

Wirsing

Fisch u Fleisch ist alles separat am Ende dieser Sammlung

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

Index

Diverses	2
Fisch	14
Fleisch	17

Inhaltsverzeichnis

Wirsing	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1

Diverses.....	2
Kohlrouladen mit Walnüsse F Vegan.....	2
Mais Buchweizen Bratlinge 2 Ei F.....	4
Erdnuss Soße.....	5
Sahne Wirsing M.....	6
Rotkohl Wirsingkohlrouladen, Grash M.....	7
Wirsing Auflauf M F.....	9
Wirsing Suppe F.....	10
Wirsingkohl Auflauf F Vegan.....	11
Wirsingkohl Auflauf M.....	12
Wiringschnitzel mit Schmantsoße 2 Ei M F.....	13
Veränderung F.....	14
Fisch.....	14
Kohlrouladen Auflauf Astrachanka F.....	14
Wirsingauflauf Troickoje F.....	16
Fleisch.....	17
Wirsing Reis Topf M F.....	17
Sahne Wirsing.....	18
Hinweis M.....	18
Hinweis Ei.....	19
Hinweis Vegan.....	19
Hinweis Sojasoße.....	19
Hinweis Curry.....	19
Hinweis Tomatenketchup.....	20
Hinweis F.....	20

Diverses

Kohlrouladen mit Walnüsse F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei





1,8 kg Kohl *

Salz

350 g Kartoffeln

200 g Möhren

30 g Ingwer

150 g Lauch

100 g Walnüsse

5 Pfefferkörner gemörsert

1,5 TI Kräutersalz

130 ml kochendes Wasser ca

0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

Olivenöl

Walnüsse grob bis fein hacken,
Kartoffeln, Möhren und Ingwer schälen und zusammen fein raspeln.
Lauch reinigen, in Ringe schneiden und Kleinwiegen, den Pfeffer und Salz
beifügen, zusammen vermischen.

Kohl die äußeren Blätter und den Strunk entfernen, und 10-12 min im ko-
chenden Salzwasser, abschrecken, die Blätter lösen, falls es Weiß- oder
Wirsingkohl ist, auf ein Geschirrtuch legen zum abtropfen, ich habe Rot-
kohl gehabt, und diesen auf eine Seihe abtropfen lassen.

Vom Kohl, den Mittelstrunk Flachscheiden.

Kohlblatt auf ein Arbeitsbrett legen, auf dem dicken Ende, eine kleine Handvoll Gemüsemasse geben, zusammen rollen, evtl die äußeren Blätter nach innen klappen.

Olivenöl erhitzen, und die Rouladen mit dem Ende des Blattes zuerst ins heiße Fett, von allen Seiten anbraten, sollte sich die Roulade aufrollen, nicht weiter tragisch, na dann wieder zusammen rollen, 2-3 Rouladen in drei oder vier a ein Liter eingefettete feuerfeste Form geben, die gekörnte Brühe im kochendem Wasser auflösen, in die Schüssel gießen, der Boden sollte gut 1 cm hoch bedeckt sein. Deckel drauf. Im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 70 min backen.

Oder

In den flachen Schnellkochtopf , im Locheinsatz legt man ca 5 – 7 Rouladen nebeneinander, unten ca 125 ml Wasser rein, und dann beim 2. Ring noch 20-25 min kochen, abdampfen.

Die Soße kann man so verwenden.

* Es reichen auch ca 1 kg, Kohl, nur dann sind die Blätter so klein + man muss dann 2 nebeneinander legen. Habe dann eben von den übriggebliebenen Rest, Krautkohl mit Feigen von 11.03.05 Matti, hergestellt.

Sollte jemand das Gemüse andünsten, dann muss die Menge erhöht werden.

Mais Buchweizen Bratlinge 2 Ei F

Glutenfrei, Kuh Milchfrei
4 Personen



100 g Buchweizen (0,75 Tasse)
1,5 Tassen Wasser
2- 3 Stangen Knoblauchgrün, in kleine Ringe
1 TL Majoran, getrocknet
200 g Mais gem

120 g Schafskäse

1 Prise Zucker

Salz, Pfeffer

2 Ei

2-4 EL Olivenöl

Schmand oder Jogurt

Preiselbeerenkompott

Panade, wenn gewünscht

Buchweizen gem

1- 2 Eier

Salz + Pfeffer gemörsert

Wenn nicht ,

Nur Buchweizen gem

Zubereitung

Buchweizen heiß abwaschen, ins kochende Wasser geben, klein stellen, wenn Wasser ca nur noch die Hälfte zu sehen ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen.

