

## Kokosnuss Glutenfrei

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

( am Ende der Sammlung )

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) Dienstag, 24. Juni 2008

### 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.

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im , beim Rezept

### Index

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Backwaren .....     | 4   |
| Diverses .....      | 75  |
| Fisch .....         | 100 |
| Fleisch .....       | 109 |
| Hinweis Vegan ..... | 117 |
| Pikant .....        | 81  |

## Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| Kokosnuss Glutenfrei .....                                | 1  |
| PS .....  | 1  |
| Hinweis I .....   | 1  |
| Hinweis F .....   | 1  |
| Index .....   | 1  |
| Inhaltsverzeichnis .....                                  | 2  |
| Backwaren .....   | 4  |
| Ananaskuchen Nagajbaks kij M F .....                      | 4  |
| Apfel Kuchen 4 Ei F .....                                 | 6  |
| Bananenkuchen 4 Ei ( Hirse ) F .....                      | 7  |
| Bananentorte 3 Eiweiß F .....                             | 8  |
| Buchweizenkuchen Karibik .....                            | 10 |
| Buttercrememokka Torte o F .....                          | 10 |
| Buttercrememokka Torte F .....                            | 12 |
| Buttercremenuss Torte o F .....                           | 13 |
| Käse Ananastorte M F .....                                | 15 |
| Käsekuchen Abaj 6 Ei M F .....                            | 18 |
| Käsekuchen, Juznoural`sk 6 Ei M F .....                   | 19 |
| Kirschen Torte Zatobol`sk M F .....                       | 20 |
| Biskuitboden VIII, Schokolade, ohne Backpulver 6 Ei ..... | 21 |
| Kokos Ananas Kuchen 4 Ei F .....                          | 23 |
| Kokos Mango Torte 2 Ei M .....                            | 24 |
| Kokosbrot /-Kuchen M F .....                              | 25 |
| Kokoscreme Kuchen III F Vegan .....                       | 26 |
| Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan .....                 | 28 |
| Kokoscreme Kuchen V ( Erdbeeren ) F Vegan .....           | 30 |
| Kokoscreme Kuchen VI ( Aprikosen ) F Vegan .....          | 33 |
| Kokoscreme Kuchen VII , F Vegan .....                     | 35 |
| Kokoscreme Kuchen VIII ( Carob ) F Vegan .....            | 36 |
| Kokoscreme Muffeins o -Kuchen IX F Vegan .....            | 37 |
| Kokosnuss Boden 2 Ei F .....                              | 38 |
| Kokosnuss Kuchen Sara F Vegan .....                       | 39 |
| Kokosnuss Muffein M ( Ananas ) F .....                    | 41 |
| Kokosnusskuchen 4 Eiweiß F .....                          | 43 |
| Kokosnusskuchen Goek-Tepe 4 Ei M F .....                  | 44 |
| Mandarin Tofu Torte F Vegan .....                         | 46 |
| Mango Kokos Bombe M .....                                 | 48 |
| Mango Kuchen o Mango Nougat Torte F .....                 | 48 |
| Nougat II ( doppelte Menge ) .....                        | 49 |
| Mangotorte Koks nuss 2 Eigelb M F .....                   | 51 |
| Marmor Nougatkuchen F Vegan .....                         | 52 |
| Mohn Kokoskuchen 4 Ei + 2 Eiweiß F .....                  | 53 |
| Muffeins Urmiyeh (1 Ei , wer will) M .....                | 55 |
| Obsttorte III M F .....                                   | 56 |
| Quark Mais Kuchen M F .....                               | 58 |
| Quark Nuss Kuchen M F .....                               | 60 |

|  |     |
|--|-----|
| Quark Obst Kuchen .....                            | 61  |
| Quarkkaffee Kuchen M F .....                       | 63  |
| Reis Kokosnuss Brot 2 Ei F .....                   | 64  |
| Reis Kokosnusskuchen 5 Ei M F .....                | 65  |
| Rührkuchen IV 4 Ei M F .....                       | 66  |
| Schmand Kirsch Kiwi Torte M F .....                | 67  |
| Schmand Kiwi Torte M F .....                       | 69  |
| Schokoladenkuchen M F .....                        | 71  |
| Sharon Torte Vegan .....                           | 72  |
| Biskuitboden VII, o BP, 6 Ei .....                 | 74  |
| Kuchen oder Tortenboden.....                       | 75  |
| Diverses .....                                     | 75  |
| Ananaspudding mit Kokosnuss 3 Eigelb M .....       | 75  |
| Grieß Pudding M.....                               | 76  |
| Heiße Bananen mit Zimt-Kokosnuss-Sauce Vegan ..... | 77  |
| Kokosnussbonbons M.....                            | 77  |
| Laddu, Konfekt mit Kokosnuss F .....               | 77  |
| Laddu, Konfekt mit Kokosnuss.....                  | 79  |
| Mango-Kokosnuss-Dessert 5 Eigelb M.....            | 80  |
| Türkischer Honig,.....                             | 81  |
| Pikant .....                                       | 81  |
| Ananaspudding mit Kokosnuss 3 Eigelb M .....       | 82  |
| Bohnencurry Vegan.....                             | 82  |
| Bohengemüse mit Kokos und Minze Vegan .....        | 83  |
| Chinakohlrouladen mit Reisfüllung M F .....        | 83  |
| Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk F Vegan.....    | 85  |
| Gegrillte Mango mit Kokoskonfekt Vegan.....        | 86  |
| Gemüsebratlinge III 3 Ei F .....                   | 87  |
| Kalat Auflauf F .....                              | 88  |
| Kartoffel Möhren Topf F Vegan.....                 | 90  |
| Kartoffelsuppe Baharden Vegan.....                 | 90  |
| Kichererbsen mit Kokosnuss Vegan .....             | 91  |
| Kokosnussspeise F Vegan .....                      | 91  |
| Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln F.....        | 92  |
| Linsen-Dal Vegan.....                              | 94  |
| Linsen-Kokos-Curry M.....                          | 95  |
| Mango Kokosnuss Dessert 5 Eigelb M .....           | 96  |
| Pikante Reissuppe Jizzax F Vegan.....              | 96  |
| Shahr-e-now Dessert M F .....                      | 97  |
| Tang Sorgheh Auflauf 2 Ei M F .....                | 98  |
| Zucchini mit Knoblauch-Tomaten Vegan .....         | 99  |
| Fisch.....   | 100 |
| Ananas Curry Lachs M F .....                       | 100 |
| Fischcurry mit Mango.....                          | 101 |
| Fruti di mare im Gemüsecurry F .....               | 102 |
| Gefüllte Kokosnuss GFO .....                       | 103 |
| Gemüse in Kokosmilch.....                          | 104 |
| Kabeljaufilet in Kokosnuss 1 Ei F .....            | 105 |

|   |            |
|---|------------|
| Krebse auf Eierkuchen 3 Ei M F .....    | 106        |
| Seelachsauflauf Georgijevka F .....     | 107        |
| Seelachsfilet in Kokosnuss 1 Ei F ..... | 109        |
| <b>Fleisch</b> .....                    | <b>109</b> |
| Ananas Mango Fleischtopf .....          | 109        |
| Geflügelkroketten 2 Ei M F .....        | 110        |
| Hackbraten mit Rosmarien 2 Ei F .....   | 112        |
| Putenbrust Kokos Spießchen M.....       | 113        |
| Bitte bedenkt .....                     | 114        |
| Hinweis II Mehl .....                   | 114        |
| Hinweis Mehl/Panade .....               | 114        |
| Als Panade .....                        | 115        |
| Bei Auflauf .....                       | 115        |
| Hinweis o .....                         | 115        |
| Hinweis Sojasoße.....                   | 115        |
| Hinweis Curry .....                     | 116        |
| Hinweis, Zutaten.....                   | 116        |
| Geräucherten Fisch + Fleisch.....       | 116        |
| Hinweis Ei .....                        | 116        |
| Tipps fürs backen ohne Eier .....       | 116        |
| Hinweis M .....                         | 117        |
| <b>Hinweis Vegan</b> .....              | <b>117</b> |

## Backwaren

Ananaskuchen Nagajbaskij M F

Glutenfrei + Eifrei



**Boden :**

500 ml Wasser

1 Prise Salz + Vollrohrzucker

1 TI Kaffee gem oder Kakao kein Instant evtl  
200 g Kokosnuss geraspelt  
100 ml Wasser  
40 g Speisestärke oder  
1 Tüte Puddingpulver

### Füllung:

800 g Schmand

500 g Quark 0,5 %

1 TI Bourbon Vanillepulver  
250 g Vollrohrzucker  
1 Prise Salz  
150 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth gem  
1 frische Ananas  
Kaffee- oder Schokoladenbohnen

### Boden:

500 ml Wasser mit Salz + Zucker + evtl Kaffee zum kochen bringen, Kokosnuss einrühren, ca 60-180 sek kochen lassen, die in 100 ml kaltem Wasser aufgelöste Speisestärke, rein gießen + ca 120 sek rührend kochen lassen, in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen.

### Füllung:

Zutaten von Schmand bis Amaranth gem zusammen verrühren, und auf den Kokosnussboden gießen, glattstreichen.

Ananas schälen, Seele entfernen. ( Ananasschäler ) die Ringe halbieren bzw Dritteln und längst mit der gebogenen Seite, in den Teig stecken, aber noch raussehen, also mit dem Teig abschließen, am Rand herum anfangen, damit die gebrochenen Stücke in die Mitte noch passen, dazwischen dann in der Mitte die Kaffee- oder Schokoladenbohnen Drücken.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70 min backen.

Die nicht gebrauchten Stücke der Ananas wurden im Frutti die Mare Auf-  
lauf Agavka, gleich verarbeitet.

Eigenes Rezept Donnerstag, 19. April 2007 Hans60

## Apfel Kuchen 4 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



### ZUTATEN

500 g Äpfel

4 EL Rum + mehr

125 g Kokosnüsse geraspelt

250 g Butter/Margarine

0,25 TI Bourbon Vanillepulver

250 g Vollrohrzucker

4 Ei

1 Prise Salz

200 g Naturreis gem

1 Päckchen Backpulver

2 EL Kakaopulver kein Instant

1 EL Zimt gem

2 EL Puderzucker evtl

### Zubereitung

Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in kleine Stücke schneiden, mit Rum beträufeln und ziehen lassen.

Eier, Zucker, Salz + Vanille cremig rühren lassen, Margarine + Kokosnuss Zugeben, Naturreis gem mit Backpulver, Kakaopulver + Zimt gem vermischen + zugeben + verrühren lassen.

Äpfel, Rum dazugeben + vermischen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 80 min backen.

ODER im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C / Umluft: 175°C / Gas: Stufe 3) ca. 75 min. backen. Ausgekühlten Kuchen mit Puderzucker bestreuen.

ist Biskuit ähnlich geworden, sehr locker + viel zu süß

## Bananenkuchen 4 Ei ( Hirse ) F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei



### Boden:

200 g Kokosnuss geraspelt  
400 ml Wasser  
200 ml Wasser  
40 g Speisestärke  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker

### Füllung:

#### 4 Ei ( Größe M ) trennen

2 Priesen Salz trennen  
80 g Vollrohrzucker \*  
600 g Bananen trennen  
300 g Hirse gem  
50 g Ingwer fein gewiegt  
700 ml Eierlikör  
ein paar TK Kirschen

### Zubereitung

Kokos, Salz + Zucker mit 400 ml Wasser aufsetzen, wenn's kocht, die im 200 ml kalten Wasser aufgelöstes Speisestärke begeben + rührend ca 150 sek kochen lassen.

Auf eine 26 cm Ring- bzw Springformboden geben, glattstreichen.

Eiweiß mit einer Prise Salz fest schlagen, Zucker\* (\* könnte auch entfallen, aber damit wird der Eischnee richtig fest ) langsam einrieseln, + steifschlagen lassen, Beiseitestellen.

Eigelb mit der anderen Prise Salz sowie ca 1 Pfund pürierte Bananen, 700 ml Eierlikör, + den feingewiegten Ingwer, gem Hirse, cremig rühren.

Das steife Eiweiß mit einem Holzquirl gut untermischen.

Auf den Kokosnussboden gießen, glattstreichen, die restlich Banane in runde Stücke schneiden, + auf den Teig legen, sinkt ein wenig ein, gut so, trocknet beim backen nicht so aus, nun noch ein paar Kirschen dazwischen verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90 min backen.

### Bananentorte 3 Eiweiß F

Glutenfrei / Milchfrei



1 Biskuitboden IV, z.B.

18 Blatt Gelatine

1,5 kg Bananen geschält gewogen ( ca 2,5 kg )

1 Fl ( 700 ml ) Eierlikör

3 Eiweiß

1 Prise Salz

160 g Vollrohrrohrzucker

1 Msp Bourbon Vanillepulver

18 Blatt Gelatine in kalt Wasser 10 min einweichen, ausdrücken, + in 1 Topf im Wasserbad auflösen, nicht kochen, fast abkühlen lassen.

Bananen mit einem elektrischen Pürierstab nicht ganz fein, pürieren + mit dem Eierlikör auffüllen, sollten 2 l werden, in die fast abgekühlte Gelatine, erst ein wenig Bananenbrei, vermischen, dann Rest einrühren.

1 Rundform / Springform 26 cm Ø mit Backpapier komplett auslegen.

Biskuitboden 1 quer durch schneiden, den Boden in die Form legen, + den Bananen Eierlikörbrei zugießen.

Den Biskuitdeckel drauf legen.

Nimm einen Kochtopf in den du eine Rührschüssel darauf setzen kannst. In den Topf gib Wasser aber so das die Rührschüssel nicht unter Wasser stehen, wir wollen nur Dampf haben. Zucker und Eiweiß in die Rührschüssel, auf den Kochtopf mit Wasser darauf setzten und rühren, elektrischen Schneebesen . Also der Rührtopf bleibt so lange über dem Dampf bist du meinst es ist fest genug.

Diesen Eischaum jetzt auf den Biskuitdeckel verteilen, glatt streichen.

PS:

Wer will kann noch Schoko Glasur drüber geben.

Schokolade – Fett für Glasur ca. 1: 1, Wasserbad

Insgesamt 150 g bittere Schokolade 70%

Das ganze über Nacht kühl stellen zum Fest werden.

Eigenes Rezept unter Mithilfe von Jutta ( Österreich ) , betreff des Eischnees.

Dienstag, 8. August 2006

### Veränderung, Mittwoch, 29. November 2006

Anstelle Baiser ,

150 g Kokosnuss

300 ml Wasser

150 ml Wasser

1 Msp Bourbon Vanillepulver

1 Prise Salz

40 g Speisestärke

300 ml Wasser mit Kokosnuss aufgeköcht, darein die Speisestärke, mit Salz + Vanillepulver aufgelöst in 150 ml kaltem Wasser, rührend kochen lassen , bis es andickt, abkühlen lassen , + auf den Biskuitdeckel glatt streichen.

Weiter wie oben

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

## Buchweizenkuchen Karibik

(Vollwert)

### FÜR DEN Teig

500 g Buchweizenmehl  
250 g Becel Margarine  
1/8 l Wasser  
150 g Süßstoff  
1 Prise Natron  
1 Prise Vollmeersalz

### FÜR Die Füllung

700 g Apfel oder Mangoscheiben blanchiert  
400 g Kokosflocken  
200 g Süßstoff

### FÜR Die Streusel

100 g Süßstoff  
150 g Buchweizenmehl  
75 g Butter

Zutaten zu einem Mürbeteig verarbeiten. In eine gefettete Springform geben, die Füllung darauf verteilen und die Streusel dazugeben.

Bei ca. 180 °C 45-50 Minuten backen.

## Buttercrememokka Torte o F

Glutenfrei + Eifrei + ohne backen



### Boden:

200 g Kokosnuss geraspelt  
500 ml Wasser  
100 ml Wasser  
40 g Speisestärke  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker

### Füllung:

400 g Haselnüsse geröstet

1 Pfund Butter, Irische

1 Pfund Puderzucker gesiebt

2 Prisen Salz

4 cl Rum 54 %

50 g Kaffee gem ( türkischer )

25 g bittere Schokolade 70 %

### Zubereitung

Kokos, Salz + Zucker mit 500 ml Wasser aufsetzen, wenn's kocht, die im 100 ml kalten Wasser aufgelöstes Mondamin begeben + rührend ca 150 sek kochen lassen.

Auf eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ring- bzw Springformboden geben, glattstreichen.

Nüsse rösten + abkühlen + fein hacken bis das Fett austritt.

Salz + gesiebter Puderzucker und Kaffee verrühren, Butter zugeben.

Die feingehackten Nüsse evtl dann noch 3 cl Rum, gut verrühren lassen, soll gut cremig werden.

Auf den Kokosboden gießen und die Schokolade grob über den Kuchenraspeln und in den Kühlschrank, fest werden lassen, damit sich die Aromen richtig entfalten können, wäre über Nacht ideal, sollte aber ca 30-60 min vor den Verzehr aus den Kühlschrank genommen werden.

Eigenes Rezept, Freitag, 6. April 2007, Hans60

### Buttercrememokka Torte F

Glutenfrei + Eifrei + ohne backen



#### Boden:

200 g Kokosnuss geraspelt

500 ml Wasser  
100 ml Wasser  
40 g Speisestärke  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker

### Füllung:

400 g Haselnüsse geröstet

### 1 Pfund Butter, Irische

1 Pfund Puderzucker gesiebt  
2 Prisen Salz  
4 cl Rum 54 %

50 g Kaffee gem ( türkischer )

25 g bittere Schokolade 70 %

### Zubereitung

Kokos, Salz + Zucker mit 500 ml Wasser aufsetzen, wenn's kocht, die im 100 ml kalten Wasser aufgelöstes Mondamin begeben + rührend ca 150 sek kochen lassen.

Auf eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ring- bzw Springformboden geben, glattstreichen.

Nüsse rösten + abkühlen + fein hacken bis das Fett austritt.

Salz + gesiebter Puderzucker und Kaffee verrühren, Butter zugeben.

Die feingehackten Nüsse evtl dann noch 3 cl Rum, gut verrühren lassen, soll gut cremig werden.

Auf den Kokosboden gießen und die Schokolade grob über den Kuchenraspeln und in den Kühlschrank, fest werden lassen, damit sich die Aromen richtig entfalten können, wäre über Nacht ideal, sollte aber ca 30-60 min vor den Verzehr aus den Kühlschrank genommen werden.

Eigenes Rezept, Freitag, 6. April 2007, Hans60

### Buttercremenuss Torte o F

Glutenfrei + Eifrei + ohne backen



### Boden:

200 g Kokosnuss geraspelt  
400 ml Wasser  
200 ml Wasser  
40 g Speisestärke  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker

400 g Mandeln geröstet  
8 bittere Mandeln mit geröstet

### 1 Pfund Butter, Irische

1 Pfund Puderzucker gesiebt  
2 Prisen Salz  
9 cl ca Amaretto

1 El Kakaopulver kein Instant  
1 El Kaffee gem ( türkischer )

### Zubereitung

Kokos, Salz + Zucker mit 400 ml Wasser aufsetzen, wenn's kocht, die im 200 ml kalten Wasser aufgelöstes Mondamin begeben + rührend ca 150 sek kochen lassen.

