

Ingwer Kuchen **Glutenfrei** Eifrei

Inhaltsverzeichnis

Ingwer Kuchen Glutenfrei Eifrei.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Bananen Kuchen mit Ingwer M F	1
Bazman Mohn Muffins Vegan	3
Marmor Mokokuchen F Vegan	5
Möhren Kuchen Kabutarkhän F Vegan.....	6
Pfannkuchen Auflauf mit Linsen M F	8
Pfannenkuchen F Vegan.....	9
Rote Linsen Vegan	10
Quark Nuss Kuchen M F	10
Rotweinkuchen Dashli-Borum F Vegan.....	12
Hinweis I	14
Bitte bedenkt	14
Hinweis M	14
Hinweis F	14
Hinweis.....	14

Bananen Kuchen mit Ingwer M F Glutenfrei + Eifrei

26 cm Ring bzw Springform mit Backpapier





5 Bananen

1 kg Magerquark

200 g Mandeln gem.

5 gehäufte El Kakaopulver

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker

150- 200 g Vollrohrzucker

¼ TI Meersalz

2 Tassen Mais gem. (Polenta) ca 300 g

4 cm frischen Ingwer feingehackt

100 g Rosinen , in

Rum 54 % oder Rotwein, (zur Not auch in Wasser) 24 h eingelegt

1 guten Schuss Rum

Schokostreusel

Backpapier für eine 26 cm Ø Springform

Bananen zu Mus quetschen + alle Zutaten bis Ingwer damit gut vermischen, dann die abgetropften Rosinen unterheben. + 1 guten Schuss Rum + in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ø Springform gießen, glatt streichen, + mit Schokoladenstreusel, bedecken .

Bei 160 °C Umluft OHNE vorheizen ca 70- 90 min backen + 60 min im ausgeschalteten Ofen lassen , dann auf ein Kuchengitter, Backpapier Vorsichtig entfernen auskühlen lassen.....26.05.2004

PS

Wer den Kuchen , mehr in Richtung Torte haben will, der nehme nur ca 8-10 El Mais gem.,

Ingwer, ist nicht jedermanns Geschmack, kann man auch mit den Saft einer halben Zitrone ersetzen.

Veränderung

Sonntag, 6. Januar 2008

600 g (5) Bananen

1 kg Quark 0,5 %

200 g s Mandeln gem +

10 bittere Mandel mit gem

100 g bittere Schokolade 85 % gem (Mandelmühle) *

0,5 TI Vanillepulver

200 g Vollrohrzucker

0,25 TI Salz

8 EI Mais (150 g) gem

30 g Ingwer fein gehackt

100 g Rosinen

guten Schuss Rum 54 %

25 g bittere Schokolade 85 % gem (Mandelmühle)

eine 26 cm Ringform –Springform

Backpapier dafür

Bananen in Stücke brechen in eine Rührschüssel geben und rühren lassen + alle anderen Zutaten bis Ingwer langsam dazu geben, und zum Schluss noch die Rosinen. + 1 guten Schuss Rum + in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Springform gießen, glatt streichen, + mit gem Schokolade bedecken.

Bei 140 °C Umluft OHNE vorheizen ca 70- 90 min backen + 60 min im ausgeschalteten Ofen lassen , dann auf ein Kuchengitter, Backpapier erst entfernen wenn der Kuchen abgekühlt ist.

*

Anstelle von Kakaopulver + Schokostreusel,

100 + 25 g, bittere Schokolade 85 % gem (Mandelmühle)

und es kamen noch 10 bittere Mandeln gem dazu, sonst ist alles wie oben angegeben.

