

## Chicoree **Glutenfrei** **Eifrei**

### 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, das Original.

### Index nicht aktiv

Chicoree.....	2
Fisch.....	17

### Inhaltsverzeichnis

Chicoree <b>Glutenfrei</b> <b>Eifrei</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Chicoree.....	2
Bratlinge mit Chicoree u Möhren M F.....	2
Chicoree auf Polenta M F.....	3
Chicoree Auflauf Plast S F.....	5
Chicoree Auflauf F ( Teheran ) .....	7

Chicoree Suppe mit roten Linsen M F .....	8
Chicoréeragout F Vegan .....	9
Dezhgi Chicoree S F .....	10
Gemüse Salat F Vegan .....	11
Gemüse Salat M F .....	12
Gemüsebratlinge VII F Vegan .....	13
Muffins pikant M F .....	14
Pikante Muffins II M .....	16
Reis Möhren Chicoree Bratlinge M F .....	17
<b>Fisch</b> .....	<b>17</b>
Chicoree Auflauf Teheran S F .....	18
Gefüllter Chicoree Auflauf F .....	19
Hinweis M .....	20
Vegan = nichts vom Tier .....	20
Hinweis F .....	20
Hinweis .....	20

## Chicoree

Bratlinge mit Chicoree u Möhren M F  
Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

10 Stück ca



170 g Buchweizenkörner = 1 Tasse  
2 Tassen Wasser  
200 g Chicoree kleinschneiden  
150 g Möhren feinraspeln  
35 g Ingwer mit feinraspeln

100 g Gauda, Mittelalt, mit feinraspeln  
100 g TK Lauch

200 g Buchweizenkörner mahlen  
20 Pfefferkörner mit mahlen  
2 TI Salz ca  
1 Prise Rohrzucker  
Bratfett

1 Tasse Buchweizenkörner in 2 Tassen Wasser kochen, Hitze reduzieren, wenn Wasser anfängt Luftblasen in den Körner zu zeigen, Hitze ausstellen, Deckel schließen und noch ca 10 min auf der heißen Platte quellen lassen, in eine große Schüssel geben und alle anderen Zutaten bis Rohrzucker begeben und vermengen, mit nassen Händen Bratlinge formen und im heißen Fett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept 18.01.2013 Hans60

Chicoree auf Polenta M F

Glutenfrei + Eifrei



Mais

500 ml Wasser

500 ml Milch

1 TI Salz

1 TI Vollrohrzucker

200 g Mais gem  
1 TI Butter o ungehärtete Margarine

200 g Limburger käse 7 %

### Chicoree

Wasser  
1 TI Frugola  
500 g Chicoree

### Soße

4 EI gehobelte Mandeln, angeröstet

250 ml Sahne o Milch

1 EI pikante Edelhefe  
5 Pfefferkörner gemörsert

70 g Ziegenkäse geraspelt

### Belag

70 g Ziegenkäse geraspelt

Paprikagranulat

Drei 1 Liter feuerfeste Formen mit Deckel

Fett dafür

Zubereitung

### Mais

Wasser mit Milch, Zucker und Salz, 200 g Mais mahlen und miteinander verrühren, rührend aufkochen, Hitze reduzieren, Butter und kleingeschnittenen Limburger dazu geben, weiter rühren bis sich alles aufgelöst hat. Hitze ausstellen, Deckel schließen + ca 10 min quellen lassen.

Drei feuerfeste Schüsseln mit Fett einfetten, die Polenta reingießen, aufteilen.

### Chicoree

Chicoree vom Stiel das braune abschneiden und eine Runde Blätter entfernen, ins kochende Wasser mit Frugola legen, sollten gerade bedeckt sein und ca 10 min leise kochen lassen.

Wer nicht so, wie wir, das bittere vom Chicoree liebt, schneidet es eben ab.

Chicoree halbieren, mit der Schnittkante nach oben, in die Polenta drücken.

### Soße und Belag

250 ml Milch/Sahne mit Edelhefe und gemörserten Pfeffer rührend erhitzen, geröstete gehobelte Mandeln, geraspelten 70 g Ziegenkäse, zugeben, verrühren, sowie den gemahlene Nurreis zum andicken der Soße, abschmecken, zur Not noch mit Kräutersalz würzen.

