

Datteln + Feigen Glutenfrei Maisfrei Vegan

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 Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reformmargarine.

Index nicht aktiv

Datteln Backwaren	2
Datteln Diverses	8
Feigen.....	9

Inhaltsverzeichnis

Datteln + Feigen Glutenfrei Maisfrei Vegan.....	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Datteln Backwaren.....	2
Hirse Brot V mit Datteln F Vegan.....	2
Hirse	4

Mohn Kuchen Rigan , Brot II F Vegan	4
Mohnkuchen IX F Vegan.....	5
Datteln Diverses.....	8
Hirse Gemüse mit Samen S F Vegan.....	8
Feigen	9
Hinweis Vegan.....	9
Hinweis F.....	9
Hinweis Margarine	9
Hinweis.....	9

Datteln Backwaren

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 mahlen
 1 Prise Zucker,
 ein bisschen Trockenhefe,
 Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
 720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

2 Äpfel gerieben

Sauerteigansatz

100 g Zuckerrübensirup
700 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
50 g Amaranth mahlen
450 g Hirse mahlen
150 g Datteln

Hauptteig

200 g Kichererbsen mahlen
2 TL Koriander mahlen
3 TL 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, kohlenstoffhaltiges 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 kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen,
50 g Amaranth mahlen, 450 g Hirse mahlen, 150 g kleingeschnittene Datteln,
Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

Hauptteig

Zum Vorteig 3 TL Salz u 100 g Bio Sesam und 200 g Kichererbsen mahlen , 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 auf-
schneiden.

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 niedri-
ger Temperatur und länger als gewöhnlich zu backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 3. September 2009 Hans60

Mohn Kuchen Rigan , Brot II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



250 g Buchweizenkörner +
100 g Natur- Reis (Mittelkorn) +
100 g Amaranth +

250 g Blaumohn gemahlen

1,5 Tüten Trockenhefe

1 TI Salz

100 g Zucker

200 g Datteln klein geschnitten

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

alle trockenen Zutaten gut vermischen.

Dann die Flüssigkeit unterrühren und 4-5 min auf Höchststufe rühren lassen,

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform, gießen, Glattschütteln.

In den Backofen bei 50°C ca 90 min ruhen, gehen lassen.

Auf 150°C aufheizen und ca 70 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.

Hinweis:

Nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinen Buchweizenteig, das ganze nicht so trocken.

Donnerstag, 11. Juni 2009 Hans

Mohnkuchen IX F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



Füllung:

10 Datteln kleinschneiden
Rum 54 %

700 ml Rotwein 12 % halbtrocken
500 g Blaumohn mahlen
1 Ei Kaffeebohnen mit mahlen
1 Piment mit mahlen
2 Kardamom mit mahlen
150 g Naturreis mahlen
150 – 200 g Zuckerrübensirup

Boden:

250 g Naturreis mahlen
1 Prise Salz
150 g Margarine
50 g Zuckerrübensirup
50 g Rotwein 12 % halbtrocken

Belag

200 g Traubenzucker o Puderzucker
1 Zitrone, 4 Ei Saft davon
Wasser

Zubereitung

Datteln kleinschneiden in eine Kaffeetasse und mit Rum 54 % bedecken, ziehen lassen,

700 ml Rotwein mit 150 g Zuckerrübensirup vermischen, sowie Blaumohn, Kaffeebohnen, Piment und Kardamom reinmahlen, lassen, dauert bei meiner Mühle gut 35 min, zum Schluss noch den mahlen 150 g Naturreis untermischen.

in der Zwischenzeit für den Boden, 250 g Naturreis mahlen mit einer Prise Salz u 150 g Margarine, 50 g Zuckerrübensirup, und 50 g Rotwein 12 % halbtrocken gut verrühren lassen, und in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform, den Boden austreichen, ab in den Kühlschrank, noch ruhen lassen, bis der Mohn und die anderen Zutaten mahlen sind,

in die Mohnmasse nun noch die eingeweichten Datteln samt Rum untermischen und alles auf den Mürbeteig gießen, glatt schütteln, in den kalten Backofen bei 160°C Heißluft 70 min backen, raus aus dem Backofen, wird weiter gebraucht, 200 g Traubenzucker mit 4 El frisch gepressten Zitronensaft und soviel Wasser begeben dass es eine dickflüssige Masse ergibt, diese nun über den noch heißen Kuchen gießen, verteilen, die Backform nun auf einen umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der Ring löst sich und gleitet runter, oder eben den Springformrand lösen, Backpapier erst nach dem abkühlen entfernen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 4. Oktober 2009 Hans60

