

# Ziegenkaese Fisch u Fleisch **Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei** 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

## Index

|               |    |
|---------------|----|
| Fisch .....   | 2  |
| Fleisch ..... | 11 |

## Inhaltsverzeichnis

|  |   |
|--|---|
| Ziegenkaese Fisch u Fleisch <b>Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh</b><br>Milchfrei ..... | 1 |
| Hinweis I .....  | 1 |
| Bitte bedenkt .....  | 1 |
| Hinweis <b>Margarine</b> .....   | 1 |
| Index .....  | 1 |
| Inhaltsverzeichnis .....   | 1 |
| <b>Fisch</b> .....   | 2 |

|   |           |
|---|-----------|
| Fruti di mare, Resteauflauf F.....      | 2         |
| Frutti di Mare Auflauf Stepnoja F.....  | 3         |
| Gefüllte Paprikaschoten Elista F.....   | 4         |
| Kohlrouladen Auflauf Astrachanka F..... | 5         |
| Seelachs Mango Auflauf F.....           | 6         |
| Seelachsauflauf Georgijevka F.....      | 8         |
| Wirsingauflauf Troickoje F.....         | 9         |
| <b>Fleisch.....</b>                     | <b>11</b> |
| Mais Pizza Veränderung F.....           | 11        |
| Wildschweinbraten F.....                | 13        |
| Bitte bedenkt.....                      | 14        |
| Hinweis Curry.....                      | 14        |
| Hinweis F.....                          | 14        |
| Hinweis.....                            | 14        |
| Hinweis M.....                          | 15        |

## Fisch

### 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, laktosefrei

Pellkartoffeln quetschen und mit Muskatnuss und Kräutersalz würzen,  
TK Gemüse + TK Paprikastreifen kurz in ein wenig guten Weißwein dünsten,  
abseihen, dazu geben,  
Frutti di mare mit Weißwein bedecken + Lorbeerblatt ca 10 min dünsten,  
abseihen, dazu geben,  
geraspelten 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 di Mare Auflauf Stepnoja F

glutenfrei / eifrei + Kuh Milchfrei



450 g Möhren fein geraspelt  
2 Tassen gekochter Naturreis

250 g TK Frutti di Mare  
4 EI TK 8 Kräuter  
2 TI Kräutersalz

100 g Ziegen Käse geraspelt

50 g Ziegen Käse geraspelt  
Paprikagranulat  
Fett für 2 feuerfeste Schüssel

von Möhren bis 100 g Ziegen Käse geraspelt alle Zutaten miteinander  
vermischen, in zwei ausgefettete feuerfeste Schüsseln geben, glattstreichen,  
50 g Ziegen Käse geraspelt drauf verteilen + mit Paprikagranulat

bestreuen, Vorsicht scharf, Deckel drauf, der Käse vertrocknet sonst.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 50 min backen

Eigenes Rezept Samstag, 31. März 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 aufgießen.

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

## Kohlrouladen Auflauf Astrachanka F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



Heißes Wasser

1 Tasse Hise

2 Tassen Wasser

9 Scheiben Seelachsfilet ca 600 g

150 g Ziegenhartkäse geraspelt

9 Blatt Wirsingkohl

Pfeffer gemörsert

Muskatnuss frisch gerieben

Ungehärtete Margarine

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 geraspelten 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

## Seelachs Mango Auflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



1 Tasse 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 Fischeiben 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 Ziege- 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

## 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 Kokosnus raspel

2 Kl Gewürzsalz

ca 100 g Schafskäse geraspelt

Paprikagranulat

Grauer Burgunder

Ungehärtete Margarine, laktosefrei 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

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

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, gemörserten 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, geraspelten Ziegenkäse auf das Gemüse ver-

teilen, 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

Mais Pizza Veränderung F  
Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

1 Backblech



roh



Mit Tomatenmark,

Zutaten für 10 Portionen

1500 ml Brühe  
1 TL Meersalz  
1 EL Olivenöl / anderes  
350 g Maisgrieß ( Polenta )  
½ Tube/n Tomatenmark oder

500 g Tomate(n)  
Wasser  
Handvoll Lauch  
400 g Champignons, putzen, klein, schneiden oder  
1 Dose/n Champignons, geschnitten, abgetropft

200 g Schafsfeta, klein gewürfelt

300 g Roastbeef, in sehr dünnen Scheiben

400 g Speck, frisch geräucherten mageren

3 EL Olivenöl  
1 Handvoll Oliven, schwarze steinlose

300 g Ziegenkäse

habe nur ca 300 g Käse verbraucht, weil einer ohne Käse haben wollte.

Paprikapulver

## Zubereitung

Brühe mit Salz und Öl aufkochen, von der Hitze nehmen, Grieß einrieseln lassen und gut verrühren, auf die Hitze zurück, 10 Min. unter ständigem Rühren kochen. Klappt bei mir nicht, sobald der Topf wieder auf der Hitze, fängt der Brei an zu blubbern, schließe dann den Deckel, stelle die Hitze ab, lasse es ausquellen, ca. 10 min.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen, Tomatenmark mit Wasser etwas verdünnen, auf den Maisbrei streichen oder mit den Tomaten belegen.

Zwiebel in Öl andünsten + Champignons dazu geben, darauf legen + ein wenig mit Salz und Pfeffer würzen.

Fetakäse klein würfeln, verteilen, Fleisch in sehr dünne Scheiben schneiden + in mundgerechte Stücke, rauf damit.

Den Speck sehr klein würfeln + auch drauf verteilen. Oliven, wer will, halbieren oder klein schneiden, gut verteilen. Ziegenkäse grob raspeln, dick drauf + mit Paprikapulver leicht bestäuben.

In den Backofen + bei ca. 170° C Umluft ohne vorheizen, ca. 30 – 40 min oder länger, bis der Käse zerlaufen ist + eine goldene Farbe angenommen hat.

Raus aus dem Ofen, gleich in Stücke schneiden, servieren, schmeckt auch kalt

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

29.10.04 Hans60

Damit der Ziegenkäse nicht austrocknet, hart wird, wurde ein Backblech verkehrt herum rauf gelegt, aber so dass die Luft entweichen kann beim backen, so verlängert sich die Backzeit um bis zu 10 min.

Somit ist die Pizza auch noch Kuhmilchfrei.

Samstag, 15. März 2008 Hans60

## Wildschweinbraten F

Glutenfrei



Ca 900 g Wildschwein o.K.

Pökelsalz

Wasser

Olivenöl zum anbraten

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

ca 50 g Nüsse gem

ca 80 g Ziegenkäse grob geraspelt

Fleisch ca 36 h ( ist zwar dann noch nicht ganz durch gezogen, aber wir mögen es so, bunt ) mit leicht gepökeltem Wasser bedecken, ab + zu wenden.

Abspülen, abtrocknen, in Olivenöl scharf anbraten, im Topf,, + leise weiterschmoren lassen, kleingeschnittene Zwiebel + Knoblauch zugeben, ca 20 min vor Ende der Garzeit , den Backofengrill vorheizen.

Ziegenkäse + gem Nüsse vermischen, das gare Fleisch auf/ in eine feuerfeste Schüssel geben, Käsegemisch auf das Fleisch geben , + ca 10 min überbacken, der Käse zerläuft nicht, es sei man hatte einen Butterkäse.

Dazu gab es Rosenkohl in Sahne + gehackte Nüsse geschwenkt, sowie Pellkartoffeln

Mittwoch, 25. Oktober 2006

### 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 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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Hinweis M

Freitag, 3. Juni 2011

Mit freundlichen Grüßen

Hans

[www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)