

# Reis Fisch u Fisch + Fleisch **Glutenfrei** 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.

## Index nicht aktiv

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Fisch .....           | 2  |
| Fisch u Fleisch ..... | 19 |

## Inhaltsverzeichnis

|  |           |
|--|-----------|
| Reis Fisch u Fisch + Fleisch <b>Glutenfrei</b> u Kuh Milchfrei ..... | 1         |
| Hinweis I .....  | 1         |
| Index nicht aktiv.....   | 1         |
| Inhaltsverzeichnis .....   | 1         |
| <b>Fisch</b> .....   | <b>2</b>  |
| Buchweizenbrot II Fisch F .....                                      | 2         |
| Chicoree Auflauf Teheran F .....                                     | 3         |
| Fischpfanne Semenovka F .....  | 4         |
| Frutti di mare im Gemüsecurry F .....                                | 5         |
| Frutti di Mare Auflauf Stepnoja F .....                              | 7         |
| Frutti de Mare Auflauf Zaltysr F .....                               | 7         |
| Gabrik Omelette 4 Ei .....   | 9         |
| Veränderung zum Auflauf F .....                                      | 9         |
| Gefüllte Paprikaschoten Elista F .....                               | 10        |
| Huhn Garnelen Reisauflauf F .....                                    | 12        |
| Räucherfisch in Paprikaschoten 2 Ei F .....                          | 13        |
| Reis mit Krebsfleisch F .....  | 14        |
| Seelachs oder Fleischkäseauflauf F .....                             | 15        |
| Seelachsfilet süß-sauer 2 Ei F .....                                 | 17        |
| Wirsingauflauf Troickoje F .....                                     | 18        |
| <b>Fisch u Fleisch</b> .....   | <b>19</b> |
| Huhn Garnelen Reisauflauf F .....                                    | 19        |
| Seelachs oder Fleischkäseauflauf F .....                             | 20        |
| Bitte bedenkt .....  | 22        |
| Hinweis Sojasoße.....  | 22        |
| <b>Hinweis Curry</b> .....   | <b>22</b> |

|                  |    |
|------------------|----|
| Hinweis F .....  | 22 |
| Hinweis.....     | 23 |
| Hinweis M .....  | 23 |
| Hinweis Ei ..... | 23 |

## Fisch

### Buchweizenbrot II Fisch F

Glutenfrei Milchfrei

1 Kastenbackform 35, evtl auch 30 cm mit Backpapier



400 g Buchweizen gem  
 100 g Naturreis gem  
 50 g Amaranth gem  
 1 Prise Zucker  
 1 TI Salz  
 1 Tüte Backpulver  
 450 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
 100 g Öl

### 3 Ei

100 g TK Erbsen oder frisch  
 150 g Paprikaschoten  
 1 Handvoll Frühlingszwiebelgrün in Röllchen

250 g Forellenfilet, geräuchert

TK Erbsen mit ein wenig Wasser auftauen, leicht dünsten,  
 Paprikaschoten in dünne Streifen schneiden,

trockne Zutaten vermischen,  
Wasser u Öl u Ei vermischen, alles zusammen gut verrühren lassen, ist dann wie ein Rührteig, ziemlich dünn.  
Erbsen, Frühlingszwiebelgrün, Paprikaschotenstreifen und in Rechtecke geschnittenen Forellenfilet vorsichtig unter den Teig heben,  
in die 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein wenig hin und her bewegen, damit der Teig überall hin kommt,  
in den vorgeheizten ( war noch heiß vom Auflauf ) Backofen bei 140°C Umluft ca 55 min backen, Nadelprobe.  
Nach dem abkühlen sollte das Brot noch einige Stunden ruhen, um sich zu verfestigen.

Eigenes Rezept Dienstag, 19. August 2008 Hans60

### Chicoree Auflauf Teheran F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

### 2 a 1 | feuerfeste Schüsseln mit Deckel



1 Tasse Natur Reis ( Mittelkorn)  
2 Tassen Wasser  
4 Chicoree  
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe  
kochendes Wasser  
Balsamico de Modena  
Tamari

## Ziegenkäse reichlich

Paprikagranulat

2 a 1 l feuerfeste Schüsseln

Fett dafür

400 g Seelachsfilet kurz anbraten, auf den Reis

Natur Reis in kochendes Wasser geben, ca 40 min kochen.

