

# Rum Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei

## 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, das Original

## Index

Backwaren .....	2
Fisch .....	24

## Inhaltsverzeichnis

Rum Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei.....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Backwaren .....	2
Apfel - Mohn Kuchen Qadamgäh F Vegan .....	2
Bananen Kuchen Artyk II F .....	4
Bananenkuchen Artyk I M F .....	5

Käse Obst Kuchen Arzgir M F .....	6
Marmor Mokokuchen F Vegan .....	8
Mohnkuchen IX F Vegan.....	9
Mohnkuchen XIX F Vegan .....	11
Mohnkuchen XIX M F.....	12
Mohnkuchen XVI M F.....	13
Muffins K. u R. Zwiebel F Vegan .....	14
Muffins XXXIII F Vegan.....	15
Pfannkuchen XII Apfel F Vegan .....	17
Quark Erdnuss Kaffeekuchen M F.....	18
Quark Kirschen Schokoladen Kuchen M F.....	19
Schokoladen Kuchen F Vegan.....	20
Schokoladenkuchen M F.....	21
Schokoladenkuchen XIV M F.....	23
<b>Fisch.....</b>	<b>24</b>
Gebackenes Seelachsfilet ( Muffins ) F.....	24
Hinweis M .....	26
Hinweis S.....	26
Hinweis F .....	26
Hinweis.....	26

## Backwaren

### Apfel - Mohn Kuchen Qadamgäh F Vegan

glutenfrei / eifrei / milchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

100 g Rosinen

100 g Rum, 54 %

600 g Äpfel, ( 3 ) ca

250 g Mohn, mahlen

1 Tüte Backpulver

1 Prise Salz

1 Liter Traubensaft, roten, natursüß

140 g Speisestärke (Mondamin)

Rosinen in Rum einlegen 2 h ca. (kann auch unterbleiben).

Mohn mahlen. Äpfel um den Griebsch rum grob raspeln. Backpulver mit Salz + Mondamin verrühren. Mohn dazu geben, geraspelte Äpfel + Traubensaft + Rosinen, geht auch nicht eingeweicht, alles ( ohne Rum ) vermischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, glatt streichen. In den kalten Backofen bei ca. 150°C Umluft ca. 60 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C + ca. 40-50 min backen. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
07.05.06 Hans60

06.05.2006 21:13 Kommentar von Hans60  
Hallo Zusammen

Veränderung,



100 g eingelegte Rumrosinen, ca 2 h (8 Tage)  
200 g Rum 54 %  
600 g Äpfel ( 4 Stück)  
250 g Mohn mahlen  
1 Tüte Backpulver  
1 Msp Bourbon Vanille Pulver  
1 Prise Salz  
100 g Vollrohrrohrzucker  
140 g Mais mahlen  
1 TI Kaffee mahlen , kein Instant

Backpapier

Eine 26 cm Ø Springform

Alles zusammen mischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, glatt streichen .  
In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 60 min backen.

war von den 100 ml Traubensaft ausgegangen laut obigen Rezept, + da er alle war nahm ich eben Rum, die Rosinen standen schon eine Woche...

sehr schön saftig, das ganze, + die Rumrosinen ..ein Gedicht

Hans

## Bananen Kuchen Artyk II F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



250 g Mohn  
500 g Maiskörner  
1 El Korianderkörner  
500 g Bananen, Leopardenart  
1 Backpulver oder Weinstein f 500 g Mehl  
1 Prise Salz  
200 g Vollrohrzucker  
Ca 700 ml kohensäurehaltiges Mineralwasser  
6 cl Rum 54 % evtl +  
250 g Rosinen evtl

1 Königskuchenbackform 30 cm  
Backpapier dafür

### Zubereitung:

Mohn mahlen.  
Maiskörner mit Korianderkörner mahlen.  
Bananen pürieren.

Alle trockenen Zutaten vermischen. Dann Bananenpüree + nach + nach ,  
kohensäurehaltiges Mineralwasser kann mehr oder weniger sein, soll wie  
ein Rührteig sein. Evtl Rum + Rosinen zum Schluss unterheben.