Diese andickte Soße über den Chicoree geben, und mit dem restlichen 70 g geraspelten Ziegenkäse bedecken, mit Paprikagranulat leicht betreuen. Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35-40 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept, Montag, 17. Dezember 2007 Hans60

### Chicoree Auflauf Plast S F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei





3224 emf

0,5 Tasse Naturreis  
1 Tasse Wasser

Fett für 2 feuerfeste Schüsseln

350 g Chicoree  
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe  
125 ml Wasser

100 g Ziegenkäse, klein gewürfelt

350 g Bio Möhren  
50 g Sonnenblumenkerne geröstet + gem

3 cl Tamari ( Sojasoße )

6 cl Balsamico Bianca  
3 cl Wasser

Butterflöckchen oder ungehärtete Margarine

Reis im Wasser 35 min kochen, Hitze ausstellen + 10 min quellen lassen.  
Zwei, ein Liter große feuerfeste Schüsseln ausfetten, Reis einfüllen.  
Die eine Hälfte der Käsewürfel in jede Schüssel auf den Reis geben.  
Den Chicoree kleinschneiden + in 125 ml Wasser + 0,5 TI Gemüsebrühe  
dünsten, bissfest oder bis das Wasser weg ist.  
Den Chicoree auf den Reis/Käse verteilen, die andere Hälfte des Käses  
drauf legen.  
Bio Möhren fein raspeln, lassen, + wiederum auf den Käse legen.  
Tamari, Balsamico + Wasser mischen, + in die Schüsseln verteilen.  
Gem Sonnenblumenkerne auf die Möhren verteilen, Butterflöckchen, +  
den Deckel schließen.  
In den kalten Backofen bei ca 160°C ca 35-45 min backen.

Eigenes Rezept, Samstag, 10. März 2007 Hans60

## Chicoree Auflauf F ( Teheran )

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel



160 g Buchweizen = 1 Tasse  
320 g Wasser = 2 Tassen  
10 g Ingwer fein gehackt  
4 Chicoree  
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe  
kochendes Wasser  
Balsamico de Modena  
Tamari

**Ziegenkäse reichlich**

Paprikagranulat

2 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel  
Fett dafür

2 Tassen Wasser zum kochen bringen,  
160 g Buchweizenkörner u Ingwer rein, aufkochen, Hitze auf kleinster  
Stufe, Deckel schließen, ca 12-18 min, Wasser unterhalb der Buchweizen-

oberfläche, Hitze ganz ausstellen, ca 10 min quellen lassen, ist dann trocken und schön körnig

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. Buchweizen in zwei eingefettete feuerfeste Schüsseln geben, abgetropften Chicoree drauf legen. Gemüsebrühe ca 1 cm hoch + mit Balsamico + Tamari leicht beträufeln. Dick mit geraspelten Ziegenkäse bedecken. Prisen Paprikagranulat drauf streuseln, Deckel schließen

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

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

## Veränderung

Statt Buchweizen, auch Naturreis oder Hirse

## Chicoree Suppe mit roten Linsen M F glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

500 g Chicoree, in Streifen

1 Schalotte(n), fein gehackt / Zwiebel

50 ml Wermut, trockenen

600 ml Gemüsebrühe, gekörnte

150 g Linsen, rote

200 ml süße Sahne

Salz

Pfeffer, f a d M

2 EL Orangensaft / Traubensaft

2 EL Petersilie, gehackte



## Zubereitung

Schalotte in der Butter hellgelb dünsten. Die Chicoree-Streifen hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Noilly Prat ablöschen und die Bouillon dazugießen. Den Chicoree zugedeckt weich kochen. Dann mitsamt Garflüssigkeit pürieren.

Inzwischen die Linsen in kochendem Salzwasser während 10 Minuten knapp weich garen. Abschütten und gut abtropfen lassen. Die Suppe nochmals aufkochen, den Rahm beifügen und mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken. Die Linsen und die Petersilie beifügen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
24.09.04 Hans60

## Chicoréeragout F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



Zutaten für 4 Portionen

500 g Chicoree  
240 g Tomate 425er Dose  
230 g Champignons 425er Dose  
2 EL Öl  
1 TL gekörnte Gemüsebrühe,  
5 Pfefferkörner gemörsert  
0,5 TL Curry ohne Salz ( Reformhaus )  
1 Prise Zucker  
1 EL Tamari  
Kräutersalz evt zum würzen

## Zubereitung

Chicorée waschen und putzen, einmal durchschneiden. Chicorée in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden, wer will kann die bitteren Teile abschneiden

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Chicoréestreifen darin andünsten, Tomaten in Stücke und Champignons in Scheiben schneiden, dazu geben. Ca. 5 Minuten leicht köcheln, öfter wenden.

Mit den restlichen Zutaten abschmecken.

Dazu serviere ich Pellkartoffeln.

