

Ingwer 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.

Fleisch + Fisch ist je separat zusammen gefasst.

Index nicht aktiv

Fisch	2
Fleisch	15

Inhaltsverzeichnis

Ingwer Fisch u Fleisch Glutenfrei	1
Hinweis I	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Fisch	2
Frutti di mare im Gemüsecurry F.....	2
Frutti di Mare Auflauf Agavka 3 Ei F.....	3
Gefüllter Tofu mit Mandarinensoße F.....	5
Huhn Garnelen Reisauflauf	7
Kohlrouladen Auflauf Astrachanka.....	9
Reis mit Krebsfleisch F.....	10
Rotbarsch mit Paprika Aprikosen Sauce.....	12
Rotbarsch mit Paprika Aprikosen Sauce 2 Ei F Veränderung ..	13
Seelachs oder Fleischkäseauflauf F.....	13
Fleisch	15
Hack Reis Auflauf Atbasar M F	15
Hühnermagen F	16
Limburger Frikadelle mit Ingwerreis M F	17
Mango Schwein Topf F	18
Pikante Reissuppe Jizzax	19
Pikante Reissuppe Jizzax Veränderung II F	20
Bitte bedenkt	21
Hinweis M	21
Hinweis Ei	21

Hinweis Margarine	21
Hinweis F	21
Tipps fürs backen ohne Eier	21
Hinweis Fleisch	22
Hinweis Sojasoße	22
Hinweis Curry	22
Hinweis, Zutaten	23
Hinweis Tomatenketchup	23
Geräucherten Fisch + Fleisch	23

Fisch

Fruti di mare im Gemüsecurry F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

Drei ein Liter Auflaufformen mit Deckel



1 Tasse Naturreis (130 g)

2 Tassen Wasser

1 TI Chilipulver

250 g TK Fruti di Mare

trocknen Weißwein

1 Lorbeerblatt

500 g TK Suppengemüse / anderes

1,5 TI Frugola / gekörnte Gemüsebrühe

350 ml ca trocken Weißwein / Wasser

30 g Ingwer getrennt

1 TI Curry ohne Salz

5 Pfefferkörner gemörsert

1 TI Koriander gemörsert

3 El Sonnenblumenkerne / Cashewnüsse geröstet

5 El Kokosnus raspel geröstet

1 Knoblauchzehe
1 Banane
1 El Vollrohrzucker
1 Prise Salz oder mehr
Kräutersalz evt
0,5 El Zimt gem
4 cl Tamari (Sojasoße)
Fett für drei ein Liter feuerfeste Formen
Guten trocknen Weißwein oder Reiswein

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

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

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

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

Den fertig gekochten Reis, Suppengemüse ohne Flüssigkeit, Rest Ingwer, gemörserten Pfeffer und Koriander, Zimt gem, Sonnenblumenkerne und Kokosnussraspel, 1 Knoblauchzehe mit einer Gabel zerdrücken, Banane klein würfeln, 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, glatt streichen, 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 Auflauf Agavka 3 Ei F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei

2 a 1l feuerfeste Auflaufformen mit Deckel



1 Tasse Buchweizenkörner
2 Tassen Wasser
1 TI Kurkuma
200 g Chicoree klein schneiden
Rest frische Ananas vom Kuchen ca 2 Scheiben
30 g Ingwer fein gewiegt
3 Ei TK 8 Kräutermischung
2 TI Kräutersalz
5 Pfefferkörner gemörsert

120 g Ziegenkäse geraspelt

250 g TK Frutti di Mare

3 Ei

125 ml Wasser
150 g Buchweizen gem
Fett zum ausfetten der 2 feuerfesten Formen

1 Tasse Buchweizenkörner in 2 Tassen kochendem Wasser mit 1 TI Kurkuma aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel drauf, solange kochen lassen bis der Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze ausstellen, und ausquellen lassen, wird schön körnig.

Alle anderen Zutaten bis zum Fisch dazu geben und vermischen.

Die Eier zerquirlen, Wasser dazu, vermischen und den gem Buchweizen gut verrühren, + zu der Fisch – Gemüse Mischung geben + vermischen. In zwei a 1 Liter ausgefetteten feuerfeste Schüsseln verteilen, sollte irgendwo Fischteile raus sehen, diese bitte in die Masse eindrücken, trocknet sonst beim backen aus.

Will jemand den Käse, auf diesen Auflauf zum überbacken nehmen, bitte dann beim backen, Deckel schließen, der Ziegenkäse zerläuft dann etwas, ohne Deckel wird der Käse nur hart.

Da der Backofen vom Kuchenbacken noch heiß war.