In die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen, wird voll, bis zum  
Rand, ist empfehlenswert ganz unten in den Backofen, die Fettpfanne rein  
zu stellen, falls es überläuft, war zwar bei mir nicht, habe einfach das ü-  
berstehende Backpapier aufgerichtet.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 90 min.  
Bei Ober- + Unterhitze , vorheizen auf ca 170°C - 180°C ca 60 - 70 min,  
backen. Nadelprobe.

Dienstag, 18. Oktober 2005  
22.01.06 Hans60

Samstag, 12. August 2006

+ 1 KI Kaffee mahlen  
500 ml Wasser anstatt 700 ml

## Bananenkuchen Artyk I M F

Zutaten für 1 Portionen

250 g Mohn  
500 g Maiskörner  
1 EL Koriander, ganz  
500 g Bananen, Leopardenart  
1 Tüte Backpulver oder Weinstein ( 17 g )  
1 Prise Salz  
200 g Rohrzucker

500 ml Milch, 3,5 %

Mohn mahlen. Maiskörner mit Korianderkörner mahlen. Bananen pürieren.  
Alle trockenen Zutaten vermischen. Dann Bananenpüree + nach + nach  
die Milch zugeben, kann mehr oder weniger sein, soll wie ein Rührteig  
sein.

In die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen, wird voll bis zum  
Rand, ist empfehlenswert, ganz unten in den Backofen die Fettpfanne rein  
zu stellen, falls es überläuft, war zwar bei mir nicht, habe einfach das ü-  
berstehende Backpapier aufgerichtet.

In den kalten Backofen bei ca. 150°C Umluft ca. 130 min. Nadelprobe. Bei  
Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca. 170°C, ca. 100 min. Nadelprobe.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
22.01.06 Hans60

## Veränderung



600 ml Milch

1 Ei Kaffee mahlen ( kein Instant )

6 El in Rum eingelegte Rosinen

Backofen ohne vorheizen ca 160°C Umluft ca 60 min, fertig

35 cm Königskuchenbackform

Hans

Käse Obst Kuchen Arzgir M F

Glutenfrei + Eifrei + Fettarm

26 cm Ringform mit Backpapier



Boden Mürbeteig

150 g Mais mahlen  
100 g Naturreis mahlen  
1 Prise Salz

150 g Quark 0,5 %  
150 g Honig  
12 El Balsamico Bianca

Backpapier 2 Lagen

## Füllung

1 kg Quark 0,5 %  
150 g Honig oder mehr  
1 Zitronenabrieb  
1 Prise Salz  
7 El Mais mahlen ( ca 100 g )  
3 Bananen ca

## Belag

700 g TK Sauerkirschen o. Stein  
1 Tasse Saft abnehmen  
1 Tasse Wasser ( 150 g )  
1 El Speisestärke  
evtl Kirschwasser

die Zutaten für den Mürbeteig zusammen gut verrühren lassen, den Boden einer 26 cm Ring- Springform mit einer Lage Backpapier belegen, Mürbeteig drauf, da wiederum eine Lage Backpapier drauf, mit dem Handballen den Teig, dem Ringformboden anpassen, nun wieder in die Form den Teig geben, ca 30 min in den Kühlschrank, dann lässt sich die obere Lage Backpapier gut entfernen.

Den Quark, Honig, Zitronenabrieb, Salz und 7 El Mais mahlen gut verrühren lassen.

Von dieser Quarkmasse ein wenig abnehmen und den Mürbeteig ca 1 cm hoch bestreichen, Bananen in dünne Scheiben schneiden und den Quark bedecken, den Rest Quark auf die Bananenscheiben streichen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 60 min backen.

Die TK Kirschen in einen Topf aufkochen, davon 1 Tasse ( 150 g ) Saft abnehmen, wenn kalt dann trinken,

in eine Tasse Wasser ( 150 g ) ca 1-2 El Speisestärke geben, auflösen, und ein mal mit den Kirschen aufkochen lassen. Evtl Kirschwasser nachher noch zugeben.

