

Buchweizen Diverses **Glutenfrei** Maisfrei

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

Buchweizen Diverses Glutenfrei Maisfrei	1
Hinweis Margarine	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Inhaltsverzeichnis	1
Diverses	2
Dampfnudel mit Backpulver F Vegan.....	2
Kartoffel Waffeln mit Apfelkompott 1 Eigelb.....	3
Kartoffel Waffeln Veränderung F Vegan.....	4
Kerman Waffeln F Vegan.....	6
Veränderung.....	7
Pizza F Vegan.....	7
Pizza III F.....	9
Pizza IV M F.....	10
Robat Waffeln 3 Ei	11

Hinweis M	12
Hinweis Ei	13
Hinweis S	13
Hinweis F	13
Hinweis.....	13

Diverses

Dampfnudel mit Backpulver F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Portionen



100 g Buchweizen gemahlen
 100 g Naturreis gemahlen
 3 TI Zucker
 1 Prise Salz
 2 gestrichene TI Backpulver
 0,5 TI Vanillepulver
 200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

trockne Zutaten vermischen, Wasser dazu und gut drei min auf Mittelstufe verrühren lassen.

Einen Kochtopf mit Wasser zum kochen bringen, Hitze reduzieren, muss aber weiterkochen,

Ein Haarsieb mit Backpapier ausfüllen, den Teig darauf gießen, glattstreichen, das Sieb jetzt in/ auf den Kochtopf hängen, das Sieb muss über den Wasserspiegel hängen, den Teig mit einem Deckel abdecken, ca 30-35 min,

Die „Nudel“ aus dem Sieb auf einen Teller legen, ca 10 min Ruhen lassen, zum verfestigen,

mit einem Sägemesser in nicht zu dünne Scheiben schneiden, heiß servieren.

Dazu gibt es Vanillesoße oder gebräunte Margarine (laktosefrei).

Eigenes Rezept Donnerstag, 31. Dezember 2009 Hans

Kartoffel Waffeln mit Apfelkompott 1 Eigelb

Glutenfrei u Milchfrei

700 g Kartoffeln

100 g Karotten

100 g Lauch

50 g Zwiebel

1 Eigelb

1 Maggi-Blatt

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

Fett (Margarine)

Kartoffeln schälen, waschen und zu einem feinen Brei zerreiben.

Mehrere Stunden kühl und dunkel - ab Besten mit einem sauberen Tuch zugedeckt - ruhen lassen, damit sich die Kartoffelmasse vom Wasser absetzt. Durch ein Tuch seihen. Dabei gründlich das Wasser rausdrücken. Das Wasser erst mal aufheben - wir brauchen vielleicht noch was davon.

Karotten, Lauch und Zwiebel zu ganz so fein wie die Kartoffeln reiben. Unter die Kartoffelmasse mischen. Das Eigelb ebenfalls unter die Masse rühren.

Die Masse müsste jetzt etwa die Konsistenz von festem Pfannkuchenteig haben. Wenn nicht, wird sie entweder mit etwas Mehl eingedickt oder mit etwas von dem aufgehobenen Kartoffelwasser verdünnt.

Mit etwas Maggi-Blatt, Salz, Pfeffer und frisch geraspelter Muskatnuss abschmecken.

Waffeleisen vorheizen, beide Seiten mit Margarine bepinseln. Masse Portionsweise einfüllen und zu Waffeln ausbacken.

Dazu schmeckt - wie bei Kartoffelpuffern - natürlich Apfelkompott, aber auch jedes andere Kompott aus leicht säuerlichen Früchten. Ebenfalls ganz lecker dazu ist eine Suppe aus jungen, grünen Bohnen.

(Rezept aus meinen gesammelten Werken, die in der Warteschlange sind)

Hatte keinen Porree, fiel weg, an Stelle vom Eigelb, nahm ich 1 Ei Sojabohnen gemahlen.

