

Meeresfruechte

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

www.chefkoch.de

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Montag, 23. Juli 2007

www.Hans_joachim60.de

Index

Fleisch	29
Frutti de Mare	2
Hinweis für Word	35
Krebse	16
Meeresfrüchte.....	24

Inhaltsverzeichnis

Meeresfruechte	1
PS	1
Index NICHT aktiv	1

Inhaltsverzeichnis aktiv.....	1
Frutti de Mare.....	2
Antonio's Suppa di Mare	2
Currylinsen mit Frutti di Mare M F.....	3
Frutti de Mare Auflauf Zaltsyr F	4
Frutti de Mare Blechkuchen M F	6
Frutti di Mare Auflauf M F.....	9
Frutti di Mare Auflauf Agavka 3 Ei M F.....	10
Frutti di Mare Auflauf Stepnoja F	11
Frutti di Mare fürs Büfett	12
Frutti di Mare Käseauflauf 3 Ei M F.....	13
Frutti di Mare in Paprikaschoten Buzuluk F.....	14
Italienische, chilischarfe „Frutti di Mare“	15
Krebse	16
Frutti de Mare Blechkuchen M F	16
Gefüllte Paprikaschoten Sorocinsk 5 Ei M F.....	18
Gemüseauflauf mit Flusskrebse F	20
Krebse auf Eierkuchen 3 Ei M F	22
Reis mit Krebsfleisch F.....	23
Meeresfrüchte.....	24
Gebratene Reismudeln mit Meeresfrüchten	24
Kreolischer Meeresfrüchtereis	25
Pochierte Austern M.....	26
Reis mit Meeresfrüchten	27
Risotto mit Meeresfrüchten.....	28
Fleisch	29
Frutti de mare, Putenbrust Reisaufauf 1 Ei F.....	29
Huhn Garnelen Reisaufauf	31
Hinweis II Mehl	33
Hinweis Fleisch	33
Hinweis Mehl/Panade	33
Hinweis Sojasoße	34
Hinweis Curry	34
Hinweis, Zutaten	34
Hinweis Tomatenketchup	34
Geräucherten Fisch + Fleisch	34
Hinweis für Word	35
Hinweis.....	35

Frutti de Mare

Antonio's Suppa di Mare

Ein köstlicher mediterraner Eintopf mit Meeresfrüchten

Zutaten für 8 Portionen

1 kg Kartoffeln, festkochende in Scheiben geschnitten

1.5 kg Fleischtomate(n) oder Flaschentomaten, in Scheiben geschnitten

4 Paprikaschote(n), (verschiedene Farben) in Streifen geschnitten

1 kg Zwiebel(n) (Gemüsezwiebeln) in Streifen geschnitten

2 Pck. Meeresfrüchte, TK-Frutti-di-Mare (geht natürlich auch mit frischer Ware)

2 Tintenfische (Tuben), in Ringe geschnitten

Muschel(n), Krabben, Scampis, Riesengarnelen je nach Geschmack und Geldbeutel: :))

1 Glas Wein, weiß

1 Glas Olivenöl

Salz und Pfeffer evtl. Chilis nach Geschmack

Petersilie

Alle Zutaten nacheinander in einen großen Topf schichten bis alle Zutaten verbraucht sind - wichtig: mit einer Lage Tomaten anfangen! Die einzelnen Gemüselagen salzen und pfeffern.

Zum Schluss 1 Glas Weißwein und 1 Glas Olivenöl dazu gießen.

Einmal kurz aufkochen, dann auf ganz kleiner Hitze mindestens 2-3 Stunden vor sich hin köcheln lassen (1-2 Stunden länger schadet nix).

Dieser rustikale Eintopf ist bei uns der Renner auf jeder Fete. Besonders lecker mit frischem Baguette und wer es scharf mag mit frisch gemahlenen getrockneten Chilischoten. Schmeckt am nächsten Tag noch besser. Übrigens ein absolutes Originalrezept von unserem alten Nachbarn aus Madeira.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

18.05.05 Gold-Else

Currylinsen mit Frutti di Mare M F



Zutaten

120 g Naturreis, Mittelkorn ca 1 Tasse

2 Tassen Wasser
0,25 TI Paprikagranulat
0,25 TI Kurkuma

100 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
100 g Äpfel; säuerliche
2 EI Öl
500 ml Wasser
200 g Rote Linsen
1 TI Koriander gemörsert
0,25 TI Currypulver ohne Salz

500 g, 2 Pakete TK Frutti di Mare

Salz
Cayennepfeffer
200 g Bananen

125 ml Sahne

Schnittlauch; in Röllchen

Reis, Paprikagranulat, Kurkuma ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, Deckel drauf, gut 35 min kochen + ca 5-10 ausquellen lassen.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Äpfel um den Griebsch grob raspeln und alles zusammen in Öl glasig dünsten.

