

## Koriander Brot **Glutenfrei Maisfrei Kuh Milchfrei**

### Hinweis Wein u Saft

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 **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

Koriander Brot <b>Glutenfrei Maisfrei Kuh Milchfrei</b> .....	1
Hinweis Wein u Saft .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Brot</b> .....	2
<b>Amaranth Linsen Brot F Vegan</b> .....	2

Brot für Allergiker II, S F Vegan.....	3
Brot für Allergiker III F Vegan.....	6
Hirse Brot V mit Datteln F Vegan.....	8
Hirse.....	10
Mohnbrot II F Vegan.....	11
Reis Apfel Brot V F Vegan.....	12
Reisbrot III F Vegan.....	14
Reisbrot IV F Vegan ( nur Naturreis ) .....	17
Reis Brot VII F Vegan.....	19
Reisbrot IX F Vegan.....	22
Rote Linsen, Brot ? F Vegan.....	24
Hinweis Ei.....	26
Hinweis S.....	26
Hinweis F.....	26
Hinweis.....	26

## Brot

### Amaranth Linsen Brot F Vegan

Glutenfrei u Vegan

24 cm Kastenbackform mit Backpapier



500 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
 300 g Amaranth feinmahlen  
 1 TI Salz  
 1 TI Zucker

2 El Bio Sonnenblumenöl oder anderes

300 g Linsen rot feinmahlen

1 TI Salz

1 Tüte Trockenhefe f 500 g Mehl

0,5 TI Korianderkörner mörsern

100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
(eventuell Samen oder Kerne zugeben)

Öl

Amaranth, Salz und Zucker vermischen und in das verrührende Wasser geben, 30 min Ruhen lassen, Öl zugeben und gut verrühren lassen, gemahlene Linsen, Salz, Trockenhefe und gemörserten Koriander vermischen und zu den rührenden Amaranthteig zugeben, (eventuell Samen oder Kerne zugeben)

nun noch das restliche Wasser und alles zusammen mindestens 2-3 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, an einem warmen Ort, Gehen lassen, (Backofen). Der Teig geht etwas über den Rand hinaus, daher bitte das überstehende Backpapier NICHT abschneiden, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft 90 min backen, Brot vorsichtig vom Backpapier entfernen, rund herum mit BIO Sonnenblumenöl einstreichen, und noch dreißig min bei gleicher Hitze weiterbacken, vorm anschneiden, ganz abkühlen lassen.

in eigener Sache

es sollten Pfannkuchen werden, weil es aber nicht so hinhaute, kamen eben noch gemahlene Linsen dazu, und es wurde ein wohlschmeckendes Brot daraus...

Eigenes Rezept Freitag, 6. Januar 2012 Hans

[Brot für Allergiker II, S F Vegan](#)

[aus und mit Kichererbsen Sauerteig](#)

Glutenfrei Eifrei u Milchfrei u Vegan

[30 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)



## Sauerteig

100 g Kichererbsen mahlen  
7 El Apfelessig, naturtrüb (Reformhaus)  
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, habe vergessen die Menge abzuwiegen.  
Schraubglas mit Deckel

## Vorteig

1 l, ca, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, Medium  
450 g Kichererbsen mahlen

## Hauptteig

50 g Kichererbsen mahlen  
1 TI Kümmel mit mahlen  
1 TI Korianderkörner mit mahlen  
100 g Leinsaat ganz

50 g Vollsojamehl

50 g Kokosraspel  
3 TI Salz

Olivenöl

## Sauerteig Zubereitung

Kichererbsen in ein Schraubglas reinmahlen, Apfelessig und kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dazu, verrühren, muss eine fast dicke Pampe werden, Deckel schließen, und bei 50°C Ober- und Unterhitze im Backofen gehen lassen,  
es bilden sich schon nach kurzer Zeit, Luftblasen, mehr wird es auch nicht, habe es ca 3 h im Backofen gelassen.

