

# Amaranth Glutenfrei Maisfrei Diverses Eifrei

## 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.

## Index nicht aktiv

Auflauf .....	2
Fisch .....	19
Fleisch .....	22
Pfanne .....	10
Verschiedenes .....	14

## Inhaltsverzeichnis

Amaranth Glutenfrei Maisfrei Diverses Eifrei.....	1
Hinweis Margarine .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1

<b>Auflauf</b> .....	<b>2</b>
Falsche Lasagne F .....	2
1. Veränderung, ohne Ei .....	4
Gemüseauflauf Nagajbaskij M F .....	5
Möhren Quiche Usbekistan M F .....	6
Quark Auflauf Mehmänak M S F .....	8
Tomaten Paprika Gemüse M .....	10
<b>Pfanne</b> .....	<b>10</b>
Amaranth Nuss Bratlinge M F .....	10
Amaranth Pfanne Vegan .....	11
Buchweizenbratling S F Vegan .....	11
Veränderung M F .....	13
Pfannenkuchen M F .....	13
<b>Verschiedenes</b> .....	<b>14</b>
Möhrenkuchen Petropavlovskij M F pikant .....	14
Nudeln 1. Rezept S Vegan .....	16
Nudeln VIII Vegan .....	16
Sauerkraut bzw Ananaskraut Vegan .....	17
Spritzgebäck IV, Nougat F .....	17
<b>Fisch</b> .....	<b>19</b>
Ananas Curry Lachs M F .....	19
Krabben mit Porree M .....	20
Als Auflauf .....	20
Limburger Käse Auflauf M S F .....	21
<b>Fleisch</b> .....	<b>22</b>
Buchweizenbrot III Gemüse + Fleisch F .....	22
Pfannkuchen Auflauf mit Linsen S F .....	24
Pfannenkuchen F .....	25
Rote Linsen S .....	25
Hinweis M .....	26
Hinweis S .....	26
Hinweis F .....	26
Hinweis .....	26

## Auflauf

### Falsche Lasagne F

Kuh Milchfrei

Ca 3 Portionen



## Teigplatten

Ca 12-14 Stück

200 g Buchweizenkörner +  
100 g Amaranthkörner +  
150 g Kichererbsen +  
50 g Naturreis Mittelkorn +  
0,5 TI Korianderkörner +  
6 Pfefferkörner +  
1 TI Kreuzkümmel gem

0,25 TI Vollrohrzucker  
2 TI ca Gewürzsalz  
1 Tüte a 17 g Weinsteinbackpulver

700 - 900 ml Kohlesäurehaltiges Mineralwasser  
Olivenöl oder anderes  
3- 4 a 20 cm Ø Bratpfannen

Von Buchweizen bis Kreuzkümmel zusammen mahlen.  
Die anderen trockenen Zutaten dazu, vermischen.  
Das Wasser unterrühren, sollte wie ein Eierkuchenteig werden.  
10 min ruhen lassen.  
Die Bratpfannen mit Öl sehr heiß werden lassen,  
den Teig Schöpflöffelweise rein geben.  
Nur bei der 1. Fuhre ist Öl erforderlich, dann sind die Pfannen so heiß,  
kann man drauf verzichten.

## Gemüse

1 Pfd Paprikaschoten gemischt  
100 g Möhren

400 g Tomaten  
1 Apfel  
Gewürzsalz  
Wasser  
Evtl Kartoffelmehl

Raps- oder Olivenöl

Ziegenkäse

Paprikagranulat

Paprikaschoten würfeln.  
Möhren + Apfel raspeln.  
Tomaten Blüten entfernen, halbieren.

Kochtopf mit ca 0,5 cm hoch, Wasser zum kochen bringen, Paprikaschotenwürfel + Mais, rein, + ca 10 min kochen/dünsten.  
Apfel + Möhren + Tomaten dazu , + ca 5 min kochen.  
Alles pürieren, mit Gewürzsalz abschmecken.  
Sollte es zu dünn geworden sein, 1 TI - 1,5 EI Kartoffelmehl in kalt Wasser einweichen + in das Gemüse einrühren + aufkochen.--

3 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Öl ausfetten.  
Gemüsebrei dann Teigplatten abwechselnd einschichten, nach der 2. Teigplatte ein wenig geraspelten Ziegenkäse, dann wieder Gemüsebrei, bis alles verbraucht, die letzte Schicht sollte Gemüsebrei sein.  
Darauf geraspelten Ziegenkäse, soviel wie jede / jeder mag,  
Paprikagranulat drauf streuen.  
In den kalten Backofen bei 160°C Grill/Umluft ca 30 min überbacken.

