

Hirse Brot Glutenfrei Maisfrei Kuh Milchfrei

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 Brot Glutenfrei Maisfrei Kuh Milchfrei	1
Hinweis Wein u Säfte	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Brot	2
Brot fünf Korn F Vegan.....	2
Brot o Muffins Fünfkorn F Vegan.....	4

Brot ohne Buchweizen II F Vegan.....	5
Brot ohne Soja + Nüsse F.....	8
Brot ohne Soja I F Vegan.....	10
Brot ohne Soja II F Vegan.....	11
Hirse Brot V mit Datteln F Vegan.....	12
Hirse.....	14
Hirsebrot Akmola 2 Ei F.....	15
Hirsebrot II F Vegan.....	17
Reisbrot III F Vegan.....	18
Reisbrot XII F Vegan Trockenhefe.....	20
Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel Vegan.....	22
Vier Korn Sauerteig Brot I F Vegan.....	24
Sauerteig Herstellung F Vegan.....	26
Zucchini Brot 3 Ei F.....	26
Hinweis Ei.....	27
Hinweis S.....	28
Hinweis F.....	28
Hinweis.....	28

Brot

Brot fünf Korn F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

9 EL Naturreis (oder Mais gem.)

1 TL Rohrzucker, Zucker

1 Prise Trockenhefe

100 –120 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Für den Teig:

200 g Buchweizen, gemahlen
250 g Naturreis , Langkorn
100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen
50 g Hirse, gemahlen
100 g Amaranth, gemahlen
1 TL Rohrzucker, Zucker
2 TL Meersalz, (abschmecken)
3 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr
3 EL Leinsamen, (kann auch weg bleiben) oder mehr
3 EL Sesam, (kann auch weg bleiben) oder mehr
1 TI Kümmel
1 TI Koriander ODER
1 Tüte/n Brot - Gewürz, (kann auch weg bleiben)
700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Sauerteigansatz:

kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, über Nacht bei Zimmertemperatur, warm stellen,

Teig:

Sauerteigansatz mit 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen in eine Rührschüssel.

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, + dazu geben, gut verrühren lassen.

Deckel drauf + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, bis der Teig Blasen wirft + sich gehoben hat.

Diesen Teig nochmals gut durch rühren, lassen.

2 Muffeinsbleche die Mulden einfetten, in jede Mulde 1-1,5 El Teig einfüllen, + nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen, habe einfachhalber auf jeden Teig 1 TI Wasser gegeben.

In den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 30 min backen.

ODER

In eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform geben glattstreichen, nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen.

Bei 160 –170 ° Umluft ca. 70- 90 min backen.

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen. Da-

durch wird die Kruste nicht so hart, abkühlen lassen vor dem anschneiden, am besten über Nacht stehen lassen.
Diese Art Sauerteigbrot hält sich im Brotkasten, Leinenbeutel oder auch im geschlossenen Tonkasten 5-8 Tage.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten Ruhezeit ca 18 h

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. Februar 2007 Hans60

Brot o Muffins Fünfkorn F Vegan

glutenfrei + eifrei + milchfrei

Zutaten für 1 Portionen

9 EL Naturreis, (oder Mais gem.)

1 TL Rohrzucker

1 Prise Trockenhefe

90-110 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Für den Teig:

200 g Buchweizen, gemahlen

250 g Naturreis, Langkorn

100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen

50 g Hirse, gemahlen

100 g Amaranth, gemahlen

1 TL Rohrzucker

3 TL Meersalz

3 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr

3 EL Leinsamen, (kann auch weg bleiben) oder mehr

3 EL Sesam, (kann auch weg bleiben) oder mehr

2 TL Koriander, gemahlen oder ganz

700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Sauerteigansatz:

kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, über Nacht bei Zimmertemperatur warm stellen,

Teig:

Sauerteigansatz mit 700 ml kohlendioxidhaltigem Mineralwasser vermischen in einer Rührschüssel.

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren + dazu geben, gut verrühren lassen.

Deckel drauf + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, bis der Teig Blasen wirft + sich gehoben hat.

Diesen Teig nochmals gut durch rühren lassen.

