

# Auflauf Fisch Glutenfrei u Sojafrei 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, das Original

## Inhaltsverzeichnis

Auflauf Fisch Glutenfrei u Sojafrei u Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Fisch</b> .....	<b>2</b>
Gabrik Omelette 4 Ei .....	2
Veränderung zum Auflauf 3 Ei F .....	2
Gemüseauflauf mit Flusskrebse F .....	3
Kartoffel u Möhren ( Zander ) Auflauf F .....	5
Räucherfisch in Paprikaschoten 2 Ei F.....	7
Seelachs Mango Auflauf F .....	8
Hinweis Ei .....	10
Hinweis S.....	10
Hinweis F .....	10

## Fisch

### Gabrik Omelette 4 Ei

Zutaten für 2 Portionen

2 Kabeljaufilet, à 220 g  
0,5 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)  
0,5 TL Curry o. Salz

### 4 Ei 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 3 Ei F

Für 4 Portionen



320 g Naturreis ca 2 Tassen  
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 = 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 EI Sonnenblumenkerne geröstet und gem

250 g Flusskrebse  
Lorbeerblatt  
grauer Burgunder

2 Tomaten geachtelt  
2 TI Kräutersalz  
150 g Banane klein gewürfelt

1 Apfel  
1 TL 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

### Kartoffel u Möhren ( Zander ) Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2 Portionen  
2 Auflaufformen mit Deckel





600 g Pellkartoffeln  
400 g Möhren  
wenig Wasser

200 g Zanderfilet ca  
100 g Kokosnuss geraspelt  
1 TI Kurkuma  
1 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker

Muskatnuss frisch gerieben  
200 ml kochendes Wasser  
0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

Fett zum ausfetten der feuerfesten Formen.

Eine Lage , in Scheiben geschnittene Pellkartoffeln, in den eingefetteten Formen legen, Muskatnuss drüber reiben, Kokosnuss, Kurkuma, Salz und Zucker vermischen, Zander darin wenden, je eine Scheibe Zander, in jede ( Back ) Form legen, darauf wieder in Scheiben geschnittene Kartoffeln, Muskatnuss drüber reiben, Möhren kleinwürfeln, in wenig Wasser bissfest kochen, auf die Kartoffeln verteilen, mit dem Rest Kokosnuss, Salz Mischung bedecken, Gemüsebrühe im kochendem Wasser auflösen, und über beide Aufläufe verteilen, Deckel schließen, im Backofen bei ca 160°C Umluft ca 30-45 min backen, je nachdem ob die Zutaten noch heiß sind.  
Es sollte leicht sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, 31. Juli 2008 Hans60

## Räucherfisch in Paprikaschoten 2 Ei F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei

4 Portionen



500 g Schillerlocken ODER anderen geräucherten Fisch

8 rote Paprikaschoten

2 Tasse körnig gekochter Naturreis

2 geschälte, säuerliche Äpfel

2 Gewürzgurken

**2 hartgekochte Eier**

einige entkernte Oliven ( 10 schwarze )

0- 3 TI Kapern

Salz ( nicht nötig )

1 Prise Zucker

5 Pfefferkörner gemörsert

ungehärtete Margarine, für die ( 4 ) feuerfeste Formen

etwas Schafs- oder Ziegenkäse gerieben

8 a 0,25 TI Margarine laktosefrei ( Flocken )

Gemüsebrühe

Fisch in kleine Stücke zerteilen.

Paprikaschoten, Deckel flach abschneiden, Deckel Kleinwiegen.

Schoten gut entkernen + ca 15 – 20 min vorkochen, wer mag.

Sonst die Schoten mit einem kleinen Flocken ungehärtete Margarine / Butter füllen.



Den Fisch, sowie die kleingeschnittenen Deckel, die kleingeschnittenen Äpfel, Gurken, Eier + Kapern mit dem Reis, Kapern, Zucker + Pfeffer, vermischen, + die Paprikaschoten damit füllen, mit Käse bedecken + auf jede ein Butterflöckchen geben.

Wenn nicht vorgekocht die Schoten in Öl oder Margarine anbraten, Brühe zugießen + das Gericht auf dem Herd oder Ofen ca 30 min schmoren.

Wenn vorgegart die Schoten, in eine oder mehr feuerfeste Schüsseln stellen, mit ein wenig Brühe , in den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.

### Seelachs Mango Auflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei





1 Tasse Naturreis = 160 g  
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

## Hinweis Ei

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

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

## Hinweis S

Soja oder Tofu oder Tamari im Rezept

## Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 16. Juni 2011

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