Dienstag, 2. August 2005 eigenes Rezept

## 1. Veränderung, ohne Ei

500 ml Milch  
250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

300 ml Joghurt

200 g Buchweizen gem  
100 g Naturreis ( Mittelkorn ) gem  
100 g Amaranthkörner gem  
100 g Kichererbsen gem

je 1 Prise Salz + Vollrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

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

### Gemüseauflauf Nagajbaskij M F

Glutenfrei + Eifrei + eigenes Rezept

2 Portionen



2 Ei Sonnenblumenkerne

1 Ei Senfkörner

0,5 TI Schwarzkümmel

5 Pfefferkörner

250 g TK gemischtes Gemüse

250 g Möhren fein geraspelt

50 g Amaranth gem

150 g Naturreis gem

100 g Buchweizen gem  
1 TI Kurkuma  
1 TI Salz + Vollrohrzucker

200 g Limburger 40 %

400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Fett für die Formen

100 g Gauda Mittelalt geraspelt ca

Paprikagranulat

2 EI Sonnenblumenkerne, 1 EI Senfkörner, 0,5 TI Schwarzkümmel+ 5 Pfefferkörner rösten und mahlen,  
50 g Amaranth gem +150 g Naturreis gem, +100 g Buchweizen gem + 1 TI Kurkuma +1 TI Salz + Vollrohrzucker alles zusammen vermischen, Limburger zerteilen und mit ca 400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser verrühren lassen, TK Gemüse + geraspelte Möhren dazu geben.

In zwei ausgefettete a 1 Liter feuerfeste Formen geben, glattstreichen, mit geraspelten Käse und Paprikagranulat bestreuen, in den vorgeheizten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 50-60 min backen.

Sonntag, 20. Mai 2007 Hans60

Möhren Quiche Usbekistan M F



Zutaten für 2 Portionen

500 g Möhre(n) und Kochwasser davon

0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte

150 ml Wasser, ca.

2 Wurzel/n Petersilie

je 3 EL Naturreis, Hirse, Buchweizen, Soja, Amaranth,

8 Körner Pfeffer +

1 TL Senfkörner +

1 TL Kreuzkümmel +

1 Chilischote(n), rote, mahlen

400 g Frischkäse

1 EL Salz (Gewürzsalz)

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

1 Feta-Käse, Ziege oder Schaf

1 EL Kartoffelmehl

Ziegen- oder mittelalten Gouda grob geraspelt

Öl (Rapsöl)

etwas Paprika - Granulat

Möhren + Petersilienwurzeln klein gewürfelt mit Wasser + gekörnter Gemüsebrühe ca. 10 min kochen, fast weich. Abgießen, die Brühe aufheben, wird gebraucht.

Den Mais bis Chilischote zusammen mahlen, Frischkäse + Gewürzsalz untermischen, etwas kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, soll einen geschlossenen Teig, ( fast ein Kloß ) ergeben.

Möhrenkochwasser + Feta mit einem Pürierstab pürieren, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser aufgießen auf gut 600 ml + 1 El Kartoffelmehl verrühren.

Zwei Bratpfannen mit Rapsöl einfetten, den Teig teilen, auf dem Boden + Rand verteilen, nicht ganz an den oberen Rand, damit der Deckel noch passt. Die Möhren drauf verteilen. Die Feta - Soße drüber gießen .

Ziegen- oder mittelalten Gouda grob geraspelt drüber geben.

Ganz wenig Paprikagranulat noch drüber streuen, für die Optik.

Deckel drauf, auf zwei kleine Kochplatten auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen, ( sonst eben auf Mittelstufen ), ca. 50 min backen.

