

Lauch Fisch Glutenfrei

Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reform Margarine, das Original.

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.

Inhaltsverzeichnis

Lauch Fisch Glutenfrei.....	1
Hinweis Margarine	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Inhaltsverzeichnis	1
Fisch	2
Fischpfanne Semenovka F.....	2
Fischragout Räucherlake F.....	3
Gabrik Omelette 4 Ei F	4
Gemüseauflauf mit Flusskrebse F	6
Gemüsekuchen/ Auflauf Ramhormoz 5 Ei M F.....	7
Huhn Garnelen Reisaufauf F.....	8
Mangoauflauf Aksatau M F	10
Porreeauflauf 3 Ei M F.....	11
Reis mit Krebsfleisch F.....	12

Seelachs auf Curryreis M F	13
Suppengemüse mit Seelachs F	15
Hinweis Ei	16
Hinweis M	16
Hinweis Vegan	16
Hinweis Sojasoße	16
Hinweis Curry	17
Hinweis Tomatenketchup	17
Hinweis F	17

Fisch

Fischpfanne Semenovka F

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 / ungehärtete Margarine
1 Prise Zucker
1 TL 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

Fischragout Räucherkaté F



Fischragout

Zutaten für 4 Portionen

375 g Fisch, geräuchert, (Seelachs, Makrele, Heilbutt)
2 Zwiebel(n)
2 Möhre(n)
1 Stange/n Porree
1 EL Margarine
10 g Mehl
1 kl. Dose/n Tomate(n), geschälte (Pizzatomaten)
1/8 Liter Hühnerbrühe, (Würfel)

Zitronensaft

Zwiebeln und Möhren schälen und würfeln.

Porree längs durchschneiden, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden.

Die Margarine in einer Kasserolle zerlassen, das Kleingeschnittene darin 5 Minuten dünsten. Dann mit Mehl bestäuben, umrühren, dabei Tomaten und Hühnerbrühe dazu geben und noch 5 Minuten auf schwacher Hitze kochen.

Inzwischen den Räucherfisch in mundgerechte Stücke schneiden, Haut und Gräten dabei entfernen. Den Fisch in die Soße geben und das Ragout mit Worcestersoße und Zitronensaft abschmecken.

Dazu grünen Salat und Kartoffelbrei oder Reis servieren

Ihr werdet staunen, wie gut Räucherfisch "warm" schmeckt!!

Brennwert p. P.: 165

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

28.05.03 Friesin

Veränderung I

19.03.2004 11:48 Kommentar von Hans60

Hallo Friesin

ach, ich hatte dieses Rezept schon fast vergessen, ist wirklich ein Gedicht.

Gabrik Omelette 4 Ei F

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

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. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
29.05.05 Hans60

Veränderung zum Auflauf

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.

Gemüseauflauf mit Flusskrebse F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 Tasse Hirse
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 mahlen

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 Griebisch 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

Gemüsekuchen/ Auflauf Ramhormoz 5 Ei M F

glutenfrei, eigenes Rezept



Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse/n Naturreis in

2 Tasse/n Wasser, kochend, ca 40 min kochen.

100 g Porree, TK

250 g Gemüse, TK- gemischtes, (z. B. Blumenkohl + Brokkoli+ Karotten)

250 g Paprika in Streifen, TK, oder alles frisch mit/ in

125 ml Wasser +

½ TL Gemüsebrühe, gekörnter, dünsten, auftauen +

1 TL Oregano, trockenem dazu

12 EL Mais mit
1 EL Koriander +
10 Körner Pfeffer, mahlen
500 g Quark (Mager Quark 0,5 %)
5 große Ei(er), trennen
Kräutersalz
300 g Lachs, geräucherten, klein schneiden

Zubereitung

Den abgekühlten Reis mit Gemüse + Oregano + Quark + Eigelb vermischen, Lachs dazu, mit Gewürz/Kräutersalz pikant abschmecken. Das Eiweiß mit der Prise Salz steif schlagen, unterheben. In eine mit Backpapier ausgelegte 35 cm Königskuchenbackform geben + mit Umluft bei 160°C ohne Vorheizen ca. 100 min backen, oder ohne Umluft mit Vorheizen ca. 180° C ca. 80 min backen. Guten Appetit Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
17.04.05 Hans60

Veränderung

Es als Auflauf in 4 ein Liter feuerfeste Schüsseln, sowie auf zwei Schüsseln noch 200 g Limburger 40 % in Scheiben + 4 schwarze Oliven in die Mitte + darüber Paprikagranulat

Samstag, 11. September 2010 Hans60

Huhn Garnelen Reisauflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei + eigenes Rezept





6 Feigen
20 g Ingwer fein gewiegt
Balsamico Bianca
1 El Tamari (Sojasoße)

150 g Hähnchenfilet

Tamari
1 El Gänse- oder Entenfett

250 g Garnelen

0,5 Zitrone den Saft davon

1 El Gänse- oder Entenfett

2 Tassen Wasser
0,5 Tl Kurkuma
1 Tasse Naturreis

120 g Lauch, das Grüne
400 g Möhren

Butter für die feuerfeste Formen

50 g Ziegenkäse evtl

Feigen klein schneiden, Ingwer kleinwiegen mit Balsamico Bianca bedecken + 1 El Tamari zugeben, ein paar Stunden, evtl über Nacht, weichen lassen, abseihen, aufheben, wird noch gebraucht.