Sonntag, 6. Januar 2008 Hans60

Bazman Mohn Muffins Vegan

glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei



Zutaten für 15 Portionen

- 1 Handvoll Lauch, TK, klein geschnitten
- 1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt
- 1 Möhre(n), geraspelt
- 40 g Ingwer, klein gewiegt oder gerieben
- 200 g Kidneybohnen +
- 100 g Naturreis, (Mittelkorn) +
- 60 g Buchweizen, ganz +
- 1 TL Senfkörner, gelbe +
- 1 TL Kreuzkümmel +
- 5 Körner Pfeffer +
- 50 g Mohn, alles zusammen mahlen
- 1 Prise Rohrzucker
- 1 Prise Salz
- 1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)
- 410 g Mineralwasser, ca 460 ml , kohlenensäurehaltiges
- 3 EL Sojasauce (Tamari)
- Fett, für die Formen/ Muffinsblech

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten vermischen. Wasser mit Tamari zu der Mehlmischung geben, verrühren, sollte wie ein sehr dünner Rührteig sein, lieber ein paar Tropfen mehr. Lauch bis Ingwer vermischen, unter den Teig he-

ben. In eingefettete Muffinsmulden, (Blech) 1 guten Ei geben. In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 30 min backen, bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C ca 16- 20 min backen. Sie reißen an der Oberfläche etwas ein, Zeichen von zuwenig Flüssigkeit, aber tut dem Geschmack keinen Abbruch. Sehr sättigend.

Dazu Salat der Saison, ein Bier oder Traubensaft macht es auch.

Hinweis: Mohn alles zusammen mahlen = kann auch Sesamsaat oder Leinsaat oder Sonnenblumenkerne sein. Dadurch erspare ich mir Ei + zusätzliches Fett + zusätzliches pflanzliches Bindemittel.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

19.06.05 Hans60

Montag, 30. April 2007

Marmor Mokkakuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + eigenes Rezept



150 g Bio Sesam geröstet & gem
400 g Naturreis gem
100 g Kichererbsen gem
1 Prise Salz
150 g Vollrohrzucker
0,25 TI Bourbon Vanillepulver
1,5 Tüten Backpulver

100 g ungehärtete Margarine
500 g Bananen, Leopardenart möglichst
300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, trennen

100 g Haselnüsse geröstet & gehackt
100 g Orangeat mit gehackt
30 g Ingwer fein gewiegt
3 El Kaffeebohnen frisch gem

Rum 54 % evtl

Sesam rösten + mahlen,
Reis + Kichererbsen zusammen mahlen,
Salz + Backpulver dazu, alles gut vermischen, Margarine dazu, + die Bananen pürieren auch dazu geben, und vermischen lassen, Wasser langsam rein gießen, die Menge richtet sich auch dem Volumen der Bananen je nach Reifegrad, brauchte ca 200 ml.
Eine 26 cm Ø Ringform mit Backpapier ausfüllen und ca 2/3 des Teiges reingießen, glattstreichen.

Zu dem restlichen Teig nun noch die gemeinsam fein gehackten Haselnüsse & Orangeat sowie den frisch gem Kaffee untermischen lassen, dadurch dass diese Zutaten trocken sind, jetzt noch Wasser langsam zugießen, Mann / Frau sieht den sättigungsgrad ca 100 – 150 ml, evtl noch einen guten Schuss Rum zugeben.
Diese Mischung rundherum auf den Teig in der Ringform geben, mit einer Gabel leicht spiralförmig unter heben.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe

Sonntag, 13. Mai 2007 Hans60

Möhren Kuchen Kabutarkhän F Vegan
glutenfrei / milchfrei / eifrei



Zutaten für 15 Portionen

200 g Mandel(n), süße +

20 Mandel(n), bittere zusammen rösten +

300 g Buchweizen, ganz +

150 g Naturreis, (Mittelkorn) +

50 g Amaranth, ganz, zusammen mahlen

220 g Rohrzucker, abschmecken

1 Prise Salz

1 TL Vanille - Pulver (Bourbon) ODER

3 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

2 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)

30 g Ingwer +

300 g Möhre(n), fein geraspelt (Küchemaschine) +

1 Zitrone(n) - Schale, abgeriebene

700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Alle Zutaten vermischen, erst dann das Wasser unterrühren, alles in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen.

In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 110 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180° - 190°C + ca. 70 - 80 min backen. Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig raus gleiten lassen + ca. 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann, oder auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

BITTE DIESEN KUCHEN ERST ANSCHNEIDEN; WENN ER GANZ ERKALTET IST.

Hinweis: Nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinem Buchweizenteig, das Ganze nicht so trocken.
Hinweis : Kohlenensäurehaltiges Mineralwasser gibt beim Rühren Kohlenäure frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlenäure wird eingeschlossen + hebt beim Backen den Teig in die Höhe.

Zum anschneiden hat sich das Tomatensägemesser als am besten herausgestellt, ich kann „sägen“/ schneiden, nicht drücken, der ist eben mit Vor-

sicht zu behandeln, damit es nicht zerbröckelt, was ja bei noch sehr warmem Kuchen leicht passieren kann. Wobei gerade Backwaren mit Reis sich erst festigen, wenn sie kalt sind. Aber Reis saugt auch viel Flüssigkeit auf, was gerade bei glutenfrei, viel mehr vorhanden ist, als bei „normalem“ Mehl. Guten Appetit Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
05.07.05 Hans60

Veränderung

20 g bittere Schokolade 70 % obendrauf geraspelt, vorm backen.

Donnerstag 29. November 2007 Hans

Pfannkuchen Auflauf mit Linsen M F

bedingt Milchfrei

Glutenfrei + Eifrei

4 a 1 | feuerfeste Schüsseln mit Deckel

ungehärtete Margarine zum einfetten
1 x Pfannkuchen
1 x rote Linsen

ca 200 g Ziegenkäse zum raspeln

ca 500 ml kochendes Wasser +
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
Paprikagranulat

Alle Schüsseln einfetten,

bei zwei Schüsseln für Vegetaria:



Einen Pfannkuchen, 1 x Linsen drauf verteilen, insgesamt drei Pfannkuchen, als letzte Schicht wieder Linsen.

Bei den zwei anderen Schüsseln:



Pfannkuchen, Linsen, Pfannkuchen, den in Streifen geschnittenen rohen Schinken drauf verteilt, Pfannkuchen + Linsen als oberste Schicht.

Gekörnte Gemüsebrühe im kochendem Wasser auflösen, + in alle vier Schüsseln die Brühe zugießen sollte aber nicht mehr als ca 1,5 cm hoch sein.

Überall wird der **Ziegenkäse** drauf geraspelt, Menge nach Geschmack/Bedarf, Paprikagranulat leicht drüberstreuen.

Deckel drauf, ohne Deckel wird der Käse hart, da er nicht gerade zum zerlaufen neigt.

Im kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 45-60 min backen.

Kommt drauf an, ob die Zutaten noch warm sind.

Pfannkuchen F Vegan

Veränderung, ohne Ei



1000 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

200 g Buchweizen gem
100 g Naturreis (Mittelkorn) gem
100 g Amaranthkörner gem
100 g Kichererbsen gem
1 TI Schwarzkümmel mit gem
je 1 Prise Salz + Vollrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Wasser bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

Rote Linsen Vegan

3 El Olivenöl
500 g rote Linsen
1 l Wasser
40 g Ingwer kleingewiegt
1 TI Kurkuma gem
1 TI Kreuzkümmelsamen gemörsert
1 TI Koriander gemörsert
0,5 TI Chilipulver
3 cl Balsamico Bianca
3 cl Tamari (Sojasoße)

die gewaschenen Linsen ca 5 min im Öl braten, (damit werden sie nicht so schnell zu Muss)

die restlichen Zutaten bis Chili zugeben + weich kochen, nach ca der Hälfte der Kochzeit mit Essig + Tamari pikant abschmecken, je nachdem wie frisch die Linsen sind, bei mir waren sie schon nach knapp 10 min, gar.

Diese Linsen wurden als Füllung für eine Art gefüllte Eier/ Pfannkuchen verwendet

Samstag, 9. Dezember 2006 Hans60 eigenes Rezept

Quark Nuss Kuchen M F

Glutenfrei + Eifrei

26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform



Boden.

200 g Kokosnuss geraspelt
400 ml Wasser
200 ml Wasser
40 g Speisestärke ODER
1 Tüte Puddingpulver
1 Prise Salz
1 Prise Zucker

Füllung:

300 g Haselnüsse gem
6 bittere Mandeln gem
200 g Buchweizen gem
50 g Amaranth gem
50 g Naturreis gem
2 El Koriander gem
1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver
0,25 TI Bourbon Vanillepulver
200 g Vollrohrzucker evtl mehr

500 ml Milch

2 Pfund Quark 0,5 %

40 g Ingwer fein gewiegt.

Kokosnuss mit Salz + Zucker in 400 ml Wasser ca 3 min kochen,
Speisestärke in 200 ml Wasser auflösen, + umrühren + reingießen + ca
120 sek kochen lassen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben + glattstreichen.

Alle Zutaten der Füllung zusammen vermischen + gut 4 min auf kleiner
Stufe rühren lassen, abschmecken, evtl noch Zucker begeben.

Auf den Kokosnussboden geben + glattstreichen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 75-90 min backen, Nadelprobe.

Bei Ober-+ Unterhitze vorheizen auf ca 180-190°C + ca 65- 80 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Samstag, 24. Februar 2007 Hans60

Rotweinkuchen Dashli-Borum F Vegan

Glutenfrei / Eifrei / Milchfrei

26 cm Ø Springform mit Backpapier



400 g reife Bananen
50 g Ingwer geschält
400 g Walnüsse
400 g Maiskörner gem. (kein Popkorn) +
100 g Buchweizenkörner gem. +
1 TI Korianderkörner gem.
1 Tüte Backpulver
1 Prise Salz
600 ml le Rouge 11 % Trocken
6 TI flüssigen Süßstoff oder 300 g Zucker

1 a 26 cm Ø Springform
Backpapier dafür

400 g sehr reife Bananen zu Mus püriert.

Ingwer klein gewiegt. Beide sind küchenfertig gewogen.

+ mischen.

400 g Walnüsse klein/ fein gehackt, drunter geben.

Mais, Buchweizenkörner sowie Korianderkörner zusammen mahlen, mit Salz + Backpulver gut verrühren, auch drunter geben.

Dann den Rotwein dazu geben, vielleicht mehr oder auch weniger. Hängt von der Trockenheit des Getreides, ebenso von der Reife der Bananen.

Es sollte wie ein Rührteig, lieber etwas mehr Wein, der Kuchen geht besser auf. Den Süßstoff gebe ich immer erst am Schluss dazu.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 60 - 70 min backen.

Nadelprobe.

Habe nach 60 min, noch 10 min nach backen lassen.

Ist aber nicht nötig, nur der Rand wird rund herum fester.

Bei Ober -+ Unterhitze vorheizen auf ca 180 - 190° C,

ca 45- 60 min backen. Nadelprobe.

Eigenes Rezept Samstag, 1. Oktober 2005 Hans60

Hinweis:

Der Kuchen hat einen etwas ungewöhnlichen, fast scharfen Geschmack, ist nicht ganz so trocken, wie ein Rührteig, dafür sorgen alleine die Walnüsse. Wer darf, noch mit Bourbon Vanillezucker, geschlagene süße Sahne, servieren. Guten Appetit

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse 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.

Veränderung. Donnerstag, 15. Februar 2007

Die Walnüsse nicht ganz fein gehackt

125 g bittere Schokolade 70 % in kleine Stücke mit zu gegeben

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.

Hinweis M

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Samstag, 26. September 2009

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de