Auf den fertiggebackenen noch heißen Kuchen, die Kirschmasse verteilen, alles abkühlen lassen, vorm anschneiden.

Eigenes Rezept, Dienstag, 25. Dezember 2007 Hans60

### Marmor Mokkakuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + eigenes Rezept



150 g Bio Sesam geröstet & mahlen  
400 g Naturreis mahlen  
100 g Kichererbsen mahlen  
1 Prise Salz  
150 g Vollrohrrohrzucker  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
1,5 Tüten Backpulver  
100 g ungehärtete Margarine  
500 g Bananen, Leopardenart möglichst  
300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, trennen

100 g Haselnüsse geröstet & gehackt  
100 g Orangeat mit gehackt  
30 g Ingwer fein gewiegt  
3 El Kaffeebohnen frisch mahlen

Rum 54 % evtl

Sesam rösten + mahlen,  
Reis + Kichererbsen zusammen mahlen,  
Salz + Backpulver dazu, alles gut vermischen, Margarine dazu, + die Bananen pürieren auch dazu geben, und vermischen lassen, Wasser langsam



rein gießen, die Menge richtet sich auch dem Volumen der Bananen je nach Reifegrad, brauchte ca 200 ml.

Eine 26 cm Ø Ringform mit Backpapier ausfüllen und ca 2/3 des Teiges reingießen, glattstreichen.

Zu dem restlichen Teig nun noch die gemeinsam fein gehackten Haselnüsse & Orangeat sowie den frisch mahlen Kaffee untermischen lassen, dadurch dass diese Zutaten trocken sind, jetzt noch Wasser langsam zugießen, Mann / Frau sieht den sättigungsgrad ca 100 – 150 ml, evtl noch einen guten Schuss Rum zugeben.

Diesen Mischung rundherum auf den Teig in der Ringform geben, mit einer Gabel leicht spiralförmig unter heben.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe

Sonntag, 13. Mai 2007 Hans60

### Mohnkuchen IX F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



#### Füllung:

10 Datteln kleinschneiden

Rum 54 %

700 ml Rotwein 12 % halbtrocken

500 g Blaumohn mahlen

1 Ei Kaffeebohnen mit mahlen

1 Piment mit mahlen

2 Kardamom mit mahlen

150 g Naturreis mahlen

150 – 200 g Zuckerrübensirup

## Boden:

250 g Naturreis mahlen  
1 Prise Salz  
150 g Margarine  
50 g Zuckerrübensirup  
50 g Rotwein 12 % halbtrocken

## Belag

200 g Traubenzucker o Puderzucker  
1 Zitrone, 4 El Saft davon  
Wasser

## Zubereitung

Datteln kleinschneiden in eine Kaffeetasse und mit Rum 54 % bedecken, ziehen lassen,  
700 ml Rotwein mit 150 g Zuckerrübensirup vermischen, sowie Blaumohn, Kaffeebohnen, Piment und Kardamom reinmahlen, lassen, dauert bei meiner Mühle gut 35 min, zum Schluss noch den mahlen 150 g Naturreis untermischen.  
in der Zwischenzeit für den Boden, 250 g Naturreis mahlen mit einer Prise Salz u 150 g Margarine, 50 g Zuckerrübensirup, und 50 g Rotwein 12 % halbtrocken gut verrühren lassen, und in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform, den Boden austreichen, ab in den Kühlschrank, noch ruhen lassen, bis der Mohn und die anderen Zutaten mahlen sind,  
in die Mohnmasse nun noch die eingeweichten Datteln samt Rum untermischen und alles auf den Mürbeteig gießen, glatt schütteln,  
in den kalten Backofen bei 160°C Heißluft 70 min backen,  
raus aus dem Backofen, wird weiter gebraucht,  
200 g Traubenzucker mit 4 El frisch gepressten Zitronensaft und soviel Wasser begeben dass es eine dickflüssige Masse ergibt, diese nun über den noch heißen Kuchen gießen, verteilen, die Backform nun auf einen umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der Ring löst sich und gleitet runter, oder eben den Springformrand lösen, Backpapier erst nach dem abkühlen entfernen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 4. Oktober 2009 Hans60