In eine 35 cm, mit Backpapier ausgelegte, Kastenbackform geben glatt streichen, nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen.

Bei 160 –170 ° Umluft ca. 70- 90 min backen.

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen. Dadurch wird die Kruste nicht so hart, abkühlen lassen vor dem Anschneiden, am besten über Nacht stehen lassen.

Diese Art Sauerteigbrot hält sich im Brotkasten, Leinenbeutel oder auch im geschlossenen Tonkasten 5-8 Tage.

Eigenes Rezept Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Ruhezeit: ca. 18 Std.

03.04.07 Hans60

Brot ohne Buchweizen II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier
für 30 cm, ca 1/3 der Zutaten weniger



Sauerteig Herstellung I

150 g Naturreis gem
2 Msp Trockenhefe
2 Msp Zucker
90 –110 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
ergibt ca 300 g Sauerteig
720 ml Schraubglas mit Deckel

Sauerteigherstellung II ohne Hefe

150 g Naturreis gem.
5 El Apfelessig
1 TI Vollrohrzucker
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
ergibt ca 300 g Sauerteig
720 ml Schraubglas mit Deckel

Hauptteig

200 g Naturreis gem
150 g Hirse gem
200 g Kichererbsen gem
200 g Amaranth gem
2 TI Koriander mit gem
0,5 TI Kümmel mit gem

3 El Sonnenblumenkerne
3 El Bio Sesam ungeschält
3 El Leinsaat

2 TI Meersalz
1 Prise Vollrohrzucker

1 Glas Sauerteig ca 300 g
700 - 900 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
5 El Bio Sonnenblumenöl

Sauerteig Herstellung I

150 g Naturreis gem
2 Msp Trockenhefe
2 Msp Zucker
90 – 110 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
ergibt ca 300 g Sauerteig
720 ml Schraubglas mit Deckel

trocknen Zutaten vermischen, so viel Mineralwasser beifügen und umrühren, dass sich eine dicke Pampe ergibt, das Glas ist dann ca 0,5 voll, Deckel schließen, an einem warmen (Zimmertemperatur) dunklen Ort stellen, entweder abends, über Nacht, oder Morgens ansetzen, je nach Wärme, kann Mann/Frau den Sauerteig schon ab Mittags benutzen, der Inhalt zeigt dann schöne Luftblasen, und ist dann fast voll, und wenn der Teig gut gegangen ist, meist noch am Abend abbacken, falls die Temperaturen nicht ausreichen, dann eben den fertigen Teig in eine mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, in den ausgeschalteten Backofen stellen, und morgens abbacken

Sauerteigherstellung II ohne Hefe

150 g Naturreis gem.
5 El Apfelessig
1 TI Vollrohrzucker
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
ergibt ca 300 g Sauerteig
720 ml Schraubglas mit Deckel

Schuss kohlenensäurehaltiges Mineralwasser alles miteinander verrühren, muss eine dicke Pampe geben, in einem Schraubglas, in den Backofen bei 30- 40 ° C, Licht an + ein bisschen mehr, dauert ca 24 h , wenn sich Blasen bilden, noch etwas warten , + dann mit den oben genannten Rezept vermischen.

+ wieder in den gewärmten Backofen 30- 40 ° C, Licht an + ein bisschen mehr, bis sich der Teig gehoben hat, „stunden“ , in die Fettpfanne, schon beim gehen Wasser füllen, Ober+ Unterhitze an .

Abbacken mit Umluft

300 g Sauerteig in eine Rührschüssel mit ca 700 ml Selters leicht vermischen, die gemischten trocknen Zutaten dazu geben, und gut verrühren lassen, noch so viel Wasser zugeben, dass es ein Rührteig ähnlich wird, 5 El Bio Sonnenblumenöl dazu und alles zusammen gut 5 min auf fast Höchststufe rühren lassen. In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, bei warmer Zimmertemperatur, zugedeckt mit einem feuchten Leinentuch ein paar Stunden gehen lassen.