Auf eine 26 cm Ring- bzw Springformboden geben, glattstreichen.

Mandeln rösten + abkühlen + fein hacken bis das Fett austritt.

Butter, Salz + gesiebter Puderzucker schaumig rühren, lassen, wenn sich ein Kloß um den Rührhaken bildet, nach + nach ca 6 cl Amaretto begeben + die Mandeln, evtl dann noch 3 cl Amaretto, soll schön cremig werden.

Diese Masse jetzt auf den Kokosnussboden verteilen, bitte so viel zurück behalten, das es für einen ca 0,75 Spritzbeutel noch reicht.

Den Creme glatt streichen.

Zu dem restlichen Creme jetzt noch den Kaffee + Kakaopulver zugeben, + gut verrühren lassen, in einen Tortenspritzbeutel füllen, + gewünschte Verzierungen auf die Torte spritzen.

Ab in den Kühlschrank, fest werden lassen, damit sich die Aromen richtig entfalten können, wäre über Nacht ideal, sollte aber ca 60-90 min vor den Verzehr aus den Kühlschrank genommen werden.

Sollte noch etwas Creme übrig bleiben, bleibt meistens, diesen als Aufstrich für die Frühstücksbrötchen verwenden...

Eigenes Rezept, Samstag, 10. März 2007, Hans60

[Käse Ananastorte](#) M F

Glutenfrei + Eifrei + eigenes Rezept





### Boden:

200 g Mais gem  
50 g Naturreis gem  
50 g Amaranth gem  
1 TI Backpulver  
1 Prise Salz  
50 g Vollrohrzucker

### 70 g Quark

100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
1 TI Balsamico Bianca

26 cm Ringform/ Springform

2 x Backpapier dafür

## Füllung

200 g Vollrohrzucker

1 Prise Salz

1 kg Magerquark

200 g Schmand

8 Ei Mais gem

20 halbe Kaffeebohnen mit gem

0,5 frische Ananas ca

6 cl Obstwasser ca

## Belag

Kokosnussraspel

25 g bittere Schokolade 70% geraspelt

## Zubereitung Boden

Alle Zutaten in die Küchenmaschine geben und gut 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen.

26er Ringform mit Backpapier ausfüllen, den Kuchenteig hinein geben, mit den Boden rausnehmen, auf den Teig eine Lage Backpapier geben und den Teig mit dem Handballen oder Nudelrolle bis ca 3 cm über den Rand ausrollen.

Den Boden mit den beiden Lagen Backpapier in den Ring legen, und den Boden + Rand egalisieren, ca 30 min in den Kühlschrank stellen, danach lässt sich das obere Backpapier gut entfernen.

## Zubereitung Füllung

200 g Vollrohrzucker, 1 Prise Salz, 1 kg Magerquark, 200 g Schmand  
8 Ei Mais gem, 20 halbe Kaffeebohnen mit gem, 6 cl Obstwasser ca, gut  
verrühren lassen, abschmecken, evtl nach süßen.

Ananas Kopf + Boden abschneiden, harte Seele mit einem Ananasschäler entfernen.

Auf den Boden des Mürbeteiges ca die Hälfte des Quarkcremes einfüllen, glattstreichen, halbe Ananasscheiben, ringförmig, dicht aneinander auf die Creme legen, die restliche Quarkcreme draufgießen, glattstreichen.  
Lose die Kokosraspel draufstreuen, da wieder drauf, 25 g bittere Schokolade grob raspeln.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 80 –100 min backen, je nach dem wie braun Mann/Frau den Boden/Rand haben möchte.

Eigenes Rezept Sonntag, 1. Juli 2007 Hans60

Käsekuchen Abaj 6 Ei M F

glutenfrei



Zutaten für 8 Portionen

100 g Soft Pflaumen / Rosinen

Zwetschken Brand, 40 % / Rum 54 % ( gut 250 ml )

6 Ei trennen

2 Prise Salz

250 g Vollrohrzucker getrennt

0,25 TL Bourbon Vanille - Pulver ODER

2 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

400 g Kokosnüsse geraspelt

2 Pfund Quark 0,5 %

Zubereitung

Softpflaumen mit Zwetschkenbrand bedecken , für ca. 2 h.

Eiweiß mit Prise Salz in der Küchenmaschine steif schlagen, dann 125 g Zucker langsam dazu rieseln lassen + ganz steif schlagen lassen + beiseite geben. Eigelb + 1 Prise Salz + Vanille + 125 g Zucker cremig schlagen, lassen.

Quark, Kokosnüsse sowie den abzugeißenden Alkohol

Gut verrühren lassen, zum Schluss die eingeweichten Pflaumen dazu .

Diese Teigmasse in eine große Schüssel geben, den Steifgeschlagenen Eischnee mit einem Holzlöffel gut unterheben, sollte nichts mehr raussehen, dies wird leider immer schwarz.

Alles in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ø Springform gießen.

In den kalten Backofen bei 135° -140°C Umluft ca. 100 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 150°- 160° C + ca. 70- 85 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Mittwoch, 7. Februar 2007 Hans60 eigenes Rezept

Käsekuchen, Juznoural`sk 6 Ei M F

Glutenfrei



Boden.

200 g Kokosnuss geraspelt

400 ml Wasser

200 ml Wasser

40 g Speisestärke ODER

1 Tüte Puddingpulver

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

Füllung

6 Ei trennen ( Größe L )

2 Prisen Salz

200 g Vollrohrzucker trennen, evtl mehr

2 Pfund Quark 0,5 %

1 Zitronenabrieb

120 g Butter

Kokosnuss mit Salz + Zucker in 400 ml Wasser ca 3 min kochen,  
Speisestärke in 200 ml Wasser auflösen, + umrühren + reingießen + ca  
120 sek kochen lassen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben + glattstreichen.

Eiweiß mit 1 Prise Salz fast steif schlagen, dann 100 g Vollrohrzucker ein-  
rieseln lassen, + ganz fest werden lassen, beiseite stellen.

Eigelb mit Salz + Zucker cremig schlagen lassen, sollte fast weiß dann  
sein, Quark, Zitronenabrieb + Butter zugeben, + gut verrühren lassen,  
Butter hat sich nicht ganz aufgelöst, nicht so tragisch, wird ja noch geba-  
cken.

Eigelbmasse auf das steife Eiweiß geben, + mit einem Holzlöffel gut un-  
termischen, KEINEN ELEKTRISCHEN HANDQUIRL benutzen.

Auf den Kokosnussboden in die Rundform gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90 min backen.

PS:

Habe leider vergessen, diesen Kuchen abends , aus dem Ofen zu nehmen,  
fand ihn am nächsten Tag erst..., abgekühlt..., war oben eingerissen /  
eingeplatzt, na ja ..

eigenes Rezept, Mittwoch, 7. März 2007 Hans60

Kirschen Torte Zatobol`sk M F

Glutenfrei



1 Biskuitboden, VIII z.B.

500 g TK- Sauer Kirschen entsteint  
300 ml Rotwein  
100 g Vollrohrzucker  
150 ml Wasser  
30 g Speisestärke  
100 g Kokosnuss geraspelt  
3 cl Kirschwasser

400 g s. Sahne  
2 Tüten Sahnefestiger

Biskuitboden quer durchschneiden,  
Den Deckel mit der Schnittkante nach oben, in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ringform geben.  
300 ml Rotwein zum kochen bringen, Kirschen rein , aufkochen lassen, Zucker dazu.  
Die in kaltem Wasser aufgelöste Speisestärke rührend für ca 120 –180 sek zu der Kirschmasse geben.  
Runter von der Hitze, Kirschwasser dazu rührend, etwas abkühlen lassen, auf den Biskuitboden gießen, glattstreichen, den Deckel drauflegen, ein wenig rein drücken, ein paar Stunden kaltstellen zum verfestigen.  
400 g s. Sahne mit Sahnefestiger gut steifschlagen, den Deckel + den Rand mit der Sahne bestreichen, ein wenig Schokokrümel drüberstreuen.



Mit freundlichen Grüßen

Hans

Biskuitboden VII I , Schokolade, ohne Backpulver 6 Ei  
Glutenfrei



### 6 Ei trennen

180 g Vollrohrzucker  
2 Prisen Salz  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
120 g Naturreis Mittelkorn gem  
80 g Speisestärke  
80 g Kakaopulver kein Instant  
Kirschwasser ca 3- 6 cl

Backofen auf 180°C vorheizen.

6 Eiweiß mit einer Prise Salz fast steif schlagen, lassen, 90 g Zucker mit Vanillepulver einrieseln lassen, + ganz steif schlagen lassen.

Beiseite stellen.

6 Eigelb mit einer Prise Salz + Rest 90 g Zucker dickschaumig, bis es fast hellgelb ist schlagen lassen.

Die restliche trockenen Zutaten vermischen + zugeben, verrühren lassen, soviel Kirschwasser zugeben bis die Masse wieder schmierfähig ist.

Steifgeschlagenes Eiweiß über das Eigelb geben + mit einem Holz Rührlöffel vorsichtig unter- + vermischen.

In die 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen.

+ im vorgeheizten Backofen bei 180°C auf der mittleren Schiebeleiste 25-30 min backen, Nadelprobe.

Bitte nicht in den ersten 20 min die Ofentür öffnen, könnte zusammen fallen.

Sollte 2-6 h ruhen , vor dem Durchschneiden, besser ist über Nacht ruhen lassen.

### Fazit:

Ist kein Höhenunterschied zu Biskuitboden VII fest zu stellen, aber fester.

Kokos Ananas Kuchen 4 Ei F  
Glutenfrei + Kuhmilchfrei



Für den Guss

3 Eiweiß

1 Prise Salz

80 g Vollrohrzucker

80 g Kokosnus raspel

Belag

1 frische Ananas

Teig

3 Eigelb

1 Ei

4 El heißes Wasser

1 Prise Salz

170 g ungehärtete Margarine

100 g Vollrohrzucker  
0,5 TL Vanillepulver  
120 g Kokosnusssraspel  
170 g Mais gem

Eiweiße mit einer Prise Salz weiß schlagen, dann langsam den Zucker einrieseln und sehr steif schlagen lassen, Beiseitestellen.

Ananas von Schale + Seele befreien.

Eigelbe mit dem Ei, Prise Salz und heißem Wasser und Zucker schaumig bis weiß cremig schlagen lassen, Margarine begeben, weiter rühren lassen, Mais mahlen und mit Kokosnuss und Vanillepulver vermischen und einrieseln lassen und gut verrühren 3-6 min auf Mittelstufe wäre nicht schlecht.

In der Zwischenzeit eine 26 cm Ring- oder Springform mit Backpapier ausfüllen, den fertigen Teig rein und glattstreichen, Ananascheiben nachsehen, ob die Seele ganz entfernt ist, sonst mit Küchenmesser nachschneiden, mit den Scheiben den Kuchenteig bedecken.

Kokosnusssraspeln mit einem Holzlöffel unter den steifen Eischnee mischen, und Esslöffelweise diese Eischneemasse auf das Obst verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 60 min backen, Nadelprobe. Da die Oberfläche dann noch sehr hell ist, die Hitze auf ca 150 - 160°C stellen und noch ca 10-15 min nachbacken..

Nach einem Rezept von Kokos Apfel Kuchen 27.07.07 hauki CK

Sonntag, 29. Juli 2007 Hans60

Kokos Mango Torte 2 Ei M

Für 12 Stücke

Rührteig:

100 g Butter oder Margarine  
40 g Schneekoppe Fruchtzucker  
1 TL Schneekoppe flüssige Süßkraft

2 Eier,

70 g Mais o Buchweizen gem  
30 g Kokosraspel,  
1 TL Backpulver  
1 Prise Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor

Fett für die Form

### Belag:

30 g Kokosraspel  
2 kleine Mango (etwa 750 g)  
50 ml frisch gepresster Orangensaft  
2-3 TL Limettensaft

### 450 g Magerquark

50 g ungesüßte Kokosmilch (Dose)  
Schneekoppe flüssige Süßkraft  
8 Blatt weiße Gelatine

### 200 g Sahne

Zubereitungszeit 75 Minuten Kühlzeit 3 Stunden

1. Eine Springform (26 Zentimeter Durchmesser) einfetten. Backofen auf 175 °C (Umluft 150 °C, Gas Stufe 2) vorheizen. Das weiche Fett schaumig schlagen. Fruchtzucker und flüssige Süßkraft dazugeben und weiterrühren. Eier abwechselnd mit 1 Esslöffel Mehl unterrühren. Restliches Mehl, Kokosraspel, Backpulver und Meersalz kurz unterrühren. Teig in die Form füllen und glatt streichen. Im Backofen 15 bis 18 Minuten backen. in der Form abkühlen lassen.

### Kokosbrot /-Kuchen M F

Glutenfrei + Eifrei





1 Kastenform, 24 cm lang  
200 g Mais gem  
1 Prise Salz  
100 g Vollrohrzucker  
150 g Kokosraspel  
0,5 Tüte Backpulver

350 ml Milch

50 g ungehärtete Margarine

Mehl, Zucker, Salz, Kokosraspel und Backpulver gründlich und locker mischen. Milch mit flüssiger Margarine hinzugießen unterrühren. Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte 24 cm Form füllen, 1 Stunde bei 175 C backen. Oder in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 60 min backen

Samstag, 29. Dezember 2007 Hans60

[Kokoscreme Kuchen III](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



## Teig:

80 g Kichererbsen gem  
80 g Naturreis gem  
50 g Puderzucker, oder heller Rohrzucker , weniger ist besser  
60 g ungehärtete Margarine  
1 Prise Salz  
1 TL hellen Essig  
4 EL Wasser

## Belag:

400 g Tofu, naturell  
750 ml trocknen Rotwein ( 13,5 % ca )  
2 Prisen Meersalz  
100 g Rohrzucker  
150 g Kokosraspel  
1 Msp Nelken gem  
80 g Speisestärke

## Zubereitung:

Habe erst die Art Mürbeteig , mit den angegebenen Zutaten hergestellt, in eine mit Backpapier ( auch den Rand ) ausgelegte 26 cm & Ringform gedrückt, diese mit dem Boden raus genommen, den Teig drauf , die nächste Lage Backpapier rauf, mit dem Nudelholz ganz dünn ausgerollt, beide Lagen mit dem Kuchenboden, in die Form, ein bisschen gerichtet u während ich den Belag bereite, in den Kühlschrank gestellt, war mir damit aus den Füßen, ca 30 min

Den Rotwein ein wenig aufteilen, Augenmaß,  
Ein wenig Rotwein aufheben, um damit den Mixer aus zu spülen.

Tofu zerbröckeln, in einen Mixer mit etwas Rotwein geben, man sieht wie viel gebraucht wird, es soll eine cremige Masse geben.

In ca 0,5 Tasse Rotwein die Speisestärke mit einer Prise einrühren, auflösen,  
den übrigen Rotwein aufkochen, die Speisestärke einrühren, sollte doch gut 30 sek kochen, runter von der Hitze, u rührend laue abkühlen.

Kokosraspel, Salz, Zucker, Nelken vermischen u den cremigen Tofu reingießen, den Mixer mit Rotwein ausspülen u dazu geben, verrühren lassen, den lauen Rotweinpudding mit vermischen, rühren.

Den Mürbeteig aus dem Kühlschrank, die oberste Lage Backpapier entfernen,

Den Belag , auf den Teig gießen, die Form ein wenig hin u her schieben, verteilt sich der Teig + bei ca 160°C Umluft OHNE vorheizen , ca 40 min, abbacken.

Abkühlen lassen, vor dem Servieren im Kühlschrank kalt stellen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 5. Juni 2008 Hans60

[Kokoscreme Kuchen IV](#) pikant F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



Teigboden

80 g Kichererbsen gem

80 g Naturreis gem

80 g ungehärtete Margarine  
1 Prise Salz  
1 TI hellen Essig  
4 El Wasser

### Belag :

Gemüse aller Art  
z.B.

1 Dose geschälte Tomaten ( 400 g ) und  
2 Dosen voll Wasser  
0,5 Bund frische Möhren  
1 Bund Frühlingszwiebel , nur das grüne  
1 Suppengemüse ( Sellerie, Lauch, Möhren u Petersilie )  
1 P gekochte rote Bete  
250 g Pellkartoffeln  
1 Handvoll TK Suppengemüse  
1 Handvoll TK Paprika in Streifen  
250 g Sauerkraut  
1 grüne Gurke  
10 cm Tomatenmark a d T  
0,5 TI Chili Pulver  
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch  
1 Prise Salz u Zucker

### ODER

Ca 1 kg TK Suppengemüse  
1 Dose geschälte Tomaten ( 400 g ) und  
2 Dosen voll Wasser  
250 g Sauerkraut  
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch  
1 Prise Salz u Zucker  
0,5 TI Chili Pulver

-----

400 g Tofu, naturell  
rote bete Saft o Tomatensaft  
1,5 l Gemüsebrei,  
Bio Sesamsamen zum abdecken.  
150 g Naturreis gem  
200 g Kokosnuss geraspelt

alle Zutaten des Teigboden zusammen verkneten lassen, dann kommt man mit der Flüssigkeit hin,  
2 Lagen Backpapier ,dazwischen den Teig auf dem Kuchenblech ausrollen,  
mit Papier für ca 30 in den Kühlschrank,

in der Zwischenzeit, Kochplatte erhitzen, das Gemüse in der oben genannten Reihenfolge in einem Kochtopf geben bis Salz u Zucker.  
Ca 10 min kochen lassen,  
runter von der Hitze, das ganze pürieren, ergibt ca 2 l,  
davon werden 1,5 l gebraucht, laue abkühlen lassen,  
in die Rührschüssel geben.

Tofu zerbröckeln, in einem Mixer mit Rote Betsaft zu einer cremigen Masse mixen, dazu geben , sowie  
150 g Naturreis gem u  
Kokosnuss gut zusammen, verrühren lassen

Die oberste Lage Backpapier entfernen, und die Masse in die Backform geben , ein wenig hin u her schütteln, evtl glattstreichen, u mit Bio Sesam bestreuen,  
damit der Kuchen nicht o trocken wird,

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 90 min backen.

Die übrig gebliebene als Soße für Nudeln, Reis oder Bratlinge verwenden

Schmeckt warm aber auch sehr gut kalt, sollte aber wenigsten 60 min vor dem Servieren aus den Kühlschrank genommen werden.