Chicoree vom dicken Ende 1,5 bis 2 cm abschneiden, sowie die äußeren welken Blätter entfernen, soviel kochendes Wasser mit gekörnte Gemüsebrühe aufsetzen das der Chicoree nebeneinander liegend halbwegs bedeckt ist, ca 10 min kochen. Natur Reis in zwei eingefettete feuerfeste Schüsseln geben, abgetropften Chicoree drauf legen. Gemüsebrühe ca 1 cm hoch drüber geben, Gemüsebrühe ca 1 cm hoch + mit Balsamico + Tamari leicht beträufeln. Dick mit geraspelten Ziegenkäse bedecken. Priesen Paprikagranulat drauf streuseln.

In den kalten Backofen bei 160° C Umluft 30 min.

Oder mit Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180°- 190° C ca 20 min .

Freitag, 17. Juni 2005 eigenes Rezept Hans60

Dienstag, 12. September 2006

## 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

#### Fruti di mare im Gemüsecurry F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

drei ein Liter feuerfeste Formen mit Deckel



1 Tasse Naturreis ( 130 g )  
2 Tassen Wasser  
1 TI Chilipulver

250 g TK Fruti di Mare

trocknen Weißwein

1 Lorbeerblatt  
500 g TK Suppengemüse / anderes  
1,5 TI Frugola / gekörnte Gemüsebrühe  
350 ml ca trocken Weißwein / Wasser  
30 g Ingwer getrennt  
1 TI Curry ohne Salz  
5 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Koriander gemörsert  
3 El Sonnenblumenkerne / Cashewnüsse geröstet  
5 El Kokosnus raspel geröstet  
1 Knoblauchzehe  
1 Banane  
1 El Vollrohrzucker  
1 Prise Salz oder mehr  
Kräutersalz evt  
0,5 El Zimt gem  
4 cl Tamari ( Sojasoße )  
Fett für drei ein Liter feuerfeste Formen  
Guten trocken Weißwein oder Reiswein

Naturreis mit Chilipulver ca 35 min auf kleiner Hitze kochen, ca 10 min ausquellen lassen.

TK Suppengemüse mit Frugola + ca 15 g kleingewiegten Ingwer, und Curry ohne Salz in 350 ml ca trocken Weißwein / Wasser, das Gemüse sollte ca 2/3 hoch bedeckt sein, die Flüssigkeit einkochen lassen, oder bis das Gemüse bissfest ist.

Fruti die Mare mit Weißwein bedecken sowie 1 Lorbeerblatt ca 10 min leise köcheln lassen, und abseihen.

Sonnenblumenkerne erst rösten, rausnehmen, dann Hitze ausstellen, und die Kokosraspel in die Pfanne, die Rest Hitze reicht dafür, noch.

Den fertig gekochten Reis, Suppengemüse ohne Flüssigkeit, Rest Ingwer, gemörserten Pfeffer und Koriander, Zimt gem, Sonnenblumenkerne und Kokosnus raspel, 1 Knoblauchzehe mit einer Gabel zerdrücken, Banane kleinwürfeln, 1 El Vollrohrzucker und Tamari, alles zusammen vermengen, zum Schluss noch abgeseite Fruti di Mare zugeben, pikant abschmecken, evt mit Kräutersalz.

Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Fett einstreichen, die Gemüse-Fischmasse einfüllen, glattstreichen, guten trocken Weißwein oder Reiswein ca 1-15 cm hoch einfüllen. Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudelnd kochen.

Eignes Rezept, Samstag, 15. Dezember 2007 Hans60

### Frutti di Mare Auflauf Stepnoja F

glutenfrei / eifrei + Kuh Milchfrei



450 g Möhren fein geraspelt  
2 Tassen gekochter Naturreis

250 g TK Frutti di Mare

4 EI TK 8 Kräuter

2 TI Kräutersalz

100 g Ziegen Käse geraspelt

50 g Ziegen Käse geraspelt

Paprikagranulat

Fett für 2 feuerfeste Schüssel

von Möhren bis 100 g Ziegen Käse geraspelt alle Zutaten miteinander vermischen, in zwei ausgefettete feuerfeste Schüsseln geben, glattstreichen, 50 g Ziegen Käse geraspelt drauf verteilen + mit Paprikagranulat bestreuen, Vorsicht scharf, Deckel drauf, der Käse vertrocknet sonst.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 50 min backen

