

# Buchweizen Fisch **Glutenfrei** Maisfrei **Eifrei** Kuh Milchfrei

## 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

Buchweizen Fisch <b>Glutenfrei</b> Maisfrei <b>Eifrei</b> Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Fisch</b> .....	<b>2</b>
Buchweizenbrot II Fisch F .....	2
Chicoree Auflauf Teheran S F .....	3
Gebackenes Seelachsfilet ( Muffins ) F.....	4
Gefüllter Chicoree Auflauf F .....	5
Gefüllter Tofu mit Mandarinensoße S F .....	6
Kabeljaufilet im Chinakohlmantel F.....	8
Suppengemüse mit Seelachs F.....	10
Hinweis S .....	10
Hinweis F .....	11
Hinweis.....	11

## 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 kohlensäurehaltiges 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.

Erbesen, 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

### Chicoree Auflauf Teheran S F



160 g Naturreis = 1 Tasse  
2 Tassen Wasser  
4 Chicoree  
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe  
kochendes Wasser  
Balsamico de Modena

### Tamari

### Ziegenkäse reichlich

Paprikagranulat  
2 a 1 l feuerfeste Schüsseln  
Fett dafür

400 g Seelachsfilet kurz anbraten, auf den Reis

Natur Reis in kochendes Wasser geben, ca 40 min kochen.  
Chicoree vom dicken Ende 1,5 bis 2 cm abschneiden, sowie die äußeren welken Blätter entfernen, soviel kochendes Wasser mit gekörnte Gemüsebrühe aufsetzen das der Chicoree nebeneinander liegend halbwegs be-

deckt ist, ca 10 min kochen. Natur Reis in zwei eingefettete feuerfeste Schüsseln geben, abgetropften Chicoree drauf legen. Gemüsebrühe ca 1 cm hoch drüber geben, Gemüsebrühe ca 1 cm hoch + mit Balsamico + Tamari leicht beträufeln. Dick mit geraspelten Ziegenkäse bedecken. Priesen Paprikagranulat drauf streuseln.

In den kalten Backofen bei 160° C Umluft 30 min.

Oder mit Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180°- 190° C ca 20 min .

Freitag, 17. Juni 2005 eigenes Rezept Hans60

Dienstag, 12. September 2006

## Gebackenes Seelachsfilet ( Muffins ) F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

12 Stück



### Teig

150 g Buchweizen gem

150 g Kichererbsen gem

5 Pfefferkörner mit gem

1 TI Koriander mit gem

1 TI Zucker u Salz

1 TI Trockenhefe

300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

2 cl Rum 54 %

Fett für die Mulden

200 g Seelachsfilet

0,5 Zitrone Saft davon

50 g Kokosnuss geraspelt

1 TI Kräutersalz

1 TI Kurkuma

1 Prise Zucker  
12 TK Kirschen

Seelachs mit der Zitrone beträufeln,  
alle trocknen Zutaten vom Teig zusammen vermengen, kohlenstoffhaltiges Mineralwasser und Rum dazu, und gut 2 min verrühren,  
1 Ei Teig in jede eingefettete Muffinsmulde geben,  
Seelachsfilet in kleine Stücke schneiden, so das ca 3 Stücke pro Mulde ergibt,  
Kokosnuss, Salz, Kurkuma und Zucker vermengen, die Seelachsstücke drin wälzen und auf den Teig legen, ein wenig mit der Trockenmischung bestreuen, den restlichen Teig, knapp 1 Ei, drauf geben, mit einem nassen TI, glattstreichen, das heißt, an den Rand hin, darauf jetzt noch die restliche Kokosnussmasse verteilen, auf jedem noch eine TK Kirsche, evtl ein wenig in den Teig drücken.  
Für ca 40 –50 min in den Backofen bei ca 40°C , Licht an und ein wenig mehr, gehen lassen,  
dann die Temperatur auf 130°C Umluft ca 30-45 min backen.

Eigenes Rezept, 31. Juli 2008 Hans60

### Gefüllter Chicoree Auflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 Tasse Buchweizenkörner  
2 Tassen Wasser

### 200 g Seelachsfilet

1 TI Kräutersalz  
Wasser  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
2 Pfund Chicoree  
Kräutersalz  
2 TI ungehärtete Margarine  
Fett für zwei 1 l Auflaufformen  
2 TI Preiselbeeren aus dem Glas evtl

Buchweizen abspülen + in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, wenn der Wasserspiegel unter der Oberfläche gesunken ist, Hitze ausstellen, + ausquellen lassen.

In zwei ausgebutterten 1 Liter Auflaufformen verteilen.

Vom Chicoree die äußeren + welken Blätter sowie ca 1 cm vom Stielende entfernen, + in mit 1 TL gekörnte Gemüsebrühe kochendes Wasser ein paar min kochen lassen, die größeren Blätter abpellen.

2 x 1 Scheibe Fischfilet mit Kräutersalz würzen, den Fisch in schmalen Streifen + dann quer in kleine Stücke schneiden.

