

Zucchini Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei

Fisch u Fleisch 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.

Index nicht

Diverses	2
Fisch	7
Fleisch	9

Inhaltsverzeichnis

Zucchini Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei	1
Index nicht	1
Inhaltsverzeichnis	1
Diverses	2
Gemüseauflauf Petropavlovskij F	2
Gemüsereispfanne – Eintopf mit roten Linsen F Vegan	3
Reis Gemüse Bratlinge F Vegan	5
Zucchini Hormud F	6
Fisch	7
Gefüllte Zucchini M F	7

Fleisch.....	9
Rinderhack Pizza M.....	9
Hinweis M.....	9
Vegan = nichts vom Tier.....	9
Hinweis F.....	10
Hinweis.....	10

Diverses

Gemüseauflauf Petropavlovskij F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



500 g Pellkartoffeln
 Kümmel
 1 TI ungehärtete Margarine, laktosefrei
 1 Paprikaschote fein gewiegt
 100 g Sonnenblumenkerne leicht geröstet
 1 TI ungehärtete Margarine, laktosefrei
 1 Handvoll TK Lauch 50-100 g ca
 1 Zucchini ca 200 g
 400 g Bio Möhren
 20 g Ingwer

50 g Ziegenkäse geraspelt

5 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Kräutersalz
0,5 Tasse kochendes Wasser
0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

100 g Ziegenkäse geraspelt

Paprikagranulat

Zwei a 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel, mit ungehärtete Margarine ausstreichen.

Kartoffeln mit Kümmel kochen, abschrecken, pellen, in Scheiben schneiden, den Boden der feuerfeste Schüsseln damit bedecken, sollte was übrig bleiben, würfelförmig schneiden, dann in die noch kommende Gemüsemasse in eine separate Schüssel geben, dazu Paprikaschote da können ein paar Kerne mit bei bleiben, fein wiegen.

Sonnenblumenkerne rösten, ca die Hälfte davon fein mahlen, die andere Hälfte ganz lassen, sowie

In der noch heißen Pfanne 1 TI ungehärtete Margarine den TK Lauch kurz anbraten, gibt einen guten Geschmack, zum Gemüse geben.

50 g Ziegenkäse geraspelt.

Möhren und Ingwer schälen mit den entkernten Zucchinihälften zusammen fein raspeln lassen, auch dazu geben.

Pfeffer sowie Salz daruntermischen.

In eine halbe Tasse kochendes Wasser die Brühe auflösen, und unter das Gemüse vermischen, und auf den Kartoffeln in den Schüsseln verteilen.

100 g Ziegenkäse geraspelt drauf geben, und darüber noch das Paprikagranulat , Vorsicht scharf. Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 min backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 18. April 2007 Hans60

Gemüsereispfanne – Eintopf mit roten Linsen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Fettarm

Bratpfanne u o Kochtopf



1 Tasse Naturreis
2 Tassen Wasser
150 g TK Paprikaschoten in Streifen ODER
1 grüne + 1 rote Paprikaschoten in Streifen
5 Frühlingszwiebeln in Ringe
2 kleine Zucchini in Würfel
3 Möhren grob raspelt
1 Fleischtomate in Würfel Oder
1 El Tomatenmark a d T
600 ml o 1000 ml Wasser
2 o 2,5 El gekörnte Gemüsebrühe
100 g rote Linsen
1 TI Kurkuma; Gelbwurz
1 El Rapsöl
Petersilie

1 Tasse Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, Deckel drauf + ca 35 min kochen + ca 10 min ausquellen lassen.

Rote + grüne Paprika in Streifen schneiden,
Frühlingszwiebeln mit grün, in Ringe,
Zucchini in kleine Würfel,
Möhren in Stifte oder grob raspeln,
rote Linsen ausspülen,

1 El Öl in Pfanne oder Kochtopf heiß werden lassen, gespülte Linsen kurz andünsten, durch das andünsten bleiben die Linsen in Form, sie werden dann gelb, mit 600 / 1000 ml Wasser ablöschen, Kurkuma + gekörnte Gemüsebrühe, Tomatenmark und Gemüse außer Zucchini dazugeben, Deckel drauf ca 5 –10 min dünsten lassen.

Gekochten Reis und kleingewürfelte Zucchini reingeben, und ca 5 min kochen lassen.

Bei Gemüsepfanne mit einer Gabel auflockern.

Sonst umrühren, und mit Petersilie bestreut servieren.

Dienstag, 11. September 2007

Reis Gemüse Bratlinge F Vegan
Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



100 g Lauch
200 g Zucchini
200 g Paprikaschote
300 g Bio Möhren
40 g Ingwer
2 Tassen gekochter Naturreis
3 El Hefeflocken
1 Tl Kräutersalz
2 Tassen Buchweizen gem
Buchweizen gem als Panade
Olivenöl zum braten

Lauch und Paprikaschote Kleinwiegen, und
Zucchini halbieren, entkernen und mit Möhren und Ingwer fein raspeln,
und alle anderen Zutaten, außer Panade zusammen vermischen,

Handteller große Bratlinge formen (mit nassen Händen) in Mehl wenden, Öl heiß werden lassen, Bratlinge rein, und auf Mittelhitze stellen, Dauer richtet sich nach der Dicke der Bratlinge.

