

Kurkuma Fisch Glutenfrei

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.

Hinweis Margarine

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

Inhaltsverzeichnis

Kurkuma Fisch Glutenfrei.....	1
Hinweis I	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Fisch	2
Currylinsen mit Frutti di Mare M F.....	2
Fischpfanne Semenovka F.....	3
Frutti de Mare Auflauf Zaltysr F.....	4
Frutti di Mare Auflauf M F.....	6
Frutti di Mare Auflauf Agavka I 3 Ei F.....	7
Frutti di Mare Käseauflauf 3 Ei M F.....	9
Gebackenes Seelachsfilet (Muffins) F.....	10
Gefüllte Paprika Marks F.....	11
Gefüllte Paprikaschoten Buzuluk F.....	13
Gefüllte Paprikaschoten Elista F.....	14
Gefüllter Tofu mit Mandarinensoße F.....	16
Gemüseauflauf mit Flusskrebse F.....	18
Gemüse Kuchen o Auflauf Ramhormoz 5 Ei M F.....	19
als Auflauf F.....	20
Huhn Garnelen Reisaufauf F.....	21
Kabeljaufilet im Chinakohlmantel F.....	23

Kabeljaufilet in Kokosnuss 1 Ei F	24
Kartoffel u Möhren (Zander) Auflauf F	26
Mais Fisch Auflauf Kr. Kut M F	27
Mangoauflauf Aksatau M F	28
Paprikaschoten Kupal	30
Reis mit Krebsfleisch F	30
Seelachs oder Fleischkäseauflauf F	32
Seelachsauflauf Georgijevka F	33
Seelachsauflauf Tatty F	34
Seelachsfilet mit Mangosoße 2 Ei M F	36
Seelachsfilet süß-sauer 2 Ei F	37
Wirsingauflauf Troickoje F	39
Hinweis I	40
Bitte bedenkt	40
Hinweis M	40
Hinweis Ei	40
Hinweis Vegan	41
Hinweis Curry	41
Hinweis F	41
Hinweis Fleisch	41

Fisch

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 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 Schälen 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.

Hans Sonntag, 10. September 2006

Fischpfanne Semenovka F

Glutenfrei, Ei- + Milchfrei





1 Tasse = 160 g ca Naturreis Mittelkorn
2 Tassen Wasser
0,25 TI Kurkuma

400 g Seelachsfilet

200 g Paprikaschote gewürfelt
100 g Lauch in Ringe
80 g **Butter** o 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

Frutti de Mare Auflauf Zaltysr F

Glutenfrei Eifrei + Kuh Milchfrei



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 ca 160 g

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 abgeseihten 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 di Mare Auflauf M F

Glutenfrei / Eifrei



4 Tassen Wasser
1 TI Kurkuma
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
2 Tassen Buchweizen 1 a 160 g
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

Ziegenkäse grob geraspelt

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 I 3 Ei F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei





1 Tasse Buchweizenkörner ca 160 g
2 Tassen Wasser
1 TI Kurkuma
200 g Chicoree kleinschneiden
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

Frutti di Mare Käseauflauf 3 Ei M F



750 g Magerquark 0,5 %

4 Pellkartoffeln ca 500 - 600 g

100 g ungehärtete Margarine o Butter

6- 8 El Hirse gem. o Flocken

1 Kl Senfkörner gem

100- 150 g geriebener Käse

Salz, Pfeffer

0,5-1 Kl 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 Hans60

Gebackenes Seelachsfilet (Muffins) F

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 kohlensäurehaltiges 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, kohlenensäurehaltiges 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 bestreusen, 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 Paprika Marks F](#)

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei





4 Paprikaschoten
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
3-4 Tassen gekochter Naturreis
ca 1,5 Tasse roh mit
1 TI Kurkuma
10 Pfefferkörner gemörsert
150 g TK Sauerkirschen o. Stein
1 TI Kräutersalz

100 g Ziegenkäserolle

120 g Ziegenkäse geraspelt

2 Schuss weißer Burgunder

Paprikagranulat

Fett für 2 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Paprikaschoten die Deckel so abschneiden, das die Schoten aufrecht in den Schüsseln stehen können, das die Deckel noch drauf passen.

Die Schoten in reichlich kochendem Wasser mit der gekörnten Gemüsebrühe ca 10 min kochen lassen, abgießen, evtl etwas aufheben, + dies dann anstatt Burgunder nehmen.

Ca 1 Tasse gekochten Reis, gewürfelten Ziegenkäserolle, 1 TI Kräutersalz, gemörserten Pfeffer und ca die Hälfte TK Kirschen, vermischen, in die Schoten einfüllen.

Zwei feuerfeste Schüsseln ausfetten, die Schoten senkrecht reinstellen. Den Rest Reis mit den kleingeschnittenen Paprikaschotendeckel, gewürfelten Kräutersalz, gemörserten Pfeffer und Rest TK Kirschen, vermischen, um die Schoten rum verteilen, damit sie nicht umfallen.

Mit reichlich geraspelteten Ziegenkäse alles bedecken, ein wenig Paprikagranulat drauf streuen, je einen guten Schuss weißen Burgunder drüber geben, Deckel schließen, Wichtig, sonst trocknet der Käse aus und wird hart.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-50 min backen.

