

## Curry Glutenfrei

Alle Rezepte sind getestet und meist auch selbst erdacht,  
außer Curry Herstellung

Fisch und Fleisch alles separat

Index nicht aktiv

Curry Herstellung.....	2
Fisch.....	29
Pikant.....	8

## Inhaltsverzeichnis

Curry Glutenfrei.....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis.....	1
Curry Herstellung.....	2
Curry aus dem Reformhaus gesammelte Werke.....	2
Curry.....	2
Curry, Garam Masala Info.....	3
Currypulver.....	5
Curry-Pulver aus dem Pandschab.....	6
Curry-Pulver, Mildes.....	6
Garam Masala.....	7
Pikant.....	8
Eier in Gemüsecurry 6 Ei M F.....	8
Gemüse Curry Rey - Abäd 3 Ei F.....	9
Gemüse Reis Auflauf F.....	10
Gratinierte Maisbällchen 2 Ei M F.....	12
Gurkenpfanne mit Tofu M F.....	13
Kartoffel Tofu Bällchen in Sesam 1 Ei F.....	14
Kichererbsen Auflauf, scharf F.....	15
Kichererbsen Curry II F.....	17
Kichererbsencurry mit Mango M F.....	18
Kohlrabi Backlinge M F.....	19

Linsen- Currygratin M F.....	20
Linsen Gemüse Curry F Vegan.....	23
Maispizza mit Zucchini 1 Ei M F.....	24
Rote Linsen Curry F Vegan.....	25
Tofu Erbsen Bratlinge F Vegan.....	26
Würziges Blumenkohl Curry M.....	28
Würziges Blumenkohl Curry Veränderung M F.....	29
<b>Fisch.....</b>	<b>29</b>
Ananas Curry Lachs M F.....	30
Currylinsen mit Frutti di Mare M F.....	31
Pikante Reissuppe Jizzax F.....	32
Seelachs auf Curryreis M F.....	33
Seelachsfilet mit Curry Bananensoße M F.....	35
Hinweis M.....	36
Hinweis Ei.....	36
Hinweis Vegan.....	37

## Curry Herstellung

### Curry aus dem Reformhaus, gesammelte Werke

Von Firma Brecht, im Reformhaus, hole ich mir mein Curry, dies wird ohne Salze hergestellt, nur mit den Gewürze, ist sehr ergiebig.

Hans

### Curry

Eine der bekanntesten Gewürzmischungen in Deutschland ist das Curry-Pulver in der Streudose, das meist zum Würzen der Curry-Wurst oder des Curry-Geschnetzelten verwendet wird. Allerdings ist diese fertige Standard-Gewürzmischung so gut wie nicht zu vergleichen mit den vielen Curry-Mischungen, die man in der indischen Küche kennt.

#### Herkunft:

Das Wort "Curry" ist ursprünglich eine Erfindung der Briten während ihrer indischen Kolonialzeit. Den Kolonialherren waren die aufwendigen Mischungen aus den verschiedenen Regionen Indiens zu kompliziert und ließen sich deshalb eine Art "Einheitsgewürzmischung" einfallen - aus dem indischen Wort "kari" wurde "Curry". Damit hatte die Geburtsstunde des Curry-Pulvers geschlagen.

### Verwendungsart:

Dabei ist unter dem Begriff "Curry" mehr zu verstehen. Mit ihm bezeichnet man in Indien nicht nur die Gewürzmischung, sondern auch Schmorgerichte mit Sauce aus Geflügel, Fleisch, Fisch oder Gemüse, für deren Zubereitung ganz spezielle Gewürze gemischt werden. Die indischen Mischungen variieren nicht nur je nach Region, sondern sogar von Haus zu Haus und jede indische Familie hütet ihr Geheimrezept wie einen kostbaren Schatz. Indische Frauen rösten die einzelnen Gewürze trocken in der Pfanne ohne Fett, bis sie duften. Dann werden sie im Mörser zermahlen und miteinander vermischt. Die Hauptbestandteile sind Koriander, Kreuzkümmel, Bockshornkleesamen, schwarzer Pfeffer, Muskatblüte, Zimt, Nelken, Sternanis, Schwarzkümmel und Kardamom. Chili, Ingwer und Knoblauch geben dem Ganzen die richtige Schärfe und natürlich Kurkuma, eine Wurzel, die dem Curry die gelbe Farbe verleiht.

### Aroma und Geschmack:

Im Geschmack sollte das Currypulver harmonisch und ausgewogen sein. Es schmeckt und riecht feurig scharf und leicht tropisch süß. Einzelne Gewürze dürfen nicht besonders hervorschmecken.

### Tipp:

- Mag die Qualität einer fertigen Currymischung noch so gut sein, an den Duft und das Aroma von unmittelbar vor der Mahlzeit im Mörser zerstoßenen Gewürzen reicht sie nicht heran.
- Für Eilige gibt es in Asia-Läden eine Reihe fertiger Curry-Pulver-Mischungen vom milden Delikatess-Curry bis zum scharfen Madras-Curry sowie verschiedene Curry-Pasten.
- Currypulver bei kleiner Hitze am besten gleich am Anfang der Zubereitung in Fett anbraten, so entfaltet es sein volles Aroma.

## Curry, Garam Masala Info

### Curry

Curry ist eine Mischung aus vielen Gewürzen, die Zusammensetzung ist sehr variabel und bleibt oft ein Geheimnis.