Linsen mit Koriander und Curry in Wasser zum Kochen bringen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen und bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten abgedeckt garen.

Frutti di Mare, Zwiebeln, Knoblauch und Äpfel zufügen. Bananen Schalen und in Scheiben schneiden, unter die Linsen heben und weitere 5 Minuten abgedeckt garen. Die Flüssigkeit sollte fast verdampft sein, im anderen Fall im offenen Topf einkochen lassen.

Mit saurer Sahne und Schnittlauchröllchen anrichten.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Sonntag, 10. September 2006

[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 de Mare Blechkuchen M F

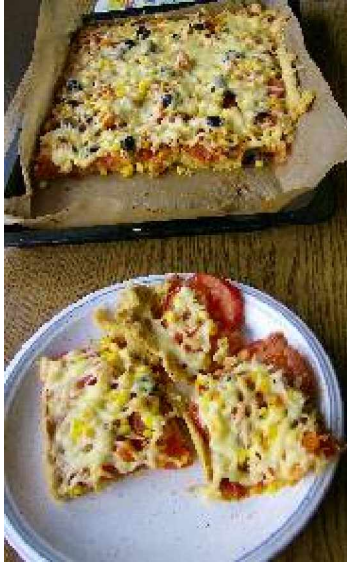
Glutenfrei + Eifrei



4008



4009



4010 emf

250 g Frutti de Mare

125 g Flusskrebse

1 Lorbeerblatt

trockener weißer Burgunder

150 g TK Mais

trockener weißer Burgunder

Boden:

200 g Mais gem

100 g Naturreis gem

100 g Amaranth gem

1 Prise Vollrohrzucker

1 TI Salz

5 Pfefferkörner gemörsert

120 g ungehärtete Margarine

200 ml trockener weißer Burgunder

1 TI Balsamico Bianca

Belag:

2-3 El Tomatenmark a d T

2-3 El Tomatenketchup

2-3 El trockener roter Burgunder

1 kg Tomaten in Scheiben

1 Prise Zucker

Salz

13 schwarze Oliven (Lake)

200 g Gauda geraspelt evtl mehr

1 Backblech

2 Lagen Backpapier dafür

Zubereitung Boden

200 g Mais gem, 100 g Naturreis gem, 100 g Amaranth gem, 1 Prise Vollrohrzucker, 1 TI Salz, 5 Pfefferkörner gemörsert, 120 g ungehärtete Margarine, 1 TI Balsamico Bianca und erstmals ca 150 ml weißer Burgunder verkneten/verrühren lassen, der Teig soll nicht zu trocken sein, aber auch nicht so dünn wie ein Rührteig, evtl noch 50 ml Wein zugeben.

1 Backblech mit Backpapier ausfüllen, etwas drüber stehen lassen, Teig rauf, noch 1 Lage Backpapier drauflegen, mit dem Handballen oder Nudelholz ausrollen, wenn es ein wenig einen Rand ergibt, gut.

Backblech mit beiden Lagen Backpapier in den Kühlschrank, bis 30 min ruhen lassen,

die oberste Lage Backpapier lässt sich dann gut abziehen.

Gleiche Menge Tomatenmark, Tomatenketchup + roten trocknen Burgunder sämig vermischen, und auf den Kuchenboden verteilen.

Ca 1 kg Tomaten in Scheiben schneiden, kommt auf die dicke der Scheiben an, wie viel gebraucht wird, vorsichtig etwas salzen und gemörserten Pfeffer drüberstreuen.

Frutti de Mare und Flusskrebse und Lorbeerblatt mit trockener weißer Burgunder 10 min kochen, abseihen, auf die Tomatenscheiben streuen.

TK Mais ein wenig mit trockener weißen Burgunder ca 10 min kochen, ist eingekocht, der Wein, auch auf den Tomatenscheiben verteilen.

Mit dem grob geraspelten Gauda alles gut bedecken.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30-40 min backen.

Tipp:

Anstatt Gauda, einen zartschmeckenden Ziegenkäse drüber raspeln, dann sollte man aber ein Backblech verkehrt rum drauf legen, beim backen, sonst trocknet der Ziegenkäse, und wird hart.