Eigenes Rezept, Dienstag, 10. Juni 2008 Hans60

[Kokoscreme Kuchen V \( Erdbeeren \) F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



### Teig:

80 g Mais gem  
80 g Naturreis gem  
2 El Puderzucker, oder heller Rohrzucker , weniger ist besser  
80 g ungehärtete Margarine  
1 Prise Salz  
1 Tl hellen Essig  
4 El Wasser evtl 5 El

### Füllung:

600 g Tofu, naturell  
500 ml Wasser  
250 ml rote Betesaft  
2 Prisen Meersalz  
200 g Rohrzucker  
1 Prise Salz  
400 g Kokosraspel  
180 g Naturreis gem  
Erdbeeren, Rest  
1 Zitrone , Abrieb, Saft u Fleisch  
Von 500 g Erdbeeren

## Zubereitung:

Habe erst die Art Mürbeteig, ( Rührschüssel ) mit den angegebenen Zutaten hergestellt, in eine mit Backpapier ( auch den Rand ) ausgelegte 26 cm Ringform gedrückt, diese mit dem Boden raus genommen, den Teig drauf , die nächste Lage Backpapier rauf, mit dem Nudelholz ganz dünn ausgerollt, beide Lagen mit dem Kuchenboden, in die Form, ein bisschen gerichtet u während ich den Belag bereite, in den Kühlschrank gestellt, war mir damit aus den Füßen, ca 30 min

Tofu zerbröckeln, in einen Mixer mit Rote Betesaft + evtl Wasser ( vom Rezept ) geben, man sieht wie viel gebraucht wird, es soll eine cremige Masse ergeben,  
diese Masse in eine Rührschüssel geben,  
Erdbeeren halbieren und auf einen flachen Teller legen, der so groß wie die Kuchenform ist,  
die restlichen Erdbeeren in die Teigmasse ,  
restliche Wasser begeben, sowie  
400 g Kokosnus raspeln,  
1 Zitrone , Abrieb, Saft u Fleisch,  
Zucker u Salz u den Reis,  
gut miteinander verrühren lassen, evtl nachzuckern.

Die obere Lage Backpapier entfernen, evtl noch ausrichten, Backpapier muss auch den Rand, bedecken, hin und her die Backform bewegen, so das überall der Teig hinkommt,  
nun noch die halbieren Erdbeeren, mit der Schnittseite in/auf den Teig legen.

In den kalten Backofen bei ca 130°C ca 90-100 min backen, Nadelprobe.  
Bitte ganz abkühlen lassen, bevor Backpapier entfernt wird  
vor dem Servieren im Kühlschrank kalt stellen.  
Ca 60 min vor dem servieren , wieder raus,  
ideal wäre über Nacht ruhen lassen.

## PS

Wer keinen Rote Betesaft hat, nehme Roten Traubensaft, dann aber die Zuckermenge reduzieren

Eigenes Rezept, Dienstag, 10. Juni 2008 Hans60

## Kokoscreme Kuchen VI ( Aprikosen ) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ø Ringform mit Backpapier



### Mürbeteig

100 g Buchweizen gem  
100 g Naturreis gem  
100 g ungehärtete Margarine  
1 Prise Salz u Zucker  
4 – 5 El Traubensaft  
1 TI hellen Essig

### Füllung

500 g Aprikosen  
800 g Tofu  
400 g Kokosnuss geraspelt  
200 g Naturreis gem  
1 Prise Salz  
250 g Puderzucker gesiebt  
750 ml trocknen Weißwein ( 12,5 % ca ) teilen

200 g Bananen ausgezogen gewogen  
Puderzucker evtl

Für den Mürbeteig aus den angegebenen Zutaten gut verrühren lassen, 26 cm Ring- Springform mit Backpapier ganz ausfüllen, den Boden sowie mit Backpapier raus nehmen, den Teig auf rauf legen, noch eine Lage Backpapier drauf, mit dem Nudelholz gleichmäßig verteilen, auch über den Rand hinaus, alle 4 Teile wieder in die Form legen, gut anpassen, und alles in den Kühlschrank, danach lässt sich das obere Backpapier gut entfernen.

Aprikosen ca 2-4 min ins kochende Wasser geben, bis bei einigen die Haut platzt, abgießen und abschrecken und pellen, halbieren auf einen großen Essteller , der sollte so groß wie die Backform sein, legen.

2 x 400 g Tofu zerkleinert, mit jedes Mal, ca die Hälfte des Weißwein geben, gut sämig , oder eben flüssig, in eine große Rührschüssel gießen, mit einem Teil Weißwein den Mixer ausspülen, die Kokosnuss , Salz u Zucker u 200 g Naturreis gem, zugeben und gut verrühren lassen.

Bananen ausziehen, in kleine Stücke schneiden, und mit einem Holzlöffel vorsichtig unterheben, sollten dann ganz bleiben.

Oberes Backpapier entfernen, die Teigmasse rein gießen, die Form hin u her schieben, damit der Teig überall hin kommt u glatt wird.

Darauf die Aprikosenhälften, mit der Schnittfläche nach unten, evtl ein wenig in den Teig drücken, das ganze füllt die Backform bis zum Rand aus,

wer es nicht so hoch / voll haben will, nehme nur

400 g Tofu  
200 g Kokosnuss geraspelt  
125 g Puderzucker gesiebt  
100 g Naturreis gem  
400 ml trocknen Weißwein ( 12,5 % )

anpassen, abschmecken.

Die Backzeit verkürzt sich dann.

In den kalten Backofen bei ca 130°C ca 100 –120 min backen, Nadelprobe

Ganz abkühlen lassen, erst dann ist er fest, und dann erst auspacken, wer will noch Puderzucker , vorm servieren aufstreuen.

Eigenes Rezept, Samstag, 14. Juni 2008 Han60

## Kokoscreme Kuchen VII , F Vegan

scharf u süß u sauer

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

26 cm Ø Ringform mit Backpapier

8 Stück



### Mürbeteig:

100 g Mais gem  
100 g Naturreis gem  
100 g ungehärtete Margarine  
1 Prise Salz u Zucker  
4 El Wasser  
1 TI hellen Essig

### Füllung

2 rote eingelegte Chilischoten  
4 cl Tamari ( Sojasoße )  
4 cl Balsamico de Modena  
400 g Tofu naturell  
500 ml trockenen Weißwein ( 12,5 % ) ca  
200 g Kokosnuss geraspelt  
Bund Frühlingszwiebel nur das Grüne  
1 TI Curry ohne Salz  
0,5 TI Chilipulver  
150 g Naturreis gem  
1 Scheibe Ananas klein gewürfelt  
1 Kiwi klein gewürfelt  
100 g Banane klein gewürfelt,  
Bio Sesam u

## Leinensaat

Für den Mürbeteig, aus den angegebenen Zutaten gut verrühren lassen, 26 cm Ring- Springform mit Backpapier ganz ausfüllen, den Boden sowie mit Backpapier raus nehmen, den Teig auf rauf legen, noch eine Lage Backpapier drauf, mit dem Nudelholz gleichmäßig verteilen, auch über den Rand hinaus, alle 4 Teile wieder in die Form legen, gut anpassen, und alles in den Kühlschrank, danach lässt sich das obere Backpapier gut entfernen.

Chilischoten, Tofu, Salz, Balsamico, Tamari sowie Weißwein in einen Mixer gut cremig schlagen lassen, umfüllen in die Rührschüssel, Zucker, Kokosraspel, das kleingeschnittene Frühlingszwiebelgrün, Curry, Chili, Ananas und Kiwi, 150 g Naturreis gem, sowie den Weißwein, ein wenig zurück halten, vielleicht wird es nicht gebraucht, es soll wie ein Rührteig werden, lieber etwas mehr, die kleingeschnittene Banane mit einem Holzlöffel vorsichtig unter heben. Die obere Lage Backpapier entfernen und die Füllung drauf gießen, Schüssel hin u her bewegen, damit der Teig überall hin läuft und glatt wird, Sesam u Leinensaat vermischen, auf der Oberfläche verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 130°C 100 –120 min backen, fest wird er erst, nach dem erkalten, dann auch erst Backpapier entfernen

eigenes Rezept Samstag, 14. Juni 2008 Hans60

## [Kokoscreme Kuchen VIII \( Carob\) F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ø Ringform mit Backpapier

8 Stück



800 g Tofu naturell

[750 ml trockenen Rotwein \( 14 % \), teilen](#)

400 g Kokosnuss geraspelt  
180 g Naturreis gem  
1 Nelke mit gem  
1 Prise Salz  
250 g Zucker  
5 geh El Carob

den Tofu zerkleinern und nach und nach Rotwein dazu geben, soll alles schön sämig werden, die anderen Zutaten in die Rührschüssel geben und mit rühren, die dann fertige Tofu in den Rührteig gießen, und 3-5 rühren lassen,

in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring- bzw Springform gießen, die Form hin und her schütteln, damit sich der Teig gut verteilt, in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 100 – 120 min backen, Nadelprobe, ganz abkühlen lassen, der Kuchen wird erst dann fest , bevor Backpapier entfernt wird, am besten eine Nacht Ruhen lassen.

Eigenes Rezept, Samstag, 14. Juni 2008 Hans60

## [Kokoscreme Muffeins o -Kuchen I X F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

24 Stück

oder

26 cm Ø Ringform mit Backpapier



800 g Tofu naturell  
[750 ml trockenen Rotwein \( 13,5 % \)](#), teilen  
200 g Kokosnuss geraspelt  
180 g Naturreis gem  
2 Nelken mit gem  
1 Prise Salz  
250 g Zucker

1 Tüte Backpulver  
5 Ei Kakao  
Fett für 2 Bleche Muffeins  
24 TK Sauerkirschen oder frische

den Tofu zerkleinern und in einen Mixer, und nach und nach Rotwein dazu geben, soll alles schön sämig werden, evtl 2 x 400 g in eine Rührschüssel gießen, Rest Rotwein zum ausspülen des Mixers, die trocknen Zutaten alle gut miteinander vermischen, dazu geben und alles gut 3-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in der Zwischenzeit die Muffeinsbleche ( Mulden ) gut ein bzw ausfetten, in jede Mulde eine knappe Schöpfkelle ( ca 100 ml ) einfüllen, kann bis kurz unterm Rand gehen.

In jede Mulde noch eine TK Kirschen geben, evtl ein wenig reindrücken. In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 45 – 60 min backen, Nadelprobe, aber meist sieht man es auch.

ganz abkühlen lassen, der Kuchen / Muffeins werden erst dann fest , bevor Backpapier entfernt wird, am besten eine Nacht Ruhen lassen.

## ODER

den Tofu zerkleinern und nach und nach Rotwein dazu geben, soll alles schön sämig werden, in eine Rührschüssel gießen, die trocknen Zutaten alle gut miteinander vermischen, dazu geben und alles gut 3-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ring- bzw Springform gießen, ein wenig hin und her schieben, damit sich der Teig überall hin verteilt

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 100 – 120 min backen, Nadelprobe, ganz abkühlen lassen, der Kuchen / Muffeins werden erst dann fest , bevor Backpapier entfernt wird, am besten eine Nacht Ruhen lassen.

Eigenes Rezept, Samstag, 21. Juni 2008 Hans60

Kokosnuss Boden 2 Ei F  
Glutenfrei



### Boden:

200 g Kokosnuss geraspelt

200 ml Wasser

200 ml Weißwein

### 2 Ei

Wasser + Weißwein zum kochen bringen, Kokosnuss rührend dazu, Hitze kleiner stellen, bis die ganze Flüssigkeit aufgesaugt/verdampft ist, abkühlen lassen.

Backofen auf 180°C vorheizen.

2 Eier unter die Kokosnussmasse rühren, + in eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben, glattstreichen, + im vorgeheizten Backofen ca 20 min backen. Aus den Ofen nehmen.

eigenes Rezept 8.12.06

Kokosnuss Kuchen Sara F Vegan

glutenfrei - eifrei - milchfrei -



Zutaten für 1 Portionen

550 g Banane(n), ca. (Leopardenart)

3 Äpfel

1 Zitrone(n), Saft davon

150 g Datteln oder Rosinen

Rum, 54 % oder trockenem guten Rotwein oder einfach Wasser

2 Tasse/n Wein, weiß, guten trockenem oder kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

3 Tasse/n Mais, gemahlen

3 TL Koriander, gemahlen +

1 Tüte/n Backpulver

¼ TL Meersalz

150 g Rohrzucker

200 g Kokosraspel

## Zubereitung

Datteln klein schneiden o. Rosinen in 54 % Rum ca. 1 h einlegen.

Bananen pürieren. 3 Äpfel um den Griebsch rum raspeln, 1 Zitrone entsaften.

3 Tassen Mais, gem., 3 TL Korianderkörner gem., Backpulver, Salz, Zucker und Kokosraspel - alle trockenem Zutaten gut verrühren, lassen, pürierte Bananen mit dem Zitronensaft vermischt, geraspelte Äpfel, eingelegte Datteln samt Flüssigkeit begeben, gut verrühren, dann noch den Wein zugeben, evtl. mehr oder weniger, nach Gefühl, richtet sich stark nach der Saftigkeit des Obstes.

In eine 26 cm, mit Backpapier ausgelegte, Ringform gießen, glatt streichen.

Bei 140° C Umluft OHNE vorheizen, auf der 2. Schiene von unten ca. 80-100 min backen. Nadelprobe.

Raus aus dem Ofen, ein paar Min. sich verfestigen lassen, Ring lösen, Backpapier vorsichtig runter klappen/ lösen, ab- + auskühlen lassen.

eigenes Rezept

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.Juni 2007

11.07.07 Hans60

### Kokosnuss Muffein M ( Ananas ) F

Glutenfrei u Eifrei

24 Stück oder

26 cm Ø Ring- bzw Springform mit Backpapier



1200 g Frischkäse 4 %

500 ml Buttermilch

200 – 250 g Zuckerrübensirup \*

0,5 TL Bourbon Vanillepulver  
400 g Kokosnuss geraspelt, angebräunt  
1 Prise Salz  
180 g Mais gem  
1 Tüte Backpulver

Margarine zum ausfetten für 2 Muffeins Bleche  
Einige Scheiben frische Ananasscheiben

Frischkäse u Buttermilch und 200 g Zuckerrübensirup gut vermischen lassen, abschmecken, Rest auch noch zugeben,  
Kokosnuss leicht braun anrösten, mit vermischen lassen,  
Salz, Vanille, Mais gem und Backpulver mischen, und zugeben , gut alles verrühren lassen,  
( ich füge alle Zutaten wie oben angegeben, der Reihenfolge nach in die rührende Küchenmaschine, dabei sehe ich gleich ob alles gut vermischt und die Masse genug Flüssigkeit hat ).  
In der Zwischenzeit die Muffeinsmulden gut einfetten, mit einer Schöpfkelle gut 80 ml den Teig verteilen,  
in jede noch ein schönes Stück von den Ananasscheiben abbrechen, in die Mitte ca, drücken.

### Beim Kuchen

Den Teig in eine mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, bisschen schütteln damit der Teig sich überall verteilt , die Ananasscheiben brechen und stückchenweise in den Teig drücken.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft, ca 40 –50 min bei Muffeins backen,  
beim Kuchen ca 130°C Umluft ca 70 –100 min backen , Nadelprobe, etwas in den Formen stehen lassen, ein Stullenbrett drüber legen, umdrehen, und vorsichtig die Bleche abheben.  
Beim Kuchen das Backpapier erst nach dem völligen erkalten abziehen.

### Hinweis \*

Wer mit Zuckerrübensirup arbeitet, dem bleibt etwas Teig übrig, in der Pfanne braten,  
wer dagegen mit Zucker arbeitet, dem reicht die Menge,  
nur dem geht der typischen Geschmack des Zuckerrübensirup, ab.  
Vielleicht einen anderen Geschmacksträger nehmen.

Ob Muffeins oder Kuchen , beide werden erst nach völligen abkühlen, fest

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. Juni 2008 Hans60

## Kokosnusskuchen 4 Eiweiß F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei



### 4 Eiweiß

1 Prise Salz

200 g Vollrohrzucker

0,25 TI Bourbon Vanillepulver

10 El Kokosnuss geraspelt

400 g Mais gem

1 Tüte Backpulver

1 El Kaffee gem

2 cl Rum 54 %

350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Belag:

800 g TK Sauerkirschen entsteint  
0,25 Tasse Wasser  
0,5 Tasse Kirschwasser  
1 Tasse Wasser  
3 Ei Speisestärke

### Zubereitung: Kuchen

Eiweiß mit Salz weiß schlagen, Zucker mit Vanille gemischt, zugeben, und steifschlagen lassen, Kokosnuss + Kaffee begeben, nun fällt der Eischnee wieder ein. Mais mit Backpulver gemischt reinrieseln lassen, wird fest , also Wasser langsam zugeben, bis es wie ein Rührteig ist, dann noch den Rum zugeben.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben glattstreichen. In einem vorgeheizten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35 min backen, Nadelprobe. Ca 10 min in der Form lassen, dann den Ring nach unten drücken.

### Belag: wer will

TK Kirschen mit zusammen ca eine dreiviertel Tasse Flüssigkeit zu kochen bringen. 3 Ei Speisestärke in eine Tasse kaltem Wasser auflösen, und in die kochenden Kirschen geben und rührend ca 3 min kochen lassen. Sobald der Kuchen fertig gebacken, die noch heißen Kirschen drauf gießen, glattstreichen, auskühlen lassen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 5. April 2007 Hans60

### Kokosnusskuchen Goek-Tepe 4 Ei M F

Zutaten für 1 Portionen

#### 200 g Kuvertüre, bittere, geraspelt

200 g Kokosraspel, mittel  
500 g Mais, gemahlen  
220 g Rohrzucker  
1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)  
1 Prise Salz  
50 g Ingwer, klein gewiegt  
10 g Hefe, Trockenhefe f. 500 g Mehl

#### 4 Ei(er), trennen

1 Prise Salz

1 Liter Milch, ca.

2 cl Rum, 54 %

Kuvertüre auf einer rechteckigen Gemüseraspel grob raspeln.

Bis einschließlich Trockenhefe alle trockenen Zutaten gut vermischen.

Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelb mit ca. 1 l Milch auffüllen und verrühren und zu den trockenen Zutaten geben, unterrühren, muss wie ein Rührteig werden.

Steifgeschlagenes Eiweiß darunter heben, sollte kein Eischnee an der Oberfläche sichtbar sein. ( Verbrennungsgefahr, wird zu dunkel beim Backen).

Die Suppe ( Teig ) jetzt in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm  $\text{Æ}$  Springform gießen. Darüber jetzt den Rum gießen.

In den mit 40 °C ( Licht an und ein wenig mehr ) vorgewärmten Backofen auf ein Rost stellen. Ca 1 h stehen lassen. Gehen nicht möglich, der Teig zu feucht. Vorsichtshalber die Fettpfanne ganz unten in den Backofen, falls es aus- oder überläuft.

Bei Umluft 160°C ca. 60- 70 min backen. Bei Ober- + Unterhitze den Kuchen aus dem Backofen, mit einem feuchten Tuch abdecken, die Fettpfanne entfernen + auf ca. 180 - 190 °C vorheizen, dann ca. 45- 55 min backen. Nadelprobe.

Den Kuchen ca. 10 min noch in der geschlossenen Springform lassen.