In den kalten Backofen mit einer Tasse Wasser bei ca 160°C Heißluft, ca 70 min backen, Nadelprobe, wenn noch was dran klebt, Brot aus den Ofen, mit Olivenöl oder Sonnenblumenöl einpinseln, nicht nur oben, Backpapier vorsichtig entfernen, auch den Rest noch einpinseln, nun wieder in den Ofen und noch ca 20 min weiter backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 24. Juni 2009

Hans

Brot ohne Soja + Nüsse F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

9 EL Naturreis

1 TL Rohrzucker, Zucker

¼ TL Hefe (Trockenhefe)

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Für den Teig:

400 g Buchweizen, gemahlen

100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen

50 g Hirse, gemahlen

50 g Naturreis, gemahlen

100 g Amaranth, gemahlen

1 TL Rohrzucker, Zucker/Honig

2 TL Meersalz, (abschmecken)

2 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr

2 EL Leinsamen, (kann auch weg bleiben) oder mehr

2 EL Sesam, (kann auch weg bleiben) oder mehr

1 Tüte/n Brot - Gewürz, (kann auch weg bleiben) o dafür Kümmel, Koriander, Anis o Fenchel ganz o gem.

700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Zubereitung

Sauerteigansatz: kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, (ich nehme den Backofen Ober- + Unterhitze, Licht an + ein bisschen mehr, ca. 2-4 h. Öfter

mal nachsehen und riechen, wenn es genug sauer riecht, das Glas sollte aber 0,75 voll sein, ist der Sauerteigansatz fertig.

Teig: Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann 1 Flasche (700 ml) kohlendioxidhaltiges Mineralwasser mit dem Sauerteigansatz zu dem trockenen Teig geben, gut vermischen, in eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte, Königskuchenbackform (auch Teflonbeschichtete) geben, glatt streichen.

In den Backofen, die Fettpfanne mit Wasser füllen, darüber den Rost, + darauf die gefüllte Backform geben. Bei 30- 40 °, Licht an + ein bisschen mehr. Ruhen lassen, bis der Teig sich deutlich gehoben hat.

Den gegangenen Teig, mit Wasser/Öl usw. abpinseln. Bei 160 –170 ° Umluft ca. 70- 90 min backen.

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen. Dadurch wird die Kruste nicht so hart, abkühlen lassen vor dem anschneiden, am besten über Nacht stehen lassen. Ist innen noch ein wenig feucht, klebt aber nicht, tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Diese Art Sauerteigbrot hält sich im Brotkasten, Leinenbeutel oder auch im geschlossenen Tonkasten 5-8 Tage.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

05.03.04 Hans60

Hallo Zusammen

Habe heute dieses Rezept, anstelle in einer Kastenbackform.

in Muffeinsblechformen gebacken. (siehe Foto)

die Formen eingebuttert, bis zur Hälfte mit Teig gefüllt, ruhen lassen, + vor dem abbacken noch mit Wasser besprenkelt , im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min, im vorgeheizten Backofen bei 150°C Umluft ca 18-23 min.

ohne Wasser in der Fettpfanne.

Den Sauerteig aus 9 El Naturreis über Nacht in ein verschlossenes Glas im Wohnzimmerschrank, hergestellt.

Hans

Donnerstag, 25. Januar 2007

Brot ohne Soja | F | Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



400 g Buchweizen gem
50 g Amaranth gem
100 g Naturreis gem
50 g Hirse gem --+
100 g Mandeln / Haselnüsse gemahlen dazu + mit
10 g Trockenhefe +
1 TI Vollrohrzucker / Zucker +
1,5 - 2 TI Meersalz vermischen
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

und jetzt , wer will

1 - 2 TI Kümmel ganz o gem
1- 2 TI Koriander ganz o gem
1 - 2 TI Anis ganz o gem
1 - 2 TI Fenchel ganz o gem Oder
1 x Brotgewürz

es geht auch ohne, ich mahle meist 1-2 TI Kümmel , gleich mit.

und auch das folgende, nur ein Vorschlag, allerdings ich nehme es

je 1- 2 El Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsaat

ganz oder geschrotet, ich lasse es ganz , bei dem GF -Brot , + der langen
Steh- oder Ruhezeit, sind diese immer weich gewesen

also alle trockenen Zutaten erst vermischen, dann die Flüssigkeit unter rühren, es ist immer ein Rührteig ähnlich.
Dann in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenform geben.
Glatt streichen.
+ zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Ich stelle die Form in den Backofen , bei 30 - 40 °, Licht an + ein bisschen mehr, ganz unten kommt die Fettpfanne mit Wasser rein.

