

Fenchel Glutenfrei Eifrei

Fisch ist alles separat zusammen gefasst, am Ende

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.

Index nicht aktiv

| | |
|--------------|----|
| Fisch | 14 |
| Pikant | 2 |

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--------------------------------|---|
| Fenchel Glutenfrei Eifrei..... | 1 |
| Hinweis I | 1 |
| Bitte bedenkt | 1 |
| Hinweis Margarine | 1 |
| Index nicht aktiv..... | 1 |
| Inhaltsverzeichnis | 1 |

| | |
|---|-----------|
| Pikant | 2 |
| Fenchel Auflauf Loyish M F..... | 2 |
| Fenchel Gemüse F Vegan | 4 |
| Fenchel Mais Gratin M F..... | 5 |
| Fenchel mit Möhrensoße F Vegan..... | 6 |
| Fenchel rote Linsen Suppe M F..... | 7 |
| Fenchelgemüse mit Kurkumareis F Vegan..... | 9 |
| Gemüseauflauf Rovnnoje F | 10 |
| Gemüsetopf süß u sauer F Vegan..... | 11 |
| Tomaten –Suppe –Soße F Vegan..... | 13 |
| Fisch | 13 |
| Fenchelgemüse Veränderung F..... | 13 |
| Seelachs Mango Auflauf F | 15 |
| Seelachsfilet mit Fenchelgemüse o Soße F..... | 16 |
| Hinweis M | 17 |
| Hinweis Vegan | 18 |
| Hinweis F | 18 |
| Hinweis..... | 18 |

Pikant

Fenchel Auflauf Loyish M F
Glutenfrei / Eifrei



3 Portionen

1 Tasse Natur Reis (Mittelkorn) ca 160 g
2 Tassen Wasser
100 g Walnüsse leicht geröstet + fein gehackt

900 g Fenchel
Wasser
0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe
20 g Ingwer feingewiegt

3 Orangen

2 EI Buchweizen gem

200 ml Milch evtl mehr

200 g süße Sahne

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
1/4 TI. Gewürzsalz
2 Pfefferkörner gemörsert
Muskatnuss frisch gerieben
1 Lorbeerblatt
1 Msp Honig
20- 30 g Ingwer fein gewiegt

125 g Camembert Oder Schimmelkäse

Rapsöl

Reis in kalten Wasser aufkochen, Hitze klein stellen, + ca 40 min kochen, ausstellen + ca 10 min nachquellen lassen.

Die gehackten Nüsse unter mischen

Fenchel putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

In Kochtopf geben, mit Wasser knapp zur Hälfte bedecken, gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer feingewiegt dazu, sollte wenigstens 20 min kochen, (wir mögen es weich). Abseihen, auffangen, aus trinken, oder anderweitig verwenden, nur nicht weg gießen , sind alle Nährstoffe drin.

Orangen schälen, das Fruchtfleisch filetieren.

Soße

Buchweizenmehl in einem trockenen Topf anrösten, bis es leicht duftet, nicht bräunen.

Mit Milch+ Sahne ablöschen.

gekörnte Gemüsebrühe, Gewürzsalz, Muskatnuss rein gerieben, Pfefferkörner gemörsert, 1 Lorbeerblatt, 1 Msp Honig, 20- 30 g Ingwer fein gewiegt dazu geben , leicht köcheln lassen. Umrühren nicht vergessen. Nach ca 10 min , den in kleine Würfel geschnittenen Camembert dazu geben. Braucht sich nicht ganz auf zu lösen.

Drei a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Rapsöl ein/aus pinseln.

Die Reis- Nussmischung verteilen.

Drauf den gekochten Fenchel, + wieder rum darauf

Kreisförmig die Orangenscheiben legen.

Die Soße drüber gießen .

Deckel drauf + ab in den Backofen

Ohne vorheizen bei ca 160°C Umluft 20-30 min backen, wenn alle Zutaten noch heiß waren/sind, wenn nicht dann ca 10 -15 min länger

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180°C + ca 15 -20 min backen.

