

Koriander Backwaren **Glutenfrei Maisfrei Eifrei**

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 Backwaren Glutenfrei Maisfrei Eifrei	1
Hinweis Wein u Saft	1
Hinweis Margarine	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Inhaltsverzeichnis	1
Backwaren	2
Käse Obst Kuchen M F	2
Mohnkuchen XIV M F	3

Mohnkuchen XVII M F	5
Mohnkuchen XIX F Vegan	6
Pizza F Vegan.....	7
Quark Erdnuss Kirsch Kuchen M F.....	8
Quark Erdnuss Reiskuchen II M F	9
Quark Mohn Rotwein Kuchen M F.....	10
Reis Kokosraspel Kuchen M F.....	12
Reiskuchen M F	13
Reiskuchen II F Vegan.....	15
Soja Kirschen Reis Kuchen S F Vegan.....	16
Soja Möhren Kuchen S F Vegan.....	17
Hinweis M	18
Hinweis S.....	18
Hinweis F.....	18
Hinweis.....	18

Backwaren

Käse Obst Kuchen M F

Glutenfrei u Eifrei

26 cm Ringform mit Backpapier



Boden

100 g Buchweizen gemahlen
 200 g Naturreis mit gemahlen
 0,5 TI Koriander mit gemahlen
 1 Prise Salz
 80 g Zucker
 2 gestrichene TI Backpulver

80 g Margarine, laktosefrei
100 g Rotwein, trocken, 14 %

Belag

1 Ananas geschält

500 g Magerquark

400 g süße Sahne

100 g Zucker

1 Prise Salz

120 g Naturreis gemahlen

60 g Buchweizen mit gemahlen

0,5 TI Koriander mit gemahlen

300 g TK Kirschen, saure, o Zucker o Stein

100 g Kokosraspel, ca

50 g Mandeln gehobelte, ca

alle Zutaten für den Boden zusammen verrühren lassen,
in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nas-
sen Esslöffelrücken verteilen und einen kleinen Rand bilden,
Ananas schälen, den Kern rausstechen, in Scheiben schneiden, den Teig-
boden damit belegen, (den übrigen Rest, mit geschlagener Sahne als
Dessert, verwenden),
Beiseite stellen oder in den Kühlschrank stellen,
von Magerquark bis einschließlich Koriander schaumig schlagen lassen,
diese Masse nun auf den Teig gießen, glatt schütteln, TK Kirschen (nicht
angetaut) auf den Kuchen verteilen, ein wenig eindrücken, auf den Kir-
schen zur Hälfte die gehobelten Mandeln, auf die andere Seite Kokosraspel
verteilen,
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelpro-
be.

27.06.2010 Eigenes Rezept, Hans

Mohnkuchen XIV M F

Glutenfrei u Eifrei

26 cm Ringform mit Backpapier



Boden

120 g Naturreis mahlen
80 g Buchweizenkörner mahlen
0,5 TI Korianderkörner mit mahlen
2 TI Zucker
1 Prise Salz
0,5 Tüte Backpulver

60 g Butter

130 g Milch

Belag

250 g Blaumohn mahlen

680 g Kondensmilch 10 %

1 Prise Salz
70 g Naturreis mahlen
0,5 TI Koriander mit mahlen

für den Boden alle Zutaten miteinander zu einem (dünnen) Teig verrühren lassen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen, ca einen Esslöffelrückenhoch einen Rand bilden, beiseite stellen,

die zwei Tüten a 340 g Kondensmilch in eine Rührschüssel gießen, dort hinein den Blaumohn mahlen, dieser quillt dabei schon, ich erspare mir das aufkochen und abkühlen, 70 g Naturreis mit 0,5 TI Korianderkörner mahlen, und mit Salz vermischen und zu der Mohnmasse geben, gut 2 min auf Mittelstufe verrühren lassen, auf den Kuchenboden gießen, glattschütteln,
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, abkühlen lassen vorm anschneiden.

