

# Tofu Fisch u Fleisch **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, das Original.

## **Fisch u Fleisch**

## Inhaltsverzeichnis

Tofu Fisch u Fleisch <b>Glutenfrei</b> u Eifrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
<b>Fisch u Fleisch</b> .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Gefüllter Tofu mit Mandarinensoße F .....	2
Pikante Reissuppe Jizzax F .....	3
Rind Tofu Frikadellen oder Klopse F .....	5
Hinweis M .....	6
Hinweis Ei .....	6
Hinweis F .....	6
Hinweis.....	6

## Gefüllter Tofu mit Mandarinensoße F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei



### Tofu

400 g Tofu naturell  
Tamari

2 Scheiben Räucherlachs  
Kordel

Salz  
Pfeffer  
Bio Sesamsaat  
Buchweizenmehl  
Olivenöl zum braten

### Veränderung

1 Ei

### Mandarinensoße

500 –700 g Mandarinen  
20 g Ingwer fein gehackt  
0,5 TI Salz  
5 Pfefferkörner gemörsert

1 TL Kurkuma gem  
2 EL Balsamico Bianca ca  
Tamari

### Quetschkartoffeln

400 g Pellkartoffeln  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss frisch gerieben  
1 EL ungehärtete Margarine evtl mehr  
Sojamilch, warme

2 x zwei Scheiben a 200 g Tofu in der dicke, nicht ganz durchschneiden, so das eine Tasche entsteht, mit Tamari übergießen und damit ca 30 min marinieren ca.,  
in die jeweilige Tasche 1, 2 oder drei dünne Scheiben Räucherlachs legen, mit einer Kordel kreuzweise verbinden.  
Buchweizenmehl mit gemörserten Pfeffer, Salz und Bio Sesamsaat vermischen, den gefüllten Tofu drin wenden, und im heißen Olivenöl braten.  
Wer Ei verträgt, kann auch erst den gefüllten Tofu, in ein zerquirilten Ei wenden und dann in die Mehlpanade geben.

Mandarinen schälen und in einem hohen Becher mit einem elektrische Pürierstab pürieren.  
In einen Topf mit Ingwer, Salz, Pfeffer und Kurkuma geben, 1 x aufkochen, von der Hitze nehmen, mit Balsamico Bianca und Tamari ( Marinade ) pikant würzen.

### Quetschkartoffeln

Pellkartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken, pellen, und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1 EL ungehärtete Margarine evtl mehr, quetschen, und heiße Sojamilch dazu geben, dass das Ganze schön cremig wird.

Tofuschnitzel sowie Soße und Quetschkartoffeln zusammen servieren.

Eigenes Rezept Samstag, 5. Januar 2008 Hans60

### Pikante Reissuppe Jizzax F

glutenfrei / milchfrei / eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 3 Portionen

1,5 Tasse/n Naturreis, ( ca 250 g ) ( Mittelkorn )

3 Tasse/n Wasser

50 g Ingwer, klein gewiegt

1 EL Curry, ohne Salz

100 g Kokosraspel

1 EL Gemüsebrühe, gekörnte

750 ml Wasser

Salz (Gewürzsalz)

Butter, für Veränderung I

1 Zwiebel(n)

100 g Speck, geräucherter magerer für Veränderung II

### Zubereitung

Naturreis in kaltes oder kochendes Wasser geben, aufkochen, Ingwer dazu geben, Hitze herunter stellen, auf kleinster Wärme ca. 35 min kochen, dann ausschalten die Wärme + noch 10 min quellen lassen.

In einer trockenen, heißen Bratpfanne den Curry nach ca. 20 Sek. die Kokosraspel ein wenig verrühren, bis es anfängt leicht zu duften, sollte dabei aber nicht die Farbe wechseln. In den fertigen Reis geben und vermischen.

Wasser + gekörnte Gemüsebrühe dazu geben, aufkochen, mit Gewürzsalz abschmecken.

Veränderung I: 1 kleingeschnittene Zwiebel in Butter kross rösten, + in die fertige Suppe geben.

Veränderung II: 100 g geräucherter magerer Speck klein würfeln, kross braten. In die Suppe geben , dann aber Gewürzsalz weg lassen. ca. 20 Minuten

12.04.06 Hans60

### Veränderung

Tofu in kleine Würfel geschnitten, in Tamari 30 min mariniert,

mit Salz + Pfeffer vermischtes Buchweizenmehl gewälzt und im heißen Olivenöl von beiden Seiten kurz gebraten, in die heiße Suppe rein

Mittwoch, 2. Januar 2008 Hans

## Rind Tofu Frikadellen oder Klopse F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



6 Frikadelle u 12 Klopse

300 g Pellkartoffeln  
200 g Tofu naturell  
5 El Tomatenmark

### 450 g Rinderhack

0,5 TI Paprikagranulat  
2 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
1 TI Salz oder mehr  
4 cl Tamari  
60 g Kapern Netto

Öl zum braten und oder

Ca 2 l kochendes Wasser mit  
4 cl Balsamico Bianco  
1 TI Salz u  
1 TI Zucker

Pellkartoffeln ( ganz ) in eine elektr Küchenmaschine geben, Knethaken anstellen, auf Mittelstufe rühren lassen , nach kurzer Zeit ist es schön cremig, den Tofu auch, ganz, damit rein tun, und das Tomatenmark, bildet sich eine zusammenhängende Masse, Tamari, Paprikagranulat, sowie

Kräutersalz und Zucker mit Salz abschmecken, zum Schluss abgetropfte Kapern mit einem Holzquirl unterheben.

Öl erhitzen, Hitze reduzieren, mit nassen Händen kleine Frikadellen formen, und von beiden Seiten braten,

ODER

In ca 2 l kochendes Wasser Essig Salz und Zucker geben, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, und ins Wasser geben, Hitze stark reduzieren, und die Fleischbällchen drin ca 20 min ziehen lassen, nachdem sie oben schwimmen.

Eigenes Rezept, Samstag, 9. August 2008 Hans60

### Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

### Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 1. April 2010