

# Grieß Glutenfrei ohne Ei + ohne Milch

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, umstellen/ teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 16.06.2005

## Index

Backwaren .....	2
Vegetarisch.....	11

## Inhaltsverzeichnis

Grieß Glutenfrei ohne Ei + ohne Milch .....	1
PS .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Backwaren .....	2
Bettina Raatz Brotrezept.....	2
Brot Backpulver II .....	2
Brot Hefe IV.....	3
Haselnuss-Pfannkuchen.....	4
Kinderkekse (allergienarm) .....	5
Mais Kuchen V .....	5

Mais Kuchen VI .....	6
Rötzer Obstkuchen .....	6
Schokoladen - Rum Kuchen .....	7
Schokoladen Karotten Muffeins .....	8
Schokoladen Muffeins .....	9
Vollkorn Muffeins .....	9
Vollkorn Muffeins II .....	10
Vegetarisch .....	11
Grundrezept Polenta .....	11
Maisgrieß Apfel Auflauf .....	11
Möhrenpolente zu Lauch-Gemüse .....	12

## Backwaren

### Bettina Raatz Brotrezept

Glutenfrei

300 g Maismehl  
 170 g Reismehl  
 30 g Carobpulver (Reformhaus)  
 1 P. Trockenhefe  
 2 gestr. TL Guarkernmehl  
 450 ml warmes Wasser  
 40 g flüssige Margarine (zum Schluss hinzufügen) Backform mit Margarine  
 auspinseln u. mit  
 Paniermehl ausstreuen. Ca. 45 Min. bei 190 Grad backen

### Brot Backpulver II

#### Veränderung

400 g Maiskörner ( kein Popkorn)  
 200 g Buchweizenkörner  
 100 g Amaranthkörner  
 1 TI Korianderkörner  
 2 TI Kümmelkörner zusammen gem  
 1TI Kümmelkörner ganz  
 1 fertiges Brotgewürz  
 2 TI Salz  
 3 El Sonnenblumenkörner  
 3 El Sesamkörner  
 2 Tüten Backpulver

1 Prise Zucker

Backpapier  
30 cm Königskuchenbackform

alle trockenen Zutaten vermischen,

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, + 1 Tasse , sowie  
100 g Rum 54 % verrühren.

Reicht normalerweise,

kam nicht hin, war noch zu trocken, musste kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu mischen , es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen

In den kalten Backofen, mit einem Tassentopf Wasser.

Bei 160° Umluft ca 90 min backen

Nadelprobe

Dienstag, 14. Juni 2005

PS

Wollte feststellen, ob Alkohol, in diesem Fall "Rum", den Backgeruch vom Mais unterdrückt. + die Gewürze hervor hebt.  
was nicht der Fall ist/war

## Hinweis

das Brot sollte wenigstens über Nacht ruhen, bevor es mit einem Sägemesser von der Unterseite angeschnitten wird

Mittwoch, 15. Juni 2005

## Brot Hefe IV

### Veränderung

400 g Maiskörner ( kein Popkorn)  
200 g Buchweizenkörner  
100 g Amaranthkörner  
1 TI Korianderkörner

2 TI Kümmelkörner zusammen gem  
1TI Kümmelkörner ganz  
1 fertiges Brotgewürz  
2 TI Salz  
3 El Sonnenblumenkörner  
3 El Sesamkörner  
1 Tüte Trockenhefe  
1TI Zucker

Backpapier  
30 cm Königskuchenbackform

alle trockenen Zutaten vermischen,

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, + 1 Tasse. , Sowie  
**100 g Rum 54 % verrühren.**

Reicht normalerweise,  
kam nicht hin, war noch zu trocken, musste kohlenensäurehaltiges Mineral-  
wasser dazu mischen , es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen

In den Backofen , bei ca 30-40° ( Licht an + ein wenig mehr ) ca 2 h ge-  
hen lassen, nicht länger . fällt dann wieder ein

In den kalten Backofen, mit einem Tassentopf Wasser.  
Bei 160° Umluft ca 90 min backen  
Nadelprobe

## Haselnuss-Pfannkuchen

nach Art der Irokesen

glutenfrei

Zutaten

250 g Haselnüsse, gemahlen  
40 g Maisgrieß  
1 Spur Meersalz  
1 EL Ahornsirup  
50 g Pflanzenöl  
; Ahornsirup zum Bestreichen

**Zubereitung:**

In einem Topf einen halben Liter (je Rezept) Wasser zum Kochen bringen und die Haselnüsse darin eine halbe Stunde lang garen, bis sie weich sind. Falls erforderlich Wasser nachgießen.

