

# Kichererbsen Brot Glutenfrei Maisfrei Vegan

Eifrei Kuh Milchfrei

Keine Kichererbsen aus der Dose

## Hinweis Wein u Säfte

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 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 + Nährstoffe).

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, das Original

## Inhaltsverzeichnis

Kichererbsen Brot Glutenfrei Maisfrei Vegan.....	1
Hinweis Wein u Säfte.....	1
Hinweis I .....	1

Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Brot</b> .....	<b>2</b>
Brot – für Allergiker F Vegan.....	2
Veränderung .....	4
Brot – für Allergiker II S F Vegan.....	4
Brot für Allergiker III F Vegan .....	7
Brot aus Kichererbsen F Vegan .....	9
Brot fünf Korn F Vegan.....	10
Brot fünf Korn Veränderung F Vegan .....	12
Brot o Muffeins fünf Korn F Vegan .....	13
Brot ohne Buchweizen II F Vegan.....	15
Brot ohne Soja + Nüsse F Vegan .....	18
Fladenbrot F Vegan.....	20
Hirse Brot V mit Datteln F Vegan.....	21
Hirse.....	23
Hirsebrot II F Vegan .....	23
Mehrkornbrot III F Vegan.....	24
Reissauerteig Brot F Vegan .....	26
Hinweis S.....	28
Hinweis F .....	28
Hinweis.....	28

## Brot

Brot – für Allergiker F Vegan  
 Glutenfrei Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



500 g Kichererbsen mahlen  
1 TI Kümmel mit mahlen  
1 TI Korianderkörner mit mahlen  
50 g Leinsaat ganz  
50 g Vollsojamehl  
50 g Kokosraspel  
2 TI Natron  
2 TI Salz  
750 –900 ml Leitungswasser  
Olivenöl

Zutaten von Kichererbsen bis einschließlich Leitungswasser gut verrühren lassen, Kichererbsen u Kokosraspel und Soja brauchen sehr viel Flüssigkeit, es soll wie ein sämiger Rührteig werden, Mann/Frau sieht es, lieber etwas mehr, geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgefüllte 30 cm Kastenbackform gießen, glattschütteln und glattstreichen,  
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

### Veränderung

Natron weglassen sowie  
750 –900 ml Leitungswasser durch kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ersetzen,  
sonst alles wie oben angegeben

eigenes Rezept Donnerstag, 7. April 2011 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 kohlenensäurehaltiges 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, kohlenensäurehaltiges 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 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

[Brot aus Kichererbsen](#) F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[24 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)



### 200 g Kichererbsen 24 h eingeweicht u pürieren

500 g Kichererbsen mahlen  
1 TI Kreuzkümmel mit mahlen  
1 Tüte Trockenhefe  
1 TI Zucker  
2 TI Salz  
1 Msp Zimt  
1 Msp Kurkuma  
1 Msp scharfen Paprika  
500 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Olivenöl

alle Zutaten bis einschließlich Wasser, vermischen und gut drei min auf Mittelstufe verrühren lassen,

in eine 24 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform geben, glattschütteln, an einem warmen Ort gehen lassen, geht über die Höhe der Form, nicht weiter tragisch, durch das Backpapier läuft es nicht über, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, vorsichtig aus der Form heben oder ziehen, Backpapier entfernen und von allen Seiten mit Olivenöl einstreichen, Brot nochmals für ca 25 min auf gleicher Hitze weiterbacken.

Eigenes Rezept Freitag, 17. Dezember 2010 Hans

Brot fünf Korn F Vegan  
Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen  
9 EL Naturreis mahlen  
1 TL Rohrzucker, Zucker  
0,25 TL Hefe (Trockenhefe)  
Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### Für den Teig:

200 g Buchweizen, gemahlen  
250 g Naturreis , Langkorn  
100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen  
50 g Hirse, gemahlen  
100 g Amaranth, gemahlen  
1 TL Rohrzucker, Zucker  
2 TL Meersalz, (abschmecken)  
3 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr  
3 EL Leinsamen, ( kann auch weg bleiben) oder mehr  
3 EL Sesam, ( kann auch weg bleiben) oder mehr  
1 TI Kümmel  
1 TI Koriander ODER  
1 Tüte/n Brot - Gewürz, ( kann auch weg bleiben)  
700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### Sauerteigansatz:

kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, über Nacht bei Zimmertemperatur, warm stellen,

### Teig:

Sauerteigansatz mit 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen in eine Rührschüssel.  
Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, + dazu geben, gut verrühren lassen.

