

Fisch Sammlung XV

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

www.Hans-joachim60.de

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Inhaltsverzeichnis

Fisch Sammlung XV.....	1
Hinweis.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Ananas Curry Lachs M F.....	2
Brathering 3 Ei.....	3
Chicoree Auflauf Teheran F.....	4
Fischpfanne Semenovka F.....	5
Fischragout Räucherlachs F.....	6
Frutti de Mare Auflauf Zaltysr F.....	7
Frutti di Mare Auflauf M F.....	9
Frutti di Mare Käseauflauf 3 Ei M F.....	10
Currylinsen mit Frutti di Mare M F.....	11
Gabrik Omelette 4 Ei F.....	12
Kabeljaufilet im Chinakohlmantel F.....	14
Kabeljaufilet im Chinakohlmantel	15
Kohlrouladen Auflauf Astrachanka.....	16
Krebse auf Eierkuchen 3 Ei M F.....	18
Limburger Käse Auflauf M F.....	19
Mais Fisch Auflauf Kr. Kut M.....	20
Mangoauflauf Aksatau M F.....	22
Räucherfisch in Paprikaschoten 2 Ei F.....	23
Rotbarsch mit Paprika Aprikosen Sauce F.....	24
Seelachsaufauf Georgijevka F.....	25
Seelachsaufauf Tatty F.....	27
Seelachsfilet mit Mangosoße 2 Ei M F.....	28
Seelachsfilet süß-sauer 2 Ei F.....	30
Hinweis für Word.....	31

Ananas Curry Lachs M F



Zutaten für 3 Portionen

0,5 große Ananas

1 Apfel

2 El Kokosraspel

0,5 Tl Curry ohne Salz

2 El (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

mit den Pellkartoffeln, Fisch + Soße zusammen servieren

Brathering 3 Ei



4 grüne Heringe

Buchweizenmehl (Mehl)

Salz

4 Pfefferkörner gemörsert

1 Prise Zucker

3 Ei

Olivenöl

Butter

Heringe von Flosse, Kopf + Innereien befreien.

Hering auf den Bauch legen, mit dem Handballen auf den Rücken des Hering drücken, das dieser fast flach ist, wiederum umdrehen, am Hals Anfang die Grätenseele fassen + bis zum Schwanz rauslösen, geht meist alles in einem, evt noch Gräten entfernen. Hering waschen, trocknen, Mehl mit Pfeffer, Salz + Zucker vermischen, den Hering im Mehl wälzen, da-

nach in den mit einer Gabel zerrührten Eier , beide Seiten des Herings drehen, + im heißen Olivenöl braten.
Wenn fertig , raus auf 2 Teller,
Butter heiß werden lassen, darin das übriggebliebene Eibrei, kurz braten,+ über die Heringe gießen.

Pellkartoffeln + braune Butter passen gut dazu. Man kann die grünen Heringe auch nur mit Mehl braten.

Dienstag, 24. Oktober 2006, Hans60

Chicoree Auflauf Teheran F



1 Tasse Natur Reis (Mittelkorn)
2 Tassen Wasser
4 Chicoree
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe
kochendes Wasser
Balsamico de Modena
Tamari
Ziegenkäse reichlich
Paprikagranulat
2 a 1 l feuerfeste Schüsseln
Fett dafür

400 g Seelachsfilet kurz anbraten, auf den Reis

Natur Reis in kochendes Wasser geben, ca 40 min kochen.

Chicoree vom dicken Ende 1,5 bis 2 cm abschneiden, sowie die äußeren welken Blätter entfernen, soviel kochendes Wasser mit gekörnte Gemüsebrühe aufsetzen das der Chicoree nebeneinander liegend halbwegs bedeckt ist, ca 10 min kochen. Natur Reis in zwei eingefettete feuerfeste Schüsseln geben, abgetropften Chicoree drauf legen. Gemüsebrühe ca 1 cm hoch drüber geben, Gemüsebrühe ca 1 cm hoch + mit Balsamico + Tamari leicht beträufeln. Dick mit geraspelten Ziegenkäse bedecken. Priesen Paprikagranulat drauf streuseln.

In den kalten Backofen bei 160° C Umluft 30 min.

Oder mit Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180°- 190° C ca 20 min .

