

# Buchweizen Diverses Glutenfrei Maisfrei Kuh Milchfrei

## 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 Diverses Glutenfrei Maisfrei Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Diverses .....	2
Dampfnudel mit Backpulver F Vegan.....	2
Kartoffel Waffeln mit Apfelkompott 1 Eigelb.....	3
Kartoffel Waffeln Veränderung F Vegan.....	4
Kerman Waffeln F Vegan.....	6
Veränderung .....	7
Pizza F Vegan.....	7
Pizza III F.....	9
Robat Waffeln 3 Ei .....	10
Hinweis Ei .....	11

Hinweis S .....	11
Hinweis F .....	11
Hinweis.....	11

## Diverses

### Dampfnudel mit Backpulver F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Portionen



- 100 g Buchweizen gemahlen
- 100 g Naturreis gemahlen
- 3 TI Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 gestrichene TI Backpulver
- 0,5 TI Vanillepulver
- 200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

trockne Zutaten vermischen, Wasser dazu und gut drei min auf Mittelstufe verrühren lassen.

Einen Kochtopf mit Wasser zum kochen bringen, Hitze reduzieren, muss aber weiterkochen,

Ein Haarsieb mit Backpapier ausfüllen, den Teig darauf gießen, glattstreichen, das Sieb jetzt in/ auf den Kochtopf hängen, das Sieb muss über den Wasserspiegel hängen, den Teig mit einem Deckel abdecken, ca 30-35 min,

Die „Nudel“ aus dem Sieb auf einen Teller legen, ca 10 min Ruhen lassen, zum verfestigen,

mit einem Sägemesser in nicht zu dünne Scheiben schneiden, heiß servieren.

Dazu gibt es Vanillesoße oder gebräunte Margarine ( laktosefrei ).

Eigenes Rezept Donnerstag, 31. Dezember 2009 Hans

### Kartoffel Waffeln mit Apfelkompott 1 Eigelb

Glutenfrei u Milchfrei

700 g Kartoffeln

100 g Karotten

100 g Lauch

50 g Zwiebel

#### 1 Eigelb

1 Maggi-Blatt

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

Fett (Margarine)

Kartoffeln schälen, waschen und zu einem feinen Brei zerreiben.

Mehrere Stunden kühl und dunkel - ab Besten mit einem sauberen Tuch zugedeckt - ruhen lassen, damit sich die Kartoffelmasse vom Wasser absetzt. Durch ein Tuch seihen. Dabei gründlich das Wasser rausdrücken. Das Wasser erst mal aufheben - wir brauchen vielleicht noch was davon.

Karotten, Lauch und Zwiebel zu ganz so fein wie die Kartoffeln reiben. Unter die Kartoffelmasse mischen. Das Eigelb ebenfalls unter die Masse rühren.

Die Masse müsste jetzt etwa die Konsistenz von festem Pfannkuchenteig haben. Wenn nicht, wird sie entweder mit etwas Mehl eingedickt oder mit etwas von dem aufgehobenen Kartoffelwasser verdünnt.

Mit etwas Maggi-Blatt, Salz, Pfeffer und frisch geraspelter Muskatnuss abschmecken.

Waffeleisen vorheizen, beide Seiten mit Margarine bepinseln. Masse Portionsweise einfüllen und zu Waffeln ausbacken.

Dazu schmeckt - wie bei Kartoffelpuffern - natürlich Apfelkompott, aber auch jedes andere Kompott aus leicht säuerlichen Früchten. Ebenfalls ganz lecker dazu ist eine Suppe aus jungen, grünen Bohnen.

( Rezept aus meinen gesammelten Werken, die in der Warteschlange sind)

Hatte keinen Porree, fiel weg, an Stelle vom Eigelb, nahm ich 1 Ei Sojabohnen gemahlen.

( habe sie ca 6 min im Eisen drin gehabt, dann ließ sich der Deckel ohne Probleme an heben, wenn nicht, habe ich eben noch gewartet)

Dazu gab es frischen  
Apfelkompott

3 Äpfel, den Griebisch entfernt, geachtelt, die Teile noch ein mal , durch,  
3 Nelken  
0.5 Zitrone , den Saft davon,  
Wasser, das die Äpfel ca zur Hälfte bedeckt waren, auf kochen, da es keine Mürben , waren, so lange gekocht, bis sie halbwegs, weich waren , ausschalten , auf der Platten, auskühlen lassen, evtl nach zuckern.

Guten Appetit

Hans

22.7.04

[Kartoffel Waffeln Veränderung](#) F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



#### 4 Stück

800 g Kartoffeln  
100 g Karotten  
100 g TK Lauch  
50 g Zwiebel  
0,5 TI Maggi-Blatt ( Liebstöckel ) getrocknet  
Salz  
8 Pfefferkörner gemörsert  
Muskatnuss frisch gerieben  
2 El Buchweizen ( oder anderes Vollgetreide ) gemahlen  
1 Prise Zucker  
Margarine laktosefrei

Kartoffeln u Zwiebeln u Möhren fein geraspelt u TK Lauch dazu und mit elektr Pürierstab fein gerieben, durch ein Leinentuch Saft gedrückt, Maggiblatt, Salz, Zucker, Pfeffer, Muskatnuss und Buchweizen gemahlen, untermischen.

Die Masse müsste jetzt etwa die Konsistenz von festem Pfannkuchenteig haben. Wenn nicht, wird sie entweder mit etwas Mehl eingedickt oder mit etwas von dem aufgehobenen Kartoffelwasser verdünnt.