Eigenes Rezept Donnerstag, 5. Juli 2007 Hans60

Frutti di Mare Auflauf M F

Glutenfrei / Eifrei



4 Tassen Wasser
1 TI Kurkuma
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
2 Tassen Buchweizen
500 g Möhren
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 cl Balsamico Bianca
2 cl Tamari (Sojasoße)

450 g TK Frutti di Mare

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln
Rapsöl
Ziegenkäse grob raspelt

Limburger oder mittelalt Gauda

Ca 200 ml gekörnte Gemüsebrühe
Kurkuma / geraspelten Paprika

Wasser mit Kurkuma + gek. Gemüsebrühe zum kochen bringen, Buchweizen rein, nach dem erneuten aufkochen Hitze klein stellen, ca 20 min, wenn der Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze aus stellen, ausquellen lassen, wird schön trocken + körnig.

Möhren fein raspeln.

Lauchzwiebeln in kleine Ringe.

Möhren + Zwiebeln in eine große Schüssel geben, Balsamico , Tamari sowie den Fisch miteinander vermischen, durch ziehen lassen, bis der Buchweizen fertig.

Ca 200 ml Brühe aus gekörnter Gemüsebrühe herstellen

Buchweizen in die mit Rapsöl eingestrichenen 0,75 l feuerfeste Schüsseln verteilen. Gemüse- Fisch- Mischung drauf geben.

Gemüsebrühe soll ca 1 cm hoch in den Schüsseln stehen.

Mit geraspelten Ziegenkäse, zerläuft meist nicht.

Geraspelten Paprika oder Kurkuma auf den Käse streuseln.

Außer bei mit Limburger, empfiehlt es sich mit Deckel zu backen.
In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 40 min backen.
Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180/190°C.

Es sättigt ganz schön. Dazu gab es trockenen Rotwein.

Eigenes Rezept, Sonntag, 25. Juni 2006

Frutti di Mare Auflauf Agavka 3 Ei M F
glutenfrei



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 Käse geraspelt

50 g Käse geraspelt

3 Ei

Paprikagranulat
fett für 2 feuerfeste Schüssel

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

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

Eigenes Rezept Donnerstag, 29. März 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 di Mare fürs Büfett

Zutaten für 4 Portionen

4 Tintenfische, frische

½ TL Salz

2 Dose/n Fisch (Sild, je 90 g)

2 Dose/n Muschel(n), nur das Fleisch, (je 90 g)

200 g Krabben - Fleisch

2 Zehe/n Knoblauch

3 Zwiebel(n)

1 EL Petersilie, gehackt

1 EL Basilikum, gehackt

10 EL Olivenöl, extra Vergine!

6 EL Essig, milder
Salz und Pfeffer

1 Kopf Salat

1 Prise Zucker

Zubereitung

Tintenfische in Ringe schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Bereitstellen.

Die Muscheln abtropfen lassen, Knoblauchzehen und Zwiebel schälen, fein hacken.

Für die Marinade Essig und Öl verrühren. Knoblauch zufügen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Eine Hälfte der Marinade mit Zwiebeln und Petersilie, die andere Hälfte mit Basilikum mischen.

Tintenfische und Krabbenfleisch mit der Zwiebel-Petersilien-Sauce, Sild und Muscheln mit der Basilikum-Marinade bedecken und mischen.

Zugedeckt mindestens zwei Stunden ziehen lassen.

Auf Salatblättern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

28.03.04 schorsch12

Frutti di Mare Käseauflauf 3 Ei M F



750 g Magerquark 0,5 %

4 Pellkartoffeln ca 500 - 600 g

100 g ungehärtete Margarine/ Butter

6- 8 El Hirse gem. /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

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Frutti di Mare in Paprikaschoten Buzuluk F
Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei + Resteverwertung



500 g Frutti di Mare

1 Lorbeerblatt

400 ml trockenen weißer Burgunder / Baden, ca

6 Paprikaschoten

1 Tasse Naturreis

2 Tassen kochendes Wasser

2 TI Kräutersalz ca trennen

1 TI Kurkuma gem

1 reife Banane

1 Apfel
100 g Ziegenfrischkäse Rolle
2 cl Tamari
2-4 cl Balsamico Bianca trennen

Fett für drei 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Ins kochende Wasser 1 Tasse Reis geben, aufkochen lassen. Hitze kleinstellen, 35 min kochen, 10 min ausquellen lassen.