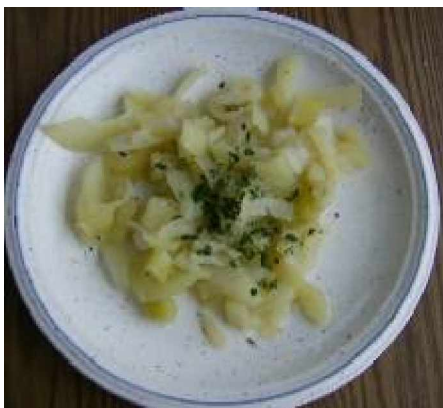
Bitte ganz unten in den Backofen, die Fettpfanne (Blech) einlegen, falls es überkocht....

PS : anstelle von Walnüsse, andere Nüsse, rösten kann entfallen.

Donnerstag, 29. Dezember 2005 eigenes Rezept Hans60

Fenchel Gemüse F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



700 g Fenchel

Wasser

0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

20 g Ingwer feingewiegt

Fenchel putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
In Kochtopf geben, mit Wasser knapp zur Hälfte bedecken, gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer feingewiegt dazu, sollte wenigstens 20 min kochen, (wir mögen es weich). Abseihen, auffangen, aus trinken, oder anderweitig verwenden, nur nicht weg gießen , sind alle Nährstoffe drin.

Fenchel Mais Gratin M F

Glutenfrei u Eifrei

2 Personen



2 Fenchelknollen
Zitronensaft

1/4 Ltr. Milch

Meersalz
Schwarzer Pfeffer
Etwas Hefe-Gemüsebrühe-Extrakt

20 g Butter

50 g Mais gem oder Maisgrieß

3 EI Mais aus der Dose

200 g Sahne

50 g mittelalten Gauda geraspelt

Kokosnuss geraspelt

Fett zum ausstreichen der zwei ca 1 l feuerfeste Schüsseln

1. Die Fenchelknollen putzen, den Stielansatz entfernen und zerlegen.

2. Die Fenchelblätter in wenig Salzwasser mit Zitrone 10 Minuten garen.

3.

In der Zwischenzeit in die kalte Milch, Mais gem, Butter, Meersalz, Pfeffer und Hefeextrakt geben, und rührend ca 3 min kochen, Hitze ausstellen, gut 15 min quellen lassen, Die Maiskörner zugeben.

ODER

In der Zwischenzeit die Milch mit Butter, Meersalz, Pfeffer und Hefeextrakt zum Kochen bringen. Den Maisgrieß einstreuen und bei wenig Hitze ca. 20 Min. quellen lassen. Die Maiskörner zugeben.

4. Die Sahne steif schlagen und mit dem Käse vermischen. Die Hälften der Masse unter den Maisbrei heben.

5. Fenchel abtropfen lassen und in zwei ausgefettete feuerfeste Form geben.

6. Den Maisbrei darauf verteilen, den Rest der Sahne-Käse-Masse darüber ziehen und mit gehackten Nüssen bestreuen.

7. Im vorgeheizten Backofen bei 225°C 8 Minuten überbacken.

Mittwoch, 14. Januar 2009

Aus meiner Sammlung, Hans60

Fenchel mit Möhrensoße F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



200 g geschälte Möhren
1 kleine geschälte Zwiebel
2 TL Öl
1 Msp. Tomatenmark
1/8 l Gemüsebrühe
250 g geputzter Fenchel
Salz, Zucker u Pfeffer

Zubereitung

Möhren waschen und würfeln. Zwiebel fein würfeln. 1 TL Öl erhitzen. Zwiebel und Möhren darin andünsten. Tomatenmark einrühren. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Fenchel waschen, in Scheiben schneiden und in 1 TL heißem Öl von jeder Seite 3- 4 Minuten braten. (mit Deckel) Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Möhrenwürfel herausheben, Rest Möhren in der Brühe pürieren. Möhrenwürfel zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Donnerstag, 30. Juli 2009 Hans60

Fenchel rote Linsen Suppe M F
Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 Portionen