Deckel drauf + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, bis der Teig Blasen wirft + sich gehoben hat.

Diesen Teig nochmals gut durch rühren, lassen.

2 Muffeinsbleche die Mulden einfetten, in jede Mulde 1-1,5 El Teig einfüllen, + nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen, habe einfachhalber auf jeden Teig 1 TI Wasser gegeben.

In den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 30 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten Ruhezeit ca 18 h

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. Februar 2007 Hans60

### Brot fünf Korn Veränderung F Vegan



150 g Naturreis mahlen

1 TL Rohrzucker, Zucker

1 Prise Trockenhefe)

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### Für den Teig:

200 g Buchweizen, mahlen

250 g Naturreis , Langkorn gem

100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen

50 g Hirse, gemahlen

100 g Amaranth, gemahlen

1 TL Rohrzucker, Zucker

2 TL Salz, (abschmecken)

3 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr

3 EL Leinsamen, ( kann auch weg bleiben) oder mehr

3 EL Sesam, ( kann auch weg bleiben) oder mehr

50 g Ingwer kleingehackt

1 TI Kümmel

1 TL Koriander ODER  
1 Tüte/n Brot - Gewürz, ( kann auch weg bleiben)  
700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### Sauerteigansatz:

kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, über Nacht bei Zimmertemperatur, warm stellen,

### Teig:

Sauerteigansatz mit 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen in eine Rührschüssel.

Alle Zutaten miteinander verrühren, + dazu geben, gut verrühren lassen. Deckel drauf + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, bis der Teig Blasen wirft + sich gehoben hat.

Diesen Teig nochmals gut durch rühren, lassen.

In eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform geben schütteln damit der Teig überall hin kommt, nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen.

Bei 150°C Heißluft ca. 80 min backen.

Wenn nach 80 min bei der Nadelprobe noch Teig zu sehen ist, Brot aus dem Ofen, Backpapier vorsichtig entfernen, rund herum mit Bio Sonnenblumenöl o Olivenöl einpinseln und nochmals 20 min backen.

Über Nacht ruhen lassen, vorm anschneiden.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten Ruhezeit ca 18 h

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. Februar 2007 Hans60  
Donnerstag, 2. Juli 2009

**Brot o Muffeins fünf Korn F Vegan**

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

9 EL Naturreis ( oder Mais gem.)  
1 TL Rohrzucker, Zucker  
0,25 TL Hefe (Trockenhefe)  
Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### Für den Teig:

200 g Buchweizen, gemahlen  
250 g Naturreis , Langkorn  
100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen  
50 g Hirse, gemahlen  
100 g Amaranth, gemahlen  
1 TL Rohrzucker, Zucker  
2 TL Meersalz, (abschmecken)  
3 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr  
3 EL Leinsamen, ( kann auch weg bleiben) oder mehr  
3 EL Sesam, ( kann auch weg bleiben) oder mehr  
1 TI Kümmel  
1 TI Koriander ODER  
1 Tüte/n Brot - Gewürz, ( kann auch weg bleiben)  
700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### Sauerteigansatz:

kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, über Nacht bei Zimmertemperatur, warm stellen,

### Teig:

Sauerteigansatz mit 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen in eine Rührschüssel.  
Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, + dazu geben, gut verrühren lassen.

Deckel drauf + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, bis der Teig Blasen wirft + sich gehoben hat.

Diesen Teig nochmals gut durch rühren, lassen.

2 Muffeinsbleche die Mulden einfetten, in jede Mulde 1-1,5 El Teig einfüllen, + nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen, habe einfachhalber auf jeden Teig 1 TL Wasser gegeben.

In den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 30 min backen.

## ODER

In eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform geben glattstreichen, nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen.

Bei 160 –170 ° Umluft ca. 70- 90 min backen.

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen. Dadurch wird die Kruste nicht so hart, abkühlen lassen vor dem anschneiden, am besten über Nacht stehen lassen.