Frutti di Mare mit Weißwein bedecken, Lorbeerblatt dazu + ca 10 min kochen, abseihen, aufheben.

Paprikaschoten , Deckel abschneiden, reinigen, von den Deckeln die Blüten entfernen, beide Arten ca 10 min kochen, abseihen.

Die Hälfte des fertigen Reis mit 1 TL Kräutersalz, Kurkuma, kleingewürfelte Banane, um den Griebsch herum geraspelten Apfel und den gewürfelten Ziegenkäse, sowie mit 2 cl Essig vermischen, die Schoten mit dieser Masse füllen, und je 2 Schoten aufrecht stehen/, in die drei 1 Liter ausgefetteten Schüsseln stellen.

mit der übriggebliebene Masse sowie den restlichen Reis mit Tamari + 2 cl Balsamico Bianca vermischen mit Kräutersalz abschmecken, rund um die Schoten verteilen, damit diese Dinger nicht umfallen, Schotendeckel drauf, über den restlichen Reis einen guten Schuss abgeseihten Wein als Soße geben, die feuerfesten Formen schließen.

In den vorgeheizten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 21. Juni 2007 Hans60

[Italienische, chilischarfe „Frutti di Mare“](#)

Zutaten für 4 Portionen

250 g Lachsfilet

250 g Fischfilet, (Heilbuttfilet)

8 Riesengarnelen

500 g Muschel(n) (Miesmuscheln)

1 Bund Suppengrün

1 Chilischote(n), rot

500 g Tomate(n)

3 Zehe/n Knoblauch

250 ml Fischfond

250 ml Wein, weiß, trocken

3 Zweig/e Thymian

1 Zitrone(n)

3 EL Olivenöl

Petersilie, gehackt

Salz und Pfeffer

Chilischote von den Kernen befreien und klein hacken. Suppengrün, Tomaten und Knoblauch würfeln. Alles in heißem Olivenöl anschwitzen und mit Fischfond und Weißwein aufkochen. Thymianzweige mit in den Topf geben.

Fischfilets grob würfeln. Garnelen schälen, entdarmen und mit den Fischstücken 5 Minuten in der leicht siedenden Suppe gar ziehen lassen.

Miesmuscheln in wenig kochendem Weißwein garen, bis sie sich geöffnet haben. Abgießen und Muscheln auf den Eintopf setzen. Geschlossene Muscheln entsorgen.

Pfeffern und salzen und mit Petersilie und Zitronenscheiben garnieren.

Brennwert p. P.: 570

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

22.12.05 Schrat

Krebse

Frutti de Mare Blechkuchen M F

Glutenfrei + Eifrei



250 g Frutti de Mare

125 g Flusskrebse

1 Lorbeerblatt

trockener weißer Burgunder

150 g TK Mais

trockener weißer Burgunder

Boden:

200 g Mais gem

100 g Naturreis gem

100 g Amaranth gem

1 Prise Vollrohrzucker

1 TI Salz

5 Pfefferkörner gemörsert

120 g ungehärtete Margarine

200 ml trockener weißer Burgunder

1 TI Balsamico Bianca

Belag:

2-3 El Tomatenmark a d T

2-3 El Tomatenketchup

2-3 El trockener roter Burgunder

1 kg Tomaten in Scheiben

1 Prise Zucker

Salz

13 schwarze Oliven (Lake)
200 g Gauda geraspelt evtl mehr

1 Backblech
2 Lagen Backpapier dafür

Zubereitung Boden

200 g Mais gem, 100 g Naturreis gem, 100 g Amaranth gem, 1 Prise Vollrohrzucker, 1 TI Salz, 5 Pfefferkörner gemörsert, 120 g ungehärtete Margarine, 1 TI Balsamico Bianca und erstmals ca 150 ml weißer Burgunder verkneten/verrühren lassen, der Teig soll nicht zu trocken sein, aber auch nicht so dünn wie ein Rührteig, evtl noch 50 ml Wein zugeben.

1 Backblech mit Backpapier ausfüllen, etwas drüber stehen lassen, Teig drauf, noch 1 Lage Backpapier drauflegen, mit dem Handballen oder Nudelholz ausrollen, wenn es ein wenig einen Rand ergibt, gut.

Backblech mit beiden Lagen Backpapier in den Kühlschrank, bis 30 min ruhen lassen,
die oberste Lage Backpapier lässt sich dann gut abziehen.

Gleiche Menge Tomatenmark, Tomatenketchup + roten trocknen Burgunder sämig vermischen, und auf den Kuchenboden verteilen.