1 Knolle Fenchel, in klein geschnitten
1 Schalotte(n), fein gehackt / Zwiebel
0,1 l Madeira , trocken
1 Ei Öl
500 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe,
1 Chilischote, eingelegte, kleingehackt

150 g Linsen, rote
300 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe,

200 ml Schmand

Salz
8 Pfefferkörner gemörsert,
0,5 TI TK Kräuter
Kräutersalz evtl
2 TI Preiselbeeren a d Glas

Zubereitung

Schalotte in der Butter hellgelb dünsten. Die Fenchel hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Madeira ablöschen und die 300 ml Bouillon dazugießen. Den Fenchel zugedeckt weich kochen. Dann mitsamt Garflüssigkeit pürieren.

1 Ei Öl in Pfanne oder Kochtopf heiß werden lassen, gespülte Linsen kurz andünsten, durch das andünsten bleiben die Linsen in Form, sie werden dann gelb, 300 ml Wasser und 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe und kleingeschnittene Chilischote, zugeben, Hitze reduzieren, wenn Flüssigkeit weg ist, Linsen weg von der Hitze, zu den pürierten Fenchel geben, Pfeffer und 0,5 TI TK Kräuter und Schmand dazu, evtl mit Kräutersalz nachwürzen, mit 1 TI Preiselbeeren servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Sonntag, 2. August 2009 Hans60

Fenchelgemüse mit Kurkumareis F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei

2 a 1,5 l Auflaufform mit Deckel



160 g Naturreis = 1 Tasse
320 g Wasser = 2 Tassen
0,5 TI Kurkuma
500 g Fenchel
Wasser
100 g Sonnenblumenkerne rösten
50 g Kokosraspel
1 TI Kurkuma
Fett zum ausfetten der Auflaufform eventuell
1 Prise Zucker
1,5 TI Kräutersalz
250 g Kokosnussmilch

Naturreis mit 0,5 TI Kurkuma in 2 Tassen Wasser ca 35 min leise kochen, dann noch 10 min auf ausgeschalteter Hitze ausquellen lassen, in eine große Schüssel geben, kleingeschnittenen Fenchel mit Wasser bedecken, und bissfest bis weich kochen lassen, bei mir, bis Wasser verkocht, dann war der Fenchel fast weich, zum Reis geben, 100 g Sonnenblumenkerne in einer trocknen Pfanne rösten, die Hälfte davon, in die Schüssel dazu, die andere Hälfte ca, in ein hohes Gefäß, dazu kommt noch 50 g Kokosnuss mit 1 TI Kurkuma, der leicht angeröstet wurde, zusammen fein pürieren bis das Fett austritt, sowie Kräutersalz und mit ca 250 g Kokosnussmilch vermischen, und gut mit den anderen Zutaten verrühren, sollte es jetzt nicht mehr warm sein, Deckel schließen und erhitzen.

Eigenes Rezept Montag, 20. Juni 2011 Hans

Gemüseauflauf Rovnnoje F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei

3 Portionen

3 a 1 L Auflaufformen mit Deckel



roh



1 Tasse ca 160 g Hirse trennen
0,5 TI Gekörnte Hefebrühe
ungehärtete Margarine
1 Fenchel ca 500 g trennen
300 g Möhren trennen
3 Tomaten trennen
3 El TK Kräuter trennen

1 Prise Salz und Vollrohrzucker
Pfeffer gemörsert
1 TI Kräutersalz

Ziegenkäse geraspelt

9 cl grauer Burgunder z.B., trennen

Hirse mit heißem Wasser spülen, damit Bitterstoffe entfernt werden.
In zwei Tassen kochendes Wasser die ausgespülte Hirse geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf, nach 10 min ausstellen, ausquellen lassen.
Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Margarine ein- + ausfetten, die fertige Hirse drin verteilen.

Fenchel kleinschneiden und mit gekörnte Brühe und ein wenig Wasser, bissfest bis weich kochen lassen, auf die Hirse verteilen.

Je 1 Ei TK Kräuter, in jede Schüssel auf den Fenchel verteilen.