Nachdem der Teig sich deutlich gehoben hat,

backe es bei ca 170 ° Umluft , 70 min, nicht mehr , es bringt nichts

26.11.2003

Sonntag, 9. August 2009 Hans60

Brot ohne Soja II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



400 g Buchweizen gem
50 g Amaranth gem
100 g Naturreis gem
50 g Hirse gem
2 TI Koriander mit gem
50 g Kokosnuss geraspelt
1 Tüte Trockenhefe f 500 g Mehl
1 TI Zucker +
2 TI Salz vermischen

700 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
2 El Sonnenblumenkerne, ganz
2 El Leinsaat, ganz
2 El Sesam, ganz, ungeschält

von Buchweizen bis Salz vermischen, dann die Flüssigkeit unter
rühren, es ist immer ein Rührteig ähnlich, gut 5 min auf Höchststufe ver-
rühren lassen, dann noch die Sonnenblumenkerne, Leinsaat u Sesam un-
terrühren,

Dann in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform gießen.
Glatt rütteln.

+ zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Ich stelle die Form in den Backofen , bei 30 - 40 °, Licht an + ein bisschen
mehr, ganz unten kommt die Fettpfanne mit Wasser rein.

Nachdem der Teig sich deutlich gehoben hat,

in den kalten Backofen bei 140° C Heißluft , 70 – 80 min, nicht mehr ,

Nadelprobe,

wenigstens 12 h Ruhen lassen vorm anschneiden,
saftig, aber nicht klitsch

eigenes Rezept, Donnerstag 25.Juni 2009 Hans

[Hirse Brot V mit Datteln](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[35 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)
ca 2 kg gebacken



Sauerteig

150 g Hirse gem
1 Prise Zucker,
ein bisschen Hefe,
90 –110 g Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

2 Äpfel gerieben
Sauerteigansatz
100 g Zuckerrübensirup
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
50 g Amaranth gem
450 g Hirse gem
150 g Datteln

Hauptteig

200 g Kichererbsen gem
2 TI Koriander gem
3 TI Salz
100 g BIO Sesam ungeschält, ganz
4 El Bio Sonnenblumenöl

Olivenöl

Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Hirse rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 50 g Amaranth gem, 450 g Hirse gem, 150 g kleingeschnittene Datteln, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

Hauptteig

Zum Vorteig 3 TL Salz u 100 g Bio Sesam und 200 g Kichererbsen gem , verrühren, zum Schluss noch 4 EL Bio Sonnenblumenöl untermischen in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

in den kalten Backofen bei ca 140°C Heißluft ca 150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 130°C Heißluft weitere 25 min backen.

Durch das Öl im Teig kann man das Brot schon nach dem erkalten aufschneiden.

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Hinweis

Hirse

Hirsemehl reagiert erst beim erhitzen, auch dann etwas träge. Daher ist der rohe Teig sehr flüssig, es empfiehlt sich deshalb mit niedriger Temperatur und länger als gewöhnlich zu backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 3. September 2009 Hans60

Hirsebrot Akmola 2 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



Sauerteig

80 g Hirse gem

Prise Zucker + Hefe

Ca 50 g Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

400 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

300 g Hirse gem

Hauptteig:

100 g Hirse gem

1 TI Koriander mit gem

1 TI Kümmel mit gem

1 TI Salz

2 Ei Sonnenblumenkerne

2 Ei

24 cm Backform +
Backpapier dafür

Zutaten für St in ein Schraubglas zu einer Pampe gerührt, Deckel drauf,
über Nacht bei Zimmertemperatur.

Vorteig

Mit einem Teil des Wassers den ST Ansatz verrührt, + in eine Schüssel
gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 300 g gem Hirse
mit vermennt.

Deckel drauf , bei Zimmertemperatur ca 120 min stehen lassen, bis sich
sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

Hauptteig

Umgerührt den Vorteig, die gemischten trockenen Zutaten gut verrührt
dazu, dann die Eier drunter, vermischt.