Ca 1 kg Tomaten in Scheiben schneiden, kommt auf die dicke der Scheiben an, wie viel gebraucht wird, vorsichtig etwas salzen und gemörserten Pfeffer drüberstreuen.

Frutti de Mare und Flusskrebse und Lorbeerblatt mit trockener weißer Burgunder 10 min kochen, abseihen, auf die Tomatenscheiben streuen.

TK Mais ein wenig mit trockener weißen Burgunder ca 10 min kochen, ist eingekocht, der Wein, auch auf den Tomatenscheiben verteilen.

Mit dem grob geraspelten Gauda alles gut bedecken.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30-40 min backen.

Tipp:

Anstatt Gauda, einen zartschmeckenden Ziegenkäse drüber raspeln, dann sollte man aber ein Backblech verkehrt rum drauf legen, beim backen, sonst trocknet der Ziegenkäse, und wird hart.

Eigenes Rezept Donnerstag, 5. Juli 2007 Hans60

Gefüllte Paprikaschoten Sorocinsk 5 Ei M F

Glutenfrei+ Resteverwertung



375 g Flusskrebse, geschälte
1 Lorbeerblatt
400 M l trockenen Weißwein

6 Paprikaschoten

2 Tassen gekochter Naturreis

5 gekochte Eier

2 TL Kräutersalz ca

1 reife Banane

125 g Mozzarella

2 cl Balsamico Bianca

Fett für drei 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Guten trockener Weißwein als Soße.

Krebse mit Weißwein bedecken, Lorbeerblatt dazu + ca 10 min kochen, abseihen.

Paprikaschoten , Deckel abschneiden, reinigen, von den Deckeln die Blüten entfernen, beide Arten ca 10 min kochen, abseihen.

Gekochten Reis, mit ausgezogene und kleingeschnittene Eier, Kräutersalz, kleingewürfelte Banane und Mozarella, sowie mit Essig vermischen, die

Schoten mit dieser Masse füllen, und je 2 Schoten aufrecht stehen, in die drei ausgefetteten Schüsseln stellen, mit der übriggebliebene Masse rund um die Schoten verteilen, damit diese Dinger nicht umfallen, Schotendeckel drauf, über den restlichen Reis einen guten Schuss Weißwein als Soße geben, die feuerfesten Formen schließen.

In den vorgeheizten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 21. Juni 2007 Hans60

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 gem

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 + gemörserter 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 einbuttete 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

Krebse auf Eierkuchen 3 Ei M F

Glutenfrei



100 g Mais gem
50 g Amaranth gem
50 g Naturreis gem
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
frisch geriebene Muskatnuss
3 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Kräutersalz

125 ml Milch

3 Ei

250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser + evtl 100 ml
Olivenöl

250 g Flusskrebsfleisch

2 Ei Butter
0,5 Tasse Ananas klein gewürfelt
2 Ei Kokosnuss geraspelt
5 cm Tomatenmark a d Tube
Wasser
0,5 TI Curry ohne Salz
Kräutersalz

4 Ei Sahne

Zutaten von Mais 250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zusammen
verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl noch Wasser zugeben.

Die ersten Eierkuchen in Öl ausbraten, die nächsten dann ohne Fett, da
die Pfannen dann heiß genug sind., Warmstellen.

Das Fischfleisch in die zerschmolzene Butter + nach kurzer Zeit Ananas,
Kokosnuss + das mit wenig Wasser aufgelöste Tomatenmark dazu. Auf
kleiner Hitze einige Zeit ziehen lassen, mit Curry + Kräutersalz sehr pikant
abschmecken; zuletzt soll das Fischfleisch alle Feuchtigkeit gut aufgesaugt

haben, die Sahne blitzschnell dazu gerührt, + auf einen Eierkuchen, servieren. werden ca 8 a 20 cm Eierkuchen + 4 Portionen mit Krebs.

