

# Paprika Fisch Glutenfrei u 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 Original

## Inhaltsverzeichnis

Paprika Fisch Glutenfrei u Eifrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Fisch</b> .....	<b>2</b>
Buchweizenbrot II Fisch F .....	2
Fischpfanne Semenovka .....	3
Fruti di mare, Resteauflauf F .....	4
Frutti de Mare Auflauf Zaltysr F .....	5
Gefüllte Paprikaschoten Buzuluk F .....	7
Gefüllte Paprikaschoten Elista F .....	8
Gemüseauflauf mit Flusskrebse F .....	10
Limburger Käse Auflauf M F .....	11
Mais Fisch Auflauf Kr. Kut M F .....	13
Paprikaschoten Kupal .....	14
Seelachsauflauf Georgijevka F .....	15
Hinweis I .....	16

Bitte bedenkt .....	16
Hinweis M .....	16
Hinweis Sojasoße.....	17
Hinweis Curry .....	17
Hinweis Tomatenketchup.....	17
Geräucherten Fisch + Fleisch.....	17
Hinweis F .....	18
Hinweis.....	18

## Fisch

### Buchweizenbrot II Fisch F

Glutenfrei Milchfrei

1 Kastenbackform 35, evtl auch 30 cm mit Backpapier



400 g Buchweizen gem  
 100 g Naturreis gem  
 50 g Amaranth gem  
 1 Prise Zucker  
 1 TI Salz  
 1 Tüte Backpulver  
 450 g Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
 100 g Öl

### 3 Ei

100 g TK Erbsen oder frisch  
 150 g Paprikaschoten  
 1 Handvoll Frühlingszwiebelgrün in Röllchen

## 250 g Forellenfilet, geräuchert

TK Erbsen mit ein wenig Wasser auftauen, leicht dünsten,  
Paprikaschoten in dünne Streifen schneiden,  
trockne Zutaten vermischen,  
Wasser u Öl u Ei vermischen, alles zusammen gut verrühren lassen, ist  
dann wie ein Rührteig, ziemlich dünn.  
Erbsen, Frühlingszwiebelgrün, Paprikaschotenstreifen und in Rechtecke  
geschnittenen Forellenfilet vorsichtig unter den Teig heben,  
in die 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein wenig  
hin und her bewegen, damit der Teig überall hin kommt,  
in den vorgeheizten ( war noch heiß vom Auflauf ) Backofen bei 140°C  
Umluft ca 55 min backen, Nadelprobe.  
Nach dem abkühlen sollte das Brot noch einige Stunden ruhen, um sich zu  
verfestigen.

Eigenes Rezept Dienstag, 19. August 2008 Hans60

## Fischpfanne Semenovka

Glutenfrei, Ei- + Milchfrei



1 Tasse Naturreis Mittelkorn  
2 Tassen Wasser  
0,25 TL Kurkuma

400 g Seelachsfilet

200 g Paprikaschote gewürfelt

100 g Lauch in Ringe

80 g Butter o ungehärtete Margarine

1 Prise Zucker

1 TI Gewürzsalz

3 cl Balsamico di Modena

3 cl Tamari ( Sojasoße )

3 cl Madeira

Wasser mit Kurkuma zum kochen bringen, Reis rein, aufkochen, bei kleiner Hitze 40 min leise kochen lassen.

Butter in einer großen Pfanne heiß werden lassen, Gemüse andünsten, Tamari + Essig + Zucker + Salz beifügen, wenn es für den eigenen Geschmack weich genug, den in Mundgerechte geschnittenen Fisch drauflegen, ca 5-8 min, danach den gekochten Reis, alles untereinander vermengen, vorsichtig damit der Fisch nicht zerfällt, runter von der Hitze den Madeira dazu mischen + servieren. Reicht für 2 Personen.

Sonntag, 22. Oktober 2006, eigenes Rezept, Hans60

Fruti di mare, Resteauflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



600 g Pellkartoffeln  
Muskatnuss gerieben  
350 g TK Suppengemüse  
2 handvoll TK Paprikastreifen

250 g TK Fruti di mare

Weißwein

Lorbeerblatt

150 g Ziegenkäse geraspelt

200 g Ziegenkäserolle

Pfeffer

Kräutersalz

Ungehärtete Margarine

Pellkartoffeln quetschen und mit Muskatnuss und Kräutersalz würzen, TK Gemüse + TK Paprikastreifen kurz in ein wenig guten Weißwein dünsten, abseihen, dazu geben, Fruti di mare mit Weißwein bedecken + Lorbeerblatt ca 10 min dünsten, abseihen, dazu geben, geraspelteten Ziegenkäse mit untermengen, mit Pfeffer abschmecken. In zwei ein Liter mit Margarine eingefettete feuerfeste Schüsseln geben, glattstreichen, Ziegenkäserolle in dicke Taler schneiden, und auf den Auflauf geben. Deckel schließen.  
In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 30-40 min backen.