Hinweis

Dieser Kuchen kommt ohne weitere Zuckerzugabe aus, bedingt durch die Süße der 10 % Kondensmilch,
wer ganz ohne Zucker aus kommen will, nehme im Kuchenboden anstatt Milch auch Kondensmilch,

eigenes Rezept Sonntag, 22. August 2010 Hans

Mohnkuchen XVII M F

Glutenfrei u Eifrei

26 cm Ringform mit Backpapier



Boden

100 g Naturreiskörner mahlen
100 g Buchweizenkörner mahlen
0,5 TI Koriander mit mahlen
60 g Zucker
1 Prise Salz
0,5 Tüte Backpulver

40 g Butter

100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Belag

500 g Magerquark

680 g Kondensmilch 10 %

250 g Blaumohn mahlen
1 Ei Kaffeebohnen mit mahlen
1 TI Korianderkörner mit mahlen
150 g Zucker
1 Prise Salz
80 g Naturreiskörner mahlen

Zutaten für den Boden in einer Küchenmaschine ca 3 min auf Höchststufe verrühren lassen, ergibt eine homogene Masse, diese in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ringform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig glattstreichen und ein wenig einen Rand bilden, beiseitestellen.

Magerquark und Kondensmilch in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und gut verrühren lassen, in diese Masse den Blaumohn rein mahlen lassen, der Mohn quillt da drin schon, erspare mir das aufkochen, die anderen trocknen Zutaten vermischen und in die Mohn-Quark Mischung geben und gut drei vier min verrühren lassen, auf den Teigboden gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, ganz abkühlen lassen, vorm anschneiden.

Eigenes Rezept Mittwoch, 6. Oktober 2010 Hans

Mohnkuchen XIX F Vegan

Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



1 l Traubensaft rot, Natursüße
750 g Blaumohn mahlen
1 Schuss Rum 54 %
1 Prise Salz
100 g Kichererbsen mahlen
1 TI Korianderkörner mit mahlen
200 g TK Himbeeren

Blaumohn in den Traubensaft reinmahlen, Rum, Salz, Kichererbsen gemischt mit Koriander verrühren und in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, nun die TK Himbeeren drauf verteilen und in de Teig drücken, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft 90 min backen, ganz abkühlen lassen vorm anschneiden.

leider sind Mohnkuchen schlecht zu fotografieren, zu dunkel, so habe ich es eine Stufe heller gemacht, aber der Kuchen ist ganz dunkel.

Eigenes Rezept Donnerstag, 21. April 2011 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, gemörserter 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 Schabzigerkleesaamen 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

[Quark Erdnuss Kirsch Kuchen](#) M F

Glutenfrei u Eifrei

26 cm Ringform mit Backpapier



Boden

300 g Naturreis mahlen
1 TI Koriander mit mahlen
1 Prise Salz
70 g Zucker
3/4 Tüte Backpulver
80 g Margarine
80 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser o Wasser

Füllung

500 g Magerquark

200 g Erdnüsse blanchiert (evtl Erdnussbutter)

340 g Kondensmilch 10 %

80 g Naturreis mahlen
2 El Kakao
100 g Zucker
1 Prise Salz

90 g Kirschwasser 40 %

200 g TK Kirschen o Stein

Zutaten für den Boden zusammen vermischen und gut verrühren lassen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem Esslöffelrücken, den Teig verteilen, ca 1 Löffel breit, einen Rand bilden, beiseitestellen.

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten, mahlen (Mandelmühle) und fein pürieren, muss eine homogene Masse ergeben, Magerquark, Erdnussmasse, Kondensmilch, 80 g Naturreis mahlen, 2 El Back Kakao, Zucker, Salz und Kirschwasser gut verrühren lassen, TK Kirschen, nicht antauen, in die Masse einarbeiten, auf den Kuchenboden gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, ganz abkühlen lassen, vorm anschneiden.

Eigenes Rezept Donnerstag, 29. Juli 2010 Hans

Quark Erdnuss Reiskuchen II M F

Glutenfrei u Eifrei

26 cm Ring- oder Springform mit Backpapier



200 g Erdnüsse blanchiert

400 g Schlagsahne

1 kg Magerquark

200 g Rohrzucker

1 Prise Salz

120 g Vollkornreis mahlen

0,5 Tl Korianderkörner mit mahlen

Erdnüsse in einer trocknen Bratpfanne rösten, mahlen (z.B. Mandelmühle), pürieren bis das Eigenfett austritt, Schlagsahne in eine Rührschüssel geben und leicht schlagen, dazu die pürierten Erdnüsse verrühren lassen, den Magerquark dazu bis es eine homogene Masse ergibt, Zucker mit Salz, gemahlene Reis, Koriander vermischen zu der Quarkmasse einrieseln lassen und alles zusammen gut 3-4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in eine mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen glattschütteln, in einen kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelprobe, diesen Kuchen kann man schon bei Lauwarm, Vorsichtig anschneiden.