## Zubereitung Vorteig

Der „Sauerteig“, die Flüssigkeit ist ganz aufgesogen, ist jetzt fast wie ein Pudding, so fest, diesen jetzt in eine große Rührschüssel mit 1 l, ca, kohlenstoffhaltiges Mineralwasser vermischen und da hinein 450 g Kichererbsen mahlen, gut verrühren, und wiederum in den Backofen bei 50°C gären lassen, ich ließ es die ganze Nacht drin, mit einem umgedrehten Bratpfannendeckel.

## Hauptteig Zubereitung

am Morgen kamen Blasen aus dieser Masse, ohne dass der Teig sich gehoben hat, umrühren, und nun noch 50 g Kichererbsen, 1 TL Kümmel, 1 TL Korianderkörner, 100 g Leinsaat ganz, 50 g Vollsojamehl, 50 g Kokosraspel und 3 TL Salz unterrühren lassen, es soll wie ein sämiger Rührteig werden, Mann/Frau sieht es, lieber etwas mehr, geht besser auf.  
eventuell noch ein wenig Wasser zugeben,  
in eine mit Backpapier ausgefüllte 30 cm Kastenform geben, glattstreichen, und nochmals 3 bis 4 h in den 50°C warmen Backofen gehen lassen, nicht zu sehen ob sich was getan hat.

in den kalten Backofen und bei niedriger Temperatur ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, aus dem Ofen nehmen, die Oberfläche des Brotes mit Olivenöl einstreichen, umkippen die Form, am Backpapier das Brot auf ein Kuchenrost ziehen, Vorsichtig das Backpapier entfernen und die restlichen Seiten mit Öl einstreichen das Brot mit der Oberfläche nach unten und weitere ca 30 min bei ca 150°C Heißluft backen, Nadelprobe, es sollte kein Teig dran kleben, ganz auskühlen lassen, vorm anschneiden, dann das Brot von der Unterseite, mit einem Sägemesser schneiden, so hat man die Kruste auf dem Schneidebrett und kann etwas mehr drücken, ohne dass das Brot auseinander bricht, die Scheiben bitte etwas dicker schneiden als gewöhnlich.

## Hinweis

Wer Soja nicht mag, kann wegbleiben, dann aber bitte die Flüssigkeit um gut 100 g reduzieren.

Wer Kokosraspel nicht mag, kann wegbleiben, dann aber bitte die Flüssigkeit um gut 150 g reduzieren.

Erstaunlicherweise kommt der typische Kichererbsengeschmack hier nicht zum tragen, vielleicht durch den Essig Sauerteig.

Bitte für den Sauerteigansatz, nur Apfelessig verwenden, bei anderer Essig Sorte, wird es nichts, leider, habe es selber erfahren müssen.

Wer sich schon am Geschmack für Glutenfreie Brote gewöhnt hat, hat hier ein Wohlschmeckendes Brot zur Verfügung, nur dass die Zubereitungszeit, doch ziemlich lang ist.

eigenes Rezept Sonntag, 10. April 2011 Hans

### Brot für Allergiker III F Vegan



dies Brot wird ca 7 cm hoch

### Sauerteig

100 g Kichererbsen mahlen  
7 El Apfelessig, naturtrüb (Reformhaus)  
150 g ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Schraubglas mit Deckel

## Vorteig

900 g ca, kohlensäurehaltiges Mineralwasser, Medium  
450 g Kichererbsen mahlen

## Hauptteig

50 g Kichererbsen mahlen  
1 TI Kümmel mit mahlen  
1 TI Korianderkörner mit mahlen  
100 g Leinsaat ganz  
50 g Kokosraspel  
3 TI Salz

Olivenöl

## Sauerteig Zubereitung

Kichererbsen in ein Schraubglas reinmahlen, Apfelessig und kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu, verrühren, muss eine fast dicke Pampe werden, Deckel schließen, und bei 50°C Ober- und Unterhitze im Backofen gehen lassen,  
es bilden sich schon nach kurzer Zeit, Luftblasen, mehr wird es auch nicht, habe es ca 3 h im Backofen gelassen.