Bei ca 140°C Umluft ca 40-50 min backen, mit Deckel die Hitze erhöhen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 19. April 2007 Hans60

Gefüllter Tofu mit Mandarinensoße F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei

Kochtopf + Bratpfanne



Tofu

400 g Tofu naturell

Tamari

2 Scheiben Räucherlachs

Kordel

Salz

Pfeffer

Bio Sesamsaat

Buchweizenmehl

Oliveöl 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 o **Butter** evtl mehr

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 zerquirten 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 El ungehärtete Margarine evtl mehr, quetschen, dazu geben, dass das Ganze schön cremig wird.

Tofuschnitzel sowie Soße und Quetschkartoffeln zusammen servieren.

Eigenes Rezept Samstag, 5. Januar 2008 Hans60

Huhn Garnelen Reisauflauf

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



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 TI 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 TI Kurkuma + nach dessen aufkochen, 1 Tasse gespülten Naturreis geben, wiederum aufkochen, die Hitze klein stellen, 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, glatt streichen, 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.

Eigenes Rezept Donnerstag, 3. Mai 2007 Hans60

Kohlrouladen Auflauf Astrachanka

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

Kochtopf +

3 a 1 l Auflaufformen mit Deckel



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 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

Reis mit Krebsfleisch F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

4 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



3 Tassen Wasser
1,5 Tassen Naturreis Mittelkorn
0,5 TI Kurkuma

1 Tassen TK Erbsen
1 kleine Stange Lauch

40 g Butter

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, 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

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

Glutenfreies Mehl

1 Chilischote(n), rot, evtl.

1 EL gekörnte Gemüsebrühe

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.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

07.02.06 Etikette

Rotbarsch mit Paprika Aprikosen Sauce 2 Ei F Veränderung
Glutenfrei u Milchfrei



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

Seelachs oder Fleischkäseauflauf F
Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

2 a 1 | Auflaufformen mit Deckel
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, glatt streichen, mit geraspelteten 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

Fleisch

Hack Reis Auflauf Atbasar M F

Glutenfrei + Eifrei

3 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



2 Tassen Wasser

1 Tasse Naturreis Mittelkorn

300 g Rinderhack

1 Zwiebel

250 g Quark 0,5 %

Salz

5 Pfefferkörner gemörsert

1 Prise Vollrohrrohrzucker

5 cm Ingwer

130 g ca Paprikaschote

2 cl Balsamico Bianca

2 cl Tamari (Sojasoße)

Butter für 3 feuerfeste ein Liter Schüsseln

3 Kiwi

3 TI Preiselbeerenkompott (a Glas)

Paprikagranulat

Den Naturreis ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, + ca 35 min kochen, + ca 10 min ausquellen lassen.

Rinderhack mit kleingeschnittener Zwiebel + klein gewürfelte Paprikaschote sowie den klein gewiegten Ingwer + Quark mit einander vermengen, mit Salz + Pfeffer + Tamari + Essig gut würzen.

Den fertigen Reis untermischen + in drei ausgebutterte feuerfeste ein Liter Schüsseln geben, glattstreichen.

Kiwi schälen + in Scheiben schneiden + auf den Teig verteilen, in die Mitte Jeder Form, einen Teelöffel Preiselbeerenkompott geben.

Paprikagranulat auf den Auflauf streuseln.

Deckel drauf + in den kalten Backofen bei 170°C Unluft ca 40-60 min backen.

Eigenes Rezept, Montag, 13. November 2006 Hans60

Hühnermagen F

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

3 Portionen

Kochtopf



2 l kochendes Wasser
300 g TK Suppengemüse
1 großes Lorbeerblatt
0,5 Apfel
12 Pfefferkörner gemörsert
30 g Ingwer klein geschnitten

750 g Hühnermagen

Kräutersalz

1 Tasse Naturreis ca 160 g
2 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma

Ins Wasser TK Suppengemüse, Lorbeerblatt, 0,5 Apfel ohne Stiel und Blüte, 12 gemörserten Pfeffer und den Ingwer aufkochen lassen, vom Hühnermagen Fett und evtl die Magenhaut (gelb) entfernen, dazu geben, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen und weich kochen lassen (ca 120 min) mit Kräutersalz abschmecken.
In der Zwischenzeit den Reis mit Kurkuma ca 35 min kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

Ca 2-3 El Reis auf einen tiefen Teller, die Hühnersuppe drüber, servieren.
Pellkartoffeln wären auch nicht schlecht, statt Reis.

Eigenes Rezept, Samstag, 20. September 2008 Hans60

[Limburger Frikadelle mit Ingwerreis](#) M F

Glutenfrei + Eifrei

Kochtopf + Bratpfanne



1 Tasse Naturreis
2 Tassen Wasser
30 g Ingwer kleingewiegt

200 g Rinderhack
20 g Ingwer kleingewiegt

150 g Quark 0,5 %

10 grüne Oliven mit Paprika, halbiert
6 Pfefferkörner gemörsert

100 g Limburger 40 %, gewürfelt

50 g Mais gem

Butter zum ausbraten.