01.02.04 Ilonal CK

Donnerstag, 20. August 2009

Hans60

Dezhgi Chicoree S F

glutenfrei + eifrei + kuhmilchfrei –



Zutaten für 4 Portionen

1.5 Tasse/n Buchweizen, ganz / Natur- Reis ca 160 g 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 geraspelt 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.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
10.05.05 Hans60

### Veränderung

Chicoree anstatt Chinakohl

Gemüse Salat F Vegan  
Glutenfrei



## Salat

150 g Petersilienwurzel mit  
450 g Bio Möhren mit  
20 g Ingwer feingeraspelt  
150 g Lauch  
200 g Chicoree  
150 g TK oder frisch Paprikaschote  
2 Tassen gekochten Naturreis

evtl Soße, nach Geschmack

Lauch in Ringe und Kleinwiegen, und  
Chicoree 2 x längst durchschneiden, dann quer in dünne Stücke, und  
Paprikaschoten in dünne Streifen, sowie  
Naturreis dazu , gut vermischen. Servieren .

Wer will kann Soße nach Belieben dazu reichen, oder untermischen.  
Wir ließen ihn so, hat genug Eigengeschmack.

## Gemüse Salat M F

Glutenfrei



## Salat

150 g Petersilienwurzel mit  
450 g Bio Möhren mit  
20 g Ingwer feingeraspelt  
150 g Lauch  
200 g Chicoree  
150 g TK oder frisch Paprikaschote  
2 Tassen gekochten Naturreis

evtl Soße, nach Geschmack

Petersilienwurzel und Möhren sowie Ingwer fein raspeln, und Lauch in Ringe und Kleinwiegen, und Chicoree 2 x längst durchschneiden, dann quer in dünne Stücke, und Paprikaschoten in dünne Streifen, sowie Naturreis dazu , gut vermischen. Servieren .

Wer will kann Soße nach Belieben dazu reichen, oder untermischen. Wir lieben ihn so, hat genug Eigengeschmack.

## Gemüsebratlinge VII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Portion  
ca 8 Stück





160 g Naturreis = 1 Tasse  
2 Tassen Wasser  
50 g Lauch, nur grün, klein schneiden  
150 g Chicoree klein schneiden  
350 g Möhren klein raspeln  
20 Oliven, schwarz, in bzw aus Lake klein schneiden  
4 geh Ei Kokosraspel  
2 TI Salz  
1 Prise Zucker  
100 g Buchweizenkörner mahlen, zum Binden  
20 Pfefferkörner mit mahlen oder mörsern  
Bratfett

1 Tasse Naturreis in 2 Tassen Wasser zugedeckt ca 35 min leise kochen und ca 10 min noch ausquellen lassen,  
Lauch, Chicoree, Möhren, schwarze Oliven, und gekochten Reis vermischen, sowie die trocknen Zutaten wie Kokosraspel, Salz u Zucker Buchweizen und Pfeffer mit einer Hand untermengen, dabei kann man gleich feststellen und feucht genug, mit nassen Händen Bratlinge formen und im heißen Fett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Sonntag, 13. März 2011 Hans

Muffins pikant M F  
glutenfrei, Eifrei



Zutaten für 24 Portionen

1 kleine Zwiebel(n), klein schneiden

1 Chicoree, klein schneiden

Olivenöl

2 Tasse/n Kidneybohnen ca 320 g, gemahlen

1 Tasse rote Linsen ca 160 g

0,25 TL Kreuzkümmel, gemahlen

1 Tasse/n Buchweizen ca 160 g, alles zusammen mahlen

6 Körner Pfeffer, mit mahlen

1 TL Senfkörner, gelbe, mit mahlen

1 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver (17 g )

1 TL Salz, Gewürzsalz

200 g Käse, (Gouda 48% ), anderen, grob geraspelt oder gerieben

500 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

1 Tasse/n Olivenöl, oder anderes

Fett, zum Ausfetten der Muffeinsbleche a 12

### Zubereitung

Zwiebel anbraten + Chicoree dazu, leicht bräunen lassen. Abkühlen lassen.

Die trockenen Zutaten vermischen, ebenso mit den feuchten Zutaten verfahren. Alles zusammen mit Gouda untermischen + in gut gefettete, auch Teflon, Muffeinsformen geben. 1 Ei Teig.

Schmecken warm sehr gut, ersetzen mein Mittagessen. Eigenes Rezept

09.04.2004 Hans60 (eigene Zusammenstellung )

7.10.04 Hans60 CK

## Veränderung, Sonntag, 25. Februar 2007

1 Tasse Olivenöl „vergessen“, statt dessen Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges  
gebacken in den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 35 min beide Bleche  
zusammen.