Möhren fein raspeln lassen, auf den Fenchel/ Kräuter geben.

Mit Salz und Zucker + Pfeffer würzen.

Je 1 Tomate in Scheiben + und quer schneiden, und in jede Schüssel rund herum legen.

Ziegenkäse draufraspeln, Menge nach eigenen Geschmack.

Darüber noch je ein Glas 3 cl trockenen Wein gießen.

Deckel schließen, damit der Käse nicht trocken + hart wird.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35 – 40 min backen, sollte ein wenig in der Schüssel sprudeln .

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. August 2007 Hans60

Gemüsetopf süß u sauer F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Kochtopf

3 Portionen



2 Tasse/n kochendes Wasser
1 Tasse Naturreis ca 160 g
1 TI Kurkuma
1 EI Kokosnuss geraspelt

300 g Blumenkohl
250 g Fenchel
250 g Möhren
Wasser
1 TI Gemüsebrühe
200 g TK Erbsen
150 g TK Paprikastreifen
4 EI Kokosnuss geraspelt
4 cl Balsamico Bianca, trennen

6 EI Apfelmus ca
3 TI Kräutersalz
2 cl Tamari
150 g Bananen (Leopardenart)

Naturreis, Kurkuma und Kokosnuss geraspelt ins kochende Wasser geben, ca 35 min auf kleiner Hitze kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

Blumenkohl in Rösschen zerlegen,
Fenchel und Möhren kleinwürfeln mit Wasser bedecken, Gemüsebrühe sowie Erbsen und Paprikastreifen, sowie 2 cl Balsamico Bianca zugeben und bissfest oder weich garen lassen.
Falls noch Brühe vorhanden, abseihen, aufheben,
Gemüse mit gekochten Reis vermischen, Apfelmus, Kokosnuss und Kräutersalz, sowie die abgeseihete Brühe untermischen, pikant würzen, mit Tamari, Balsamico Bianca, zum Schluss noch die kleingeschnittenen reife Bananen unterheben.

Apfelmus, z.B.

Ca 500 g Äpfel, (unreife) vierteln, Stiel und Blüte entfernen, mit Wasser bedecken,
2 Nelken, und 1 Lorbeerblatt, einen Schuss Balsamico Bianca, kochen lassen, bis sich das Apfelfleisch von der Schale löst, runter von der Hitze, mit einem elektrischen Pürierstab alles zermusen, eine Prise Salz, und Zucker nach Geschmack zugeben.

Von diesem Apfelmus knapp die Hälfte, für den Gemüsetopf verwenden

Eigenes Rezept, Mittwoch, 6. August 2008 Hans60

Tomaten –Suppe –Soße F Vegan Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan



1 kg Tomaten
250 g Fenchel
1 TI Thymian
125 ml Wasser knapp
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer

Tomaten Blüte entfernen , vierteln ins Wasser sowie Fenchel kleingeschnitten, Brühe, Thymian dazu und ein paar min kochen lassen, runter von der Hitze, mit einem elektrischen Stab alles fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, andicken ist nicht nötig, gut geeignet als Vorsuppe, Suppe aber auch als Soße gut zu verwenden.

Eigenes Rezept Mittwoch 27.08.2008 Hans

Fisch

Fenchelgemüse Veränderung F
Fenchelgemüse mit Fisch

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei

2 a 1,5 l Auflaufform mit Deckel



160 g Naturreis = 1 Tasse
320 g Wasser = 2 Tassen
0,5 TI Kurkuma
500 g Fenchel
Wasser
100 g Sonnenblumenkerne rösten
50 g Kokosraspel
1 TI Kurkuma
zum aus ausfetten der Auflaufform eventuell
1 Prise Zucker
1,5 TI Kräutersalz
250 g Kokosnussmilch