Eigenes Rezept, Samstag, 21. Juli 2007 Hans60

Gefüllte Paprikaschoten Buzuluk F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei + Resteverwertung



500 g Frutti di Mare

1 Lorbeerblatt

400 ml trockenen weißer Burgunder / Baden, ca

6 Paprikaschoten

1 Tasse Naturreis ca 160 g

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 TL 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 = 160 g ca
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

Gefüllter Tofu mit Mandarinensoße F

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 El ungehärtete Margarine evtl mehr, quetschen, und heiße Sojasahne dazu geben, mit Sojamilch nicht, dass das Ganze schön cremig wird.

Tofuschnitzel sowie Soße und Quetschkartoffeln zusammen servieren.

Eigenes Rezept Samstag, 5. Januar 2008 Hans60

Gemüseauflauf mit Flusskrebse F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



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

200 g TK Gemüse (z.B Bohnen, Möhren, Mais usw)
50 g TK Mais
50 g TK Lauch
100 g TK Paprikastreifen
1 Tasse grauer Burgunder
5 Pfefferkörner gemörsert
0,5 TI Gemüse Hefebrühe

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

250 g Flusskrebse
Lorbeerblatt
grauer Burgunder

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

grauer Burgunder

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

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

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

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

Apfel um den Griebsch herum grob raspeln.

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

Eigenes Rezept, Samstag, 7. Juli 2007 Han60

Gemüsekuchen o Auflauf Ramhormoz 5 Ei M F

glutenfrei, eigenes Rezept



Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse/n Naturreis 160 g 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, trockenem dazu

12 EL Mais mit

1 EL Koriander +

10 Körner Pfeffer, mahlen

500 g Magerquark 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 Schwierigkeitsgrad: simpel

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, 18. April 2010 Hans60

als Auflauf F



Reis mit 0,5 Tl 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

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 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 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, evt 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

Kabeljaufilet im Chinakohlmantel F

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 El 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.

Kabeljaufilet in Kokosnuss 1 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



400 g Kabeljaufilet
Saft von 1 Zitrone
Salz
5 Pfefferkörner gemörsert
Buchweizen gem oder anderes

1 Ei

Kokosraspel
0,5 TI Kurkuma

Olivenöl zum braten.

Kabeljaufilet mit Zitronensaft säuern.
Buchweizen mit Salz + Pfeffer mischen, den Kabeljau drin wenden.
Ei mit einer Gabel verquirlen, den Kabeljau drin wenden,
Kokosraspel mit Kurkuma auf einen flachen Teller vermischen, den Kabel-
jau drin wenden.
Im heißen Fett, auf mittlerer Stufe von beiden Seiten höchstens 2-2,5 min
braten, je nach Dicke der Filets

Das verquirlte Ei (falls noch vorhanden) im heißen Fett, stocken lassen,
auf den Fisch geben.

Sowie die gebrauchten Kokosraspel, im Fett kurz mit braten, + alles zu-
sammen servieren.

Pellkartoffeln oder Naturreis oder Kartoffelsalat passen gut dazu,
+ Fenchelgemüse dazu Bechamelsoße mit Goldsenf gem.

eigenes Rezept, Donnerstag, 8. Februar 2007 Hans60

Kartoffel u Möhren (Zander) Auflauf F

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

Mais Fisch Auflauf Kr. Kut M F



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 Bianco

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 abgeseigte 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

Mangoauflauf Aksatau M F





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 pürrieren, 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 El 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 Jenaglasschüssel 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

Reis mit Krebsfleisch F

Glutenfrei + Eifrei



3 Tassen Wasser
1,5 Tassen 240 g ca 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

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 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 ausgebutterte 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

Seelachsauflauf Georgijevka F

Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei

3 a 1 | feuerfeste Schüsseln mit Deckel



1 Tasse Hirsekörner ca 160 g

heißes Wasser
2 Tassen Wasser
0,5 Kl Kurkuma

400 g Seelachs

ca 100 g Ziegenkäse geraspelt

3 Scheiben Ananas
300 g TK Mais Paprika Gemisch
4 El Kokosnus raspel
2 Kl Gewürzsalz

ca 100 g Schafskäse geraspelt

Paprikagranulat
Grauer Burgunder
Ungehärtete Margarine o Butter für

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

In die drei 1 l feuerfeste ausgebutterten Schüsseln verteilen.

Darauf den Seelachs geben.

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

TK Mais Paprika Gemisch mit Gewürzsalz + Kokosnus raspel vermischen + auf die Schüsseln verteilen, darüber

Geraspelten Schafskäse geben, Menge nach Bedarf.

Paprikagranulat drüber streuen.

Mit Burgunder übergießen, sollte wenigstens bis über die Hirse stehen.

Deckel drauf, muss sein, weil sonst die Oberfläche austrocknet + der Käse hart wird + ab in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 –60 min backen.

Eigenes Rezept, Freitag, 18. August 2006

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 . Butter- 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 Hans60

Seelachsfilet mit Mangosoße 2 Ei M F

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 gemörserten 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 F

Glutenfrei



4 Tassen Wasser
0,25 Tl Kurkuma
2 Tassen Naturreis Mittelkorn a 160 g ca

150 ml Balsamico Bianco (Weinessig)
50 g Vollrohrzucker (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

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 ca 160 g)
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, gewürfelte 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

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

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 Vegan

Vegan = nichts vom Tier

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

Mit freundlichen Grüßen

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

Sonntag, 18. April 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de