### Pikante Muffins II M

1 kleine Zwiebel sehr klein schneiden  
1 Chicoree sehr klein schneiden  
Olivenöl

2 Tassen Kidney Bohnen (diesmal habe ich 1 kleine Tasse genommen, ca  
120 g )

1 Tasse rote Linsen  
100 g Buchweizen  
6 Pfefferkörner  
1 TI gelbe Senfkörner  
¼ TI Kreuzkümmel alles zusammen mahlen

1- 2 TI Gewürzsalz  
1 Prise Zucker  
1 Tüte (17 g) Weinsteinbackpulver

ca 200 g Gauda (48 % ) grob geraspelt oder gerieben

500 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser +  
die Tasse voll mit Olivenöl

Zwiebel anbraten + Chicoree dazu, leicht bräunen lassen. Abkühlen lassen

Die trockenen Zutaten vermischen,  
ebenso mit den feuchten Zutaten verfahren.  
Gauda unter mischen, + in gut gefettete , auch Teflon, Muffinsformen  
geben 1 El , voll ,bei den kleinen Blech Formen, reichen  
Ergab knapp 20 Stück .

Sehr luftig, schmecken warm sehr gut, ersetzte mein Mittagessen.

09.04.2004 Hans60 (eigene Zusammenstellung )



## Reis Möhren Chicoree Bratlinge M F

Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei

8 Stück ca



160 g Naturreis = 1 Tasse  
1 TI Kurkuma  
320 g Wasser  
250 g Möhren fein geraspelt  
150 g Chicoree klein geschnitten

100 g Ziegenkäse fein geraspelt

2 TI Salz  
1 Prise Zucker  
20 Pfefferkörner gemörsert  
100 g Buchweizenkörner mahlen zum Binden

Fett zum braten

Nachdem Reis mit Kurkuma gekocht ist, zusammen mit allen anderen Zutaten, bis einschließlich Buchweizen, zusammen vermengt wurde, mit nassen Händen Bratlinge geformt wurden, im heißen Fett, bei reduzierter Hitze von beiden Seiten goldbraun braten, Vorsicht der Teig ist sehr weich, auch noch beim Umdrehen der Bratlinge, sie sind schön saftig, schmecken warm u kalt.

der Naturreis braucht ca 35 min Kochzeit und ca 10 min Quellzeit  
je nach Größe der Bratpfanne, wenn man 2 x 4 braten kann, ca 2 x 5-8 min

Eigenes Rezept Sonntag, 24. April 2011 Hans

Fisch

## Chicoree Auflauf Teheran S F

Glutenfrei Kuhmilchfrei



1 Tasse Naturreis = 160 g ca  
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. Pri- sen 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

Donnerstag, 14. September 2006

## Gefüllter Chicoree Auflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

2 a 1 L Auflaufformen mit Deckel



1 Tasse Buchweizenkörner

2 Tassen Wasser

200 g Seelachsfilet

1 TI Kräutersalz

Wasser

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

2 Pfund Chicoree

Kräutersalz

2 TI Butter oder ungehärtete Margarine

Fett für zwei 1 l Auflaufformen

2 TI Preiselbeeren aus dem Glas evtl

Buchweizen abspülen + in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, wenn der Wasserspiegel unter der Oberfläche gesunken ist, Hitze ausstellen, + ausquellen lassen.

In zwei ausgebutterten 1 Liter Auflaufformen verteilen.

Vom Chicoree die äußeren + welken Blätter sowie ca 1 cm vom Stielende entfernen, + in mit 1 TI gekörnte Gemüsebrühe kochendes Wasser ein paar min kochen lassen, die größeren Blätter abpellen.

2 x 1 Scheibe Fischfilet mit Kräutersalz würzen, den Fisch in schmalen Streifen + dann quer in kleine Stücke schneiden.  
Auf ein Blatt Chicoree am Stielende ein Stück Seelachs legen, aufrollen, mit dem Ende nach unten auf den gekochten Buchweizen in der Auflaufform legen + so fortführen bis der Buchweizen ganz bedeckt ist, dies dann auch mit der 2. Form + mit der 2. Scheibe Seelachsfilet tätigen.  
Den übrig gebliebenen Chicoree mit ganz wenig Gemüsebrühe pürieren, 2 Tl Butter begeben + schmelzen lassen, mit Kräutersalz abschmecken, + den Brei auf den gefüllten Röllchen verteilen, ein wenig Gemüsebrühe drüber geben, ohne diesem wird der Auflauf sonst zu trocken.  
Deckel schließen + im heißen Backofen bei ca 160° Umluft oder bei 190°C mit Ober- + Unterhitze ca 30 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 18. Januar 2007 Hans60

#### 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

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

Donnerstag, 11. April 2013