Dazu eine Tomatensauce z.B

100 g Lauch in Ringe schneiden in heißem Fett anbraten,
1-3 Knoblauchzehen in Scheiben dazu, sowie ca
1 Pfund Tomaten, Blüte entfernen,
1- 2 TL Kräutersalz, ca 15 min kochen, mit einem Pürierstab alles pürieren.

Dazu noch von Matti 11.03.05 Feigen Rotkohl.

Eigenes Rezept Montag, 16. April 2007 Hans60

Zucchini Hormud F

glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei



Zutaten für 4 Portionen
8 Stück Zucchini, ca 1 kg
Hefe - Flocken
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte
125 g Linsen, rote
½ TL Majoran, getrockneten
1 kleine Zwiebel(n), gewürfelt ODER
1 handvoll Porree, geschnitten
1 TL Margarine, ungehärtete, laktosefrei
1 Paprikaschote(n), rote/ gelbe, klein gewürfelt
Meersalz
Paprikapulver
4 Körner Pfeffer, gemörsert
Paprikapulver

250 g Ziegen- oder Schafskäse, geraspelt.

1 Tasse/n Hirse

0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte

Fett, für die Formen

Zubereitung

Zucchini schälen, wer will, den oberen Deckel längs abschneiden, Kerne + Inneres entfernen + klein schneiden, beiseite stellen.

Zucchini eine halbe Min. in kochendem Wasser blanchieren. Abtropfen, mit Hefeflocken + Paprikapulver ausstreuen.

Zwiebel/Porree in Margarine andünsten, rote Linsen dazu, kurz mitdünsten.

250 ml heißes Wasser mit der gekörnten Brühe vermischen + Majoran dazu geben, Hitze runter schalten, knapp 10 min kochen, Wasser verdunstet, fertig, runter von Hitze.

Hirse in ein Haarsieb + mit kochendem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser/Brühe geben, aufkochen, Deckel rauf. Hitze auf 0,5 von drei möglichen Stufen, 12 min kochen, Hitze ausschalten + ausquellen, (knapp 10 min) ist dann schön trocken.

Zucchinideckel + Innerei + Paprikaschote vermischen, gemörserten Pfeffer + ein wenig Salz sowie die roten Linsen (sind jetzt gelb) vorsichtig unterheben + die Zucchini damit füllen.

4 Jenaglasschüssel o. ähnliche feuerfeste Formen ausfetten, die Böden der Formen mit Hirse bedecken, nicht zu dick. Je 2 Zucchini darauf, den Rest der Gemüsemasse drum rum verteilen.

Ca 500 ml Gemüsebrühe (Wasser + 0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe) auf alle 4 Formen verteilen. Den geraspelten Käse drauf streuen + mit ein wenig Paprikagranulat bestreuen. Deckel drauf. In den kalten Backofen stellen, bei 200° C etwa 30 min, bissfest etwa 50 min, backen. Mit Umluft ca. 170 - 180° C etwa 30 min bissfest backen, etwa 50 min weich backen. Mit Petersilie bestreuen + in den Formen auf einem Teller servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.05.05 Hans60

Fisch

Gefüllte Zucchini M F

Glutenfrei + Eifrei



1 kg Zucchini

250 g geräuchertes Forellenfilet

500 g Pellkartoffeln

ungehärtete Margarine o Butter

warme Milch

Kräutersalz o Salz

Frisch geriebene Muskatnuss

200 g Möhren fein geraspelt

100- 150 g Ziegenkäse geraspelt

Paprikagranulat

2-3 El Sonnenblumenkerne

ungehärtete Margarine o Butter zum ausfetten

geschälte Pellkartoffeln noch heiß, zusammen mit Butter, Milch, Kräutersalz und Muskatnuss quetschen, in drei eingefettete ein Liter feuerfeste Schüsseln geben, glattstreichen und ein wenig den Rand hoch.

Zucchini schälen, halbieren das weiche Kernfleisch entfernen, und ca 5-10 min kochen, abgießen,

Zucchini mit dem Rücken auf den Kartoffelbrei legen und ein wenig mit Kräutersalz bestreuen,

geräucherten Fisch so schneiden, dass er gut in die Zucchini zu liegen kommt, darauf jetzt die geraspelten Möhren,

darüber den geraspelten Ziegenkäse und mit Paprikagranulat vorsichtig bestreuen und mit Sonnenblumenkerne bestreusen,
Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C ca 40 min backen.

Eigenes Rezept , Donnerstag, 29. November 2007 Hans60

Fleisch

Rinderhack Pizza M

28 cm Ø Bratpfanne 08.09.02
Reis+ Mais + Koriander + Selters
Etwas weniger Mais
Gewürzsalz
Tomatenmark Tube

Rinderhack

Zucchini
2 Tl. Curry
2-3 Tl. Schabzlerklee
Majoran+ Basilikum
Frisch geriebener Ingwer
2 Handvoll gekeimte Azuki-Bohnen
leider **jungen Gauda**
auf 1-1,5 von drei möglichen Stufen 30- 60 min nach Gefühl+ wenn die
Zucchini+ biss- und schnittfest

Hinweis M

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Dienstag, 19. April 2011

Zusammengestellt www.hans-joachim60.de