## Zubereitung Vorteig

Der „Sauerteig“, die Flüssigkeit ist ganz aufgesogen, ist jetzt fast wie ein Pudding, so fest, diesen jetzt in eine große Rührschüssel mit 1 l, ca, kohlensäurehaltiges Mineralwasser vermischen und da hinein 450 g Kichererbsen mahlen, gut verrühren, und wiederum in den Backofen bei 50°C gären lassen, ich ließ es die ganze Nacht drin, mit einem umgedrehten Bratpfannendeckel.

## Hauptteig Zubereitung

am Morgen kamen Blasen aus dieser Masse, ohne dass der Teig sich gehoben hat, umrühren, und nun noch 50 g Kichererbsen, 1 TI Kümmel, 1 TI Korianderkörner, 100 g Leinsaat ganz, 50 g Vollsojamehl, 50 g Kokosraspel und 3 TI Salz unterrühren lassen, es soll wie ein sämiger Rührteig werden, Mann/Frau sieht es, lieber etwas mehr, geht besser auf.  
eventuell noch ein wenig Wasser zugeben,

in eine mit Backpapier ausgefüllte 30 cm Kastenform geben, glattstreichen, und nochmals 3 bis 4 h in den 50°C warmen Backofen gehen lassen, nicht zu sehen ob sich was getan hat.

in den kalten Backofen und bei niedriger Temperatur ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, aus dem Ofen nehmen, die Oberfläche des Brotes mit Olivenöl einstreichen, umkippen die Form, am Backpapier das Brot auf ein Kuchenrost ziehen, Vorsichtig das Backpapier entfernen und die restlichen Seiten mit Öl einstreichen das Brot mit der Oberfläche nach unten und weitere ca 30 min bei ca 150°C Heißluft backen, Nadelprobe, es sollte kein Teig dran kleben, ganz auskühlen lassen, vorm anschneiden, dann das Brot von der Unterseite, mit einem Sägemesser schneiden, so hat man die Kruste auf dem Schneidebrett und kann etwas mehr drücken, ohne dass das Brot auseinander bricht, die Scheiben bitte etwas dicker schneiden als gewöhnlich.

## Hinweis

Wer Kokosraspel nicht mag, kann wegbleiben, dann aber bitte die Flüssigkeit um gut 150 g reduzieren.

Erstaunlicherweise kommt der typische Kichererbsengeschmack hier nicht zum tragen, vielleicht durch den Essig Sauerteig.

Bitte für den Sauerteigansatz, nur Apfelessig verwenden, bei anderer Essig Sorte, wird es nichts, leider, habe es selber erfahren müssen.

Wer sich schon am Geschmack für Glutenfreie Brote gewöhnt hat, hat hier ein Wohlschmeckendes Brot zur Verfügung, nur dass die Zubereitungszeit, doch ziemlich lang ist.

eigenes Rezept Sonntag, 10. April 2011 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 Trockenhefe,  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Vorteig

2 Äpfel gerieben  
Sauerteigansatz  
100 g Zuckerrübensirup  
700 ml kohlensäurehaltiges 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, restliches 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

## Mohnbrot II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



250 g Mohn mahlen  
500 g Naturreis mahlen  
100 g Buchweizen mit mahlen  
1 TI Koriander mit mahlen  
1,5 Tüten Trockenhefe  
3 TI Salz  
1 TI Zucker  
0,5 TI Kakao  
750 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Olivenöl

erst die trocknen Zutaten vermischen, Wasser hinzugeben und gut verrühren lassen, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, an einem warmen Ort, Ruhen lassen, der Teig füllt dann die ganze Höhe aus.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 110 min backen, vorsichtig Backpapier entfernen, Brot rundherum mit Olivenöl einstreichen, mit der Oberfläche nach unten in den noch heißen Backofen, weitere 20 min backen,

vom Vorteil ist ganz unten im Backofen die Fettpfanne mit Backpapier ausgelegt, stellen, lässt sich besser reinigen...