Der Name Curry leitet sich vom tamilischen Wort "Kurriel", der Bezeichnung für ein stark gewürztes Fischgericht, ab, erzählen die einen. Eine andere Legende besagt, Curry komme von "Kadhi", einer scharfen Würzsauce. Die Engländer konnten die Konsonanten-

Kombination "das heißt" nur schwer aussprechen und änderten das Wort in "Karry" oder eben Curry.

Andere behaupten, der Name Curry sei aus einem Missverständnis entstanden: "Kari" bedeutete in einer der vielen Sprachen und Dialekten Indiens "scharf", und die einheimischen Köche hätten die Kolonialherren auf die Scharfe der Sauce aufmerksam machen wollen. Die englischen "Sahibs" jedoch meinten, "Kari" sei der Name der Speise, die ihnen serviert wurde.

So wenig es eine historische belegte Herkunft des Namens "Curry" gibt, so wenig gibt es eine klar definierte Zusammensetzung jener Gewürzmischung, welche die Inder "Marsala", Mischung nennen. Je nach Region, je nach Gericht, das mit "Masala" gewürzt werden soll, finden sich andere Gewürze im Topf. Mindestens zwölf Gewürze gehören in ein "Masala".

Zu den Standardgewürzen, die sehr oft verwendet werden, gehört Kurkuma (Gelbwurz), für die typisch gelbe Farbe verantwortlich. Beinahe unabdingbar sind Koriander, Kardamom, Ingwer, Kreuzkümmel, Zimt und Nelken. Keines dieser Gewürze ist sehr scharf, und auch ein Curry-Gericht muss nicht immer im Gaumen brennen. Im Gegenteil sogar bei den Tamilen: sie lieben es, ihre "Curries" mit Kokosmilch zu verfeinern, und so in ein mildes, wenngleich würziges Gericht zu verwandeln.

Generell gilt jedoch, je heißer die Gegend, umso schärfer das Essen. Da gerade in Madras die Speisen äußerst pikant gewürzt werden, nannten die westlichen Gewürzimporteure das schärfere der erhältlichen gelben Pulver Madras Curry.

Hin und wieder schlecht sich auch ein Curryblatt in ein Rezept ein. Curryblätter stammen vom Currybaum und sind ein Hauptgewürz des tamilischen Kurriel, das wohl deswegen zu diesem Namen kam. Curryblätter werden vor allem wegen ihrer verdauungsfördernden Wirkung verwendet.

In Indien wurde die Bezeichnung Curry nicht übernommen, das gelbe Pulver wird "Garam Masala" - warme Mischung - genannt. Neben "Garam Masala" werden zahlreiche andere "Masala" verkauft, für Fisch, für Lamm, für Huhn, für Gemüse, für Meeresfrüchte, usw., deren Rezeptur meist geheim bleibt. Die "Masala"-Fabrikanten geben wohl die Zusammensetzung des Gewürzpulvers bekannt, nicht aber die Mengenverhältnisse.

## Currypulver.

Wer es ganz mild möchte, lässt die letzten 3-4 Zutaten weg oder reduziert sie in der Menge. Hält bis zu 18 Monaten. Man soll es vor dem Verwenden etwas lagern, da sich dann die Aromen erst richtig mischen ( habe mich aber noch nie dran gehalten).

Ergibt ca. 250 g

60 g Koriandersamen  
30 g Cumin, Kreuzkümmel  
20 g Bockshornkleesamen  
25 g Kichererbsenmehl / Besan/ Gram flour / Chana Dahl  
25 g Knoblauchpulver(wenn ich aus dem Pulver Paste koche, nehme ich immer frischen Knoblauch, Menge nach Gefühl)  
20 g Paprikapulver  
20 g Kurkuma  
20 g Garam Masala  
5 g getrocknete gemahlene Curryblätter  
5 g Asafoetida  
5 g gemahlener Ingwer  
5 g Chilipulver  
5 g gemahlener Senf  
5 g gemahlener Pfeffer

Die ersten 3 Zutaten + Kichererbsen in einer schweren nicht zu heißen Pfanne rösten und dann Mahlen. Mit den anderen Zutaten mischen. In einen luftdichten Behälter füllen.

Um ein Paste herzustellen braucht man noch zusätzlich

175-250 ml Essig

175-250 ml Öl

Den Essig mit dem Currypulver vermischen so dass es eine weiche Paste gibt, etwas Wasser zugeben. In der Pfanne das Öl erhitzen und die Paste dazugeben. Aufpassen kann spritzen. Unter rühren etwa 5 Minuten leicht köcheln, bis alles Wasser raus ist. Die Paste ist fertig wenn man die Pfanne von der Hitze nimmt und für 3-4 Minuten stehen lässt und etwas Öl auf der Oberfläche schwimmt. Wenn nicht etwas mehr Öl dazugeben und noch mal kurz kochen. In saubere, ausgekochte Gläser füllen und mit etwas erhitzten Öl becken. Verschließen. Selbstverständlich muss man hier genauso sauber arbeiten wie bei Marmelade.

Hab noch ein anderes Rezept für eine milde grüne Currypaste. Kann ich bei Bedarf auch noch hier reinschreiben. Man muss sich natürlich nicht genau an die Vorgaben halten, man kann es so variieren dass es dem persönlichen Geschmack entspricht. Ich verwende zum Beispiel nie Asafoetida.