Soße:

200 ml trocknen Weißwein

50 g Tomatenmark

1 Prise Salz + Zucker

Reis + Ingwer im Wasser ca 35 min kochen + 10 min quellen lassen.

Von Rinderhack bis Mais gem alle Zutaten zusammen vermengen,
in der heißen Butter vier handtellergröße Frikadellen braten.

Für die einfache Soße , guten trockenen Weißwein mit Tomatenmark ca 5
min kochen lassen.

Eigenes Rezept Freitag, 29. Dezember 2006 Hans60

Mango Schwein Topf F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

Kochtopf



1,5 Tassen Buchweizenkörner (160 g)

Wasser

3 Tassen Wasser

1 TI Kurkuma

1 Kg Schwein, Geschnetzeltes

Olivenöl

0,5 TI Paprikagranulat

1 Zwiebel klein geschnitten

2-5 Knoblauchzehen klein geschnitten,
Wasser

1 Mango gewürfelt

1 Apfel geraspelt

125-250 ml Wasser oder Weißwein

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

30 g Ingwer klein gehackt

6 Pfefferkörner gemörsert

1 TI Koriander gemörsert

1 EI Kokosnussmehl

Balsamico Bianca

Tamari

1,5 Tassen Buchweizenkörner abspülen, in drei Tassen kochendes Wasser mit Kurkuma geben, Hitze klein stellen, sobald Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche ist (ca 15-20 min), Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird schön trocken und körnig.

Gschnetzeltes in Olivenöl scharf anbraten, Zwiebel und Knoblauch dazu geben, kurz danach mit Wasser ablöschen und leise schmoren lassen, bissfest bis weich das Fleisch ist, wie gewünscht.

In einem großen Topf, 250 ml Weißwein, gekörnte Gemüsebrühe, 1 EI Kokosnussmehl, Ingwer, gemörserten Pfeffer und Koriander, gewürfelte Mango und geraspelten Apfel weich kochen, von der Hitze nehmen, mit einem Pürierstab zermusen,

Geschmortes Fleisch mit Soße, gekochten Buchweizen dazu geben, vermischen, mit Bianca und Tamari pikant abschmecken,

NICHT MEHR AUFKOCHEN.

Eigenes Rezept, Sonntag, 23. Dezember 2007 Hans60

Pikante Reissuppe Jizzax

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

Kochtopf

Ca 3 Portionen

1,5 Tassen Naturreis (ca 250 g) (Mittelkorn)
3 Tassen Wasser
50 g Ingwer klein gewiegt
1 gehäufter El Curry ohne Salz
100 g Kokosraspeln
1 El gekörnte Gemüsebrühe
ca 750 ml Wasser
Gewürzsalz
1 Prise Zucker

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

In eine trockene heißen Bratpfanne den Curry , nach ca 20 sek die Kokosraspeln , ein wenig verrühren, bis die Nuss anfängt leicht zu duften, sollte dabei aber nicht die Farbe wechseln. In den fertigen Reis geben und vermischen. Wasser + gekörnte Gemüsebrühe dazu geben aufkochen, mit Gewürzsalz abschmecken.

Veränderung I

1 kleingeschnittene Zwiebel in Butter kross rösten, + in die fertige Suppe geben.

Pikante Reissuppe Jizzax Veränderung II F

Kochtopf + Pfanne



100 g geräucherter **magerer Speck** klein würfeln, kross braten. In die Suppe geben , dann aber Gewürzsalz weg lassen.

Mittwoch, 4. Januar 2006 eigenes Rezept Hans60

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

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 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 Margarine

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

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Tipps fürs backen ohne Eier

Wer Eier nicht verträgt oder wegen Cholesterin meiden will, muss trotzdem nicht auf Kuchen verzichten. Mit „Dotterfrei“ (Fa. Natura) lässt sich Cholesterin sparen (allerdings nicht für Allergiker geeignet): 1 gehäuften

Esslöffel mit 3-4 Esslöffeln warmem Wasser verrühren. 5 Minuten quellen lassen und nochmals umrühren.

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

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

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

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

Hinweis Fleisch

Habe auch die Rezepte mit Schinken , sowie Kassler + auch Speck , nicht entfernt,

denn es gibt Fleischer + auch „einkaufen auf dem Bauernhof“ die alles selber herstellen,

+ ohne , die für Zöliakie, nicht erlaubten Zusatzstoffe arbeiten.

Ist auch eine Sache des Vertrauens

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.

Wasser +

Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz,

sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze,
aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

Hinweis, Zutaten

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

Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

Geräucherten Fisch + Fleisch

Hallo

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

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

Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de

Mittwoch, 7. April 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans