananen waren nicht süß genug,  
100 g Vollrohrzucker dazu, deshalb noch  
2 gute Schuss guten trocknen Rotwein  
Fett für 2 Muffinsbleche,

im vorgeheizten Backofen bei 140°C Umluft 30 min gebacken.

Mittwoch, 25. Juli 2007 Hans60

Schokoladenkuchen Anär F Vegan  
Glutenfrei, Eifrei u Milchfrei



15 Portionen

17-20 bittere Mandeln +  
200 g süße Mandeln gut rösten, bis sie duften + gemahlen

50 g blauen Mohn anrösten gemahlen.

150 g Mais ( kein Popkorn) +  
150 g Buchweizenkörner +  
100 g Amaranthkörner +  
100 g Natur Reis ( Mittelkorn ) gemahlen.

0,5 TI Bourbon Vanille Pulver ODER  
2 Tüten Bourbon Vanille Zucker

5 EI Kakaopulver o. Zucker  
2 TI türkischen Kaffee, gemahlen ODER  
2 TI italienischer Espresso gemahlen.  
1,5 Tüte Weinsteinbackpulver  
2 Prisen Salz

flüssigen Süßstoff für 220 g Zucker \*\

\*\  
wenn Vollrohrzucker, dann 220 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser,  
mehr, sehr wichtig...

10 EI Rum 54 %  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

30 cm Königskuchenbackform  
dafür Backpapier

alle trockenen Zutaten miteinander verrühren.  
Dann die flüssigen Zutaten untermischen,  
Es muss wie Rührteig, sein , lieber etwas mehr, geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen.

In den kalten Backofen , ca 110 min , bei 160\_ Umluft  
Bei Ober- + Unterhitze , vorheizen auf ca 180 - 190\_ , ca 90 min backen .

Eigenes Rezept, Montag, 18. April 2005 Hans60  
25.07.05 Hans60

### Veränderung

Anstelle 10 EI Rum, 9 cl Rum 54 %

Donnerstag, 25. Januar 2007 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 Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reform Margarine.

### Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Mittwoch, 21. Oktober 2009

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