In den Pfannen servieren, hat den Vorteil, man braucht es nicht raus zu nehmen, und man kann sich da eine ganze Weile mit beschäftigen, weil es bis zum letzten Bissen sehr heiß ist.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

15.02.06 Hans60

Veränderung



Kreuzkümmel durch Schwarzkümmel ersetzt

Statt Petersilienwurzel ,  
2 rote Paprikaschoten aber nicht mit gekocht  
2 x 2 cm Ingwer klein gewürfelt

2 cm Ingwer klein gewürfelt, bei den Möhren mit gekocht.

Paprikaschoten sehr klein gewiegt, mit den gekochten Möhren + Ingwer mit mischen.

Dienstag, 9. Mai 2006

Quark Auflauf Mehmänak M S F  
Glutenfrei

3 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



Zutaten für 3 Portionen

500 g Quark (Magerquark)

400 g Kartoffeln

400 g Sauerkraut



### 300 g Feta-Käse, griechischen, Ziege- + Schaf

1 Ananas  
20 g Ingwer, küchenfertigen  
85 g Oliven, grüne mit Paprika  
2 EL Balsamico, Condimento Bianco  
2 EL Sojasauce (Tamari)

### Ziegenkäse oder mittelalten Gouda

Paprika - Granulat

Kartoffeln fein raspeln. Sauerkraut grob wiegen. Feta würfeln.  
Ingwer + Oliven fein wiegen. Käse grob raspeln. Von Magerquark bis Tamari miteinander vermischen + in drei mit Olivenöl eingefettete feuerfeste Formen geben. Mit Käse bedecken + mit Paprikagranulat bestreuen. In den kalten Backofen bei ca. 160°C Umluft ca. 50 min backen.  
Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C + 35-40 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
02.11.05 Hans60

Zutaten für 3 Portionen

### 500 g Quark (Magerquark)

400 g Kartoffeln  
400 g Sauerkraut

### 300 g Ziege- + Schafsfeta

1 Ananas  
20 g Ingwer, küchenfertigen  
85 g Oliven, grüne mit Paprika  
2 EL Balsamico, Condimento Bianco  
2 EL Sojasauce (Tamari)

### Ziegenkäse oder mittelalten Gouda

Paprika - Granulat

Kartoffeln fein raspeln. Sauerkraut grob wiegen. Feta würfeln.  
Ingwer + Oliven fein wiegen. Käse grob raspeln. Von Magerquark bis Tamari miteinander vermischen + in drei mit Olivenöl eingefettete feuerfeste Formen geben. Mit Käse bedecken + mit Paprikagranulat bestreuen. In den kalten Backofen bei ca. 160°C Umluft ca. 50 min backen.  
Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C + 35-40 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
02.11.05 Hans60

## Tomaten Paprika Gemüse M

1 kg Tomaten vierteln  
500 g Zwiebeln in Scheiben  
1 kg grüne Paprikaschoten in Streifen  
4 El Öl  
2 Knoblauchzehen  
Salz+ Pfeffer

Öl erhitzen, Zwiebeln andünsten.  
Tomaten + Paprika dazu  
1 Tasse Wasser dazu  
+ gut würzen  
bei schwacher Hitze + geschlossenem Deckel ohne umrühren  
30 min schmoren

mit  
Amaranth +  
Käse +  
Bechamelsoße zum Auflauf

Hans60

## Pfanne

## Amaranth Nuss Bratlinge M F



300 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
150 g Amaranthkörner  
2 El Buchweizen gem

4 El Gauda geraspelt

2 El grob gehackte Haselnüsse  
1 Prise Meersalz  
5 Pfefferkörner gemörsert +  
5 Korianderkörner gemörsert  
2-4 El Wasser

Amaranthkörner  
Kokosfett zum braten

Amaranth ins kochende mit gekörnte Gemüsebrühe Wasser geben, aufkochen lassen + bei geringer Hitze 30-35 min garen lassen, nach ca 30 min den Topfdeckel abnehmen.

Mehl, Käse, Nüsse, Salz, Pfeffer + Koriander zugeben + alles miteinander vermischen, + Wasser, muss zusammen binden, man sieht es, ca 10 min quellen lassen, Handtellergröße Backlinge formen + in Amaranthkörner vorsichtig wälzen + Kokosfett heiß werden lassen, Hitze reduzieren Bratlinge mit einem Pfannenwender ins heiße Fett gleiten lassen

Donnerstag, 4. Januar 2007. Hans60

### Amaranth Pfanne [Vegan](#)

200 g Amaranth in  
1 l Gemüsebrühe ca 40 min kochen, abtropfen lassen  
150 g Rosine in wenig Wasser einweichen  
50 g Mandeln geh. ohne Fett anrösten  
2 Zwiebeln fein hacken +  
500 g Möhren in Stifte schneiden + in  
2 El Öl anbraten +  
1 El Tomatenmark +  
0,5 Tl Curry +  
0,5 Tl Kurkuma +  
2 Tl Kreuzkümmel +  
1 Tl Zimt zugeben, alles vermischen mit etwas  
Meersalz abschmecken

### Buchweizenbratling [S](#) [F](#) [Vegan](#)

glutenfrei / eifrei / milchfrei



Zutaten für 1 Portionen  
50 g Naturreis, gemahlen  
100 g Buchweizen, gemahlen  
50 g Amaranth, gemahlen  
½ TL Koriander, gemahlen  
5 Körner Pfeffer, gemahlen  
1 TL Salz  
1 Prise Rohrzucker  
200 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
200 g Möhre(n), geraspelt  
2 EL Sojasauce (Tamari)  
2 EL Balsamico Atelco  
Butter / Margarine zum Einfetten der 24 cm Pfanne

### Zubereitung

Alle Zutaten nach der obigen Reihenfolge zugeben, mit dem Wasser verrühren, dann den Rest.  
Die Bratpfanne einfetten, den „Brei“ rein geben andrücken, Deckel drauf + bei 1,5 von drei möglichen Stufen backen, ca. 40 min, lässt er/es sich in der Pfanne schütteln hin + her, umdrehen, ich nehme ein Brett, lege es auf die Pfanne, drehe das ganze um + lasse den Kuchen wieder in Pfanne gleiten, lasse es noch ca. 10 min ohne Decke braten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
28.12.06 Hans60

## Veränderung M F



Heute 1500 g Kartoffeln ( sind noch die alten )  
Eier\* entfielen, waren ausgegangen.  
0,25 geriebene Muskatnuss  
500 g Quark, statt 400 g  
2 x Limburger a 200 g , statt Feta, schmeckt uns besser.

Es wurden Bratlinge

Es ist nicht weiter tragisch, ohne Eier, die Bindekraft erhalten sie durch den Käse + Quark sowie Kichererbsen.

wenn welche übrig bleiben, diese Puffer schmecken auch kalt.

Dazu gab es

Mais +  
Tomatensoße

## Pfannenkuchen M F

Veränderung, ohne Ei



500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
500 ml Mineralwasser o [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 Milch bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

## Verschiedenes

[Möhrenkuchen Petropavlovskij](#) M F pikant  
Glutenfrei + Eifrei + eigenes Rezept





100 g Amaranth gem  
250 g Naturreis gem  
150 g Buchweizen gem  
0,5 TI Paprikagranulat  
1 TI Zucker  
1 TI Salz  
1 TI Kräutersalz  
1,5 Tüten Backpulver  
100 g Nüsse gem  
1 TI Kurkuma

200 g Quark

200 g Limburger 40 %

400 g Möhren feingeraspelt  
300 – 350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Blumenkohlrösschen

Amaranth, Reis, Buchweizen, Granulat, Zucker, Salz + Kräutersalz, Backpulver, Nüsse + Kurkuma, der Farbe wegen gut vermischen, Quark sowie den geteilten Limburger + die Möhren dazu + gut verrühren lassen, und langsam das Wasser dazu geben, sollte wie ein Rührteig werden.

In eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattstreichen, in die Mitte + fast außen ein paar ( bissfest ) Blumenkohlrösschen mit dem Kopf nach oben in den Teig abschließend, stecken.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 85 min backen, Nadelprobe.

Der Ring sollte gut 20 min noch dran bleiben, der Kuchen wird erst fest, wenn er abgekühlt ist.

