

Gauda Fisch u Fleisch Glutenfrei u Eifrei

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.

Index nicht aktiv

Fisch	2
Fleisch	11
Hinweis für Word	22

Inhaltsverzeichnis

Gauda Fisch u Fleisch Glutenfrei u Eifrei	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Fisch.....	2
Frutti de Mare Blechkuchen M OS F	2
Frutti di Mare Auflauf M F.....	4
Mais Fisch Auflauf Kr. Kut M F.....	5
Seelachs in Kartoffeln M OS F.....	6
Thunfischsteak M OS F	8
Fleisch.....	9
Gefüllte Putenbrustfilet M OS F	9
Mais Pizza M OS F.....	9
Lieblingsfrikadellen (Maxis) M OS F	11
Rinderhack Pizza M.....	12

Hinweis M	13
Hinweis OS.....	13
Hinweis F	13
Hinweis.....	13

Fisch

Frutti de Mare Blechkuchen M OS F

Glutenfrei + Eifrei



250 g Frutti de Mare

125 g Flusskrebse

1 Lorbeerblatt

trockener weißer Burgunder

150 g TK Mais

trockener weißer Burgunder

Boden:

200 g Mais gem

100 g Naturreis gem

100 g Amaranth gem

1 Prise Vollrohrzucker

1 TI Salz

5 Pfefferkörner gemörsert

120 g ungehärtete Margarine
200 ml trockener weißer Burgunder
1 TI Balsamico Bianca

Belag:

2-3 El Tomatenmark a d T
2-3 El Tomatenketchup
2-3 El trockener roter Burgunder
1 kg Tomaten in Scheiben
1 Prise Zucker
Salz
13 schwarze Oliven (Lake)
200 g Gauda geraspelt evtl mehr

1 Backblech
2 Lagen Backpapier dafür

Zubereitung Boden

200 g Mais gem, 100 g Naturreis gem, 100 g Amaranth gem, 1 Prise Vollrohrzucker, 1 TI Salz, 5 Pfefferkörner gemörsert, 120 g ungehärtete Margarine, 1 TI Balsamico Bianca und erstmals ca 150 ml weißer Burgunder verkneten/verrühren lassen, der Teig soll nicht zu trocken sein, aber auch nicht so dünn wie ein Rührteig, evtl noch 50 ml Wein zugeben.

1 Backblech mit Backpapier ausfüllen, etwas drüber stehen lassen, Teig rauf, noch 1 Lage Backpapier drauflegen, mit dem Handballen oder Nudelholz ausrollen, wenn es ein wenig einen Rand ergibt, gut.

Backblech mit beiden Lagen Backpapier in den Kühlschrank, bis 30 min ruhen lassen,

die oberste Lage Backpapier lässt sich dann gut abziehen.

Gleiche Menge Tomatenmark, Tomatenketchup + roten trocknen Burgunder sämig vermischen, und auf den Kuchenboden verteilen.

Ca 1 kg Tomaten in Scheiben schneiden, kommt auf die dicke der Scheiben an, wie viel gebraucht wird, vorsichtig etwas salzen und gemörserten Pfeffer drüberstreuen.

Frutti de Mare und Flusskrebse und Lorbeerblatt mit trockener weißer Burgunder 10 min kochen, abseihen, auf die Tomatenscheiben streuen.

TK Mais ein wenig mit trockener weißen Burgunder ca 10 min kochen, ist eingekocht, der Wein, auch auf den Tomatenscheiben verteilen.

Mit dem grob geraspelten Gauda alles gut bedecken.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30-40 min backen.

Tipp:

Anstatt Gauda, einen zartschmeckenden Ziegenkäse drüber raspeln, dann sollte man aber ein Backblech verkehrt rum drauf legen, beim backen, sonst trocknet der Ziegenkäse, und wird hart.

Eigenes Rezept Donnerstag, 5. 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

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 geraspelt Ziegenkäse, zerläuft meist nicht.

Geraspelt 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

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 o 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 abgeseihete 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

[Seelachs in Kartoffeln](#) M OS F

Glutenfrei + Eifrei

2 Portionen



1 kg Pellkartoffeln
1 TI Kümmel
Butter
Salz
Muskatnuss frisch gerieben
40 g TK 8 Kräutermischung

Heiße Milch evtl

3 Ei Mais gem

4 Scheiben Seelachs ca 400 g,
1 Zitrone

4 Scheiben geräucherten Schinken getrennt

Gauda Mittelalt geraspelt

Paprikagranulat

Zubereitung

Pellkartoffeln mit Kümmel kochen, abschrecken, pellen + gleich durch die Presse drücken.

Butter, Salz, Muskatnuss, Kräuter + Mais vermischen, evtl heiße Milch zugeben.

Zitrone teilen und über den Fisch ausdrücken.