Donnerstag, 23. November 2006 Hans60

Reis mit Krebsfleisch F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



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

Meeresfrüchte

Gebratene Reismudeln mit Meeresfrüchten

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Auftauzeit: 1 Stunde

Pro Person: 370 kcal, 7 g Fett, = 17 %,
49 g KH

250 g gemischte TK Meeresfrüchte

100 g dünne Reismudeln

1 cm Ingwerwurzel

1 Frühlingszwiebel

2 Knoblauchzehe

je 1 rote und grüne Paprikaschote

4 kleine Maiskölbchen

2 TL Öl

1 EL Austernsauce

1 EL Fischsauce

2 Zweige Koriandergrün

Die Meeresfrüchte auftauen lassen, die Reismudeln mit siedendem Wasser übergießen und für etwa 10 Min quellen lassen. Dann die Nudeln abgießen und mit einer Küchenschere klein schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in fein hacken. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in feine Streifen schneiden, die Maiskölbchen abspülen und abtropfen lassen. 1 TL Öl im Wok erhitzen,

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und im Wok kurz unter Rühren anbraten. Die Maiskölbchen und die Paprikastreifen dazugeben und 1 Min mitbraten, dann das Ganze aus dem Wok geben. Das restliche Öl in den Wok geben und die Reismudeln darin unter vorsichtigem Wenden scharf anbraten. Ebenfalls herausnehmen und beiseite stellen. Die abgespülten und abgetropften Meeresfrüchte in den Wok geben, Ingwer, Austern und Fischsauce dazugeben und kurz aufkochen. Das Gemüse und die Nudeln wieder hinzufügen, alles gut vermischen und heiß werden lassen. Den Koriander waschen, die Blätter von den Stielen zupfen und das Gericht vor dem Servieren damit bestreuen.

Kreolischer Meeresfrüchtereis

Für 4 Person

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Garzeit 1 ¼ Std.

Pro Person: 370 kcal, 3 g Fett, 7 %, 57 g KH

Zutaten:

300 g küchenfertig vorbereitet. gemischte Meeresfrüchte (Tintenfisch, Muscheln, ausgelöste Garnelen)

300 g Meeresfischfilet (z. B. Catfisch, Wels)

1 unbehandelte Limette

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

40 g Ingwerwurzel

3-4 frische grüne Chilischoten

500 g Tomaten

250 g Langkornreis

½ l Fischfond

1 Döschen gemahlene. Safran

1 TL Currypulver

2 TL frische Thymianblättchen

Salz und Pfeffer

Etwas Koriandergrün

Römertopf wässern, Meeresfrüchte und Fisch in mundgerechte Stücke schneiden. Limettenschale abreiben, Saft auspressen, in einer Schüssel mit Meeresfrüchten und Fisch mischen, zugedeckt kalt stellen. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden, Knoblauch und Ingwer hacken. Chilischoten entkernen, sehr fein hacken, Tomaten enthäuten und würfeln. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chili, Tomaten, Reis und Fond in den Topf hineingeben, Safran, Curry, Thymian sowie Salz und Pfeffer dazugeben, alles vermengen. Deckel auflegen, den Topf in den kalten Backofen

auf mittlere Schiene stellen, bei 200 °C gut 1 Stunde garen. Topf aus dem Ofen nehmen, die Fisch Mischung unter den Reis mischen, das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken, wieder zugedeckt weitere 15 Min garen. Den Meeresfrüchtereis mit grob gehacktem Koriander garniert servieren.

Pochierte Austern M

Warme Vorspeise, die mich bei einem Austern Festival in Südfrankreich begeisterte

16 Austern

500 g Fisch Abschnitte

200 g Crème fraiche

1 Schuss Wein, weiß,

1 Bund Dill

Pfeffer, weiß

Salz

5 Möhre(n)

Zubereitung

Fischabschnitte, bei Köpfen die Kiemen mit der Schere herausschneiden, in Wasser bedeckt mit den geschnittenen Möhren ca. 20 Minuten kochen. Diesen Fond durch ein Sieb geben und auf ca. 1/4 l einkochen.

Austern auslösen, Austernwasser auffangen und beides zusammen kühl stellen. Austernschalen säubern.

Die Austern zu öffnen ist recht leicht. Mit einem Küchentuch die Auster festhalten und mit einem Küchenmesser, das etwas elastisch ist, rechts kurz über dem "Gelenk" einstechen und zur Öffnung der oberen Schale entlang führen. Splitter von der Auster entfernen. Die meisten Austernöffner sind dick und starr und verführen die Austern fälschlicherweise "knacken" zu wollen.

Den reduzierten Fond mit Creme fraiche, Pfeffer, Wein und evtl. mit etwas Austernwasser abschmecken (ist kein "Fleur de Sel" zur Hand, wird auch gesalzen). Mit dem Mixer aufschäumen.

Austernschalen im Ofen erwärmen.

Das Austernwasser durch ein Sieb geben, bei geringer Temperatur erhitzen und die Austern darin pochieren, etwa 2-3 Minuten lang.