Sonntag, 20. Mai 2007 Hans60

## Nudeln 1. Rezept S Vegan

60 g Buchweizen+ (o. 50 g Buchweizen + 10 g Amaranth)  
20 g Soja-Bohnen/Schrot fein mahlen+ (Soja-Vollmehl)

ca. 6 El. Wasser +  
0,5 Teel. Salz,

zusammen kneten, Kloß 0,5 h, ruhen lassen. Auf einem bemehlten Blech dünn ausrollen. (einige mm dick), den ausgerollten Teig zu einer Rolle zusammenrollen+ von diesen quer die Nudeln abschneiden. Nudeln 30 min trocknen lassen, + in kochenden Salzwasser garen. Sie sollen "al dente", also bissfest gekocht werden. Am besten nach ca. 10 min. eine Probe. Schmeckt die Nudel, obwohl noch knackig, nicht mehr roh, ist sie auch schon richtig.

Wenn das Kochwasser überschäumen will, einen Kochlöffel senkrecht in das Wasser stellen.

Für Lasagne : 2 Rezepte 4 a 15- 16 cm Ø

----- 3 Rezepte 6 a 14 - 15 cm Ø mit Holzrolle ausrollen

-----für Nudelmaschine zum ausrollen, zu trocken

## Nudeln VIII Vegan

40 g Amaranth gem  
40 g Kichererbsen gem  
20 g Buchweizen gem  
ca 5- 8 El Wasser  
0,5 TL Salz  
1 Pr. Zucker

alle Zutaten mit einander verkneten, 30 min ruhen lassen, am besten auf ein bemehltes Brett ausrollen, schneiden in Streifen o. Platten, nochmals 30 min trocknen lassen.

Ins gesalzene kochende Wasser, sofort runter schalten, Kochlöffel rein, dabei stehen bleiben. Es schäumt über.

Wenn Öl ins Wasser, schäumt trotzdem, kleben aber nicht so  
Bloß sie nehmen nachher keine Soße an

Nach ca 10 min gar Probe , sie sollten „al dente" also noch bissfest gekocht sein, schmeckt die Nudel, obwohl noch knackig, nicht mehr roh, ist sie auch schon fertig

Klebt am Tisch + nachher an den Zähnen .

Diese Rezepte sind eine alternative, wer kein Ei + Soja möchte, besser wohl geeignet für Lasagne , oder auch Aufläufe,  
die Bindefähigkeit der Kichererbsen, ist gut



Nur wer auch nach dem kochen noch eine zusammenhängende Nudel haben will wird wahrscheinlich nicht um Soja, drum rum kommen

Zum formen, für jede Art von Nudeln, auch Platten bietet sich Rezept 3 an

### Sauerkraut bzw Ananaskraut Vegan

1 kg frischen Sauerkraut, ( Reformhaus, Bioladen ? )

1 frische Ananas

500 ml guten trockenen Weißwein

Salz,

1 Gewürznelke,

8 Pfefferkörner gemörsert

1 Lorbeerblatt,

3 Wacholderbeeren gemörsert

Sauerkraut evtl etwas Kleinwiegen + 1/3 Beiseitstellen,

Ananas in Stücke schneiden, mit Saft +

250-500 ml ca, guten trockenen Weißwein in einen großen Topf geben und mischen.

Gewürze zufügen.

10 min leise kochen lassen, von der Hitze nehmen + das letzte drittel Sauerkraut beigeben + vermischen, servieren.

Hans60

### Spritzgebäck IV, Nougat F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



200 g Nougatmasse ODER

200 g Haselnüsse \*\* ODER Walnüsse

3 El Ahornsirup

4 TI Kakaopulver kein Instant

0,25 TI Zimt gem  
0,5 TI Bourbon Vanillepulver  
1 Prise Salz  
1 TI türkischen Kaffee gem ODER anderen

100 g ungehärtete Margarine

0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
1 Prise Salz  
200 g Buchweizenkörner gem  
50 g Amaranthkörner gem  
evtl Ahornsirup , zum süßen  
150-250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Herstellung Nougat:

Haselnüsse rösten, bis die Haut platzt,  
( nur so kommt das Nussfett beim zerkleinern zum Vorschein, + sie haben eine andere Wirkung, die rohen Nüsse machen den Teig zu locker. )  
+ in einem Tuch einschlagen + die Haut abreiben.  
in einer Mulinette so lange zerreiben bis das Nussfett sichtbar bzw fettig wird.