Den gem Mais sowie Knoblauchgrün, Majoran, Käse, Zucker + Pfeffer gut vermischen, die fertige Buchweizen dazu + vermischen, die Eier unter kneten, mit Salz abschmecken.

In Handtellergroße 1,5 cm hohe Bratlinge formen.

In zerklopften Eier dann mit Salz + Pfeffer gewürzten Buchweizen wenden + im heißen Olivenöl goldgelb braten.

Ohne Panade

Nur in Buchweizenmehl wenden + im heißen Olivenöl goldgelb braten. Es geht auch mit Maisgrieß, nur kann es schnell bitter werden, + saugt auch viel Fett auf.

Erdnuss Soße

80 g Erdnüsse

300 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
2 cm Ingwer klein gewürfelt
Muskatnuss frisch gerieben
1 TI Delikata
0,5 TI Kräutersalz
2 –4 cl trockenen Weißwein

Soße:

Erdnüsse leicht rösten + fein mahlen.
300 ml Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer + Delikata
+ Kräutersalz zum kochen bringen.
Den Topf von der Hitze,
gem Erdnüsse einrühren sowie den guten Wein dazu.

Sahne Wirsing M

Zutaten für 4 Portionen
750 g Wirsing
30 g Butter, (oder Margarine)
2 Handvoll Lauch in Ringe ODER 2 Zwiebel(n), fein gewürfelt
0,5 TI Zucker
250 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

100 ml Schlagsahne

Salz und Pfeffer
Frisch geriebenen Muskatnuss

Zubereitung

Butter erhitzen Lauch drin andünsten.

Wirsing vierteln, Strunk ausschneiden, in feine Streifen schneiden.
Fett erhitzen, Lauch und Zucker darin andünsten, Wirsing dazugeben und
kurz mitschmoren. Dann mit Wasser ablöschen + gekörnte Gemüsebrühe
dazu, und 10 min offen im Topf köcheln lassen, dabei gelegentlich umrüh-
ren.

Mit Salz, Pfeffer + geriebenen Muskatnuss anschmecken,
wer will, das ganze leicht pürieren, Sahne zugeben, fertig.

Samstag, 18. November 2006 eigenes Rezept, hans60

Hans

Rotkohl Wirsingkohlrouladen, Grash M

100 g Hirse (0,75 Tasse Hirse + 1,5 Ts Wasser)
150 ml ; Wasser
1 Tl gekörnte Gemüsebrühe
400 g Tomaten
200 g Champignons ohne Stiel
200 g Zwiebeln/ Lauch
1 Knoblauchzehe
1 El Getrockneter Oregano

100- 300 g Emmentaler Käse o mittelalter Gauda o Ziegenkäse geraspelt

6 Körner Schwarzer Pfeffer gemörsert
Salz (Gewürzsalz , v Brecht)
1 kg Rotkohl/ Wirsingkohl
3 El Maiskeimöl

(100 g Creme fraiche)

1 Bund Petersilie

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 30 Minuten

Die Hirse in einem Haarsieb mit (0,5 l kochenden Wasser überspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden.

Hirse in 1,5 Tasse, mit 1 Tl gekörnte Gemüsebrühe kochendem Wasser geben. Vorsicht kocht über, Deckel drauf , Temperatur auf kleinste Stufe (0,5 von drei möglichen) + 12 min kochen, dann ausschalten, ca 10 min nach quellen lassen, bis alles Wasser weg. (ist dann schön trocken, die Hirse)

Die Tomaten häuten(kann , muss aber nicht) und würfeln, dabei die Stielansätze ausschneiden. Die Pilze putzen, Stiele entfernen, Gegebenfalls waschen und fein zerkleinern. Die Zwiebeln/Lauch und den Knoblauch schälen und hacken.

Die Tomaten, die Pilze, die Zwiebeln, den Knoblauch, den Oregano und dem Käse mit der gegarten Hirse vermischen.

Die Füllung mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Reichlich Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die welken äußeren

Blätter des Rot/Wirsingkohls ablösen. Den Kohl in das sprudelnde kochende Wasser legen und 5 - 6 Minuten kochen, bis sich je Portion 2 Blätter leicht ablösen lassen. Das Wasser aufheben.