Freitag, 17. Juni 2005 eigenes Rezept Hans60

Dienstag, 12. September 2006

Fischpfanne Semenovka F

Glutenfrei, Ei- + Milchfrei



1 Tasse Naturreis Mittelkorn

2 Tassen Wasser

0,25 TL Kurkuma

400 g Seelachsfilet

200 g Paprikaschote gewürfelt
100 g Lauch in Ringe
80 g Butter / ungehärtete Margarine
1 Prise Zucker
1 TL Gewürzsalz
3 cl Balsamico di Modena
3 cl Tamari (Sojasoße)
3 cl Madeira

Wasser mit Kurkuma zum kochen bringen, Reis rein, aufkochen, bei kleiner Hitze 40 min leise kochen lassen.

Butter in einer großen Pfanne heiß werden lassen, Gemüse andünsten, Tamari + Essig + Zucker + Salz beifügen, wenn es für den eigenen Geschmack weich genug, den in Mundgerechte geschnittenen Fisch drauflegen, ca 5-8 min, danach den gekochten Reis, alles untereinander vermengen, vorsichtig damit der Fisch nicht zerfällt, runter von der Hitze den Madeira dazu mischen + servieren. Reicht für 2 Personen.

Sonntag, 22. Oktober 2006, eigenes Rezept, Hans60

Fischragout Räucherkatte F

Zutaten für 4 Portionen

375 g Fisch, geräuchert, (Seelachs, Makrele, Heilbutt oder Schillerlocken
2 Zwiebel(n)
2 Möhre(n)
1 Stange/n Porree
1 EL Margarine
10 g Mehl
1 kl. Dose/n Tomate(n), geschälte (Pizzatomaten)
1/8 Liter Hühnerbrühe, (Würfel)
Worcestersauce
Zitronensaft

Zwiebeln und Möhren schälen und würfeln.

Porree längs durchschneiden, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden.

Die Margarine in einer Kasserolle zerlassen, das Kleingeschnittene darin 5 Minuten dünsten. Dann mit Mehl bestäuben, umrühren, dabei Tomaten und Hühnerbrühe dazu geben und noch 5 Minuten auf schwacher Hitze kochen.

Inzwischen den Räucherfisch in mundgerechte Stücke schneiden, Haut und Gräten dabei entfernen. Den Fisch in die Soße geben und das Ragout mit Worcestersoße und Zitronensaft abschmecken.

Dazu grünen Salat und Kartoffelbrei oder Reis servieren

Ihr werdet staunen, wie gut Räucherfisch "warm" schmeckt!!

Brennwert p. P.: 165

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

28.05.03 Friesin

Veränderung I



19.03.2004 11:48 Kommentar von Hans60

Hallo Friesin

ach, ich hatte dieses Rezept schon fast vergessen, ich machte es immer mit Schillerlocken, ist wirklich ein Gedicht.

Frutti de Mare Auflauf Zaltysr F

Glutenfrei Eifrei + Kuh Milchfrei





0,5 Pfund TK Frutti de Mare
3 cl Tamari (Sojasoße)
3 cl Aceto Balsamico di Modena

100 g TK Erbsen

2 Tassen Wasser
0,25 TI Kurkuma
1 Tasse Naturreis

100 – 130 g Paprikaschote
100 g Kichererbsen gem
1 Prise Salz
1 Prise Vollrohrzucker
300 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
Butter zum ausfetten
3 Orangen evtl mehr
3 TI Preiselbeerenkompott
Paprikagranulat

Drei a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Den aufgetauten Fisch mit Sojasoße + dem Essig gemischt, ca 2 h marinieren.

Wasser mit Kurkuma zum kochen bringen, Reis zugeben + ca 35 min kochen + 5- 10 min ausquellen lassen.

Den Fisch abgießen + auffangen den Saft.

Fertig gekochten Reis mit den aufgetauten Erbsen dem Salz + Zucker vermengen, den Fisch unterheben, in die drei mit Butter/ ungehärtete Margarine eingestrichenen feuerfesten Schüsseln, geben.

In 300 ml gekochtem Wasser die gek. Brühe auflösen, den abgeseihten Saft vom Fisch dazu, vermischen, + in die gem Kichererbsen klumpenfrei einrühren, + verteilen auf die drei Portionen.

Die Orangen filetieren + damit den Auflauf bedecken, in die Mitten der Form je 1 TI Preiselbeerenkompott geben, das ganze jetzt noch mit Paprikagranulat leicht bestäuben.

