

# Kichererbsen Fisch u Fleisch Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

## 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.

## Index nicht aktiv

Fisch .....	2
Fleisch .....	6

## Inhaltsverzeichnis

Kichererbsen Fisch u Fleisch Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei ..	1
Hinweis I .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Fisch</b> .....	2
Ananas Kichererbsensuppe F .....	2
Frutti de Mare Auflauf Zaltysr F .....	3
Gebackenes Seelachsfilet ( Muffins ) F.....	4
<b>Fleisch</b> .....	6
Pfannkuchen Auflauf mit Linsen F.....	6
Pfannkuchen F .....	7
Rinderhack Frikadellen F.....	8
Vollkorn Muffeins III F.....	9
Hinweis I .....	10
Bitte bedenkt .....	10
Hinweis M .....	11
Hinweis Ei .....	11
Hinweis Vegan .....	11

Hinweis Curry.....	11
Hinweis F.....	11
Hinweis.....	11

## Fisch

### Ananas Kichererbsensuppe F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

3-4 Portionen



150 g Kichererbsen ( trockene )  
 Wasser  
 1 Lorbeerblatt  
 400 g geschälte Tomaten, Dose 425er  
 2 eingelegte scharfe Paprika  
 10 Pfefferkörner gemörsert  
 1 frische Ananas ( Normalgröße )

200 g Seelachsfilet ( kann auch weg bleiben )  
 evtl Salz  
 2 cl Balsamico Modena ca  
 4 cl Tamari ca

Kichererbsen 12-36 h mit Wasser bedecken,  
 das Einweichwasser abgießen und durch soviel frisches Wasser ersetzen,  
 dass die Erbsen gut bedeckt sind mit Lorbeerblatt ca 60 min weichkochen,  
 Lorbeerblatt entfernen,  
 Erbsen mit einem elektr Pürierstab leicht pürieren, nicht ganz fein, wenn  
 noch ein paar ganz sind, ist es auch ok.  
 Die Dose Tomaten, und mit ein mal Wasser füllen, mit pürieren,  
 10 Pfefferkörner gemörsert dazu,

1 Ananas entkernt ( Schäler ) in Mundgerechte Stücke schneiden, dazu  
2 eingelegte scharfe Paprika klein schneiden, dazu,  
200 g ca Seelachsfilet in Mundgerechte Stücke schneiden, dazu  
1 x aufkochen, runter von der Hitze,  
mit Balsamico und Tamari pikant abschmecken,  
evtl Salz dazu.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 15. Mai 2008 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

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

### 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 kohlenensäurehaltiges 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 Muffinmulde 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 bestreuen, 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

## Fleisch

### Pfannkuchen Auflauf mit Linsen F

Glutenfrei + Eifrei u Kuh Milchfrei

#### 4 a 1 | feuerfeste Schüsseln mit Deckel

ungehärtete Margarine zum einfetten

1 x Pfannkuchen

1 x rote Linsen

ca 200 g Ziegenkäse zum raspeln

ca 500 ml kochendes Wasser +

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

Paprikagranulat

Alle Schüsseln einfetten,

bei zwei Schüsseln für Vegetaria:



Einen Pfannkuchen, 1 x Linsen drauf verteilen, insgesamt drei Pfannkuchen, als letzte Schicht wieder Linsen.

Bei den zwei anderen Schüsseln:



Pfannkuchen, Linsen, Pfannkuchen, den in Streifen geschnittenen **rohen Schinken** drauf verteilt, Pfannkuchen + Linsen als oberste Schicht.

Gekörnte Gemüsebrühe im kochendem Wasser auflösen, + in alle vier Schüsseln die Brühe zugießen sollte aber nicht mehr als ca 1,5 cm hoch sein.

Überall wird der Ziegenkäse drauf geraspelt, Menge nach Geschmack/ Bedarf, Paprikagranulat leicht drüberstreuen.

Deckel drauf , ohne Deckel wird der Käse hart, da er nicht gerade zum zerlaufen neigt.

Im kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 45-60 min backen.

Kommt drauf an, ob die Zutaten noch warm sind.

Pfannkuchen F

Veränderung, ohne Ei



500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

500 ml Mineralwasser

200 g Buchweizen gem

100 g Naturreis ( Mittelkorn ) gem

100 g Amaranthkörner gem

100 g Kichererbsen gem

1 TI Schwarzkümmel mit gem

je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Wasser bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

### Rote Linsen

3 El Olivenöl  
500 g rote Linsen  
1 l Wasser  
40 g Ingwer kleingewiegt  
1 Tl Kurkuma gem  
1 Tl Kreuzkümmelsamen gemörsert  
1 Tl Koriander gemörsert  
0,5 Tl Chilipulver  
3 cl Balsamico Bianca  
3 cl Tamari ( Sojasoße )

die gewaschenen Linsen ca 5 min im Öl braten, (damit werden sie nicht so schnell zu Muss )

die restlichen Zutaten bis Chili zugeben + weich kochen, nach ca der Hälfte der Kochzeit mit Essig + Tamari pikant abschmecken, je nachdem wie frisch die Linsen sind, bei mir waren sie schon nach knapp 10 min, gar.

Diese Linsen wurden als Füllung für eine Art gefüllte Eier/ Pfannkuchen verwendet

Samstag, 9. Dezember 2006 Hans60 eigenes Rezept

### Rinderhack Frikadellen F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



400 g Rinderhack

300 g Sauerkraut,

150 g Kichererbsen gem

2 rote Chili mit gem

2 cl Tamari

2 cl Rum 54 %

2 cl Balsamico de Modena

2 Ei Mostrich

Fett zum braten

Sauerkraut klein schneiden, alle anderen Zutaten unterrühren, lassen, flache Frikadellen mit nassen Händen formen und im heißen Fett auf Mittelstufe von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Sonntag 03.08.2008 Hans60

### Vollkorn Muffeins III F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

1 Muffeinsblech a 12 Portionen



### 125 g magerer Speck

150 g ( 1 Tasse ) Kichererbsen gem  
150 g ( 1 Tasse ) Mais gem  
150 g ( 1 Tasse ) Naturreis gem  
2 TI Koriander mit mahlen  
100 g Erdnüsse blanchiert gem  
2 TI Meersalz  
0,25 TI Vollrohrzucker  
1 TI Bockshornkleesamen gem  
2 El Hefeflocken  
1 Tüte Backpulver

3- 4 ( eher 4 ) Tassen kohensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Speck fein würfeln, kurz anbraten, abkühlen lassen.

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, fertigen Speck dazu, dann erst das Wasser, gut verrühren

1 Muffeinsblech, die Mulden gut mit Margarine ein bzw ausfetten, je 2 bis 3 El Teig einfüllen.

Bei 150°C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen, abkühlen lassen.

Eignet sich auch als Frühstücksbrötchen, dann evtl Bockshornkleesamen weg lassen

Eigenes Rezept

31.05.2004 Hans

Samstag, 20. Dezember 2008

### 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

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Mittwoch, 5. Januar 2011

Mit freundlichen Grüßen

Hans

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