

Naturreis 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.

Index nicht aktiv

Fisch	2
Fisch u Fleisch	21
Fleisch	24

Inhaltsverzeichnis

Naturreis Fisch u Fleisch Glutenfrei	1
Hinweis I	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Fisch.....	2
Buchweizenbrot II Fisch F	2
Chicoree Auflauf Teheran F	3
Currylinsen mit Frutti di Mare M F	4
Fischpfanne Semenovka F	6
Frutti di mare im Gemüsecurry F	7
Frutti de Mare Auflauf Zaltsyr F	8
Gabrik Omelette 4 Ei	10
Veränderung zum Auflauf F	10
Gefüllte Paprikaschoten Elista F	11
Gefüllte Paprikaschoten Sorocinsk 5 Ei M F	13
Gemüsekuchen o Auflauf Ramhormoz 5 Ei M F	14
Limburger Käse Auflauf M F	15
Räucherfisch in Paprikaschoten 2 Ei F	16
Seelachs auf Curryreis M F	17
Seelachs oder Fleischkäseauflauf F	19
Wirsingauflauf Troickoje F	20
Fisch u Fleisch	21
Huhn Garnelen Reisauflauf F	21
Seelachs oder Fleischkäseauflauf F	23
Fleisch.....	24

Fleischkäsetopf F	24
Fleischwurst Auflauf 3 Ei M F	25
Hühnermagen F	26
Pikante Reissuppe Jizzax F	27
Rinderherz F	28
Vollkorn Muffeins III F.....	29
Wirsing Reis Topf M F.....	30
Bitte bedenkt	31
Hinweis Sojasoße.....	31
Hinweis Curry.....	32
Hinweis F	32
Hinweis.....	32
Hinweis M	32
Hinweis Ei	32

Fisch

Buchweizenbrot II Fisch F

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 F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

2 a 1 | feuerfeste Schüsseln mit Deckel





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 F



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 EI Butter
1 TI Koriander gemörsert
0,25 TI Currypulver ohne Salz

500 g, 2 Pakete TK Frutti di Mare

Salz
Cayennepfeffer
200 g Bananen

125 ml Sahne

Schnittlauch; in Röllchen

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

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

Linsen spülen und in 1 EI Butter kurz braten, bis sie gelb werden, mit dem Wasser abschrecken, mit Koriander und Curry mit Salz und Cayennepfeffer würzen und bei schwacher Hitze etwa 20 min 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 F

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

Fruti di mare im Gemüsecurry F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

drei ein Liter feuerfeste Formen 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.

Fruti 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 kleinwürfeln, 1 El Vollrohrzucker und Tamari, alles zusammen vermengen, zum Schluss noch abgeseite Fruti di Mare zugeben, pikant abschmecken, evt mit Kräutersalz.

Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Fett einstreichen, die Gemüse-Fischmasse einfüllen, glattstreichen, guten trocknen Weißwein oder Reiswein ca 1-15 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 de Mare Auflauf Zaltysr F](#)

Glutenfrei Eifrei + Kuh Milchfrei

[Drei a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel](#)



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

100 g TK Erbsen

2 Tassen Wasser
0,25 TI Kurkuma
1 Tasse Naturreis

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

Drei a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Den aufgetauten Fisch mit Sojasoße + dem Essig gemischt, ca 2 h marinieren.
Wasser mit Kurkuma zum kochen bringen, Reis zugeben + ca 35 min kochen + 5- 10 min ausquellen lassen.

Den Fisch abgießen + auffangen den Saft.

Fertig gekochten Reis mit den aufgetauten Erbsen dem Salz + Zucker vermengen, den Fisch unterheben, in die drei mit Butter/ ungehärtete Margarine eingestrichenen feuerfesten Schüsseln, geben.
In 300 ml gekochtem Wasser die gek. Brühe auflösen, den 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 TL 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

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 NT-Reis + Salat der Saison. Guten Appetit. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

29.05.05 Hans60

Veränderung zum Auflauf F

Für 4 Portionen

4 feuerfeste 0,75 l Auflaufformen mit Deckel



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.

Gefüllte Paprikaschoten Elista F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei

2 a 1 l Auflaufformen mit Deckel



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 F

Glutenfrei+ Resteverwertung

Kochtopf u

drei 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel



375 g Flusskrebse, geschälte

1 Lorbeerblatt

400 M I trockenen Weißwein

6 Paprikaschoten

2 Tassen gekochter Naturreis

5 gekochte Eier

2 TI 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 Mozarella, 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, Schotende-

ckel 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

Gemüsekuchen o Auflauf Ramhormoz 5 Ei M F

glutenfrei, eigenes Rezept

35 cm Kastenbackform mit Backpapier
oder

Es als Auflauf in 4 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel



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, gekörnter, dünsten, auftauen +

