

# Mais Fisch Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei

## 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.

## Inhaltsverzeichnis

Mais Fisch Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Fisch</b> .....	2
Fruti di Mare mit Mais F .....	2
Frutti de Mare Blechkuchen F.....	3
Gemüseauflauf mit Flusskrebse F .....	5
Seelachsauflauf Georgijevka F .....	7
Hinweis Sojasoße.....	8
Hinweis Curry.....	8
Hinweis Tomatenketchup.....	9
Hinweis F .....	9
Hinweis.....	9

## Fisch

### Fruti di Mare mit Mais F

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

2 Portionen



500 g Fruti di Mare

2 Lorbeerblätter

2 Nelken

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

Weißwein

1 l Sojadrink naturell

200 g Mais gem

0,5 El Dill

1 TI Salz

1 Prise Zucker

Fett für 2 Auflaufformen

6 El Sonnenblumenkerne

Mais, Dill, Salz und Zucker in den kalten Sojadrink geben, umrühren, auflösen, den Topf auf eine heiße aber ausgeschaltete Elektroplatte stellen, ab und zu umrühren, sonst bilden sich Klumpen.

Fruti di Mare mit Lorbeerblätter, Nelken Salz u Zucker und mit Weißwein bedecken, und 10 min kochen lassen, abseihen, zu den nun etwas gequollenen Mais geben, verrühren,

in zwei 1 l ausgefettete Auflaufformen gießen, mit den Sonnenblumenkerne bestreuen,  
in einem vorgeheizten ( war noch heiß vom Brot backen ) Backofen bei ca 130°C Umluft ca 30 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept Mittwoch, 10. September 2008 Hans60

### Frutti de Mare Blechkuchen F

Glutenfrei + Eifrei u Kuh Milchfrei



250 g Frutti de Mare

125 g Flusskrebse

1 Lorbeerblatt

trockener weißer Burgunder

150 g TK Mais

trockener weißer Burgunder

## Boden:

200 g Mais gem  
100 g Naturreis gem  
100 g Amaranth gem  
1 Prise Vollrohrzucker  
1 TI Salz  
5 Pfefferkörner gemörsert  
120 g ungehärtete Margarine  
200 ml trockener weißer Burgunder  
1 TI Balsamico Bianca

## Belag:

2-3 El Tomatenmark a d T  
2-3 El Tomatenketchup  
2-3 El trockener roter Burgunder  
1 kg Tomaten in Scheiben  
1 Prise Zucker  
Salz  
13 schwarze Oliven ( Lake )  
200 g Ziegenkäse geraspelt evtl mehr

1 Backblech  
2 Lagen Backpapier dafür

## Zubereitung Boden

200 g Mais gem, 100 g Naturreis gem, 100 g Amaranth gem, 1 Prise Vollrohrzucker, 1 TI Salz, 5 Pfefferkörner gemörsert, 120 g ungehärtete Margarine, 1 TI Balsamico Bianca und erstmals ca 150 ml weißer Burgunder verkneten/verrühren lassen, der Teig soll nicht zu trocken sein, aber auch nicht so dünn wie ein Rührteig, evtl noch 50 ml Wein zugeben.

1 Backblech mit Backpapier ausfüllen, etwas drüber stehen lassen, Teig rauf, noch 1 Lage Backpapier drauflegen, mit dem Handballen oder Nudelholz ausrollen, wenn es ein wenig einen Rand ergibt, gut.

Backblech mit beiden Lagen Backpapier in den Kühlschrank, bis 30 min ruhen lassen,

die oberste Lage Backpapier lässt sich dann gut abziehen.

Gleiche Menge Tomatenmark, Tomatenketchup + roten trocknen Burgunder sämig vermischen, und auf den Kuchenboden verteilen.

Ca 1 kg Tomaten in Scheiben schneiden, kommt auf die dicke der Scheiben an, wie viel gebraucht wird, vorsichtig etwas salzen und gemörserten Pfeffer drüberstreuen.

Frutti de Mare und Flusskrebse und Lorbeerblatt mit trockener weißer Burgunder 10 min kochen, abseihen, auf die Tomatenscheiben streuen. TK Mais ein wenig mit trockener weißen Burgunder ca 10 min kochen, ist eingekocht, der Wein, auch auf den Tomatenscheiben verteilen. Mit dem grob geraspelten Ziegenkäse alles gut bedecken.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30-40 min backen.

### Tipp:

Anstatt Gauda, einen zartschmeckenden Ziegenkäse drüber raspeln, dann sollte man aber ein Backblech verkehrt rum drauf legen, beim backen, sonst trocknet der Ziegenkäse, und wird hart.

Eigenes Rezept Donnerstag, 5. Juli 2007 Hans60

### Gemüseauflauf mit Flusskrebse F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

drei feuerfeste Schüsseln mit Deckel



1 Tasse Hirse = 160 g  
2 Tassen Wasser = 320 g  
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 1 Liter 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

## Seelachsauflauf Georgijevka F

Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei

3 a 1 | feuerfeste Schüsseln mit Deckel



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 El Kokosnussraspel  
2 Kl Gewürzsalz

ca 100 g Schafskäse geraspelt

Paprikagranulat

Grauer Burgunder

Ungehärtete Margarine o Butter für

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

Geraspeltten 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 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

## Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Mittwoch, 6. Januar 2010

Zusammen gestellt, [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de)