Eigenes Rezept Samstag, 31. März 2007 Hans60

### Frutti de Mare Auflauf Zaltysr F

Glutenfrei Eifrei + Kuh Milchfrei

Drei a 1 I feuerfeste Schüsseln mit Deckel



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 TL 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

## Gabrik Omelette 4 Ei

Zutaten für 2 Portionen

2 Kabeljaufilet, à 220 g

½ Zitrone(n), den Saft davon

2 handvoll Paprika, in Streifen, TK

2 handvoll Lauch, in Scheiben, TK

200 g Champignons, braune, Stiele entfernen, in Scheiben

2 EL Margarine, ungehärtete

6 Feigen, getrocknete, klein würfeln

2 TL Salz (Gewürzsalz)

½ TL Curry o. Salz

### 4 Ei(er), trennen

Salz

Fisch mit Zitronensaft beträufeln, ungehärtete Margarine heiß werden lassen, Paprika + Lauch andünsten, Pilze dazugeben, bisschen anbraten, Feigen dazu, untermischen. Den Fisch drauflegen, ob ganz oder geschnitten ist egal.

Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, Eigelb dazu. Mit den Gewürzen pikant abschmecken. Die Eimischung auf das Gemüse geben, die Hitze etwas höher stellen + stocken lassen. Dazu NT-Reis + Salat der Saison. Guten Appetit. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

29.05.05 Hans60

## Veränderung zum Auflauf F

Für 4 Portionen

4 feuerfeste 0,75 l Auflaufformen mit Deckel



2 Tassen Naturreis mit/ in  
4 Tassen kochendes Wasser ca 40 min

1 kg Kabeljaufilet

1 Zitrone(n), den Saft davon

3 rote Paprika klein geschnitten +

1 Bund Lauch Zwiebeln, klein geschnitten +

1 Dose ganze Champignons ( 230 g Abtropfgewicht ) geschnitten +

4 frische Aprikosen\*, klein geschnitten +

in Butter ca 5-20 min gedünstet

mit den Gewürzen pikant abschmecken,

siehe obiges Rezept

3 Eier +

ca 50 ml Wasser verquirlen.

4 feuerfeste 0,75 l Auflaufformen mit Olivenöl eingepinselt, den fertig gekochten Reis, drin verteilt, ein wenig Gemüse darauf, Fischfilet drüber legen, dann das restliche Gemüse verteilen, das verquirlte Ei/ Wassergemisch drüber gießen, Deckel drauf, in den kalten Backofen, bei 160°C Umluft 30-50 min, bis das Eigemisch gestockt ist.

\*musste Aprikosen nehmen, da ich keine Feigen mehr hatte.  
Schmeckte so ein bisschen fruchtig.

Gefüllte Paprikaschoten Elista F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei

2 a 1 l Auflaufformen mit Deckel



4 Paprikaschoten  
1 Mango  
0,75 Tasse Naturreis  
1,5 Tassen Wasser  
0,5 TI Kurkuma gem

250 g geräucherte Forellenfilet  
125 ml kochendes Wasser  
0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe ODER  
125 ml guten trocknen Weißwein  
Fett für 2 feuerfeste Schüsseln

50 g Ziegenkäse geraspelt evtl oder mehr  
Paprikagranulat

Naturreis mit Kurkuma ca 35 min kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

Paprikaschoten, Deckel abschneiden diese klein schneiden, Schoten ca 15 min bissfest kochen,

Mango klein schneiden,

Forellenfilet klein schneiden,

einen Teil gekochten Reis, Mango und kleingeschnittene Deckel sowie Forellenfilet vermischen, in die gekochten Paprikaschoten füllen,

diese in zwei eingefettete feuerfeste Schüsseln, aufrecht geben, die übriggebliebene Füllung mit dem restlichen Reis vermischen, und außen um die Schoten verteilen, damit diese eben nicht umfallen.

Ca 1-1,5 cm hoch die Brühe / Weißwein raufgießen.

Wer darf, kann nun noch geraspelten Ziegenkäse drauf geben, mit Paprikagranulat leicht bestreuen.

Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35-40 min backen, die Brühe/Wein sollten leicht sprudeln.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 22. November 2007 Hans60

## Huhn Garnelen Reisauflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

2 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



2. Bild oben mit Käse

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 TI 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, abseihen, aufheben, wird noch gebraucht. In einem heißen 1 El 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 El 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, evtl 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

Räucherfisch in Paprikaschoten 2 Ei F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei

4 a 1 | Auflaufformen mit Deckel

4 Portionen



500 g geräucherten Fisch  
8 rote Paprikaschoten  
2 Tasse körnig gekochter Naturreis  
2 geschälte, säuerliche Äpfel  
2 Gewürzgurken

### 2 hartgekochte Eier

einige entkernte Oliven ( 10 schwarze )  
0- 3 TI Kapern  
Salz ( nicht nötig )  
1 Prise Zucker  
5 Pfefferkörner gemörsert  
ungehärtete Margarine, für die ( 4 ) feuerfeste Formen

etwas Schafs- oder Ziegenkäse gerieben

8 a 0,25 TI ( Flocken ) laktosefreie Margarine

Gemüsebrühe

Fisch in kleine Stücke zerteilen.

Paprikaschoten, Deckel flach abschneiden, Deckel Kleinwiegen.

Schoten gut entkernen + ca 15 – 20 min vorkochen, wer mag.

Sonst die Schoten mit einem kleinen Flocken ungehärtete Margarine / Butter füllen.

Den Fisch, sowie die kleingeschnittenen Deckel, die kleingeschnittenen Äpfel, Gurken, Eier + Kapern mit dem Reis, Kapern, Zucker + Pfeffer, vermischen, + die Paprikaschoten damit füllen, mit Käse bedecken + auf jede ein Butterflöckchen geben.

Wenn nicht vorgekocht die Schoten in Öl oder Butter anbraten, Brühe zugeießen + das Gericht auf dem Herd oder Ofen ca 30 min schmoren.

Wenn vorgegart die Schoten, in eine oder mehr feuerfeste Schüsseln stellen, mit ein wenig Brühe Deckel schließen, in den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.

### 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 laktosefreie 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

[Seelachs oder Fleischkäseauflauf](#) F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

## 2 a 1 | Auflaufformen mit Deckel

2 Portionen



50 g Bio Sesamsaat ungeschält  
2 Tassen Wasser  
1 TI Kurkuma  
1 Tasse Naturreis ca 160 g  
400 g Seelachsfilet ODER

### 300 g Fleischkäse

250 g TK Gemüse, ( Erbsen, g Bohnen, Mais + Möhren )  
0,5 TI Butter oder 2 El Wasser  
30 g Ingwer  
0,5 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
2 cl Tamari  
2 cl Balsamico de Modena

### 80 g Ziegenkäse geraspelt

Fett für feuerfeste Formen  
Paprikagranulat

Sesam im Kochtopf mit Deckel, kurz rösten mit 2 Tassen Wasser ablöschen Kurkuma und eine Tasse Naturreis zugeben, aufkochen, Hitze reduzieren, und mit geschlossenem Deckel ca 35-40 min kochen, Hitze ausstellen, ca 5-10 min quellen lassen und Seelachs in Mundgerechte oder Fleischkäse in kleine Stücke schneiden und TK Gemüse mit 0,5 TI Butter oder 2 El Wasser kurz dünsten, auftauen, und Ingwer Kleinwiegen, Kräutersalz, Zucker, Tamari sowie Essig zusammen vermischen, Seelachs oder Fleischkäse beimengen, in zwei ausgebutterte ein Liter feuerfeste Schüsseln verteilen, glattstreichen, mit geraspelt Ziegenkäse bedecken und Paprikagranulat leicht drauf streuen, zudecken, sonst wird der Käse hart und trocken, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35-40 min backen, es sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept Montag, 18. Februar 2008 Hans60

## Seelachsfilet süß-sauer 2 Ei F

Glutenfrei



4 Tassen Wasser  
0,25 TI Kurkuma  
2 Tassen Naturreis Mittelkorn

150 ml Balsamico Bianka (Weinessig )  
50 g Vollrohrrohrzucker ( 90 g Zucker )  
1 Prise Salz  
250 ml frischen Orangensaft  
50 g Tomatenmark

125 g frische Champignons

1 kg Seelachsfilet

Salz  
Pfeffer  
Buchweizen gem ( Mehl )

2 Ei

Rapsöl zum braten

4 Tassen Wasser mit Kurkuma zum kochen bringen, Reis rein, aufkochen, Hitze klein stellen + ca 35 min auf kleiner Hitze, ausstellen + ca 10 min quellen lassen

Essig, Zucker, Salz, Saft + Tomatenmark aufkochen , 10 min leise köcheln lassen.