Hinweis

Bei Mohnkuchen VIII, nahm ich trocknen Rotwein 14 %, dafür fehlten eben die eingelegten Früchte, ohne dass dieser trocken war,

hier bei Mohnkuchen IX wurden die eingelegten Früchte in Rum 54 %, dafür reichte dann auch Rotwein halbtrocken 12 %.

durch das rein mahlen des Mohns in die Flüssigkeit, kann der Mohn schon quellen und ich erspare mir das aufkochen, und das reinigen des Topfes.

weil mir die Oberfläche der ( Mohn ) Kuchen immer eingerissen sind nach dem backen, der Optik wegen, kommt noch ein Zuckerguss rauf, da ich eigenartigerweise kein Puderzucker im Haus hatte, nahm ich Traubenzucker, habe zu meinen Erstaunen festgestellt, dass dies geschmacklich viel besser passt als Puderzucker.

Grüße Euch  
Hans

Bei Mohnkuchen VIII, nahm ich trocknen Rotwein 14 %, dafür fehlten eben die eingelegten Früchte, ohne dass dieser trocken war,

hier bei Mohnkuchen IX wurden die eingelegten Früchte in Rum 54 %, dafür reichte dann auch Rotwein halbtrocken 12 %.

weil mir die Oberfläche der ( Mohn ) Kuchen immer eingerissen sind, nach dem backen, der Optik wegen, kommt noch ein Zuckerguss rauf, da ich eigenartigerweise kein Puderzucker im Haus hatte, nahm ich Traubenzucker, habe zu meinen Erstaunen festgestellt, dass dies viel besser passt als Puderzucker.

### Mohnkuchen XIX F Vegan

Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



1 l Traubensaft rot, Natursüße  
750 g Blaumohn mahlen  
1 Schuss Rum 54 %  
1 Prise Salz  
100 g Kichererbsen mahlen  
1 TI Korianderkörner mit mahlen  
200 g TK Himbeeren

Blaumohn in den Traubensaft reinmahlen, Rum, Salz, Kichererbsen gemischt mit Koriander verrühren und in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, nun die TK Himbeeren drauf verteilen und in den Teig drücken, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft 90 min backen, ganz abkühlen lassen vorm anschneiden.

leider sind Mohnkuchen schlecht zu fotografieren, zu dunkel, so habe ich es eine Stufe heller gemacht, aber der Kuchen ist ganz dunkel.

Eigenes Rezept Donnerstag, 21. April 2011 Hans

Mohnkuchen XIX M F

Glutenfrei u Eifrei

26 cm Ring- oder Springform mit Backpapier



Boden

250 g Naturreiskörner mahlen  
60 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 TI Backpulver

180 g Milch

Belag

500 g Milch

500 g Magerquark

250 g Blaumohn mahlen

2 Nelken mit mahlen

1 TI Backpulver

150 g Zucker

1 Prise Salz

120 g Naturreiskörner grob schroten

60 g Rum 54 %

Zutaten für den Boden in einer Küchenmaschine ca 3 min auf Höchststufe verrühren lassen, ergibt eine homogene Masse, diese in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ringform geben, mit einem nassen Eszlöffelrücken den Teig glattstreichen und ein wenig einen Rand bilden, beiseitestellen.

Magerquark und Milch in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und gut verrühren lassen, in diese Masse den Blaumohn rein mahlen lassen, der Mohn quillt da drin schon, erspare mir das aufkochen, die anderen trocknen Zutaten vermischen und in die Mohn-Quark Mischung geben und gut drei vier min verrühren lassen, auf den Teigboden gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, ganz abkühlen lassen, vorm anschneiden.

