

# Buchweizen Plätzchen **Glutenfrei Maisfrei Eifrei**

## Hinweis **Margarine**

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

## 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.

## Inhaltsverzeichnis

Buchweizen Plätzchen <b>Glutenfrei Maisfrei Eifrei</b> .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Plätzchen</b> .....	2
Kartoffelkroketten Art F Vegan .....	2
Kascha Pikante Plätzchen M F .....	3
Plätzchen pikant I F .....	4
Plätzchen pikant II F Vegan .....	5
Spritzgebäck I Ziegenkäse F .....	6
Spritzgebäck IV, Nougat F .....	7
Spritzgebäck V, Banane F Vegan .....	8
Spritzgebäck VI Limburger M F .....	9
Spritzgebäck VII F .....	11
Veränderung II F .....	11

Hinweis M .....	12
Hinweis S .....	12
Hinweis F .....	12
Hinweis.....	12

## Plätzchen

### Kartoffelkroketten Art F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



600 g Pell Kartoffeln  
 0,5 TL Kümmelsamen  
 1 TL Salz evtl mehr  
 Muskat, frisch gerieben  
 3 El Kichererbsen gem  
 1 El Wasser evtl

Buchweizen gem als Panade oder Paniermehl  
 2 Kokosfett zum Braten Würfel

## Zubereitung

Pellkartoffeln mit Kümmel weich kochen, abschrecken, abpellen, Kartoffelpresse oder fein quetschen, mit Salz + Muskat kräftig würzen, dann erst die Kichererbsen gem zugeben, vermischen, sollte es zu trocken sein, evtl 1 El Wasser zugeben.

Zu einer ca 5 – 6 cm großen Rollen formen, in Buchweizen gem oder Paniermehl wälzen, ca 1 cm dicke Scheiben abschneiden, in der Handfläche ein wenig rund formen, dann auf einem bemehlten/panierten Brett ausrollen, + mit einem Pfannenheber in das heiße Bratfett geben, die Hitze sollte nicht ganz hoch sein, auf Stufe II von drei möglichen wäre ideal, sonst werden sie schwarz, goldbraun braten.

Mittwoch, 31. Januar 2007Hans60

## Kascha Pikante Plätzchen M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch



2 Tassen Wasser  
160 g Buchweizen  
10 Pfefferkörner mörsern  
250 g Möhren fein geraspelt  
100 g TK Lauch fein geschnitten  
0,5 El Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
4 El Kichererbsen ( 100 g ) gem

110 g Gauda geraspelt

(50 g Gorgonzola)

Buchweizen in einer trocknen Pfanne rösten,

2 Tassen Wasser zum kochen bringen, Pfeffer und Buchweizen rein, Hitze reduzieren, ca 10-15 min, wenn der Wasserspiegel den Buchweizen erreicht hat, ausschalten, Deckel drauf, ausquellen lassen.

in eine Schüssel alle Zutaten zusammen bringen, da der Gauda nicht mehr ganz reichte, nahm ich Gorgonzola dazu,  
Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, mit nassen Händen eine Art Bouletten drauf legen ( ich kam mit einem Blech hin 9 Stück)

+ bei 170° C Umluft, ohne vorheizen, ca 30 min ab backen.

13.03.2004

Sonntag, 8. November 2009 Hans

### Plätzchen pikant I F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

#### 1 Backblech mit Backpapier

Küchenmaschine wäre ideal

1 Spritzbeutel



200 g Naturreis gem  
100 g Buchweizen gem  
7 Pfefferkörner mit gem  
1 Prise Zucker  
1 TI Kräutersalz

#### 100 g Gorgonzola

20 g Ingwer ca feingehackt  
1 Knoblauchzehe mit fein gehackt  
150 g Deli Reform Margarine  
10 El Wasser

Alle trocknen Zutaten sowie Käse, Ingwer u Knoblauch vermischen, den Rührhaken laufen lassen nun die Margarine dazu, wenn alles gebunden ist nach und nach Esslöffelweise Wasser zugeben, sollte eine feine Homogene Masse sein, diese nun in den Spritzbeutel füllen, und Häufchen aufs Backblech mit Backpapier spritzen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 20 - 25 min backen.  
Wird nur ganz wenig leicht gebräunt.