In 2 Tassen kochendem Wasser 0,5 Tl Kurkuma + nach dessen aufkochen, 1 Tasse gespülten Naturreis geben, wiederum aufkochen, die Hitze kleinstellen, und ca 35 min kochen, und ca 10 min ausquellen lassen.

Hähnchenfilet klein würfeln, in eine Tasse legen und mit Tamari bedecken, evtl ab +zu mit einem Löffel umrühren, ein paar Stunden einweichen, ab-

sehen, aufheben, wird noch gebraucht. In einem heißen 1 Ei Gänse- oder Entenfett, braten, raus nehmen.

Garnelen kurz antauen mit kaltem Wasser abspülen, abtrocknen und mit dem Saft einer halben Zitronen begießen.

In das heiße Gänse- oder Entenfett, der Hähnchenwürfel, evtl noch 1 Ei Gänse- oder Entenfett beifügen, die Garnelen gut 180 sek braten, raus nehmen.

Das Grüne vom Lauch in ca 1 cm Ringe schneiden, klein wiegen, und kurz in dem heißen Fett braten.

Möhren fein raspeln lassen.

2 a ein Liter feuerfeste Formen mit Deckel mit Butter einpinseln.

Alle fertigen Zutaten zusammen vermischen, mit den abgeseihten Flüssigkeiten würzen, in die zwei Formen geben, glattstreichen, evtl mit geraspelten Ziegen- oder Schafskäse bedecken.

Auf beiden Formen Deckel drauf, wichtig, weil ob mit oder ohne Käse die Oberfläche austrocknet, + der Käse hart wird.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, es sollte unten in der Form, sprudeln.

Donnerstag, 3. Mai 2007 Hans60

Mangoauflauf Aksatau M F



250 g TK Riesengarnelenschwänze

4 große Pellkartoffel

0,25 TI Kümmel

Fett für die drei 0,75 l feuerfeste Formen

2 Mango

1 Ei ungehärtete Margarine

250 ml guten Weißwein

2 Lorbeerblätter

1 St Lauch
1 El ungehärtete Margarine
0,5 TI Paprikagranulat
1 TI Kurkuma

1 TI Salz

200 g süße Sahne

griechischer Schafskäse 70 % evtl

Garnelenschwänze bei Zimmertemperatur auftauen
Große Kartoffeln mit 0,25 TI Kümmel kochen, abschrecken mit kalt Wasser, pellen + in Scheiben geschnittenen. + in die mit Margarine eingefetteten drei 0,75 l feuerfeste Schüsseln den Boden + evtl den Rand bedecken.

Den in Ringe geschnittenen Lauch mit Paprikagranulat + Kurkuma in 1 El ungehärtete Margarine, bissfest dünsten.

Mango schälen, würfeln + mit Lorbeerblätter in 250 ml Weißwein ca 20 min kochen, den gedünsteten Lauch dazu geben + mit einem elektrischen Pürierstab pürieren, vorher die Lorbeerblätter entfernen. Salz + Sahne dazu geben, + die aufgetauten + vom Tauwasser befreite Riesengarnelenschwänze dazu geben, unterheben.

Dies auf die geschnittenen Kartoffeln gießen/geben, glattstreichen.

Wer mag reibt jetzt noch den Schafskäse rauf.

Deckel schließen.

+ im vorgeheizten Backofen bei ca 180°C ca 25 min backen, oder mit Umluft bei 160°C auch ca 25 min backen.

Eigenes Rezept Sonntag, 3. September 2006 Hans60

Porreeauflauf 3 Ei M F

glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

0,5 Tasse Quinoa o Hirse o Buchweizen

1.5 Tasse/n Wasser, kochendes
0,5 EL Gemüsebrühe, gekörnte
750 g Porree
0,5 Tasse Wasser
Meersalz
Muskat, gerieben

500 g Rotbarschfilet

Meersalz + Pfeffer aus der Mühle
Paprikapulver, edelsüß
500 g Tomate(n), vierteln

150 g Käse, gerieben

3 Ei(er)

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

Zubereitung

Getreide mit kochendem Wasser abspülen, um die Bitterstoffe zu entfernen, dann in, mit gekörnter Gemüsebrühe, kochendes Wasser geben, Hitze runter stellen, bei Quinoa/ Buchweizen, wenn der Wasserspiegel innerhalb des Getreides ist, Hitze ausstellen, Deckel drauf, bei Hirse nach 12 min Hitze ausstellen, Deckel drauf, ausquellen lassen, sie werden dann gut körnig + trocken.