Eigenes Rezept, Montag, 21. Januar 2008 Hans60

Frutti de Mare Auflauf Zaltysr F

Glutenfrei Eifrei + 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 ca 160 g

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 abgeseibten 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

### Gefüllte 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

Guten **trockener Weißwein** als Soße.

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 TI 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

### Gefüllte Paprikaschoten Elista F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei

### 2 a 1 I Auflaufformen mit Deckel





4 Paprikaschoten  
1 Mango  
0,75 Tasse Naturreis  
1,5 Tassen Wasser  
0,5 TI Kurkuma gem

250 g geräucherte Forellenfilet  
125 ml kochendes Wasser  
0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe ODER  
125 ml guten trocknen Weißwein  
Fett für 2 feuerfeste Schüsseln

50 g Ziegenkäse geraspelt evtl oder mehr  
Paprikagranulat

Naturreis mit Kurkuma ca 35 min kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

Paprikaschoten, Deckel abschneiden diese klein schneiden, Schoten ca 15 min bissfest kochen,

Mango klein schneiden,

Forellenfilet klein schneiden,

einen Teil gekochten Reis, Mango und kleingeschnittene Deckel sowie Forellenfilet vermischen, in die gekochten Paprikaschoten füllen,

diese in zwei eingefettete feuerfeste Schüsseln, aufrecht geben, die übriggebliebene Füllung mit dem restlichen Reis vermischen, und außen um die Schoten verteilen, damit diese eben nicht umfallen.

Ca 1-1,5 cm hoch die Brühe / Weißwein raufgießen.

Wer darf, kann nun noch geraspelten Ziegenkäse drauf geben, mit Paprikagranulat leicht bestreuen.

Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35-40 min backen, die Brühe/Wein sollten leicht sprudeln.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 22. November 2007 Hans60

### Gemüseauflauf mit Flusskrebse F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 Tasse Hirse ca 160 g

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 + gemörserten 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 1Liter einbutterte 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

Limburger Käse Auflauf M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Pfund Paprikaschoten

3 Pfund Quark 0,5 %

0,25 TI Paprikagranulat

0,5 Pfund Naturreis gem

12 Pfefferkörner gemörsert

3 cl Tamari ( Sojasoße )

2 TI Gewürzsalz

1 Pfund Limburger 40 %

0,75 Pfund geräucherte Forellenfilet, ODER

anderen geräucherten Fisch

1 frische Ananas ( mittelgroß )

5 TI Preiselbeerenkompott ( Glas )

1 feuerfeste Schüssel

Butter zum einfetten der Form

( 26 cm Rundform +  
Backpapier dafür )

## Zubereitung

Paprikaschoten Kleinwiegen

Limburger würfeln.

Geräucherten Fisch in Mundgerechte Stücke schneiden.

Ananas schälen, ( Ananasschäler )

Von Paprikaschoten bis Gewürzsalz alle Zutaten gut vermengen,  
Limburger + danach vorsichtig den Fisch unterheben.

In eine ausgebutterte feuerfeste Schüssel gießen,

( In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, habe keine  
solch große feuerfeste Schüssel), glattstreichen.

In die Mitte eine ganze Scheibe Ananas, da herum dann die restlichen hal-  
bierten Scheiben legen, + ein wenig in den Teig drücken.

Preiselbeeren in einem Rechteck um + in die Mitte der Ananas verteilen.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 65-75 min backen.

Zubereitung ca 60 min

Samstag, 11. November 2006, eigenes Rezept

Mais Fisch Auflauf Kr. Kut M F



1 l Milch

2 Ei Butter

200 g Mais gem +

1 rote trockene Chilischote mit mahlen

0,25 TI Kurkuma

500 g TK Mais + Paprika

100 ml Wasser ca

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

400 g TK Seelachsfilet

2 cl Tamari ( Sojasoße )

2 cl Balsamico Bianco

ungehärtete Margarine o Butter zum ausfetten der drei, ein Liter feuerfeste Schüsseln

150 g Bergkäse o mittelalten Gauda geraspelt

Paprikagranulat

In die kalte Milch rührend den gem Mais + Chillischote, Butter aufkochen, Kurkuma begeben, wenn es kocht, Hitze ausstellen, noch ca 5 min weiter rühren, Deckel drauf, ausquellen lassen.