Den Kohlkopf herausnehmen, auf die Arbeitsfläche legen und etwas abkühlen lassen. Die Blätter am Strunk mit einem kleinem Messer abschneiden, flach schneiden, (habe die Stiele noch mit 1 Steakholzhammer, geklopft) Je Portion 2 Blätter vorsichtig ablösen und die dicken Rippen flach schneiden.

Die (je Portion 1) größeren Blätter nebeneinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten und die kleineren darauf legen. Die Füllung auf den Blättern verteilen. Die Blätter an den Seiten über der Füllung nach innen falten. Die Blätter nun wie Rouladen aufrollen und mit Küchengarn (kann, muss nicht) umwickeln.

*)

Das Öl in einem breiten Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Bei einem Rezept für 4 Personen 1/8 l Kochwasser vom Kohl dazugießen, einmal aufkochen und die Rouladen zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten schmoren.

Den zerkleinerten Kohl um die Rouladen verteilen. Die Creme fraiche Darüber geben. Die Rouladen erneut aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in weiteren 10 Minuten garen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, zerkleinern und über die Rouladen streuen.

Dazu passen Pellkartoffeln.

*) habe in 4 Jenaglasschüsseln, (a 0,75 l) je 2 ungebundene Krautwickel gelegt, ein wenig Kohlkochwasser, so das sie ca 1/3 hoch bedeckt waren, gegossen.

Sowie 1 Tomate (hatte sie vergessen) geviertelt , je ein Teil mit rein, sowie den Rest Ziegenkäse auch aufgeteilt.

Deckel drauf.

Bei 170°C Umluft, ohne vorheizen ca 50 min,
bei Normalhitze ca 20-30° mehr, dann mit vorheizen.

Den Rest Kohl , davon wird bei Rotkohl „ Februarsalat „
mit heißer Orangen-Vinaigrette

+ bei Wirsing, ach das weiß ich noch nicht so genau, mal sehen worauf ich Lust habe.

+ weil der Ofen noch heiß ist wurde gleich
Dattelpiskuit Kuchen, gebacken

13.01.2005 Hans60

Wirsing Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2- 3 Portionen

2 Auflaufformen a 1,5 L mit Deckel



650 g Wirsing ca geschnitten
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
ca 250 ml Wasser
300 g Pellkartoffeln
100 g Sonnenblumenkerne kurz geröstet

200 g süße Sahne

2 Ei Mostrich / Senf
1 TI Salz
1 Prise Zucker
6 Pfefferkörner geraspelt
Muskatnuss frisch gerieben

100 g Gauda geraspelt, trennen

Fett für die Auflaufformen
2 TI Preiselbeeren a d Glas, trennen
Paprikagranulat

geschnittenen Wirsing mit 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe und frisch geriebene Muskatnuss in ca 250 ml Wasser bissfest kochen, oder bis Wasser weg ist,

Sonnenblumenkerne trocken auf der noch heißen Platte kurz rösten,

Pellkartoffeln in kleine Stücke schneiden,

zusammen vermischen,

ca 50 g Gauda geraspelt dazu,

Süße Sahne mit Salz u Zucker u Pfeffer u Mostrich verrühren drüber gießen, gut vermischen, in zwei eingefettete Auflaufformen geben, glatt streichen, mit ca 50 g Gauda bedecken, in die Mitte der Formen je 1 Tl Preiselbeeren geben, und darum noch vorsichtig Paprikagranulat verteilen,

Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 30-40 min backen.

Mittwoch, 18. Februar 2009 Hans60

Wirsing Suppe F

Glutenfrei u Eifrei Kuhmilchfrei u Vegetarisch

3 - 4 Portionen



160 g Hirse (1 Tasse)

320 g Wasser (2 Tassen)

750 ml Wasser

1 El gekörnte Gemüsebrühe

1 Prise Salz und Zucker

500 g Wirsing

200 g Champignons

5 Pfefferkörner gemörsert

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

Preiselbeeren a d Glas evtl

160 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in 2 Tassen kochendes Wasser, die Hirse geben, Hitze auf kleinste Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 5 min , das Wasser ist jetzt nur noch als Blasen zu sehen, Hitze ausstellen, ca 10 min bei geschlossenen Deckel, auf der noch heißen Platte, ausquellen, Hirse ist dann trocken und fast weiß,

750 ml Wasser mit 1 El gekörnte Gemüsebrühe, Pfeffer und 1 Prise Salz und Zucker, Wirsing und Pilze in Streifen schneiden (Küchenmaschine) und mit den in Stücke geschnittenen Käse in die Brühe geben, wenn Käse aufgelöst, runter von der Hitze mit einem elekt Pürierstab pürieren, gekochte Hirse dazu, umrührend aufkochen, evtl noch Wasser zugeben, auf einem tiefen Suppenteller mit einem TI Preiselbeeren a d Glas in der Mitte servieren.