Porree in Stücke schneiden mit ½ Tasse Wasser + wenig Meersalz + Muskatnuss in 8 min garen.

500 g Rotbarschfilet, kalt abspülen, in Stücke schneiden + mit Meersalz + Pfeffer aus der Mühle+ Paprika würzen.

500 g Tomaten vierteln + im Porreewasser aufkochen + durch ein Sieb rühren.

150 g Reibkäse + 3 Eier + ½ TL Gemüsebrühe zerbröckelt dazu geben, verrühren. Auflaufform einfetten, auf den Boden gegarten Quinoa/Hirse/Buchweizen geben + dann Porree- + Rotbarschfiletstücke abwechselnd einschichten.

Tomatenmasse über den Porree + Fisch gießen.

Ca. 50 –60 min, bei 160 –170 C Umluft, backen.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

27.09.06 Hans60

Reis mit Krebsfleisch F

Glutenfrei + Eifrei



3 Tassen Wasser
1,5 Tassen Naturreis Mittelkorn
0,5 TI Kurkuma

1 Tassen TK Erbsen
1 kleine Stange Lauch

40 g Butter

100 g Möhren

1 Mango

40 g Ingwer

1 Banane

10 Pfefferkörner gemörsert

6 cl Tamari (Sojasoße)

250 g Krebsfleisch

Fett für die feuerfeste Schüsseln

Reis mit Kurkuma in drei Tassen heißem Wasser geben + ca 35 min köcheln lassen, sowie noch ca 10 min ausquellen.

100 g Möhren + Mango kleingewürfelt in 40 g Butter ca 8 min braten, Hälfte des kleingewiegten Ingwer, in Ringe geschnittenen Lauch dazu geben + weitere 5 min dünsten.

Das fertige Gemüse sowie den Reis in eine Schüssel miteinander vermengen, gemörserten Pfeffer, gewürfelte Banane, Tamari + Krebsfleisch vermischen, + in 4 ausgefettete feuerfeste Schüsseln, verteilen, Deckel drauf + in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, Backdauer richtet sich danach ob Gemüse + Reis noch warm/heiß sind.

Mittwoch, 13. Dezember 2006 Hans60 eigenes Rezept

[Seelachs auf Curryreis](#) M F

Fischfilet nach serbischer Art

Glutenfrei + Eifrei

Auflaufform



Zutaten für 4 Portionen

400 g Fischfilet (Seelachsfilet oder Alaska-Seelachs-Filet, frisch oder TK)

1,5 Tasse/n Naturreis ca 240 g

3 Tassen Wasser

3 TL Currypulver, oder nach Belieben

3 Zwiebel(n)

Tomatenketchup, nicht zu wenig

100 ml Sahne

1 Zitrone(n), davon den Saft

Salz

1 Prise Zucker

etwas Margarine, zum Braten

Zubereitung

Reis in 3 Tassen Wasser mit Curry gut 35 min auf kleiner Hitze zugedeckt garen u ca 10 min ausquellen lassen

Währenddessen den Fisch säubern und trocken tupfen, mit der Zitrone säuern und anschließend salzen. Zwiebeln abpellen und in Ringe schneiden.

Backofen auf 200°C (Umluft) vorheizen.

Gegarten Reis in einer Auflaufform verteilen (ich fette diese vorher nicht ein) und den Fisch einschichtig darauf legen. Für 10 Minuten in den Backofen schieben.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln in der Margarine braten und die Sahne steif schlagen.

Die Zwiebeln auf dem Fisch verteilen, Ketchup darüber streichen und die Sahne in regelmäßigen Tupfen mit einem Löffel auftragen oder ebenfalls streichen.

Das ganze noch mal 15 Minuten in den Backofen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
12.10.06 freches_binchen CK

Veränderung

Anstelle von Zwiebeln , Lauch.

Donnerstag, 20. Dezember 2007 Hans60

Suppengemüse mit Seelachs F

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei



1,5 l Wasser
Lorbeerblätter
50 g TK Lauch
500 g TK Suppengemüse
1 Zweig Liebstöckel
1 El gekörnte Gemüsebrühe
2 El Buchweizenkörner
8 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Salz

1 Apfel
3 El Balsamico di Modena
2 gekochte Pellkartoffeln

300 g Seelachsfilet
2 – 3 TI Herbamare (Kräutersalz)

Wasser zum kochen bringen, Lorbeerblätter, Liebstöckelblätter, Gemüse, kleingewürfelten Apfel, gemörserten Pfeffer, und Salz, 2 gekochte Pellkartoffeln quetschen, und den Essig beifügen, Seelachs in Mundgerechte Stücke schneiden, ca 10 min vorm Ende zufügen, gar werden lassen. Runter von der Hitze und mit Kräutersalz + Balsamico pikant abschmecken.

Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

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

Samstag, 11. September 2010

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de