Eigenes Rezept Freitag, 26. November 2010 Hans

Mohnkuchen XVI M F

Glutenfrei u Eifrei mit Schmackes

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



500 g Milch

500 g Magerquark

100 g Rum 54 %

250 g Blaumohn mahlen

2 El Kaffeebohnen mit mahlen

200 g Erdnüsse blanchiert

200 g Zucker \*

1 Prise Salz

400 g Naturreis mahlen

100 g Buchweizenkörner mit mahlen

1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl

Milch, Magerquark und Rum vermischen, da hinein den Blaumohn und Kaffeebohnen, mahlen, Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten, mahlen (Mandelmühle), in einem hohem Gefäß pürieren, bis das Fett austritt und es eine homogene Masse ergibt (erspare mir dadurch ein zusätzlichen Fett, sei es Butter oder sonst was), dies jetzt noch zum Milch Mohn Gemisch geben, und gut vermischen, lassen, alle übrigen trocknen Zutaten vermengen und einrieseln lassen, das ganze auf Mittelstufe kurz, dann auf Höchststufe gut 2-4 min rühren lassen, der Kuchen wird lockerer.

In eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte, sollte ca 3 – 5 cm überstehen auf allen Seiten, Kastenbackform gießen, glattschütteln, der Teig füllt die ganze Höhe aus, deswegen, dann das überstehende Backpapier aufrecht stellen, so läuft der Teig beim backen nicht aus der Form, in den Backofen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelprobe.

Wer einen Zuckerguss \* noch rauf haben will, dann, bitte im Teig, ca 30-50 g Zucker weniger nehmen.

Die Erdnüsse nicht anrösten, geht auch, sonst alles wie angegeben.

Nicht trocken, aber sehr kraftvoll

Eigenes Rezept Freitag, 3. September 2010 Hans

Muffins K. u R. Zwiebel F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech mit 12 Mulden

11 Stück



60 g Zwiebel klein würfeln  
1 Ei Margarine

400-500 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser trennen  
2 cl Rum 54 %  
200 g Kichererbsen mahlen  
150 g Naturreis mahlen  
1,5 TL Salz  
0,5 TL Zucker  
Fett für ein Blech mit 12 Muffinsmulden

Zwiebeln in der Margarine braun braten,  
diese in 400 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser und Rum geben,  
trocknen Zutaten miteinander vermischen, und zum Zwiebel Rum Wasser-  
gemisch geben, gut verrühren, und das restliche Wasser zugeben, soll wie  
ein Rührteig sein, ziemlich dünn, sie gehen dann besser auf  
in die gut ein- ausgefetteten Muffinsmulden geben.  
In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40-50 min backen, Nadel-  
probe, kurz ruhen lassen. Ein Brett drüber legen, beides umdrehen, das  
Muffinsblech hochheben, beiseitestellen, auskühlen lassen.

Eigenes Rezept Samstag, 12. Juli 2008 Hans60

[Muffins XXXIII](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech = 12 Stück





300 g Kichererbsen mahlen  
100 g Erdnüsse blanchiert  
3 Ei Zucker  
1 Tüte Trockenhefe ( f 500 g Mehl)  
1 Prise Salz  
350 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
3 cl Rum 54 %  
Margarine

300 ml Traubensaft rot  
3 cl Rum 54 %  
250 g Blaumohn mahlen  
50 g Kichererbsen mit mahlen  
1 Nelke mit mahlen  
1 Prise Salz

300 g Kichererbsen mahlen, in eine Rührschüssel,  
100 g Erdnüsse mahlen und kurz geröstet, so bilden sich beim abkühlen  
sehr kleine Kugeln, sollte man schon am Tag vorher bereiten, so mit kann  
man die Backwaren lockern, wie eben mit Nüsse, +  
Zucker , Salz und Trockenhefe gut vermischen, Wasser mit Rum dazu und  
gut 5-7 min auf Mittelstufe rühren lassen.

In der Zwischenzeit mit Margarine die Muffinsmulden ganz einfetten,  
ca 2 Ei Teig in jede Mulde geben,  
in den Backofen, bei ca 50°C, Licht an und ein wenig mehr, ca 20-30 min  
ruhen lassen.

In den mit Rum angereicherten Traubensaft, den Mohn , Kichererbsen und  
Nelke mahlen lassen, es quillt dann schön, so dass ich ihn nicht aufkochen  
muss, und diese Masse dann 1 Ei weise auf den Teig geben.

Und bei ca 140°C Umluft ca 30 – 40 min backen, Nadelprobe, aber man  
sieht es auch, ca 5 min in den Formen lassen, ein Brett drüberlegen, um-  
drehen, Blech entfernen, auf ein Kuchenrost abkühlen lassen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. November 2008 Hans60



## Pfannkuchen XII Apfel F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

### 20 cm Bratpfannen

5 Stück



100 g Naturreis mahlen  
50 g Kichererbsen mahlen  
100 g Hirse mahlen  
50 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u mahlen  
1 Prise Salz  
2 TI Zucker  
1 TI Zimt mahlen  
400 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
2 El Rum 54 %  
2 Äpfel ca 300 g

trockne Zutaten vermischen, Wasser und Rum ( nimmt den typischen Kichererbsengeschmack weg ) dazu, gut verrühren und ca 30 min quellen lassen, umrühren, 2 Äpfel um den Griebsch herum geraspelt, unterrühren. Bratpfannen mit ein wenig Rapsöl benetzen, wenn heiß genug, Teig Schöpfkellenweise, mit oder ohne Deckel auf etwas reduzierter Hitze, wenn sich der Kuchen beim schütteln bewegen lässt oder wenn die Oberfläche des Pfannkuchens nicht mehr glänzt, mit einem Pfannenwender umdrehen, auch hier braten, bitte ab und zu die Pfanne schütteln, damit der Kuchen nicht ansetzt, nach dem ersten ist die Pfanne heiß genug, um die anderen ohne Fett braten zu können. sie schmecken heiß oder auch kalt

Eigenes Rezept Mittwoch, 3. Februar 2010 Hans

## Quark Erdnuss Kaffee Kuchen M F

Glutenfrei u Eifrei

26 cm Ring oder Springform mit Backpapier



### Boden

150 Buchweizenkörner mahlen  
100 Naturreis mahlen  
1 TI Backpulver  
60 g Zucker  
1 Prise Salz

80 g Butter

100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Belag

500 g Magerquark

600 g Milch 3,5 %

200 g Erdnüsse blanchiert

200 g Zucker

1 Prise Salz

100 g Naturreis mahlen

3 El Carob

3 El Kaffeebohnen mahlen

3 El Rum 54 %

Alle Zutaten für den Boden, gut verrühren lassen, wenn mit Küchenmaschine, dann reicht die Flüssigkeit, in die mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig auf den Boden und etwas den Rand hoch verstreichen, beiseitestellen,

Quark und Milch in eine Rührschüssel (Küchenmaschine) geben, Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten, mit/in einer Mandelmühle reiben und in ein hohes Gefäß geben, mit einem Pürierstab so lange pürieren bis das Öl leicht zu sehen ist und zu der Milch Quarkmasse geben, den Rührstab leicht in Bewegung setzen, es sollte eine homogene aber dünnflüssige Masse ergeben, Zucker, Salz, gemahlene Naturreis und Kaffeebohnen, Carob vermischen und langsam in die Milch Quarkmasse einrieseln lassen, zum Schluss noch den Rum mit mischen lassen, diese dünne Masse jetzt auf den Teigboden gießen, glattschütteln, in einen kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen. Ca 10 min noch im geöffneten Backofen stehen lassen, auf einen umgedrehten Kochtopf die Backform stellen, der Ring löst sich von allein.

