

Koriander Backwaren **Glutenfrei Maisfrei Eifrei Kuh Milchfrei**

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 Kuh Milchfrei	1
Hinweis Wein u Saft	1
Hinweis Margarine	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Inhaltsverzeichnis	1
Backwaren	2
Mohnkuchen XIX F Vegan	2

Pizza F Vegan.....	3
Reiskuchen II F Vegan.....	4
Soja Kirschen Reis Kuchen S F Vegan.....	5
Soja Möhren Kuchen S F Vegan.....	7
Hinweis S.....	8
Hinweis F.....	8
Hinweis.....	8

Backwaren

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 den 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 Schabzigerklee samen 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

[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 Esslöffelrücken 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 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