

Erbsen Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst, am Ende

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 Reform Margarine.

Index nicht aktiv

Fisch	11
Fleisch	14
Pikant	2

Inhaltsverzeichnis aktiv

Erbsen Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis aktiv.....	1
Pikant	2

Erbsensuppe F Vegan.....	2
Gemüse Reis Auflauf F.....	3
Gemüseauflauf II F Vegan.....	5
Gemüsetopf süß u sauer F Vegan.....	6
Kalat Auflauf F.....	7
Paprika mit Amaranth Füllung F.....	9
Pfannkuchen IX grüne Erbsen F Vegan.....	11
Fisch	11
Frutti de Mare Auflauf Zaltysr F.....	12
Reis mit Krebsfleisch F.....	13
Fleisch	14
Berliner Eisbein mit Sauerkraut und Erbsenpüree F.....	14
Hinweis Vegan.....	16
Hinweis Sojasoße	16
Hinweis Curry	17
Hinweis, Zutaten	17
Hinweis Tomatenketchup	17
Geräucherten Fisch + Fleisch	17
Hinweis F.....	17
Hinweis.....	17

Pikant

Erbsensuppe F Vegan

Glutenfrei u Vegan



Zutaten für 8 Portionen

- 2 EL Olivenöl
- 3 Möhre(n), gehackt
- 1 Zwiebel(n), gehackt
- 300 g Weißkohl, geraffelt

300 g Erbsen
1 Gemüsebrühwürfel
1 TL Basilikum, getrocknet
1 TL Thymian, getrocknet
1 TL Majoran, getrocknet
½ TL Oregano, getrocknet
½ TL Bohnenkraut, getrocknet
¼ TL Koriander
Salbei
Estragon
Salz und Pfeffer
Petersilie, frisch oder getrocknet
1,5 Liter Wasser

Zubereitung

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Möhren, Zwiebel und Kohl zugeben und einige Minuten unter häufigem Umrühren schmoren. 1 1/2 Liter Wasser, Erbsen, Brühwürfel, Kräuter und Gewürze zugeben (Salbei und Estragon nach Belieben hinzufügen).

Zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 1/2 Stunden köcheln lassen. Dabei immer mal wieder umrühren. Zuletzt die Petersilie zufügen (nach Geschmack) und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

21.04.09 Schwänchen1

Veränderung

Erbsen (ungeschält) 24 h eingeweicht,
2 Lorbeerblätter mit gekocht
Olivenöl entfiel,
Zwiebel entfiel, dafür Lauch in Scheiben,
Möhren geraspelt,
zum Schluss alles püriert

Dienstag, 28. April 2009 Hans60

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 TI 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 TI 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 Hans

Gemüseauflauf II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Portionen

2 Auflaufformen mit Deckel



70 g Sonnenblumenkerne

500 ml Sojadrink naturell o Wasser

150 g Mais gem

1 TI Salz

200 g TK Erbsen

100 g TK Paprikastreifen

20 g Ingwer fein gehackt

2 El Tamari

Fett für die Auflaufformen

Paprikagranulat

Sonnenblumenkerne in einer heißen trocknen Bratpfanne leicht rösten, 150 g Mais gem und Salz in kalte Sojadrink bzw Wasser rührend ca 2 min kochen, ca 2 min quellen lassen, Erbsen, Paprika, Ingwer, Sonnenblumenkerne, einrühren, mit Tamari pikant abschmecken, in zwei eingefettete ein Liter Auflaufformen füllen, glattstreichen, mit Paprikagranulat ein wenig bestreuen, Deckel schließen. In den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept, Montag, 10. November 2008 Hans60

[Gemüsetopf süß u sauer](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[Kochtopf](#)

3 Portionen



2 Tasse/n kochendes Wasser

1 Tasse Naturreis

1 TI Kurkuma

1 El Kokosnuss geraspelt

300 g Blumenkohl
250 g Fenchel
250 g Möhren
Wasser
1 TI Gemüsebrühe
200 g TK Erbsen
150 g TK Paprikastreifen
4 EI Kokosnuss geraspelt
4 cl Balsamico Bianca, trennen

6 EI Apfelmus ca
3 TI Kräutersalz
2 cl Tamari
150 g Bananen (Leopardenart)

Naturreis, Kurkuma und Kokosnuss geraspelt ins kochende Wasser geben, ca 35 min auf kleiner Hitze kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

Blumenkohl in Rösschen zerlegen,
Fenchel und Möhren kleinwürfeln mit Wasser bedecken, Gemüsebrühe sowie Erbsen und Paprikastreifen, sowie 2 cl Balsamico Bianca zugeben und bissfest oder weich garen lassen.