Hinweis

Bei Mohnkuchen VIII, nahm ich trocknen Rotwein 14 %, dafür fehlten eben die eingelegten Früchte, ohne dass dieser trocken war,

hier bei Mohnkuchen IX wurden die eingelegten Früchte in Rum 54 %, dafür reichte dann auch Rotwein halbtrocken 12 %.

durch das rein mahlen des Mohns in die Flüssigkeit, kann der Mohn schon quellen und ich erspare mir das aufkochen, und das reinigen des Topfes.

weil mir die Oberfläche der (Mohn) Kuchen immer eingerissen sind nach dem backen, der Optik wegen, kommt noch ein Zuckerguss rauf, da ich eigenartigerweise kein Puderzucker im Haus hatte, nahm ich Traubenzucker, habe zu meinen Erstaunen festgestellt, dass dies geschmacklich viel besser passt als Puderzucker.

Grüße Euch
Hans

Bei Mohnkuchen VIII, nahm ich trocknen Rotwein 14 %, dafür fehlten eben die eingelegten Früchte, ohne dass dieser trocken war,

hier bei Mohnkuchen IX wurden die eingelegten Früchte in Rum 54 %, dafür reichte dann auch Rotwein halbtrocken 12 %.

weil mir die Oberfläche der (Mohn) Kuchen immer eingerissen sind, nach dem backen, der Optik wegen, kommt noch ein Zuckerguss rauf, da ich eigenartigerweise kein Puderzucker im Haus hatte, nahm ich Traubenzucker, habe zu meinen Erstaunen festgestellt, dass dies viel besser passt als Puderzucker.

Datteln Diverses

Hirse Gemüse mit Samen S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



160 g Hirse = 1 Tasse
320 g Wasser = 2 Tassen
280 g Möhren ca
200 g Paprikaschote ca ,
250 g Zucchini ca
30 g Ingwer
1 El Margarine u
1 El Olivenöl
1 Tl gekörnte Gemüsebrühe
250 ml Wasser
1 Tl Kurkuma
10 Datteln

200 g Tofu naturell

1 El Margarine
300 g frische Ananas ca
2 El Balsamico Bianca ca
2 El Tamari ca zum abschmecken
2 El Sonnenblumenkerne leicht geröstet
2 El BIO Sesam leicht geröstet

Hirse heiß abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen,
Hirse ins kochende Wasser geben, Hitze klein stellen, Deckel schließen,
nach 6 min Hitze ausstellen, ca 10 min quellen lassen, ist dann schön trocken und körnig.

Möhren, Paprikaschote, Zucchini und Ingwer klein würfeln und mit Kurkuma in 1 El Margarine und Olivenöl anbraten, dabei die gekörnte Gemüsebrühe auflösen, mit 250 ml Wasser ablöschen und ca 15-20 min dünsten lassen bis die Möhren fast weich sind, kleingeschnittene Datteln, dann in das Gemüse geben, Tofu mit einer Gabel zerdrücken und in 1 El Margarine leicht bräunen, auch zum Gemüse, unterrühren, und den Topf von der Hitze nehmen, mit Balsamico Bianca und Tamari pikant abschmecken, kleingeschnittene Ananas dazu geben, nicht mehr aufkochen. Sonnenblumenkerne in einer trocknen Bratpfanne kurz rösten, entnehmen, dann den Sesam rein, aber sofort einen Deckel drauf.

Das Gemüse auf einen flachen Teller geben, in die Mitte drauf die gekochte Hirse und darüber, dann Sonnenblumenkerne mit Sesam gemischt, streuen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 11. Juni 2009 Hans

Feigen

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reformmargarine.

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Montag, 13. Februar 2012

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de