Diese Art Sauerteigbrot hält sich im Brotkasten, Leinenbeutel oder auch im geschlossenen Tonkasten 5-8 Tage.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten Ruhezeit ca 18 h

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. Februar 2007 Hans60

## Brot ohne Buchweizen II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier  
für 30 cm, ca 1/3 der Zutaten weniger



## Sauerteig Herstellung I

150 g Naturreis gem  
2 Msp Trockenhefe  
2 Msp Zucker  
90-100 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser  
ergibt ca 300 g Sauerteig  
720 ml Schraubglas mit Deckel

## Sauerteigherstellung II ohne Hefe

150 g Naturreis gem.  
5 El Apfelessig  
1 TI Vollrohrzucker  
kohlenstoffhaltiges Mineralwasser  
ergibt ca 300 g Sauerteig  
720 ml Schraubglas mit Deckel

## Hauptteig

200 g Naturreis gem  
150 g Hirse gem  
200 g Kichererbsen gem  
200 g Amaranth gem  
2 TI Koriander mit gem  
0,5 TI Kümmel mit gem

3 El Sonnenblumenkerne  
3 El Bio Sesam ungeschält  
3 El Leinsaat

2 TI Meersalz  
1 Prise Vollrohrzucker

1 Glas Sauerteig ca 300 g  
700 - 900 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser  
5 El Bio Sonnenblumenöl

## Sauerteig Herstellung I

150 g Naturreis gem  
2 Msp Trockenhefe  
2 Msp Zucker



kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
ergibt ca 300 g Sauerteig  
720 ml Schraubglas mit Deckel

trocknen Zutaten vermischen, so viel Mineralwasser beifügen und umrühren, dass sich eine dicke Pampe ergibt, das Glas ist dann ca 0,5 voll, Deckel schließen, an einem warmen ( Zimmertemperatur ) dunklen Ort stellen, entweder abends, über Nacht, oder Morgens ansetzen, je nach Wärme, kann Mann/Frau den Sauerteig schon ab Mittags benutzen, der Inhalt zeigt dann schöne Luftblasen, und ist dann fast voll, und wenn der Teig gut gegangen ist, meist noch am Abend abbacken, falls die Temperaturen nicht ausreichen, dann eben den fertigen Teig in eine mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, in den ausgeschalteten Backofen stellen, und morgens abbacken

## Sauerteigherstellung II ohne Hefe

150 g Naturreis gem.  
5 El Apfelessig  
1 TI Vollrohrzucker  
kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
ergibt ca 300 g Sauerteig  
720 ml Schraubglas mit Deckel

Schuss kohlensäurehaltiges Mineralwasser alles miteinander verrühren, muss eine dicke Pampe geben, in einem Schraubglas, in den Backofen bei 30- 40 ° C, Licht an + ein bisschen mehr, dauert ca 24 h , wenn sich Blasen bilden, noch etwas warten , + dann mit den oben genannten Rezept vermischen.

+ wieder in den gewärmten Backofen 30- 40 ° C, Licht an + ein bisschen mehr, bis sich der Teig gehoben hat, „stunden" , in die Fettpfanne, schon beim gehen Wasser füllen, Ober+ Unterhitze an .  
Abbacken mit Umluft

300 g Sauerteig in eine Rührschüssel mit ca 700 ml Selters leicht vermischen, die gemischten trocknen Zutaten dazu geben, und gut verrühren lassen, noch so viel Wasser zugeben, dass es ein Rührteig ähnlich wird, 5 El Bio Sonnenblumenöl dazu und alles zusammen gut 5 min auf fast Höchststufe rühren lassen. In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, bei warmer Zimmertemperatur, zugedeckt mit einem feuchten Leinentuch ein paar Stunden gehen lassen.

In den kalten Backofen mit einer Tasse Wasser bei ca 160°C Heißluft, ca 70 min backen, Nadelprobe, wenn noch was dran klebt, Brot aus den Ofen, mit Olivenöl oder Sonnenblumenöl einpinseln, nicht nur oben, Backpapier vorsichtig entfernen, auch den Rest noch einpinseln, nun wieder in den Ofen und noch ca 20 min weiter backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 24. Juni 2009

## Brot ohne Soja + Nüsse F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

150 g Naturreis gem

1 TL Rohrzucker, Zucker

0,25 TL Hefe (Trockenhefe)

90-110 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### Für den Teig:

400 g Buchweizen, gemahlen

100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen

50 g Hirse, gemahlen

50 g Naturreis, gemahlen

100 g Amaranth, gemahlen

1 TL Rohrzucker, Zucker

2 TL Meersalz, (abschmecken)

2 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr

2 EL Leinsamen, ( kann auch weg bleiben) oder mehr

2 EL Sesam, ( kann auch weg bleiben) oder mehr

1 Tüte/n Brot - Gewürz, ( kann auch weg bleiben) o dafür Kümmel, Koriander, Anis o Fenchel ganz o gem.

700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### Zubereitung

Sauerteigansatz: kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, (ich nehme den Back-

ofen Ober- + Unterhitze, Licht an + ein bisschen mehr, ca. 2-4 h. Öfter mal nachsehen und riechen, wenn es genug sauer riecht, das Glas sollte aber 0,75 voll sein, ist der Sauerteigansatz fertig.