Viel Spaß beim ausprobieren.

## Curry-Pulver aus dem Pandschab

(Indien)

1 Rezept

- 15 Kardamomkapseln
- 5 El Pfefferkörner, schwarz
- 5 El Korianderkörner
- 4 El Kümmel
- 1 1/2 El Gewürznelken, ganz
- 1 1/2 El Zimt, gemahlen

Titel: Mäßig scharfes Currypulver aus dem Pandschab

Kardamomkapseln öffnen und die Körner mit allen anderen Zutaten (außer dem Zimt) in eine Gewürzmühle oder einen Mixer geben.

So lange mahlen, bis die Mischung zwar fein, aber auch noch etwas körnig ist. Sie darf auf keinen Fall puderförmig sein. Anschließend Zimt hinzufügen.

Das Pulver in einem luftdicht verschlossenen Gefäß aufbewahren.

## Curry-Pulver, Mildes

(Indien)

1 Rezept

- 1/2 Tasse Korianderkörner
- 4 El Safran
- 2 El Kreuzkümmel
- 4 El Senfkörner
- 1 El Pfefferschoten, rot
- 2 El Mohnsamen

Pfefferschoten gut zerkleinern und mit den anderen Zutaten leicht körnig mahlen.

Gründlich mischen.

Das Pulver in einem luftdichten Gefäß aufbewahren.

## Garam Masala

110 g Koriander Samen  
110 g Cumin Kreuzkümmel  
50 g schwarze Pfefferkörner  
30 g Kassie-Rinde (notfalls normaler Zimt)  
30 g Nelken  
30 g Kardamom, braun  
15 g Muskatnuss  
10 g Lorbeerblätter  
15 g gemahlener Ingwer

Alles außer dem Ingwer leicht im Ofen oder in der Pfanne rösten. Aufpassen nicht anbrennen lassen! Mahlen und den Ingwer zufügen.

PS.

Mir fällt gerade ein dass ich bei dem Garam Masala meist gemahlene Nelken und Kassie-Rinde nehme. Weil ich mit meinen Geräten einfach kein zufriedenstellendes Ergebnisse erziele. Die sind mir einfach zu hart.

Viel Spaß beim ausprobieren.  
LG Riina, Vom 08.02.2007 11:16

**Garam Masala** lässt sich so zusammenstellen:

45 g Cumin  
30 g Koriander (die Samen nicht die Blätter)  
4 Zimtstangen  
10 grüne Cardamohn Kapseln  
15 g schwarze Pfefferkörner  
1/2 Muskatnuss (von der ganzen Nuss, gemahlen)  
3 Blätter Mace (die roten Teile der Muskatnuss)  
3 Sternanis  
4 Lorbeerblätter

alle Zutaten in einer Bratpfanne leicht braten, das lässt die Aromen verstärken. Abkühlen lassen und in der Kaffeemühle fein mahlen.

Das Pulver lässt sich gut verschlossen 6-8 Monate lagern.

## Pikant

Eier in Gemüsecurry 6 Ei M F  
Glutenfrei



Zutaten für 3 Portionen  
1 Bund Lauchzwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
1 EL Öl (Olivenöl)  
1 EL Mandel(n) (Stifte)  
1 TL Chilipulver  
1 TL Koriander  
1 TL Curry  
Meersalz  
1 Pkt. Erbsen, TK

### 0,5 Becher saure Sahne

0,5 TL Kurkuma  
500 g Tomate(n)  
6 Ei(er), hart gekochte

## Zubereitung

Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch zerdrücken, + in Öl glasig dünsten, Mandelstifte, Chilipulver, Koriander, Curry, Meersalz + Kurkuma zufügen, 2 min dünsten. Erbsen + saure Sahne zugeben, 10 min schmoren. Tomatenhaut abziehen + 6 hart gekochte Eier halbieren, zugeben, erhitzen. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

10.09.03 Hans60

## Gemüse Curry Rey - Abäd 3 Ei F

glutenfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 2 Portionen

2 Tasse/n Wasser, kochendes

1 Tasse/n Buchweizen, ganz ODER Naturreis

100 g Erbsen, TK

100 g Mais, TK

100 g Blumenkohl, TK

50 g Frühlingszwiebel(n)

1 handvoll Zitronenmelisse

150 g Ananas, frische

1 Apfel

100 g Käse, Ziegenkäse

3 EL Sojasauce, (Tamari) oder mehr

6 EL Balsamico de Modena, oder mehr

1 EL Curry, gehäuft, ohne Salz ( Reformhaus)

1 EL Kurkuma

3 Ei(er)

50 g Käse, Ziegenkäse

Öl, Raps- oder Olivenöl

Die abgespülten Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, Hitze runterstellen, wenn Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird schön trocken, körnig.

Zitronenmelisse klein wiegen, Frühlingszwiebeln klein schneiden, Ananas in Stücke, Käse raspeln.

Alle Zutaten bis auf 50 g Ziegenkäse zusammen vermischen .

In zwei mit Rapsöl eingefettete feuerfeste Schüsseln verteilen, mit dem restlichen Käse abdecken.

In den kalten Backofen 160° Umluft ca. 50 min bei Ober- + Unterhitze vorheizen, auf ca. 180° - 190° + ca. 35- 40 min.

