

Kichererbsen Fisch u Fleisch Glutenfrei Maisfrei Eifrei  
Kuh Milchfrei

Keine Kichererbsen aus der Dose

Hinweis Wein u Säfte

Inzwischen gibt es ja durchaus vegetarische und auch Vegane Weine und auch Säfte. Die Winzer stellen sich auf die Wünsche der Kunden auch ein.

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 + Nährstoffe).

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

Index nicht aktiv

Fisch .....	2
Fleisch .....	6

Inhaltsverzeichnis

Kichererbsen Fisch u Fleisch Glutenfrei Maisfrei Eifrei Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis Wein u Säfte .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Fisch</b> .....	<b>2</b>
Ananas Kichererbsensuppe S F .....	2
Frutti de Mare Auflauf Zaltysr S F.....	3
Gebackenes Seelachsfilet ( Muffins ) F.....	5
<b>Fleisch</b> .....	<b>6</b>
Kichererbsen Schinken Ziegenkäse Frikadelle F.....	6
Pfannkuchen Auflauf mit Linsen S F.....	8
Pfannkuchen .....	9
Rinderhack Frikadellen S F.....	10
Hinweis S.....	11
Hinweis F.....	11
Hinweis.....	11

## Fisch

### Ananas Kichererbsensuppe S F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

3-4 Portionen



150 g Kichererbsen ( trockene )  
Wasser  
1 Lorbeerblatt  
400 g geschälte Tomaten, Dose 425er

2 eingelegte scharfe Paprika  
10 Pfefferkörner gemörsert  
1 frische Ananas ( Normalgröße )

200 g Seelachsfilet ( kann auch weg bleiben )

evtl Salz

2 cl Balsamico Modena ca

4 cl Tamari ca

Kichererbsen 12-36 h mit Wasser bedecken,  
das Einweichwasser abgießen und durch soviel frisches Wasser ersetzen,  
dass die Erbsen gut bedeckt sind mit Lorbeerblatt ca 60 min weichkochen,  
Lorbeerblatt entfernen,

Erbsen mit einem elekt Pürierstab leicht pürieren, nicht ganz fein, wenn  
noch ein paar ganz sind, ist es auch ok.

Die Dose Tomaten, und mit ein mal Wasser füllen, mit pürieren,

10 Pfefferkörner gemörsert dazu,

1 Ananas entkernt ( Schäler ) in Mundgerechte Stücke schneiden, dazu

2 eingelegte scharfe Paprika klein schneiden, dazu,

200 g ca Seelachsfilet in Mundgerechte Stücke schneiden, dazu

1 x aufkochen, runter von der Hitze,

mit Balsamico und Tamari pikant abschmecken,

evtl Salz dazu.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 15. Mai 2008 Hans60

Frutti de Mare Auflauf Zaltysr S F

Glutenfrei Eifrei + Kuh Milchfrei





0,5 Pfund TK Frutti de Mare

3 cl Tamari ( Sojasoße )

3 cl Aceto Balsamico di Modena

100 g TK Erbsen

2 Tassen Wasser

0,25 TI Kurkuma

1 Tasse Naturreis

100 – 130 g Paprikaschote

100 g Kichererbsen gem

1 Prise Salz

1 Prise Vollrohrzucker

300 ml Wasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

Butter zum ausfetten

3 Orangen evtl mehr

3 TI Preiselbeerenkompott

Paprikagranulat

### Drei a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Den aufgetauten Fisch mit Sojasoße + dem Essig gemischt, ca 2 h marinieren.

Wasser mit Kurkuma zum kochen bringen, Reis zugeben + ca 35 min kochen + 5- 10 min ausquellen lassen.

Den Fisch abgießen + auffangen den Saft.

Fertig gekochten Reis mit den aufgetauten Erbsen dem Salz + Zucker vermengen, den Fisch unterheben, in die drei mit Butter/ ungehärtete Margarine eingestrichenen feuerfesten Schüsseln, geben.

In 300 ml gekochtem Wasser die gek. Brühe auflösen, den abgeseihten Saft vom Fisch dazu, vermischen, + in die gem Kichererbsen klumpenfrei einrühren, + verteilen auf die drei Portionen.

Die Orangen filetieren + damit den Auflauf bedecken, in die Mitten der Form je 1 TI Preiselbeerenkompott geben, das ganze jetzt noch mit Paprikagranulat leicht bestäuben.