Deckel schließen, damit die Orangen nicht austrocknen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 60 min backen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 12. November 2006 Hans60

Frutti di Mare Auflauf M F

Glutenfrei / Eifrei



ohne Käse

- 4 Tassen Wasser
 - 1 TI Kurkuma
 - 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
 - 2 Tassen Buchweizen
 - 500 g Möhren
 - 1 Bund Frühlingszwiebeln
 - 2 cl Balsamico Bianca
 - 2 cl Tamari (Sojasoße)
 - 450 g TK Frutti di Mare
-
- 4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln
 - Rapsöl
 - 500 g Ziegenkäse grob geraspelt

600 g Limburger oder mittelalt Gauda

Ca 200 ml gekörnte Gemüsebrühe
Kurkuma / geraspelten Paprika

Wasser mit Kurkuma + gek. Gemüsebrühe zum kochen bringen, Buchweizen rein, nach dem erneuten aufkochen Hitze klein stellen, ca 20 min, wenn der Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze aus stellen, ausquellen lassen, wird schön trocken + körnig.

Möhren fein raspeln.

Lauchzwiebeln in kleine Ringe.

Möhren + Zwiebeln in eine große Schüssel geben, Balsamico , Tamari sowie den Fisch miteinander vermischen, durch ziehen lassen, bis der Buchweizen fertig.

Ca 200 ml Brühe aus gekörnter Gemüsebrühe herstellen

Buchweizen in die mit Rapsöl eingestrichenen 0,75 l feuerfeste Schüsseln verteilen. Gemüse- Fisch- Mischung drauf geben.

Gemüsebrühe soll ca 1 cm hoch in den Schüsseln stehen.

Mit geraspelten Ziegenkäse, zerläuft meist nicht.

Geraspelten Paprika oder Kurkuma auf den Käse streuseln.

Außer bei mit Limburger, empfiehlt es sich mit Deckel zu backen.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 40 min backen.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180/190°C.

Es sättigt ganz schön. Dazu gab es trockenen Rotwein.

Eigenes Rezept, Sonntag, 25. Juni 2006

Frutti di Mare Käseauflauf 3 Ei M F



750 g Magerquark 0,5 %

4 Pellkartoffeln ca 500 - 600 g

100 g ungehärtete Margarine/ Butter

6- 8 El Hirse gem. /Flocken

1 Kl Senfkörner gem

100- 150 g geriebener Käse

Salz, Pfeffer

0,5-1 Kl Kurkuma
50 g Kichererbsen gem.
Dill
1 Prise Vollrohrzucker

3 Ei trennen

1 Prise Salz
Handvoll Zitronenmelisse gehackt oder
1 El Zitronensaft, frisch gepresst
2 P Frutti di Mare, 500 g

mit ungehärtete Margarine/ Butter die 4 feuerfeste 1 l Schüsseln einstreichen.

Pellkartoffeln zerquetschen.

Alle Zutaten miteinander vermischen,
Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen + unterheben.
In die vorbereiteten Schüsseln verteilen, Deckel drauf.

Im kalten Backofen bei 160° C Umluft ca 60 min backen.
1 a 2 l, Form 70- 90 min ca.

Donnerstag, 8. Mai 2003
Sonntag, 13. August 2006
Hans60

Currylinsen mit Frutti di Mare M F



Zutaten
120 g Naturreis, Mittelkorn ca 1 Tasse
2 Tassen Wasser
0,25 Tl Paprikagranulat
0,25 Tl Kurkuma

100 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
100 g Äpfel; säuerliche

2 EI Öl
500 ml Wasser
200 g Rote Linsen
1 TI Koriander gemörsert
0,25 TI Currypulver ohne Salz

500 g, 2 Pakete TK Frutti di Mare
Salz
Cayennepfeffer
200 g Bananen

125 ml Sahne
Schnittlauch; in Röllchen

Reis, Paprikagranulat, Kurkuma ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, Deckel drauf, gut 35 min kochen + ca 5-10 ausquellen lassen.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Äpfel um den Griebsch grob raspeln und alles zusammen in Öl glasig dünsten.

Linsen mit Koriander und Curry in Wasser zum Kochen bringen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen und bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten abgedeckt garen.

