

Paprika Fisch Glutenfrei u 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 Original

Inhaltsverzeichnis

Paprika Fisch Glutenfrei u Kuh Milchfrei.....	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Fisch	2
Buchweizenbrot II Fisch F	2
Fischpfanne Semenovka	3
Fruti di mare, Resteauflauf F.....	4
Frutti de Mare Auflauf Zaltysr F	5
Gabrik Omelette 4 Ei	7
Veränderung zum Auflauf F.....	8
Gefüllte Paprikaschoten Buzuluk F.....	9
Gefüllte Paprikaschoten Elista F.....	10
Gemüseauflauf mit Flusskrebse F	12
Paprikaschoten Kupal	13
Rotbarsch mit Paprika Aprikosen Sauce 2 Ei F	14
Seelachsauflauf Georgijevka F	15

Hinweis I	17
Bitte bedenkt	17
Hinweis Ei	17
Hinweis Sojasoße.....	17
Hinweis Curry	18
Hinweis Tomatenketchup.....	18
Geräucherten Fisch + Fleisch.....	18
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 kohlenensäurehaltiges 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 TI 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, geraspelt 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 abgeseihten 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

Gabrik Omelette 4 Ei

Zutaten für 2 Portionen

2 Kabeljaufilet, à 220 g

½ Zitrone(n), den Saft davon

2 handvoll Paprika, in Streifen, TK

2 handvoll Lauch, in Scheiben, TK

200 g Champignons, braune, Stiele entfernen, in Scheiben

2 EL Margarine, ungehärtete

6 Feigen, getrocknete, klein würfeln

2 TL Salz (Gewürzsalz)

½ TL Curry o. Salz (Reformhaus)

4 Ei(er), trennen

Salz

Fisch mit Zitronensaft beträufeln, ungehärtete Margarine heiß werden lassen, Paprika + Lauch andünsten, Pilze dazugeben, bisschen anbraten, Feigen dazu, untermischen. Den Fisch drauflegen, ob ganz oder geschnitten ist egal.

Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, Eigelb dazu. Mit den Gewürzen pikant abschmecken. Die Eimischung auf das Gemüse geben, die Hitze etwas höher stellen + stocken lassen. Dazu NT-Reis + Salat der Saison. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

29.05.05 Hans60

Veränderung zum Auflauf F

Für 4 Portionen



2 Tassen Naturreis mit/ in
4 Tassen kochendes Wasser ca 40 min

1 kg Kabeljaufilet

1 Zitrone(n), den Saft davon

3 rote Paprika klein geschnitten +
1 Bund Lauch Zwiebeln, klein geschnitten +
1 Dose ganze Champignons (230 g Abtropfgewicht) geschnitten +
4 frische Aprikosen*, klein geschnitten +
in Butter ca 5-20 min gedünstet
mit den Gewürzen pikant abschmecken,
siehe obiges Rezept

3 Eier +

ca 50 ml Wasser verquirlen.

4 feuerfeste 0,75 l Auflaufformen mit Olivenöl eingepinselt, den fertig gekochten Reis, drin verteilt, ein wenig Gemüse darauf, Fischfilet drüber legen, dann das restliche Gemüse verteilen, das verquirlte Ei/ Wassergemisch drüber gießen, Deckel drauf, in den kalten Backofen, bei 160°C Umluft 30-50 min, bis das Eigemisch gestockt ist.

*musste Aprikosen nehmen, da ich keine Feigen mehr hatte.
Schmeckte so ein bisschen fruchtig.

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 TL 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 | 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 El 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

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

29.12.2004

Rotbarsch mit Paprika Aprikosen Sauce 2 Ei F

Zutaten für 4 Portionen

800 g Rotbarschfilet

3 Paprikaschote(n), rot

1 Dose Aprikose(n) (425 ml)

2 Zwiebel(n)

20 g Ingwer, frisch

60 g Butter

3 EL Zitronensaft

Mehl

1 Chilischote(n), rot, evtl.

1 EL Gemüsebrühe (Instant)

Salz

Cayennepfeffer

Fisch waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und im Mehl wenden. Paprika waschen, vierteln und entkernen. 2 Viertel würfeln, Rest sehr klein schneiden. Aprikosen abtropfen lassen, Saft auffangen, 8 Aprikosenhälften vierteln und den Rest sehr klein schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Ingwer schälen, fein hacken.

Zwiebel und Ingwer in einem Topf mit der Hälfte der Butter andünsten. Die kleinen Paprikastücke und die kleinen Aprikosenstücke mit in den Topf geben und 5 Minuten andünsten. 200 ml Wasser, 7 EL Aprikosensaft und 1 EL Gemüsebrühe mischen, in den Topf geben und ca. 15 Minuten zugedeckt weich köcheln lassen. Wer mag, die Chilischote entkernen, klein schneiden und mitkochen.

Die Sauce im Topf pürieren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Wer es fruchtiger mag, kann den Aprikosensaft mit in die Sauce geben. Die Sauce warm stellen, kochen muss sie nicht mehr. Den Fisch in der restlichen Butter braten.

Dazu empfehle ich Bundnudeln, am besten grüne. Alles auf Tellern (vorgewärmt) anrichten, mit den Paprika- und Aprikosenwürfeln garnieren. Schwierigkeitsgrad: normal

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

07.02.06 Etikette

Veränderung



1 kg Fisch für 4 Pers

2 Eier verquirlt

Buchweizenmehl mit Salz vermischt als Panade.

Tomaten an Stelle Paprikaschoten

500 g frische Aprikosen anstatt Dose

Frühlingszwiebeln an Stelle Zwiebeln

Danke für dieses Rezept

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 El Kokosnussspel
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
Geraspelten 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 Ei

Das **Ei** in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,
Ei Produkte + deren Anzahl, 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