(habe sie ca 6 min im Eisen drin gehabt, dann ließ sich der Deckel ohne Probleme an heben, wenn nicht, habe ich eben noch gewartet)

Dazu gab es frischen
Apfelkompott

3 Äpfel, den Griebesch entfernt, geachtelt, die Teile noch ein mal , durch,
3 Nelken
0.5 Zitrone , den Saft davon,
Wasser, das die Äpfel ca zur Hälfte bedeckt waren, auf kochen, da es keine Mürben , waren, so lange gekocht, bis sie halbwegs, weich waren , ausschalten , auf der Platten, auskühlen lassen, evtl nach zuckern.

Guten Appetit

Hans

22.7.04

[Kartoffel Waffeln Veränderung](#) F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



4 Stück

800 g Kartoffeln
100 g Karotten
100 g TK Lauch
50 g Zwiebel
0,5 TI Maggi-Blatt (Liebstöckel) getrocknet
Salz
8 Pfefferkörner gemörsert
Muskatnuss frisch gerieben
2 El Buchweizen (oder anderes Vollgetreide) gemahlen
1 Prise Zucker
Margarine laktosefrei

Kartoffeln u Zwiebeln u Möhren fein geraspelt u TK Lauch dazu und mit elektr Pürierstab fein gerieben, durch ein Leinentuch Saft gedrückt, Maggiblatt, Salz, Zucker, Pfeffer, Muskatnuss und Buchweizen gemahlen, untermischen.

Die Masse müsste jetzt etwa die Konsistenz von festem Pfannkuchenteig haben. Wenn nicht, wird sie entweder mit etwas Mehl eingedickt oder mit etwas von dem aufgehobenen Kartoffelwasser verdünnt.

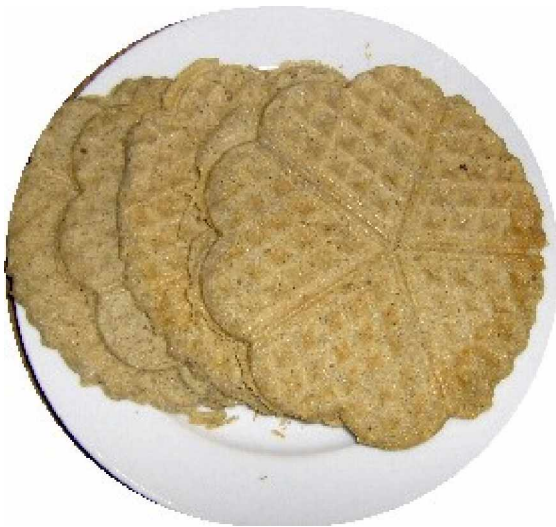
Waffeleisen vorheizen, beide Seiten mit Margarine bepinseln, bei jeder Waffel, Masse Portionsweise einfüllen und zu Waffeln ausbacken.

Waffeln brauchen auf voller Hitze je 7-10 min, sollte die Waffel aufreißen, Deckel nochmals schließen, andrücken, meist reichen noch 2 min.

Mittwoch, 27. Januar 2010 Hans

Kerman Waffeln F Vegan

Glutenfrei u Milchfrei u Eifrei u Vegan



50 g Buchweizenkörner +
50 g Naturreis (Mittelkorn) +
50 g Hirse+
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker
1 Prise Salz
2 TI Vollrohrzucker ,
220 - 250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser untermischen, die Wassermenge nach Gefühl,
sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 7 - 9 min , auf höchster Einstellung.
Schön knusprig.

Fazit

Sind alle was geworden, alle knusprig, habe auch versucht sie früher raus zu nehmen, ging meist daneben, also Ausdauer + Zeitschaltwecker. Konnte mich auch nicht drauf verlassen, ob der Dampf alle war, es kam immer noch welcher, also auch „Gefühl“ ist dabei gefragt.

