

Hirse Kuchen Glutenfrei Maisfrei Eifrei

Fisch u Fleisch separat

Hinweis Wein u Säfte

Inzwischen gibt es ja durchaus vegetarische und auch Vegane Weine und auch Säfte. Die Winzer stellen sich auf die Wünsche der Kunden auch ein.

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 + Nährstoffe).

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

Inhaltsverzeichnis

Hirse Kuchen Glutenfrei Maisfrei Eifrei	1
Hinweis Wein u Säfte	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1

Inhaltsverzeichnis	1
Hirsekuchen M	2
Kaffeekekuchen aus w Bohnen F Vegan.....	3
Käseaprikosenkuchen Sibaj M F	4
Käsekuchen ohne Boden II M F	5
Kerman Waffeln F Vegan.....	6
Veränderung	7
Marmorkuchen Kizil`skoja M F.....	7
Pfannenkuchen XX M F.....	9
Pfannkuchen XII Apfel F Vegan	9
Schmand Bananen Hirsekuchen M F.....	10
Toastbrot III M S F.....	12
Hinweis M	13
Hinweis S.....	13
Hinweis F	13
Hinweis.....	13

Hirsekuchen M

Glutenfrei u Eifrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

320 g Hirse = 2 Tassen
 heißes Wasser
 4 Tassen Wasser
 50 g Zuckerrübensirup
 1 Prise Salz
 250 g Hirse gem
 3 TL Koriander mit gem ODER
 0,5 Saft einer Zitrone mit Fleisch
 150 g Datteln

800 g Magerquark

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen

Hirse in 4 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, und ca 5-8 min mit geschlossenem Deckel kochen, Hitze ausstellen und ca 10 min quellen, Hirse ist dann fast weiß, körnig und trocken, etwas abkühlen,

Datteln kleinschneiden mit Zuckerrübensirup und ca 800 g Quark unter den gekochten Reis mischen,

250 g gem Naturreis und Koriander sowie Salz zur Bindung der Reismasse dazu geben, falls es zu trocken wird, evtl noch etwas Milch begeben.
In eine 30 cm mit Backpapier füllen, glattstreichen, in den kalten Backofen bei ca 145°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 Freitag, 28. August 2009, Hans60

Kaffeekekuchen aus w Bohnen F Vegan
Glutenfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



500 g weiße Bohnen fein schroten
50 g Kaffeebohnen fein mahlen
200 g Hirsekörner mahlen
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl
1 Prise Salz
300 g Zucker
200 g Sonnenblumenkerne
400 –500 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
5 El Rum 54 %

Sonnenblumenkerne mahlen und in einem hohem schmalen Gefäß pürieren so das eine homogene Masse entsteht und mit allen anderen trocknen Zutaten gut vermischen nun das Wasser zugeben, verrühren lassen, der Teig sollte zähtröpfend vom Rührhaken sein, abschmecken eventuell,

dann noch den Rum untermühren und den Teig mindesten 3 min auf Höchstlast verrühren lassen, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, das überstehende Backpapier hochstellen, falls der Teig überlaufen, will, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80-100 min backen.

Gut 30 min in der Form noch lassen, dann am Backpapier ziehend den Kuchen aus der Form auf ein Kuchenrost zum völligen auskühlen, bitte den Kuchen zum anschneiden vorsichtig auf den Kopf legen, und ganz vorsichtig mit einem Sägemesser den Kuchen in dickere Scheiben schneiden, er ist sehr locker, aber der Geschmack ist hervorragend.

Die Bohnen konnten nicht so fein gemahlen werden, wie gewohnt, daher wurden sie nur geschrotet, aber nicht weiter tragisch, im gebacknen Zustand ist es zwar zu sehen aber beim beißen nichts zu merken.

