

Fisch + Fleisch Glutenfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

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.

Index

Diverses.....	3
Fisch und Fleisch.....	69

Inhaltsverzeichnis

Fisch + Fleisch Glutenfrei.....	1
Index.....	1
Inhaltsverzeichnis.....	1
Diverses.....	3
Ananas Kichererbsensuppe.....	3
Brathering 3 Ei.....	4
Buchweizenbrot II Fisch.....	5
Chicoree Auflauf Teheran.....	6
Currylinsen mit Frutti di Mare M.....	7
Fischpfanne Semenovka.....	8
Fischragout Räucherkatte.....	9
Frutti di mare im Gemüsecurry.....	10

Frutti di Mare mit Mais	11
Frutti di mare, Resteauflauf	12
Frutti de Mare Auflauf Zaltsyr	13
Frutti de Mare Blechkuchen M.....	15
Frutti di Mare Auflauf M	17
Frutti di Mare Auflauf Agavka 3 Ei M	18
Frutti di Mare Auflauf Stepnoja	19
Frutti di Mare Käseauflauf 3 Ei M	20
Gabrik Omelette 4 Ei	21
Gebackenes Seelachsfilet (Muffins)	22
Gefüllte Paprikaschoten Buzuluk	23
Gefüllte Paprikaschoten Elista	24
Gefüllte Paprikaschoten Sorocinsk 5 Ei M	25
Gefüllte Zucchini M	26
Gefüllter Tofu mit Mandarinensoße.....	27
Gemüseauflauf mit Flusskrebse	29
Gemüsekuchen/ Auflauf Ramhormoz 5 Ei M	30
Kabeljaufilet im Chinakohlmantel	32
Kartoffel Käse Auflauf 2 Ei M.....	33
Kartoffel Thunfisch Auflauf M.....	34
Kartoffel u Möhren (Zander) Auflauf.....	36
Kohlrouladen Auflauf Astrachanka.....	37
Krebse auf Eierkuchen 3 Ei M.....	38
Limburger Käse Auflauf M.....	39
Mais Fisch Auflauf Kr. Kut M.....	40
Mais Pizza II 1 Ei M.....	42
Mangoauflauf Aksatau M.....	43
Paprikaschoten Kupal	44
Pizza 1 Ei M.....	45
Porreeauflauf 3 Ei M.....	47
Räucherfisch in Paprikaschoten 2 Ei M.....	48
Reis mit Krebsfleisch	49
Rotbarsch mit Paprika Aprikosen Sauce 2 Ei	50
Rote Linsen Curry	51
Seelachs auf Curryreis M.....	53
Seelachs Mango Auflauf	54
Seelachs mit Banane & Limburger 1 Ei M	55
Seelachs oder Fleischkäseauflauf	56
Seelachsauflauf Georgijevka.....	57
Seelachsfilet gebraten M.....	58
Seelachsfilet mariniert, Auflauf M	59
Seelachsfilet mit Curry Bananensoße M	61
Seelachsfilet mit Fenchelgemüse o Soße	61
Seelachsfilet mit Mangosauce 2 Ei M	62
Seelachsfilet süß-sauer 2 Ei	64
Suppengemüse mit Forelle.....	65
Suppengemüse mit Seelachs.....	66
Wirsingauflauf Troickoje.....	67

Fisch und Fleisch	68
Frutti de mare, Putenbrust Reisauflauf 1 Ei	68
Huhn Garnelen Reisauflauf	69
Klopse 2 Ei M.....	71
Pfannkuchen Auflauf mit Linsen	72
Pfannkuchen:	73
Pizza 1 Ei M.....	75
Seelachs in Kartoffeln M	77
Seelachs oder Fleischkäseauflauf	78

Diverses

Ananas Kichererbsensuppe

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

3-4 Portionen



150 g Kichererbsen (trockene)
Wasser
1 Lorbeerblatt
400 g geschälte Tomaten, Dose
2 eingelegte scharfe Paprika
10 Pfefferkörner gemörsert
1 frische Ananas (Normalgröße)

200 g Seelachsfilet (kann auch weg bleiben)
evtl Salz
2 cl Balsamico Modena ca
4 cl Tamari ca

Kichererbsen 12-36 h mit Wasser bedecken,

das Einweichwasser abgießen und durch soviel frisches Wasser ersetzen, dass die Erbsen gut bedeckt sind mit Lorbeerblatt ca 60 min weichkochen, Lorbeerblatt entfernen,
Erbsen mit einem elekt Pürierstab leicht pürieren, nicht ganz fein, wenn noch ein paar ganz sind, ist es auch ok.
Die Dose Tomaten, und mit ein mal Wasser füllen, mit pürieren,
10 Pfefferkörner gemörsert dazu,
1 Ananas entkernt (Schäler) in Mundgerechte Stücke schneiden, dazu
2 eingelegte scharfe Paprika klein schneiden, dazu,
200 g ca Seelachsfilet in Mundgerechte Stücke schneiden, dazu
1 x aufkochen, runter von der Hitze,
mit Balsamico und Tamari pikant abschmecken,
evtl Salz dazu.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 15. Mai 2008 Hans60

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, danach 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

Buchweizenbrot II Fisch

Glutenfrei Milchfrei

1 Kastenbackform 35, evtl auch 30 cm mit Backpapier



400 g Buchweizen gem
100 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem
1 Prise Zucker
1 TI Salz
1 Tüte Backpulver
450 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
100 g Öl

3 Ei

100 g TK Erbsen oder frisch
150 g Paprikaschoten
1 Handvoll Frühlingszwiebelgrün in Röllchen

250 g Forellenfilet, geräuchert

TK Erbsen mit ein wenig Wasser auftauen, leicht dünsten,

Paprikaschoten in dünne Streifen schneiden,
trockne Zutaten vermischen,
Wasser u Öl u Ei vermischen, alles zusammen gut verrühren lassen, ist dann wie ein Rührteig, ziemlich dünn.
Erbsen, Frühlingszwiebelgrün, Paprikaschotenstreifen und in Rechtecke geschnittenen Forellenfilet vorsichtig unter den Teig heben,
in die 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein wenig hin und her bewegen, damit der Teig überall hin kommt,
in den vorgeheizten (war noch heiß vom Auflauf) Backofen bei 140°C Umluft ca 55 min backen, Nadelprobe.
Nach dem abkühlen sollte das Brot noch einige Stunden ruhen, um sich zu verfestigen.

Eigenes Rezept Dienstag, 19. August 2008 Hans60

Chicoree Auflauf Teheran



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. Pisen 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

Currylinsen mit Frutti di Mare M



Zutaten

120 g Naturreis, Mittelkorn ca 1 Tasse

2 Tassen Wasser

0,25 TI Paprikagranulat

0,25 TI 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 Griebisch 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 Schalen 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.

Sonntag, 10. September 2006

Fischpfanne Semenovka

Glutenfrei, Ei- + Milchfrei



1 Tasse Naturreis Mittelkorn
2 Tassen Wasser
0,25 TI Kurkuma

400 g Seelachsfilet
200 g Paprikaschote gewürfelt
100 g Lauch in Ringe
80 g Butter / ungehärtete Margarine
1 Prise Zucker
1 TI 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



Fischragout

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)

Tamari

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 Tamari 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

Frutti di mare im Gemüsecurry

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 Tasse Naturreis (130 g)

2 Tassen Wasser

1 TI Chilipulver

250 g TK Frutti di Mare

trocknen Weißwein

1 Lorbeerblatt

500 g TK Suppengemüse / anderes

1,5 TI Frugola / gekörnte Gemüsebrühe

350 ml ca trocken Weißwein / Wasser

30 g Ingwer getrennt

1 TI Curry ohne Salz

5 Pfefferkörner gemörsert

1 TI Koriander gemörsert

3 EI Sonnenblumenkerne / Cashewnüsse geröstet

5 EI Kokosnussraspel 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.

Frutti 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, gemörserter Pfeffer und Koriander, Zimt gem, Sonnenblumenkerne und Kokosnussraspel, 1 Knoblauchzehe mit einer Gabel zerdrücken, Banane kleinwürfeln, 1 El Vollrohrzucker und Tamari, alles zusammen vermengen, zum Schluss noch abgeseite Frutti 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 1-15 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

[Frutti di Mare mit Mais](#)

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

2 Portionen



500 g Frutti di Mare

2 Lorbeerblätter

2 Nelken

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

Weißwein

1 l Sojadrink naturell

200 g Mais gem

0,5 El Dill

1 Tl Salz

1 Prise Zucker

Fett für 2 Auflaufformen

6 El Sonnenblumenkerne

Mais, Dill, Salz und Zucker in den kalten Sojadrink geben, umrühren, auflösen, den Topf auf eine heiße aber ausgeschaltete Elektroplatte stellen, ab und zu umrühren, sonst bilden sich Klumpen.