100 g geräuchertes Fischfilet

Naturreis mit 0,5 TI Kurkuma in 2 Tassen Wasser ca 35 min leise kochen, dann noch 10 min auf ausgeschalteter Hitze ausquellen lassen, in eine große Schüssel geben, kleingeschnittenen Fenchel mit Wasser bedecken, und bissfest bis weich kochen lassen, bei mir, bis Wasser verkocht, dann war der Fenchel fast weich, zum Reis geben, 100 g Sonnenblumenkerne in einer trocknen Pfanne rösten, die Hälfte davon, in die Schüssel dazu, die andere Hälfte ca, in ein hohes Gefäß, dazu kommt noch 50 g Kokosnuss mit 1 TI Kurkuma, der leicht angeröstet wurde, zusammen fein pürieren bis das Fett austritt, sowie Kräutersalz und mit ca 250 g Kokosnussmilch vermischen, und gut mit den anderen Zutaten verrühren, 100 g Fischfilet in Stücke schneiden unterheben,

sollte es jetzt nicht mehr warm sein, Deckel schließen und erwärmen,
nicht kochen.

Eigenes Rezept Montag, 20. Juni 2011 Hans

Seelachs Mango Auflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



roh



1 Tasse ca 160 g Naturreis

2 Tassen Wasser

Fett

4 Scheiben a 100 g ca Seelachsfilet

Mostrich / Senf

1 Fenchel ca 500 g

6 Pfefferkörner mörsern

1 Prise Vollrohrzucker

1 TI Salz

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

1 Mango

[Ziegen- oder Schafskäse raspeln](#), Menge nach Gefallen.

Paprikagranulat

Soße

100 ml [trockenen Weißwein](#) ODER Fenchelkochbrühe

1 EI Mostrich / Senf

Naturreis in kochendes Wasser geben, Hitze kleinstellen, ca 40 min kochen, danach ca 10 min ausquellen.

Zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Fett ausfetten, mit gekochten Reis den Boden bedecken,

Fenchel mit Wasser bedecken, 0,5 TI Brühe zutun + ca 10 min kochen lassen, Fenchel kleinschneiden, auf den Reis verteilen,

Pfeffer mit Zucker + Salz vermischen, auf den Fenchel streuen,

Seelachs nebeneinander legen, die obere Seite dünn mit Mostrich bestreichen, zuschneiden so, dass die Fische den Fenchel bedecken.

Mango schälen, entkernen, kleinschneiden auf den Fisch verteilen, den geraspelten Käse auf beiden Schüsseln verteilen, darüber leicht Paprikagranulat streuen.

Für die Soße 100 ml trockenen Weißwein mit 1 EI Mostrich gut verrühren, und in beide Formen gießen,

Deckel schließen, wichtig, sonst trocknet der Ziegen- oder Schafskäse aus + wird hart.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35-50 min backen, die Soße sollte leicht sprudeln, die Dauer richtet sich danach ob der Reis + das Gemüse noch heiß ist.

Eigenes Rezept, Sonntag, 12. August 2007 Hans60

[Seelachsfilet mit Fenchelgemüse o Soße](#) F

Glutenfrei

3 Portionen



250 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
250 g Fenchel
250 g Möhren
1 TI Tomatenmark

600 g Seelachsfilet
Buchweizen gem / Mehl
Salz u Pfeffer
1 Prise Zucker

1 oder 2 Eier

Kokosnuss geraspelt
Butter zum braten

Fenchel und Möhren klein würfeln und mit gekörnter Gemüsebrühe im Wasser weich kochen, oder fast weich, runter von der Hitze, mit einem elektrischen Quirl fein pürieren, Tomatenmark dazu, mit Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Seelachsfilet in Mehl wo Pfeffer und Salz untergehoben ist, wenden, in mit einer Gabel zerschlagenes Ei/er nochmals wenden und nun in Kokosnuss von beiden Seiten, so dann in der heißen Butter von beiden Seiten auf Mittelstufe, braten lassen.

Fenchelgemüse als Soße oder Gemüse mit Pellkartoffeln servieren.
Wer hat noch ein wenig Petersilie auf die Kartoffeln streuseln.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 7. August 2008 Hans60

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis Vegan

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

Donnerstag, 11. April 2013

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de