Statt Koriander, eignet sich auch abgeriebene Schale einer halben Zitrone, oder frisch gepressten Zitronensaft oder von einer halben Apfelsine.

Eigenes Rezept Sonntag, 1. April 2012 Hans

[Quark Mohn Rotwein Kuchen](#) M F

Glutenfrei u Eifrei

26 cm Ringform mit Backpapier



Boden

150 g Naturreis mahlen
150 g Buchweizen mahlen
1 TI Koriander mit mahlen
80 g Zucker
1 Prise Salz
2 TI Backpulver
80 g Margarine
100 g Rotwein Trocken, 14 %

Belag

500 g Magerquark
700 g Rotwein Trocken 14 %
500 g Blaumohn mahlen
150 g Zucker
1 Prise Salz
200 g Naturreis mahlen
100 g Buchweizen mahlen
3 Nelken mit mahlen
100 g Sultaninen

für den Boden alle Zutaten in eine Rührschüssel (Küchenmaschine) gut verrühren lassen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform oder Springform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken verteilen, auch den Rand ein wenig, Beisitestellen.

Den Mohn in den Rotwein reinmahlen lassen, alle übrigen Zutaten dazu verrühren lassen, und auf den Teigboden gießen, glattschütteln, es füllt die Form in der ganzen Höhe aus,

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 100 min backen, Nadelprobe, ganz auskühlen lassen, (eine Nacht über wäre ideal) vorm anschneiden.

PS.

Wem es „zu viel“ Mohn ist, kann auch die Zutaten für den Belag halbieren, alles andere bleibt wie oben beschrieben.

Eigenes Rezept, Freitag, 16. Juli 2010 Hans

Reis Kokosraspel Kuchen M F

Glutenfrei u Eifrei u ohne Süßungszugabe

26 cm Ringform mit Backpapier



Boden

130 g Naturreis mahlen
70 g Buchweizenkörner mahlen
0,5 TI Korianderkörner mit mahlen
0,5 Tüte Backpulver
1 Prise Salz

130 – 150 g Kondensmilch 10 %

70 g Butter

Belag

200 g Kokosraspel

680 g Kondensmilch 10 %

70 g Naturreis mahlen
0,5 TL Korianderkörner mit mahlen
1 Prise Salz
2 gehäufte EL Carob

alle Zutaten für den Boden gut verrühren lassen, es soll eine homogene Masse ergeben, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, den Boden und ein wenig den Rand, damit, glattstreichen, beiseitestellen,

Belag

Kokosraspel leicht rösten, in ein hohes Gefäß geben, mit einem Pürierstab, (evtl Mixer) so lange bearbeiten bis das Fett austritt, man kann auch nach ca der Halbzeit schon 1 Dose Kondensmilch mit zu geben, aber Deckel schließen, diese Masse und die andere Dose Kondensmilch in die Rührschüssel geben, mit einem Schneebesen der Küchenmaschine, jetzt auf voller Stufe, schaumig rühren lassen, wird nicht so viel, bedingt durch das Fett der Kokosnuss, gemahlene Naturreis und gem Korianderkörner, Prise Salz und 2 gehäufte EL Carob vermischen, und zu der Kokosnuss-Milchmasse einrieseln lassen, und weitere 3-5 min auf voller Stufe rühren lassen, auf den Teigkuchenboden gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 75 min backen.

Hinweis

Durch die Eigensüße aller Zutaten, wird kein Süßungsmittel benötigt.