Das TK Gemüse in dem kochendem Wasser mit der 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe geben, ca 5-10 min dünsten lassen ( auftauen ), Brühe abseihen + darin den in Stücke gebrochenen Fisch legen, + auf der mittlerweile ausgeschalteten Hitze ein wenig auftauen.

Den gekochten Mais in drei ausgefettete feuerfeste Schüsseln verteilen, den abgeseihten Fisch drauflegen, das Gemüse verteilen, wer will, noch ein wenig abgeseihete Brühe drüber geben, + mit dem geraspelten Käse bedecken. Paprikagranulat etwas drüber streuen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 35 min backen

Eigenes Rezept Donnerstag, 19. Oktober 2006, Hans60

## Paprikaschoten Kupal

2 Portionen

3 Paprikaschoten, möglichst gleich groß

2 Tasse/n TK- Gemüse , gemischt ( z B. Mais, Erbsen, Karotten, grüne Bohnen)

3 große El gekochten Natur Reis

100 g Schafs- + Ziegenkäse klein gewürfelt , ODER

auch entweder oder, nur

100 g geräucherte Forellenfilet, klein schneiden

Kräutersalz

4-5 Saft Orangen, frisch gepresst , mit Fleisch

Kurkuma evtl

Fett für Jenaglasschüssel oder andere feuerfeste Schüsseln

Paprika, den Deckel ab schneiden + würfeln ,

Innen alles entfernen. Aus spülen.

TK- Gemüse, Reis, Käse + Forelle mischen , ein wenig Gewürz/Kräutersalz dazu, die Schoten füllen, + aufrecht in eine gefettete Jenaglasschüssel



stellen, übrig gebliebene Füllung , drum rum verteilen, damit sie nicht umfallen. Kurkuma etwas auf die Masse geben , + mit dem frisch gepressten Orangensaft über gießen, , sollte nicht ganz bedecken, Deckel drauf.  
Ca 180°C Umluft, ohne vorheizen, ca 45 min, Kochen/Backen  
Oder ohne Umluft , ca 200°C mit vorheizen , ca 30-40 min  
Guten Appetit

Eigenes Rezept, [www.hans60.de](http://www.hans60.de)  
29.12.2004

### Seelachsauflauf Georgijevka F

Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei



1 Tasse Hirsekörner ca 160 g  
heißes Wasser  
2 Tassen Wasser  
0,5 Kl Kurkuma

400 g Seelachs

ca 100 g Ziegenkäse geraspelt

3 Scheiben Ananas  
300 g TK Mais Paprika Gemisch  
4 Ei Kokosnus raspel  
2 Kl Gewürzsalz

ca 100 g Schafskäse geraspelt

Paprikagranulat

Grauer Burgunder

Ungehärtete Margarine o Butter für

3 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Hirse mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Dann ins kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, 12 min kochen lassen auf kleiner Stufe, Hitze ausstellen + ausquellen lassen, meist 10 min, ist dann gut körnig + trocken.

In die drei 1 l feuerfeste ausgebutterten Schüsseln verteilen.

Darauf den Seelachs geben.

Je eine Scheibe frische Ananas drauflegen + mit Geriebenen Ziegenkäse bestreuen, Menge nach Bedarf.

TK Mais Paprika Gemisch mit Gewürzsalz + Kokosnus raspel vermischen + auf die Schüsseln verteilen, darüber

Geraspelt Schafskäse geben, Menge nach Bedarf.

Paprikagranulat drüber streuen.

Mit Burgunder übergießen, sollte wenigstens bis über die Hirse stehen.

Deckel drauf, muss sein, weil sonst die Oberfläche austrocknet + der Käse hart wird + ab in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 –60 min backen.

Eigenes Rezept, Freitag, 18. August 2006

## 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 M

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

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

### 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

### Geräucherten Fisch + Fleisch

Hallo

habe die geräucherten Rezepte bei gelassen, es gibt auch Glutenfrei geräucherteren 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 räuchern.

Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

## Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Mit freundlichen Grüßen

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Montag, 21. März 2011

Mit freundlichen Grüßen

Hans

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