Öffnen + vorsichtig mit und am Backpapier auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen. Erst dann Backpapier entfernen.

Ich lasse den Kuchen immer auf dem Backpapier, schneide diese, meist mit einem Tomatenmesser, + gehe dann mit einem Tortenheber drunter und hebe diese auf einen Kuchenteller.

Serviert wird meist noch mit Vanillezucker, geschlagener süßer Sahne.

Zubereitungszeit ca. 30 min - 12 Stücke -Stehzeit ca. 1 h.

Hinweis: Dadurch, dass ich Kuvertüre anstelle von Backkakao nehme, wird der fertige Kuchen nicht so trocken. Könnte mir vorstellen, diesen Kuchen statt mit Hefe auch mit Backpulver zu backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

11.01.06 Hans60

03.07.2006 16:10 Kommentar von Hans60

Veränderung



Habe

Anstelle Hefe, 1 Tüte Backpulver.  
3 El eingelegte Rosinen, Rum 54 % ( lange )  
genommen.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Mandarin Tofu Torte F Vegan  
Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



## Mürbeteig

5 El Buchweizenkörner gem ( 70 g ca )  
9 El Naturreis gem ( 130 g ca )  
2 El Vollrohrzucker  
1 Prise Salz  
70 g ungehärtete Margarine  
8 El Wasser ca

2 Lagen Backpapier  
eine 26 cm Ring-/Springform

## Füllung:

200 g Kokosnuss geraspelt  
500 ml Wasser  
0,5 Tl Vanillepulver  
600 g Tofu Naturell  
200 g Vollrohrzucker  
1 Prise Salz  
80 g Speisestärke ODER  
2 Tüten Puddingpulver

800 g Mandarin ca

für den Mürbeteig alle Zutaten verrühren lassen, den Boden der Ringform mit Backpapier auslegen, Teig drauf, 2. Lage Backpapier drauf, den Teig mit dem Handballen oder Nudelholz in Form bringen.  
Boden mit Backpapier belegen, für ca 30 min kalt stellen, dann die 2. Lage Backpapier entfernen.

Kokosnussraspel mit 500 ml Wasser in den Mixer, solange rühren lassen bis sich ein Trichter bildet, Vanillepulver zugeben, immer ca 200 g Tofu teilen und begeben, sollte immer bis sich der Trichter wieder bildet, mit allen anderen Zutaten auch so verfahren, wahrscheinlich wird es dann knapp an Platz im Mixer werden, dann eben alles in die Rührschüssel geben, und noch gut verrühren lassen.

Die oberste Lage Backpapier vom Boden entfernen, auf den Teig jetzt die flüssige Masse gießen.

Die Mandarinen filetieren, mit der schmalen Seiten in den Teig stecken, so das der Rücken gerade noch aus dem Teig schaut.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70 min backen.

Nach 30-50 min den Ring runter lassen, Backpapier erst nach dem abkühlen entfernen.

Eigenes Rezept Sonntag, 20. Januar 2008 Hans60

## Mango Kokos Bombe M

14 Blatt weiße Gelatine

750 g Vollmilch Joghurt

300 g Crème fraîche

1 Orange (Schale)  
300 ml Orangensaft  
200 ml Kokosnuss Creme (Dose)  
1 dunkler Wiener Boden  
2 Mangos  
15 g Speisestärke  
2 El Orangenmarmelade  
2 El geröstete Kokoschips  
1 TL Kakaopulver

Gelatine einweichen. Joghurt mit Crème fraîche, Orangenschale, 50 ml Orangensaft und der Kokoscreme verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen und unterrühren. Creme in eine kalt ausgespülte runde Schüssel (24 cm Durchmesser) füllen und für ca. 3 Stunden kalt stellen.

Zwei Wiener Böden von 24 cm Durchmesser ausschneiden. Geschälte Mangos in Spalten vom Stein schneiden und zwei drittel davon auf einen der Böden legen. Tortenrand darum schließen. Restlichen Orangensaft mit der Stärke binden und über die Mangos gießen. Zweiten Boden auf die abgekühlte Schicht legen und mit erwärmter Marmelade bestreichen. Tortenrand entfernen.

Die Schüssel mit der Joghurtmasse kurz in heißes Wasser tauchen und auf den Boden stürzen. Mit der übrigen Marmelade bestreichen, mit restlichen Mangospalten und Kokoschips belegen und mit Kakao bestäuben.

## Mango Kuchen o Mango Nougat Torte F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



#### Boden:

400 ml Wasser  
200 g Kokosnuss geraspelt  
200 ml Wasser  
40 g Speisestärke  
1 Prise Salz + Vollrohrzucker

#### Füllung:

4 Mango geraspelt = 1 Liter ca  
2 Lorbeerblätter  
4 Gewürznelken  
300 ml guten trockenen Weißwein  
100 ml guten trockenen Weißwein  
3 gut gehäufte El Speisestärke

#### Belag:

#### Nougat II ( doppelte Menge )

glutenfrei + eifrei

Zutaten für Portionen  
200 g Palmfett, kein Soft , Kokosfett  
100 g Puderzucker

100 g Schokolade, geriebene, bitter 70 %  
4 EL Mandel(n), sehr fein geriebene ohne Schale  
4 EL Haselnüsse, geröstete, sehr fein geriebene  
4 EL Obstler, oder Sahne  
4 EL Kaffee, türkischen, gemahlen

### Boden Zubereitung.

400 ml Wasser zum kochen bringen, 200 g Kokosnuss einstreuen, kochen lassen bis es leicht duftet.

Das in 200 ml Wasser aufgelöste Mondamin dazu + ca 120 sek rührend kochen lassen, muss andicken.

Alles in eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben, glattstreichen.

### Füllung:

Mangos schälen + grob raspeln, sollten wenigsten ca 1 Liter Masse ergeben, lieber etwas mehr.

Mit Nelken + Lorbeerblätter sowie Salz + Zucker + 300 ml Weißwein zum kochen bringen,

Das in 100 ml Wein aufgelöste Mondamin dazu + ca 120 sek rührend kochen lassen, dickt schnell, + auf den Kokosboden gießen, glattstreichen + in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 min backen, abkühlen lassen.

### Zubereitung

Alle Zutaten in das flüssige Palmin geben, gut verrühren.

Den Kuchen aus der Ringform nehmen, aber auf dem Backpapier/ Boden belassen, auf die Außenseite des Kuchens, versuchen das Nougat anzubringen, ist mir zwar nicht gelungen, ein klein wenig vielleicht, so habe ich auf dem Backpapier am Kuchen Nougat verteilt, + den Kuchen samt Boden + Backpapier wieder in die Ringform gestellt, + hoffe, dass es beim erstarren dann am Kuchen haften bleibt,

Jetzt den Kuchendeckel mit Nougatmasse einstreichen, versuchen ein wenig am Rand noch auf zu füllen.

+ über Nacht erstarren lassen.

ca 90 min vor dem servieren aus dem Kühlschrank holen, + vorsichtig das Backpapier entfernen.

### Nachtrag:

Habe mit Absicht nirgends im Kuchen Zucker beigefügt, die Früchte hatten schon eine gewisse Süße, + der Bezug aus Nougat ist süß genug, Notfalls kann man ja noch das ganze mit Puderzucker bestreuen.

## Mangotorte Koksnuß 2 Eigelb M F

Glutenfrei



1 Biskuitboden, Rezept VI z.B. mit  
20 g Kakao, kein Instant

2 Mangos  
4 Ei Weißwein

2 Eigelb

100 g Vollrohrrohrzucker  
5 Blatt weiße Gelatine

500 ml süße Sahne

1 Ei Vollrohrrohrzucker  
Kokosnusssraspel von 0,5 Nuss ODER  
100 g Kokosnusssraspel

Die Mangofrüchte schälen + würfeln.

Den Wein mit Eigelb + Zucker verrühren + aufkochen + von der Hitze nehmen.

Die eingeweichte Gelatine in der Weinmischung auflösen.

Die Mangowürfel zugeben.

Alles abkühlen lassen.

Die Sahne steifschlagen.

Eine Hälfte unter die Weincreme ziehen, einen Tortenboden damit bestreichen, den zweiten draufsetzen.

Erstarren lassen.

Die restliche Sahne mit dem Zucker verrühren, die Torte überziehen, mit Kokosnus raspeln bestreuen + mit Sahnerosetten + Mangowürfeln verzieren.

Mittwoch, 16. August 2006

### Marmor Nougatkuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

200 g Kokosnuss geraspelt  
750 ml Wasser

200 g ungehärtete Margarine

4 TI flüssigen Süßstoff für 250 g Rohrzucker \* ca  
0,25 TI Vanillepulver (Bourbon)  
1 Prise Salz  
400 g Naturreis gem  
100 g Buchweizen gem

100 g rote Linsen gem  
1 Tüte/n Backpulver  
50-100 ml Wasser evtl

### Nougat :

200 g Kokosnuss geraspelt leicht geröstet + gem  
1 Prise Salz  
3 EL Ahornsirup  
4 TL Kakaopulver, kein Instant  
0,25 TL Zimt, gemahlen  
0,5 TL Bourbon Vanillepulver )  
1 TL Kaffee, türkischen, gemahlen oder anderen, kein Instant  
50- 150 ml Wasser evtl

### Zubereitung

Kokosnuss ganz leicht in einem Topf anrösten, 750 ml Wasser drauf gießen, + ca 5 min kochen lassen, in einem Mixer füllen, + ca 10 min auf leichter bis mittel Stufe cremig rühren, lassen. Handwarm abkühlen lassen.

Süßstoff, Vanillezucker, Salz, Margarine+ untermischen dazu.

Mehle und Backpulver mischen, dazu geben + gut verrühren lassen, evtl noch 50-100 ml Wasser dazu geben.

2/3 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform füllen.

Rest Teig mit Nougat Zutaten verrühren, lassen, dadurch das diese Zutaten trocken sind, muss evtl noch 50- 150 ml Wasser zugegeben werden. Diesen dunklen Teig auf den hellen Teig geben, mit einer Gabel Spiralförmig unterziehen.

### Herstellung Nougat:

geröstete Kokosnuss fein hacken oder mahlen. Alle anderen Zutaten, in ein hohes Gefäß geben + mit einem Pürierstab verrühren.

Im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca. 80 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

\* sollte anstelle von flüssigen Süßstoff, Zucker genommen werden, bitte mehr Flüssigkeit zugeben.

Eigenes Rezept, Samstag, 17. Februar 2007 Hans60

Mohn Kokoskuchen 4 Ei + 2 Eiweiß F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei



#### 4 Ei

1 Prise Salz  
0,25 TI Bourbon Vanille Pulver  
150 g Vollrohrzucker

Abrieb + Saft 0,5 Zitrone

250 g Mohn gem  
100 g Naturreis gem  
2 TI Backpulver  
1 Prise Salz

200 g ungehärtete Margarine  
3 cl Rum 54 %

#### 2 Eiweiß

1 Prise Salz  
80 g Vollrohrzucker  
130 g Kokosraspel

#### Zitronenglasur

100 - 150 g Puderzucker gesiebt  
Saft einer Zitrone  
evtl. ein wenig heißes Wasser

Eier, Salz, Vanille + Zucker schaumig rühren lassen, bis es hell wird.

Abrieb + Saft 0,5 Zitrone dazu.

Mohn + Mehl + Backpulver + Salz vermischen, auch dazu + gut verrühren, lassen.

Die Margarine gut mit verrühren lassen + zum Schluss noch den Rum dazu.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen, + im vorgeheizten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen, Nadelprobe. Abkühlen.

2 Eiweiß mit einer Prise Salz über heißen Wasserdampf fast steif schlagen, Zucker dazu geben, weiterschlagen bis es wirklich steif ist, Kokosraspel dazu rühren, + diese Masse auf den erkaltenden Kuchen streichen.

### Für die Zitronenglasur

Zitronen entsaften, + zu dem gesiebten Puderzucker geben, verrühren, sollte streichfähig sein, evtl heißes Wasser zugeben, auf die Kokosmasse + den Rand damit bestreichen, fest werden lassen.

Dienstag, 28. November 2006 Hans60

Fazit.

Sehr süß

Die Zitronenglasur kann gut entfallen, wird dadurch nur noch süßer

### Muffeins Urmijeh (1 Ei, wer will) M

50 g Lauch klein schneiden mit

1 TI Deli Reform Margarine, 2- 3 min andünsten

2 TI Curry ohne Salz dazu + auch noch 2 min dünsten,  
runter von der Hitze

auf der noch heißen Hitze, 1 kleine Pfanne trocken

3 EI Kokosraspel, kurz rösten, auf 1 Teller damit,

dann

1 TI Senfkörner +

1 EI Koriander

3 EI Sesam ungeschält, Deckel drauf, Hitze aus, ca 3 min, bis es anfängt zu duften, runter von der Hitze, wird sehr schnell, na, schwarz.

Alles abkühlen lassen .

In der Zwischenzeit

2 Bananen a ca 100 g , geschält , brechen + mit  
150 g geraspelten Gauda +  
Kokosraspel + Lauch, mit Pürierstab, pürieren.

100 g Amaranth +  
100 g Maiskörner +  
80 g Buchweizen mit dem  
Senf/Koriander/Sesam mahlen.

1 Prise Vollrohrzucker +  
1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver  
1 Ei Curry ohne Salz +  
1 TI Kräutersalz +

2 Ei Schokostreusel

alle Zutaten mit  
ca 2 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser +  
1 Ei, (wer will, muss aber nicht )  
verrühren ( sollte wie ein Rührteig sein ) +

in ca 12-14 Papiermuffeinsförmchen verteilen +

bei 160° C ohne vorheizen 30 min backen ,  
ca 10 -15 min abkühlen lassen , zum verfestigen + dann auf ein Kuchen-  
rost stürzen , abkühlen lassen

eigenes Rezept 31.10.2004 Hans60

Obsttorte III M F

Glutenfrei + Eifrei





### Boden:

200 g Naturreis gem  
1 TI Backpulver  
1 gehäufter El Speisestärke  
120 g Butter  
evtl Wasser

### Füllung:

200 g Kokosnuss geraspelt  
250 ml Wasser  
300 g Bananen, püriert

500 ml Milch

500 g Magerquark 0,5 %  
200 g Feigen , soft  
80 g Speisestärke

150 ml kalte Milch  
5 El Himbeerbrand

### Belag:

Ca 1 Pfund Mandarinen  
5 El Himbeerbrand

Zutaten für den Boden bis Butter zusammen verkneten, evtl noch Wasser begeben.

Eine 26 cm Ringform mit Backpapier auslegen, den Teig hinein, + samt dem Boden + Backpapier raus nehmen, eine Lage Backpapier drüber legen + mit einem Nudelholz ausrollen + drüber weg,

nun den Boden mit den beiden Lagen Backpapier wieder in die Form geben, den Boden + die Ränder gut andrücken, + für ca 30 min in den Kühlschrank.

Backofen vorheizen auf ca 180°C

Das obere Backpapier entfernen + die Form/ Boden für ca 15 min in den vorgeheizten Backofen.

Geraspelte Kokosnüsse leicht rösten, + in 250 ml kochendem Wasser einweichen, die pürierten Bananen dazurühren.

500 ml Milch, kleingeschnitten Feigen dazu, + möglichst mit einem elektrischen Pürierstab das Ganze, sämig pürieren.

Quark unterrühren, aufkochen, die in kalter Milch aufgelöste Speisestärke, 120 sek kochen lassen. Vorsicht blubbert sehr stark.

Wenn runter von der Hitze den Obstler hinzugeben, ich vergaß es, die Füllung auf den vorgebackenen Boden gießen, glattstreichen, gab jetzt ein paar El Himbeerbrand auf die Füllung,

wieder in den Ofen + weitere ca 45 min backen bei 180°C .

oder mit Umluft bei ca 150°C weitere ca 45 min backen.

Die ausgezogenen + filetierten auf einen Essteller sortierten Mandarinen, mit einem Küchenmesser einen kleinen Schnitt in die Oberfläche der Torte ritzen, dort rein die Mandarinenscheiben in den Teig drücken, kann ruhig bis zur Hälfte rein, es gehen zwar mehr rauf als wenn man sie neben einander legt..., diese Früchte mit Obstler/ Himbeerbrand beträufeln + nochmals für ca 15 min in den Backofen backen.

Quark Mais Kuchen M F

Glutenfrei + Eifrei





### Boden:

600 ml Wasser  
200 g Kokosnuss geraspelt  
50 g Mais gem  
1 Prise Salz und Zucker

### Füllung:

2 Pfund Quark 0,5 %  
150 g Honig  
200 g Mais gem  
1 Tüte Backpulver  
1 Prise Salz und Zucker  
1 Zitronenabrieb, Saft + Fleisch

### Belag:

750 TK Obst  
50 ml Wasser  
evtl Zucker zugegeben, nach Geschmack  
100 ml Wasser  
20 g Speisestärke

600 ml Wasser mit 50 g Mais gem rührend zum kochen bringen, ca 60 sek, Kokosnuss begeben, sollten zusammen nochmals ca 120 sek kochen, dickt an, Vorsicht blubbert sehr.

In die 26 cm mit Backpapier ausgelegte auch den Rand, Ringform gießen, glattstreichen.

Die Zutaten der Füllung gut verrühren, und auf dem Kokosnussboden gießen.

In den vorgeheizten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 60 min backen.

Das TK Obst mit ca 50 ml Wasser zum kochen bringen, nach Bedarf Zucker zugeben. Die 20 g Speisestärke in 100 ml kaltem Wasser auflösen,

und zu dem kochendem Obst geben, rühren, aufkochen ca 120 sek, es dickt schnell.

Auf den fertig gebackenen Kuchen gießen, etwas verteilen, und auskühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept Donnerstag, 15. März 2007 Hans60

## Quark Nuss Kuchen M F

Glutenfrei + Eifrei



### Boden.

200 g Kokosnuss geraspelt  
400 ml Wasser  
200 ml Wasser  
40 g Speisestärke ODER  
1 Tüte Puddingpulver  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker

### Füllung:

300 g Haselnüsse gem  
6 bittere Mandeln gem  
200 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth gem  
50 g Naturreis gem  
2 El Koriander gem  
1 Prise Salz  
1 Tüte Backpulver  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
200 g Vollrohrzucker evtl mehr

500 ml Milch

## 2 Pfund Quark 0,5 %

40 g Ingwer fein gewiegt.

Kokosnuss mit Salz + Zucker in 400 ml Wasser ca 3 min kochen,  
Speisestärke in 200 ml Wasser auflösen, + umrühren + reingießen + ca  
120 sek kochen lassen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben + glattstreichen.  
Alle Zutaten der Füllung zusammen vermischen + gut 4 min auf kleiner  
Stufe rühren lassen, abschmecken, evtl noch Zucker begeben.

Auf den Kokosnussboden geben + glattstreichen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 90 min evtl mehr, backen,  
Gefühlssache.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180-190°C + ca 80 + mehr min  
backen.

