

Tofu 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.

Hinweis **Margarine**

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

Fisch u Fleisch

Inhaltsverzeichnis

Tofu Fisch u Fleisch Glutenfrei u Eifrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Fisch u Fleisch	1
Inhaltsverzeichnis	1
Gefüllter Tofu mit Mandarinensoße F	2
Pikante Reissuppe Jizzax F	3
Rind Tofu Frikadellen oder Klopse F	5
Hinweis M	6
Hinweis Ei	6
Hinweis F	6
Hinweis	6

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 TL 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 zerquirilten Ei wenden und dann in die Mehlpnade 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 Sojamilch dazu geben, dass das Ganze schön cremig wird.

Tofuschnitzel sowie Soße und Quetschkartoffeln zusammen servieren.

Eigenes Rezept Samstag, 5. Januar 2008 Hans60

[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. ca. 20 Minuten

12.04.06 Hans60

Veränderung

Tofu in kleine Würfel geschnitten, in Tamari 30 min mariniert,

mit Salz + Pfeffer vermischtes Buchweizenmehl gewälzt und im heißen Olivenöl von beiden Seiten kurz gebraten, in die heiße Suppe rein

Mittwoch, 2. Januar 2008 Hans

Rind Tofu Frikadellen oder Klopse F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



6 Frikadelle u 12 Klopse

300 g Pellkartoffeln
200 g Tofu naturell
5 El Tomatenmark

450 g Rinderhack

0,5 TI Paprikagranulat
2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
1 TI Salz oder mehr
4 cl Tamari
60 g Kapern Netto

Öl zum braten und oder

Ca 2 l kochendes Wasser mit
4 cl Balsamico Bianco
1 TI Salz u
1 TI Zucker

Pellkartoffeln (ganz) in eine elektr Küchenmaschine geben, Knethaken anstellen, auf Mittelstufe rühren lassen , nach kurzer Zeit ist es schön cremig, den Tofu auch, ganz, damit rein tun, und das Tomatenmark, bildet sich eine zusammenhängende Masse, Tamari, Paprikagranulat, sowie

Kräutersalz und Zucker mit Salz abschmecken, zum Schluss abgetropfte Kapern mit einem Holzquirl unterheben.

Öl erhitzen, Hitze reduzieren, mit nassen Händen kleine Frikadellen formen, und von beiden Seiten braten,

ODER

In ca 2 l kochendes Wasser Essig Salz und Zucker geben, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, und ins Wasser geben, Hitze stark reduzieren, und die Fleischbällchen drin ca 20 min ziehen lassen, nachdem sie oben schwimmen.

Eigenes Rezept, Samstag, 9. August 2008 Hans60

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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 1. April 2010