1 TL Oregano, trockenen dazu

12 EL Mais mit

1 EL Koriander +

10 Körner Pfeffer, mahlen

500 g 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

Samstag, 10. April 2010 Hans60

Limburger Käse Auflauf M F

Glutenfrei + Eifrei

26 cm Rund bzw Springform mit Backpapier
oder 1 Auflaufform mit Deckel



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

Räucherfisch in Paprikaschoten 2 Ei F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei

4 a 1 | Auflaufformen mit Deckel

4 Portionen



500 g geräucherten Fisch
8 rote Paprikaschoten
2 Tasse körnig gekochter Naturreis
2 geschälte, säuerliche Äpfel
2 Gewürzgurken

2 hartgekochte Eier

einige entkernte Oliven (10 schwarze)
0- 3 TI Kapern
Salz (nicht nötig)
1 Prise Zucker
5 Pfefferkörner gemörsert
ungehärtete Margarine, für die (4) feuerfeste Formen

etwas Schafs- oder Ziegenkäse gerieben

8 a 0,25 TI Butter (Flocken)

Gemüsebrühe

Fisch in kleine Stücke zerteilen.

Paprikaschoten, Deckel flach abschneiden, Deckel Kleinwiegen.

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

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

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

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

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

Seelachs auf Curryreis M F

Fischfilet nach serbischer Art

Glutenfrei + Eifrei

Auflaufform



Zutaten für 4 Portionen

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

1,5 Tasse/n Naturreis ca 240 g

3 Tassen Wasser

3 TL Currypulver, oder nach Belieben

3 Zwiebel(n)

Tomatenketchup, nicht zu wenig

100 ml Sahne

1 Zitrone(n), davon den Saft

Salz

1 Prise Zucker

etwas Margarine, zum Braten

Zubereitung

Reis in 3 Tassen Wasser mit Curry gut 35 min auf kleiner Hitze zugedeckt garen u ca 10 min ausquellen lassen

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 CK

Veränderung

Anstelle von Zwiebeln , Lauch.

Donnerstag, 20. Dezember 2007 Hans60

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 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

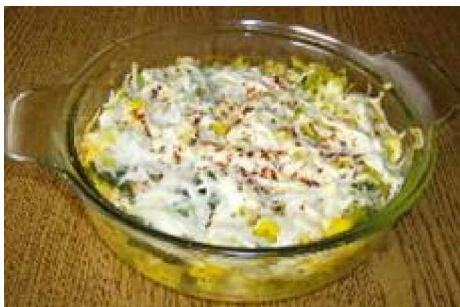
Sesam im Kochtopf mit Deckel, kurz rösten mit 2 Tassen Wasser ablöschen Kurkuma und eine Tasse Naturreis zugeben, aufkochen, Hitze reduzieren, und mit geschlossenen Deckel ca 35-40 min kochen, Hitze ausstellen, ca 5-10 min quellen lassen und Seelachs in Mundgerechte oder Fleischkäse in kleine Stücke schneiden und TK Gemüse mit 0,5 TI Butter oder 2 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 geraspelt 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

Wirsingauflauf Troickoje F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei

3-4 a 1- 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



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 u Fleisch

Huhn Garnelen Reisauflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

2 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



6 Feigen

20 g Ingwer fein gewiegt

Balsamico Bianca

1 El Tamari (Sojasoße)

150 g Hähnchenfilet

Tamari

1 El Gänse- oder Entenfett

250 g Garnelen

0,5 Zitrone den Saft davon

1 El 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 El 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 El 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 El 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

Seelachs oder Fleischkäseauflauf F

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 Tl 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 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 Montag, 18. Februar 2008 Hans60

Fleisch

Fleischkäsetopf F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei
2 Portionen

Kochtopf



0,5 Tasse Naturreis ca 80 g
1 Tasse Wasser

100 g TK Paprikastreifen

300 g Fleischkäse

2 cl Balsamico Bianca
2 cl Tamari

Reis ins kochende Wasser geben und ca 35-40 min kochen und ca 10 min quellen lassen,
Paprikastreifen leicht andünsten (auftauen)
Fleischkäse in kleine Stücke schneiden,
alle Zutaten zusammen vermischen und gleich servieren.

Falls ein Reis vom Vortag, bitte diesen in die heißen Paprikastreifen vermischen und leicht erhitzen, danach Topf von der Hitze und die übrigen Zutaten zugeben und vermischen, nicht mehr aufkochen.