Frutti die Mare mit Lorbeerblätter, Nelken Salz u Zucker und mit Weißwein bedecken, und 10 min kochen lassen, abseihen, zu den nun etwas gequollenen Mais geben, verrühren,

in zwei 1 l ausgefettete Auflaufformen gießen, mit den Sonnenblumenkerne bestreuen,

in einem vorgeheizten (war noch heiß vom Brot backen) Backofen bei ca 130°C Umluft ca 30 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept Mittwoch, 10. September 2008 Hans60

[Frutti di mare, Resteauflauf](#)

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



600 g Pellkartoffeln
Muskatnuss gerieben
350 g TK Suppengemüse
2 handvoll TK Paprikastreifen

250 g TK Frutti di mare

Weißwein

Lorbeerblatt

150 g Ziegenkäse geraspelt

200 g Ziegenkäserolle

Pfeffer

Kräutersalz

Ungehärtete Margarine

Pellkartoffeln quetschen und mit Muskatnuss und Kräutersalz würzen,
TK Gemüse + TK Paprikastreifen kurz in ein wenig guten Weißwein dün-
sten, abseihen, dazu geben,
Frutti di mare mit Weißwein bedecken + Lorbeerblatt ca 10 min dünsten,
abseihen, dazu geben,
geraspelten Ziegenkäse mit untermengen, mit Pfeffer abschmecken. In
zwei ein Liter mit Margarine eingefettete feuerfeste Schüsseln geben,
glattstreichen,
Ziegenkäserolle in dicke Taler schneiden, und auf den Auflauf geben.
Deckel schließen.
In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 30-40 min backen.

Eigenes Rezept, Montag, 21. Januar 2008 Hans60

[Frutti de Mare Auflauf Zaltysr](#)

Glutenfrei Eifrei + Kuh Milchfrei



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

100 TK Erbsen

2 Tassen Wasser
0,25 TI Kurkuma
1 Tasse Naturreis Mittelkorn

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 abgesiebten 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 de Mare Blechkuchen M

Glutenfrei + Eifrei



250 g Frutti de Mare

125 g Flusskrebse

1 Lorbeerblatt

trockener weißer Burgunder

150 g TK Mais

trockener weißer Burgunder

Boden:

200 g Mais gem

100 g Naturreis gem

100 g Amaranth gem

1 Prise Vollrohrzucker

1 TI Salz

5 Pfefferkörner gemörsert

120 g ungehärtete Margarine
200 ml trockener weißer Burgunder
1 TI Balsamico Bianca

Belag:

2-3 El Tomatenmark a d T
2-3 El Tomatenketchup
2-3 El trockener roter Burgunder
1 kg Tomaten in Scheiben
1 Prise Zucker
Salz
13 schwarze Oliven (Lake)
200 g Gauda geraspelt evtl mehr

1 Backblech
2 Lagen Backpapier dafür

Zubereitung Boden

200 g Mais gem, 100 g Naturreis gem, 100 g Amaranth gem, 1 Prise Vollrohrzucker, 1 TI Salz, 5 Pfefferkörner gemörsert, 120 g ungehärtete Margarine, 1 TI Balsamico Bianca und erstmals ca 150 ml weißer Burgunder verkneten/verrühren lassen, der Teig soll nicht zu trocken sein, aber auch nicht so dünn wie ein Rührteig, evtl noch 50 ml Wein zugeben.

1 Backblech mit Backpapier ausfüllen, etwas drüber stehen lassen, Teig rauf, noch 1 Lage Backpapier drauflegen, mit dem Handballen oder Nudelholz ausrollen, wenn es ein wenig einen Rand ergibt, gut.

Backblech mit beiden Lagen Backpapier in den Kühlschrank, bis 30 min ruhen lassen,

die oberste Lage Backpapier lässt sich dann gut abziehen.

Gleiche Menge Tomatenmark, Tomatenketchup + roten trocknen Burgunder sämig vermischen, und auf den Kuchenboden verteilen.

Ca 1 kg Tomaten in Scheiben schneiden, kommt auf die dicke der Scheiben an, wie viel gebraucht wird, vorsichtig etwas salzen und gemörserten Pfeffer drüberstreuen.

Frutti de Mare und Flusskrebse und Lorbeerblatt mit trockener weißer Burgunder 10 min kochen, abseihen, auf die Tomatenscheiben streuen.

TK Mais ein wenig mit trockener weißen Burgunder ca 10 min kochen, ist eingekocht, der Wein, auch auf den Tomatenscheiben verteilen.

Mit dem grob geraspelten Gauda alles gut bedecken.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30-40 min backen.

Tipp:

Anstatt Gauda, einen zartschmeckenden Ziegenkäse drüber raspeln, dann sollte man aber ein Backblech verkehrt rum drauf legen, beim backen, sonst trocknet der Ziegenkäse, und wird hart.

Eigenes Rezept Donnerstag, 5. Juli 2007 Hans60

Frutti di Mare Auflauf M

Glutenfrei / Eifrei



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 Auflauf Agavka 3 Ei M

glutenfrei



450 g Möhren fein geraspelt
2 Tassen gekochter Naturreis

250 g TK Frutti di Mare

4 Ei TK 8 Kräuter

2 TI Kräutersalz

100 g Käse geraspelt

50 g Käse geraspelt

3 Ei

Paprikagranulat
fett für 2 feuerfeste Schüssel

von Möhren bis Eier alle Zutaten miteinander vermischen, in zwei ausgefettete feuerfeste Schüsseln geben, glattstreichen, 50 g Käse geraspelt drauf verteilen + mit Paprikagranulat bestreuen, Vorsicht scharf.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 50 min backen

Eigenes Rezept Donnerstag, 29. März 2007 Hans60

Frutti di Mare Auflauf Stepnoja

glutenfrei / eifrei + Kuh Milchfrei



450 g Möhren fein geraspelt
2 Tassen gekochter Naturreis

250 g TK Frutti di Mare

4 Ei TK 8 Kräuter
2 TI Kräutersalz

100 g Ziegen Käse geraspelt

50 g Ziegen Käse geraspelt

Paprikagranulat
Fett für 2 feuerfeste Schüssel

von Möhren bis 100 g Ziegen Käse geraspelt alle Zutaten miteinander vermischen, in zwei ausgefettete feuerfeste Schüsseln geben, glattstreichen, 50 g Ziegen Käse geraspelt drauf verteilen + mit Paprikagranulat bestreuen, Vorsicht scharf, Deckel drauf, der Käse vertrocknet sonst.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 50 min backen

Eigenes Rezept Samstag, 31. März 2007 Hans60

Frutti di Mare Käseauflauf 3 Ei M



750 g Magerquark 0,5 %

4 Pellkartoffeln ca 500 - 600 g

100 g ungehärtete Margarine/ Butter

6- 8 Ei Hirse gem. /Flocken

1 KI Senfkörner gem

100- 150 g geriebener Käse

Salz, Pfeffer

0,5-1 KI 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

Gabrik Omelette 4 Ei

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 Natur-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.

Gebackenes Seelachsfilet (Muffins)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

12 Stück

Teig

150 g Buchweizen gem
150 g Kichererbsen gem
5 Pfefferkörner mit gem
1 TI Koriander mit gem
1 TI Zucker u Salz
1 TI Trockenhefe
300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2 cl Rum 54 %

Fett für die Mulden

200 g Seelachsfilet

0,5 Zitrone Saft davon
50 g Kokosnuss geraspelt
1 TI Kräutersalz
1 TI Kurkuma
1 Prise Zucker
12 TK Kirschen

Seelachs mit der Zitrone beträufeln,
alle trocknen Zutaten vom Teig zusammen vermengen, kohlenstoffhaltiges Mineralwasser und Rum dazu, und gut 2 min verrühren,
1 El Teig in jede eingefettete Muffinsmulde geben,
Seelachsfilet in kleine Stücke schneiden, so das ca 3 Stücke pro Mulde ergibt,
Kokosnuss, Salz, Kurkuma und Zucker vermengen, die Seelachsstücke drin wälzen und auf den Teig legen, ein wenig mit der Trockenmischung bestreuen, den restlichen Teig, knapp 1 El, drauf geben, mit einem nassen TI, glattstreichen, das heißt, an den Rand hin, darauf jetzt noch die restliche Kokosnussmasse verteilen, auf jedem noch eine TK Kirsche, evtl ein wenig in den Teig drücken.
Für ca 40 –50 min in den Backofen bei ca 40°C , Licht an und ein wenig mehr, gehen lassen,
dann die Temperatur auf 130°C Umluft ca 30-45 min backen.

Eigenes Rezept, 31. Juli 2008 Hans60

Gefüllte Paprikaschoten Buzuluk

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei + Resteverwertung

500 g Frutti di Mare

1 Lorbeerblatt

400 ml trockenen weißer Burgunder / Baden, ca

6 Paprikaschoten

1 Tasse Naturreis

2 Tassen kochendes Wasser

2 TI Kräutersalz ca trennen

1 TI Kurkuma gem

1 reife Banane

1 Apfel

100 g Ziegenfrischkäse Rolle

2 cl Tamari

2-4 cl Balsamico Bianca trennen

Fett für drei 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Guten trockener Weißwein als Soße.

Ins kochende Wasser 1 Tasse Reis geben, aufkochen lassen. Hitze kleinstellen, 35 min kochen, 10 min ausquellen lassen.

Frutti di Mare mit Weißwein bedecken, Lorbeerblatt dazu + ca 10 min kochen, abseihen, aufheben.

Paprikaschoten , Deckel abschneiden, reinigen, von den Deckeln die Blüten entfernen, beide Arten ca 10 min kochen, abseihen.

Die Hälfte des fertigen Reis mit 1 TI Kräutersalz, Kurkuma, kleingewürfelte Banane, um den Griebsch herum geraspelten Apfel und den gewürfelten Ziegenkäse, sowie mit 2 cl Essig vermischen, die Schoten mit dieser Masse füllen, und je 2 Schoten aufrecht stehen, in die drei 1 Liter ausgefetteten Schüsseln stellen.

mit der übriggebliebene Masse sowie den restlichen Reis mit Tamari + 2 cl Balsamico Bianca vermischen mit Kräutersalz abschmecken, rund um die Schoten verteilen, damit diese Dinger nicht umfallen, Schotendeckel drauf, über den restlichen Reis einen guten Schuss abgeseihten Wein als Soße geben, die feuerfesten Formen schließen.

In den vorgeheizten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 21. Juni 2007 Hans60

Gefüllte Paprikaschoten Elista

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



4 Paprikaschoten
1 Mango
0,75 Tasse Naturreis
1,5 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma gem

250 g geräucherte Forellenfilet

125 ml kochendes Wasser

0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe ODER
125 ml guten trocknen Weißwein
Fett für 2 feuerfeste Schüsseln

50 g Ziegenkäse geraspelt evtl oder mehr
Paprikagranulat

Naturreis mit Kurkuma ca 35 min kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

Paprikaschoten, Deckel abschneiden diese klein schneiden, Schoten ca 15 min bissfest kochen,
Mango klein schneiden,
Forellenfilet klein schneiden,
einen Teil gekochten Reis, Mango und kleingeschnittene Deckel sowie Forellenfilet vermischen, in die gekochten Paprikaschoten füllen, diese in zwei eingefettete feuerfeste Schüsseln, aufrecht geben, die übriggebliebene Füllung mit dem restlichen Reis vermischen, und außen um die Schoten verteilen, damit diese eben nicht umfallen.
Ca 1-1,5 cm hoch die Brühe / Weißwein raufgießen.

Wer darf, kann nun noch geraspelten Ziegenkäse drauf geben, mit Paprikagranulat leicht bestreuen.

Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35-40 min backen, die Brühe/Wein sollten leicht sprudeln.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 22. November 2007 Hans60

Gefüllte Paprikaschoten Sorocinsk 5 Ei M
Glutenfrei+ Resteverwertung



375 g Flusskrebse, geschälte
1 Lorbeerblatt
400 M l trockenen Weißwein

6 Paprikaschoten

2 Tassen gekochter Naturreis

5 gekochte Eier

2 TL Kräutersalz ca

1 reife Banane

125 g Mozzarella

2 cl Balsamico Bianca

Fett für drei 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Guten trockener Weißwein als Soße.

Krebse mit Weißwein bedecken, Lorbeerblatt dazu + ca 10 min kochen, abseihen.

Paprikaschoten , Deckel abschneiden, reinigen, von den Deckeln die Blüten entfernen, beide Arten ca 10 min kochen, abseihen.

Gekochten Reis, mit ausgezogene und kleingeschnittene Eier, Kräutersalz, kleingewürfelte Banane und Mozzarella, sowie mit Essig vermischen, die Schoten mit dieser Masse füllen, und je 2 Schoten aufrecht stehen, in die drei ausgefetteten Schüsseln stellen, mit der übriggebliebene Masse rund um die Schoten verteilen, damit diese Dinger nicht umfallen, Schotendeckel drauf, über den restlichen Reis einen guten Schuss Weißwein als Soße geben, die feuerfesten Formen schließen.

In den vorgeheizten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 21. Juni 2007 Hans60

Gefüllte Zucchini M

Glutenfrei + Eifrei



1 kg Zucchini

250 g geräuchertes Forellenfilet

500 g Pellkartoffeln

ungehärtete Margarine / Butter

warme Milch

Kräutersalz / Salz

Frisch geriebene Muskatnuss

200 g Möhren fein geraspelt

100- 150 g Ziegenkäse geraspelt

Paprikagranulat

2-3 El Sonnenblumenkerne

ungehärtete Margarine / Butter zum ausfetten

geschälte Pellkartoffeln noch heiß, zusammen mit Butter, Milch, Kräutersalz und Muskatnuss quetschen, in drei eingefettete ein Liter feuerfeste Schüsseln geben, glattstreichen und ein wenig den Rand hoch.

Zucchini schälen, halbieren das weiche Kernfleisch entfernen, und ca 5-10 min kochen, abgießen,

Zucchini mit dem Rücken auf den Kartoffelbrei legen und ein wenig mit Kräutersalz bestreuen,

geräucherten Fisch so schneiden, dass er gut in die Zucchini zu liegen kommt, darauf jetzt die geraspelten Möhren,

darüber den geraspelten Ziegenkäse und mit Paprikagranulat vorsichtig bestreuen und mit Sonnenblumenkerne bestreusen,

Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C ca 40 min backen.

Eigenes Rezept , Donnerstag, 29. November 2007 Hans60

Gefüllter Tofu mit Mandarinensoße

Glutenfrei + Kuhmilchfrei



Tofu

400 g Tofu naturell
Tamari

2 Scheiben Räucherlachs

Kordel

Salz
Pfeffer
Bio Sesamsaat
Buchweizenmehl
Olivenöl zum braten

Veränderung

1 Ei

Mandarinensoße

500 –700 g Mandarinen
20 g Ingwer fein gehackt
0,5 TI Salz
5 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Kurkuma gem
2 El Balsamico Bianca ca
Tamari

Quetschkartoffeln

400 g Pellkartoffeln
Salz
Pfeffer
Muskatnuss frisch gerieben
1 El ungehärtete Margarine evtl mehr
Sojamilch, warme

2 x zwei Scheiben a 200 g Tofu in der dicke, nicht ganz durchschneiden, so das eine Tasche entsteht, mit Tamari übergießen und damit ca 30 min marinieren ca.,
in die jeweilige Tasche 1, 2 oder drei dünne Scheiben Räucherlachs legen, mit einer Kordel kreuzweise verbinden.
Buchweizenmehl mit gemörserten Pfeffer, Salz und Bio Sesamsaat vermischen, den gefüllten Tofu drin wenden, und im heißen Olivenöl braten.
Wer Ei verträgt, kann auch erst den gefüllten Tofu, in ein zerquirkten Ei wenden und dann in die Mehlpanade geben.

Mandarinen schälen und in einem hohen Becher mit einem elektrische Pürierstab pürieren.

In einen Topf mit Ingwer, Salz, Pfeffer und Kurkuma geben, 1 x aufkochen, von der Hitze nehmen, mit Balsamico Bianca und Tamari (Marinade) pikant würzen.

Quetschkartoffeln

Pellkartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken, pellen, und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1 Ei ungehärtete Margarine evtl mehr, quetschen, und heiße Sojamilch dazu geben, dass das Ganze schön cremig wird.

Tofuschnitzel sowie Soße und Quetschkartoffeln zusammen servieren.

Eigenes Rezept Samstag, 5. Januar 2008 Hans60

Gemüseauflauf mit Flusskrebse

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 Tasse Hirse
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 1Liter 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

Gemüsekekuchen/ Auflauf Ramhormoz 5 Ei M
glutenfrei, eigenes Rezept



Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse/n Naturreis in

2 Tasse/n Wasser, kochend, ca 40 min kochen.

100 g Porree, TK

250 g Gemüse, TK- gemischtes, (z. B. Blumenkohl + Brokkoli+ Karotten)

250 g Paprika in Streifen, TK, oder alles frisch mit/ in

125 ml Wasser +

½ TL Gemüsebrühe, gekörnert, dünsten, auftauen +

1 TL Oregano, trockenem dazu

12 EL Mais mit

1 EL Koriander +

10 Körner Pfeffer, mahlen

500 g Quark (Mager Quark 0,5 %)

5 große Ei(er), trennen

Kräutersalz

300 g Lachs, geräucherten, klein schneiden

Zubereitung

Den abgekühlten Reis mit Gemüse + Oregano + Quark + Eigelb vermischen, Lachs dazu, mit Gewürz/Kräutersalz pikant abschmecken.