Eigenes Rezept, Samstag, 24. Februar 2007 Hans60

## Quark Obst Kuchen

Glutenfrei + Eifrei



## Boden:

400 ml Wasser

200 g Kokosnuss geraspelt

1 Prise Salz + Vollrohrzucker  
100 ml Wasser  
2 gut gehäufte El Speisestärke

### Füllung:

1,5 Pfund Quark 0,5 %  
200 g Feigen, soft  
200 g Naturreis Mittelkorn gem  
0,5 TI Bourbon Vanillepulver  
1,5 TI Backpulver  
1 Prise Salz + Zucker  
1 frische Ananas  
1 rote Pampelmuse  
2 TK Kirschen

### Boden Zubereitung:

400 ml Wasser zum kochen bringen, 200 g Kokosnuss einstreuen, kochen lassen bis es leicht duftet.  
Das in 100 ml Wasser aufgelöste Mondamin dazu + ca 120 sek rührend kochen lassen, dickt schnell.  
Alles in eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben, glattstreichen.

### Füllung Zubereitung:

1 Pfund Quark in die Rührschüssel geben, Reis gem + Vanillepulver, Backpulver je eine Prise Salz + Zucker,  
Feigen kleinschneiden + den Rest Quark in ein hohes Gefäß geben, + mit dem elektrische Pürierstab pürieren, ( mit dem Quark macht es sich besser als die Feigen solo ).

Diesen Brei auch in die Rührschüssel geben, verrühren lassen,  
Ananas mit dem Schäler schälen, harte Seele entfernen, bis auf eine Scheibe, alles kleinwürfeln.

falls der Teig zu zäh ist, den aufgefangenen Ananassaft + evtl ca 100 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu geben,  
bis die Ananasstücke untergerührt sind, nicht das es zu dünnflüssig wird, richtet sich nach dem Reifegrad der Ananas.

Diesen Quark- Ananasteig auf den Kokosnussboden gießen, glattstreichen.  
In die Mitte die beiseite gestellte Ananasscheibe legen, dort wiederum die TK Kirschen rein drücken.

Rundherum die filetierte rote Pampelmusenscheiben legen, ein wenig in den Teig drücken.  
Evtl den Kuchen abdecken, + in den kalten Backofen bei ca 140°C ca 90 min backen.

Samstag, 16. Dezember 2006 eigenes Rezept Hans60

## Quarkkaffee Kuchen M F

Glutenfrei + Eifrei



### Boden :

500 ml Wasser  
1 Prise Salz + Vollrohrzucker  
1 TI Kaffee gem oder Kakao kein Instant evtl  
200 g Kokosnuss geraspelt  
100 ml Wasser  
40 g Speisestärke oder  
1 Tüte Puddingpulver

### Füllung:

1,5 kg Quark 0,5 %

1 TI Bourbon Vanillepulver  
150 g Vollrohrzucker  
1 Prise Salz  
250 g Buchweizen gem  
3 gehäufte El Kaffee gem  
Halbierte Walnüsse

### Boden:

500 ml Wasser mit Salz + Zucker + evtl Kaffee zum kochen bringen, Kokosnuss einrühren, ca 60-180 sek kochen lassen, die in 100 ml kaltem Wasser aufgelöste Speisestärke, rein gießen + ca 120 sek rührend kochen lassen, in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen.

### Füllung:

Zutaten von Quark bis Kaffee gem zusammen verrühren, und auf den Kokosnussboden gießen, glattstreichen.

Halbierte Walnüsse am Rand herum, eindrücken.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70-100 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 19. April 2007 Hans60

### Reis Kokosnuss Brot 2 Ei F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei



200 g Kokosnuss  
400 g Naturreis Mittelkorn

### 2 Ei

1 TI Korianderkörner  
1 Tüte Backpulver

1 Prise Vollrohrzucker  
1,5 TI Salz  
600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
100 g Rosinen

24 cm Kastenbackform  
Backpapier dafür

Kokosnuss anrösten bis es leicht duftet.

Reis, + Koriander zusammen fein mahlen.

Mit Salz + Backpulver die trocknen Zutaten vermischen, Wasser nach + nach dazu geben, zum Schluss die Rosinen untermischen.

In die mit Backpapier ausgelegte 24 cm Kastenbackform gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 70 min backen, nach ca 15 min am Backpapier anfassen + auf einen Kuchenrost ganz auskühlen lassen, mit einem Sägemesser schneiden.

Sonntag, 10. Dezember 2006, eigenes Rezept Hans60

Reis Kokosnusskuchen 5 Ei M F

Glutenfrei



5 Ei ( M )

1 Prise Salz  
200 g Vollrohrzucker

150 g Butter / ungehärtete Margarine

600 g Naturreis gem

150 g Kokosnussmehl \*

1 TI Vanillepulver

1 Tüte Backpulver

600 –700 ml Milch evtl mehr

eine 35 cm Kastenbackform  
Backpapier dafür

Eier mit 200 g Zucker und Salz schaumig bis hellgelb cremig schlagen lassen,

Butter dann dazu,

erst ein mal ca 500 bis 600 ml dazu geben, weiterrühren lassen,

600 g Naturreis gem + 150 g Kokosnussmehl \* + 1 TL Vanillepulver + 1

Tüte Backpulver gut vermischen und reinrieseln lassen, 100 ml Milch evtl

auch mehr noch dazu geben, es soll/muss der Teig schwer tropfend vom

Quirl gehen, lieber etwas mehr Flüssigkeit, geht besser auf, braucht auch

länger beim backen.

In die 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattstreichen,

in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 100-120 min oder mehr, backen, Nadelprobe.

\*

habe für diesen Kuchen extra Kokosmehl genommen, Reis ist ja eine sehr trockene Angelegenheit, wird hierdurch schön saftig, daher auch die lange Backzeit, ob man dieses Kokosnussmehl gegen Kokosraspel austauschen kann, wage ich zu bezweifeln.

Bitte den Kuchen noch ca 30 min in der Form lassen, dann vorsichtig auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier erst nach dem abkühlen entfernen, am besten wäre es wenn er über Nacht stehen könnte.

Eigenes Rezept , 02.Mittwoch 2008 Hans60

Rührkuchen IV 4 Ei M F

Glutenfrei

30 cm Kastenbackform



350 g Kuchenmehl- Bananenmehl

150 g Kokosmehl  
3 Ei Kleberreismehl  
0,5 TI Vanillepulver  
0,5 TI Salinensalz  
1 Ei Kaffee gem  
3 Ei Kakao  
1 Tüte Backpulver (f 500 g )  
200 g Zucker

500 ml Milch

4 Ei

100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser evtl

100 g Sultaninen

4 cl Rum 54 %

von Kuchenmehl bis einschließlich Zucker gut vermischen, die Eier in die Milch geben und zur Mehlmischung geben und gut verrühren lassen, evtl noch das Wasser dazu geben, sollte ein sämiger Teig sein, die Sultaninen und Rum beimischen, in eine mit Backpapier ausgefüllte 30 cm Kastenbackform gießen, glattstreichen, in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90-110 min backen, Nadelprobe. Anschneiden nach dem völligen Erkalten, möglichst mit einem Sägemesser.

Eigenes Rezept, Freitag, 22. Februar 2008 Hans60

Schmand Kirsch Kiwi Torte M F

Glutenfrei + Eifrei





### Boden:

200 g Kokosnuss geraspelt  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
50 g bittere Schokolade ab 70 %  
400 ml Wasser  
200 ml Wasser  
40 g Speisestärke

### Füllung:

#### 800 g Schmand

150 g Honig  
200 g Mais gem oder Naturreis gem  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
2 TI Backpulver  
0,5 Zitrone Abrieb + Saft + Fleisch

### Belag:

300 g TK Kirschen  
300 g Kiwi küchenfertig gewogen  
100 ml Wasser  
2 EI Vollrohrzucker o Honig  
1 Prise Salz  
20 g Mondamin +  
100 ml Wasser  
3 cl Kirschwasser o Obstler

### Zubereitung

Backofen vorheizen auf ca 180°C bei Ober-+ Unterhitze

Kokos, Salz, Zucker zerbröckelte Schokolade mit 400 ml Wasser aufsetzen, wenn's kocht, die im 200 ml kalten Wasser aufgelöste Speisestärke begeben + rührend ca 150 sek kochen lassen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ring- bzw Springform geben, glattstreichen.

Schmand + Honig, Saft + Abrieb der Zitrone gut verrühren, lassen + Die trockenen Zutaten der Füllung zusammen vermischen, + zugeben + verrühren.

Alles auf den Kokosboden geben glattstreichen + in den kalten Backofen ca 60 min bei ca 140°C Umluft backen, oder bei Ober-+ Unterhitze vorheizen , bei ca 180°C ca 45-50 min backen.

TK Kirschen + die geschälten+ gestückelten Kiwi mit 100 ml Wasser zum kochen bringen abschmecken, evtl nach süßen + die in 100 ml kalten Wasser aufgelöste Speisestärke begeben + rührend ca 150 sek kochen lassen, den Topf von der Hitze nehmen, dann erst den Alkohol beimischen.

Die Obstmischung auf den fertig gebackenen Kuchen geben, glattstreichen, abkühlen + sich verfestigen lassen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 17. Januar 2007 Hans60

Schmand Kiwi Torte M F

Glutenfrei + Eifrei





### Boden:

200 g Kokosnuss geraspelt  
400 ml Wasser  
200 ml Wasser  
40 g Speisestärke  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker

### Füllung:

#### 800 g Schmand

250 g Honig  
200 g Naturreis Mittelkorn gem  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
2 TI Backpulver  
6 cl Obstler ODER  
1 Zitrone Abrieb + Saft

### Belag:

9 Kiwi ca 500 g küchenfertig gewogen  
200 ml Wasser  
20 g Mondamin +  
100 ml Wasser

### Zubereitung

Backofen vorheizen auf ca 180°C

Kokos, Salz + Zucker mit 400 ml Wasser aufsetzen, wenn's kocht, die im 200 ml kalten Wasser aufgelöstes Mondamin begeben + rührend ca 150 sek kochen lassen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ring- bzw Springform geben, glattstreichen.

Schmand + Honig gut verrühren, lassen + Die trockenen Zutaten der Füllung zusammen vermischen, + zugeben + verrühren, zum Schluss den Obstler oder Saft + Abrieb der Zitrone dazu geben.

Alles auf den Kokosboden geben glattstreichen + ca 60 min bei ca 150°C Umluft backen, oder bei Ober-+ Unterhitze bei ca 180°C backen.

Die geschälten, geviertelten Kiwi den weißen harten Strunk entfernen, + diese Teile nochmals teilen, mit 200 ml Wasser zum kochen bringen + die in 100 ml kalten Wasser aufgelöstes Mondamin begeben + rührend ca 150 sek kochen lassen.

die Kiwimischung auf den fertig gebackenen Kuchen geben, glattstreichen, abkühlen + sich verfestigen lassen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 30. November 2006 Hans60

## Schokoladenkuchen M F

Glutenfrei + Eifrei



### Boden:

200 g Kokosnuss geraspelt  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
400 ml Wasser  
200 ml Wasser  
40 g Speisestärke

## Füllung:

250 g bittere Schokolade ab 70 %

2 Pfund Quark 0,5 %

2 EI Kakaopulver kein Instant

2 EI flüssigen Süßstoff, oder 200 g Zucker,

100 g Vollrohrzucker

200 g Buchweizenkörner gem

1 Prise Salz

1 TI Backpulver

0,25 TI Bourbon Vanillepulver

3 cl Rum 54 % nach belieben

## Zubereitung

Backofen vorheizen auf ca 180°C bei Ober-+ Unterhitze

Kokos, Salz, Zucker mit 400 ml Wasser aufsetzen, wenn's kocht, die im 200 ml kalten Wasser aufgelöste Speisestärke begeben + rührend ca 150 sek kochen lassen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ring- bzw Springform geben, glattstreichen.

Quark mit Kakaopulver, Süßstoff, ( wenn jemand nur Zucker nimmt, reicht die Flüssigkeitsmenge nicht, bitte anpassen ) Zucker, Mehl, Salz + Backpulver gut verrühren lassen. Nach belieben noch 3 cl Rum begeben. Auf den Kokosboden gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 90 min backen.

Oder Backofen vorheizen auf ca 180°C bei Ober-+ Unterhitze + ca 65-80 min backen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 18. Januar 2007 Hans60

**PS:** der Kuchen dauerte bei mir fast doppelt solange wie angegeben, durch den Sturm fiel dauernd der Strom aus, durch die Schaltzeituhr kamen zwar 90 min zusammen, aber eben immer mit Unterbrechungen 1 x sogar 75 min, ob das dann noch was wird ?

Sharon Torte [Vegan](#)

Glutenfrei



1 Biskuitboden z.B. VII siehe weiter unten

### Füllung

5 Sharon gewürfelt  
250 ml trockenen Weißwein  
150 ml kaltes Wasser  
1 gut gehäufter EI Speisestärke

### Belag:

400 ml Wasser  
100 g Kokosnuss geraspelte  
150 ml kaltes Wasser  
1 gut gehäufter EI Speisestärke

frische Ananas  
einige TK Kirschen

1 Biskuitboden quer durch schneiden, + den Deckel mit der Schnittkante nach oben auf einen Tortenbodenteller oder auf den Boden der Ringform ( schnittfeste ) legen.

Sharon schälen, würfeln in ca 250 ml Wein ca 10 min kochen lassen, je nach Reifegrad der Früchte, das im kalten Wasser aufgelöste Mondamin dazu geben, + weitere 120 sek rührend kochen lassen, + ein wenig abgekühlt auf den Biskuit legen, glattstreichen, den ehemaligen Boden, jetzt den Deckel, mit der Schnittkante nach unten, auf die Früchte legen + ein wenig andrücken.

Die Kokosnuss in das kochende Wasser rührend reingeben + ca 120 –180 sek kochen, das im kalten Wasser aufgelöste Mondamin dazu geben, + weitere 120 sek rührend kochen lassen, + ein wenig abgekühlt den Rand + den Deckel damit einstreichen.

Die mit einem Ananasschäler geschälte + die Seele entfernte Ananas , Eien Ring in/auf die Mitte platzieren, die anderen halbierten Scheiben sternförmig drum rum legen, in die Mitte des Ringes eine Kirsche sowie den Rest auf der Torte verteilen. Nun einige Stunden, das ganze ruhen lassen.

**PS:** Zucker wurde nicht gebraucht, der Biskuit sowie die Früchte sind süß genug.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

**Biskuitboden VII , o BP, 6 Ei**

Glutenfrei



**6 Ei trennen**

180 g Vollrohrzucker  
2 Prisen Salz  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
120 g Naturreis Mittelkorn gem  
80 g Speisestärke  
80 g Kakaopulver kein Instant  
2 Ei Butter

Backofen auf 180°C vorheizen.

6 Eiweiß mit einer Prise Salz fast steif schlagen, lassen, 90 g Zucker mit Vanillepulver einrieseln lassen, + ganz steif schlagen lassen.

Beiseite stellen.

6 Eigelb mit einer Prise Salz + Rest 90 g Zucker dickschaumig, bis es fast hellgelb ist schlagen lassen, dann die Butter zugeben + weiterschlagen lassen, bis es gut untermischt ist.

Steifgeschlagenes Eiweiß über das Eigelb geben +

Die restliche trockenen Zutaten vermischen + auf das Eiweiß geben + mit einem Holz Rührlöffel vorsichtig untermischen.

In die 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen.  
+ im vorgeheizten Backofen bei 180°C auf der mittleren Schiebeleiste 25-30 min backen, Nadelprobe.

Bitte nicht in den ersten 20 min die Ofentür öffnen, könnte zusammen fallen.

Sollte 2-6 h ruhen , vor dem Durchschneiden, besser ist über Nacht ruhen lassen.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

### Kuchen oder Tortenboden

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

200 g Kokosnuss geraspelt

400 ml Wasser

200 ml Wasser

40 g Speisestärke

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

### Zubereitung

Kokos, Salz + Zucker mit 400 ml Wasser aufsetzen, wenn's kocht, die im 200 ml kalten Wasser aufgelöste Speisestärke begeben + rührend ca 150 sek kochen lassen.

Auf eine 26 cm Ring- bzw Springformboden geben, glattstreichen.

Eigenes Rezept, Montag, 12. März 2007 Hans60

### Diverses

Ananaspudding mit Kokosnuss 3 Eigelb M

1/4 l Sahne

1/2 l Milch

1 pk Vanillezucker

### 3 Eigelb

40 g Maisstärke

1 Biskuitboden (fertig)

8 cl Rum

1 Dose Ananas, groß

150 g Kokosnuss, gemahlen

200 g Sahne, geschlagen

Kompottkirschen z. Garnieren

Sahne mit Milch, Eigelb, Vanillezucker und Maisstärke im Wasserbad zu einer dicken Creme verrühren, vom Für nehmen und kalt rühren. Den Boden einer Glas- oder Porzellanschüssel mit in größere Würfel geschnittenem Biskuit auslegen, mit Rum betropfen, der mit Ananassaft vermischt ist, mit der Hälfte der Creme übergießen, mit der Hälfte kleingeschnittener Ananas sowie der Hälfte der Kokosnuss bestreuen, darauf die restliche Creme gießen, mit der Schlagsahne bedecken und mit der restlichen Kokosnuss, kleingeschnittener Ananas und Kompottkirschen garnieren.

### Grieß Pudding M

(Irmikli-Sütlü Pudding)

Zutaten:

9 Esslöffel Zucker,

9 Esslöffel Grieß,

1 Liter Milch,

30 gr. Margarine,

2 Esslöffel Kokosnuss raspeln,

Halbes Packchen Vanillezucker.

Milch mit Zucker zum kochen bringen. Den Grieß streuend hinzufügen (dabei weiter rühren). Wenn's anfängt zum kochen und sich zu einem Brei bindet (flüssig) vom dem Herd nehmen und die Margarine, Kokosnussraspeln, Vanillezucker hinzufügen kurz umrühren. In ein Blech mit ungefähr 25 cm Durchmesser oder ins Pyreksform schütteln, vorher das Blech/Form mit ein paar tropfen Wasser bespritzen damit es nicht klebt. In dem Kühlschrank das Pudding min. 5-6 Stunden kühlen lassen vor dem Servieren. Es kann sich in Stückchen geschnitten werden beim Servieren und meine Meinung darüber passt Zimt und Wallnussraspeln gestreut darauf am besten.

## Heiße Bananen mit Zimt-Kokosnuss-Sauce Vegan

4 Portionen

4 groß Bananen

### Für die Sauce

1 Ei Mehl

2 Ei Zucker

1/2 TI Zimt gemahlen

1 1/3 cup Kokosmilch aus der Dose

Bananen in der Schale waschen und Enden abschneiden. In einem Dampfeinsatz über kochendem Wasser 5 Minuten garen. Mit Zange und Messer die Schale entfernen (die Schale ist jetzt schwarz, aber das Fruchtfleisch goldgelb).