Hinweis: wer es nicht mit Käse abdecken möchte, dann bitte die Schüsseln abdecken, sonst trocknet das obere Gemüse aus, wird hart.

Tipp: wem das jetzt zu scharf geworden ist, der nehme einen Klacks saure Sahne oder Schmand dazu. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

06.10.05 Hans60

25.05.2006 17:12 Kommentar von Hans60

## Veränderung I F



Eier entfielen.

4 a 0,50 l feuerfeste Formen,

mit geraspelten Ziegenkäse,

einer mit Deckel + ohne Käse obendrauf,  
die anderen drei , mit Schafsbuttermilch gerieben,  
+ überall kam ein wenig Wasser, mit rein.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

somit waren sie Eifrei + Kuh Milchfrei

## Gemüse Reis Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

2 a 1,5 Auflaufformen mit Deckel

2-4 Portionen



200 g Tofu naturell  
Tamari  
Curry ohne Salz ( Reformhaus )  
20 g Ingwer

320 g Wasser = 2 Tassen  
160 g Naturreis = 1 Tasse  
130 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
300 g Möhren  
150 g TK Erbsen  
20 g Ingwer klein gehackt  
4 Datteln klein geschnitten  
Margarine

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert  
2 TI Preiselbeeren

Tofu klein würfeln, mit Tamari leicht beträufeln, 20 g Ingwer kleingehackt und Curry ohne Salz über den Tofu streuen.

In 2 Tassen kochendes Wasser, eine Tasse Naturreis geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen, nach ca 35 min Hitze ausstellen, Topf auf der Platte lassen und ca 10 min quellen lassen,  
130 ml Wasser mit 0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe zum kochen bringen, Möhren klein würfeln u 150 g TK Erbsen ins Wasser geben, klein geschnittene Datteln und 20 g klein geschnittenen Ingwer dazu, Hitze reduzieren, ca 10 bis 20 min leise kochen lassen, bis die Möhren weich bzw so wie gewünscht sind,  
Tofu, Reis und Gemüse vermischen, in zwei mit Margarine eingefettete 1,5 l Auflaufformen füllen, glatt streichen, Ziegenkäserolle teilen, in gleichgroße Scheiben schneiden, auf das Gemüse verteilen und in die freie Mitte noch je 1 TL Preiselbeeren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 30-40 min backen, sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Montag, 6. Juli 2009

### Gratinierte Maisbällchen 2 Ei M F

Glutenfrei

Fettpfanne aus Backofen mit Backpapier oder  
Eine Pizza- oder Tarteform (28 ø) mit Butter einfetten.



250 g Maisgrieß, fein (Polenta)  
2 Ei Mais gem  
1 Prise Zucker  
2 EL Gekörnte Gemüsebrühe  
600 ml Wasser

25 g Butter

2 Eier

150 g Bergkäse, geraspelt oder gerieben

1/2 TL Curry ohne Salz ( Reformhaus )

Ins kalte Wasser 2 EL gekörnte Gemüsebrühe und den Mais rein mahlen lassen, verrühren, dann ca 5 min rührend kochen lassen, wenn es anfängt zu blubbern , Hitze ausstellen, nochiterrühren ein paar min,

Butter, die Eier, 4 EL Käse, den Curry, und den 2 EL Maisgrieß unter den Maisbrei rühren. Auskühlen lassen. Fettpfanne vom Backofen mit Backpapier auslegen oder Eine Pizza oder Tarteform (28 ø) mit Butter einfetten.

Mit trockne Händen oder 2 Esslöffeln oder Eisportionierer Kugeln auf das Backblech setzen und mit dem Käse bestreuen.  
Backofen auf 200°C vorheizen, auf der mittleren Einschubleiste 25 min backen.

### Hinweis

Nicht mit feuchten Händen die Bällchen formen, sie lösen sich im Wasser auf

3. Juni 2009 Hans60

### Gurkenpfanne mit Tofu M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 Portionen als Einzelessen

4 Portionen als Beilage



100 g Zwiebel

2 Knoblauchzehen  
30 g Ingwer klein gehackt

### 1 El Butter

50 g Erdnüsse o Haselnüsse gem  
200 g Tofu naturell  
0,25 TI Kreuzkümmel  
0,5 TI Curry ohne Salz ( Reformhaus )  
1 Salatgurke ca 500 g  
1 El Bio Sonnenblumenöl  
200 g Tomaten , ca 2 St

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

### 150 g Schmand

Kräutersalz

Zwiebel u Knoblauch u Ingwer klein hacken, in Butter goldgelb braten, Tofu mit einer Gabel zerdrücken u gem Erdnüsse und mit den Zwiebeln unter umwenden ca 5 min braten, die Gewürze mit rösten, diese Mischung aus der Pfanne, beiseite stellen, geschälte Gurke in ca 2 cm Stücke, dann in dem Öl rundherum anbraten, Tomaten würfeln und mit gekörnter Gemüsebrühe unter die Gurken mischen, ca 8 min zugedeckt, dünsten, Tofu mit Zwiebel Mischung dazu geben, Schmand darunterrühren, mit Kräutersalz abschmecken.