In die mit Backpapier ausgelegte 24 cm Kastenbackform gegossen, glatt
streichen.

bei Zimmertemperatur ca 120- 180 min stehen lassen, bis sich sichtbar
Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe.

Vorgeheizten Backofen bei 150°C Umluft ca 50 min backen, Nadelprobe.

Bei Ober- + Unterhitze bei ca 180°C vorgeh, ca 50 min backen, Nadelpro-
be.

Ca 15 min in der Form lassen, sich verfestigen, dann am Backpapier an-
fassen + das Brot auf einen Kuchenrost ganz abkühlen lassen, vor dem
anschneiden.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 26. Oktober 2006 Hans60

Veränderung

1 Blech 12 Muffeinsmulden,

in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-40 min gebacken.

Sonntag, 1. Juli 2007 Hans60

Hirsebrot II F Vegan



Sauerteig

80 g Hirse gem
Prise Zucker + Hefe
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

400 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
300 g Hirse gem

Hauptteig:

100 g Hirse gem
100 g Kichererbsen gem
1 TI Koriander mit gem
20 g Haselnüsse gem
1 TI Kümmel mit gem
1 TI Salz

30 cm Backform +
Backpapier dafür

Zutaten für St in ein Schraubglas zu einer Pampe gerührt, Deckel drauf,
über Nacht bei Zimmertemperatur.

Vorteig

Mit einem Teil des Wassers den ST Ansatz verrührt, + in eine Schüssel
gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 300 g gem Hirse
mit vermengt.

Deckel drauf , bei Zimmertemperatur ca 120 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

Hauptteig

Umgerührt den Vorteig, die gemischten trockenen Zutaten gut verrührt dazu.

In die mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform gegossen, glatt streichen.

bei Zimmertemperatur ca 120- 180 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 75 min backen, Nadelprobe.

Vorgeheizten Backofen bei 150°C Umluft ca 50 min backen, Nadelprobe.

Bei Ober- + Unterhitze bei ca 180°C vorgeh, ca 50 min backen, Nadelprobe.

Ca 15 min in der Form lassen, sich verfestigen, dann am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept, Freitag, 5. Januar 2007 Hans60

Reisbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg gebacken



Sauerteigansatz

150 g Natur Reis gem
1 Prise Zucker,
ein bisschen Hefe,
100 –120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

2 Äpfel gerieben
Sauerteigansatz
2 El Zuckerrübensirup
1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
450 g Naturreis gem
100 g Amaranth gem
100 g Hirse gem
2 TI Koriander gem

Hauptteig

Vorteig
250 g Naturreis gem
4 TI Salz
100 g Sonnenblumenkerne ganz
100 g Bio Sesam, ungeschält
6 El Bio Sonnenblumenöl *

Olivenöl

Zubereitung Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Zubereitung Vorteig

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen,

450 g Naturreis gem, 100 g Amaranth gem, 100 g Hirse gem und 2 TL Koriander mit mahlen, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Hauptteig

Zum Vorteig 4 TL Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, und 250 g Naturreis gem verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl * unterrühren.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

in den kalten Backofen bei ca 140°C Heißluft ca 150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 135°C Heißluft weitere 20-35 min backen.

Hinweis

Reis gem u Hirse gem, nehmen im kalten bzw rohen Zustand keine Flüssigkeit auf,

Reis gem reagiert wie Hirse gem erst beim erhitzen, deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen, nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote

* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, anschneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer.
Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Samstag, 5. September 2009 Hans60

[Reisbrot XII](#) [F](#) [Vegan](#) [Trockenhefe](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



600 g Naturreis gem
100 g Amaranth o Buchweizen o Hirse o Naturreis gem
1 Piment mit gem
2 Kardamom mit gem
1 Tüte Trockenhefe f 500 g Mehl
3 TI Salz
50 – 80 g Zuckerrübensirup
50 g Sonnenblumenkerne, ganz
50 g Leinsamen, ganz
50 g ungeschälten Sesam, ganz
oder von jedem 2 geh Ei
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
100 g Sultaninen o Datteln bei Bedarf

alle Zutaten der Reihenfolge nach zusammen gut vermischen,
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glatt-
schütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte
Backform 60 min gehen lassen, es tut sich nichts, aber die Zeit wird benö-
tigt zum quellen,

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 70 –75 min backen, Na-
delprobe

Hinweis

Naturreis gem, nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine, bzw sehr wenig, Flüssigkeit auf,
Reis gem reagiert erst beim erhitzen,
deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, (Suppen ähnlich) und es empfiehlt sich, mit eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen,

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote.