Maisgrieß, Salz und Ahornsirup hinzufügen und alle Zutaten miteinander vermengen.

In einer großen beschichteten Pfanne das Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Haselnussmischung in Esslöffelportionen hineingeben.

Die Pfannkuchen auf beiden Seiten goldbraun backen.

Mit Ahornsirup bestrichen essen.

### Kinderkekse (allergienarm)

100 g weiche Butter

1 große Banane

200 g Maismehl

Butter schaumig schlagen. Banane in Scheiben schneiden und mitschlagen. Maismehl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

Kugeln oder Stangen daraus formen und auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 15 Minuten backen.

Rezepte Friesinger Mühle

### Mais Kuchen V

Glutenfrei

250 g Mais gem

5 bittere Mandeln gem

1,5 TI ( 0,5 Tüte) Weinsteinbackpulver

1 Prise Salz

1 El Kakaopulver o Zucker vermischen

250 g Bananen geschält, püriert

2 TI flüssigen Süßstoff

3 El Rum 54 % vermischen + bis

500 ml mit trockenem Rotwein auffüllen +

zu der trockenen Maasen gießen, alles vermischen +

in eine kleine mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform geben

ca 60 min , bei 160°C Umluft ohne vorheizen backen

eigenes Rezept Hans-Joachim60

05.09.2004

### Mais Kuchen VI

Glutenfrei

250 g Mais gem  
5 bittere Mandeln gem  
100 g Kichererbsen gem  
1 Prise Salz  
2 EI Kakaopulver  
1,5 TL ( 0,5 Tüte) Weinsteinbackpulver

6 EI Rum 54 % +

250 g Honig in ein Messbecher mit  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser auf gießen ,  
so das 600 ml Flüssigkeit entsteht, nicht weniger, der Kuchen wird sonst  
krümelig.

( voraus gesetzt, das der Mais frisch gemahlen wird,)

alles zusammen vermischen, + in eine mit Backpapier 24 cm Königsku-  
chenbackform gießen

ca 60 min , bei 160°C Umluft ohne vorheizen backen

eigenes Rezept Hans-Joachim60

05.09.2004

### Rötzer Obstkuchen

Für 1 Springform

Zutaten

125 g Maisgrieß  
125 g Hirse  
2 TL Johannisbrotkernmehl(Biobin) evtl. etwas mehr  
2 TL Weinsteinbackpulver  
125 g Butter / Margarine  
75 g Diabetiker-Süße  
1 Spur Meersalz  
Wasser nach Bedarf  
500 g Obst (z.B. Pfirsich, Kirsche, Mirabelle)

### Für Die Streusel:

150 g Hirseflocken  
75 g Butter / Margarine  
75 g Diabetiker-Süße

Den Maisgrieß und die Hirse mit der Getreidemühle fein mahlen und mit Biobin und Backpulver vermischen. Dann die Mehlmischung mit der Butter, der Diabetiker-Süße, dem Salz und evtl. Wasser zu einem weichen Mürbeteig verarbeiten. Den Mürbeteig in eine gefettete Springform geben und gleichmäßig verteilen. Die Pfirsiche waschen, schälen, in Spalten schneiden, die Kirschen und die Mirabellen entkernen und alles kurz aufkochen (später: roh verwenden).

Dann das Obst auf dem Teigboden verteilen.

Die Hirseflocken mit der Butter, der Süße und etwas Biobin zu Streuseln verarbeiten und die Streusel gleichmäßig auf dem Obst verteilen. Den Kuchen bei

175-200°C im Backofen für 45-50 Minuten backen.

Übrigens: Feingemahlenes Mais- und Hirsemehl gibt es im Reformhaus fertig zu kaufen.

### Schokoladen - Rum Kuchen

glutenfrei / Milchfrei / Eifrei / Sojafrei

Zutaten für 18 Portionen

5 Banane(n), ca 500 g, geschält gewogen  
200 g Mandeln, süße, gemahlen  
3 Mandeln, bittere, gemahlen (kann auch wegfallen)  
3 Tasse/n Mais, gemahlen (ca 450 g )  
5 EL Kakaopulver, (ohne Zucker )  
2 TL Koriander, gemahlen  
1 Prise Meersalz  
Zitronensaft, wer will  
2 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver  
2 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
1 Tasse/n Rum, 54 % ( 1Tasse ca 200 ml)

### Zubereitung

Bananen vermischen. Die trockenen Zutaten miteinander vermischen. Rum + Wasser zum Mus geben, leicht vermischen, trockene Zutaten dazu, gut verrühren.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenform gießen, glatt streichen.