oder,  
dann aber ca 2- 10 El Wasser weniger nehmen,  
Teig zwischen 2 Lagen Backpapier (Größe des Backbleches ) und mit dem Nudelholz den Teig ausrollen in den Backofen für ca 30 min stellen.  
Das oberste Backpapier lässt sich nun Problemlos entfernen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 15-25 min backen,  
gleich in Rechtecke oder Rauten schneiden, abkühlen lassen,

eigenes Rezept Sonntag, 15. November 2009 Hans

## Plätzchen pikant II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

### 1 Backblech mit Backpapier

Küchenmaschine wäre ideal

1 Spritzbeutel



200 g Naturreis gem  
100 g Buchweizen gem  
7 Pfefferkörner mit gem  
1 Prise Zucker  
2 TI Kräutersalz

3 gehäufte El Gewürzhefe  
1 Tl Schabzigerklee gem  
20 g Ingwer ca feingehackt  
1 Knoblauchzehe mit fein gehackt  
200 g Deli Reform Margarine  
10 El Wasser

Alle trocknen Zutaten sowie Ingwer u Knoblauch vermischen, den Rührhaken laufen lassen nun die Margarine dazu, wenn alles gebunden ist nach und nach Esslöffelweise Wasser zugeben, sollte eine feine Homogene Masse sein, diese nun in den Spritzbeutel füllen, und Häufchen aufs Backblech mit Backpapier spritzen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 20 - 25 min backen.  
Wird nur ganz wenig leicht gebräunt.

oder,  
dann aber ca 2- 10 El Wasser weniger nehmen,  
Teig zwischen 2 Lagen Backpapier (Größe des Backbleches ) und mit dem Nudelholz den Teig ausrollen in den Backofen für ca 30 min stellen.  
Das oberste Backpapier lässt sich nun Problemlos entfernen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 15-25 min backen,  
gleich in Rechtecke oder Rauten schneiden, abkühlen lassen,

eigenes Rezept Sonntag, 15. November 2009 Hans

[Spritzgebäck I Ziegenkäse F](#)  
Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



250 g Buchweizen gem  
130 g ungehärtete Margarine

200 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser ca

50 g Ziegenkäse geraspelt, oder frischen

1,5 TI Kräutersalz

Ziegenkäse mit ein wenig Wasser versucht zu schmelzen, bis auf das Wasser alle Zutaten in eine elektrische Küchenmaschine + langsam verrühren lassen, + nach Bedarf das Wasser zugeben, sollte gut sämig sein. Diese Menge passt in einen Spritzbeutel, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech kleine Haufen spritzen.

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

Sollte der Ofen schon heiß sein reichen 12-15 min .

Mürbeteig I

Ist gerade richtig,

aber mit anderen Getreidearten zusammen, gehaltvoller + auch geschmackvoller .

Spritzgebäck IV, Nougat F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



200 g Nougatmasse ODER

200 g Haselnüsse \*\* ODER Walnüsse

3 El Honig

4 TI Kakaopulver kein Instant

0,25 TI Zimt gem

0,5 TI Bourbon Vanillepulver

1 Prise Salz

1 TI türkischen Kaffee gem ODER anderen

100 g ungehärtete Margarine

0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
1 Prise Salz  
200 g Buchweizenkörner gem  
50 g Amaranthkörner gem  
evtl Ahornsirup , zum süßen  
150-250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Herstellung Nougat:

Haselnüsse rösten, bis die Haut platzt,  
( nur so kommt das Nussfett beim zerkleinern zum Vorschein, + sie haben eine andere Wirkung, die rohen Nüsse machen den Teig zu locker. )  
+ in einem Tuch einschlagen + die Haut abreiben.  
in einer Moulinette so lange zerreiben bis das Nussfett sichtbar bzw fettig wird.