Teig: Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann 1 Flasche (700 ml ) kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit dem Sauerteigansatz zu dem trockenen Teig geben, gut vermischen, in eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte, Königskuchenbackform (auch Teflonbeschichtete ) geben, glatt streichen.

In den Backofen, die Fettpfanne mit Wasser füllen, darüber den Rost, + darauf die gefüllte Backform geben. Bei 30- 40 °, Licht an + ein bisschen mehr. Ruhen lassen, bis der Teig sich deutlich gehoben hat.

Den gegangenen Teig, mit Wasser/Öl usw. abpinseln. Bei 160 –170 ° Umluft ca. 70- 90 min backen.

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen. Dadurch wird die Kruste nicht so hart, abkühlen lassen vor dem anschneiden, am besten über Nacht stehen lassen. Ist innen noch ein wenig feucht, klebt aber nicht, tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Diese Art Sauerteigbrot hält sich im Brotkasten, Leinenbeutel oder auch im geschlossenen Tonkasten 5-8 Tage.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

05.03.04 Hans60

Hallo Zusammen

Habe heute dieses Rezept, anstelle in einer Kastenbackform.

in Muffeinsblechformen gebacken. ( siehe Foto )

die Formen eingebuttert, bis zur Hälfte mit Teig gefüllt, ruhen lassen, + vor dem abbacken noch mit Wasser besprenkelt , im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min, im vorgeheizten Backofen bei 150°C Umluft ca 18-23 min.

ohne Wasser in der Fettpfanne.

Den Sauerteig aus 9 Ei Naturreis über Nacht in ein verschlossenes Glas im Wohnzimmerschrank, hergestellt.

Hans

Donnerstag, 25. Januar 2007

## Fladenbrot F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

300 g Buchweizen gem  
100 g Naturreis gem  
50 g Amaranth gem  
400 g Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
50 g Olivenöl  
1 TL Vollrohrzucker  
0,5- 1 TL Salz

Bio Sesam

Schwarzkümmel , ( teils gem )

1 Pck. Trockenhefe

Mehl, Wasser, Zucker, Salz, Hefe und Olivenöl in eine große Schüssel einwiegen und verkneten, lassen.

ca. 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Nochmals mit dem durchkneten und weitere ca. 20 Minuten gehen lassen.

Teig auf 1 Blech mit Backpapier verteilen, glattstreichen

Nicht erschrecken, er ist sehr weich. 1,5 cm platt drücken. Mit Wasser bepinseln, geht schlecht. habe es bespritzt, hätte etwas mehr sein können, den Schwarzkümmel und den Sesam großzügig auf den Teig verteilen.

Herd auf 250 Grad (220 Grad Heißluft) vorheizen. ( Solange, bis ich den Belag drauf hatte und dann ca. 25 -35 Minuten backen Umluft ), bis das Brot goldbraun ist.

Original 21.04.06 Jamaica,  
Veränderung auf Glutenfrei Montag, 4. Juni 2007 Hans60

### 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,  
90-110 g Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Vorteig

2 Äpfel gerieben  
Sauerteigansatz  
100 g Zuckerrübensirup

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
50 g Amaranth gem  
450 g Hirse gem  
150 g Datteln

### Hauptteig

200 g Kichererbsen gem  
2 TL Koriander gem  
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, kohlenensäurehaltiges 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 kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche 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

## Hirsebrot II F Vegan



## Sauerteig

80 g Hirse gem

Prise Zucker + Hefe

Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

## Vorteig:

400 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

300 g Hirse gem

## Hauptteig:

100 g Hirse gem

100 g Kichererbsen gem

1 TI Koriander mit gem  
20 g Haselnüsse gem  
1 TI Kümmel mit gem  
1 TI Salz

30 cm Backform +  
Backpapier dafür

Zutaten für St in ein Schraubglas zu einer Pampe gerührt, Deckel drauf, über Nacht bei Zimmertemperatur.

### Vorteig

Mit einem Teil des Wassers den ST Ansatz verrührt, + in eine Schüssel gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 300 g gem Hirse mit vermengt.