Mehl, Zucker und Zimt in eine Pfanne geben, rühren und gut mischen. Kokosmilch zugeben und glatt rühren. Bei mittlerer Hitze ständig rühren, bis die Mischung kocht und dick wird. 2 Minuten köcheln lassen. Mit heißen Bananen servieren.

## Kokosnussbonbons M

1 1/2 cup Zucker

1/2 cup Milch

2 TI Butter

1/3 cup Kokosflocken

1/2 TI Vanillezucker

Die Butter in einer Kasserolle zergehen lassen. Den Zucker und die Milch zugeben und rühren, bis der Zucker zergangen ist. Zum Kochen bringen und 12 Min. weiterkochen. Vom Feuer nehmen, die Kokosflocken und Vanille zugeben.

Schaumig schlagen, bis es an den Rändern fest zu werden beginnt. In ein mit Butter bestrichenes Blech gießen. Leicht abgekühlt in Quadrate schneiden. An Stelle von Kokosflocken können auch 1/2 Tasse geschnittene Nüsse genommen werden.

## Laddu, Konfekt mit Kokosnuss F



300 g Butter  
400 g Kichererbsenmehl  
4 El Kokosflocken  
1 Pk. Vanillezucker  
1 Zitrone; unbehandelt  
260 g Zucker  
habe 250 g genommen, ist zuviel,

Die Butter schmelzen, das Kichererbsenmehl dazugeben. Sobald die Masse heiß ist, auf kleiner Flamme rösten, dabei ständig rühren, da die Masse leicht ansetzt.

Nach etwa 15 Minuten wird das Mehl leicht bräunlich und entfaltet seinen nussartigen Geschmack.

Die Kokosflocken hinzufügen, umrühren und vom Herd nehmen. Die abgeriebene Zitronenschale und der Vanillezucker dazugeben, den Puderzucker sieben und unterrühren.

Zur Weiterverarbeitung gibt es nun zwei Möglichkeiten:

a) entweder etwas warten, bis die Masse abgekühlt ist und dann zu Kugeln rollen, oder

b) habe die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech (Tablett) gestrichen die eine Hälfte mit Rum aus dem Rumtopf glatt gestrichen die andere nur so, und im Kühlschrank erstarren

lassen. Anschließend die erstarrte Masse in Würfel schneiden.

Donnerstag, 1. Mai 2003

Donnerstag, 15. Mai 2003

### Variante:

Anstatt Kokosflocken die gleiche Menge Sesam nehmen. Nach der Zugabe vom Sesam - und bevor man Zitronenschale, Vanillezucker und Puderzucker zugibt - wird die Masse 5 bis 10 Minuten geröstet, bis die Masse mittelbraun ist.

Ich hole meine Kichererbsen im Supermarkt

oder beim Türken, der aber wieder etwas teurer ist, sobald ich etwas im Backofen ( mit Umluft)mache , kommt ganz unten ein Backblech mit Backpapier auf dieses streue ich die Kichererbsen, danach sind sie trocken, + man kann sie sehr gut mahlen, + man spart auch noch die Arbeit, sie in der Pfanne zu rösten

### Laddu, Konfekt mit Kokosnuss



300 g Butter  
400 g Kichererbsenmehl  
4 El Kokosflocken  
1 Pk. Vanillezucker  
1 Zitrone; unbehandelt  
260 g Zucker  
habe 250 g genommen, ist zuviel,

Die Butter schmelzen, das Kichererbsenmehl dazugeben. Sobald die Masse heiß ist, auf kleiner Flamme rösten, dabei ständig rühren, da die Masse leicht ansetzt.

Nach etwa 15 Minuten wird das Mehl leicht bräunlich und entfaltet seinen nussartigen Geschmack.

Die Kokosflocken hinzufügen, umrühren und vom Herd nehmen. Die abgeriebene Zitronenschale und der Vanillezucker dazugeben, den Puderzucker sieben und unterrühren.

Zur Weiterverarbeitung gibt es nun zwei Möglichkeiten:

a) entweder etwas warten, bis die Masse abgekühlt ist und dann zu Kugeln rollen, oder

b) habe die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech (Tablett) gestrichen die eine Hälfte mit Rum aus dem Rumtopf glatt gestrichen die andere nur so, und im Kühlschrank erstarren

lassen. Anschließend die erstarrte Masse in Würfel schneiden.

Donnerstag, 1. Mai 2003

Donnerstag, 15. Mai 2003

### Variante:

Anstatt Kokosflocken die gleiche Menge Sesam nehmen. Nach der Zugabe vom Sesam - und bevor man Zitronenschale, Vanillezucker und Puderzucker zugibt - wird die Masse 5 bis 10 Minuten geröstet, bis die Masse mittelbraun ist.

Ich hole meine Kichererbsen im Supermarkt

oder beim Türken, der aber wieder etwas teurer ist, sobald ich etwas im Backofen ( mit Umluft)mache , kommt ganz unten ein Backblech mit Backpapier auf dieses streue ich die Kichererbsen, danach sind sie trocken, + man kann sie sehr gut mahlen, + man spart auch noch die Arbeit, sie in der Pfanne zu rösten

### Mango-Kokosnuss-Dessert 5 Eigelb M

100 g Kokosraspel

1 dl Kokosmilch

1 dl Milch

1 dl Rahm

1 Vanille Stängel

5 Eigelb

80 g Zucker

4 Reife Mangos

Kokosraspel, Kokosmilch, Milch und Rahm in eine Pfanne geben. Den Vanille Stängel der Länge nach aufschlitzen und beifügen. Alles unter gelegentlichem Umrühren aufkochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze etwa zehn Minuten leise kochen lassen.

Eigelb und Zucker zu einer hellen, dicklichen Creme aufschlagen. Die heiße Kokosmilchmischung unter Rühren dazugießen. In die Pfanne zurückgeben und noch so lange leise kochen, bis die Masse dicklich wird. Sofort in ausgebutterte Portionen- Gratinformen oder eine große feuerfeste Form füllen und glatt streichen.

Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in große Schnitze teilen. Auf der Kokosmasse verteilen. Das Dessert im auf 230 Grad vorgeheizten Ofen im obersten Drittel während etwa zehn Minuten leicht überbacken.

## Türkischer Honig,

Sade Lokum

1 1/2 Kilo (vielleicht etwas weniger)

1 Kilo Zucker

225 Gramm Reismehl

1200 Milliliter Wasser

1/4 Teelöffel Zitronensalzkristalle (keine Klümpchen)

100 Gramm Puderzucker

## Außerdem

Eine quadratische Form von 25-30 cm und

Ein quadratisches Mull- oder Nylontuch von 35 cm

Die Form mit Nylon oder Mull auslegen und dick mit der Hälfte des Reismehls einstäuben. Den Zucker, das restliche Reismehl und das Wasser in einen großen Kochtopf geben. Mit einem langstieligen Holzlöffel rühren und bei starker Hitze zum Kochen bringen. Zitronensalz zugeben und weiter unter ständigem Rühren kochen lassen. Wenn die Mischung zu schäumen und zu steigen beginnt, die Hitze etwas verringern. Ständig rühren, bis die Mischung eine Konsistenz hat, um einen weichen Ball formen zu können (s. unten). Das Lokum kann gelegentlich spritzen, also tragen Sie ein Paar alte Handschuhe, damit Sie sich nicht die Finger verbrennen. Um die Konsistenz zu prüfen, nimmt man den Topf vom Feuer und gibt etwas von der Mischung, die nicht mehr am Topf kleben sollte, in eine Schüssel mit Eiswasser. Die Mischung wird unter Wasser mit den Fingern zu einem Ball geformt und wieder aus dem Wasser genommen. Wenn das Bällchen elastisch ist und zwischen den Fingern flacher zu werden beginnt, ist das Lokum fertig. Lokum in die Form gießen und fest werden lassen. Auf einer Marmorplatte Puderzucker ausbreiten. Lokum auf ein Tablett stürzen. Das Tuch wegnehmen, Reismehl abbürsten und Lokum in den Puderzucker legen. Ein scharfes Messer in Puderzucker tauchen und das Lokum in Quadrate schneiden. Diese von allen Seiten in Puderzucker wenden und in einer Konfektbüchse aufbewahren.

## Pikant

## Ananaspudding mit Kokosnuss 3 Eigelb M

1/4 l Sahne

1/2 l Milch

1 pk Vanillezucker

3 Eigelb

40 g Maisstärke

1 Biskuitboden (fertig)

8 cl Rum

1 Dose Ananas, groß

150 g Kokosnuss, gemahlen

200 g Sahne, geschlagen

Kompottkirschen z. Garnieren

Sahne mit Milch, Eigelb, Vanillezucker und Maisstärke im Wasserbad zu einer dicken Creme verrühren, vom Für nehmen und kalt rühren. Den Boden einer Glas- oder Porzellanschüssel mit in größere Würfel geschnittenem Biskuit auslegen, mit Rum betropfen, der mit Ananassaft vermischt ist, mit der Hälfte der Creme übergießen, mit der Hälfte kleingeschnittener Ananas sowie der Hälfte der Kokosnuss bestreuen, darauf die restliche Creme gießen, mit der Schlagsahne bedecken und mit der restlichen Kokosnuss, kleingeschnittener Ananas und Kompottkirschen garnieren.

## Bohnencurry Vegan

250 g Azukibohnen

500 g Zucchini

2 Gelbe Paprikaschoten

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

3 El Öl

2 El Kokosraspeln

## CURRY AUS

2 TI Curcuma; gemahlen

1 TI Kreuzkümmel

2 TI Senfkörner

1 TI Pigment

1 TI Koriander

Etwas Chili

1 Stückchen Stangenzimt  
2 Nelken

Azukibohnen über Nacht in Wasser einweichen. In frischem Wasser etwa 1 Stunde garen.

Gewürze mit etwas Salz im Moerser zerreiben, in Öl 5 Min. anschwitzen.

In Scheiben geschnittene Zucchini und Paprikaschoten mit Zwiebeln und Knoblauch kurz dünsten.

Alles vorsichtig mischen und 10 Min. durchziehen lassen.

Kokosraspeln ohne Fett goldgelb rösten und über das Gericht streuen.

### Bohngemüse mit Kokos und Minze Vegan

500 g frische oder TK-Brechbohnen,  
1 Bund Lauchzwiebeln,  
1 Gemüsezwiebel,  
2 Knoblauchzehen,  
1 Chilischote,  
1 EL Sojaöl,  
1 Dose (400 ml) Kokosmilch,  
Jodsalz,  
Pfeffer aus der Mühle,  
1 Töpfchen frische Minze

Bohnen, Lauchzwiebeln putzen. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Gemüsezwiebel schälen, raspeln. Knoblauch schälen, hacken. Chili entkernen, in feine Ringe schneiden. Öl erhitzen. Knoblauch, Chili und Gemüse zufügen, anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen, ca. 15 Minuten köcheln lassen. Würzen. 10 große Minzeblättchen abzupfen, in Streifen schneiden und 2 Minuten vor Garzeitende unterrühren. Dazu passt ofenfrisches Fladenbrot oder Basmatireis.

### Chinakohlrouladen mit Reisfüllung M F

Bandar- e- Moa` alen M F

glutenfrei / eifrei (Chinakohlrouladen mit Reisfüllung )

Zutaten für 4 Portionen  
600 g Chinakohl  
100 g Naturreis

2 EL Kokosraspel  
2 EL Rosinen  
1 EL Curry ohne Salz  
1 TL Kurkuma  
200 ml Gemüsebrühe, gekörnte  
300 g Käse, mittelalter Gouda, in Scheiben schneiden ODER  
Margarine, ungehärtete / Butterflocken

Natur Reis in Salzwasser kochen (ca. 40 min) und mit Curry + Kurkuma + Kokosnussraspel + Rosinen mischen.

Chinakohl waschen, Blätter in Salzwasser blanchieren, bis sie sich leicht zusammenrollen lassen.

Reismasse auf den Kohlblättern verteilen und zusammenrollen / klappen + je 2- 3 in eine 0,5 bis 0.75 l feuerfeste Schüssel geben.

Mit Gemüsebrühe ca. 0,5 bis 1 cm aufgießen. Gouda in nicht zu dünne Scheiben schneiden + den Kohl damit belegen ODER mit ungehärteter Margarine / Butterflocken belegen.

Bei 220° C im Backofen 20 Minuten überbacken oder bei 170° C Umluft ohne vorheizen ca. 30 min überbacken

Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

09.05.05 Hans60

### Veränderung I



4 feuerfeste Schüsseln a 0,5 l  
diese mit Rapsöl + eine kleine Schicht gekochten Reis.

zu dieser Füllmasse

Anstelle Rosinen, 1 rote Paprika fein gewiegt,

Anstelle 1 EL Curry ohne Salz, nur 1 TL,

1 TL Gewürzsalz +

1 Schuss Balsamico Bianco dazu.

Den Gouda nicht in Scheiben, sondern grob geraspelt.

Darauf Paprikagranulat.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

### Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan  
2-3 Portionen



200 g Tofu naturell  
Tamari

1 Tasse Hirse , ca 180 g  
heißes Wasser  
2 Tassen Wasser  
1 TI Kurkuma gem  
1 EI Kokosnuss geraspelt

6 Paprikaschoten  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
Wasser

30 g Ingwer fein gehackt

5 Pfefferkörner gemörsert  
1 TL Korianderkörner gemörsert  
4 EL Kokosnuss geraspelt  
3 Möhren, ca 100 g  
trocknen guten Weißwein  
2 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel  
ungehärtete Margarine zum ausfetten.

Tofu in kleine Stücke schneiden und mit Tamari betropfen, des öfteren wenden, für ca 30 min.

Eine Tasse Hirse im Haarsieb mit heißem Wasser ausspülen, damit evtl Bitterstoffe entfernt werden,

danach die Hirse in 2 Tassen mit Kurkuma und 1 EL Kokosnuss kochendem Wasser geben, Hitze reduzieren, wenn der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche ist ( ca 8-10 min ), Hitze ausstellen, Deckel drauf ausquellen lassen, ca 10 min, dann ist die Hirse trocken, körnig und weiß, na ja , aufgeplatzt.

Paprikaschoten, die Deckel so abschneiden, das die Schoten aufrecht stehend in die feuerfeste Schüsseln, mit Deckel passen, ca 5-10 min im kochenden Wasser die Schoten geben, abtropfen lassen,

in eine große Schüssel, die Schotendeckel sowie den Ingwer fein hacken, gemörserten Pfeffer und Korianderkörner und 4 EL Kokosnuss geraspelt, dazu,

Möhren fein raspeln,

abgetropften Tofu, gekochte Hirse dazu und alles vermischen, wer mag kann noch den abgetropften Tamari zugeben,

zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit ungehärtete Margarine ausfetten, mit ein wenig der Hirse Gemüse Mischung den Boden bedecken, die Paprikaschoten mit dieser Mischung füllen und jeweils drei in eine Form stellen, die restliche Mischung drum herum verteilen,

in den Schüsseln außen um den Schoten den Wein gießen, sollte ca 1-2 cm hoch drin stehen.

Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, der Wein sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Sonntag, 13. Januar 2008 Hans60

## Gegrillte Mango mit Kokoskonfekt Vegan

Zutaten für 4 Portionen

2 Mango(s)

1 EL Limettensaft

1 Tasse Zucker

125 ml Wasser

1 Tasse Kokosraspel, geröstet

## Zubereitung

Zucker und Wasser in einem Topf bei schwacher Hitze rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Sirup 5-7 Minuten köcheln und leicht goldgelb werden lassen. Kokosraspeln auf einem Blech verteilen und mit dem heißen Sirup übergießen, sodass sie völlig bedeckt sind. Mindestens 5 Minuten erkalten lassen.

Sobald die Mischung hart ist, in Stücke brechen. Mangofrucht am Kern entlang in je 2 Wangen abschneiden und mit Limettensaft bestreichen. Mangostücke auf dem vorgeheizten Grill mit dem Fruchtfleisch nach unten ca. 3 Minuten grillen (sollten goldgelb aussehen). Mit dem Kokoskonfekt anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
19.04.06 Mausetanien

## Gemüsebratlinge III 3 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



3 Rote Bete  
Möhren, gleiche Gewicht wie vor  
3 Äpfel grob geraspelt

### 3 Ei

200 g Kokosnussraspel  
150 g Mais gem  
100 g Buchweizen gem  
10 Pfefferkörner mit gem  
2 TI Kräutersalz  
Öl zum braten

Rote Bete und Möhren fein raspeln,  
Äpfel grob geraspelt,  
Mais + Buchweizen + Pfefferkörner zusammen mahlen, alle Zutaten, außer Öl, gut zusammen verrühren lassen.

Öl heiß werden lassen, Hitze auf Mittelhitze runterstellen, mit nassen Händen kleine Kugeln formen, ins heiße Fett gleiten lassen und mit einem Pfannenwender platt drücken.

Eigenes Rezept Mittwoch, 15. August 2007 Hans60

## Kalat Auflauf F

glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei  
eigenes Rezept



Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse/n Naturreis, ( Mittelkorn)

2 Tasse/n Wasser, kochendes

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

250 g Möhre(n), geraspelt

100 g TK Erbsen,

200 g TK Mais Körner

10 g Ingwer, klein gewürfelt

1 Ei Tomatenmark

3 Ei Kokosraspel, leicht angeröstet

2 Chilischote(n) (rote Piri Piri), eingelegte, klein geschnitten

200 g Ziegenkäse, grob geraspelt teilen

1 Prise Vollrohrzucker

1 TL Kurkuma, der Farbe wegen  
6 El Naturreis gem, ( Mittelkorn)  
1 TL Senfkörner, gelbe gem  
5 Körner Pfeffer gem,  
1 TL Kreuzkümmel, mit mahlen  
1 TL Salz  
1 TL Kräutersalz, ca.  
Fett, für die Formen  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
300 ml kochendem Wasser

## Zubereitung

Reis im kochenden Wasser ca. 40 min kochen.  
Erbsen + Mais + Möhren in klein wenig Wasser auftauen, leicht dünsten,  
und mit  
gekochten Reis in eine Schüssel, Kokosraspel + Tomatenmark + Ingwer  
vermischen, ca 100 g geraspelten Ziegenkäse + Chilischoten geschnitten  
dazu.  
Reis+ Senfkörner + Pfeffer + Kreuzkümmel zusammen mahlen, Zucker,  
Kurkuma + Kräutersalz dazu, gut vermischen und mit der Reis-  
Gemüsemasse gut vermischen.  
In vier ausgefettete ein Liter feuerfeste Schüsseln verteilen, mit dem Rest  
geraspelten Ziegenkäse bestreuen.  
Gekörnte Gemüsebrühe im heißem Wasser auflösen + über das Reis Ge-  
müsegemisch gießen, sollte höchstens 1- 1,5 cm hoch drin sein.  
Deckel drauf, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 45 min ba-  
cken, sollte ein wenig sprudelnd kochen.

Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
05.06.05 Hans60  
07.06.07 Hans60

Habe es heute nochmals gefertigt,  
Gauda entfiel , dafür nur 2 x Ziegenkäse geraspelt,  
Eier entfielen,  
statt dessen 250 ml kochendes Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
aufgelöst.  
Mit Deckeln gebacken, ohne diese wird der Käse trocken + hart.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

## Kartoffel Möhren Topf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

3 Portionen



750 ml Wasser  
1 gehäufte TL Gemüse Hefebrühe  
500 g Kartoffeln klein gewürfelt  
1 cm Ingwer klein gehackt  
300 g Möhren klein gewürfelt  
200 g Tofu Naturell, klein gewürfelt  
50 g Kokosnuss geraspelt  
1 TL Kräutersalz  
5 Pfefferkörner gemörsert  
1 TL Oregano/ wilder Majoran  
1 TL Basilikum

Wasser zum kochen bringen, alle anderen Zutaten der Reihenfolge nach, zu geben, aufkochen, Hitze reduzieren und ca 20-25 min kochen lassen, bis Kartoffeln weich sind.

Eigenes Rezept. Freitag, 11. Januar 2008 Hans60

## Kartoffelsuppe Baharden Vegan

1 kg Pellkartoffeln  
200 g Kokosflocken  
0,5 l Wasser  
Öl  
2 handvoll Lauch  
100 g Ingwer klein gewiegt  
3 El getrocknete Waldmischpilze ODER  
frische Waldmischpilze  
1 Topf Basilikum gewiegt

2-3 Zweige Liebstöckel gewiegt  
Salz / Gewürzsalz  
Ca 1,5 l Wasser  
1 El gekörnte Gemüsebrühe

Die Kartoffeln nach dem pellen gleich durch die Presse.  
Wasser kochen, Kokosflocken rein, aufkochen. Mit den Kartoffeln vermischen. Ca die Hälfte des Ingwer dazu.  
Die andere Hälfte mit in Scheiben geschnittenen Lauch in Öl anbraten.  
Mit ca 1,5 l Wasser auffüllen, Pilze + gekörnte Gemüsebrühe + Liebstöckel kochen ca 10 min bis sich das Aroma der Pilze entfaltet.  
Kartoffel/ Kokosflockenbrei rein + Basilikumgrün gewiegt. Aufkochen + mit Gewürzsalz abschmecken.

13.10.2005,

### Kichererbsen mit Kokosnuss Vegan

Für 4 Personen

500 g Kichererbsen, über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht  
2 l Wasser  
100 g frische Kokosraspeln  
1 Zitrone, ausgepresst  
1/2-1 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
1 TL Kurkuma  
Salz  
1 kl. getr. Chilischote, klein geschnitten  
1 TL Kümmel, ganz  
Öl

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten + Zeit zum Einweichen und Kochen der Kichererbsen

Kichererbsen mit kaltem Wasser aufsetzen. Salz, Curcuma und gem. Kreuzkümmel zufügen. Ungefähr 3 Std. kochen lassen, bis die Kichererbsen gar sind. Dann die Kokosnussraspeln und den Zitronensaft zugeben. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Chilischote und den Kümmel anrösten, bis sie eine dunkelbraune Farbe annehmen, dann zu den Kichererbsen geben. Alles gut vermischen, evtl. noch mal nachwürzen und servieren.

### Kokosnusspeise F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



900 ml Wasser  
200 g Kokosnuss geraspelt  
30 g Ingwer fein gewiegt  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
100 g Banane  
evtl Zucker

Kokosnuss in Wasser ca 10 min kochen, in einem Mixer mit Ingwer + Vanille auf Mittelstufe gut 20 min mixen, lassen. Abschmecken, evtl Zucker zugeben.

In ausgespülte Tassentöpfe oder Dessertschalen geben, über Nacht abkühlen.

Eigenes Rezept Dienstag, 27. Februar 2007 Hans60

### [Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln](#) F

Glutenfrei + Eifrei, bedingt auch Kuhmilchfrei

3 Portionen





700 g Pellkartoffeln ca  
1 TI Kurkuma gem  
1 TI Kreuzkümmelsamen gemörsert  
1 TI Koriander gemörsert  
0,5 TI Chilipulver  
2-4 El Sonnenblumenöl Bio  
300 g rote Linsen  
500 ml Wasser  
3 El Kokosraspel  
Margarine zum ausfetten von drei 1 l feuerfeste Schüsseln  
6 Paprikaschoten  
4 cl Balsamico Modena o Bianca  
4 cl Tamari ( Sojasoße )  
Ziegenkäse evtl

Hüttenkäse evtl

Weißwein

Kartoffeln kochen, abschrecken, pellen,  
drei ein Liter feuerfeste Schüsseln ein bzw ausfetten,  
Paprikaschoten den Deckel knapp abschneiden, das weiße rausschneiden,  
die Schoten ca 10 min blanchieren oder kochen, bissfest, abtropfen lassen,  
Kreuzkümmel u Koriander mörsern mit Chili u Kurkuma u Kokosraspel  
vermischen u kurz in der heißen Pfanne rösten, und raus, beiseite stellen,  
in die heiße Pfanne, Öl, die roten gewaschenen Linsen braten, bis sie  
leicht in eine andere Farbe wechseln, mit 500 ml Wasser ablöschen,  
die angerösteten Gewürze zu geben, ca 20 min garen, mit Deckel, nach ca  
der Hälfte der Kochzeit Balsamico u Tamari zugeben, verrühren, Deckel  
weglassen, wenn Flüssigkeit verkocht sind sie fertig, bissfest,  
Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden, in die ausgefetteten Schüsseln le-  
gen, Paprikaschoten mit den Linsen füllen draufstellen, die übrig geblieben-  
en Linsen dazu geben, je 1 TI Butter o Margarine obendrauf setzen,  
und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel

2. und oder in jede Schote einen rechteckigen langen Streifen von Ziegenkäse in die Mitte der Linsen gefüllte Schote drücken, Kartoffelscheiben zum festklemmen der Schoten, und darüber noch Ziegenkäse raspeln, und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel unbedingt schließen, sonst trocknet der Ziegenkäse u wird hart.

3. und oder in jede Schote einen rechteckigen langen Streifen von Bergkäse in die Mitte der mit Linsen gefüllte Schote drücken, Kartoffelscheiben zum festklemmen der Schoten, und darüber noch Bergkäse raspeln, und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel nicht unbedingt erforderlich.

In den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 30 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 21. Mai 2008 Hans60

## Linsen-Dal Vegan

4 Portion/en

250 g Rote Linsen  
1 Zwiebel: gehackt  
1 groß Knoblauchzehe: zerschnitten  
1 Lorbeerblatt  
1 Grüne Chilischote, frisch  
1 Ingwerstück (2,5 cm groß) geschält und gerieben  
1/2 TI Kurkuma  
2 TI Kreuzkümmel, gemahlen  
2 TI Koriander, gemahlen  
1 TI Salz, evt. mehr  
25 g Kokosnusscreme  
1 El Zitronensaft  
Lorbeerblätter zum Garn.

Die Linsen in einen Topf mit soviel Wasser geben, dass es 1 cm über den Linsen steht. Zwiebel, Knoblauch, Lorbeerblatt, Chilischote, Ingwer und Kurkuma dazugeben.

Halb bedeckt bei mäßiger Hitze etwa 20 Minuten garen, bis die Linsen

weich sind, dabei gelegentlich umrühren und, wenn nötig, noch etwa Wasser zugeben, damit sich die Linsen nicht anlegen. Die Mischung sollte zum Schluss ziemlich sämig sein, etwa wie ein Püree, aber nicht wässrig.

Mit Kreuzkümmel, Koriander und Salz nach Geschmack würzen. Bedeckt 20-30 Minuten stehen lassen, damit sich die Aromen verbinden können.

Lorbeerblatt und Chilischote herausnehmen, die Erdnusscreme

einrühren. Wieder erhitzen und umrühren, bis die Kokosnuss geschmolzen ist. Den Zitronensaft zufügen, den Geschmack überprüfen und gegebenenfalls nachwürzen. Dann das Linsen-Dal mit Lorbeerblättern garnieren und servieren.

Dal wird gewöhnlich als Beilage zu Curry- oder gewürzten Reisgerichten serviert.

## Linsen-Kokos-Curry M

für 4 Personen

200 g Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
40 g Butterschmalz  
300 g Linsen  
1 -2 El. Curry (mild)  
3/4 l Gemüsebrühe  
Salz  
2 El (oder mehr) Mangochutney  
1 Kokosnuss  
200 g Möhren  
200 g Zucchini  
30 g Butter  
Salz  
1 El Honig

### 100 g Creme fraiche

Zwiebeln pellen, in schmale Spalten schneiden, Knoblauchzehen fein hacken, mit Zwiebeln in Butterschmalz bei milder Hitze glasig dünsten. Linsen und Curry unterrühren, leicht anschwitzen. Gemüsebrühe dazugießen, 45 min. zugedeckt garen. Mit Salz und Mangochutney abschmecken.

Kokosnuss anbohren, Milch abgießen.

Die Nuss bei 150° 15 min. im Backofen erhitzen. Dann öffnen, das Fleisch auslösen und fein reiben.

Möhren und Zucchini putzen, in Scheiben schneiden und in Butter zugedeckt 10 min. dünsten. Mit Salz und Honig abschmecken. Etwas abkühlen lassen und Creme fraiche unterrühren.

Linsencurry in eine Auflaufform füllen, Gemüse Mischung darüber verteilen, Kokosflocken drüberstreuen.

Dazu passt z.B. Rotwein (der schmeckt ja immer-)

## Mango Kokosnuss Dessert 5 Eigelb M

100 g Kokosraspel  
1 dl Kokosmilch

1 dl Milch

1 dl Rahm

1 Vanille Stängel

5 Eigelb

80 g Zucker  
4 Reife Mangos

Kokosraspel, Kokosmilch, Milch und Rahm in eine Pfanne geben. Den Vanille Stängel der Länge nach aufschlitzen und beifügen. Alles unter gelegentlichem Umrühren aufkochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze etwa zehn Minuten leise kochen lassen.

Eigelb und Zucker zu einer hellen, dicklichen Creme aufschlagen. Die heiße Kokosmilchmischung unter Rühren dazugießen. In die Pfanne zurückgeben und noch so lange leise kochen, bis die Masse dicklich wird. Sofort in ausgebutterte Portionen Gratinformen oder eine große feuerfeste Form füllen und glatt streichen.

Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in große Schnitze teilen. Auf der Kokosmasse verteilen. Das Dessert im auf 230 Grad vorgeheizten Ofen im obersten Drittel während etwa zehn Minuten leicht überbacken.

## Pikante Reissuppe Jizzax F Vegan

glutenfrei / milchfrei / eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 3 Portionen

1,5 Tasse/n Naturreis, ( ca 250 g ) ( Mittelkorn )  
3 Tasse/n Wasser  
50 g Ingwer, klein gewiegt  
1 EL Curry, ohne Salz  
100 g Kokosraspel  
1 EL Gemüsebrühe, gekörnte  
750 ml Wasser  
Salz (Gewürzsalz)  
1 Zwiebel(n)

### Zubereitung

Naturreis in kaltes oder kochendes Wasser geben, aufkochen, Ingwer dazu geben, Hitze herunter stellen, auf kleinster Wärme ca. 35 min kochen, dann ausschalten die Wärme + noch 10 min quellen lassen.

In einer trockenen, heißen Bratpfanne den Curry nach ca. 20 Sek. die Kokosraspel ein wenig verrühren, bis es anfängt leicht zu duften, sollte dabei aber nicht die Farbe wechseln. In den fertigen Reis geben und vermischen.

Wasser + gekörnte Gemüsebrühe dazu geben, aufkochen, mit Gewürzsalz abschmecken.

Veränderung I: 1 kleingeschnittene Zwiebel in Margarine kross rösten, + in die fertige Suppe geben.

ca. 20 Minuten  
12.04.06 Hans60

Shahr-e-now Dessert M F  
glutenfrei / eifrei -- eigenes Rezept



Zutaten für 2 Portionen

100 g süße Sahne

250 g Quark (Magerquark)

1 EL Kakaopulver  
2 EL Rohrzucker  
1 EL Kokosraspel  
1 Prise Salz  
1 EL Rum, 54 %

#### Zubereitung

Alle Zutaten vermischen. Kalt stellen. Guten Appetit. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

24.05.05 Hans60

#### Tang Sorgheh Auflauf 2 Ei M F



3 Portionen

1 Tasse Natur- Reis (Mittelkorn) +  
2 Tassen kochendes Wasser ca 35 min kochen. + 5 min quellen.

250 ml Wasser +  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe +  
2 rote Paprikaschoten gewürfelt ankochen ca 5 min, dann  
2 Stangen ca 300 g Lauch, in Ringe dazu. Bissfest garen.

1 TI Senfkörner mit  
1 TI Kreuzkümmel + mit  
5 Pfefferkörner + mit  
2 trockene Chilischoten zermörsern + mit  
2 TI Kurkuma + mit  
2 TI Gewürzsalz + mit  
100 g Kokosnussraspel kurz rösten in einer trockenen Pfanne.

2 x 100 g Gauda geraspelt,

200 ml süße Sahne,

2 Äpfel um dem Griebsch rum geraspelt,

## 2 Eier

5 El Natur-Reis ( Mittelkorn) gem.

Fett für die Formen

Ein wenig Paprika Granulat

3 a 0,75 l feuerfeste Formen

bis auf 1 x 100 g Gauda alle Zutaten mit einander vermischen, in drei eingefettete feuerfeste Formen füllen glatt streichen.

Mit 100 g geraspelten Gauda belegen + darauf Paprikagranulat streuen, vorsichtig nicht zu viel, scharf genug das Essen.

In den kalten Backofen 35-40 min bei 160°C Umluft. Oder

Mit Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca 180 –190°C, ca 20 min backen.

Zubereitungszeit ca 30 min ohne kochen/backen.

Hinweis:

Verwende gerne Natur-Reis gem, in Aufläufe, bindet gut die Flüssigkeiten

Eigenes Rezept, 06.03.2005

Samstag, 12. August 2006

## Zucchini mit Knoblauch-Tomaten Vegan

Zutaten für 3-4 Personen:

1 kleine Gemüsezwiebel (ca. 200 g)

1-2 Knoblauchzehen evtl.

1 Stück (ca.30 g) frischer Ingwer

2 EL Öl

Curry

Chilipulver evtl. etwas gem. Koriander und Kreuzkümmel

1 kl Dose (425 ml) Tomaten

Salz

400 g kleine Zucchini

Edelsüß-Paprika evtl.

1 EL Kokosraspel

Petersilie zum Garnieren.

## Zubereitung:

1. Zwiebel, Knoblauch und evtl. Ingwer schälen. Zwiebel halbieren, in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken. 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Curry, Chili, evtl. Kori-

ander und Kreuzkümmel zufügen, kurz anschwitzen. Tomaten mit Saft zufügen, aufkochen und etwa 10 Minuten dicklich einkochen lassen. Mit Salz abschmecken.

2. Inzwischen Zucchini putzen, waschen und der Länge nach halbieren. Je nach Größe evtl. noch einmal längs und quer halbieren.

3. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zucchini darin zunächst mit der Schnittfläche nach unten kurz anbraten und rundherum weitere 3-4 Minuten braten. Die Zucchini mit Salz würzen.

4. Zucchini mit Knoblauch-Tomaten anrichten. Mit Edelsüß-Paprika und evtl. Kokosraspeln bestreuen. Zum Schluss mit Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

## Fisch

### Ananas Curry Lachs M F

Glutenfrei u Eifrei



Zutaten für 3 Portionen

0,5 große Ananas

1 Apfel

2 EL Kokosraspel

0,5 TL Curry ohne Salz

2 Ei (40 g ) Butter  
300 ml guten Weißwein

200 ml Sahne

0,5 Bund Frühlingszwiebeln

2 Lachs Filet ca 250 g Natur

2 Seelachsfilet ca 300 g Natur

Salz und Pfeffer  
6 große Pellkartoffeln

Pellkartoffeln mit 0,5 TL Kümmel kochen.

Die geschälte halbe Ananas auf Würfel schneiden. In der Hälfte der Butter kurz andünsten, beiseite stellen.

Die in kleine Ringe geschnittenen Zwiebeln und den Apfel, um den Griebsch rum geraspelt, und mit den Kokosflocken und dem Curry in der anderen Hälfte der Butter andünsten.

Mit dem Wein ablöschen und nach Bedarf reduzieren lassen, dann fügt man die Sahne hinzu, würzt mit Pfeffer und Salz und lässt die Soße noch einmal kurz aufkochen und gibt dann die Ananasstückchen hinzu.

Den Fisch, Naturbelassen, in zwei Pfannen in Butter kurz braten, nachdem umdrehen, ein wenig mit Pfeffer + Salz würzen.

Nach einer Idee, vom schmitzebilla 06.10.05 , Rezept

Lg

Mittwoch, 30. August 2006 Hans

mit den Pellkartoffeln, Fisch + Soße zusammen servieren

## Fischcurry mit Mango

Zutaten für 3 Portionen

- 4 Fischfilet (a 200 g, festkochend)
- 2 Chilischote(n), grüne
- 3 Knoblauchzehe(n)
- 40 g Kokosraspel
- 1 TL Kreuzkümmel und Koriander (beides gemahlen)
- 2 Mango(s) (nicht zu reif)

2 EL Öl  
1 Zwiebel(n), in feine Ringe  
3 EL Zitronensaft  
Salz

### Zubereitung

Die Fischfilets säubern, trocken tupfen, leicht salzen und in große Würfel schneiden.

Die Chilischoten entkernen, in dünne Ringe schneiden und mit dem Knoblauch, den Kokosflocken und den Gewürzen im Mörser zerreiben.  
Die Mangos schälen, das Fleisch in schmalen Spalten vom Kern schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe glasig dünsten. Den Fisch zugeben und von allen Seiten anbraten.

Die Gewürzmischung, den Zitronensaft und die Mangospalten zu den Fisch geben und bei niedriger Hitze zugedeckt ca. 10 Min. garen. Sollte das Gericht in der Pfanne zu trocken werden, eventuell etwas Wasser angießen.

Dazu gibt's bei uns Reis.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
06.06.06 mopedela

### Fruti di mare im Gemüsecurry F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 Tasse Naturreis ( 130 g )  
2 Tassen Wasser  
1 TI Chilipulver

250 g TK Fruti di Mare  
trocknen Weißwein

1 Lorbeerblatt  
500 g TK Suppengemüse / anderes  
1,5 TI Frugola / gekörnte Gemüsebrühe  
350 ml ca trocknen Weißwein / Wasser  
30 g Ingwer getrennt  
1 TI Curry ohne Salz  
5 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Koriander gemörsert  
3 El Sonnenblumenkerne / Cashewnüsse geröstet  
5 El Kokosnus raspel geröstet  
1 Knoblauchzehe  
1 Banane  
1 El Vollrohrzucker  
1 Prise Salz oder mehr  
Kräutersalz evt  
0,5 El Zimt gem  
4 cl Tamari ( Sojasoße )  
Fett für drei ein Liter feuerfeste Formen  
Guten trocknen Weißwein oder Reiswein

Naturreis mit Chilipulver ca 35 min auf kleiner Hitze kochen, ca 10 min ausquellen lassen.