Das Eiweiß mit der Prise Salz steif schlagen, unterheben. In eine mit Backpapier ausgelegte 35 cm Königskuchenbackform geben + mit Umluft bei 160°C ohne Vorheizen ca. 100 min backen, oder ohne Umluft mit Vorheizen ca. 180° C ca. 80 min backen. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

17.04.05 Hans60

Veränderung

Es als Auflauf in 4 ein Liter feuerfeste Schüsseln, sowie auf zwei Schüsseln noch 200 g Limburger 40 % in Scheiben + 4 schwarze Oliven in die Mitte + darüber Paprikagranulat

Sonntag, 4. April 2010 Hans60

als Auflauf



Reis mit 0,5 TI Kurkuma gekocht.
vier Auflaufformen a 1 l ,
zwei davon noch mit geraspelten Käse + Kurkuma bestreut.
In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 60 min gebacken.
Mittwoch, 24. Januar 2007

Kabeljaufilet im Chinakohlmantel

als Auflauf

Glutenfrei / Eifrei / Milchfrei ohne den Zusatz

3 Tassen kochendes Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
1 TI 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 EI 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.

Kartoffel Käse Auflauf 2 Ei M

Glutenfrei



500 g Pellkartoffeln
200 g TK Maiskörner
300 g TK Paprikastreifen
Kräutersalz
1 Prise Vollrohrzucker
Pfeffer
3 Ei Mais gem

2 Ei (M)

80 g Bergkäse geraspelt

250 g geräucherte Forellenfilet
ungehärtete Margarine

zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln einfetten, mit in Scheiben geschnittenen Pellkartoffeln den Boden und den Rand belegen.

Darauf je 125 g Forellenfilet legen.

Paprikastreifen 1 x kurz aufkochen, mit Kräutersalz + Pfeffer würzen, mit Hüttenkäse (gekörnter Frischkäse) und 2 Eier und 3 Ei Mais gem vermischen, auf die Forellenfilet geben, glattstreichen, mit dem geraspelten Bergkäse bedecken, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30-40 min backen, bis der Käse verlaufen ist.

Eigenes Rezept, Samstag, 29. Dezember 2007 Hans60

[Kartoffel Thunfisch Auflauf](#) M

Glutenfrei + Eifrei

Zutaten für 2 Portionen



600 g ca Pellkartoffeln

1 Dose Thunfisch, eigener Saft

250 ml Milch 1,5 %

200 g Limburger Käse 9 %

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

6 Pfefferkörner gemörsert,

Fett für die Formen

Bergkäse geraspelt, Menge nach Bedarf

1 TI ca, Kurkuma

Zubereitung

Zwei Auflaufformen, ein Liter, mit Fett ausfetten.

Kartoffeln pellen in Scheiben schneiden, eine Lage einschichten, Thunfisch abseihen, auf die Kartoffeln verteilen, in einen Topf die Milch, Pfeffer, Brühe und gewürfelten Limburger geben und solange rühren, bis sich der Käse aufgelöst hat, verteilen, drüber gießen,

die nächste Lage Kartoffelscheiben, drauf, mit geriebenen Bergkäse gut abdecken, und mit Kurkuma drüber streuen.

In den kalten Backofen bei ca 160-170°C Umluft ca 30 min backen.

Hinweis:

Für 2 Auflaufformen ist ein Glas Milch 250 ml, ergibt eine Menge Soße, wir lieben es so...

sollte jemand alles in eine Auflaufform schichten, eventuell die Soße/Milch reduzieren.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 8. Mai 2008 Hans60

Kartoffel u Möhren (Zander) Auflauf

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2 Portionen

2 Auflaufformen mit Deckel



600 g Pellkartoffeln

400 g Möhren

wenig Wasser

200 g Zanderfilet ca

100 g Kokosnuss geraspelt

1 TI Kurkuma

1 TI Kräutersalz

1 Prise Zucker

Muskatnuss frisch gerieben

200 ml kochendes Wasser

0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

Fett zum ausfetten der feuerfesten Formen.

Eine Lage , in Scheiben geschnittene Pellkartoffeln, in den eingefetteten Formen legen, Muskatnuss drüber reiben, Kokosnuss, Kurkuma, Salz und Zucker vermischen, Zander darin wenden, je eine Scheibe Zander, in jede (Back) Form legen, darauf wieder in Scheiben geschnittene Kartoffeln, Muskatnuss drüber reiben, Möhren kleinwürfeln, in wenig Wasser bissfest kochen, auf die Kartoffeln verteilen, mit dem Rest Kokosnuss, Salz Mischung bedecken, Gemüsebrühe im kochendem Wasser auflösen, und über beide Aufläufe verteilen, Deckel schließen,

im Backofen bei ca 160°C Umluft ca 30-45 min backen, je nachdem ob die Zutaten noch heiß sind.
Es sollte leicht sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, 31. Juli 2008 Hans60

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 Tl gekörnte Gemüsebrühe
2 cm Ingwer klein gewürfelt
Muskatnuss frisch gerieben
1 Tl Delikata
1 Tl 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 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

Krebse auf Eierkuchen 3 Ei M

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 Kohlensäurehaltiges 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 TL 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

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 hal-
bierten 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

Mais Pizza II 1 Ei M

Glutenfrei

1 Backblech



Boden:

250 g Mais gem
0,5 Tüte Backpulver
1 TI Salz
1 Prise Zucker

1 Ei

200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Backpapier f Blech

Belag:

Tomatenmark o Ketchup

200 g TK Paprikastreifen
200 g TK Suppengemüse
2 Dosen geschälte Tomaten a 425 g +
1 Dose voll Wasser
2 TI Oregano
2 TI Basilikum
8 Pfefferkörner gemörsert

Salz

200 g Feta (Schaf oder Ziege)

150 g Thunfisch im eigenen Saft

50 g gehobelte Mandeln, ca

Bergkäse nach Bedarf geraspelt

Paprikagranulat

Boden:

Vorheizen auf ca 160°C

Mais mit Backpulver, Salz und Zucker vermischen, Ei und Wasser dazu, und gut verrühren lassen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech dünn auftragen, Teigschaber, im vorgeheizten Backofen ca 5-8 min backen,

Belag:

TK Gemüse mit 2 Dosen geschälte Tomaten, die Mann/ Frau noch teilt, sowie eine Dose voll Wasser dazu gibt, sowie Oregano u. Basilikum u. gemörsterten Pfeffer weich oder bissfest kochen lässt.

Wenn soweit, runter von der Hitze, den gewürfelten Feta, den abgeseihten Thunfisch dazu gibt, mit Salz abschmecken.

Tomatenmark o Ketchup auf den vorgebackenen Boden streichen, darauf das Gemüse verteilen,

auf ein fünftel bis ein viertel des Bleches die Mandeln verteilen, (kommt kein Käse drauf) sollten welche übrig bleiben, auf den Rest geben, den Rest des Bleches jetzt den geraspelten Bergkäse verteilen, Menge nach Bedarf,

über all die jetzt noch Paprikagranulat ein wenig verstreuen, Vorsicht sehr scharf.

In den noch heißen Backofen, jetzt bei ca 160°C Umluft ca 30-40 min backen, je nach dem wie heiß noch das Gemüse war.

Eigenes Rezept, Hans60, Donnerstag, 24. April 2008

Mangoauflauf Aksatau M



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 Pürrierstab 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

Paprikaschoten Kupal

2 Portionen

3 Paprikaschoten, möglichst gleich groß

2 Tasse/n TK- Gemüse , gemischt (z B. Mais, Erbsen, Karotten, grüne Bohnen)
3 große Ei gekochten Natur Reis

100 g Schafs- + Ziegenkäse klein gewürfelt , ODER

auch entweder oder, nur

100 g geräucherte Forellenfilet, klein schneiden
Kräutersalz

4-5 Saft Orangen, frisch gepresst , mit Fleisch

Kurkuma evtl

Fett für feuerfeste Schüssel oder andere feuerfeste

Paprika, den Deckel ab schneiden + würfeln ,
Innen alles entfernen. Aus spülen.

TK- Gemüse, Reis, Käse + Forelle mischen , ein wenig Gewürz/Kräutersalz dazu, die Schoten füllen, + aufrecht in eine gefettete Jenaglasschüssel stellen, übrig gebliebene Füllung , drum rum verteilen, damit sie nicht umfallen. Kurkuma etwas auf die Masse geben , + mit dem frisch gepressten Orangensaft über gießen, , sollte nicht ganz bedecken, Deckel drauf.

