

# Lauch Fisch Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

## Hinweis Margarine

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

## 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.

## Inhaltsverzeichnis

Lauch Fisch Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Fisch</b> .....	<b>2</b>
Fischpfanne Semenovka F.....	2
Fischragout Räucherlake F.....	3
Gemüseauflauf mit Flusskrebse F .....	4
Huhn Garnelen Reisaufauf F.....	5
Reis mit Krebsfleisch F.....	7
Suppengemüse mit Seelachs F.....	8
Hinweis Vegan .....	9
Hinweis Sojasoße.....	9
Hinweis Curry .....	9

Hinweis Tomatenketchup.....	9
Hinweis F .....	10

## Fisch

### Fischpfanne Semenovka F

Glutenfrei, Ei- + Milchfrei



1 Tasse Naturreis Mittelkorn  
2 Tassen Wasser  
0,25 TI Kurkuma

#### 400 g Seelachsfilet

200 g Paprikaschote gewürfelt  
100 g Lauch in Ringe  
80 g Butter / ungehärtete Margarine  
1 Prise Zucker  
1 TI Gewürzsalz  
3 cl Balsamico di Modena  
3 cl Tamari ( Sojasoße )  
3 cl Madeira

Wasser mit Kurkuma zum kochen bringen, Reis rein, aufkochen, bei kleiner Hitze 40 min leise kochen lassen.

Butter in einer großen Pfanne heiß werden lassen, Gemüse andünsten, Tamari + Essig + Zucker + Salz beifügen, wenn es für den eigenen Geschmack weich genug, den in Mundgerechte geschnittenen Fisch drauflegen, ca 5-8 min, danach den gekochten Reis, alles untereinander vermengen, vorsichtig damit der Fisch nicht zerfällt, runter von der Hitze den Madeira dazu mischen + servieren. Reicht für 2 Personen.

Sonntag, 22. Oktober 2006, eigenes Rezept, Hans60

## Fischragout RäucherKate F



### Fischragout

Zutaten für 4 Portionen

375 g Fisch, geräuchert, (Seelachs, Makrele, Heilbutt)

2 Zwiebel(n)

2 Möhre(n)

1 Stange/n Porree

1 EL Margarine

10 g Mehl

1 kl. Dose/n Tomate(n), geschälte (Pizzatomaten)

1/8 Liter Hühnerbrühe, (Würfel)

Zitronensaft

Zwiebeln und Möhren schälen und würfeln.

Porree längs durchschneiden, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden.

Die Margarine in einer Kasserolle zerlassen, das Kleingeschnittene darin 5 Minuten dünsten. Dann mit Mehl bestäuben, umrühren, dabei Tomaten und Hühnerbrühe dazu geben und noch 5 Minuten auf schwacher Hitze kochen.

Inzwischen den Räucherfisch in mundgerechte Stücke schneiden, Haut und Gräten dabei entfernen. Den Fisch in die Soße geben und das Ragout mit Worcestersoße und Zitronensaft abschmecken.

Dazu grünen Salat und Kartoffelbrei oder Reis servieren

Ihr werdet staunen, wie gut Räucherfisch "warm" schmeckt!!

**Brennwert p. P.: 165**

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

28.05.03 Friesin

Veränderung I

19.03.2004 11:48 Kommentar von Hans60

Hallo Friesin

ach, ich hatte dieses Rezept schon fast vergessen, ist wirklich ein Gedicht.

### Gemüseauflauf mit Flusskrebse F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 Tasse Hirse  
2 Tassen Wasser  
1 TI Kurkuma

200 g TK Gemüse (z.B Bohnen, Möhren, Mais usw )  
50 g TK Mais  
50 g TK Lauch  
100 g TK Paprikastreifen  
1 Tasse grauer Burgunder  
5 Pfefferkörner gemörsert  
0,5 TI Gemüse Hefebrühe

1 TI Senfkörner und  
1 TI Schwarzkümmel und  
5 Pfefferkörner und  
1 TI Curry ohne Salz und  
5 EI Sonnenblumenkerne geröstet und mahlen

250 g Flusskrebse

Lorbeerblatt

grauer Burgunder

2 Tomaten geachtelt  
2 TI Kräutersalz  
150 g Banane klein gewürfelt  
1 Apfel  
1 TI Vollrohrzucker  
2 cl Balsamico Bianca

Fett für drei feuerfeste Schüsseln mit Deckel

### grauer Burgunder

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, damit die evtl Bitterstoffe entfernt werden, in 2 Tassen kochendem Wasser geben, aufkochen lassen, 1 Metalllöffel reinstellen, damit es nicht überkocht, Hitze reduzieren, Löffel entfernen, Deckel drauf und 10-12 min leise köcheln lassen, dann ist Wasser unterhalb der Oberfläche, ausstellen die Hitze, ausquellen lassen, ca 10 min, Hirse ist körnig + trocken.

