

# Ziegenkaese Fisch u Fleisch **Glutenfrei**

## Hinweis I

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

## Bitte bedenkt

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

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

## Hinweis **Margarine**

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

## Index

Fisch .....	2
Fleisch .....	24

## Inhaltsverzeichnis

<b>Ziegenkaese Fisch u Fleisch Glutenfrei</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Fisch</b> .....	2
Chicoree Auflauf Teheran F .....	2
Fruti di mare, Resteauflauf F.....	3

Frutti de mare, Putenbrust Reisauflauf 1 Ei F.....	4
Frutti di Mare Auflauf M F.....	6
Frutti di Mare Auflauf Agavka I 3 Ei F.....	7
Frutti di Mare Auflauf Agavka II 3 Ei M F.....	8
Frutti di Mare Auflauf Stepnoja F.....	9
Frutti di Mare in Paprikaschoten Buzuluk F.....	10
Gefüllte Paprikaschoten Elista F.....	12
Huhn Garnelen Reisauflauf F.....	13
Kohlrouladen Auflauf Astrachanka.....	15
Räucherfisch in Paprikaschoten 2 Ei F.....	16
Seelachs Mango Auflauf F.....	17
Seelachs oder Fleischkäseauflauf F.....	19
Seelachsauflauf Georgijevka F.....	20
Seelachsauflauf Tatty F.....	21
Wirsingauflauf Troickoje F.....	23
<b>Fleisch.....</b>	<b>24</b>
Frutti de mare, Putenbrust Reisauflauf 1 Ei F.....	24
Klopse 2 Ei M F.....	25
Veränderung F.....	27
Mais Pizza M.....	28
Mais Pizza Veränderung F.....	29
Pfannkuchen Auflauf mit Linsen.....	31
Pfannkuchen.....	32
Wildschweinbraten F.....	33
Bitte bedenkt.....	34
<b>Hinweis Sojasoße.....</b>	<b>35</b>
<b>Hinweis Curry.....</b>	<b>35</b>
Hinweis F.....	35
Hinweis.....	35
Hinweis M.....	35
Hinweis Ei.....	36

## Fisch

Chicoree Auflauf Teheran F



1 Tasse Natur Reis ( Mittelkorn)  
2 Tassen Wasser  
4 Chicoree  
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe  
kochendes Wasser  
Balsamico de Modena  
Tamari

**Ziegenkäse reichlich**

Paprikagranulat  
2 a 1 l feuerfeste Schüsseln  
Fett dafür

**400 g Seelachsfilet kurz anbraten, auf den Reis**

Natur Reis in kochendes Wasser geben, ca 40 min kochen.  
Chicoree vom dicken Ende 1,5 bis 2 cm abschneiden, sowie die äußeren welken Blätter entfernen, soviel kochendes Wasser mit gekörnte Gemüsebrühe aufsetzen das der Chicoree nebeneinander liegend halbwegs bedeckt ist, ca 10 min kochen. Natur Reis in zwei eingefettete feuerfeste Schüsseln geben, abgetropften Chicoree drauf legen. Gemüsebrühe ca 1 cm hoch drüber geben, Gemüsebrühe ca 1 cm hoch + mit Balsamico + Tamari leicht beträufeln. Dick mit geraspelten Ziegenkäse bedecken. 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  
Donnerstag, 14. September 2006

**Fruti di mare, Resteauflauf F**  
Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



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

250 g TK Fruti di mare

Weißwein  
Lorbeerblatt

150 g Ziegenkäse geraspelt

200 g Ziegenkäserolle

Pfeffer  
Kräutersalz  
Ungehärtete Margarine, laktosefrei

Pellkartoffeln quetschen und mit Muskatnuss und Kräutersalz würzen,  
TK Gemüse + TK Paprikastreifen kurz in ein wenig guten Weißwein dün-  
sten, abseihen, dazu geben,  
Fruti 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, Putenbrust Reisauflauf 1 Ei F  
Glutenfrei + Kuhmilchfrei



### 400 g Putenbrustfilet

2 El Tamari

1 El Speisestärke

1 Ei ODER 3 El Wasser

0,5 TI 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 TI 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

### Frutti di Mare Auflauf M F

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 o 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

Donnerstag, 12. Oktober 2006

## Frutti di Mare Auflauf Agavka I 3 Ei F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei



1 Tasse Buchweizenkörner

2 Tassen Wasser

1 TI Kurkuma

200 g Chicoree kleinschneiden  
Rest frische Ananas vom Kuchen ca 2 Scheiben  
30 g Ingwer fein gewiegt  
3 El TK 8 Kräutermischung  
2 Tl 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 Tl 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

Frutti di Mare Auflauf Agavka II 3 Ei M F  
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](#) F  
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 in Paprikaschoten Buzuluk F  
Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei + Resteverwertung

drei 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel



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

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 F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei

2 a 1 | 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

### Huhn Garnelen Reisauflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei + eigenes Rezept



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 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 El 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 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

## Kohlrouladen Auflauf Astrachanka

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



Heißes Wasser  
1 Tasse Hirse  
2 Tassen Wasser

9 Scheiben Seelachsfilet ca 600 g

150 g Ziegenhartkäse geraspelt

9 Blatt Wirsingkohl  
Pfeffer gemörsert  
Muskatnuss frisch gerieben  
Ungehärtete Margarine  
Preiselbeerenkompott evt

### Soße

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

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

Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Fett ausstreichen.