Veränderung

Statt Hirse Naturreis und oder
Statt Ziegenkäserolle, Limburger Käse.

Eigenes Rezept, Montag, 23. Februar 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Wirsingkohl Auflauf F Vegan

Eifrei u Glutenfrei u Milchfrei u Vegan



1 Tasse Hirse
2 Tassen Wasser
1 Wirsingkohlkopf
Wasser
1 Pfund TK Paprikastreifen
200 g Tofu naturell
4 El Tamari (Art Sojasoße)
4 El Balsamico die Modena
Fett
4 a 0,75 l feuerfeste Backformen mit Deckel
Paprikagranulat

Die ausgespülte Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, ca 8 min auf kleiner Hitze, Ausstellen und 10 min ausquellen.
Den Wirsingkohl klein schneiden + in wenig Wasser dünsten, um das Volumen, des Kohls um ca die Hälfte, zu verringern, abtropfen lassen.
Die Paprikastreifen , 4 El Tamari sowie 4 El Balsamico mit untermischen,
Die feuerfesten Schüssel mit Fett ausstreichen oder einpinseln, + die Gemüsemasse darin verteilen.
Obendrauf jetzt noch mit ein wenig Paprikagranulat bestreuen .
Deckel drauf, + im kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 5. November 2008, Hans60

Wirsingkohl Auflauf M

Eifrei / Glutenfrei

2 Tassen Naturreis (Mittelkorn)
4 Tassen Wasser
1 Wirsingkohlkopf
Wasser
1 Pfund Paprikaschoten
200 g Hüttenkäse
30 g TK Kräuter
4 El Tamari (Art Sojasoße)
4 El Balsamico die Modena
Öl
4 a 0,75 l feuerfeste Backformen mit Deckel
200 g Esrom
Paprikagranulat

Den gewaschenen Naturreis in 4 Tassen Wasser ca 35 min kochen+ 10 min ausquellen.

Den Wirsing Kohl klein schneiden + in wenig Wasser dünsten, um das Volumen, des Kohls um ca die Hälfte, zu verringern, abtropfen lassen.

Die Paprikaschoten klein wiegen.

Den Kohl + Paprikaschoten + Hüttenkäse + Kräuter + 4 EL Tamari sowie 4 EL Balsamico unter den Reis mischen.

Die feuerfesten Schüssel mit Öl ausstreichen oder einpinseln, + die Gemüsemasse darin verteilen.

Obendrauf jetzt noch je 2 Scheiben Esrom geben + mit ein wenig Paprikagränulat bestreuen .

Deckel drauf, + im kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Sonntag, 26. März 2006 Hans60

Wiringschnitzel mit Schmantsoße 2 Ei M F

Zutaten für 4 Portionen

12 Blätter Wirsing

2 Ei(er)

7 EL Mehl

10 EL Semmelbrösel

Öl, zum Braten

2 EL Butter oder Margarine

300 g Schmand

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Wirsingblätter im kochenden Salzwasser etwa 3-4 Minuten kochen, herausnehmen, mit einem Papiertuch abtrocknen, dicke Stellen (Stiele) mit einem scharfen Messer abschneiden und mit Schnitzelhammer abklopfen. Eier verquirlen.

Wirsingblätter falten, nacheinander im Mehl, Eier und Semmelbrösel wälzen, von beiden Seiten im Öl anbraten.

Schmantsoße:

2 EL Mehl in der trockenen Pfanne bis goldgelb anbraten, 2 EL Butter oder Margarine hinzufügen, Schmand dazu und unter Rühren 5 Minuten köcheln lassen, salzen, pfeffern.

