

## Hirse Fisch u Fleisch Glutenfrei

### Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.  
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

### Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft ( + auch Geschmack ).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

### Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reformmargarine, das Original.

### Index nicht aktiv

Fisch .....	2
Fleisch .....	9

### Inhaltsverzeichnis aktiv

Hirse Fisch u Fleisch Glutenfrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis aktiv.....	1
<b>Fisch</b> .....	2
Gemüseauflauf mit Flusskrebse F .....	2
Kohlrouladen Auflauf Astrachanka F .....	4
Seelachsauflauf Georgijevka F .....	5

Seelachsfilet gebraten M F .....	7
Suppengemüse mit Forelle F .....	8
<b>Fleisch</b> .....	<b>9</b>
Blutwurst Auflauf 2 Ei M F .....	9
Gefüllte Tomaten II F .....	10
Paprikatopf F .....	12
Hinweis M .....	13
Hinweis Ei .....	14
Hinweis F .....	14
Hinweis .....	14

## Fisch

### Gemüseauflauf mit Flusskrebse F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 Tasse Hirse ca 160 g  
 2 Tassen Wasser  
 1 TI Kurkuma

200 g TK Gemüse (z.B Bohnen, Möhren, Mais usw )  
 50 g TK Mais

50 g TK Lauch  
100 g TK Paprikastreifen  
1 Tasse grauer Burgunder  
5 Pfefferkörner gemörsert  
0,5 TI Gemüse Hefebrühe

1 TI Senfkörner und  
1 TI Schwarzkümmel und  
5 Pfefferkörner und  
1 TI Curry ohne Salz und  
5 EI Sonnenblumenkerne geröstet und gem

250 g Flusskrebse  
Lorbeerblatt  
grauer Burgunder

2 Tomaten geachtelt  
2 TI Kräutersalz  
150 g Banane klein gewürfelt  
1 Apfel  
1 TI Vollrohrzucker  
2 cl Balsamico Bianca  
Fett für drei feuerfeste Schüsseln mit Deckel

grauer Burgunder

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, damit die evtl Bitterstoffe entfernt werden, in 2 Tassen kochendem Wasser geben, aufkochen lassen, 1 Metalllöffel reinstellen, damit es nicht überkocht, Hitze reduzieren, Löffel entfernen, Deckel drauf und 10-12 min leise köcheln lassen, dann ist Wasser unterhalb der Oberfläche, ausstellen die Hitze, ausquellen lassen, ca 10 min, Hirse ist körnig + trocken.

Alles TK Gemüse mit Hefebrühe + gemörserten Pfeffer und 1 Tasse grauen Burgunder aufkochen, kleinstellen solange kochen lassen bis die Flüssigkeit verkocht ist.

Senfkörner bis Sonnenblumenkerne leicht rösten und mahlen, grob oder fein, wie Belieben.

Die Flusskrebse, Lorbeerblatt mit Wein bedecken und 10 min kochen, abseihen.

Apfel um den Griebsch herum grob raspeln.

Alle Zutaten bis 2 cl Balsamico Bianca zusammen vermischen und pikant abschmecken, und in drei 1 Liter einbutterte feuerfeste Schüsseln verteilen, grauer Burgunder über den Auflauf gießen, sollte gut 1 cm hoch drin stehen, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-40 min backen, der Wein sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept, Samstag, 7. Juli 2007 Han60

## Kohlrouladen Auflauf Astrachanka F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



Heißes Wasser  
1 Tasse Hise  
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 Wirsing Kohl 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 geraspelten 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

**Seelachsauflauf Georgijevka** F

Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei

3 a 1 | feuerfeste Schüsseln mit Deckel





1 Tasse Hirsekörner ca 160 g  
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 o Butter für

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 gebraten M F

Glutenfrei + Milchfrei



1 Tasse Hirsekörner , 160 g  
kochendes Wasser  
2 Tassen Wasser

### Soße:

1 TI Buchweizen gem  
1 TI Kokosnuss geraspelt  
1 TI Kurkuma gem  
500 ml Weißwein  
1 TI Frugola  
Salz  
2 Äpfel geraspelt  
1 Banane kleingewürfelt

4 Scheiben Seelachsfilet ( 400 g ca )

### 2 Ei

4 EI Buchweizen gem  
4 EI Kokosnuss geraspelt  
1 TI Salz  
4 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Kurkuma  
Öl zum braten

Hirse mit kochendem Wasser ausspülen, um die Bitterstoffe zu entfernen, dann in die 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, Deckel drauflegen, nach ca 8-10 min ist der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen, ausquellen, wird schön weiß + trocken.