Eigenes Rezept Sonntag, 24. Oktober 2010 Hans

Quark Kirschen Schokoladen Kuchen M F  
Glutenfrei u Eifrei

26 cm Ringform o Springform mit Backpapier



Boden

100 Naturreiskörner mahlen  
130 g Buchweizenkörner mahlen  
0,5 Tüte Backpulver f 500 g Mehl  
1 Prise Salz  
70 g Zucker

60 g Butter

120 g trockner Rotwein 14 %

## Belag

### 500 g Magerquark

125 g bittere Schokolade 85 %, mahlen ( Mandelmühle)

150 g Erdnüsse blanchiert

3 El gehäufte, Kakao

### 500 g Milch

120 g Naturreiskörner mahlen

200 g Zucker

1 Prise Salz

3 El Rum 54 %

250 g TK Sauerkirschen o Stein o Zucker

alle Zutaten für den Boden gut zusammen verrühren lassen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken, den Teig auf den Boden und halbhoch den Rand, verstreichen, beiseitestellen,

Magerquark, in eine Rührschüssel geben, sowie bittere Schokolade in einer Mandelmühle mahlen,

und Erdnüsse in einer trockenen Pfanne leicht anrösten, in einer Mandelmühle mahlen und in ein hohes Gefäß geben und mit einem elektrischen Pürierstab fein pürieren, bis das Fett austritt und es eine homogene Masse ergibt, dazu,

sowie 3 gehäufte El Kakao 120 g gemahlene Naturreiskörner, 200 g Zucker, 1 Prise Salz, 500 g Milch und 3 El Rum 54 % verrühren lassen, zum Schluss noch die gefrorenen Kirschen vorsichtig untermischen, auf den Teigboden vorsichtig gießen, Vorsicht ist sehr dünnflüssig, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 –110 min backen lassen, Nadelprobe.

Ganz auskühlen lassen, ideal wenn der Kuchen über Nacht Ruhen könnte.

Eigenes Rezept Donnerstag, 7. Oktober 2010 Hans

Schokoladen Kuchen F Vegan

Glutenfrei + Vegan + Getreidefrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



700 g Kichererbsen mahlen  
2 Tüten Backpulver  
4 El Kakaopulver  
0,5 TI Salz  
300 g Zucker  
250 g Blaumohn mahlen  
400 ml roter Traubensaft  
200 g Rum 54 %  
500 ml roter Traubensaft

Mohn in den 400 ml Traubensaft und Rum rein mahlen, so quillt der Mohn gleich auf, ich erspare mir das erwärmen, alle trockene Zutaten vermischen, den Mohn/ Saft dazu geben, und verrühren lassen, den übrigen Traubensaft langsam dazu, der Teig soll zähfließend vom Quirl sich lösen, lieber etwas mehr Flüssigkeit, geht besser auf.

In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, in den kalten Backofen bei ca 120°C Umluft ca 100 110 min backen, Nadelprobe, rund 20 min noch in der Form lassen, langsam auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen, bevor das Backpapier entfernt wird.

Eigenes Rezept Donnerstag, 16. Oktober 2008 Hans60

Schokoladenkuchen M F  
Glutenfrei + Eifrei



### Boden:

200 g Kokosnuss geraspelt  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
400 ml Wasser  
200 ml Wasser  
40 g Speisestärke

### Füllung:

250 g bittere Schokolade ab 70 %

### 2 Pfund Quark 0,5 %

2 EI Kakaopulver kein Instant  
2 EI flüssigen Süßstoff, oder 200 g Zucker,  
100 g Vollrohrzucker  
200 g Buchweizenkörner mahlen  
1 Prise Salz  
1 TI Backpulver  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
3 cl Rum 54 % nach belieben

### Zubereitung

Backofen vorheizen auf ca 180°C bei Ober-+ Unterhitze

Kokos, Salz, Zucker mit 400 ml Wasser aufsetzen, wenn's kocht, die im 200 ml kalten Wasser aufgelöste Speisestärke begeben + rührend ca 150 sek kochen lassen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ring- bzw Springform geben, glattstreichen.

Quark mit Kakaopulver, Süßstoff, ( wenn jemand nur Zucker nimmt, reicht die Flüssigkeitsmenge nicht, bitte anpassen ) Zucker, Mehl, Salz + Backpulver gut verrühren lassen. Nach belieben noch 3 cl Rum begeben. Auf den Kokosboden gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 90 min backen.