Alles TK Gemüse mit Hefebrühe + gemörserten Pfeffer und 1 Tasse grauen Burgunder aufkochen, kleinstellen solange kochen lassen bis die Flüssigkeit verkocht ist.

Senfkörner bis Sonnenblumenkerne leicht rösten und mahlen, grob oder fein, wie Belieben.

Die Flusskrebse, Lorbeerblatt mit Wein bedecken und 10 min kochen, abseihen.

Apfel um den Griebsch herum grob raspeln.

Alle Zutaten bis 2 cl Balsamico Bianca zusammen vermischen und pikant abschmecken, und in drei 1 Liter einbutterte feuerfeste Schüsseln verteilen, grauer Burgunder über den Auflauf gießen, sollte gut 1 cm hoch drin stehen, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-40 min backen, der Wein sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept, Samstag, 7. Juli 2007 Han60

### Huhn Garnelen Reisauflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei + eigenes Rezept





6 Feigen  
20 g Ingwer fein gewiegt  
Balsamico Bianca  
1 El Tamari ( Sojasoße )

150 g Hähnchenfilet  
Tamari

1 El Gänse- oder Entenfett

250 g Garnelen  
0,5 Zitrone den Saft davon

1 El Gänse- oder Entenfett

2 Tassen Wasser  
0,5 Tl Kurkuma  
1 Tasse Naturreis

120 g Lauch, das Grüne  
400 g Möhren

Butter für die feuerfeste Formen

50 g Ziegenkäse evtl

Feigen klein schneiden, Ingwer kleinwiegen mit Balsamico Bianca bedecken + 1 El Tamari zugeben, ein paar Stunden, evtl über Nacht, weichen lassen, abseihen, aufheben, wird noch gebraucht.

In 2 Tassen kochendem Wasser 0,5 Tl Kurkuma + nach dessen aufkochen, 1 Tasse gespülten Naturreis geben, wiederum aufkochen, die Hitze kleinstellen, und ca 35 min kochen, und ca 10 min ausquellen lassen.

Hähnchenfilet klein würfeln, in eine Tasse legen und mit Tamari bedecken, evtl ab +zu mit einem Löffel umrühren, ein paar Stunden einweichen, ab-

sehen, aufheben, wird noch gebraucht. In einem heißen 1 Ei Gänse- oder Entenfett, braten, raus nehmen.

Garnelen kurz antauen mit kaltem Wasser abspülen, abtrocknen und mit dem Saft einer halben Zitronen begießen.

In das heiße Gänse- oder Entenfett, der Hähnchenwürfel, evtl noch 1 Ei Gänse- oder Entenfett beifügen, die Garnelen gut 180 sek braten, raus nehmen.

Das Grüne vom Lauch in ca 1 cm Ringe schneiden, klein wiegen, und kurz in dem heißen Fett braten.

Möhren fein raspeln lassen.

2 a ein Liter feuerfeste Formen mit Deckel mit Butter einpinseln.

Alle fertigen Zutaten zusammen vermischen, mit den abgeseihten Flüssigkeiten würzen, in die zwei Formen geben, glattstreichen, evt mit geraspelten Ziegen- oder Schafskäse bedecken.

Auf beiden Formen Deckel drauf, wichtig, weil ob mit oder ohne Käse die Oberfläche austrocknet, + der Käse hart wird.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, es sollte unten in der Form, sprudeln.

Donnerstag, 3. Mai 2007 Hans60

## Reis mit Krebsfleisch F

Glutenfrei + Eifrei



3 Tassen Wasser

1,5 Tassen Naturreis Mittelkorn

0,5 TI Kurkuma

1 Tassen TK Erbsen

1 kleine Stange Lauch

40 g Butter

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

### Suppengemüse mit Seelachs F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1,5 l Wasser  
Lorbeerblätter  
50 g TK Lauch  
500 g TK Suppengemüse  
1 Zweig Liebstöckel  
1 El gekörnte Gemüsebrühe  
2 El Buchweizenkörner  
8 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Salz  
1 Apfel  
3 El Balsamico di Modena

2 gekochte Pellkartoffeln

300 g Seelachsfilet

2 – 3 TL Herbamare ( Kräutersalz )

Wasser zum kochen bringen, Lorbeerblätter, Liebstöckelblätter, Gemüse, kleingewürfelten Apfel, gemörserten Pfeffer, und Salz, 2 gekochte Pellkartoffeln quetschen, und den Essig beifügen, Seelachs in mundgerechte Stücke schneiden, ca 10 min vorm Ende zufügen, gar werden lassen. Runter von der Hitze und mit Kräutersalz + Balsamico pikant abschmecken.

### 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 Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Samstag, 11. September 2010

Zusammen gestellt, [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de)