Die gekochte Hirse drin verteilen.

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

Auf jedes Blatt 1 Seelachsfilet, gemörserten Pfeffer, etwas frischgeriebenen Muskatnuss sowie 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

### Räucherfisch in Paprikaschoten 2 Ei F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei

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 Margarine, laktosefrei ( 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 Margarineflöckchen 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.

### Seelachs Mango Auflauf F

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 Ziegen- 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 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 Margarine 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 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 Tl Margarine 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 F

Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei

### 3 a 1 | feuerfeste Schüsseln mit Deckel



1 Tasse Hirsekörner ca 160 g  
heißes Wasser  
2 Tassen Wasser  
0,5 Kl Kurkuma

400 g Seelachs

ca 100 g Ziegenkäse geraspelt

3 Scheiben Ananas

300 g TK Mais Paprika Gemisch

4 El Kokosnussspel

2 Kl Gewürzsalz

ca 100 g Schafskäse geraspelt

Paprikagranulat

Grauer Burgunder

Ungehärtete Margarine, laktosefrei für

Hirse mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Dann ins kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, 12 min kochen lassen auf kleiner Stufe, Hitze ausstellen + ausquellen lassen, meist 10 min, ist dann gut körnig + trocken.

In die drei 1 l feuerfeste ausgebutterten Schüsseln verteilen.

Darauf den Seelachs geben.

Je eine Scheibe frische Ananas drauflegen + mit Geriebenen Ziegenkäse bestreuen, Menge nach Bedarf.

TK Mais Paprika Gemisch mit Gewürzsalz + Kokosnussspel 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

Seelachsauflauf Tatty F

3 Portionen



600 g ca Seelachsfilet, gewürfelt

4 cl Tamari

4 cl Balsamico Bianco

1 El flüssigen Honig

2 Tassen Wasser

1 Tasse Hirse

0,5 TI Kurkuma

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

500 g frische grüne Bohnen

1 TI getrocknetes Bohnenkraut

1-2 TI Gewürzsalz

2 cl Balsamico Bianco

ungehärtete Margarine

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

ca 250 ml Wasser

evtl Schafs- oder Ziegenkäse grobgeraspelt.

### Zubereitung

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

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

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

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

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

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

eigenes Rezept, Montag, 31. Juli 2006 Hans

## 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, abseihen, 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

## Fleisch

Frutti de mare, Putenbrust Reisauflauf 1 Ei F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei

drei 1 Liter Feuerfeste Schüsseln mit Deckel



400 g Putenbrustfilet

2 Ei Tamari

1 Ei Speisestärke

1 Ei ODER 3 Ei Wasser

0,5 TI Kräutersalz

Öl zum braten

250 g Frutti de Mare

weißer Burgunder

2 Ei 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 Tl 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 Tl 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

Klopse **2 Ei** M F

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

Hans

### Veränderung F

Samstag, 17. Mai 2008





Rinderhack statt gemischt,  
200 g Limburger 9 % statt, Ziegenkäserolle  
Guten trocknen Rotwein, statt Weißwein,  
Kefir statt saure Sahne  
3 TI Zucker

bedingt durch den Rotwein, sieht man diese Dinger nicht so gut, im Topf,  
aber der Geschmack...

### Mais Pizza M

glutenfrei / Eifrei  
1 Backblech

Zutaten für 10 Portionen

1500 ml Brühe  
1 TL Meersalz  
1 EL Olivenöl / anderes  
350 g Maisgrieß ( Polenta )  
½ Tube/n Tomatenmark oder  
500 g Tomate(n)  
Wasser  
1 Zwiebel(n), klein geschnitten  
400 g Champignons, putzen, klein, schneiden oder  
1 Dose/n Champignons, geschnitten, abgetropft

200 g Feta Käse, klein gewürfelt

300 g Rinderfilet / Rumpsteak , in sehr dünnen Scheiben

400 g Speck, frisch geräucherten mageren  
3 EL Olivenöl  
1 Handvoll Oliven, schwarze steinlose

450 g Käse (Gouda), grob geraspelt

Paprikapulver

### Zubereitung

Brühe mit Salz und Öl aufkochen, von der Hitze nehmen, Grieß einrieseln lassen und gut verrühren, auf die Hitze zurück, 10 Min. unter ständigem Rühren kochen. Klappt bei mir nicht, sobald der Topf wieder auf der Hitze, fängt der Brei an zu blubbern, schließe dann den Deckel, stelle die Hitze ab, lasse es ausquellen, ca. 10 min.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen, Tomatenmark mit Wasser etwas verdünnen, auf den Maisbrei streichen oder mit den Tomaten belegen.