Buchweizen gem und Kurkuma kurz in einem Topf anrösten, abkühlen lassen, raus nehmen, Wein aufkochen, den angerösteten Buchweizen und Kurkuma einrühren, aufkochen, Kokosnussraspel, Frugola, Salz, Äpfel und Banane begeben, kurz aufkochen, Hitze ausstellen.

Öl erhitzen, den Fisch in den zerklopfen Eier wälzen, anschließend im gemischten Buchweizen, Kokosnuss, Salz, gemörserten Pfeffer und Kurkuma wänden und von beiden Seiten goldgelb braten.

Dienstag, 1. Januar 2008 Hans60

### Suppengemüse mit Forelle F

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei



1250 ml Wasser  
2 Lorbeerblätter  
1 El TK / getrockneten Basilikum  
350 g Kartoffel ca  
5 Pfefferkörner gemörsert  
500 g TK Suppengemüse  
3 El Hirse- / Buchweizenkörner  
1 El gekörnte Gemüsebrühe

250 g geräucherte Forellenfilet / andere

Wasser mit Lorbeerblätter, Basilikum, gewürfelte Kartoffel, gemörserten Pfeffer, TK Suppengemüse, Getreidekörner sowie 1 El gekörnte Gemüsebrühe kochen, ca 20 min, Topf von der Hitze nehmen, die gewürfelten geräucherte Forellenfilet / andere, zugeben, leicht umrühren, salzen an für sich nicht nötig.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. Dezember 2007 Hans60

## Fleisch

Blutwurst Auflauf 2 Ei M F

Glutenfrei

3 Auflaufformen mit Deckel (je 1 L)



0,5 Tasse ca 80 g Hirse  
1 Tasse Wasser

2 Eiweiß

1 Prise Salz

1 TI Zucker

2 Eigelb

1 Prise Zucker

1 TI Salz

2 Äpfel

300 g Magerquark

400 g frische Blutwurst

10 Pfefferkörner gemörsert

1 TI wilder Majoran  
50 g Hirse gem  
Fett für die Auflaufformen

200 g ca Mittelalten Gauda geraspelt

Paprikagranulat  
( 1 TI Preiselbeeren a d Glas )

80 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in 1 Tasse kochendes Wasser, die Hirse geben, Hitze auf kleinste Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 5 min , das Wasser ist jetzt nur noch als Blasen zu sehen, Hitze ausstellen, ca 10 min bei geschlossenen Deckel, auf der noch heißen Platte, ausquellen, Hirse ist dann trocken und fast weiß, Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig schlagen, dann 1 TI Zucker rein, und steif schlagen lassen, beiseitestellen, Eigelb mit 1 TI Salz und 1 Prise Zucker schaumig schlagen, lassen, 2 Äpfel um den Griebsch rum, raspeln, und Blutwurst in Stücke schneiden mit verrühren lassen, löst sich damit gut auf, Magerquark, Pfefferkörner sowie Majoran und gem 50 g Hirse, alles zusammen gut 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, steife Eiweiß unterheben, in drei eingefettete Auflaufformen geben, glattstreichen, mit grob geraspelten Gauda bedecken und darauf Paprikagranulat streuen. Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 60 min backen, mit je 1 TI Preiselbeeren servieren.

Eigenes Rezept Samstag, 7. Februar 2009 Hans60

## Gefüllte Tomaten II F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

1 Auflaufform mit Deckel  
2 Portionen





1 Tasse Hirse ca 160 g  
heißes Wasser  
2 Tassen Wasser  
evtl 1 Msp Kurkuma

### 200 g Putenbrustfilet

0,5 TI Paprikagranulat  
3 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Kräutersalz  
4 Scheiben rote Bete a d Glas  
4 El Saft, rote Bete a d Glas  
Salz  
Margarine zum ausfetten  
4 Tomaten  
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe  
Wasser

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, diese Hirse ins kochende Wasser ( evtl mit Kurkuma ) , aufkochen, Hitze reduzieren, Vorsicht kocht über im kleinen Topf, Deckel schließen ca 2-4 min, dann ist Wasserspiegel innerhalb der Hirse , Hitze ausstellen, ca 10 min ausquellen lassen.