TK Suppengemüse mit Frugola + ca 15 g kleingewiegten Ingwer, und Curry ohne Salz in 350 ml ca trocknen Weißwein / Wasser, das Gemüse sollte ca 2/3 hoch bedeckt sein, die Flüssigkeit einkochen lassen, oder bis das Gemüse bissfest ist.

Fruti die Mare mit Weißwein bedecken sowie 1 Lorbeerblatt ca 10 min leise köcheln lassen, und abseihen.

Sonnenblumenkerne erst rösten, rausnehmen, dann Hitze ausstellen, und die Kokosraspel in die Pfanne, die Rest Hitze reicht dafür, noch.

Den fertig gekochten Reis, Suppengemüse ohne Flüssigkeit, Rest Ingwer, gemörserten Pfeffer und Koriander, Zimt gem, Sonnenblumenkerne und Kokosnus raspel, 1 Knoblauchzehe mit einer Gabel zerdrücken, Banane kleinwürfeln, 1 El Vollrohrzucker und Tamari, alles zusammen vermengen, zum Schluss noch abgeseite Fruti di Mare zugeben, pikant abschmecken, evt mit Kräutersalz.

Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Fett einstreichen, die Gemüse-Fischmasse einfüllen, glattstreichen, guten trocknen Weißwein oder Reiswein ca 1-1,5 cm hoch einfüllen. Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudelnd kochen.

Eignes Rezept, Samstag, 15. Dezember 2007 Hans60

Gefüllte Kokosnuss GFO

Zutaten für 4 Portionen

4 Kokosnuss, halbiert, frisch

300 g Krabben, geschält

1 Stange/n Lauch

2 Karotte(n)

1 Mango(s)

200 ml Fischbrühe (aus dem Glas)

1 Zitrone(n), nur den Saft

5 EL Öl (Olivenöl)

Tabasco / Chili

Salz

Pfeffer

## Zubereitung

Das Fruchtfleisch aus den Kokosnüssen herauslösen und auch die braune Haut am Fruchtfleisch entfernen.

Nur etwa 100 g davon grob zerschneiden, den Rest als Knabberei verwenden.

Die 100 g Kokosnussfleisch mit der Fischbrühe aufsetzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Zitronensaft und Olivenöl zugeben und im Mixer pürieren. Die Krabben darin einlegen. Den Lauch längs halbieren, zwischen den Blattschichten säubern und quer in feine Streifen schneiden. Die Karotten schälen und in Stifte schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in Scheibchen vom Kern schneiden.

Vier Alufolienstücke erst einrollen, dann zu Ringen formen und als Stand für die Kokosnusshälften verwenden. Die Kokosnuss-Krabben mit Worcestershire Sauce, Tabasco, Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Gemüse vermengen und in die Nusshälften füllen. Mit den Mangoscheiben garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.05.02 Liesbeth

## Gemüse in Kokosmilch

4 Personen

9 Zutaten:

250 ml Kokosmilch

1 EI Fischsauce

1 EI Zucker

2 Zitronenblätter

Pfeffer

1 Zwiebel  
10 Chinakohlblätter  
100 g Zuckerschoten  
10 Getrocknete Morcheln

Gemüse in Kokosmilch

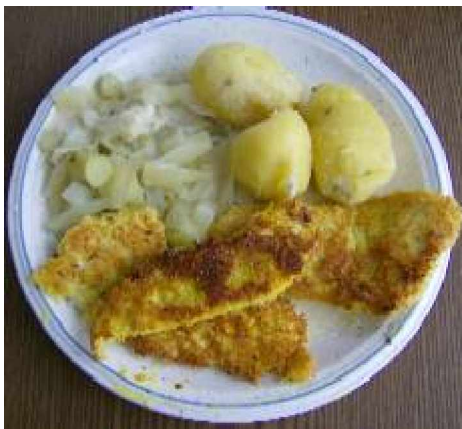
Zubereitung ca. 25 Minuten

Morcheln in warmen Wasser 10 Minuten einweichen. Die Zwiebel in Scheiben schneiden. Chinakohl klein schneiden. Morcheln mit einer Schere klein schneiden. Zitronenblätter mehrmals falten. Kokosmilch in einem Wok oder einer großen Pfanne zusammen mit Fischsauce, Zucker, Zitronenblättern und Pfeffer aufkochen. Das Gemüse dazugeben und garen lassen. Die Zitronenblätter vor dem Servieren entfernen.

**TIPP:** Zusammen mit Reis servieren.

**Kabeljaufilet in Kokosnuss** 1 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



400 g Kabeljaufilet  
Saft von 1 Zitrone  
Salz  
5 Pfefferkörner gemörsert  
Buchweizen gem oder anderes

1 Ei

Kokosraspel  
0,5 TL Kurkuma

Olivenöl zum braten.

Kabeljaufilet mit Zitronensaft säuern.

Buchweizen mit Salz + Pfeffer mischen, den Kabeljau drin wenden.

Ei mit einer Gabel verquirlen, den Kabeljau drin wenden,

Kokosraspel mit Kurkuma auf einen flachen Teller vermischen, den Kabeljau drin wenden.

Im heißen Fett, auf mittlerer Stufe von beiden Seiten höchstens 2-2,5 min braten, je nach Dicke der Filets

Das verquirlte Ei ( falls noch vorhanden ) im heißen Fett, stocken lassen, auf den Fisch geben.

Sowie die gebrauchten Kokosraspel, im Fett kurz mit braten, + alles zusammen servieren.

Pellkartoffeln oder Naturreis oder Kartoffelsalat passen gut dazu, + Fenchelgemüse dazu Bechamelsoupe mit Goldsenf gem.

eigenes Rezept, Donnerstag, 8. Februar 2007 Hans60

Krebse auf Eierkuchen 3 Ei M F

Glutenfrei



100 g Mais gem

50 g Amaranth gem

50 g Naturreis gem

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

frisch geriebene Muskatnuss

3 Pfefferkörner gemörsert

1 TI Kräutersalz

125 ml Milch

3 Ei

250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser + evtl 100 ml

Olivenöl

### 250 g Flusskrebsfleisch

2 Ei Butter

0,5 Tasse Ananas klein gewürfelt

2 Ei Kokosnuss geraspelt

5 cm Tomatenmark a d Tube

Wasser

0,5 TI Curry ohne Salz

Kräutersalz

### 4 Ei Sahne

Zutaten von Mais 250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl noch Wasser zugeben.

Die ersten Eierkuchen in Öl ausbraten, die nächsten dann ohne Fett, da die Pfannen dann heiß genug sind., Warmstellen.

Das Fischfleisch in die zerschmolzene Butter + nach kurzer Zeit Ananas, Kokosnuss + das mit wenig Wasser aufgelöste Tomatenmark dazu. Auf kleiner Hitze einige Zeit ziehen lassen, mit Curry + Kräutersalz sehr pikant abschmecken; zuletzt soll das Fischfleisch alle Feuchtigkeit gut aufgesaugt haben, die Sahne blitzschnell dazu gerührt, + auf einen Eierkuchen, servieren. werden ca 8 a 20 cm Eierkuchen + 4 Portionen mit Krebs.

Donnerstag, 23. November 2006 Hans60

### Seelachsauflauf Georgijevka F

Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei





1 Tasse Hirsekörner  
heißes Wasser  
2 Tassen Wasser  
0,5 Kl Kurkuma

#### 400 g Seelachs

ca 100 g Ziegenkäse geraspelt  
3 Scheiben Ananas  
300 g TK Mais Paprika Gemisch  
4 El Kokosnus raspel  
2 Kl Gewürzsalz  
ca 100 g Schafskäse geraspelt  
Paprikagranulat

#### Grauer Burgunder

Ungehärtete Margarine / Butter für  
3 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Hirse mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Dann ins kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, 12 min kochen lassen auf kleiner Stufe, Hitze ausstellen + ausquellen lassen, meist 10 min, ist dann gut körnig + trocken.

In die drei 1 l feuerfeste ausgebutterten Schüsseln verteilen.

Darauf den Seelachs geben.

Je eine Scheibe frische Ananas drauflegen + mit Geriebenen Ziegenkäse bestreuen, Menge nach Bedarf.

TK Mais Paprika Gemisch mit Gewürzsalz + Kokosnus raspel vermischen + auf die Schüsseln verteilen, darüber

Geraspelten Schafskäse geben, Menge nach Bedarf.

Paprikagranulat drüber streuen.

Mit Burgunder übergießen, sollte wenigstens bis über die Hirse stehen.

Deckel drauf, muss sein, weil sonst die Oberfläche austrocknet + der Käse hart wird + ab in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 –60 min backen.

Eigenes Rezept, Freitag, 18. August 2006

## Seelachsfilet in Kokosnuss 1 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



200 g Seelachsfilet

Salz

3 Pfefferkörner gemörsert

Buchweizen gem oder anderes

1 Ei

Kokosraspel

Ungehärtete Margarine zum braten.

Buchweizen mit Salz + Pfeffer mischen, den Seelachs drin wenden.

Ei mit einer Gabel verquirlen, den Seelachs drin wenden,

Kokosraspel auf einen flachen Teller, den Seelachs drin wenden.

Im heißen Fett von beiden Seiten höchstens 1-2 min braten.

Das verquirlte Ei im heißen Fett, stocken lassen, auf den Fisch geben.

Sowie die gebrauchten Kokosraspel, im Fett kurz mit braten, + alles zusammen servieren.

Pellkartoffeln oder Naturreis oder Kartoffelsalat passen gut dazu.

## Fleisch

Ananas Mango Fleischtopf

aus Kamerun

Zutaten für 4 Portionen

## 500 g Rindfleisch, ohne Knochen

1 Zwiebel(n)  
2 EL Öl  
1.5 EL Currypulver  
1 TL Salz  
½ TL Pfeffer, schwarzer, gemahlen  
2 dl Kokosmilch  
½ dl Kokosraspel  
1 dl Wasser  
¼ Ananas, frische, gestückelt  
1 Mango(s), gestückelt  
½ dl Rosinen

### Zubereitung

Das Fleisch in kleine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Das Öl bei mittlerer Temperatur im Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel mit dem Curry für 2 Min. darin anbraten. Wasser (je nachdem wie viel Sauce man später will) und Fleisch zugeben und gut mischen. Mit Pfeffer und Salz würzen und 30-40 Min. im geschlossenen Topf so lange köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist (kann je nach verwendeter Fleischart auch länger dauern).

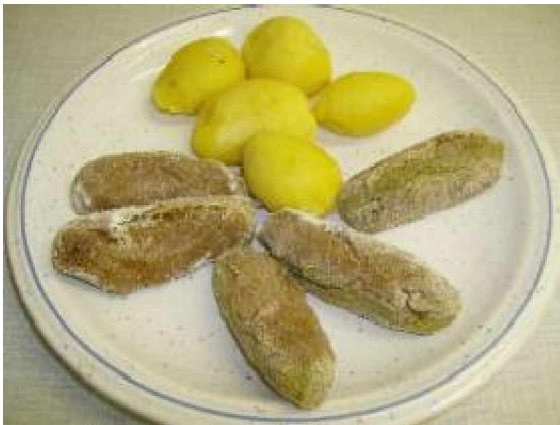
Derweil die Ananas und die Mango schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kokosmilch, Kokosraspel, Ananas- und Mangostücke sowie die Rosinen zum Fleisch geben und etwa 5 Min. mitköcheln.

Das Gericht wird mit Reis serviert (ich nehme gerne Basmati-Reis).

Tipp: Es kann auch gut für größere Feste vorbereitet werden. Dabei ist es allerdings wichtig, dass das frische Obst erst kurz vor dem Servieren zugegeben wird.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
15.05.06 talvissa

Geflügelkroketten 2 Ei M F  
Glutenfrei



500 g gekochtes Hühnermagen ( Hühnerfleisch )

200 g trockener Frischkäse

2 Eier

2 El Mais gem (falls nötig)

1 Bund glatte Petersilie (gehackt)

Muskatnuss

Buchweizen gem

Salz

Pfeffer

Kokosnussfett

Das Hühnerfleisch in der Küchenmaschine zerkleinern.  
Mit dem Frischkäse, der Petersilie und den Eiern mischen.  
Falls die Masse zu weich ist, langsam das Mehl einkneten, bis sie nicht mehr feucht wirkt  
Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.  
Zu 4 bis 5 cm langen Stangen formen, in den Buchweizen gem wälzen.  
Im Kokosnussfett langsam von allen Seiten goldbraun braten.  
Warm servieren.

### Hackbraten mit Rosmarien 2 Ei F

Glutenfrei u Milchfrei



### 500 g Rinderhack

100 g Kokosnuss geraspelt, leicht gebräunt  
Rosmarinnadeln, frische, gehackt  
4-6 Salbeiblätter frische, gehackt  
1 Tl Lavendelblätter, frisch, gehackt  
10 g Knoblauchzehe, geschnitten,  
1 Kleine Zwiebel kleingewürfelt  
6 Pfefferkörner gemörsert  
1 Ei Senf ( Mostrich )

2 Ei

Salz

2 Scheiben geräucherten Rinderschinken

Soße:

500 g TK Suppengemüse

100 g TK Paprikastreifen

ein bisschen Wasser

Salz u Pfeffer

1 Prise Zucker

Braten

von Rinderhack bis einschließlich Eier vermischen, mit Salz abschmecken, 15 min ca, ruhen lassen, einen Braten formen, in einem Kochtopf oder Bräter legen, mit den 2 Scheiben Schinken belegen, evtl Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 170 - 180°C Umluft, 60 min braten, geht natürlich auch auf der Herdplatte.

Auch gut als Brotbelag geeignet

Suppengemüse sowie Paprikastreifen u Zucker ca 10 min kochen, pürieren, mit Salz u Pfeffer abschmecken.

Dazu gab es Hirse gekocht.

Eigenes Rezept, Hans60 Freitag, 20. Juni 2008

Putenbrust Kokos Spießchen M

4 Portion/en

150 g Kokosfruchtfleisch, frisch

1/8 l Kokossaft, abgetropft

1 sm Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Ingwerwurzelstück, frisch

2 Zitronen

4 El Sojasauce

weißer Pfeffer

Cayennepfeffer

400 g Putenbrustfilet

100 g Schlagsahne

1 Bund Schnittlauch  
Kräuter zum Garnieren

Frisches Fruchtfleisch der Kokosnuss kleinschneiden oder raspeln. Im Mixer pürieren, dabei den Kokossaft dazugeben. Zwiebel und Knoblauch Ingwer schälen, ebenfalls mit dem Kokosfleisch pürieren.

Kokospüree, 3 EL Zitronensaft, Sojasauce, weißen Pfeffer und Cayennepfeffer verrühren, kräftig würzen.

Das Putenfleisch in sehr kleine Würfel schneiden. Eng aneinander auf 10 bis 12 Holzspießchen stecken. Mindestens 2 Stunden mit der Kokosmischung bedeckt im Kühlschrank marinieren.

Spieße dann gut abtropfen lassen, Kokosmarinade vom Fleisch abstreichen. Marinade in einen kleinen Topf geben, Sahne angießen. Sehr kräftig durchkochen, evt. durch ein Sieb streichen. Mit Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Inzwischen die Putenspießchen auf oder unter einem heißen Grill rund- herum schön goldbraun werden lassen. Spießchen zusammen mit der Sauce anrichten. Die Schnittlauchröllchen darüber streuen. Mit Kräutern und Zitrone garnieren, Reis dazu servieren.

### Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse 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 II Mehl

Bei den Rezepten , wo Mehl oder Vollkornmehl steht, wurde von mir teils mit Mais + oder auch Buchweizen gem, ersetzt, denn wenn auch noch Ei im Rezept vor kommt, gab es keine Probleme. Rezepte mit mehr als 60 g Mehl , habe ich möglichst entfernt, falls sich doch welche eingeschlichen haben, bitte ich um Nachsicht.

### Hinweis Mehl/Panade

Hallo Zusammen

Wenn nur bis 30 oder 40 g Mehl erforderlich sind .  
Nehme ich meist Buchweizen oder Mais gem.


### Als Panade

Nehme ich meist Buchweizen gem.,  
Mais geht zwar auch , saugt aber sehr viel Fett beim braten auf + wird  
dann auch leicht bitter,

### Bei Auflauf

Verwende ich , nach dem einfetten, mit Butter oder Margarine, Öl ist nicht  
so gut, wird zu schnell aufgesaugt, kein Mehl oder keine Panade,  
da unser Glutenfrei , sowieso sehr viel mehr Flüssigkeit enthält, + nimmt  
das trockene sofort in Beschlag, also Überflüssig,  
selber ausprobieren

### Hinweis

Das  in der Titelleiste bedeutet nur,  
das Rezept ohne zu backen ist.

### Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,  
es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.  
Wasser +  
Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

## Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz, sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze, aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

## Hinweis, Zutaten

Musste einige Zutaten entfernen + oder ergänzen, so das die Rezepte Glutenfrei werden, finde so ist es besser als diese ganz zu entfernen

## Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

## Geräucherten Fisch + Fleisch

Hallo

habe die geräucherten Rezepte bei gelassen, es gibt auch Glutenfrei geräucherteren Fisch bzw Speck + rohen Schinken.

Denn ich habe hier das "Glück" einen Bauernhof + auch eine Räucherei in der Nähe zu haben, die dort frei, für uns so schädliche Zusatzstoffe räuchern.

Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

## Hinweis Ei

Das **Ei** in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

**Ei** Produkte + deren Anzahl, befinden

## Tipps fürs backen ohne Eier

Wer Eier nicht verträgt oder wegen Cholesterin meiden will, muss trotzdem nicht auf Kuchen verzichten. Mit „Dotterfrei“ (Fa. Natura) lässt sich Cholesterin sparen (allerdings nicht für Allergiker geeignet): 1 gehäuften Esslöffel mit 3-4 Esslöffeln warmem Wasser verrühren. 5 Minuten quellen lassen und nochmals umrühren.

Ein Ei (und damit auch das Hühnereiweiß) lässt sich beim Backen auch so ersetzen:

1 EL Pflanzenöl + 1/2 EL Backpulver + 2 EL Wasser

2 Teelöffel Ei-Ersatz und 2-3 Esslöffel Flüssigkeit mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Vorsichtig unter den Teig heben.

1 Esslöffel Sojamehl unteres Mehl mischen, plus 3-4 Esslöffel Flüssigkeit.

### Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

### Hinweis Vegan

Ab dieser Sammlung erscheint zusätzlich in der Titelleiste

„Vegan“ .

Ist nur Hinweis zum besseren sortieren, später.

Es wird demnächst eine neue Sparte „Vegan“ eröffnet.

Natürlich in Word, PDF , sowie Cuecards2000

Mit freundlichen Grüßen

Hans

[www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de) Dienstag, 24. Juni 2008