Ca 180°C Umluft, ohne vorheizen, ca 45 min, Kochen/Backen

Oder ohne Umluft , ca 200°C mit vorheizen , ca 30-40 min

Guten Appetit

Eigenes Rezept, www.hans60.de

29.12.2004

Pizza 1 Ei M

Glutenfrei

1 Backblech



Teig:

250 g Bananen Reismehl – Kuchenmehl
1 Ei Kleberreismehl
50 g Teffmehl
0,75 Tüte Trockenhefe (f 500 g)
1 TI Schabzigerklee
1 TI Salinensalz
1 TI Zucker
0,5 TI Chili

1 Ei

350 ml Milch

Backpapier

Belag:

Tomatenmark

Käse geraspelt

150 g Thunfisch i.D. eigener Saft

200 g Rindswurst

800 g Tomaten

200 g Schafsfeta

200 ml Milch

0,5 TI Chilipulver

ca 300 g Mittelalten Gauda

Oregano

Paprikagranulat

Zutaten für den Teig verrühren lassen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen, glattstreichen, an einem warmen Ort, gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 10 min vorbacken, Teig mit einer Gabel an mehreren Stellen der Oberfläche des Teiges einstechen.

Die Oberfläche mit Tomatenmark bestreichen, ein wenig geraspelten Käse drauf streuen,

abgetropften Thunfisch zerkrümelt darüber geben,

die in dünne Scheiben geschnittene Rindswurst, darauf verteilen,

Tomaten in Scheiben darüber legen,

Schafsfeta in 200 ml Milch und 0,5 TI Chilipulver pürieren, über die Tomaten gießen,

Mit geraspelten Mittelalten Gauda bedecken und Oregano leicht und vorsichtig Paprikagranulat drüber streuseln.

Weitere 30-35 min backen.

Eigenes Rezept Sonntag, 24. Februar 2008 Hans60

Porreeauflauf 3 Ei M

glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

½ Tasse Quinoa / Hirse/ Buchweizen

1.5 Tasse/n Wasser, kochendes

½ EL Gemüsebrühe, gekörnte

750 g Porree

½ Tasse Wasser

Meersalz

Muskat, gerieben

500 g Rotbarschfilet

Meersalz + Pfeffer aus der Mühle

Paprikapulver, edelsüß

500 g Tomate(n), vierteln

150 g Käse, gerieben

3 Ei(er)

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

Zubereitung

Getreide mit kochendem Wasser abspülen, um die Bitterstoffe zu entfernen, dann in, mit gekörnter Gemüsebrühe, kochendes Wasser geben, Hitze runter stellen, bei Quinoa / Buchweizen, wenn der Wasserspiegel innerhalb des Getreides ist, Hitze ausstellen, Deckel drauf, bei Hirse nach 12 min Hitze ausstellen, Deckel drauf, ausquellen lassen, sie werden dann gut körnig + trocken.

Porree in Stücke schneiden mit ½ Tasse Wasser + wenig Meersalz + Muskatnuss in 8 min garen.

500 g Rotbarschfilet, kalt abspülen, in Stücke schneiden + mit Meersalz + Pfeffer aus der Mühle+ Paprika würzen.

500 g Tomaten vierteln + im Porreewasser aufkochen + durch ein Sieb rühren.

150 g Reibkäse + 3 Eier + ½ TI Gemüsebrühe zerbröckelt dazu geben, verrühren. Auflaufform einfetten, auf den Boden gegarten Hirse/Buchweizen geben + dann Porree- + Rotbarschfiletstücke abwechselnd einschichten.

Tomatenmasse über den Porree + Fisch gießen.

Ca. 50 –60 min, bei 160 –170 C Umluft, backen.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

27.09.06 Hans60

Räucherfisch in Paprikaschoten 2 Ei M

Glutenfrei

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 zugeben + 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.

Reis mit Krebsfleisch

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



3 Tassen Wasser
1,5 Tassen Naturreis Mittelkorn , = 1 Tasse ca 160
0,5 TI Kurkuma

1 Tassen TK Erbsen
1 kleine Stange Lauch
40 g Margarine
100 g Möhren
1 Mango
40 g Ingwer
1 Banane
10 Pfefferkörner gemörsert
6 cl Tamari (Sojasoße)

250 g Krebsfleisch

Fett für die feuerfeste Schüsseln

Reis mit Kurkuma in drei Tassen heißem Wasser geben + ca 35 min köcheln lassen, sowie noch ca 10 min ausquellen.

100 g Möhren + Mango kleingewürfelt in 40 g Butter ca 8 min braten, Hälfte des kleingewiegten Ingwer, in Ringe geschnittenen Lauch dazu geben + weitere 5 min dünsten.

Das fertige Gemüse sowie den Reis in eine Schüssel miteinander vermengen, gemörserten Pfeffer, gewürfelte Banane, Rest Ingwer, Tamari + Krebsfleisch vermischen, + in 4 ausgefettete feuerfeste Schüsseln, verteilen, Deckel drauf + in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, Backdauer richtet sich danach ob Gemüse + Reis noch warm/heiß sind.

Mittwoch, 13. Dezember 2006 Hans60 eigenes Rezept

Rotbarsch mit Paprika Aprikosen Sauce 2 Ei

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 zugedeckt 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.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
07.02.06 Etikette

Veränderung



1 kg Fisch für 4 Pers

2 Eier verquirlt

Buchweizenmehl mit Salz vermischt als Panade.

Tomaten an Stelle Paprikaschoten

500 g frische Aprikosen anstatt Dose

Frühlingszwiebeln an Stelle Zwiebeln

Danke für dieses Rezept

Hans

Rote Linsen Curry

Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

50 g Zwiebel(n)
2 Knoblauchzehe(n)
½ Chilischote(n), rote
650 g Kartoffeln
1 EL Pflanzenöl
2 TL Kreuzkümmel, gemahlener
2 TL Zimt, gemahlener
2 TL Kurkuma
700 ml Gemüsebrühe
30 g Rosinen
200 g Linsen, rote
Salz
Cayennepfeffer
1 Bund Koriandergrün

Zubereitung

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und zusammen mit der Chilischote fein hacken. Kartoffeln schälen und in Würfel (je ca. 10 g) schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin kurz andünsten. Gewürze und Kartoffeln zugeben. Kurz mitdünsten. Mit Brühe auffüllen. Zugedeckt 10 Minuten kochen lassen. Rosinen und Linsen zugeben, ca. 10 Minuten zugedeckt bei milder Hitze kochen. Mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen. Koriandergrün grob zupfen und kurz vor dem Servieren unter das Curry heben.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
15.08.07 blulichblau

Veränderung

Die gewaschenen rote Linsen erst in Öl angebraten,
1 Bund Koriandergrün entfiel aus Mangel
sonst wie oben angegeben.

Danke für das Rezept

Hans

Seelachs auf Curryreis M

Fischfilet nach serbischer Art
Glutenfrei + Eifrei



Zutaten für 4 Portionen

400 g Fischfilet (Seelachsfilet oder Alaska-Seelachs-Filet, frisch oder TK)

1,5 Tasse/n Reis

3 TL Currypulver, oder nach Belieben

3 Zwiebel(n)

Tomatenketchup, nicht zu wenig

100 ml Sahne

1 Zitrone(n), davon den Saft

Salz

etwas Margarine, zum Braten

Zubereitung

Reis nach Anleitung im Currywasser garen.

Währenddessen den Fisch säubern und trocken tupfen, mit der Zitrone säuern und anschließend salzen. Zwiebeln abpellen und in Ringe schneiden.

Backofen auf 200°C (Umluft) vorheizen.

Gegarten Reis in einer Auflaufform verteilen (ich fette diese vorher nicht ein) und den Fisch einschichtig darauf legen. Für 10 Minuten in den Backofen schieben.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln in der Margarine braten und die Sahne steif schlagen.

Die Zwiebeln auf dem Fisch verteilen, Ketchup darüber streichen und die Sahne in regelmäßigen Tupfen mit einem Löffel auftragen oder ebenfalls streichen.

Das ganze noch mal 15 Minuten in den Backofen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
12.10.06 freches_binchen

Veränderung

Anstelle von Zwiebeln , Lauch.

Donnerstag, 20. Dezember 2007 Hans60

Seelachs Mango Auflauf

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



1 Tasse Naturreis
2 Tassen Wasser
Fett

4 Scheiben a 100 g ca Seelachsfilet

Mostrich / Senf

1 Fenchel ca 500 g

6 Pfefferkörner mörsern

1 Prise Vollrohrzucker

1 TI Salz

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

1 Mango

Ziegen- oder Schafskäse raspeln, Menge nach Gefallen.

Paprikagranulat

Soße

100 ml trockenen Weißwein ODER Fenchelkochbrühe

1 EI Mostrich / Senf

Naturreis in kochendes Wasser geben, Hitze kleinstellen, ca 40 min kochen, danach ca 10 min ausquellen.

Zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Fett ausfetten, mit gekochten Reis den Boden bedecken,

Fenchel mit Wasser bedecken, 0,5 TI Brühe zutun + ca 10 min kochen lassen, Fenchel kleinschneiden, auf den Reis verteilen,

Pfeffer mit Zucker + Salz vermischen, auf den Fenchel streuen,

Seelachs nebeneinander legen, die obere Seite dünn mit Mostrich bestreichen, zuschneiden so, dass die Fische den Fenchel bedecken.

Mango schälen, entkernen, kleinschneiden auf den Fisch verteilen, den geraspelten Käse auf beiden Schüsseln verteilen, darüber leicht Paprikagranulat streuen.

Für die Soße 100 ml trockenen Weißwein mit 1 Ei Mostrich gut verrühren, und in beide Formen gießen,

Deckel schließen, wichtig, sonst trocknet der Ziege- oder Schafskäse aus + wird hart.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35-50 min backen, die Soße sollte leicht sprudeln, die Dauer richtet sich danach ob der Reis + das Gemüse noch heiß ist.

Eigenes Rezept, Sonntag, 12. August 2007 Hans60

Seelachs mit Banane & Limburger 1 Ei M

Glutenfrei

2 Portionen



4 Scheiben Seelachs ca a 100 g

0,5 Zitrone Saft davon

1 kleine Banane

200 g Limburger

Zahnstocher

1 Ei

Buchweizenmehl als Panade gemischt mit Salz & Pfeffer

Zitronensaft auf den Seelachsscheiben spritzen.

Banane längst durchschneiden , auf zwei Seelachsscheiben, darauf noch den Limburger diesen auch längst in Scheiben schneiden, und da wiederum die beiden restlichen Fische Scheiben legen, mit zwei Zahnstocher, ein mal links + ein mal rechts am Ende schräg rein- + durchstecken.

Das Ei mit einer Gabel auf einem tiefen Teller verquirlen.

Beide, gefüllten Fisch im Ei wenden, dann in das mit Salz + Pfeffer vermischte Buchweizenmehl wenden.

Im heißen Fett auf Mittelstufe von beiden Seiten braten, (bei mir waren es 5 min + 3 min von der anderen Seite).

Das zerquirlte Ei wurde kurz vor Ende der Bratzeit mit in die Pfanne gegeben.

Eigenes Rezept, Montag, 7. Mai 2007 Hans60

Seelachs oder Fleischkäseauflauf

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

2 Portionen



50 g Bio Sesamsaat ungeschält

2 Tassen Wasser

1 TI Kurkuma

1 Tasse Naturreis ca 160 g

400 g Seelachsfilet ODER

300 g Fleischkäse

250 g TK Gemüse, (Erbsen, g Bohnen, Mais + Möhren)

0,5 TI Butter oder 2 El Wasser

30 g Ingwer

0,5 TI Kräutersalz

1 Prise Zucker

2 cl Tamari

2 cl Balsamico de Modena

80 g Ziegenkäse geraspelt

Fett für feuerfeste Formen

Paprikagranulat

Sesam im Kochtopf mit Deckel, kurz rösten mit 2 Tassen Wasser ablöschen Kurkuma und eine Tasse Naturreis zugeben, aufkochen, Hitze reduzieren, und mit geschlossenem Deckel ca 35-40 min kochen, Hitze ausstellen, ca 5-10 min quellen lassen und

Seelachs in Mundgerechte oder Fleischkäse in kleine Stücke schneiden und TK Gemüse mit 0,5 TI Butter oder 2 El Wasser kurz dünsten, auftauen, und Ingwer Kleinwiegen, Kräutersalz, Zucker, Tamari sowie Essig zusammen vermischen, Seelachs oder Fleischkäse beimengen, in zwei ausgebuterte ein Liter feuerfeste Schüsseln verteilen, glattstreichen, mit geraspeltem Ziegenkäse bedecken und Paprikagranulat leicht drauf streuen, zudecken, sonst wird der Käse hart und trocken, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35-40 min backen, es sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept Montag, 18. Februar 2008 Hans60

Seelachsauflauf Georgijevka

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 Kokosnusssraspel

2 Kl Gewürzsalz

ca 100 g Schafskäse geraspelt

Paprikagranulat

Grauer Burgunder

Ungehärtete Margarine o 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 + Kokosnusssraspel 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

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 zerklopften Eier wälzen, anschließend im gemischten Buchweizen, Kokosnuss, Salz, gemörserten Pfeffer und Kurkuma wänden und von beiden Seiten goldgelb braten.

Dienstag, 1. Januar 2008 Hans60

[Seelachsfilet mariniert, Auflauf](#) M

Glutenfrei + Eifrei



roh



4 Scheiben Seelachsfilet ca 400 g

Tamari

500 g Pellkartoffeln

Butter

Heiße Milch

Salz

Muskatnuss frisch gerieben

10 Scheiben Raclettekäse trennen

Butter zum ausfetten von zwei feuerfeste Schüsseln

Paprikagranulat

Je zwei Scheiben Seelachsfilet in mundgerechte Stücke schneiden, und mit Tamari beträufeln, ca 30 min marinieren.

Pellkartoffeln abschrecken mit kaltem Wasser, pellen, mit Salz, Muskatnuss sowie Butter gleich quetschen, evtl noch heiße Milch beifügen, sollte cremig werden, wie jeder es eben mag.

2 feuerfeste Schüsseln mit Butter ausfetten, Quetschkartoffeln aufteilen und evtl auch den Rand ein wenig damit ausfüllen,

2 Scheiben Raclettekäse darauf legen, darüber den marinierten Fisch legen, und mit ca drei Scheiben Käse den Fisch bedecken, mit ein wenig Paprikagranulat bestreuen, wer mag Deckel schließen,

in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30 min backen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 10. Januar 2008 Hans60

Seelachsfilet mit Curry Bananensoße M

Glutenfrei + Eifrei



2 Portionen

4 Scheiben Seelachsfilet ca 400 g

0,5 Zitronensaft

Buchweizen gem als Panade

Salz, Pfeffer

Olivenöl

200 ml Milch

2 TL Sahne oder Kondensmilch

2 Bananen

Curry o Salz

Kräutersalz

halbe Zitrone über den Filet ausdrücken. 10 min ziehen lassen, in mit Salz + Pfeffer gemischtes Buchweizenmehl wälzen, im heißen Öl von beiden Seiten braten. Raus nehmen.

In der Milch + Sahne die Bananen pürieren, mit Kräutersalz + Curry pikant abschmecken, in die noch heiße Pfanne ein mal aufkochen, über den Fisch geben und servieren.

Mit gekochter Naturreis

Oder

2-3 Tassen gekochter Naturreis mit zwei kleingewürfelten Paprika in Butter mit Kräutersalz braten.

Seelachsfilet mit Fenchelgemüse o Soße

Glutenfrei

3 Portionen



250 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
250 g Fenchel
250 g Möhren
1 TI Tomatenmark

600 g Seelachsfilet
Buchweizen gem / Mehl
Salz u Pfeffer
1 Prise Zucker

1 oder 2 Eier
Kokosnuss geraspelt
Butter zum braten

Fenchel und Möhren klein würfeln und mit gekörnter Gemüsebrühe im Wasser weich kochen, oder fast weich, runter von der Hitze, mit einem elektrischen Quirl fein pürieren, Tomatenmark dazu, mit Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Seelachsfilet in Mehl wo Pfeffer und Salz untergehoben ist, wenden, in mit einer Gabel zerschlagenes Ei/er nochmals wenden und nun in Kokosnuss von beiden Seiten, so dann in der heißen Butter von beiden Seiten auf Mittelstufe, braten lassen.

Fenchelgemüse als Soße oder Gemüse mit Pellkartoffeln servieren.
Wer hat noch ein wenig Petersilie auf die Kartoffeln streuseln.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 7. August 2008 Hans60

Seelachsfilet mit Mangosoße 2 Ei M
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 gemörserter 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

Glutenfrei



4 Tassen Wasser
0,25 TI 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

Suppengemüse mit Forelle

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



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

Suppengemüse mit Seelachs

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1,5 l Wasser
Lorbeerblätter
50 g TK Lauch
500 g TK Suppengemüse
1 Zweig Liebstöckel
1 El gekörnte Gemüsebrühe
2 El Buchweizenkörner
8 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Salz
1 Apfel
3 El Balsamico di Modena
2 gekochte Pellkartoffeln

300 g Seelachsfilet

2 – 3 TI Herbamare (Kräutersalz)

Wasser zum kochen bringen, Lorbeerblätter, Liebstöckelblätter, Gemüse, kleingewürfelten Apfel, gemörserten Pfeffer, und Salz, 2 gekochte Pellkartoffeln quetschen, und den Essig beifügen, Seelachs in Mundgerechte Stücke schneiden, ca 10 min vorm Ende zufügen, gar werden lassen. Runter von der Hitze und mit Kräutersalz + Balsamico pikant abschmecken.