Waffeleisen vorheizen, beide Seiten mit Margarine bepinseln, bei jeder Waffel, Masse Portionsweise einfüllen und zu Waffeln ausbacken.

Waffeln brauchen auf voller Hitze je 7-10 min, sollte die Waffel aufreißen, Deckel nochmals schließen, andrücken, meist reichen noch 2 min.

Mittwoch, 27. Januar 2010 Hans

### 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

## Pizza F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Backblech mit Backpapier



## Boden

300 g Naturreis mahlen  
200 g Buchweizen mahlen  
1 TI Koriander mit mahlen

1 TI Zucker  
1 TI Salz  
1 Tüte Backpulver  
100 g Margarine laktosefrei  
400 g Rotwein Trocken 14 %

## Belag

200 g „Edamerart“  
200 g „Mozzarella Art“  
2 EI Tomatenmark in  
1 Kaffee Tasse Wasser ca  
1 Kg Tomaten  
Thymian trocken  
Basilikum trocken  
Salz  
20 Pfefferkörner ca gemörsert  
160 g schwarze Oliven o Stein, abgetropft  
Schabzigerklee

Zutaten für den Boden gut verrühren lassen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ( Fettpfanne ) streichen, und in den auf ca 160°C Heißluft vorgeheizten Backofen ca 15 min vorbacken.

Tomatenmark in einer Kaffeetasse mit Wasser auflösen und auf den vorgebackenen Teig streichen, den „Edamerart“ grob raspeln und auf den Teig verteilen, den Rest aufheben, für obendrauf,  
Tomaten in Scheiben auf den „Käse“ legen, mit Thymian und Basilikum, gemörserten Pfeffer und Salz, leicht bestreuen, die abgetropften Oliven leicht zerschneiden und drauf verteilen,  
„Mozzarella Art“ in dünne Scheiben raspeln, drauf verteilen und nun noch den restlichen „Edamerart“, darauf hin noch leicht den Schabzigerkleesamen gemahlen drüberstreuen.

In den auf 160°C Heißluft vorgeheizten Backofen die Pizza abgedeckt mit einem Backblech noch ca 30-45 min backen, je nachdem, wie knackig die Tomaten sein sollen.

Hinweis,  
die „Käse Art“ zerläuft nicht beim backen, sondern wird nur weich, und weil ich mit Heißluft backe, und dieser „Käse“ nicht hart werden soll, decke ich die Fettpfanne noch mit einem Backblech ab.

Diese „Käseart“ ist Glutenfrei u laktosefrei u Vegan, stammt aus kontrollierter Biologischer Anbau, wird in Schottland hergestellt.

Eigenes Rezept Donnerstag, 15. Juli 2010 Hans



## Pizza III F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Tomatenfrei u Vegetarisch

### 1 Backblech mit Backpapier und Deckel



### Boden

300 g Naturreis mahlen  
200 g Buchweizenkörner mahlen  
1 TI Koriander mit mahlen  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
1 Tüte Backpulver  
120 g Margarine laktosefrei  
350 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser o Wasser

### Belag

1 kg Paprikaschoten  
40 schwarze Oliven in aus Lake o Stein  
1 Dose Mais 425er  
2 TI Majoran  
2 TI Basilikum  
1 Prise Zucker  
2 TI Salz  
20 Pfefferkörner mörsern

### 280 g ca Ziegenkäse raspeln

die Zutaten für den Boden gut verrühren lassen, auf ein mit Backpapier ausgefülltes Backblech ( Fettpfanne ) gießen, mit einem nassen Esslöffel-

rücken gut verstreichen, in einen auf ca 160°C Heißluft vorgeheizten Backofen ca 13-15 min vorbacken.

Für den Belag

Paprikaschoten in kleine Stücke schneiden, in eine Schüssel geben, schwarze Oliven klein hacken, Dose Mais, dazu geben und mit wilden Oregano und Basilikum bestreuen, Zucker u Salz u gemörserten Pfeffer dazu, alles ein wenig vermischen, auf den vorgebackenen Teigboden verteilen, darüber nun noch den geraspelten Ziegenkäse, in den noch heißen Backofen geben, mit dem umgedrehten Backblech abdecken, wichtig, ohne diesem Blech wird der Ziegenkäse hart und trocken, bei 160°C Heißluft noch ca 30 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 29. Juli 2010 Hans

### Robot Waffeln 3 Ei

glutenfrei / kuhmilchfrei



Zutaten für 3 Portionen

#### Für den Teig: ( Waffeln )

- 3 EL Maiskörner, ( kein Popkorn) +
- 3 EL Amaranth, ganz +
- 200 g Buchweizen, ganz +
- 8 Mandel(n), bittere +
- 32 Mandel(n), süße +
- 5 Körner Pfeffer +
- 3 EL Naturreis, ( Mittelkorn ) zusammen mahlen
- 1 TL Kurkuma +
- 2 TL Salz, (Gewürzsalz) +
- 1 Prise Rohrzucker +

1 Prise Salz, dazu  
400 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

3 Ei(er)

3 EL Balsamico, dunklen

Teig: erst die trockenen Zutaten vermischen, dann die Flüssigkeiten dazu.  
( bei Waffeln beträgt die Backzeit, auf höchste Hitze 4- 5 min )

Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, 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

Mittwoch, 7. Dezember 2011

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