Eigenes Rezept Montag, 23. August 2010 Hans

Reiskuchen M F

Glutenfrei u Eifrei



30 cm Kastenbackform mit Backpapier

320 g Naturreis = 2 Tassen
4 Tassen Wasser
50 g Rübensirup
1 Prise Salz
250 g Naturreis gem
3 TI Koriander mit gem ODER
0,5 Saft einer Zitrone mit Fleisch
150 g Datteln

400 g Magerquark

100 g Milch evt

2 Tassen Reis in 4 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, und ca 40 min kochen lassen, Hitze ausstellen und ca 10 min quellen lassen, etwas abkühlen lassen,
Datteln kleinschneiden mit Zuckerrübensirup und 400 g Quark unter den gekochten Reis mischen,
250 g gem Naturreis und Koriander sowie Salz zur Bindung der Reismasse dazu geben, falls es zu trocken wird, evtl noch etwas Milch begeben.
In eine 30 cm mit Backpapier füllen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 110-120 min backen, Nadelprobe.
Möglichst 24 h ruhen lassen vorm aufschneiden.

Ist schön saftig aber ohne klitsch zu sein.

Eigenes Rezept 27.August 2009 Hans60

Reiskuchen II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



320 g Naturreis = 2 Tassen
4 Tassen Wasser
50 g Rübensirup
400 g Bananen, pürieren
1 Prise Salz
250 g Naturreis gem
3 TI Koriander mit gem ODER
0,5 Saft einer Zitrone mit Fleisch
250 g Sultaninen

2 Tassen Reis in 4 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, und ca 40 min kochen lassen, Hitze ausstellen und ca 10 min quellen lassen, etwas abkühlen lassen,
Zuckerrübensaft unter den gekochten Reis mischen, das gleiche mit den pürierten Bananen,
die trocknen Zutaten vermischen und unter die feuchte Masse heben.
In eine 30 cm mit Backpapier füllen, glattstreichen in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 110-120 min backen, Nadelprobe.
Möglichst 24 h ruhen lassen vorm aufschneiden.

Ist schön saftig aber ohne klitsch zu sein.

Eigenes Rezept Montag, 31. August 2009 Hans60

Soja Kirschen Reis Kuchen S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



Boden

200 Naturreis mahlen
50 g Buchweizen mahlen
0,5 TI Koriander mit mahlen
2 TI Zucker
1 Prise Salz
0,5 Tüte Backpulver
60 g Deli Margarine oder andere laktosefreie

150 g Sojadrink naturell

Belag

600 g Sojadrink naturell

200 g Tofu naturell
110 g Zucker
1 Prise Salz
250 g Mohn mahlen
2 EI Kaffeebohnen mit mahlen
100 g Naturreis mahlen
50 g Kirschbrand 40 %
200 g TK Kirschen o Stein o Zucker

für den Boden alle Zutaten verrühren lassen (in einer Küchenmaschine, dann reicht auch die Flüssigkeitsmenge) in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ringform geben, mit einem Eszlöffelrücken glattstreichen, einen Rand ca halbhoch bilden, wäre ideal, Beiseitestellen.

Für den Belag,

Tofu in 600 g Sojadrink pürieren und bis einschließlich den Kirschbrand gut verrühren lassen, Rührhaken raus, die NICHT angetauten TK Kirschen untermischen und auf den Kuchenboden gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen.

Eigenes Rezept Freitag, 13. August 2010 Hans

[Soja Möhren Kuchen](#) S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



Boden

200 g Naturreis mahlen
50 g Buchweizenkörner mahlen
0,5 TI Koriander mit mahlen
1 TI Zucker
1 Prise Salz
0,5 Tüte Backpulver
60 g Deli Reformmargarine oder andere laktosefreie
100 –150 g Wasser

Belag

600 g Sojadrink naturell

200 g Tofu naturell

100 g Naturreis mahlen

50 g Zucker

1 Prise Salz

15 Backpflaumen (Soft) klein schneiden

80 g Obstler 38 %

400 g Möhren geraspelt

für den Boden alle Zutaten gut verrühren lassen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken, den Teig auf den Boden und den Rand hoch glattstreichen, beiseitestellen, den Tofu zerbröckeln in dem Sojadrink fein pürieren und in eine Rührschüssel gießen, Rührhaken anstellen, den Obstler, 15 kleingeschnittene Backpflaumen rein, trocknen Zutaten vermischen und zum Sojagemisch begeben, und gut verrühren lassen, nun noch die feingeraspelten Möhren unterheben auf den Kuchenteig in der Form gießen glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen.

Eigenes Rezept Sonntag, 15. August 2010 Hans

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,
Kuh Milch Produkte, 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