eigenes Rezept Donnerstag, 22. Juli 2010 Hans

### Reis Apfel Brot V F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,8 kg gebacken, ca



### Sauerteigansatz:

- 720 ml Schraubglas mit Deckel
- 150 g Naturreis gem
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Trockenhefe
- 100 – 120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

- 550 g Äpfel ca
- 3 El Zuckerrübensirup
- 1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
- 600 g Naturreis gem
- 100 g Amaranth gem

3 TI Koriander gem

### Hauptteig:

250 g Naturreis gem  
4 TI Salz  
100 g Sonnenblumenkerne, ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält, ganz  
100 g Bio Leinensamen, ganz  
3 EI 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 kohlenstoffhaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

### Zubereitung Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 3 Äpfel ca 550 g fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 600 g Naturreis gem, 100 g Amaranth gem, und 3 TI Koriander mit mahlen, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

### Hauptteig

Zum Vorteig 4 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinensamen 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. )

Ich lasse die Backform einfach über Nacht im ausgeschalteten Backofen, schalte ihn dann morgens, bevor ich ins Bad gehe an, und zum Abendessen wird es dann angeschnitten,

in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 140-150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl einpinseln, im Backofen bei 140°C Heißluft weitere 30-35 min backen.

## Hinweis

Reis gem, nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine Flüssigkeit auf, Reis gem reagiert 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, morgens gebacken, abends 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 Freitag, 11. September 2009 Hans60

## Reisbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg gebacken



## Sauerteigansatz

150 g Naturreis 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 IV F Vegan ( nur Naturreis )

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg gebacken ca

### Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem  
1 Prise Zucker,  
ein bisschen Trockenhefe,  
100 –120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

## Vorteig

1 Apfel gerieben  
Sauerteigansatz  
2 El Zuckerrübensirup  
1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
700 g Naturreis gem  
  
2 Tl Koriander gem  
1 Tl Schwarzkümmel mit gem

## Hauptteig

Vorteig  
250 g Naturreis gem  
4 Tl Salz  
100 g Sonnenblumenkerne ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält  
3 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

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 1 Apfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen,  
700 g Naturreis gem, und 2 Tl Koriander und 1 Tl Schwarzkümmel 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 3 El Bio Sonnenblumenöl \* unterrühren.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glatt-schütteln.

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 145°C Heißluft ca 150 min backen,  
raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl einpinseln,  
im Backofen bei 135°C Heißluft weitere 15 - 20 min backen.

### Hinweis

Reis gem nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine Flüssigkeit auf,  
Reis gem reagiert 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, gleich 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 Montag, 7. September 2009 Hans60

### Reis Brot VII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,3 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

1 Sauerteigansatz  
1 El Zuckerrübensirup  
1000 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
500 g Naturreis gem  
200 g rote Linsen gem  
2 TI Koriander mit gem

### Hauptteig

1 Vorteig  
250 g Naturreis gem  
1 TI Kümmel mit gem  
1 Piment mit gem  
2 Kardamom mit gem  
4 TI Salz  
100 g Sonnenblumenkerne ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält  
100 g Leinsamen ganz  
1 El Bio Sonnenblumenöl \*

Olivenöl

## Zubereitung Sauerteigansatz ( Früh )

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 ( Mittags )

### Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen,  
500 g Naturreis gem, rote Linsen gem u Koriander gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

## Hauptteig ( Abends )

Zum Vorteig 4 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinsamen und 1 TI Koriander gem und 1 TI Kümmel gem und 200 g Naturreis gem , 1 Piment gem u 2 Kardamom mit gem, verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl \* (leider wieder vergessen ) unterrühren.