Eigenes Rezept Sonntag, 14. August 2011 Hans

Käseaprikosenkuchen Sibaj M F

Glutenfrei + Eifrei + eigenes Rezept



500 – 600 g Aprikosen

1,5 kg Quark

240 g Hirse gem

1 Prise Salz

200 g Vollrohrzucker

200 g Butter

0,5 Zitronenabrieb

süße Sahne *

Aprikosen 2-3 min blanchieren, abschrecken und die Haut abziehen.
Früchte halbieren und entsteinen.

Quark in ein feuchtes Leinentuch geben und die Molke ausdrücken, aufheben.

Den abgetropften Quark, 240 g gem Hirse, Salz, 200 g Zucker gewürfelte zimmerwarme Butter, 0,5 Zitronenabrieb, und

*Soviel süße Sahne begeben, wie es Molke ergab.

Alles gut 3-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glatt streichen, die halbierten Aprikosen in den Teig drücken, entweder senkrecht oder falls es dazu zu wenig ist, mit der Kernseite nach unten.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90-100 min backen.

Mittwoch, 30. Mai 2007

Käsekuchen ohne Boden II M F

glutenfrei + eifrei (eigene Zusammenstellung)



Zutaten für 1 Portionen

4 Banane(n), ca 500 g geschält
1 Zitrone(n), die Schale davon
200 g Rohrzucker, oder anderen
1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbone)
1 Prise Meersalz
10 EL Hirse, gemahlen oder Flocken
1 TL Koriander, gemahlen
200 g Mandel(n), gemahlen

1000 g Quark (Magerquark)

100 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Die Bananen zu Muss quetschen, alle Zutaten zusammen untermischen, nur das kohlenensäurehaltige Mineralwasser erst zum Schluss untermischen, weil sonst die Kohlenensäure entweicht.

In eine mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, glatt streichen. Bei 160° C Umluft, ohne Vorheizen, ca. 70 min backen, (ich komme immer damit hin), im ausgeschalteten Backofen, 1- 2 Std. stehen lassen. Backpapier entfernen + auf einem Kuchenrost auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
21.10.04 Hans60

Kerman Waffeln F Vegan

Glutenfrei u Milchfrei u Eifrei u Vegan



50 g Buchweizenkörner +
50 g Naturreis (Mittelkorn) +

50 g Hirse+
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker
1 Prise Salz
2 TI Vollrohrzucker ,
220 - 250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl,
sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 7 - 9 min , auf höchster Einstellung.
Schön knusprig.

Fazit

Sind alle was geworden, alle knusprig, habe auch versucht sie früher raus zu nehmen, ging meist daneben, also Ausdauer + Zeitschaltwecker.
Konnte mich auch nicht drauf verlassen, ob der Dampf alle war, es kam immer noch welcher, also auch „Gefühl“ ist dabei gefragt.

Eigene Rezepte, Mittwoch, 16. März 2005

Veränderung

Vanille Zucker + Zucker entfiel, stattdessen
0,5 TI Salz
1 Prise Zucker ,

Donnerstag, 28. Januar 2010 Hans

Marmorkuchen Kizil`skoja M F
Glutenfrei + Eifrei + eigenes Rezept



250 g Mohn gem
500 ml guten trockenen Rotwein
100 g Honig
1 Prise Salz
2 TI Kaffee gem, kein Instant
125 ml guten trockenen Rotwein
40 g Speisestärke ODER
1 Tüte Puddingpulver

100 g Buchweizen gem
350 g Hirse gem
50 g Amaranth gem
200 g Kichererbsen gem
1 Prise Salz
2 Tüten Backpulver
200 g Vollrohrzucker
200 g ungehärtete Margarine
500 ml guten trockenen Weißwein

250 g Mohn gem + 500 ml guten trockenen Rotwein + 100 g Honig + 1
Prise Salz + 2 TI Kaffee gem, kein Instant, zusammen rührend ca 180 sek
kochen,

In 125 ml guten trockenen Rotwein 40 g Speisestärke ODER 1 Tüte Pud-
dingpulver kalt auflösen + zu dem kochenden Mohn rührend für gut 120-
180 sek kochen lassen, Vorsicht blubbert sehr, Verletzungsgefahr.