Die Kartoffelmasse, in zwei Portionen aufteilen.

Zwischen 2 Lagen Backpapier, die eine Kartoffelmasse plattdrücken, sollte etwas größer als eine Scheibe Fisch, lang ist, und gut 2 x so breit, zwei Scheiben Fisch nebeneinander auf den Brei legen, darauf die Schinkenscheiben + den geraspelten Käse und Paprikagranulat vorsichtig drüberstreuen,

mit dem Backpapier jetzt zu einer Rolle drehen, dabei das Papier immer wieder abziehen, vom Brei, zum Schluss das Backpapier drumrum und die Enden zusammen legen, in einen ausreichend großen Topf oder feuerfeste

Schüssel, mit der 2. Portion auch so verfahren, im kalten Backofen bei ca 180°C ca 60 min backen.

Auspacken + auf einen Teller mit Gemüse servieren.

2.Möglichkeit, anstatt im Backpapier zu einer Rolle .

zwei eingefettete feuerfeste Schüsseln nehmen , den Boden und den Rand mit Kartoffelbrei füllen, je 2 Fischescheiben drauf legen, Schinken und Käse drauf, mit Kartoffelbrei abdecken, noch Paprikagranulat ein wenig drauf streuen, sowie die Deckel schließen, ist wichtig, trocknet sonst aus die Oberfläche.

in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 40-50 min backen.

Bei dieser Art wird dann nur ca 0,75 der Kartoffeln gebraucht.

Eigenes Rezept 04. April 2007 Hans60

Thunfischsteak M OS F

Glutenfrei + Eifrei



2 Thunfischsteak

2 TI Erdnussbutter

1 Scheibe Gauda alt

Butter + Öl zum braten

Jede Seite ca 3 min im heißen Fett braten, nach dem umdrehen , die gebratene Seite mit Erdnussbutter einstreichen, + eine halbe Scheibe Gauda, drauflegen, Deckel schließen + fertig braten.

Eigenes Rezept Donnerstag, 11. Januar 2007 Hans60

Fleisch

Gefüllte Putenbrustfilet M OS F

Glutenfrei + Eifrei



1 Scheibe Putenbrustfilet

Ketchup

1 TI Curry ohne Salz

50 g Gauda geraspelt

0,5 Banane

Kräutersalz

Butter zum braten

Brustfilet mit einem Holzhammer klopfen, eine Seite mit Ketchup einstreichen, darauf den Curry und den geraspelten Gauda verteilen, die halbe Banane an den Rand und nun diese einwickeln mit dem Fleisch, mit zwei Zahnstocher durch/ feststecken, rundherum braten, je nach Stärke des Fleisches geht es schnell.

10.07.2007

Mais Pizza M OS F

glutenfrei / Eifrei

1 Backblech



Zutaten für 10 Portionen

1500 ml Brühe

1 TL Meersalz

1 EL Olivenöl / anderes

350 g Maisgrieß (Polenta)

0,5 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

Veränderung

Mit Tomatenmark,

Roastbeef statt Rinderfilet

Handvoll Lauch statt Zwiebel

Schafsfeta statt Kuhfeta

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

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

Lieblingsfrikadellen (Maxis) M OS F

Glutenfrei



Zutaten

500 g Hackfleisch, halb und halb

- 1 EL Tomatenketchup
- 2 TL Senf, mittelscharf
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- 2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer

1 EI Quark

- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Tomatenmark

ca. 150 g geriebener Käse nach Wahl

diesen Teig in ausgehöhlte Tomaten, überall einen Streifen Käse rein, auf ein Bett von gekochten Buchweizenkörner gesetzt, das Innere der Tomaten mit Salz u Pfeffer gewürzt, damit den Zwischenraum ausgefüllt, nun überall noch geraspelten Käse drauf, Deckel geschlossen (bleibt saftiger) und in den kalten Backofen bei ca 180°C Heißluft ca 35 min backen, sprudelte schön.

Er wurden 10 Stück draus,
den übriggebliebenen Teig, ergaben 2 Bratlinge.

Hans 01.05.2009

Rinderhack Pizza M

28 cm Ø Bratpfanne

Reis+ Mais + Koriander + Selters
Etwas weniger Mais
Gewürzsalz
Tomatenmark Tube

Rinderhack

Zucchini
2 Tl. Curry
2-3 Tl. Schabzierklee
Majoran+ Basilikum
Frisch geriebener Ingwer
2 Handvoll gekeimte Azuki-Bohnen
leider **jungen Gauda**
auf 1-1,5 von drei möglichen Stufen 30- 60 min nach Gefühl+ wenn die
Zucchini+ biss- und schnittfest

08.09.02

Hinweis M

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,
Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis OS

Kein Soja, Tofu oder Tamari im Rezept

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 19. Mai 2011

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de