Ganz auskühlen lassen, wenn schon vorher anschneiden, kann Brotteig am Messer haften bleiben, dies legt sich aber nach ein paar Stunden, tut dem Geschmack keinen Abbruch, hm wenn die Margarine auf dem noch warmen Brot, läuft...

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

PS

Man kann auch die Reismenge auf 500 g reduzieren und das andere Glutenfreie Getreide erhöhen, die Flüssigkeitsmenge bleibt gleich, nur bei Buchweizen u Mais kann es sich erhöhen.

Bitte bei dieser Art KEIN Brotgewürz, Kümmel o Koriander verwenden.

Für 35 cm Backform

Die Getreidemenge auf 1000 g und die Flüssigkeit auch auf 1000 ml, Salz 1 TI mehr, die Backzeit kann sich unwesentlich verlängern.

Eigenes Rezept Dienstag, 27. Oktober 2009 Hans60

[Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel](#) Vegan

Glutenfrei, Milchfrei , Eifrei u Vegan

Schnellsauerteig

150 g Buchweizen gem.

0,25 TI Zucker

1 Prise Trockenhefe

180 – 200 g ca Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

ODER

150 g Sauerteig

Vorteig:

2 Äpfel mit oder ohne Schale gerieben
1 El Zuckerrübensirup
100 g Amaranthkörner gem
100 g Hirsekörner geschrotet , Mais gem
100 g Naturreis (Mittelkorn) geschrotet
300 g Buchweizenkörner geschrotet
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig:

2 El Teig abnehmen,

3 Tl Salz
150 g Buchweizenkörner gem

35 cm Kastenbackform
Backpapier dafür

Olivenöl

Die Zutaten für den Sauerteig in einem Glas verrühren, muss eine dicke Pampe ergeben, Deckel drauf. Zimmertemperatur .
Wenn das Glas voll ist, umfüllen in eine Schüssel, gut verrühren, Deckel / Teller drauf, über Nacht stehen lassen.

Bei fertigen Sauerteigansatz

Ca 130 g Buchweizen fein gem + kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Verrühren, + über Nacht stehen lassen

Vorteig Zubereitung

Äpfel auf den Sauerteig reiben, Zuckerrübensirup drauf, + verrühren. So dann das kohlenensäurehaltiges Mineralwasser einrühren , langsam damit die Kohlensäure nicht zuviel entfleucht. Alle Getreide vom Vorteig hinzu geben verrühren Deckel drauf, gehen lassen, muss Blasen geben + der Teig muss sich gehoben haben, wenn man mit einem Löffel durch fährt, muss es schaumig sein, 2-4 h ca, je nach Zimmertemperatur.

Hauptteig Zubereitung

2 El Sauerteig abnehmen, mit Buchweizenmehl trocken mischen, Deckel drauf, ist der Sauerteigansatz fürs nächste Brot.

Brotgewürz + Salz + 150 g Buchweizen fein gem untermischen, vermischen, in eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenform gießen, glatt streichen, + mit einem feuchten Handtuch abdecken + gehen lassen, bis er sich deutlich gehoben hat, bitte nicht mehr als ca 110 min, dann fällt er wieder ein, dann muss man mit Buchweizenmehl + Wasser es wieder aufbauen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 70- 80 min backen,

raus nehmen , Backpapier vorsichtig entfernen, ganze Brot mit Olivenöl einstreichen, das Brot wieder in den Backofen + weitere 30 min backen.