Bei 170°C Umluft OHNE vorheizen in der 2. Schiene von unten ca. 70 min backen, eine Nadelprobe machen - ich habe noch 20 min mehr gebacken. Aus dem Ofen nach ca. 5- 10 min, dann auf ein Kuchenrost stürzen, Backpapier vorsichtig lösen, auskühlen lassen. Mir war er auch süß genug.

26.10.04 Hans60 CK

### Schokoladen Karotten Muffeins

glutenfrei

Ca 12 Stück

500 g Karotten, grob raspeln, weich kochen in ca ½ l Brühe, ab gießen , ab kühlen , zu Mus

1 Tasse Kichererbsen gem +  
1 Tasse weiße Bohnen gem +  
1 Tasse Mais gem +  
100 g Mandeln / andere Nüsse gem +  
150 - 200 g Vollrohrzucker  
1 Tüte Weinsteinbackpulver  
¼ TI Meersalz  
5 El Kakao Pulver  
3 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Muffeinsformen

+ Puderzucker

500 g Karotten, grob raspeln, weich kochen in ca ½ l Brühe, ab gießen , zu Mus + ab kühlen .

Von den Kichererbsen bis Kakao alles vermischen, Wasser begeben , verrühren.  
Ebenso mit dem Karottenmus verfahren.

Die Muffeinsformen einfetten, den Teig einfüllen

Bei 160 °C Umluft ohne vorheizen, 35- 45 min ab backen , Nadelprobe

Kurz in den Formen ruhen lassen, dann auf ein Kuchenrost, + Nach dem ab kühlen , noch mit Puderzucker bestäuben.

Eigenes Rezept, 29.05.2004 Hans60



## Schokoladen Muffeins

1 Ts Kichererbsen gem  
1 Ts rote Linsen gem  
1 Ts Mais gem  
1 TI Anis gem  
100 g Mandeln / Nüsse gem  
5 EI Kakao Pulver  
¼ TI Meersalz  
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Tüte Weinsteinbackpulver ( 17 g )  
150 - 200 g Vollrohrzucker  
evtl abgeriebene Schale, von ½ Zitrone

3 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
100 g Rosinen , eingelegt in Rum 54 % + Rotwein 25 h

Fett für die Muffeinsblechform  
Puderzucker

Von Kichererbsen bis Zitronenschale alles zusammen vermischen.  
Wasser beifügen , gut verrühren. Zum Schluss die abgetropften Rosinen,  
unterheben.  
+ in die eingefetteten Formen , füllen.

160 ° C Umluft ohne vorheizen, 30 - 40 min , backen , Nadelprobe.  
Kurze Zeit in den Formen, zum verfestigen lassen.  
Vorsichtig umkippen, + auf ein Kuchenrost abkühlen.  
Mit Puderzucker bestreuen

Eigenes Rezept 29.05.2004

Hans60

## Vollkorn Muffeins

1 Ts Kichererbsen gem  
1 Ts Mais gem  
1 Ts Amaranth gem  
100 g Mandeln gem  
je 3 EI , leicht geröstet, + abgekühlt,  
Alfalfa\*, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Leinsaat,  
2-3 TI Gewürzsalz  
2 EI Hefeflocken

1 TI Kreuzkümmel gem  
1 TI Bockshornkleesamen gem  
2 TI Koriander gem  
0,5 - 1 TI Paprika Pulver scharf  
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g )  
4 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett 1 Muffeinsblech a 12 Stück

Sesamsaat

Von Kichererbsen bis Weinsteinbackpulver gut vermischen, Wasser dazu, verrühren. In die gefetteten Formen geben.  
+ mit Sesamsaat bestreuen

bei 160 ° C , Umluft ohne vorheizen, ca 30 - 40 min backen , Nadelprobe.

Noch ein wenig in der Form lassen.

Vorsichtig das Blech umdrehen , + die Muffeins auf ein Kuchenrost gleiten lassen, ( wer kann ) aus kühlen lassen .