Deckel schließen, damit die Orangen nicht austrocknen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 60 min backen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 12. November 2006 Hans60

## 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 El Teig in jede eingefettete Muffinmulde 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 El, 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

## Fleisch

Kichererbsen Schinken Ziegenkäse Frikadelle F  
Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

Kichererbsen einweichen, zum keimen

14 Stück



150 g Ziegenkäse raspeln

200 g Schinken

50 g Zwiebel

3 El Sonnenblumenkerne, ganz

100 g Kichererbsen mahlen

2 TI Schwarzkümmel mit mahlen

1 TI Paprikagranulat

2 TI Kräutersalz

1 Prise Zucker

250 g Kichererbsen trocken, einlegen  
eventuell noch Wasser

Bratfett

Kichererbsen waschen, mit ca der 3fachen Menge Wasser bedecken, 24 h stehen lassen, abgießen das Wasser, die Schüssel mit einem feuchten Leinentuch bedecken, abends die Kichererbsen wieder mit Wasser bedecken, Morgens abgießen, mit einem feuchten Leinentuch bedecken, usw, das kann sich über Tage hin ziehen, hängt auch von der Umgebungswärme, wo die Schüssel zum stehen kommt, die Keime sollten schon 3-5 mm hoch sein, die Kichererbsen dann pürieren, Schinken in dünnen Stückchen schneiden, Zwiebel klein hacken, trockne Zutaten vermischen, und alles zusammen gut vermengen, eventuell Wasser zugeben, war bei meinen Bratlinge nicht erforderlich, mit nassen Händen Bratlinge formen, im heißen Fett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

man kann rohen oder gekochten Schinken nehmen, je nachdem welche Art, Euer Fleischer, glutenfrei herstellt.

Eigenes Rezept Dienstag, 17. Mai 2011 Hans

## Pfannkuchen Auflauf mit Linsen S F

Glutenfrei + Eifrei

4 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel  
ungehärtete Margarine zum einfetten  
1 x Pfannkuchen  
1 x rote Linsen

ca 200 g Ziegenkäse zum raspeln

ca 500 ml kochendes Wasser +  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
Paprikagranulat

Alle Schüsseln einfetten,

bei zwei Schüsseln für Vegetaria:



Einen Pfannkuchen, 1 x Linsen drauf verteilen, insgesamt drei Pfannkuchen, als letzte Schicht wieder Linsen.

Bei den zwei anderen Schüsseln:



Pfannkuchen, Linsen, Pfannkuchen, den in Streifen geschnittenen **rohen Schinken** drauf verteilt, Pfannkuchen + Linsen als oberste Schicht.



Gekörnte Gemüsebrühe im kochendem Wasser auflösen, + in alle vier Schüsseln die Brühe zugießen sollte aber nicht mehr als ca 1,5 cm hoch sein.

Überall wird der Ziegenkäse drauf geraspelt, Menge nach Geschmack/ Bedarf, Paprikagranulat leicht drüberstreuen.

Deckel drauf , ohne Deckel wird der Käse hart, da er nicht gerade zum zerlaufen neigt.

Im kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 45-60 min backen.

Kommt drauf an, ob die Zutaten noch warm sind.

## Pfannenkuchen

### Veränderung, ohne Ei



500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

500 ml Mineralwasser / Milch

200 g Buchweizen gem

100 g Naturreis ( Mittelkorn ) gem

100 g Amaranthkörner gem

100 g Kichererbsen gem

1 TI Schwarzkümmel mit gem

je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Wasser bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

## Rote Linsen

3 Ei Olivenöl

500 g rote Linsen

1 l Wasser

40 g Ingwer kleingewiegt

1 TI Kurkuma gem

1 TI Kreuzkümmelsamen gemörsert  
1 TI Koriander gemörsert  
0,5 TI Chilipulver  
3 cl Balsamico Bianca

3 cl Tamari ( Sojasoße )

die gewaschenen Linsen ca 5 min im Öl braten, (damit werden sie nicht so schnell zu Muss )

die restlichen Zutaten bis Chili zugeben + weich kochen, nach ca der Hälfte der Kochzeit mit Essig + Tamari pikant abschmecken, je nachdem wie frisch die Linsen sind, bei mir waren sie schon nach knapp 10 min, gar.

Diese Linsen wurden als Füllung für eine Art gefüllte Eier/ Pfannkuchen verwendet

Samstag, 9. Dezember 2006 Hans60 eigenes Rezept

Rinderhack Frikadellen S F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



400 g Rinderhack  
300 g Sauerkraut,  
150 g Kichererbsen gem  
2 rote Chili mit gem

2 cl Tamari

2 cl Rum 54 %

2 cl Balsamico de Modena

2 Ei Mostrich

Fett zum braten

Sauerkraut klein schneiden, alle anderen Zutaten unterrühren, lassen, flache Frikadellen mit nassen Händen formen und im heißen Fett auf Mittelstufe von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Sonntag 03.08.2008 Hans60

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

Freitag, 15. Juni 2012

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