

# Chinakohl Glutenfrei Kuh Milchfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Am Ende dieser Sammlung

## 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.

## Index nicht aktiv

Diverses .....	2
Fisch .....	5

## Inhaltsverzeichnis

Chinakohl Glutenfrei Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index nicht aktiv.....	1

Inhaltsverzeichnis .....	1
Diverses .....	2
Chinakohl Bulung`ur Jomboy F.....	2
Dezhgi - Chicoree F.....	3
Fisch.....	5
Kabeljaufilet im Chinakohlmantel F.....	5
Hinweis M.....	7
Hinweis Ei.....	7
Hinweis Vegan.....	7
Hinweis F.....	7
Hinweis Margarine.....	7
Hinweis.....	7

## Diverses

### Chinakohl Bulung`ur Jomboy F

4 Portionen

glutenfrei + Eifrei



Ca 800 g Pellkartoffeln

0,5 TI Kümmel ganz

Margarine

Salz

Muskatnuss

Wasser

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

70 g klein gewiegte Ingwer

1 Chinakohl

4 Pfefferkörner gemörsert

2 Orangen filetiert

1 TI Gewürzsalz

200 g Schaf- o Ziege- Feta

3 EI Sonnenblumenkerne geröstet

4 cl grauer Burgunder

Rapsöl

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Kartoffeln in Schale + 0,5 TI Kümmel, gar kochen, abschrecken mit kalt Wasser, pellen, mit Salz, reichlich Margarine, Muskatnuss frisch gerieben, stampfen.

Chinakohl klein schneiden, in 1 Topf, den Boden gut mit Wasser bedecken, gekörnte Brühe dazu, ein wenig auflösen lassen, den Kohl + Ingwer rein, dünsten, bis sich der Kohl fast halbiert hat.

Abseihen, Flüssigkeit aufheben,

Kohl mit gewürfelten Feta, gemörserten Pfeffer, Sonnenblumenkerne, + klein geschnittene Apfelsine, Gewürzsalz + Wein vermischen.

In vier mit Rapsöl ein/ausgepinselten 0,75 l feuerfeste Schüsseln, den Kartoffelbrei + darauf dann das Gemüse geben, die abgeseigte Brühe darüber gießen, Deckel drauf.

In auf 180°C vorgewärmten Backofen geben+ ca 25-30 min backen.

13.4.06 Hans60

## Veränderung

Apfel statt Apfelsine,

Gemüsebrühe mit 2 EI Balsamico de Modena.

Ungehärtete Margarine statt Öl.

Mittwoch, 7. November 2007 Hans60

Dezhgi - Chicoree F

glutenfrei + eifrei + kuhmilchfrei –



Zutaten für 4 Portionen

1.5 Tasse/n Buchweizen, ganz o Naturreis in  
3 Tasse/n Wasser, kochendes mit  
1 TL Gemüsebrühe, gekörnte, geben  
600 g Chinakohl  
Gemüsebrühe, gekörnte  
150 g Paprika, TK in Streifen  
1 handvoll Lauch, TK in Röllchen  
5 Körner Pfeffer +  
1 TL Senfkörner, gelb, mörsern oder mahlen  
2 EL Essig (Apfelessig)  
250 ml Gemüsebrühe, gekörnte  
2 EL Sojasauce / Tamari

200 g Käse, Ziegenkäse, grob geraspelt

evtl. Salz  
Paprika

### Zubereitung

Buchweizen in kochendes Wasser geben, Hitze runterstellen, auf 0,5 von drei möglichen Stufen, bis der Wasserspiegel nicht mehr zu sehen ist, die Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ( ca. 10 min ) wird schön trocken.

Den Chinakohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Chinakohl in etwas Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe zwei Minuten dünsten. Abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden.

Auf der noch heißen Kochplatte TK Paprika + Lauch antauen. Gemüse + Buchweizen mischen, ca. die Hälfte des Käses, Essig, Senf + Pfeffer + Tamari untermischen. In vier 0,75 l feuerfeste Schüsseln geben.

Die Gemüsebrühe drüber gießen, sollte so ca. 2 cm hoch sein. Den Rest geraspelten Ziegenkäse drauf verteilen + Paprikagranulat vorsichtig drüber geben.

Im , nicht vorgeheizt, Backofen 30 min bei 170°C, Umluft überbacken oder ohne Umluft bei ca. 190 –200° überbacken. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

10.05.05 Hans60

## Veränderung

Chicoree anstatt Chinakohl

## Fisch

### Kabeljaufilet im Chinakohlmantel F

als Auflauf

Glutenfrei / Eifrei / Milchfrei ohne den Zusatz



3 Tassen kochendes Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
1 TI Kurkuma  
1,5 Tassen Buchweizenkörner

800 g Kabeljau

Salz

Pfeffer

8-12 Chinakohlblätter

0,5 El gekörnte Gemüsebrühe

Wasser

ca 60 g Möhren +

ca 100 g Zucchini ohne Kerne +

ca 80 g Sellerie

1 TI Gewürzsalz

ca 400 ml Gemüsebrühe ( 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe )

Rapsöl

4 feuerfeste 1 l Schüsseln

Die abgespülten Buchweizenkörner in das kochende mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe + 1 TI Kurkuma Wasser geben. Nach wieder aufkochen, die Hitze klein stellen, Deckel drauf ca 20 min, ( außer den Buchweizen aus der Ukraine, der geht schneller ), wenn der Wasserspiegel innerhalb des Getreide ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, dann ist er trocken + körnig.

Möhren, Sellerie + Zucchini klein raspeln + mit 1 TI Gewürzsalz würzen oder mehr, Geschmacksache.

Die Chinakohlblätter, mit 0,5 El gekörnte Gemüsebrühe, ca 1 min blanchieren, in eine Seihe abtropfen lassen.

Buchweizenkörner auf vier 1 l feuerfeste eingefettete Schüsseln verteilen. 4 x 2 Chinakohlblätter ( je nach Größe ) nebeneinander, etwas überlappend legen, drauf den gewürzten Fisch, darauf das gewürzte Gemüse, + dann zusammen rollen, das Ende der Rolle, aufs Gesicht, auf den Buchweizen geben.

Mit Gemüsebrühe aufgießen, das es ca 1-1,5 cm hoch in der Schüssel steht, Deckel drauf, in den kalten Backofen bei ca 160°C ca 30-50 min backen.

PS.

Da ich noch einige blanchierte Chinakohlblätter übrig hatte, wurden dies mit je 2 Scheiben Limburger belegt + eingerollt, + neben der Fischrolle gelegt.

### 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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

### Hinweis Margarine

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

### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Freitag, 18. September 2009

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