Deckel drauf, bei Zimmertemperatur ca 120 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

### Hauptteig

Umgerührt den Vorteig, die gemischten trockenen Zutaten gut verrührt dazu.

In die mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform gegossen, glatt streichen.

bei Zimmertemperatur ca 120- 180 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

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

Vorgeheizten Backofen bei 150°C Umluft ca 50 min backen, Nadelprobe.

Bei Ober- + Unterhitze bei ca 180°C vorgeh, ca 50 min backen, Nadelprobe.

Ca 15 min in der Form lassen, sich verfestigen, dann am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept, Freitag, 5. Januar 2007 Hans60

### Mehrkornbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier





2 Zwiebeln klein wiegen + mit  
1-2 El Olivenöl anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g gem  
1 Tasse Kichererbsen 160 g mit gem  
1 Tasse rote Linsen 160 g mit gem  
1 Tasse Buchweizen 160 g mit gem  
2 Tl gelbe Senfkörner mit gem  
je 1 Tl Schwarz- + Kreuzkümmel mit gem  
8-10 Pfefferkörner mit gem  
3 Tl Gewürzsalz  
1-2 Tl Meersalz  
1 Tl Zucker  
1,5 Tüte Trockenhefe  
4 Bananen Leoparden Art  
5 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen  
500 ml Wasser zum backen ca  
Olivenöl zum einpinseln des Brotes

Bananen mit dem Quirl der Küchenmaschine zermusen, +  
4-5 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, +  
Zwiebel klein wiegen in Öl braten etwas abkühlen lassen, dazu +

Trocknen Zutaten vermischen und langsam da einrieseln lassen, evt die 5  
Tasse Wasser noch dazu, sieht man, sollte wie ein Rührteig sein, lieber  
etwas mehr geht besser auf, und 4-5 min auf höchster Stufe rühren las-  
sen. In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, bei  
warmer Zimmertemperatur oder in den Backofen 50°C Unterhitze an, das  
500 ml Wasser in die Fettpfanne, ca 90 min, bis sich der Teig deutlich ge-  
hoben hat, ca bis zum oberen Rand,  
nun die Hitze auf ca auf ca 150°C Heißluft und ca 70 min backen, Nadel-  
probe, die Oberfläche mit Öl einpinseln, das Brot am Papier fassen und auf  
ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig abziehen, nun noch die übr-

gen Seiten einpinseln mit Öl. Nach dem abkühlen, Brot auf die Oberfläche legen und von unten mit einem Sägemesser schneiden

## Reissauerteig Brot F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



### Sauerteigansatz:

150 g Naturreis gem  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
90-110 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Vorteig:

Sauerteigansatz  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
2 Äpfel gerieben  
1 El Zuckerrübensirup  
200 g Naturreis grob gem ( Grieß ähnlich )  
200 g Buchweizen grob gem ( Grieß ähnlich )

### Hauptteig:

100 Kichererbsen gem  
100 g Amaranth gem  
100 g Buchweizen gem

2 TL Koriander mit gem  
2,5 TL Salz  
2 EL Sonnenblumenkerne  
1 EL Sesam ungeschält  
1 EL Leinsamen

Wasser oder Olivenöl

### Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Naturreis 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, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 200 g Naturreis grob gem, 200 g Buchweizen grob geschrotet dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

### Hauptteig

Den Vorteig mit 2,5 TL Salz und 100 g Kichererbsen gem, 100 g Amaranth gem, 100 g Buchweizen gem und 2 TL Koriander mit gem, gut verrühren

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 150°C Heißluft ca 70 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 150°C Heißluft weitere 25 min backen.

Abkühlen lassen ( über Nacht wäre ideal ), Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

## Hinweis

In der Zubereitung ein wenig umgestellt, sowie das Getreide für den Vorteig grober gem, um den Geschmack noch ein wenig ändern, wurde noch 2 geriebene Äpfel dazu gegeben, und Kümmel gegen Koriander gem getauscht, sowie eine 35 cm Kastenbackform anstatt 30 cm genommen, das ich das Brot nach ca 70 min aus den Ofen nehme und mit Olivenöl rund herum einpinsele und weitere 20-30 min backe, hat sich bei anderen Sauerteig Brote als Geschmacksfördernd und die Kruste ist dann knusprig ohne deswegen hart zu sein.

22. April 2003 Hans

Mittwoch, 19. August 2009 Hans

## 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, 14. Juni 2012

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