Dienstag, 9. Juni 2009 Hans60

### Kartoffel Tofu Bällchen in Sesam 1 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei

4 Portionen



4 Pellkartoffeln, 350 g ca

200 g Tofu  
3 El Buchweizen gem / Paniermehl  
Pfeffer  
1 Tl Salz  
1 Tl Curry ohne Salz

### 1 Ei

30 g Sesamsamen ungeschält  
Olivenöl zum braten

Kartoffeln durch die Presse, Tofu mit Ei pürieren, zu den Kartoffeln sowie die anderen trocknen Zutaten zu den Kartoffeln geben, vermischen und zu kleinen Kugeln/ Bratlinge formen, im heißen Öl auf Mittelhitze von beiden Seiten goldbraun braten.

### ODER

Die gekochten Kartoffeln und den Tofu zerdrücken. Paniermehl und Gewürze untermischen. Aus der Masse - sie soll nicht zu weich sein - kleine Bällchen formen. Diese in verquirltem Ei und anschließend in Sesamsamen wälzen. Gut andrücken. Dann in heißem Fett (in der Friteuse, im Wok oder in der Pfanne) goldbraun ausbacken.

Sie schmecken heiß oder kalt zum Tee oder Wein am Abend, und oder als Beilage zu Gemüse.

Kichererbsen Auflauf, scharf F  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

5 Auflaufformen mit Deckel  
5-6 Portionen





500 g Kichererbsen roh ( ergibt ca 1200 g gekocht )  
Wasser, öfter wechseln

2 El Curry ohne Salz  
2 El Kurkuma  
2 TI Senfkörner gem  
1 TI Kreuzkümmel gem  
3 rote trockne Chilischoten

250 g Möhren feinraspeln  
2 Knoblauchzehen mit raspeln  
2 TI Kräutersalz  
Salz  
1 Prise Zucker  
250 g Weintrauben  
1 kg Ananas mit Schale gewogen  
150 g Kichererbsen gem ( als Bindemittel )  
5 Pfefferkörner mit mahlen  
1 o 2 Bananen  
Fett für Auflaufformen mit Deckel

Kichererbsen 24 h einweichen, wobei das Wasser des öfteren gewechselt werden sollt.

Kichererbsen mit frischen Wasser ca 2- 3 cm über den Kichererbsen stehen, ( ich nahm einen 6 l Kochtopf ) trockene Chilischoten mit rein, sowie das angerösteten Gewürze wie , Curry, Kurkuma , sowie den gem Senfkörner u Kreuzkümmel, gut 60 min kochen, Kochwasser bis auf einen kleinen Rest , abseihen, aufheben.

Kichererbsen mit einem elektr. Pürierstab, oder im Mixer ? fein pürieren, können ruhig noch welche ganz bleiben, alles in eine große Schüssel umfüllen, lässt sich besser drin, mengen,  
die feingeraspelte Möhren samt Knoblauch, und Kräutersalz unterheben, die geschälte Ananas in kleine mundgerechte Stücke geschnittenen sowie die Weintrauben unterheben, jetzt mit Salz kräftig abschmecken, 150 g Kichererbsen und 5 Pfefferkörner fein mahlen, unterrühren.  
In die eingefetteten Auflaufformen verteilen,

Mitte aufmachen, die Banane/n reinlegen, mit Teig zudecken,  
das abgeseite Kochwasser in die Formen gießen, so 1-2 cm hoch sollte  
schon sein.  
in den kalten Backofen bei ca 140 °C ca 60 min backen, leicht sprudelnd.

Eigenes Rezept Samstag, 5. Juli 2008 Hans60

## Kichererbsen Curry II F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

4-10 Portionen



500 g Kichererbsen  
Einweichwasser  
1 El Curry ohne Salz  
2 El Curcuma / Gelbwurz  
2 TI Senfkörner gem  
1 TI Kreuzkümmel gem  
2 rote trockne Chilischoten  
200 g Kokosnuss geraspelt, leicht gebräunt  
0,25 ca frische Ananas in Stücke  
Salz

Kichererbsen mit Wasser bedecken 12-24 std , das Wasser öfter wechseln.  
Kichererbsen abspülen mit Wasser ausreichend bedecken, Chilischoten  
mit den gerösteten Gewürzen, aus Curry, Kurkuma, Senf – u Kümmel gem  
Ca 40-90 min kochen lassen.

Die Erbsen leicht pürieren , sollten aber noch ganze dabei sein, die Suppe  
wird dann schön cremig, Salzen, die gerösteten Kokosraspel beifügen,  
falls es jetzt zu dick ist das ganze, Wasser zugeben, aufkochen, abschme-  
cken noch mal mit Salz, runter von der Hitze, Ananas begeben, unterrüh-  
ren, servieren.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 2. Juli 2008 Hans60

## Kichererbsencurry mit Mango M F

glutenfrei u Eifrei



### Kichererbsencurry mit Mango

350 g Sellerie  
2 Bund Lauchzwiebeln  
30 g Ingwer  
500 ml Gemüsebrühe  
1 El Curry  
240 g Kichererbsen; Dose

### 150 g Vollmilchjoghurt

1 TI Kreuzkümmel; Cumin  
0,5 TI Zimt  
Koriander; gemahlen  
Salz  
350 g Mango; reif  
0,5 Bund Koriander

Sellerie putzen, waschen, würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Stücke schneiden. Ingwer schälen, fein würfeln. Alles in die heiße Brühe geben, Curry zufügen und ca. 10 Minuten kochen. Abgetropfte Kichererbsen zugeben, weitere 10 Minuten kochen.