Frutti di Mare, Zwiebeln, Knoblauch und Äpfel zufügen. Bananen Schälen und in Scheiben schneiden, unter die Linsen heben und weitere 5 Minuten abgedeckt garen. Die Flüssigkeit sollte fast verdampft sein, im anderen Fall im offenen Topf einkochen lassen.

Mit saurer Sahne und Schnittlauchröllchen anrichten.

Hans

Sonntag, 10. September 2006

Gabrik Omelette 4 Ei F

Zutaten für 2 Portionen

2 Kabeljaufilet, à 220 g
½ Zitrone(n), den Saft davon
2 handvoll Paprika, in Streifen, TK
2 handvoll Lauch, in Scheiben, TK
200 g Champignons, braune, Stiele entfernen, in Scheiben
2 EL Margarine, ungehärtete
6 Feigen, getrocknete, klein würfeln
2 TL Salz (Gewürzsalz)

½ TL Curry o. Salz

4 Ei(er), trennen

Salz

Fisch mit Zitronensaft beträufeln, ungehärtete Margarine heiß werden lassen, Paprika + Lauch andünsten, Pilze dazugeben, bisschen anbraten, Feigen dazu, untermischen. Den Fisch drauflegen, ob ganz oder geschnitten ist egal.

Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, Eigelb dazu. Mit den Gewürzen pikant abschmecken. Die Eimischung auf das Gemüse geben, die Hitze etwas höher stellen + stocken lassen. Dazu NT-Reis + Salat der Saison. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

29.05.05 Hans60

Veränderung zum Auflauf

Für 4 Portionen



2 Tassen Naturreis mit/ in
4 Tassen kochendes Wasser ca 40 min

1 kg Kabeljaufilet

1 Zitrone(n), den Saft davon

3 rote Paprika klein geschnitten +
1 Bund Lauch Zwiebeln, klein geschnitten +
1 Dose ganze Champignons (230 g Abtropfgewicht) geschnitten +
4 frische Aprikosen*, klein geschnitten +
in Butter ca 5-20 min gedünstet
mit den Gewürzen pikant abschmecken,
siehe obiges Rezept

3 Eier +

ca 50 ml Wasser verquirlen.

4 feuerfeste 0,75 l Auflaufformen mit Olivenöl eingepinselt, den fertig gekochten Reis, drin verteilt, ein wenig Gemüse darauf, Fischfilet drüber legen, dann das restliche Gemüse verteilen, das verquirlte Ei/ Wassergemisch drüber gießen, Deckel drauf, in den kalten Backofen, bei 160°C Umluft 30-50 min, bis das Eigemisch gestockt ist.

*musste Aprikosen nehmen, da ich keine Feigen mehr hatte.
Schmeckte so ein bisschen fruchtig.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

09.10.06

Kabeljaufilet im Chinakohlmantel F

als Auflauf

Glutenfrei / Eifrei / Milchfrei ohne den Zusatz



3 Tassen kochendes Wasser
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe
1 Tl Kurkuma
1,5 Tassen Buchweizenkörner

800 g Kabeljau

Salz
Pfeffer

8-12 Chinakohlblätter
0,5 El gekörnte Gemüsebrühe
Wasser

ca 60 g Möhren +
ca 100 g Zucchini ohne Kerne +
ca 80 g Sellerie
1 TI Gewürzsalz

ca 400 ml Gemüsebrühe (0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe)

Rapsöl
4 feuerfeste 1 l Schüsseln

Die abgespülten Buchweizenkörner in das kochende mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe + 1 TI Kurkuma Wasser geben. Nach wieder aufkochen, die Hitze klein stellen, Deckel drauf ca 20 min, (außer den Buchweizen aus der Ukraine, der geht schneller), wenn der Wasserspiegel innerhalb des Getreide ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, dann ist er trocken + körnig.

Möhren, Sellerie + Zucchini klein raspeln + mit 1 TI Gewürzsalz würzen oder mehr, Geschmacksache.

Die Chinakohlblätter, mit 0,5 El gekörnte Gemüsebrühe, ca 1 min blanchieren, in eine Seihe abtropfen lassen.

Buchweizenkörner auf vier 1 l feuerfeste eingefettete Schüsseln verteilen. 4 x 2 Chinakohlblätter (je nach Größe) nebeneinander, etwas überlappend legen, drauf den gewürzten Fisch, darauf das gewürzte Gemüse, + dann zusammen rollen, das Ende der Rolle, aufs Gesicht, auf den Buchweizen geben.

Mit Gemüsebrühe aufgießen, das es ca 1-1,5 cm hoch in der Schüssel steht, Deckel drauf, in den kalten Backofen bei ca 160°C ca 30-50 min backen.

PS.

Da ich noch einige blanchierte Chinakohlblätter übrig hatte, wurden dies mit je 2 Scheiben Limburger belegt + eingerollt, + neben der Fischrolle gelegt.

[Hier nun das Original Rezept](#)

[Kabeljaufilet im Chinakohlmantel](#)

4 Personen

600 g Kabeljau
8 Blätter Chinakohl (80 g)
40 g Karotten

40 g Zucchini
8 g Margarine

80 - 120 g Fischsud
40 g Sellerie

Gewürze:

Dill
Pfeffer
Salz

Waschen Sie das Fischfilet, und tupfen Sie es mit einem Küchentuch trocken. Beträufeln Sie es nun mit Zitronensaft, und würzen Sie es nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Dill. Danach werden der Chinakohl geputzt und die Blätter 1 Minute in kochendem Salzwasser vorgegart. Die Karotten und den Sellerie waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden, anschließend ebenfalls garen. Schlagen Sie das Fischfilet und das Gemüse in die Chinakohlblätter ein, und geben Sie das Ganze in eine gefettete flache Auflaufform. Etwas Fischsud, alternativ Gemüsebrühe zugießen. Zum Schluss den Fisch in einer geschlossenen Form im Backofen bei ca. 175 °C etwa 15 Minuten garen.

Pro Person ca. kcal 158 / 660 kJ

1 g KH - 1 g Ballastst. - 0 BE - 3 g Fett - 1 g GFS - 1 g EUFS - 1 g MUFS -
92 mg Cholest. - 32 Eiweiß

Kohlrouladen Auflauf Astrachanka

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei





Heißes Wasser
1 Tasse Hirse
2 Tassen Wasser
9 Scheiben Seelachsfilet ca 600 g
150 g Ziegenhartkäse geraspelt
9 Blatt Wirsingkohl
Pfeffer gemörsert
Muskatnuss frisch gerieben
Ungehärtete Margarine
Preiselbeerenkompott evt

Soße

80 g Erdnüsse
300 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
2 cm Ingwer klein gewürfelt
Muskatnuss frisch gerieben
1 TI Delikata
1 TI Kräutersalz
2 cl trockenen Weißwein

Hirse mit Wasser abspülen, (Bitterstoffe entfernen) ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, 12 min köcheln lassen, Hitze ausstellen, 5 min ausquellen lassen.

Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Fett ausstreichen.

Die gekochte Hirse drin verteilen.

9 Blatt Wirsingkohl blanchieren, wenn es die Außenblätter sind ca 10 min kochen lassen, den Strunk in den Blättern flach schneiden.

Auf jedes Blatt 1 Seelachsfilet, gemörserten Pfeffer, etwas frischgeriebenen Muskatnuss sowie geraspelteten Ziegenkäse drauf, Seiten einschlagen, vom Strunk her aufrollen, + auf die Hirse mit dem Ende nach unten, legen, drei Stück, pro Portion.

Soße:

Erdnüsse leicht rösten + fein mahlen.

300 ml Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer + Delikata + Kräutersalz zum kochen bringen.

Den Topf von der Hitze,
gem Erdnüsse einrühren sowie den guten Wein dazu.

Die Soße über die Rouladen gießen, Deckel drauf +
In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35 –45 min backen.
Servieren mit Preiselbeerenkompott auf den Kohlrouladen.
PS: Es ist sehr mild gewürzt.

Donnerstag, 16. November 2006 eigenes Rezept 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 kohlensäurehaltiges 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

Limburger Käse Auflauf M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Pfund Paprikaschoten

3 Pfund Quark 0,5 %

0,25 TI Paprikagranulat

0,5 Pfund Naturreis gem

12 Pfefferkörner gemörsert

3 cl Tamari (Sojasoße)

2 TI Gewürzsalz

1 Pfund Limburger 40 %

0,75 Pfund geräucherte Forellenfilet, ODER

anderen geräucherten Fisch

1 frische Ananas (mittelgroß)

5 TI Preiselbeerenkompott (Glas)

1 feuerfeste Schüssel

Butter zum einfetten der Form

(26 cm Rundform +
Backpapier dafür)

Zubereitung

Paprikaschoten Kleinwiegen

Limburger würfeln.

Geräucherten Fisch in Mundgerechte Stücke schneiden.

Ananas schälen, (Ananasschäler)

Von Paprikaschoten bis Gewürzsalz alle Zutaten gut vermengen,

Limburger + danach vorsichtig den Fisch unterheben.

In eine ausgebutterte feuerfeste Schüssel gießen,

(In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, habe keine solch große feuerfeste Schüssel), glattstreichen.

In die Mitte eine ganze Scheibe Ananas, da herum dann die restlichen halbierten Scheiben legen, + ein wenig in den Teig drücken.

Preiselbeeren in einem Rechteck um + in die Mitte der Ananas verteilen.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 65-75 min backen.

Zubereitung ca 60 min

Samstag, 11. November 2006, eigenes Rezept

Mais Fisch Auflauf Kr. Kut M



1 l Milch

2 Ei Butter

200 g Mais gem +

1 rote trockene Chilischote mit mahlen

0,25 TI Kurkuma

500 g TK Mais + Paprika

100 ml Wasser ca

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

400 g TK Seelachsfilet

2 cl Tamari (Sojasoße)

2 cl Balsamico Bianka

ungehärtete Margarine / Butter zum ausfetten der drei, ein Liter feuerfeste Schüsseln

150 g Bergkäse / mittelalten Gauda geraspelt

Paprikagranulat

In die kalte Milch rührend den gem Mais + Chilischote, Butter aufkochen, Kurkuma begeben, wenn es kocht, Hitze ausstellen, noch ca 5 min weiter rühren, Deckel drauf, ausquellen lassen.

Das TK Gemüse in dem kochendem Wasser mit der 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe geben, ca 5-10 min dünsten lassen (auftauen), Brühe abseihen + darin den in Stücke gebrochenen Fisch legen, + auf der mittlerweile ausgeschalteten Hitze ein wenig auftauen.

Den gekochten Mais in drei ausgefettete feuerfeste Schüsseln verteilen, den abgeseihten Fisch drauflegen, das Gemüse verteilen, wer will, noch ein wenig abgeseihete Brühe drüber geben, + mit dem geraspelten Käse bedecken. Paprikagranulat etwas drüber streuen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 35 min backen

Eigenes Rezept Donnerstag, 19. Oktober 2006, Hans60

Mangoauflauf Aksatau M F



250 g TK Riesengarnelenschwänze

4 große Pellkartoffel

0,25 TI Kümmel

Fett für die drei 0,75 l feuerfeste Formen

2 Mango

1 Ei ungehärtete Margarine

250 ml guten Weißwein

2 Lorbeerblätter

1 St Lauch

1 Ei ungehärtete Margarine

0,5 TI Paprikagranulat

1 TI Kurkuma

1 TI Salz

200 g süße Sahne

griechischer Schafskäse 70 % evtl

Garnelenschwänze bei Zimmertemperatur auftauen

Große Kartoffeln mit 0,25 TI Kümmel kochen, abschrecken mit kalt Wasser, pellen + in Scheiben geschnittenen. + in die mit Margarine eingefetteten drei 0,75 l feuerfeste Schüsseln den Boden + evtl den Rand bedecken.

Den in Ringe geschnittenen Lauch mit Paprikagranulat + Kurkuma in 1 Ei ungehärtete Margarine, bissfest dünsten.

Mango schälen, würfeln + mit Lorbeerblätter in 250 ml Weißwein ca 20 min kochen, den gedünsteten Lauch dazu geben + mit einem elektrischen Pürierstab pürieren, vorher die Lorbeerblätter entfernen. Salz + Sahne dazu geben, + die aufgetauten + vom Tauwasser befreite Riesengarnelenschwänze dazu geben, unterheben.

Dies auf die geschnittenen Kartoffeln gießen/geben, glattstreichen.

Wer mag reibt jetzt noch den Schafskäse rauf.

Deckel schließen.

+ im vorgeheizten Backofen bei ca 180°C ca 25 min backen, oder mit Umluft bei 160°C auch ca 25 min backen.

Eigenes Rezept Sonntag, 3. September 2006 Hans60

Räucherfisch in Paprikaschoten 2 Ei F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei

4 Portionen



500 g Schillerlocken ODER anderen geräucherten Fisch

8 rote Paprikaschoten

2 Tasse körnig gekochter Naturreis

2 geschälte, säuerliche Äpfel

2 Gewürzgurken

2 hartgekochte Eier

einige entkernte Oliven (10 schwarze)

0- 3 TI Kapern

Salz (nicht nötig)

1 Prise Zucker

5 Pfefferkörner gemörsert

ungehärtete Margarine, für die (4) feuerfeste Formen
etwas Schafs- oder Ziegenkäse gerieben
8 a 0,25 TI Butter (Flocken)
Gemüsebrühe

Fisch in kleine Stücke zerteilen.

Paprikaschoten, Deckel flach abschneiden, Deckel Kleinwiegen.

Schoten gut entkernen + ca 15 – 20 min vorkochen, wer mag.

Sonst die Schoten mit einem kleinen Flocken ungehärtete Margarine / Butter füllen.

Den Fisch, sowie die kleingeschnittenen Deckel, die kleingeschnittenen Äpfel, Gurken, Eier + Kapern mit dem Reis, Kapern, Zucker + Pfeffer, vermischen, + die Paprikaschoten damit füllen, mit Käse bedecken + auf jede ein Butterflöckchen geben.

Wenn nicht vorgekocht die Schoten in Öl oder Butter anbraten, Brühe zugeießen + das Gericht auf dem Herd oder Ofen ca 30 min schmoren.

Wenn vorgegart die Schoten, in eine oder mehr feuerfeste Schüsseln stellen, mit ein wenig Brühe , in den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.

Rotbarsch mit Paprika Aprikosen Sauce F

Zutaten für 4 Portionen

800 g Rotbarschfilet

3 Paprikaschote(n), rot
1 Dose Aprikose(n) (425 ml)
2 Zwiebel(n)
20 g Ingwer, frisch
60 g Butter
3 EL Zitronensaft
Mehl
1 Chilischote(n), rot, evtl.
1 EL Gemüsebrühe (Instant)
Salz
Cayennepfeffer

Fisch waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und im Mehl wenden. Paprika waschen, vierteln und entkernen. 2 Viertel würfeln, Rest sehr klein schneiden. Aprikosen abtropfen lassen, Saft auffangen, 8 Aprikosenhälften vierteln und den Rest sehr klein schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Ingwer schälen, fein hacken.

Zwiebel und Ingwer in einem Topf mit der Hälfte der Butter andünsten.

Die kleinen Paprikastücke und die kleinen Aprikosenstücke mit in den Topf geben und 5 Minuten andünsten. 200 ml Wasser, 7 EL Aprikosensaft und 1 EL Gemüsebrühe mischen, in den Topf geben und ca. 15 Minuten zuge-

deckt weich köcheln lassen. Wer mag, die Chilischote entkernen, klein schneiden und mitkochen.

Die Sauce im Topf pürieren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Wer es fruchtiger mag, kann den Aprikosensaft mit in die Sauce geben. Die Sauce warm stellen, kochen muss sie nicht mehr. Den Fisch in der restlichen Butter braten.

Dazu empfehle ich Bundnudeln, am besten grüne. Alles auf Tellern (vorgewärmt) anrichten, mit den Paprika- und Aprikosenwürfeln garnieren.
Schwierigkeitsgrad: normal

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

07.02.06 Etikette

Veränderung



1 kg Fisch für 4 Pers

2 Eier verquirlt

Dinkelvollkornmehl / Buchweizenmehl mit Salz vermischt als Panade.

Tomaten an Stelle Paprikaschoten

500 g frische Aprikosen anstatt Dose

Frühlingszwiebeln an Stelle Zwiebeln

Danke für dieses Rezept

Mit freundlichen Grüßen

Hans

[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 Hans60

Seelachsauflauf Tatty F

3 Portionen



600 g ca Seelachsfilet, gewürfelt

4 cl Tamari

4 cl Balsamico Bianco

1 El flüssigen Honig

2 Tassen Wasser

1 Tasse Hirse

0,5 TI Kurkuma

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

500 g frische grüne Bohnen

1 TI getrocknetes Bohnenkraut

1-2 TI Gewürzsalz

2 cl Balsamico Bianco

ungehärtete Margarine / Butter

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
ca 250 ml Wasser

evtl Butter- Schafs- oder Ziegenkäse grobgeraspelt.

Zubereitung

Den Mundgerechten geschnittenen Seelachs, im gemischten Tamari, Bianco + Honig ca 120 min marinieren.

Die Mundgerechten Bohnen mit dem Bohnenkraut ca 20 min kochen auf kleiner Hitze, sollten noch bissfest sein.

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden,

2 Tassen Wasser mit Kurkuma + 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe zum kochen bringen, die abgespülte Hirse rein, Hitze runterstellen, Deckel drauf, nach 12 min ausstelle, ausquellen lassen, wird schön trocken + körnig.

Den abgetropften Fisch + grüne abgetropften Bohnen mit der fertigen Hirse mischen mit Gewürzsalz + Balsamico Bianco abschmecken + in die drei, ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Margarine ausgestrichenen, füllen. Wer möchte noch grobgeraspelten . Butter- Schafs- oder Ziegenkäse drauf verteilen,

ca 250 ml Wasser zum kochen bringen + 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe auflösen + in die Schüsseln verteilen, sollte überall ca 1-2 cm hoch, drin stehen. Deckel schließen, ab in den ungeheizten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35-40 min backen..

eigenes Rezept, Montag, 31. Juli 2006 Hans60

Seelachsfilet mit Mangosoße 2 Ei M F

Glutenfrei



1 Tasse Wasser

1 Tasse Weißwein trocken

1 Tasse Naturreis

0,25 TI Kurkuma

Soße:

1 Tasse Weißwein trocken
1 Tasse Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
1 Mango
1 Nelke
5 Pfefferkörner gemörsert
Kräutersalz
Evt Balsamico Bianca 1 Schuss

2 Ei Sahne

Fisch

6 Scheiben Seelachsfilet ca 600 g
Buchweizen gem
3 Pfefferkörner mit gem

ca 30 g harten Käse gerieben

2 Ei

Salz

Olivenöl zum braten.

Wasser mit Wein mischen, mit Kurkuma ca 35 min leise kochen lassen, + ca 10 min ausquellen lassen.

Wasser mit Wein mischen mit gekörnter Gemüsebrühe, Nelke zum kochen bringen, die kleingeschnittene Mango begeben, + leise kochen lassen bis sie halbwegs weich ist, mit einem elektrischen Pürierstab zerkleinern + mit Pfeffer + Kräutersalz pikant abschmecken, evtl 1 Schuss Essig. Zum Schluss noch die Sahne zugeben.

Buchweizenmehl mit gemörserten Pfeffer, Salz + geriebenen Käse mischen Eier mit einer Gabel verquirlen, Pfanne heiß werden lassen, Öl dazu.

Fischscheiben in Ei drehen, dann in die Mehlpanade , ein wenig abschütteln, + von beiden Seiten braten.

Fisch, Reis + Soße nebeneinander platzieren, zum Schluss das übriggebliebene Ei noch braten, + bei einem mit auf dem Reis legen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 23. November 2006 Hans60

Seelachsfilet süß-sauer 2 Ei F

Glutenfrei



4 Tassen Wasser
0,25 TL Kurkuma
2 Tassen Naturreis Mittelkorn

150 ml Balsamico Bianka (Weinessig)
50 g Vollrohrrohrzucker (90 g Zucker)
1 Prise Salz
250 ml frischen Orangensaft
50 g Tomatenmark

125 g frische Champignons

1 kg Seelachsfilet

Salz
Pfeffer
Buchweizen gem (Mehl)

2 Ei

Rapsöl zum braten

4 Tassen Wasser mit Kurkuma zum kochen bringen, Reis rein, aufkochen, Hitze klein stellen + ca 35 min auf kleiner Hitze, ausstellen + ca 10 min quellen lassen

Essig, Zucker, Salz, Saft + Tomatenmark aufkochen , 10 min leise köcheln lassen.

Champignons in Scheiben schneiden.

Fisch salzen + pfeffern, in Mehl + verquirlten Eier wenden + goldgelb backen.

Heraus heben , Champignons ins fett streuen + 3- 4 min braten.
Mit Reis + Fisch anrichten + mit der Soße übergießen.

Donnerstag, 12. Oktober 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis , erst Inhaltsverzeichnis, dann Index, mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren.
Dann speichern, O K.

Donnerstag, 23. November 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hans