Auf die Teller grobes Meersalz geben und die aufgewärmten Austernschalen darauf geben. In jede Schale eine pochierte Auster geben und mit der aufgeschäumten Sauce auffüllen. Etwas Dill oben drauf ("Fleur de Sel" kommt jetzt auf den Dill).

15.5.03 Stefanhome CK

Reis mit Meeresfrüchten

Arroz de marisco

250 g Muschel(n), (Lingueirões)

500 ml Wasser

3 EL Öl, (Olivenöl)

2 Tasse/n Tomate(n), gewürfelt

3 Zehe/n Knoblauch

1 TL Paprikapulver

1 Lorbeerblätter

1 Zwiebel(n), gehackt

250 ml Wein, weiß

Salz und Pfeffer

500 g Fisch, Abfälle, (möglichst der Kopf eines Tamborils (Seeteufels dabei!))

200 g Garnele(n) (Krevetten)

8 große Krabben

12 Muschel(n) (Miesmuscheln)

150 g Muschel(n) (Venusmuscheln)

2 Krebse

1 kleiner Hummer, vorgekocht

4 Tasse/n Reis, gekocht

1 Bund Koriandergrün, gehackt

1 EL Essig

Zubereitung

Erst mal muss gesagt werden, dass in Portugal unbedingt zum "Arroz de marisco" Lingueirões gehören. Das ist eine bestimmte Muschelart, die bei uns kaum zu bekommen ist. Als Ersatz kann man jedoch gekochtes Krebsfleisch nehmen.

Die Lingueirões in das kochende Wasser geben, garen lassen, bis sich das Muschelfleisch von der Schale lösen lässt. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten darin anschwitzen lassen, mit Weißwein und Wasser aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und dem Lorbeerblatt (fein zerbröselt) würzen.

Die Fischabfälle in diesen Sud geben und ca. 20 Min. kochen lassen, dann die Brühe durch ein Haarsieb seihen, etwas Kochwasser von den Linguirões zugeben und etwas reduzieren lassen. Die Linguirões sehr klein schneiden und in dem Sud weiter kochen lassen. Dann, nacheinander, den Hummer, die Krebse, die Krabben dazugeben und gar kochen. Zuletzt kommen die gesäuberten und gewässerten Muscheln dazu. Alles nochmals etwa 10 Min. aufwallen lassen, die Meeresfrüchte aus der Brühe nehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten, den in etwas Fischbrühe gegarten Reis in die Mitte häufeln oder dazu reichen, die heiße Fischbrühe dazu stellen.

Gehackten Koriander und den Essig separat reichen, damit jeder nach Wunsch würzen kann.

10.9.01 Sonja* CK

Risotto mit Meeresfrüchten

Risotto ai frutti di mare

für 2 Personen

Zubereitungszeit 60 Min

Pro Portion: 420 kcal, 8 g Fett = 17 %

10 Venusmuscheln

10 Miesmuscheln

100 ml trockener Weißwein

4 Scampischwänze mit Schalen

1 Stange Staudensellerie

1 kleine Möhre

2 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

125 Rundkornreis

200 ml Brühe

einige Safranfäden

Salz und Pfeffer

1 EL gehackte glatte Petersilie

Die Muscheln unter fließendem Wasser gut abbürsten, entbarten und bereits geöffnete Muscheln wegwerfen. Den Wein aufkochen lassen, die Muscheln bei geschlossenem Deckel darin 10 Min garen. Die Scampischwänze dazugeben und alles zugedeckt beiseite stellen. Sellerie, Möhre und Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten den Knoblauch hin-

einpressen. Den Reis hineingeben und andünsten, Muscheln und Scampi abtropfen lassen, den Sud durchsieben und den Reis damit ablöschen. Sud einkochen lassen und die Hälfte der Brühe dazugießen. Den Safran in der restlichen Brühe auflösen, nach und nach zum Reis geben. Ungeöffnete Muscheln wegwerfen, das Fleisch aus den Muscheln lösen, die Schalen der Scampi entfernen. Den Reis mit dem Muschelfleisch mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Scampi und der Petersilie garniert servieren.