Topf vom Herd nehmen, Joghurt unterrühren. Abschmecken. Mangofruchtfleisch in Spalten schneiden. Mit gehackten Koriander untermischen.

: Pro Person ca. : 290 kcal  
: Zubereitungs-.: 1 Stunde

Mit freundlichen Grüßen

Hans60 - 09.12.2003 - 19:46

## Veränderung

Bin kein Freund mehr von Konserven...

200 g Kichererbsen 12-18 h einweichen, Wasser abgießen, mit 1 Lorbeerblatt in 750 ml Wasser ca 35-40 min kochen, Sellerie + 1 Möhre gewürfelt, sowie Ingwer + Zwiebel, Zimt, 1 TL Curry ohne Salz sowie gemörser-ten Kreuzkümmel und Koriander und ca 15 min kochen.

Runter von der Hitze, Mango gewürfelt, in mundgerechte Stücke und Jo-gurt 1,5 % dazu geben, verrühren und servieren.

Mit freundlichen Grüßen

## Kohlrabi Backlinge M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Tasse Vollkornreis,  
2 Tassen Wasser,  
50 g Sonnenblumenkerne,  
400 g Kohlrabi, (1)  
200 g Möhren,

100 g Quark,

100 g mittelalten Gauda,

2 El TK Kräuter,  
0,5 TL Curry ohne Salz  
Meersalz,  
Pfeffer,  
4 El Buchweizen gem  
ungehärtetes Kokos- oder Palmfett,

Reis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze kleinstellen + ca 35 min kochen + ca 10 min ausquellen lassen.

Sonnenblumenkerne in einem trockenen Topf hellbraun rösten und beiseite stellen.

Kohlrabi und Möhren fein raspeln.

Sonnenblumenkerne grob mahlen/ hacken, mit Reis, Kohlrabi, Möhren, Quark, Käse, TK Kräuter, Curry, Meersalz und Pfeffer vermischen und abschmecken.

Aus der Masse etwa 8 flache Backlinge formen und in heißem Fett von beiden Seiten braten.

Ich nahm Gänsefett.

Sonntag, 18. Februar 2007 Hans60

Linsen- Currygratin M F

Glutenfrei + Eifrei + ( bedingt Kuh Milchfrei )





250 g Linsen rote  
Öl  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
250 ml Wasser

Kräutersalz  
1-2 TI Curry (Brecht, weil o Salz, mehr Kräuter, wenn anderes noch 1TI  
Kurkuma zugeben)  
2-3 El Weißwein/ 1 El Zitronensaft  
100 g Cashewkerne/Mandeln  
1 TI Öl  
1 Zwiebel Frühlingszwiebel

20 g Butter  
3 cm Ingwerwurzel  
1 Ananas  
1 Apfel  
100 g TK Paprikaschote Streifen  
3-5 schwarze Oliven in Lake, o. mehr

### Für die Soße

30 g Butter  
40 g Mais feingemahlen  
300 ccm guten trockenen Weißwein/Wasser

100-150 g Sahne  
1,5 TI Currypulver ohne Salz, wenn mit Salz 1 TI Kurkuma dazu.  
Kräutersalz

### Für drei feuerfeste Formen mit Deckel

Butter

Ziegenkäse geraspelt bei Bedarf

Die Linsen waschen + in Öl ca 5 min anbraten , Wasser mit Hefebrühe dazu ca 10 –20 min geben. Ebenso Salz, Curry + Weißwein/Zitronensaft , wenn Flüssigkeit verdunstet, sind die Linsen fertig, danach Knoblauchzehe + Ingwerwurzel sehr fein schneiden + zu den gekochten Linsen, geben.

Inzwischen die Cashewkerne/ Mandeln in einer Pfanne mit dem Öl goldbraun rösten und grob hacken, und zu den Linsen geben, Die Butter aufschäumen lassen + die gewürfelte Zwiebel darin goldbraun rösten + zu den Linsen geben.

In der noch heißen Pfanne die TK Paprikastreifen geben, zum auftauen, und zu den Linsen geben.

Ananas mit einem Ananasschäler die harte Seele entfernen, und 300-400 g in kleine Stücke schneiden, und zu den Linsen geben.

Apfel in kleine Würfel schneiden oder um den Griebsch herum raspeln. und

Nach Belieben, Oliven entsteinen, (nehme Steinlose in Wasser) zerkleinern Drei 1 l Auflaufform fetten + die Linsenmasse hinein geben.

Für die Soße die Butter aufschäumen lassen, das Mehl dazugeben + bei mittlere Hitze unter Rühren kurz anschwitzen. Dann den Topf vom Herd nehmen, das Wasser, Wein, + Sahne einrühren. Den Topf wieder auf den Herd zurück stellen + die Sauce unter rühren leicht eindicken. Curry + Kräutersalz einrühren, abschmecken.

Die Sauce über die eingeschichteten Zutaten gießen.

Den Gratin mit Deckel schließen auf der mittleren Schiene des kalten Backofens bei ca 170°C Umluft ca 30 min backen, bis die Masse köchelt.

Veränderung:

Sahne kann entfallen.

Butter durch ungehärtete Margarine ersetzen

Wein kann durch Wasser ersetzt werden.

Falls jemand kleinere Schüsseln nimmt, bitte ganz unten im Backofen die Fettpfanne rein, kann überkochen, ist besser zum saubermachen.