Wirsingauflauf Troickoje

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



800 g Wirsingkohl ca
Muskatnuss
1 reife Mango
2 Tassen gekochter Naturreis (1 Tasse roh)
1 TI Kurkuma gem
6 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Kräutersalz

100 g Ziegenkäse klein gewürfelt

375 g Forellenfilet geräuchert
Gemüsebrühe

150 g Ziegenkäse geraspelt
Fett
Paprikagranulat

Wirsingkohl Strunk raus, klein schneiden, in bisschen Wasser mit Muskatnuss bissfest dünsten, abseien, aufheben die Brühe.

Tasse Naturreis in 2 Tassen Wasser mit Kurkuma ca 40 min kochen, auf kleiner Hitze.

Mango klein schneiden.

Forellenfilet klein schneiden,

Wirsingkohl, Mango, gekochter Reis, gemörserten Pfeffer, gewürfelten Ziegenkäse sowie kleingeschnittenen Forellenfilet gut vermischen, in drei oder vier eingefetteten feuerfesten Schüsseln einfüllen, Gemüsebrühe ca 1-1,5 cm hoch rein gießen, geraspelten Ziegenkäse auf das Gemüse verteilen, Paprikagranulat drauf streuen, Deckel schließen, wenn nicht, trocknet der Ziegenkäse aus.

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

Eigenes Rezept, Mittwoch, 14. November 2007 Hans60

Fisch und Fleisch

Frutti de mare, Putenbrust Reisauflauf 1 Ei

Glutenfrei + Kuhmilchfrei



400 g Putenbrustfilet

2 El Tamari

1 El Speisestärke

1 Ei ODER 3 El Wasser

0,5 Tl Kräutersalz

Öl zum braten

250 g Frutti de Mare

weißer Burgunder

2 El Tamari

Lorbeerblatt

3 Tassen gekochter Naturreis

1 Banane kleinwürfeln

1 rote eingelegte Chilischote

2 El Madeira

1 Dose 425 g Champignons ganze

2 El Tamari

1 Tl Kräutersalz, bei Bedarf

2 El geröstete, gehobelte Mandeln

200 g Ziegenkäserolle

Fett für drei 1 Liter Feuerfeste Schüsseln

Zubereitung

Putenbrustfilet in dünne Streifen und dann in ca 4 cm Breite, schneiden. Aus 2 El Tamari, 1 El Speisestärke, **1 Ei** ODER 3 El Wasser, 0,5 TI Kräutersalz eine Marinade bereiten, das Fleisch ca 30 min darin einlegen. In heißem Öl gut anbraten.

In Burgunder, 2 El Tamari, Lorbeerblatt, Frutti de Mare bedeckt 10 min kochen lassen, abseihen, aufheben.

3 Tassen gekochter Naturreis, 1 Banane kleinwürfeln, 1 rote eingelegte Chilischote kleinschneiden, 2 El Madeira , 1 Dose 425 g Champignons ganze, evtl kleinschneiden, 2 El Tamari sowie 1 TI Kräutersalz, bei Bedarf, vermischen, Fleisch und Fisch dazu geben, vermischen und in drei eingefettete 1 Liter feuerfeste Schüsseln geben, glattstreichen, die gerösteten gehobelte Mandeln drauf streuen, auf zwei Schüsseln den in Scheiben geschnittenen Ziegenkäse legen, bei Bedarf oder Geschmack noch ein wenig abgeseigte Fischbrühe geben, auf alle drei Schüsseln Deckel drauf.

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

Eigenes Rezept, Donnerstag, 12. Juli 2007 Hans60

Huhn Garnelen Reisauflauf

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei + eigenes Rezept



6 Feigen
20 g Ingwer fein gewiegt
Balsamico Bianca
1 El Tamari (Sojasoße)

150 g Hähnchenfilet

Tamari

1 Ei Gänse- oder Entenfett

250 g Garnelen

0,5 Zitrone den Saft davon

1 Ei Gänse- oder Entenfett

2 Tassen Wasser

0,5 TL Kurkuma

1 Tasse Naturreis

120 g Lauch, das Grüne

400 g Möhren

Butter für die feuerfeste Formen

50 g Ziegenkäse evtl

Feigen klein schneiden, Ingwer kleinwiegen mit Balsamico Bianca bedecken + 1 Ei Tamari zugeben, ein paar Stunden, evtl über Nacht, weichen lassen, abseihen, aufheben, wird noch gebraucht.

In 2 Tassen kochendem Wasser 0,5 TL Kurkuma + nach dessen aufkochen, 1 Tasse gespülten Naturreis geben, wiederum aufkochen, die Hitze kleinstellen, und ca 35 min kochen, und ca 10 min ausquellen lassen.

Hähnchenfilet klein würfeln, in eine Tasse legen und mit Tamari bedecken, evtl ab + zu mit einem Löffel umrühren, ein paar Stunden einweichen, abseihen, aufheben, wird noch gebraucht. In einem heißen 1 Ei Gänse- oder Entenfett, braten, raus nehmen.

Garnelen kurz antauen mit kaltem Wasser abspülen, abtrocknen und mit dem Saft einer halben Zitronen begießen.

In das heiße Gänse- oder Entenfett, der Hähnchenwürfel, evtl noch 1 Ei Gänse- oder Entenfett beifügen, die Garnelen gut 180 sek braten, raus nehmen.

Das Grüne vom Lauch in ca 1 cm Ringe schneiden, klein wiegen, und kurz in dem heißen Fett braten.

Möhren fein raspeln lassen.

2 a ein Liter feuerfeste Formen mit Deckel mit Butter einpinseln.

Alle fertigen Zutaten zusammen vermischen, mit den abgeseihten Flüssigkeiten würzen, in die zwei Formen geben, glattstreichen, evtl mit geraspelten Ziegen- oder Schafskäse bedecken.

Auf beiden Formen Deckel drauf, wichtig, weil ob mit oder ohne Käse die Oberfläche austrocknet, + der Käse hart wird.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, es sollte unten in der Form, sprudeln.

Donnerstag, 3. Mai 2007 Hans60

Klopse 2 Ei M

Glutenfrei

17 Stück



Klopse:

500 g Hackfleisch gemischt

einige gesalzene Sardellen ODER

1 gewässerter, entgräteter Hering,

handvoll Lauch, geschnittener,

Salz

8 Pfefferkörner gemörsert

100 g Ziegenkäserolle klein gewürfelt

2 Ei

0,5 TI Rosenpaprika

3 El Mais fein geschrotet

1 Prise Majoran

1 El Stärkemehl

1 El Jogurt ODER saure Sahne

Soße:

2 El Buchweizen gem
750 ml heißes Wasser
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
7 Pimentkörner gemörsert
1 Prise Zucker
1 TI Mostrich
1 Lorbeerblatt

Weißwein

Klopse:

Die Zutaten für die Klopse zusammen gründlich verkneten.
Die Fleischmasse kühl stellen und etwas anziehen lassen.

Soße:

Buchweizen gem in einem heißen Topf , andarren, nicht bräunen, abkühlen.

Mit Weißwein klumpenfrei verrühren,
mit 1 TI gekörnter Brühe in heißem Wasser dazu geben, sowie Gewürze,
aufkochen lassen,
mit nassen Händen, mittel große Klöße aus der Fleischmasse formen, in
die Soße geben, sollten sie nicht wenigsten 2-3 cm bedeckt sein, bitte mit
guten trocknen Weißwein auffüllen, und zugedeckt 30 min leise ziehen
lassen.

Soße mit Weißwein abschmecken.

Die übrig gebliebene Soße kann gut als Vorsuppe, demnächst verwendet
werden.

Dazu Salzkartoffeln und Gewürzgurken.

Eigenes Rezept, Sonntag, 27. April 2008

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Pfannkuchen Auflauf mit Linsen

Glutenfrei + Eifrei



4 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel
ungehärtete Margarine zum einfetten
1 x Pfannkuchen
1 x rote Linsen
ca 200 g Ziegenkäse zum raspeln
ca 500 ml kochendes Wasser +
1 Tl gekörnte Gemüsebrühe
Paprikagranulat

150- 200 g roher Schinken in Scheiben, bei Bedarf

Alle Schüsseln einfetten,

bei zwei Schüsseln für Vegetaria:

Einen Pfannkuchen, 1 x Linsen drauf verteilen, insgesamt drei Pfannkuchen, als letzte Schicht wieder Linsen.

Bei den zwei anderen Schüsseln:

Pfannkuchen, Linsen, Pfannkuchen, den in Streifen geschnittenen rohen Schinken drauf verteilt, Pfannkuchen + Linsen als oberste Schicht.

Gekörnte Gemüsebrühe im kochendem Wasser auflösen, + in alle vier Schüsseln die Brühe zugießen sollte aber nicht mehr als ca 1,5 cm hoch sein.