Fleisch

Frutti de mare, Putenbrust Reisauflauf 1 Ei F
Glutenfrei + Kuhmilchfrei



400 g Putenbrustfilet
2 Ei Tamari
1 Ei Speisestärke
1 Ei ODER 3 Ei Wasser

0,5 TI Kräutersalz
Öl zum braten

250 g Frutti de Mare

weißer Burgunder

2 El Tamari
Lorbeerblatt

3 Tassen gekochter Naturreis
1 Banane kleinwürfeln
1 rote eingelegte Chilischote
2 El Madeira
1 Dose 425 g Champignons ganze
2 El Tamari
1 TI Kräutersalz, bei Bedarf
2 El geröstete, gehobelte Mandeln

200 g Ziegenkäserolle
Fett für drei 1 Liter Feuerfeste Schüsseln

Zubereitung

Putenbrustfilet in dünne Streifen und dann in ca 4 cm Breite, schneiden.
Aus 2 El Tamari, 1 El Speisestärke, 1 Ei ODER 3 El Wasser, 0,5 TI Kräutersalz eine Marinade bereiten, das Fleisch ca 30 min darin einlegen.
In heißem Öl gut anbraten.

In Burgunder, 2 El Tamari, Lorbeerblatt, Frutti de Mare bedeckt 10 min kochen lassen, abseihen, aufheben.

3 Tassen gekochter Naturreis, 1 Banane kleinwürfeln, 1 rote eingelegte Chilischote kleinschneiden, 2 El Madeira , 1 Dose 425 g Champignons ganze, evtl kleinschneiden, 2 El Tamari sowie 1 TI Kräutersalz, bei Bedarf, vermischen, Fleisch und Fisch dazu geben, vermischen und in drei eingefettete 1 Liter feuerfeste Schüsseln geben, glattstreichen, die gerösteten gehobelte Mandeln drauf streuen, auf zwei Schüsseln den in Scheiben geschnittenen Ziegenkäse legen, bei Bedarf oder Geschmack noch ein wenig abgeseigte Fischbrühe geben, auf alle drei Schüsseln Deckel drauf.

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

Eigenes Rezept, Donnerstag, 12. Juli 2007 Hans60

Huhn Garnelen Reisauflauf

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, 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

Hinweis II Mehl

Bei den Rezepten , wo Mehl oder Vollkornmehl steht, wurde von mir teils mit Mais + oder auch Buchweizen gem, ersetzt, denn wenn auch noch Ei im Rezept vor kommt, gab es keine Probleme. Rezepte mit mehr als 60 g Mehl , habe ich möglichst entfernt, falls sich doch welche eingeschlichen haben, bitte ich um Nachsicht.

Mit freundlichen Grüßen

Hinweis Fleisch

Habe auch die Rezepte mit Schinken , sowie Kassler + auch Speck , nicht entfernt, denn es gibt Fleischer + auch „einkaufen auf dem Bauernhof“ die alles selber herstellen, + ohne , die für Zöliakie, nicht erlaubten Zusatzstoffe arbeiten. Ist auch eine Sache des Vertrauens.

Hinweis Mehl/Panade

Hallo Zusammen

Wenn nur bis 30 oder 40 g Mehl erforderlich sind .
Nehme ich meist Buchweizen oder Mais gem.

Als Panade

Nehme ich meist Buchweizen gem.,
Mais geht zwar auch , saugt aber sehr viel Fett beim braten auf + wird dann auch leicht bitter,

Bei Auflauf

Verwende ich , nach dem einfetten, mit Butter oder Margarine, Öl ist nicht so gut, wird zu schnell aufgesaugt, kein Mehl oder keine Panade, da unser Glutenfrei , sowieso sehr viel mehr Flüssigkeit enthält, + nimmt das trockene sofort in Beschlag, also Überflüssig, selber ausprobieren

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, Zutaten

Musste einige Zutaten entfernen + oder ergänzen, so das die Rezepte
Glutenfrei werden, finde so ist es besser als diese ganz zu entfernen

Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

Geräucherten Fisch + Fleisch

Hallo

habe die geräucherten Rezepte bei gelassen, es gibt auch Glutenfrei ge-
räucherteren Fisch bzw Speck + rohen Schinken.
Denn ich habe hier das "Glück" einen Bauernhof + auch eine Räucherei
in der Nähe zu haben, die dort frei, für uns so schädliche Zusatzstoffe rä-
uchern.

Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Überarbeitet Mittwoch, 11. Juli 2007 Hans60

Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis , erst Inhaltsverzeichnis, dann Index, mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren. Dann speichern, O K.

Montag, 23. Juli 2007

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de

Hinweis

Habe versucht, alle Rezepte, die Nudeln, sowie fertige Gewürzmischungen, + Fertiggewürze enthielten, zu entfernen, nehme die ja auch nicht, falls doch noch einige von mir übersehen worden sind, bitte ich um Nachsicht.

Mit freundlichen Grüßen

Hans