PS

Rote Linsen , brauchen nicht eingeweicht werden.

Wenn man sie erst in Fett anbratet, dann die Flüssigkeit dazu, sind sie in knapp 20 min gar, sie verlieren ihre rote Farbe + werden gelb, behalten aber ihre Form.

Hans60 , 18.10.2004

## Linsen Gemüse Curry F Vegan

Glutenfrei



4 Portionen

150 g rote Linsen  
1 El Öl  
250 g Lauch oder 2 mittelgroße Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
20 ungehärtete Pflanzenmargarine  
0,5 TL Curry ohne Salz  
1 TL Kurkuma  
1 Prise Zucker  
800 ml heißes Wasser  
1 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
je 1 grüne und rote Paprikaschote  
2 Tl Basilikum, trocken  
8 Pfefferkörner gemörsert  
10 g Ingwer  
2-3 EL Weinessig  
Basilikum  
Ingwerwurzel frisch gerieben, nach Geschmack

Salz

1 El Öl in Pfanne oder Kochtopf heiß werden lassen, gespülte Linsen kurz andünsten, durch das andünsten bleiben die Linsen in Form, sie werden dann gelb, mit 800 ml heißem Wasser ablöschen und gekörnte Gemüsebrühe dazu,

250 g Lauch in Scheiben schneiden und 2 Knoblauchzehen klein schneiden, in heißem Fett andünsten, mit einem halben Teelöffel Curry und ei-

nem Teelöffel Kurkuma überstäuben , abgelöschte Linsen dazu, ca 20 Minuten bei geringer Energiezufuhr garen,

Je eine rote und grüne Paprikaschote halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden, Ingwer klein hacken, mit Basilikum, Pfefferkörner

zu den Linsen geben und nochmals circa 10 Minuten garen.

Mit 2-3 Esslöffeln Essig, Salz, abschmecken.

Mittwoch, 13. Mai 2009

Maispizza mit Zucchini 1 Ei M F

Glutenfrei

24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel

1 Portion evtl für zwei Personen



100 g grober Maisgrieß  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
0,25 TI Curry ohne Salz ( Reformhaus )  
250 ml Wasser

1 El Butter

1 Ei

1 Zucchini ca 200 g  
Kräutersalz

50 g Bergkäse alt geraspelt

1 TI Majoran  
1 TI Oregano  
300 g Tomaten ca 3 St

12 Pfefferkörner gemörsert

60 g Schafskäse ( 70 % )

2 El Olivenöl

ins kalte Wasser 1 Tl gekörnte Gemüsebrühe, Curry ohne Salz, Mais ins Wasser rein mahlen und rührend 2-3 min kochen, den Topf von der Hitze, 1 El Butter und das Ei einrühren und in eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Bratpfanne geben, Glatt streichen,  
die Zucchini schälen und in ca 0,5 cm dicke Scheiben schneiden auf den Maisboden verteilen mit Kräutersalz leicht salzen, Majoran und Oregano drüber streuen, da wiederum den alten Bergkäse leicht rauf raspeln, etwas aufheben, geschnittene Tomatenscheiben rauflegen mit gemörserten Pfeffer bestreuen, Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken, und auf den Schafskäse bröseln, 2 El Olivenöl drüber sprenkeln, den Rest Bergkäse drüber geben, Deckel schließen und bei Mittelhitze auf einer Kochplatte backen, bis der Käse ein wenig zerläuft, 40-50 min ca , ohne Backpapier geht es schneller, man kann es auch im vorgeheizten 200°C Backofen 15-20 min backen, Vorsicht dann, der Deckel kann ein Kunststoffgriff haben, Schmelzgefahr,  
geht natürlich auch ohne Deckel, aber so wird , bleibt die Pizza-Schafskäse saftiger .

Dienstag, 9. Juni 2009

Rote Linsen Curry F Vegan

Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen  
50 g Zwiebel(n)  
2 Knoblauchzehe(n)  
0,5 Chilischote(n), rote  
650 g Kartoffeln  
1 EL Pflanzenöl

2 TL Kreuzkümmel, gemahlener  
2 TL Zimt, gemahlener  
2 TL Kurkuma  
700 ml Gemüsebrühe  
30 g Rosinen  
200 g Linsen, rote  
Salz  
Cayennepfeffer  
1 Bund Koriandergrün

### Zubereitung

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

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

**Brennwert p. P.: 285 kcal**

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
15.08.07 blulichblau

### Veränderung

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

Danke für das Rezept

**Tofu Erbsen Bratlinge** F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ca 11 Stück



80 g Kichererbsen  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 El Olivenöl  
1 Tl Schwarzkümmel gem  
0,5 Tl Curry ohne Salz ( Reformhaus )  
1 l Wasser  
1 Lorbeerblatt  
200 g Tofu naturell  
30 g Ingwer klein gehackt  
50 g Buchweizen gem, evt mehr  
1 Msp Chilipulver  
Kräutersalz  
Buchweizen gem  
Öl

Kichererbsen über Nacht, in reichlich Wasser einweichen, am nächsten Tag abgießen.

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, im heißen Öl glasig dünsten.