Auskühlen lassen, vor dem anschneiden

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. April 2006 Hans60

Vier Korn Sauerteig Brot I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier oder
30 cm Kastenbackform 1/3 weniger



100 g Buchweizenkörner
100 g Naturreiskörner
100 g Hirsekörner
100 g Amaranthkörner

300 g Sauerteig ca
500 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
500 g Hirse-, Naturreis-, Buchweizengrieß
2-3 Tl Salz
0,5 Tl Zucker
50 g Bio Sesam
50 g Leinsaat
50 g Sonnenblumenkerne
5 El Bio Sonnenblumenöl

alle Körner außer Amaranth (ist so klein dass es durch das Sieb verschwindet) gründlich waschen, Amaranth dazu, in eine Schüssel geben, mit Wasser knapp bedecken, nach ca 20 h das nicht eingezogene Wasser abseihen, aufheben, die Körner bzw die Schüssel nun mit einer Gardine oder Leinentuch bedecken, für ca 6 h , danach die Körner nochmals mit dem abgeseihten Wasser benetzen, und wieder abdecken bis nächsten Morgen, sind dann teilweise ein wenig gekeimt.

Sauerteig am letzten Abend vorher ansetzen. Rezept Vorschlag weiter unten

Sauerteig mit Wasser vermischen mit Maisgrieß und Salz und Zucker dazu und gut 8-10 min auf Mittelstufe verrühren lassen, Leinsaat, Sesam u Sonnenblumenkerne und die eingeweichten Körner dazu, mit evtl noch vorhandenes Wasser, gut 3 min , dann das Öl, auf 3-4 min Mittelstufe verrühren lassen,

in eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, glattschütteln, evtl noch ein paar Samen auf die Oberfläche geben in den Backofen bei ca 50° ruhen bzw gehen lassen, bis er sich gehoben hat, ist nicht so viel.

Backofen auf 170°C vorheizen, Backform mit Alufolie bedecken, und 40 min backen, anschließend auf 220°C aufheizen u weitere 50 min backen, danach Folie abnehmen und noch ein mal 30-50 min backen.

Brot heraus nehmen und unter einem Tuch auskühlen lassen.

Erst im kalten Zustand anschneiden.

Hinweis

Da ich die Gewürze „vergessen“ hatte, gab ich diese, noch, als der Teig schon in der Backform dazu, sieht daher ein wenig eigenartig aus.

1 Tl Kümmel sowie 1 Tl Koriander gem.

Sauerteig Herstellung F Vegan Glutenfrei



Sauerteigansatz

9 Ei 150 g Buchweizen gem o Hirse gem o Naturreis gem
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe

Bei Buchweizen ca 180-210 g

Bei Hirse oder Naturreis 90-110 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser

zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas
(720 ml), Deckel drauf, warm stellen, Zimmertemperatur (über Nacht im
Schrank z.B)

Hans60
10. 9. 02

Zucchiniibrot 3 Ei F glutenfrei + milchfrei



Zutaten für 18 Portionen

3 Ei(er)

1 Tasse/n ca 160 g Rohrzucker / anderen
1 Tasse/n Olivenöl / anderes, Rapsöl
400 g Buchweizen, gemahlen
100 g Kichererbsen, gemahlen,
100 g Sojaschrot , gemahlen / Mais gem
50 g Hirse, gemahlen
50 g Naturreis gemahlen
100 g Mandel(n), gemahlen / andere Nüsse
1 TL Meersalz
1,5 TL Zimt, gemahlen
0,5 Muskat, frisch gerieben ODER
1,5 TL Muskat
2 Tasse/n Zucchini, geriebenen / grobgeraspelte ca 500 g
1 Schuss Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges bei Bedarf (Gefühlssache)

Zubereitung

Eine 30 cm teflonbeschichtete Königskuchenbackform.
Eier, Öl + Zucker schaumig rühren, trockene Zutaten vermischen + nach
+ nach dazu geben, eventuell kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, zum
Schluss, Zucchini untermischen.
In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Backform geben, ca. 70 min, bei
170 C Umluft, ohne vorheizen, backen.
Ein wenig in der Form abkühlen lassen, dann vorsichtig auf ein Kuchenrost
kippen, auskühlen lassen.
Am besten mit einem Sägemesser (Tomatenmesser) schneiden, kann
auch jedes andere Mehl + auch Vollkornmehl genommen werden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
13.09.04 Hans60

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

Dienstag, 15. Mai 2012

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de