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

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

( vorm schlafen gehen, oder aber morgens nach dem aufstehen )

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 150 min backen, Nadelprobe, sollte noch was an der Nadel kleben,  
raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln,  
im Backofen bei 140°C Heißluft weitere 20-30 min backen.

## Hinweis

Reis gem u Hirse gem, nehmen im kalten bzw rohen Zustand keine, sehr wenig, Flüssigkeit auf,  
Reis gem reagiert 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.  
( leider vergesse ich zu oft das Öl mit in den Teig zu rühren... )

Eigenes Rezept Montag, 21. September 2009 Hans60

## Reisbrot IX F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,3 kg gebacken



## Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem  
1 Prise Zucker,  
1 Prise Trockenhefe,  
100 –120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

## Vorteig

1 Sauerteigansatz  
1 El Zuckerrübensirup  
1000 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser  
700 g Naturreis gem  
100 g Amaranth gem  
2 Tl Koriander mit gem

### Hauptteig

1 Vorteig  
200 g Naturreis gem  
1 Piment mit gem  
2 Kardamom mit gem  
4 Tl Salz  
100 g Sonnenblumenkerne ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält  
100 g Leinsamen ganz

Olivenöl

### Zubereitung Sauerteigansatz ( Früh )

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

### Zubereitung Vorteig ( Mittags )

#### Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen,

700 g Naturreis gem, 100 g Amaranth + 2 Tl Koriander mit gem gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

### Hauptteig ( Abends )

Zum Vorteig 4 Tl Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinsamen und 200 g Naturreis gem , 1 Piment gem u 2 Kardamom mit gem, verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattstreichen.

Bei warmer Zimmertemperatur gären lassen. ( wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen. )

( vorm schlafen gehen, oder aber morgens nach dem aufstehen )

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 140 min backen, Nadelprobe, sollte noch was an der Nadel kleben,  
raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln,  
im Backofen bei 140°C Heißluft weitere 20-30 min backen.

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote  
Der Amaranth erhöht den Nährstoff des Brotes und sorgt für eine längere „Saftigkeit“ ohne klitsch zu sein.

Eigenes Rezept Samstag, 26. September 2009 Hans60

[Rote Linsen, Brot ? F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[30 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)

1,8 kg gebacken



[Sauerteigansatz](#)



150 g rote Linsen gem  
1 Prise Zucker,  
1 Prise Trockenhefe,  
150 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

## Hauptteig

1 Sauerteigansatz  
1 El Zuckerrübensirup  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
700 g rote Linsen gem  
2 TI Koriander mit gem  
1 TI Schwarzkümmel mit gem  
3 TI Salz  
100 g Sonnenblumenkerne ganz  
100 g Leinsamen ganz  
100 g Bio Sesam ungeschält  
3 El Bio Sonnenblumenöl  
Wasser

## Zubereitung Sauerteigansatz ( Früh )

In ein 720 ml Schraubglas die Linsen rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 150 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen, Vorsicht geht verhältnismäßig schnell, geht bis an den Deckel,

## Hauptteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen,  
700 g rote Linsen gem + 2 TI Koriander u 1 TI Schwarzkümmel mit gem  
3 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Leinsamen u 100 g Sesam verrühren, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glatt streichen. Bei warmer Zimmertemperatur gären lassen. ( wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen. )

in kalten Backofen 150°C Heißluft sind 100 -120 min empfehlenswert, Nadelprobe

10 min ca noch in der Form lassen, die Oberfläche mit Wasser oder Öl einpinseln, die Backform kippen, am Backpapier auf ein Kuchenrost ziehen, nach dem völligen erkalten das Papier entfernen.

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe,

Ziemlich fest, das „Brot“, man kann es essen, wer eine Getreideallergie hat, ist es eine alternative...

Möchte demnächst mal Kidney oder rote Bohnen versuchen

Eigenes Rezept Montag, 5. Oktober 2009 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

Donnerstag, 26. Juli 2012

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