Zwiebel in Öl andünsten + Champignons dazu geben, darauf legen + ein wenig mit Salz und Pfeffer würzen.

Fetakäse klein würfeln, verteilen, Fleisch in sehr dünne Scheiben schneiden + in mundgerechte Stücke, rauf damit.

Den Speck sehr klein würfeln + auch drauf verteilen. Oliven, wer will, halbieren oder klein schneiden, gut verteilen. Goudakäse grob raspeln, dick drauf + mit Paprikapulver leicht bestäuben.

In den Backofen + bei ca. 170° C Umluft ohne vorheizen, ca. 30 – 40 min oder länger, bis der Käse zerlaufen ist + eine goldene Farbe angenommen hat.

Raus aus dem Ofen, gleich in Stücke schneiden, servieren, schmeckt auch kalt

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

29.10.04 Hans60

### Mais Pizza Veränderung F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

1 Backblech



roh



Mit Tomatenmark,

Zutaten für 10 Portionen

1500 ml Brühe

1 TL Meersalz

1 EL Olivenöl / anderes

350 g Maisgrieß ( Polenta )

½ Tube/n Tomatenmark oder

500 g Tomate(n)

Wasser

Handvoll Lauch

400 g Champignons, putzen, klein, schneiden oder

1 Dose/n Champignons, geschnitten, abgetropft

200 g Schafsfeta, klein gewürfelt

300 g Roastbeef, in sehr dünnen Scheiben

400 g Speck, frisch geräucherten mageren

3 EL Olivenöl

1 Handvoll Oliven, schwarze steinlose

300 g Ziegenkäse

habe nur ca 300 g Käse verbraucht, weil einer ohne Käse haben wollte.

Paprikapulver

### Zubereitung

Brühe mit Salz und Öl aufkochen, von der Hitze nehmen, Grieß einrieseln lassen und gut verrühren, auf die Hitze zurück, 10 Min. unter ständigem Rühren kochen. Klappt bei mir nicht, sobald der Topf wieder auf der Hitze, fängt der Brei an zu blubbern, schließe dann den Deckel, stelle die Hitze ab, lasse es ausquellen, ca. 10 min.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen, Tomatenmark mit Wasser etwas verdünnen, auf den Maisbrei streichen oder mit den Tomaten belegen.

Zwiebel in Öl andünsten + Champignons dazu geben, darauf legen + ein wenig mit Salz und Pfeffer würzen.

Fetakäse klein würfeln, verteilen, Fleisch in sehr dünne Scheiben schneiden + in mundgerechte Stücke, rauf damit.

Den Speck sehr klein würfeln + auch drauf verteilen. Oliven, wer will, halbieren oder klein schneiden, gut verteilen. Ziegenkäse grob raspeln, dick drauf + mit Paprikapulver leicht bestäuben.

In den Backofen + bei ca. 170° C Umluft ohne vorheizen, ca. 30 – 40 min oder länger, bis der Käse zerlaufen ist + eine goldene Farbe angenommen hat.

Raus aus dem Ofen, gleich in Stücke schneiden, servieren, schmeckt auch kalt

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

29.10.04 Hans60

Damit der Ziegenkäse nicht austrocknet, hart wird, wurde ein Backblech verkehrt herum rauf gelegt, aber so dass die Luft entweichen kann beim backen, so verlängert sich die Backzeit um bis zu 10 min.

Somit ist die Pizza auch noch Kuhmilchfrei.

Samstag, 15. März 2008 Hans60

### Pfannkuchen Auflauf mit Linsen

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



### 4 a 1 | 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 TI 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 kohlenensäurehaltiges 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 Tl Kurkuma gem  
1 Tl Kreuzkümmelsamen gemörsert  
1 Tl Koriander gemörsert  
0,5 Tl 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 10 min, gar.

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

Samstag, 9. Dezember 2006

## Wildschweinbraten F

Glutenfrei





Ca 900 g Wildschwein o.K.

Pökelsalz

Wasser

Olivenöl zum anbraten

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

ca 50 g Nüsse gem

ca 80 g Ziegenkäse grob geraspelt

Fleisch ca 36 h ( ist zwar dann noch nicht ganz durch gezogen, aber wir mögen es so, bunt ) mit leicht gepökelttem Wasser bedecken, ab + zu wenden.

Abspülen, abtrocknen, in Olivenöl scharf anbraten, im Topf,, + leise weiterschmoren lassen, kleingeschnittene Zwiebel + Knoblauch zugeben, ca 20 min vor Ende der Garzeit , den Backofengrill vorheizen.

Ziegenkäse + gem Nüsse vermischen, das gare Fleisch auf/ in eine feuerfeste Schüssel geben, Käsegemisch auf das Fleisch geben , + ca 10 min überbacken, der Käse zerläuft nicht, es sei man hatte einen Butterkäse.

Dazu gab es Rosenkohl in Sahne + gehackte Nüsse geschwenkt, sowie Pellkartoffeln

Mittwoch, 25. Oktober 2006

**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

Donnerstag, 15. April 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

[www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)