\*den Alfalfa hatte ich gem., aber man kann ihn auch weg lassen  
habe sonst alle Samen ganz gelassen, da der Teig so feucht ist, ist die Samen, nach dem backen, so weich , das er nicht zu merken ist

Eigene Zusammenstellung

30.05.2004 Hans60

## Vollkorn Muffeins II

1 Muffeinsblech a 12 Portionen

150 g (1 Ts ) Kichererbsen gem  
150 g (1 Ts ) Mais gem  
150 g (1 Ts ) Amaranth gem  
2 TI Koriander mit mahlen  
100 g Mandeln gem  
2 TI Meersalz  
0,25 TI Vollrohrzucker  
1 TI Bockshornkleesamen gem  
2 El Hefeflocken  
3 El Sonnenblumenkerne, ganz  
3 El Sesamsaat, ganz  
3 El Leinsaat, ganz  
1 Tüte Weinsteinbackpulver

3- 4 ( eher 4 )Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, Wasser dazu, gut verrühren. Einfüllen.

Bei 160 ° C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen, abkühlen lassen.

Eignet sich auch als Frühstücksbrötchen, dann evtl Bockshornkleesamen weg lassen

Eigene Zusammenstellung

31.05.2004 Hans

## Vegetarisch

### Grundrezept Polenta

1 l Wasser,  
250 g Maisgrieß,  
Salz

Für das Grundrezept Wasser mit Salz aufkochen. Kochtopf vom Feuer nehmen. Grieß einrühren und unter Rühren alles aufkochen lassen. Wenn der Siedepunkt erreicht ist, einen Kochlöffel quer über den Kochtopf und darauf den Deckel legen. Feuer klein stellen, gelegentlich rühren. Nach ca. 45 Minuten ist die Polenta fertig.

### Maisgrieß Apfel Auflauf

Bei 4 Portionen etwa 2075 kJ / 500kcal  
10 g Eiweiß, 17 g Fett, 75 g Kohlehydrate, 3 g Ballaststoffe pro Pers.

Vorbereitungszeit+ Ruhezeit: 40 min  
Backzeit: etwa 30 min

Zutaten für eine Pfanne von 24 cm Ø

175 g feiner Maisgrieß (Polenta) +  
70-80 g Honig +  
½ TL Zimtpulver +  
2 EL Sonnenblumenöl +  
350 ccm kaltes kohlenstoffhaltiges Mineralwasser verrühren schnell verrühren.  
Den Teig gut 30 min quellen lassen  
Die Pfanne einfetten.  
Den sehr flüssigen Teig gut durchrühren  
Dann in die Pfanne geben.  
400 g säuerliche nicht zu kleingeschnittene Äpfel +  
70 g ungewaschene Rosinen einrühren + gleichmäßig verteilen  
Den Auflauf zugedeckt auf Stufe 1 ½ in 30 min von unten braun backen.

### Möhrenpolente zu Lauch-Gemüse

400 g Möhren  
2 EL Butter / Margarine oder Margarine  
1 l Hefe-Gemüsebrühe  
250 g Polentagries  
1 Gemüsezwiebel  
2 Rote Paprikaschoten  
200 g Lauch  
4 EL Öl  
Salz  
Pfeffer  
1 Bund Petersilie

Möhren schälen, grob raspeln. Butter / Margarine erhitzen, Möhrenraspel darin andünsten.

Mit Brühe ablöschen, kurz aufkochen, Polentagries einrühren. Bei schwacher Hitze 15 Minuten unter Rühren garen.

Gries in eine gefettete flache Form streichen, etwas abkühlen lassen, in Spalten schneiden.

Paprika und Lauch putzen, waschen und in Stücke schneiden. In der Hälfte des heißen Öls unter Wenden ca. 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken und untermengen.

Die fertige Polenta auf ein Brett stürzen und in gleichmäßig große Rauten schneiden. Im restlichen Öl von jeder Seite 3 Minuten goldbraun braten. Mit Gemüse auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren.

Pro Person ca. 400 kcal

Pro Person ca. 1675 kJoule

Eiweiß 8 Gramm  
Fett 18 Gramm  
Kohlenhydrate 51 Gramm  
Zub. 1 Stunde

### 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 den Mais unmittelbar vor dem Gebrauch mahle, kann es bei gekaufter Polenta/ Maisgrieß, zu anderen Ergebnissen führen, als hier beschrieben.

Auch in Betreff der Kochzeit

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt ,Donnerstag, 16. Juni 2005

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