Oder Backofen vorheizen auf ca 180°C bei Ober-+ Unterhitze + ca 65-80 min backen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 18. Januar 2007 Hans60

**PS:** der Kuchen dauerte bei mir fast doppelt solange wie angegeben, durch den Sturm fiel dauernd der Strom aus, durch die Schaltzeituhr kamen zwar 90 min zusammen, aber eben immer mit Unterbrechungen 1 x sogar 75 min, ob das dann noch was wird ?

## Schokoladenkuchen XIV M F

Glutenfrei + Eifrei



### Boden:

200 g Kokosnuss geraspelt

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

400 ml Wasser

200 ml Wasser

40 g Speisestärke

### Füllung:

250 g bittere Schokolade ab 70 %

2 Pfund Quark 0,5 %

2 El Kakaopulver kein Instant  
2 El flüssigen Süßstoff, oder 200 g Zucker,  
100 g Vollrohrzucker  
200 g Buchweizenkörner mahlen  
1 Prise Salz  
1 TI Backpulver  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
3 cl Rum 54 % nach belieben

### Zubereitung

Backofen vorheizen auf ca 180°C bei Ober-+ Unterhitze

Kokos, Salz, Zucker mit 400 ml Wasser aufsetzen, wenn's kocht, die im 200 ml kalten Wasser aufgelöste Speisestärke begeben + rührend ca 150 sek kochen lassen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ring- bzw Springform geben, glattstreichen.

Quark mit Kakaopulver, Süßstoff, ( wenn jemand nur Zucker nimmt, reicht die Flüssigkeitsmenge nicht, bitte anpassen ) Zucker, Mehl, Salz + Backpulver gut verrühren lassen. Nach belieben noch 3 cl Rum begeben. Auf den Kokosboden gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 90 min backen.

Oder Backofen vorheizen auf ca 180°C bei Ober-+ Unterhitze + ca 65-80 min backen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 18. Januar 2007 Hans60

PS: der Kuchen dauerte bei mir fast doppelt solange wie angegeben, durch den Sturm fiel dauernd der Strom aus, durch die Schaltzeituhr kamen zwar 90 min zusammen, aber eben immer mit Unterbrechungen 1 x sogar 75 min, ob das dann noch was wird ?

### Fisch

Gebackenes Seelachsfilet ( Muffins ) F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

12 Stück





### Teig

150 g Buchweizenkörner mahlen  
150 g Kichererbsen mahlen  
5 Pfefferkörner mit mahlen  
1 TI Korianderkörner mit mahlen  
1 TI Zucker u Salz  
1 TI Trockenhefe  
300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
2 cl Rum 54 %

Fett für die Mulden

### 200 g Seelachsfilet

0,5 Zitrone Saft davon  
50 g Kokosnuss geraspelt  
1 TI Kräutersalz  
1 TI Kurkuma  
1 Prise Zucker  
12 TK Kirschen

Seelachs mit der Zitrone beträufeln,  
alle trocknen Zutaten vom Teig zusammen vermengen, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser und Rum dazu, und gut 2 min verrühren,  
1 EI Teig in jede eingefettete Muffeinsmulde geben,  
Seelachsfilet in kleine Stücke schneiden, so das ca 3 Stücke pro Mulde ergibt,  
Kokosnuss, Salz, Kurkuma und Zucker vermengen, die Seelachsstücke drin wälzen und auf den Teig legen, ein wenig mit der Trockenmischung bestreusen, den restlichen Teig, knapp 1 EI, drauf geben, mit einem nassen TI, glattstreichen, das heißt, an den Rand hin, darauf jetzt noch die restliche Kokosnussmasse verteilen, auf jedem noch eine TK Kirsche, evtl ein wenig in den Teig drücken.

Für ca 40 –50 min in den Backofen bei ca 40°C , Licht an und ein wenig mehr, gehen lassen,  
dann die Temperatur auf 130°C Umluft ca 30-45 min backen.

Eigenes Rezept, 31. Juli 2008 Hans60

#### Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,  
Kuh Milch Produkte, befinden

#### Hinweis S

Soja oder Tofu oder Tamari im Rezept

#### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

#### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Dienstag, 7. Juni 2011

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