Kichererbsen, Schwarzkümmel kurz anbraten, mit 1 l Wasser ablöschen, Lorbeerblatt zugeben, bei mittlerer Hitze ca 45 min garen, Lorbeerblatt entfernen, Erbsen abseihen, aufheben, Erbsen mit einem elektr Pürierstab oder in einem Mixer fein pürieren, in eine Schüssel geben, 30 g Ingwer klein gehackt, Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, Buchweizen gem, Gewürze und Salz gründlich vermischen und abschmecken, sollte es zu trocken sein, abgeseigte Brühe dazu, Bällchen oder Bratlinge formen, im Buchweizen gem, wenden, im heißen Öl braten, sie können auch frittiert werden.

Samstag, 4. Juli 2009

## Würziges Blumenkohl Curry M

Zutaten für 4 Portionen

1 großer Blumenkohl (ca. 1 kg)  
500 g Kartoffeln, kleine  
1 Zwiebel(n)  
30 g Ingwer, frischer

### 50 g Butter

2 EL Curry, milder

### 375 ml Milch

1 TL Gemüsebrühe gekörnte  
150 g Erbsen, TK  
2 EL Buchweizen gem

### 150 g Crème fraiche

Salz  
½ Bund Petersilie

## Zubereitung

Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Kartoffeln schälen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Zwiebel und frischen Ingwer schälen. Zwiebel würfeln, Ingwer fein hacken. Fett in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Ingwer und 2 EL Curry darin anbraten. Blumenkohl und Kartoffeln zufügen und kurz mitbraten. Milch und 3/8 Liter Wasser angießen. Die Brühe einrühren und unter Rühren aufkochen lassen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen. Erbsen ca. 3 Min. vor Ende der Garzeit zufügen und mitgaren.

Mehl, Creme fraiche und 2 EL Wasser verrühren, in das Gemüsecurry rühren und aufkochen lassen.

Mit Curry und Salz pikant abschmecken.

Petersilie waschen, trocknen und die Blättchen grob hacken. Petersilie über das Blumenkohlcurry streuen und servieren. Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Brennwert p. P.: 430 kcal  
31.10.06 aquarell13

## Würziges Blumenkohl Curry Veränderung M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch



250 g Blumenkohl  
250 g Pellkartoffeln , frisch  
1 kleine Zwiebel klein gehackt  
30 g Ingwer klein gehackt  
1 El Margarine  
0,5 TI Curry ohne Salz ( Reformhaus )

### 125 ml Milch

125 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
75 g TK Erbsen  
Salz zum abschmecken

Pellkartoffeln kochen, abschrecken, pellen,  
eine davon mit einer Gabel zerquetschen, die anderen klein würfeln,  
Blumenkohl in kleine Röschen teilen.  
Butter in einen Topf erhitzen, Zwiebel u Ingwer und Curry u Gemüsebrühe  
darin anbraten, Blumenkohl kurz mit braten, Milch und Wasser gemischt  
abschrecken und ca 15 min garen mit geschlossenen Deckel, dann die TK  
Erbsen sowie die gewürfelten Kartoffeln dazu auch noch 3 min bei offenen  
Topf kochen, damit die Flüssigkeit ein wenig einkocht, Hitze ausstellen  
nun die gequetschte Kartoffel beifügen, ein wenig rühren und schon ist  
das ganze gut gebunden.

Donnerstag, 4. Juni 2009 Hans60

Fisch

## Ananas Curry Lachs M F



Zutaten für 3 Portionen

0,5 große Ananas

1 Apfel

2 Ei Kokosraspel

0,5 TI Curry ohne Salz

2 Ei (40 g ) Butter

300 ml guten Weißwein

200 ml Sahne

0,5 Bund Frühlingszwiebeln

2 Lachs Filet ca 250 g Natur

2 Seelachsfilet ca 300 g Natur

Salz und Pfeffer

6 große Pellkartoffeln

Pellkartoffeln mit 0,5 TI Kümmel kochen.

Die geschälte halbe Ananas auf Würfel schneiden. In der Hälfte der Butter kurz andünsten, beiseite stellen.

Die in kleine Ringe geschnittenen Zwiebeln und den Apfel, um den Griebsch rum geraspelt, und mit den Kokosflocken und dem Curry in der anderen Hälfte der Butter andünsten.

Mit dem Wein ablöschen und nach Bedarf reduzieren lassen, dann fügt man die Sahne hinzu, würzt mit Pfeffer und Salz und lässt die Soße noch einmal kurz aufkochen und gibt dann die Ananasstückchen hinzu.

Den Fisch, Naturbelassen, in zwei Pfannen in Butter kurz braten, nachdem umdrehen, ein wenig mit Pfeffer + Salz würzen.

mit den Pellkartoffeln, Fisch + Soße zusammen servieren

Mittwoch, 30. August 2006 Hans

### 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 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

## Pikante Reissuppe Jizzax F

glutenfrei / milchfrei / eifrei / eigenes Rezept



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. Schwierigkeitsgrad: simpel

ca. 20 Minuten

12.04.06 Hans60

### 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

## Seelachsfilet mit Curry Bananensoße M F

Glutenfrei + Eifrei



2 Portionen

4 Scheiben Seelachsfilet ca 400 g

0,5 Zitronensaft

Buchweizen gem als Panade

Salz, Pfeffer

Olivenöl

200 ml Milch

2 TL Sahne oder Kondensmilch

2 Bananen

Curry o Salz

Kräutersalz

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

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

Mit gekochter Naturreis

Oder

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

### 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 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

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Mittwoch, 23. Juni 2010

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