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
16.04.07 Bembelchen

Veränderung F



Anstatt Mehl, Buchweizen gem.
Bio Sesam statt 10 EL Semmelbrösel

Donnerstag, 26. Februar 2009 Hans60

Fisch

Kohlrouladen Auflauf Astrachanka F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei





Heißes Wasser
1 Tasse Hirse
2 Tassen Wasser

9 Scheiben Seelachsfilet ca 600 g

150 g Ziegenhartkäse geraspelt

9 Blatt Wirsingkohl
Pfeffer gemörsert
Muskatnuss frisch gerieben
Ungehärtete Margarine laktosefrei
Preiselbeerenkompott evt

Soße

80 g Erdnüsse
300 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
2 cm Ingwer klein gewürfelt
Muskatnuss frisch gerieben
1 TI Delikata
1 TI Kräutersalz
2 cl trockenen Weißwein

Hirse mit Wasser abspülen, (Bitterstoffe entfernen) ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, 12 min köcheln lassen, Hitze ausstellen, 5 min ausquellen lassen.

Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Fett ausstreichen.

Die gekochte Hirse drin verteilen.

9 Blatt Wirsingkohl blanchieren, wenn es die Außenblätter sind ca 10 min kochen lassen, den Strunk in den Blättern flach schneiden.

Auf jedes Blatt 1 Seelachsfilet, gemörserten Pfeffer, etwas frischgeriebenen Muskatnuss sowie geraspelteten Ziegenkäse drauf, Seiten einschlagen, vom Strunk her aufrollen, + auf die Hirse mit dem Ende nach unten, legen, drei Stück, pro Portion.

Soße:

Erdnüsse leicht rösten + fein mahlen.

300 ml Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer + Delikata + Kräutersalz zum kochen bringen.

Den Topf von der Hitze,
gem Erdnüsse einrühren sowie den guten Wein dazu.

Die Soße über die Rouladen gießen, Deckel drauf +
In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35 –45 min backen.
Servieren mit Preiselbeerenkompott auf den Kohlrouladen.
PS: Es ist sehr mild gewürzt.

Donnerstag, 16. November 2006 eigenes Rezept Hans60

Wirsingauflauf Troickoje F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei

3-4 a 1- 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



800 g Wirsingkohl ca
Muskatnuss
1 reife Mango
2 Tassen gekochter Naturreis (1 Tasse roh)
1 TI Kurkuma gem
6 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Kräutersalz

100 g Ziegenkäse klein gewürfelt

375 g Forellenfilet geräuchert

Gemüsebrühe

150 g Ziegenkäse geraspelt

Fett

Paprikagranulat

Wirsingkohl Strunk raus, klein schneiden, in bisschen Wasser mit Muskatnuss bissfest dünsten, abseien, aufheben die Brühe.

Tasse Naturreis in 2 Tassen Wasser mit Kurkuma ca 40 min kochen, auf kleiner Hitze.

Mango klein schneiden.

Forellenfilet klein schneiden,

Wirsingkohl, Mango, gekochter Reis, gemörserter Pfeffer, gewürfelten Ziegenkäse sowie kleingeschnittenen Forellenfilet gut vermischen, in drei oder vier eingefetteten feuerfesten Schüsseln einfüllen, Gemüsebrühe ca 1-1,5 cm hoch rein gießen, geraspelt Ziegenkäse auf das Gemüse verteilen, Paprikagranulat drauf streuen, Deckel schließen, wenn nicht, trocknet der Ziegenkäse aus.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 14. November 2007 Hans60

Fleisch

Wirsing Reis Topf M F

Glutenfrei und Eifrei

2-3 Portionen



160 g Naturreis (1 Tasse)
2 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma

Sahne Wirsing

Zutaten für 4 Portionen
900 g Wirsing ca
30 g Butter, (oder Margarine)
2 Handvoll Lauch in Ringe ODER 2 Zwiebel(n), fein gewürfelt
0,5 TI Zucker
250 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

100 ml Schlagsahne

Salz und Pfeffer
Frisch geriebenen Muskatnuss

300 g Putenbrust

Öl zum braten

Reis mit Kurkuma im Wasser aufkochen, Hitze kleinstellen, ca 35 min kochen und ca 10 min quellen lassen.

Wirsing vierteln, Strunk ausschneiden, in feine Streifen schneiden (Küchenmaschine)

Fett erhitzen, Lauch und Zucker darin andünsten, Wirsing dazugeben und kurz mitschmoren. Dann mit Wasser ablöschen + gekörnte Gemüsebrühe dazu, und 10 min offen im Topf köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Mit Salz, Pfeffer + geriebenen Muskatnuss anschmecken, wer will, das ganze leicht pürieren, Sahne zugeben,

Putenbrust würfeln im heißen Öl braten,

alles zusammen vermischen, und servieren

eigenes Rezept, Mittwoch, 24. September 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 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

Montag, 24. Januar 2011

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de