\*\* Bei Walnüsse erspart man sich das rösten, aber sie müssen auch bis zum Fettaustritt oder sichtbar gehackt werden

die fein gehackten Nüsse + die Zutaten bis einschließlich Margarine schaumig schlagen lassen, dann die übrigen Zutaten zugeben, bis auf das Wasser, dieses erst begeben, Tropfenweise bis die Teigmasse schön homogen ist , diese in einen Spritzbeutel mit einer großen Tülle geben, + auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, Haufen, Größe nach Bedarf spritzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.  
Sollte der Ofen schon heiß sein reichen 12-15 min .

Eigenes Rezept , Sonntag, 31. Dezember 2006 Hans60

### Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazugeben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

Spritzgebäck V, Banane F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei





150 g Banane geschält gewogen,  
0,5 Zitronensaft  
100 g ungehärtete Margarine  
1 Prise Salz + Zucker  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
1-2 El Ahornsirup bei Bedarf  
100 g Buchweizenkörner gem  
100 g Naturreis Langkorn gem.

Banane mit Zitronensaft zusammen pürieren, mit Margarine, Salz + Zucker + Vanille schaumig rühren lassen, ( geht nicht besonders ), das gemahlene Getreide zugeben, + zu einer guten homogene Masse verrühren, evt noch den Ahornsirup zugeben, Wasser war dann nicht nötig.  
Diesen Teig in einen Spritzbeutel mit einer großen Tülle geben, + auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, Haufen, Größe nach Bedarf spritzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.  
Sollte der Ofen schon heiß sein, reichen 12-15 min .  
Wird erst richtig fest nach dem abkühlen, noch warm kann es auseinander bröseln.

### Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazugeben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

eigenes Rezept Sonntag, 31. Dezember 2006 Hans60

Spritzgebäck VI Limburger M F  
Glutenfrei + Eifrei



100 g rote Linsen gem  
150 g Buchweizenkörner gem  
6 Pfefferkörner mit gem oder mörsern

100 g Butter

100 g Limburger Käse 40 %

1 Prise Salz + Zucker

1 TI Kräutersalz

1 Knoblauchzehe

80 – 150 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Butter mit Limburger gut schaumig rühren lassen, die restlichen Zutaten außer das Wasser zugeben, + solange rühren lassen bis es ein geschlossener Kloß gebildet hat, erst dann das Wasser Tröpfchenweise zugeben, bis sich eine Rührteig ähnliche Teigmasse gebildet hat.

Diesen Teig in einen Spritzbeutel mit einer großen Tülle geben, + auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, Haufen, Größe nach Bedarf spritzen.

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

Sollte der Ofen schon heiß sein, reichen 12-15 min .

Wird erst richtig fest nach dem abkühlen, noch warm kann es auseinander bröseln.

Eigenes Rezept , Sonntag, 31. Dezember 2006 Hans60

Fazit :

Wer Butter verträgt, sollte es an stelle von Margarine nehmen, ist geschmackvoller

## Spritzgebäck VII F

Glutenfrei u Eifrei



170 g gemahlener Buchweizen  
80 g gem. Walnüsse / Moulinette  
150 g Butter Irische, o Margarine  
100 g Vollrohr Zucker  
1 Prise Salz  
1/2 TL Bourbon Vanillepulver /Zimt

alle Zutaten, so wie sie sind in die Küchenmaschine, + verrühren lassen.  
In einen Spritzbeutel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen,

## Veränderung II F

Glutenfrei u Eifrei



170 g gemahlener Buchweizen  
80 g gem. Walnüsse Mandelmühle o Moulinette  
150 g Butter Irische, o Margarine  
100 g Honig  
1 Prise Salz  
1/2 TL Bourbon Vanillepulver /Zimt

alle Zutaten, so wie sie sind in die Küchenmaschine, + verrühren lassen.

In einen Spritzbeutel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen.

Bei ca 160°C Umluft beide Bleche auf ein mal ca 15 min backen, kommt auf die Größe/Höhe der Plätzchen drauf an.

Sind beide Arten zerlaufen, das dunkle, na ja, mein Ofen ist nicht mehr das neueste

Hans

Sonntag, 18. März 2007

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

Montag, 31. Oktober 2011

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