Falls noch Brühe vorhanden, abseihen, aufheben,
Gemüse mit gekochten Reis vermischen, Apfelmus, Kokosnuss und Kräutersalz, sowie die abgeseihete Brühe untermischen, pikant würzen, mit Tamari, Balsamico Bianca, zum Schluss noch die kleingeschnittenen reife Bananen unterheben.

Apfelmus, z.B.

Ca 500 g Äpfel, (unreife) vierteln, Stiel und Blüte entfernen, mit Wasser bedecken,
2 Nelken, und 1 Lorbeerblatt, einen Schuss Balsamico Bianca, kochen lassen, bis sich das Apfelfleisch von der Schale löst, runter von der Hitze, mit einem elektrischen Pürierstab alles zermusen, eine Prise Salz, und Zucker nach Geschmack zugeben.

Von diesem Apfelmus knapp die Hälfte, für den Gemüsetopf verwenden

Eigenes Rezept, Mittwoch, 6. August 2008 Hans60

[Kalat Auflauf](#) F

glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei

eigenes Rezept



Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse/n Naturreis, (Mittelkorn)

2 Tasse/n Wasser, kochendes

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

250 g Möhre(n), geraspelt

100 g TK Erbsen,

200 g TK Mais Körner

10 g Ingwer, klein gewürfelt

1 Ei Tomatenmark

3 Ei Kokosraspel, leicht angeröstet

2 Chilischote(n) (rote Piri Piri), eingelegte, klein geschnitten

200 g Ziegenkäse, grob geraspelt teilen

1 Prise Vollrohrzucker

1 TL Kurkuma, der Farbe wegen

6 Ei Naturreis gem, (Mittelkorn)

1 TL Senfkörner, gelbe gem

5 Körner Pfeffer gem,

1 TL Kreuzkümmel, mit mahlen

1 TL Salz

1 TL Kräutersalz, ca.

Fett, für die Formen

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

300 ml kochendem Wasser

Zubereitung

Reis im kochenden Wasser ca. 40 min kochen.

Erbsen + Mais + Möhren in klein wenig Wasser auftauen, leicht dünsten, und mit

gekochten Reis in eine Schüssel, Kokosraspel + Tomatenmark + Ingwer vermischen, ca 100 g geraspelten Ziegenkäse + Chilischoten geschnitten dazu.

Reis+ Senfkörner + Pfeffer + Kreuzkümmel zusammen mahlen, Zucker, Kurkuma + Kräutersalz dazu, gut vermischen und mit der Reis-Gemüsemasse gut vermischen.

In vier ausgefettete ein Liter feuerfeste Schüsseln verteilen, mit dem Rest geraspelten Ziegenkäse bestreuen.

Gekörnte Gemüsebrühe im heißem Wasser auflösen + über das Reis Gemüsegemisch gießen, sollte höchstens 1- 1,5 cm hoch drin sein.

Deckel drauf, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 45 min backen, sollte ein wenig sprudelnd kochen.

Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.06.05 Hans60

07.06.07 Hans60

Hallo [diealfawoelfin](#)

Habe es heute nochmals gefertigt,

Gauda entfiel , dafür nur 2 x Ziegenkäse geraspelt,

Eier entfielen,

statt dessen 250 ml kochendes Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe aufgelöst.

Mit Deckeln gebacken, ohne diese wird der Käse trocken + hart.

Hans

[Paprika mit Amaranth Füllung](#) F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegetarisch



2 Auflaufformen mit Deckel
2 Portionen

4 rote Paprikaschoten
3 EL Erbsen
Hefestreuwürze
130 g Amaranth
250 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
Salz
3 Pfefferkörner gemörsert
1 Prise Zucker
1 Prise Schabzigerklee

100 g Roquefort o Schafskäse,
0,5 Tasse Gemüsebrühe trennen

Amaranth in 250 ml kochende Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe geben und circa 20-25 Minuten garen.
Von den 4 Paprikaschoten die Deckel abschneiden. Die Kerne fast alle entfernen und Paprika in kochendem Salzwasser circa 5 Minuten blanchieren.

Die Deckel der Schoten klein hacken sowie Erbsen mit Hefestreuwürze bestreuen,
mit Käse unter den fertigen Amaranth vermischen , mit Zucker, Salz und Schabzigerklee würzen,
Die Masse in die Paprikaschoten füllen.
In zwei gefettete, feuerfeste Form setzen, mit je einer halben Tasse Gemüsebrühe angießen, Deckel schließen, bleibt saftiger,
in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft und ca 30 min backen.

