

## Kichererbsen Fisch Glutenfrei

### 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

Kichererbsen Fisch Glutenfrei .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Ananas Kichererbsensuppe F .....	2
Frutti de Mare Auflauf Zaltsyr F .....	3
Frutti di Mare Käseauflauf 3 Ei M F.....	4
Gebackenes Seelachsfilet ( Muffins ) F.....	5
Hinweis M .....	7
Hinweis Ei .....	7
Hinweis Vegan .....	7
Hinweis Sojasoße.....	7
Hinweis Curry .....	8
Hinweis Tomatenketchup.....	8
Hinweis F .....	8

## 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

### Frutti di Mare Käseauflauf 3 Ei M F



750 g Magerquark 0,5 %

4 Pellkartoffeln ca 500 - 600 g

100 g ungehärtete Margarine o Butter

6- 8 El Hirse gem. o Flocken

1 Kl Senfkörner gem

100- 150 g geriebener Käse

Salz, Pfeffer

0,5-1 Kl Kurkuma

50 g Kichererbsen gem.  
Dill  
1 Prise Vollrohrzucker

### 3 Ei trennen

1 Prise Salz  
Handvoll Zitronenmelisse gehackt oder  
1 El Zitronensaft, frisch gepresst  
2 P Frutti di Mare, 500 g

mit ungehärtete Margarine/ Butter die 4 feuerfeste 1 l Schüsseln einstreichen.

Pellkartoffeln zerquetschen.

Alle Zutaten miteinander vermischen,

Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen + unterheben.

In die vorbereiteten Schüsseln verteilen, Deckel drauf.

Im kalten Backofen bei 160° C Umluft ca 60 min backen.

1 a 2 l, Form 70- 90 min ca.

Donnerstag, 8. Mai 2003

Sonntag, 13. August 2006

Hans

### 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 nasen 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

#### 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 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

Mittwoch, 5. Januar 2011

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