Eigene Rezepte, Mittwoch, 16. März 2005

Veränderung

Vanille Zucker + Zucker entfiel, stattdessen
0,5 TI Salz
1 Prise Zucker ,

Donnerstag, 28. Januar 2010 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, gemörserten 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

Pizza III F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Tomatenfrei u Vegetarisch

1 Backblech mit Backpapier und Deckel



Boden

300 g Naturreis mahlen
200 g Buchweizenkörner mahlen
1 TI Koriander mit mahlen
1 TI Salz
1 Prise Zucker
1 Tüte Backpulver
120 g Margarine laktosefrei
350 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser o Wasser

Belag

1 kg Paprikaschoten
40 schwarze Oliven in aus Lake o Stein
1 Dose Mais 425er
2 TI Majoran
2 TI Basilikum
1 Prise Zucker
2 TI Salz
20 Pfefferkörner mörsern

280 g ca Ziegenkäse raspeln

die Zutaten für den Boden gut verrühren lassen, auf ein mit Backpapier ausgefülltes Backblech (Fettpfanne) gießen, mit einem nassen Esslöffel-

rücken gut verstreichen, in einen auf ca 160°C Heißluft vorgeheizten Backofen ca 13-15 min vorbacken.

Für den Belag

Paprikaschoten in kleine Stücke schneiden, in eine Schüssel geben, schwarze Oliven klein hacken, Dose Mais, dazu geben und mit wilden Oregano und Basilikum bestreuen, Zucker u Salz u gemörserten Pfeffer dazu, alles ein wenig vermischen, auf den vorgebackenen Teigboden verteilen, darüber nun noch den geraspelten Ziegenkäse, in den noch heißen Backofen geben, mit dem umgedrehten Backblech abdecken, wichtig, ohne diesem Blech wird der Ziegenkäse hart und trocken, bei 160°C Heißluft noch ca 30 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 29. Juli 2010 Hans

Pizza IV M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

1 Backblech mit Backpapier



Boden

300 g Buchweizenkörner mahlen

200 g Naturreis mahlen

1 TI Koriander mit mahlen

1,5 TI Salz

1 TI Zucker

1 Tüte Backpulver
400 g Rotwein Trocken 14 %
80 g Margarine

13 min vorbacken bei ca 160°C Heißluft.

Belag

100 g Tomatenmark a d Tube
200 g Wasser ca
1 Kg Tomaten
Basilikum nach Bedarf u Geschmack
Majoran nach Bedarf u Geschmack
Kräutersalz nach Bedarf u Geschmack
Prisen Zucker
1 Glas schwarze Oliven 320er ohne Stein, in aus Lake
1 Dose Mais 425er

460 g Gauda mittelalt grob raspeln

Paprikagranulat

Die Zutaten für den Boden gut verrühren lassen, auf ein mit Backpapier ausgefülltes Backblech, geben, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig verstreichen, im auf ca 160°C vorgeheizten Backofen ca 12- 14 min backen,

Ca 100 g Tomatenmark aus der Tube mit ca doppelt so viel Wasser verdünnen, auf den vorgebackenen Teigboden streichen, Tomaten Blüte entfernen, in Scheiben schneiden, dicht an dicht auf den Boden legen, mit Basilikum und Majoran bestreuen, Menge nach Gefühl kann dann schon weichen, und eigenen Geschmack, darauf nun noch Zucker und Kräutersalz geben, schwarze Oliven kleinschneiden und mit dem Mais vermischen und drüber verteilen, Käse grob raspeln, dick auftragen, mit Paprikagranulat (ist scharfer, meist roter Paprika, getrocknet und geraspelt) drauf leicht streuen, Vorsichtig sehr scharf.

In den noch heißen Backofen bei 160°C Heißluft weitere 30-35 min backen.

Eigenes Rezept Freitag, 30. Juli 2010 Hans

Robat Waffeln 3 Ei

glutenfrei / kuhmilchfrei



Zutaten für 3 Portionen

Für den Teig: (Waffeln)

3 EL Maiskörner, (kein Popkorn) +
3 EL Amaranth, ganz +
200 g Buchweizen, ganz +
8 Mandel(n), bittere +
32 Mandel(n), süße +
5 Körner Pfeffer +
3 EL Naturreis, (Mittelkorn) zusammen mahlen
1 TL Kurkuma +
2 TL Salz, (Gewürzsalz) +
1 Prise Rohrzucker +
1 Prise Salz, dazu
400 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

3 Ei(er)

3 EL Balsamico, dunklen

Teig: erst die trockenen Zutaten vermischen, dann die Flüssigkeiten dazu.
(bei Waffeln beträgt die Backzeit, auf höchste Hitze 4- 5 min)

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, 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

Mittwoch, 7. Dezember 2011

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de