Überall wird der Ziegenkäse drauf geraspelt, Menge nach Geschmack/ Bedarf, Paprikagranulat leicht drüberstreuen.

Deckel drauf , ohne Deckel wird der Käse hart, da er nicht gerade zum zerlaufen neigt.

Im kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 45-60 min backen.

Kommt drauf an, ob die Zutaten noch warm sind.

Pfannkuchen:

Veränderung, ohne Ei



500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
500 ml Milch / Mineralwasser

200 g Buchweizen gem
100 g Naturreis (Mittelkorn) gem
100 g Amaranthkörner gem
100 g Kichererbsen gem
1 TI Schwarzkümmel mit gem
je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Milch bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

Rote Linsen

3 El Olivenöl
500 g rote Linsen
1 l Wasser
40 g Ingwer kleingewiegt
1 TI Kurkuma gem
1 TI Kreuzkümmelsamen gemörsert
1 TI Koriander gemörsert
0,5 TI Chilipulver
3 cl Balsamico Bianca
3 cl Tamari (Sojasoße)

die gewaschenen Linsen ca 5 min im Öl braten, (damit werden sie nicht so schnell zu Muss)

die restlichen Zutaten bis Chili zugeben + weich kochen, nach ca der Hälfte der Kochzeit mit Essig + Tamari pikant abschmecken, je nachdem wie frisch die Linsen sind, bei mir waren sie schon nach knapp 20 min, gar.

Diese Linsen wurden als Füllung für eine Art gefüllte Eier/ Pfannkuchen verwendet

Samstag, 9. Dezember 2006

Pfannkuchen:

Zutaten von Milch bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben. in die sehr heißen 20 cm Pfannen Öl rein, dann die Pfannen etwas schräg halten, + den Teig rein geben, sollte dünn verlaufen, Fett ist normalerweise nur bei den ersten Pfannen erforderlich.

Rote Linsen:

Die gewaschenen Linsen ca 5 min im Öl braten, (damit werden sie nicht so schnell zu Muss)

die restlichen Zutaten bis Chili zugeben + weich kochen, nach ca der Hälfte der Kochzeit mit Essig + Tamari pikant abschmecken, je nachdem wie frisch die Linsen sind, bei mir waren sie schon nach knapp 20 min, gar. (richtet sich nach dem Alter der Linsen)

Auflauf:

Alle Schüsseln einfetten,

bei zwei Schüsseln für Vegetaria:

Einen Pfannkuchen, 1 x Linsen drauf verteilen, insgesamt drei Pfannkuchen, als letzte Schicht wieder Linsen.

Bei den zwei anderen Schüsseln:

Pfannkuchen, Linsen, Pfannkuchen, den in Streifen geschnittenen rohen Schinken drauf verteilt, Pfannkuchen + Linsen als oberste Schicht.

Gekörnte Gemüsebrühe im kochendem Wasser auflösen, + in alle vier Schüsseln die Brühe zugießen sollte aber nicht mehr als ca 1,5 cm hoch sein.

Überall wird der Ziegenkäse drauf geraspelt, Menge nach Geschmack/ Bedarf, Paprikagranulat leicht drüberstreuen.

Deckel drauf , ohne Deckel wird der Käse hart, da er nicht gerade zum zerlaufen neigt.

Im kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 45-60 min backen.

Kommt drauf an, ob die Zutaten noch warm sind.

eigenes Rezept

Pizza 1 Ei M

Glutenfrei

1 Backblech



Teig:

250 g Bananen Reismehl – Kuchenmehl
1 Ei Kleberreismehl
50 g Teffmehl
0,75 Tüte Trockenhefe (f 500 g)
1 TI Schabzigerklee
1 TI Salinensalz
1 TI Zucker
0,5 TI Chili

1 Ei

350 ml Milch

Backpapier

Belag:

Tomatenmark

Käse geraspelt

150 g Thunfisch i.D. eigener Saft

200 g Rindswurst

800 g Tomarten

200 g Schafsfeta

200 ml Milch

0,5 TI Chilipulver

ca 300 g Mittelalten Gauda

Oregano

Paprikagranulat

Zutaten für den Teig verrühren lassen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen, glattstreichen, an einem warmen Ort, gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 10 min vorbacken, Teig mit einer Gabel an mehreren Stellen der Oberfläche des Teiges einstechen.

Die Oberfläche mit Tomatenmark bestreichen, ein wenig geraspelten Käse drauf streuen,

abgetropften Thunfisch zerkrümelt darüber geben,

die in dünne Scheiben geschnittene Rindswurst, darauf verteilen,

Tomaten in Scheiben darüber legen,

Schafsfeta in 200 ml Milch und 0,5 TI Chilipulver pürieren, über die Tomaten gießen,

Mit geraspelten Mittelalten Gauda bedecken und Oregano leicht und vorsichtig Paprikagranulat drüber streuseln.

Weitere 30-35 min backen.

Eigenes Rezept Sonntag, 24. Februar 2008 Hans60

Seelachs in Kartoffeln M

Glutenfrei + Eifrei

2 Portionen



1 kg Pellkartoffeln

1 TI Kümmel

Butter

Salz

Muskatnuss frisch gerieben

40 g TK 8 Kräutermischung

Heiße Milch evtl

3 Ei Mais gem

4 Scheiben Seelachs ca 400 g,

1 Zitrone

4 Scheiben geräucherten Schinken getrennt

Gauda Mittelalt geraspelt

Paprikagranulat

Zubereitung

Pellkartoffeln mit Kümmel kochen, abschrecken, pellen + gleich durch die Presse drücken.

Butter, Salz, Muskatnuss, Kräuter + Mais vermischen, evtl heiße Milch zugeben.

Zitrone teilen und über den Fisch ausdrücken.

Die Kartoffelmasse, in zwei Portionen aufteilen.

Zwischen 2 Lagen Backpapier, die eine Kartoffelmasse plattdrücken, sollte etwas größer als eine Scheibe Fisch, lang ist, und gut 2 x so breit, zwei Scheiben Fisch nebeneinander auf den Brei legen, darauf die Schinkenscheiben + den geraspelten Käse und Paprikagranulat vorsichtig drüberstreuen,

mit dem Backpapier jetzt zu einer Rolle drehen, dabei das Papier immer wieder abziehen, vom Brei, zum Schluss das Backpapier drumrum und die Enden zusammen legen, in einen ausreichend großen Topf oder feuerfeste Schüssel, mit der 2. Portion auch so verfahren, im kalten Backofen bei ca 180°C ca 60 min backen.

Auspacken + auf einen Teller mit Gemüse servieren.

2.Möglichkeit, anstatt im Backpapier zu einer Rolle .

zwei eingefettete feuerfeste Schüsseln nehmen, den Boden und den Rand mit Kartoffelbrei füllen, je 2 Fischscheiben drauf legen, Schinken und Käse drauf, mit Kartoffelbrei abdecken, noch Paprikagranulat ein wenig drauf streuen, sowie die Deckel schließen, ist wichtig, trocknet sonst aus die Oberfläche.

in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 40-50 min backen.

Bei dieser Art wird dann nur ca 0,75 der Kartoffeln gebraucht.

Eigenes Rezept 04. April 2007 Hans60

Seelachs oder Fleischkäseauflauf

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

2 Portionen



50 g Bio Sesamsaat ungeschält
2 Tassen Wasser
1 TI Kurkuma
1 Tasse Naturreis ca 160 g
400 g Seelachsfilet ODER

300 g Fleischkäse

250 g TK Gemüse, (Erbsen, g Bohnen, Mais + Möhren)
0,5 TI Butter oder 2 EI Wasser
30 g Ingwer
0,5 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
2 cl Tamari
2 cl Balsamico de Modena
80 g Ziegenkäse geraspelt
Fett für feuerfeste Formen
Paprikagranulat

Sesam im Kochtopf mit Deckel, kurz rösten mit 2 Tassen Wasser ablöschen Kurkuma und eine Tasse Naturreis zugeben, aufkochen, Hitze reduzieren, und mit geschlossenen Deckel ca 35-40 min kochen, Hitze ausstellen, ca 5-10 min quellen lassen und Seelachs in Mundgerechte oder Fleischkäse in kleine Stücke schneiden und TK Gemüse mit 0,5 TI Butter oder 2 EI Wasser kurz dünsten, auftauen, und Ingwer Kleinwiegen, Kräutersalz, Zucker, Tamari sowie Essig zusammen vermischen, Seelachs oder Fleischkäse beimengen, in zwei ausgebuterte ein Liter feuerfeste Schüsseln verteilen, glattstreichen, mit geraspelten Ziegenkäse bedecken und Paprikagranulat leicht drauf streuen, zudecken, sonst wird der Käse hart und trocken, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35-40 min backen, es sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept 01.09.2009 Hans60

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt, Sonntag, 4. April 2010

www.hans-joachim60.de