Auf ein Blatt Chicoree am Stielende ein Stück Seelachs legen, aufrollen, mit dem Ende nach unten auf den gekochten Buchweizen in der Auflaufform legen + so fortführen bis der Buchweizen ganz bedeckt ist, dies dann auch mit der 2. Form + mit der 2. Scheibe Seelachsfilet tätigen.

Den übrig gebliebenen Chicoree mit ganz wenig Gemüsebrühe pürieren, 2 TL Butter begeben + schmelzen lassen, mit Kräutersalz abschmecken, + den Brei auf den gefüllten Röllchen verteilen, ein wenig Gemüsebrühe drüber geben, ohne diesem wird der Auflauf sonst zu trocken.

Deckel schließen + im heißen Backofen bei ca 160° Umluft oder bei 190°C mit Ober- + Unterhitze ca 30 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 18. Januar 2007 Hans60

## Gefüllter Tofu mit Mandarinensoße S F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei





## Tofu

400 g Tofu naturell

## Tamari

2 Scheiben Räucherlachs  
Kordel

Salz  
Pfeffer  
Bio Sesamsaat  
Buchweizenmehl  
Olivenöl zum braten

## Veränderung

1 Ei

## Mandarinensoße

500 –700 g Mandarinen  
20 g Ingwer fein gehackt  
0,5 TI Salz  
5 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Kurkuma gem  
2 El Balsamico Bianca ca  
Tamari

## Quetschkartoffeln

400 g Pellkartoffeln  
Salz  
Pfeffer

Muskatnuss frisch gerieben  
1 El ungehärtete Margarine evtl mehr  
Sojamilch, warme

2 x zwei Scheiben a 200 g Tofu in der dicke, nicht ganz durchschneiden, so das eine Tasche entsteht, mit Tamari übergießen und damit ca 30 min marinieren ca.,  
in die jeweilige Tasche 1, 2 oder drei dünne Scheiben Räucherlachs legen, mit einer Kordel kreuzweise verbinden.  
Buchweizenmehl mit gemörsterten Pfeffer, Salz und Bio Sesamsaat vermischen, den gefüllten Tofu drin wenden, und im heißen Olivenöl braten.  
Wer Ei verträgt, kann auch erst den gefüllten Tofu, in ein zerquirten Ei wenden und dann in die Mehlpanade geben.

Mandarinen schälen und in einem hohen Becher mit einem elektrische Pürierstab pürieren.  
In einen Topf mit Ingwer, Salz, Pfeffer und Kurkuma geben, 1 x aufkochen, von der Hitze nehmen, mit Balsamico Bianca und Tamari ( Marinade ) pikant würzen.

## Quetschkartoffeln

Pellkartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken, pellen, und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1 El ungehärtete Margarine evtl mehr, quetschen, und heiße Sojamilch dazu geben, dass das Ganze schön cremig wird.

Tofuschnitzel sowie Soße und Quetschkartoffeln zusammen servieren.

Eigenes Rezept Samstag, 5. Januar 2008 Hans60

## Kabeljaufilet im Chinakohlmantel F

### als Auflauf

Glutenfrei / Eifrei / Milchfrei ohne den Zusatz



3 Tassen kochendes Wasser  
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
1 Tl Kurkuma  
1,5 Tassen Buchweizenkörner

800 g Kabeljau

Salz  
Pfeffer

8-12 Chinakohlblätter  
0,5 El gekörnte Gemüsebrühe  
Wasser

ca 60 g Möhren +  
ca 100 g Zucchini ohne Kerne +  
ca 80 g Sellerie  
1 Tl Gewürzsalz

ca 400 ml Gemüsebrühe ( 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe )

Rapsöl  
4 feuerfeste 1 l Schüsseln

Die abgespülten Buchweizenkörner in das kochende mit 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe + 1 Tl Kurkuma Wasser geben. Nach wieder aufkochen, die Hitze klein stellen, Deckel drauf ca 20 min, ( außer den Buchweizen aus der Ukraine, der geht schneller ), wenn der Wasserspiegel innerhalb des Getreide ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, dann ist er trocken + körnig.

Möhren, Sellerie + Zucchini klein raspeln + mit 1 Tl Gewürzsalz würzen oder mehr, Geschmacksache.

Die Chinakohlblätter, mit 0,5 El gekörnte Gemüsebrühe, ca 1 min blanchieren, in eine Siebe abtropfen lassen.

Buchweizenkörner auf vier 1 l feuerfeste eingefettete Schüsseln verteilen. 4 x 2 Chinakohlblätter ( je nach Größe ) nebeneinander, etwas überlappend legen, drauf den gewürzten Fisch, darauf das gewürzte Gemüse, + dann zusammen rollen, das Ende der Rolle, aufs Gesicht, auf den Buchweizen geben.

Mit Gemüsebrühe aufgießen, das es ca 1-1,5 cm hoch in der Schüssel steht, Deckel drauf, in den kalten Backofen bei ca 160°C ca 30-50 min backen.

PS.

Da ich noch einige blanchierte Chinakohlblätter übrig hatte, wurden dies mit je 2 Scheiben Limburger belegt + eingerollt, + neben der Fischrolle gelegt.

### Suppengemüse mit Seelachs F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



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 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

Montag, 31. Oktober 2011

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