Samstag, 16. Mai 2009 Hans

Pfannkuchen IX grüne Erbsen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ergibt 10 Stück



Zutaten:

500- 600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

300 g grüne Erbsen, ungeschälte gem

2 TL Salz

1 TI Zucker

Fett zum braten, kann man sich sparen

Zubereitung:

Die Herdplatte anstellen, Bratpfanne drauf, (ohne Fett)

Trocknen Zutaten vermischen in das Wasser (eher 600 ml) einrieseln lassen, nicht umgekehrt, gut verrühren.

Die Pfanne ist jetzt so heiß, dass man sie eine Stufe runter stellen kann, nur soviel Teig in die Pfanne füllen, das man die Dinger gut mit dem Pfannenwender umdrehen kann.

Bitte mit der Hitze vorsichtiger sein, ich musste sie auf Stufe 2 , von drei Stufen braten, sonst werden sie zu dunkel.

Eigenes Rezept, Sonntag, 13. Juli 2008 Hans60

Fisch

Frutti de Mare Auflauf Zaltsyr 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

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 abgesiebten 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

Reis mit Krebsfleisch F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



3 Tassen Wasser
1,5 Tassen Naturreis Mittelkorn
0,5 TI Kurkuma

1 Tassen TK Erbsen
1 kleine Stange Lauch
40 g Margarine
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

Fleisch

[Berliner Eisbein mit Sauerkraut und Erbsenpüree](#) F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



Zutaten für 2 Portionen

250 g Erbsen, trockenen grüne, über Nacht einweichen

etwas Fleischbrühe oder Schinkenbrühe

etwas Salz und Pfeffer, oder Muskatnuss

etwas Butter

2,5 EL Butter ODER

125 g Speck, gewürfelter magerer

2 Zwiebel(n)

300 g Sauerkraut

1 EL Schmalz (Gänse- oder Schweineschmalz)

1,5 Tasse/n Wein, weiß, herb

1 Lorbeerblatt

einige Wacholderbeeren

1 Tasse/n Ananas, gewürfelt, aus der Dose

1 Eisbein(e), mild gepökeltes, nicht allzu fettes pro Person

3 Liter Wasser

3 Gewürzkörner

1 Lorbeerblatt

einige Pfeffer - Körner

1 Zwiebel(n)

1 Suppengrün, nach Belieben

1 TL Zucker ODER

1 TL Essig

Die eingeweichten Erbsen in kaltem, ungesalzenen Einweichwasser ansetzen + zugedeckt langsam weich kochen (Schnellkochtopf). Heiß durch ein Sieb treiben (oder pürieren) + mit einem Stück Butter + heißer Brühe, Salz, Pfeffer oder Muskatnuss zu einem geschmeidigen Brei abrühren. Butter oder Speck zerlassen, Zwiebelringe darin knusprig braten + über das Püree geben.

Sauerkraut im Fett andünsten, mit der Gabel auflockern, 1 Tasse Weißwein zugießen, Gewürze beifügen + das Kraut langsam weich dünsten.

Eventuell ein wenig Wein nach gießen. (vor dem Anrichten die abgetropften Ananaswürfel drunter ziehen).

Für das Eisbein Wasser mit den Gewürzen + Gemüse aufkochen (kein Salz), die Eisbeine hinzugeben, sie sollen bedeckt sein, + bei milder Hitze langsam weich kochen.

Sie sind gar, wenn sich das Fleisch leicht vom Knochen löst. Wer will, kann es auch noch grillen. Mit Erbsenpüree + Sauerkraut ein deftiges Männeressen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Ruhezeit: ca. 12 Std.

06.08.04 Hans60

09.08.2004 08:02 Kommentar von Hans60

PS

Ich hole mir frisches Eisbein, + reibe es mit Pökelsalz ein, nach 1 Tagen abwaschen, + in einem 6 l Schnellkochtopf ca 35-40 min mit dem 2. Ring, gekocht, raus + in den Backofen, knusprig gegrillt.

Hans

[Hinweis Vegan](#)

Vegan = nichts vom Tier

[Hinweis Sojasoße](#)

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.

Wasser +

Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz, sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze, aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

Hinweis, Zutaten

Musste einige Zutaten entfernen + oder ergänzen, so das die Rezepte Glutenfrei werden, finde so ist es besser als diese ganz zu entfernen

Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

Geräucherten Fisch + Fleisch

Hallo

habe die geräucherten Rezepte bei gelassen, es gibt auch Glutenfrei geräucherteren Fisch bzw Speck + rohen Schinken.

Denn ich habe hier das "Glück" einen Bauernhof + auch eine Räucherei in der Nähe zu haben, die dort frei, für uns so schädliche Zusatzstoffe räuchern.

Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Freitag, 18. September 2009

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de