Champignons in Scheiben schneiden.

Fisch salzen + pfeffern, in Mehl + verquirlten Eier wenden + goldgelb backen.

Heraus heben , Champignons ins fett streuen + 3- 4 min braten.

Mit Reis + Fisch anrichten + mit der Soße übergießen.

Donnerstag, 12. Oktober 2006

Hans

### Wirsingauflauf Troickoje F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei

3-4 a 1- 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



800 g Wirsingkohl ca  
Muskatnuss  
1 reife Mango  
2 Tassen gekochter Naturreis ( 1 Tasse roh )  
1 TI Kurkuma gem  
6 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Kräutersalz

100 g Ziegenkäse klein gewürfelt

375 g Forellenfilet geräuchert  
Gemüsebrühe

150 g Ziegenkäse geraspelt  
Fett  
Paprikagranulat

Wirsingkohl Strunk raus, klein schneiden, in bisschen Wasser mit Muskatnuss bissfest dünsten, abseien, aufheben die Brühe.

Tasse Naturreis in 2 Tassen Wasser mit Kurkuma ca 40 min kochen, auf kleiner Hitze.

Mango klein schneiden.

Forellenfilet klein schneiden,

Wirsingkohl, Mango, gekochter Reis, gemörserten Pfeffer, gewürfelten Ziegenkäse sowie kleingeschnittenen Forellenfilet gut vermischen, in drei oder vier eingefetteten feuerfesten Schüsseln einfüllen, Gemüsebrühe ca 1-1,5 cm hoch rein gießen, geraspelten Ziegenkäse auf das Gemüse verteilen, Paprikagranulat drauf streuen, Deckel schließen, wenn nicht, trocknet der Ziegenkäse aus.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 14. November 2007 Hans60

## Fisch u Fleisch

### Huhn Garnelen Reisauflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

#### 2 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



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, abseihen, aufheben, wird noch gebraucht. In einem heißen 1 El 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 El 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, evtl 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

Seelachs oder Fleischkäseauflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

2 Portionen



50 g Bio Sesamsaat ungeschält  
2 Tassen Wasser  
1 TI Kurkuma  
1 Tasse Naturreis ca 160 g  
400 g Seelachsfilet ODER

### 300 g Fleischkäse

250 g TK Gemüse, ( Erbsen, g Bohnen, Mais + Möhren )  
0,5 TI Butter oder 2 EI Wasser  
30 g Ingwer  
0,5 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
2 cl Tamari  
2 cl Balsamico de Modena  
80 g Ziegenkäse geraspelt  
Fett für feuerfeste Formen  
Paprikagranulat

Sesam im Kochtopf mit Deckel, kurz rösten mit 2 Tassen Wasser ablöschen Kurkuma und eine Tasse Naturreis zugeben, aufkochen, Hitze reduzieren, und mit geschlossenem Deckel ca 35-40 min kochen, Hitze ausstellen, ca 5-10 min quellen lassen und Seelachs in Mundgerechte oder Fleischkäse in kleine Stücke schneiden und TK Gemüse mit 0,5 TI Butter oder 2 EI Wasser kurz dünsten, auftauen, und Ingwer Kleinwiegen, Kräutersalz, Zucker, Tamari sowie Essig zusammen vermischen, Seelachs oder Fleischkäse beimengen, in zwei ausgebutterte ein Liter feuerfeste Schüsseln verteilen, glattstreichen, mit geraspeltem Ziegenkäse bedecken und Paprikagranulat leicht drauf streuen, zude-

cken, sonst wird der Käse hart und trocken, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35-40 min backen, es sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept Montag, 18. Februar 2008 Hans60

### 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 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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

## 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

Montag, 6. Dezember 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

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