100 g Buchweizen gem + 350 g Hirse gem + 50 g Amaranth gem + 200 g
Kichererbsen gem + 1 Prise Salz + 2 Tüten Backpulver + 200 g Vollrohr-
zucker gut vermischen die gewürfelte Butter / Margarine zugeben, lang-
sam den Weißwein dazugeben, + solange rühren lassen bis es ein ge-
schmeidiger Rührteig ist.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform abwechselnd den Teig
und die Mohnmasse über einander in der Mitte der Form geben, sollte zum
Schluss eine Schicht Teig sein, der Mohn trocknet sonst aus.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90- 100 min backen, Nadelprobe.

Sonntag, 27. Mai 2007 Hans60

Pfannenkuchen XX M F

Glutenfrei u Eifrei

13 Stück



2 Ei Halvah Fudge
200 g Naturreis gemahlen
100 g Hirse mit gemahlen
100 g Buchweizen mit gemahlen
20 g Sojaschrot mit gemahlen
1 Prise Salz
4 TI Zucker
1 guten Schuss Rum 54 %
500 ml Wasser, evtl mehr

Alle Zutaten gut verrühren lassen, muss ein zähfließender Teig sein,
30 min Ruhen lassen, nochmals durchrühren,
in 2 heiße 20 cm Bratpfannen, Schöpfkellenweise die Pfannenkuchen bra-
ten, ich brauche kein Fett dafür.

Eigenes Rezept Mittwoch, 17. März 2010 Hans

Pfannkuchen XII Apfel F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

20 cm Bratpfannen

5 Stück



100 g Naturreis gemahlen
50 g Kichererbsen gemahlen
100 g Hirse gemahlen
50 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gemahlen
1 Prise Salz
2 TI Zucker
1 TI Zimt gemahlen
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

[Schmand Bananen Hirsekuchen](#) M F

Glutenfrei u Eifrei

26 cm Ring- oder Springform mit Backpapier



800 g Schmand

- 500 g Bananen sehr reif, geschält gewogen
 - 350 g Hirsekörner mahlen
 - 1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl
 - 35 g Erdnüsse blanchiert, rösten u mahlen
 - 1 Prise Salz
 - 1 Prise Zucker
 - 200 g Preiselbeeren a d Glas
 - 1 Zitrone, abgeriebene Schale, Saft und Fleisch oder
- 60 g Obstbrand 38 %

Schmand in eine Rührschüssel einer Küchenmaschine geben, Rührhaken an, die Bananen dazu, und gut verrühren lassen, nach und nach der Reihenfolge der Zutatenliste zugeben, zum Schluss abschmecken, je nach Reifegrad der Bananen kann noch Süße erforderlich sein, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelprobe erforderlich, ganz auskühlen lassen, über Nacht wäre ideal. Hirse nimmt erst im warmen Zustand Flüssigkeit auf, und verfestigt sich erst Stunden nach dem abkühlen...

Es wäre ideal, wenn schon vorher festgestellt wurde, dass die Hirse aus dieser Packung nicht bitter ist, was ab und zu der Fall ist.

Eigenes Rezept Dienstag, 10. April 2012

Toastbrot III M S F

Glutenfrei u Eifrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



500 g Naturreis gemahlen
150 g Hirse mit gemahlen
150 g Buchweizen mit gemahlen

50 g Sojaschrot mit gemahlen

3 El Zucker
2 TI Salz
1,5 Tüten Trockenhefe
150 g Margarine

800 g Milch 3,5%

200 g süße Sahne

alle Zutaten zusammen 4 min auf Mittelstufe verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, zugedeckt an einem warmen Ort bis der Teig sich deutlich gehoben hat, in den auf 150°C Heißluft Backofen, ca 85-90 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 18. März 2010

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, 15. Mai 2012

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de