Eigenes Rezept Montag, 18. Februar 2008 Hans60

Fleischwurst Auflauf 3 Ei M F

Glutenfrei

3 Auflaufformen a 1 L mit Deckel



0,5 Tasse ca 80 g Naturreis
1 Tasse Wasser
350 g TK Suppengemüse
ca 100 g Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

250 g Fleischwurst
2 EI geschnittene schwarze Oliven (Lake)

100 g Gauda geraspelt
0,5 TI Paprikagranulat

3 Ei
Fett für die Auflaufformen

80 g Gauda geraspelt
3 TI Preiselbeeren a d Glas, getrennt

0,5 Tasse Naturreis in eine Tasse kochendes Wasser geben, auf kleiner Hitze ca 35 min kochen und ca 10 min quellen lassen,
350 g TK Suppengemüse mit 100 g Wasser und 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe aufkochen und kleinstellen, dünsten lassen bis das Wasser verdunstet ist,
Fleischwurst klein schneiden, mit Reis und Gemüse, Fleischwurst, Oliven, 100 g Gauda, 0,5 TI Paprikagranulat und drei Ei gut vermischen, in drei

eingefettete Feuerfeste Schüsseln verteilen, sowie den 80 g geraspelten Gauda drauf und zum Schluss noch überall 1 TI Preiselbeeren a d Glas in die Mitte geben, Deckel schließen,
in den kalten Backofen bei ca 180°C ca 40 min backen
PS: es gibt noch Fleischer, die stellen ihre Wurstwaren, Glutenfrei und ohne Geschmacksverstärker her.

eigenes Rezept Samstag, 14. Februar 2009 Hans60

Hühnermagen F

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

Kochtopf

3 Portionen



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

Pikante Reissuppe Jizzax F

glutenfrei / milchfrei / eifrei

Kochtopf



Zutaten für 3 Portionen

1,5 Tasse/n Naturreis, (ca 250 g) (Mittelkorn)

3 Tasse/n Wasser

50 g Ingwer, klein gewiegt

1 EL Curry, ohne Salz

100 g Kokosraspel

1 EL Gemüsebrühe, gekörnte

750 ml Wasser

Salz (Gewürzsalz)

Butter, für Veränderung I

1 Zwiebel(n)

100 g Speck, geräucherter magerer für Veränderung II

Zubereitung

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

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

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

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

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

ca. 20 Minuten

12.04.06 Hans60

Rinderherz F

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

Kochtopf

3 Portionen



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

750 g Rinderherz (1 ganzes, Jungbull)

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 gemörserter Pfeffer und den Ingwer aufkochen lassen, vom Herz Fett und die Gefäßröhren entfernen, ob man es gleich in Mundgerechte Stücke schneidet, oder nachher, bleibt einem überlassen, ich ließ es ganz, 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 Suppe und das Fleisch drüber, (so kann ich es besser Portionieren, drüber, servieren. Pellkartoffeln wären auch nicht schlecht , statt Reis.

Eigenes Rezept, Samstag, 20. September 2008 Hans60

Vollkorn Muffeins III F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

1 Muffeinsblech a 12 Portionen



125 g magerer Speck

150 g (1 Tasse) Kichererbsen gem

150 g (1 Tasse) Mais gem

150 g (1 Tasse) Naturreis gem

2 TI Koriander mit mahlen

100 g Erdnüsse blanchiert gem

2 TI Meersalz

0,25 TI Vollrohrzucker

1 TI Bockshornkleesamen gem

2 El Hefeflocken

1 Tüte Weinsteinbackpulver

3- 4 (eher 4) Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Speck fein würfeln, kurz anbraten, abkühlen lassen.

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, fertigen Speck dazu, dann erst das Wasser, gut verrühren

1 Muffeinsblech, die Mulden gut mit Margarine ein bzw ausfetten, je 2 bis 3 El Teig einfüllen.

Bei 150°C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen, abkühlen lassen.

Eignet sich auch als Frühstücksbrötchen, dann evtl Bockshornkleesamen weg lassen

31.05.2004 Hans

Samstag, 20. Dezember 2008

Wirsing Reis Topf M F

Glutenfrei und Eifrei

2-3 Portionen



160 g Naturreis (1 Tasse)

2 Tassen Wasser

0,5 TI Kurkuma

Sahne Wirsing

Zutaten für 4 Portionen

900 g Wirsing ca

30 g Butter, (oder Margarine)

2 Handvoll Lauch in Ringe ODER 2 Zwiebel(n), fein gewürfelt

0,5 TI Zucker

250 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

100 ml Schlagsahne

Salz und Pfeffer
Frisch geriebenen Muskatnuss

300 g Putenbrust

Öl zum braten

Reis mit Kurkuma im Wasser aufkochen, Hitze kleinstellen, ca 35 min kochen und ca 10 min quellen lassen.

Wirsing vierteln, Strunk ausschneiden, in feine Streifen schneiden (Küchenmaschine)

Fett erhitzen, Lauch und Zucker darin andünsten, Wirsing dazugeben und kurz mitschmoren. Dann mit Wasser ablöschen + gekörnte Gemüsebrühe dazu, und 10 min offen im Topf köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Mit Salz, Pfeffer + geriebenen Muskatnuss anschmecken, wer will, das ganze leicht pürieren, Sahne zugeben,

Putenbrust würfeln im heißen Öl braten,

alles zusammen vermischen, und servieren

eigenes Rezept, Mittwoch, 24. September 2008 Hans60

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 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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

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

Samstag, 10. April 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de