Den Boden der eingefetteten Auflaufform bedecken, Tofu zerdrücken oder in kleine Stücke brechen und in ein hohes Gefäß, sowie Pfefferkörner gemörsert, Kräutersalz, Rote Bete Scheiben und Saft dazu, mit einem elektr Pürierstab zu Creme verarbeiten, mit Salz kräftig abschmecken.

Von den Tomaten, an der Blütenseite einen Deckel abschneiden, vom Deckel die Blüte ringförmig rausschneiden.

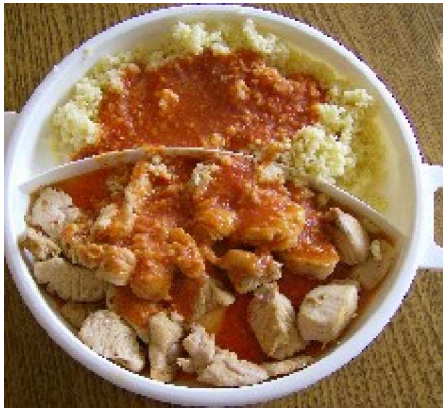
Tomaten mit einem scharfen Küchenmesser die Innenwände, Stege, durchschneiden, mit einem Esslöffel das Innere , Kerne, Saft und die Stege entfernen, aufheben,

Tomaten mit der Tofucreme füllen und einen El voll obendrauf, Tomatendeckel jetzt noch draufsetzen,

in ca 125 ml heißes Wasser die gekörnte Brühe auflösen, und drüber gießen,

Deckel schließen, sonst trocknen die Hirsekörner aus und werden hart. In den kalten Backofen bei ca 150°C ca 60 min backen, es muss am Boden gut sprudeln.

### Rest Verwerten



Putenbrust in Scheiben schneiden , kurz braten, mit Salz und Pfeffer würzen, Hirse dazu, das Innere der Tomaten mit Salz, Pfeffer oder Paprikagranulat aufkochen, abschmecken, und drüber geben.

Eigenes Rezept Donnerstag, 23. Oktober 2008 Hans60

### Paprikatopf F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 Tasse Hirse ( 170 g )  
kochendes Wasser  
2 Tassen Wasser

## 1 Kg Rindfleisch geschnetzeltes

Olivenöl  
1 Zwiebel  
2-5 Knoblauchzehen  
Wasser  
500 g TK Paprikastreifen  
125-250 ml Wasser / Wein  
0,25 TI Paprikagranulat  
1 TI Vollrohrzucker  
1 TI Salz  
5 Pfefferkörner gemörsert  
Balsamico de Modena  
Tamari ( Sojasoße )

1 Tasse Hirse mit kochendem Wasser ab/ausspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen,  
die Hirse dann in 2 Tassen kochendem Wasser geben, da wir dann meist kleine Töpfe verwenden, kann die Hirse schnell über den Rand kommen, einfach einen Löffel reinstellen, oder eben gleich einen größeren Topf verwenden.

Hitze reduzieren, wenn das Wasser unterhalb der Oberfläche ist, meist 8-12 min, Hitze ausstellen, Deckel drauf, ausquellen lassen, Hirse wird dann schön trocken und weiß.

Gschnetzeltes in Olivenöl kräftig anbraten, kleingeschnittene Zwiebel und Knoblauch beigegeben, kurz mit braten, ablöschen mit Wasser und auf kleiner Hitze bissfest bis weich schmoren lassen, wie gewünscht.

TK Paprikastreifen, Zucker + Salz, Paprikagranulat und gemörserten Pfeffer und 125-250 ml Wasser / Wein begießen, bissfest bis weich dünsten lassen, wie gewünscht.

Paprikagemüse mit dem geschmorten Fleisch vermischen, ein mal aufkochen lassen, runter von der Hitze, fertige Hirse dazu mischen und pikant würzen mit Balsamico und Tamari, abschmecken.

Eigenes Rezept Samstag, 22. Dezember 2007 Hans60

### Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

## Hinweis Ei

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

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

## Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Dienstag, 30. März 2010