

## Fenchel Glutenfrei Kuh Milchfrei

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 .....	9
Pikant .....	2

### Inhaltsverzeichnis

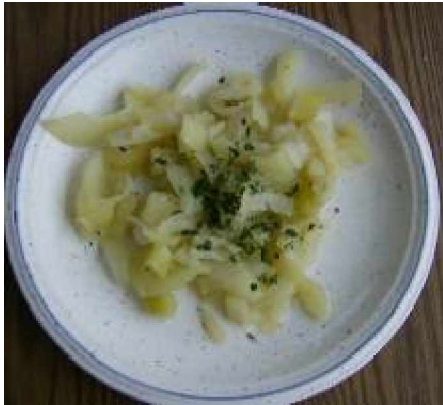
Fenchel Glutenfrei Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1

Pikant .....	2
Fenchel Gemüse F Vegan .....	2
Fenchel mit Möhrensoße F Vegan.....	3
Fenchelgemüse mit Kurkumareis F Vegan.....	4
Gemüseauflauf Rovnnoje F .....	5
Gemüsetopf süß u sauer F Vegan.....	6
Kartoffel Fenchel Auflauf 3 Ei F.....	8
Tomaten –Suppe –Soße F Vegan .....	9
Fisch.....	9
Fenchelgemüse Veränderung F .....	9
Seelachs Mango Auflauf F .....	11
Seelachsfilet mit Fenchelgemüse o Soße F.....	12
Hinweis Ei .....	13
Hinweis Vegan .....	14
Hinweis F .....	14
Hinweis.....	14

## Pikant

### 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 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

## 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 aus 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 EI 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 abgeseigte 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

## Kartoffel Fenchel Auflauf 3 Ei F

Glutenfrei u Kuhmilchfrei

1,5 l Auflaufform mit Deckel



250 g Fenchel (Knolle)

500 g Kartoffel(n)

**3 Ei kleine**

2 TI Kräutersalz

1 Prise Zucker

2 Ei Maiskörner mahlen

5 Pfefferkörner gemörsert

Muskat

**50 g Ziegenkäse geraspelt, grob**

Margarine zum einfetten der Auflaufform

Gekochte Pellkartoffeln in Scheiben, in eine mit Margarine ausgefettete Auflaufform geschichtet, Fenchel bissfest gekocht, abseihen, Fenchel auf die Kartoffeln, mit 3 kleine rohe Eier und 2 Ei Maisgrieß, Salz, 1 Prise Zucker u Pfeffer u Muskat gerieben und 50 g geraspelten Ziegenkäse, verrührt, über Fenchel u Kartoffeln gegossen, Deckel schließen, für 30 bis 40 min in den kalten Backofen bei ca 180°C Heißluft bis es gestockt ist.

Samstag, 30. Juli 2011 Hans



## 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 Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, 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](http://www.hans-joachim60.de)