\*\* Bei Walnüsse erspart man sich das rösten, aber sie müssen auch bis zum Fettaustritt oder sichtbar gehackt werden

die fein gehackten Nüsse + die Zutaten bis einschließlich Margarine schaumig schlagen lassen, dann die übrigen Zutaten zugeben, bis auf das Wasser, dieses erst begeben, Tropfenweise bis die Teigmasse schön homogen ist , diese in einen Spritzbeutel mit einer großen Tülle geben, + auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, Haufen, Größe nach Bedarf spritzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.  
Sollte der Ofen schon heiß sein reichen 12-15 min .

### Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazugeben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

Eigenes Rezept Hans60 31.12.06

## Fisch

### Ananas Curry Lachs M F



Zutaten für 3 Portionen

0,5 große Ananas

1 Apfel

2 El Kokosraspel

0,5 TI Curry ohne Salz

2 El (40 g ) Butter

300 ml guten Weißwein

200 ml Sahne

0,5 Bund Frühlingszwiebeln

2 Lachs Filet ca 250 g Natur

2 Seelachsfilet ca 300 g Natur

Salz und Pfeffer

6 große Pellkartoffeln

Pellkartoffeln mit 0,5 TI Kümmel kochen.

Die geschälte halbe Ananas auf Würfel schneiden. In der Hälfte der Butter kurz andünsten, beiseite stellen.

Die in kleine Ringe geschnittenen Zwiebeln und den Apfel, um den Griebsch rum geraspelt, und mit den Kokosflocken und dem Curry in der anderen Hälfte der Butter andünsten.

Mit dem Wein ablöschen und nach Bedarf reduzieren lassen, dann fügt man die Sahne hinzu, würzt mit Pfeffer und Salz und lässt die Soße noch einmal kurz aufkochen und gibt dann die Ananasstückchen hinzu.

Den Fisch, Naturbelassen, in zwei Pfannen in Butter kurz braten, nachdem umdrehen, ein wenig mit Pfeffer + Salz würzen.

Nach einer Idee, vom schmitzebilla 06.10.05 , Rezept

Mittwoch, 30. August 2006 Hans

mit den Pellkartoffeln, Fisch + Soße zusammen servieren

### Krabben mit Porree M

750 g Porree in wenig  
Salzwasser 15 min garen  
30 g Margarine auslassen +  
40 g Mehl hineinrühren mit ( nehme meist Buchweizen)  
250 ml Milch +  
125 ml Gemüsebrühe auffüllen +  
Salz +  
Pfeffer +  
Zitronensaft abschmecken + das Porreegemüse ohne Kochwasser  
250 g Krabbenfleisch gewaschen + abtropfen, in die Soße dazu geben  
alles noch 5 min ziehen lassen. Mit Curry bestreut servieren

### Als Auflauf

mit Reis o.  
Kartoffeln o.  
Amaranth o.  
Hirse

Hans60

## Limburger Käse Auflauf M S F

Glutenfrei + Eifrei



1 Pfund Paprikaschoten

3 Pfund Quark 0,5 %

0,25 TI Paprikagranulat

0,5 Pfund Naturreis gem

12 Pfefferkörner gemörsert

3 cl Tamari ( Sojasoße )

2 TI Gewürzsalz

1 Pfund Limburger 40 %

0,75 Pfund geräucherte Forellenfilet, ODER

anderen geräucherten Fisch

1 frische Ananas ( mittelgroß )

5 TI Preiselbeerenkompott ( Glas )

1 feuerfeste Schüssel

Butter zum einfetten der Form

( 26 cm Rundform +  
Backpapier dafür )

## Zubereitung

Paprikaschoten Kleinwiegen

Limburger würfeln.

Geräucherten Fisch in Mundgerechte Stücke schneiden.

Ananas schälen, ( Ananasschäler )

Von Paprikaschoten bis Gewürzsalz alle Zutaten gut vermengen,

Limburger + danach vorsichtig den Fisch unterheben.

In eine ausgebutterte feuerfeste Schüssel gießen,

( In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, habe keine solch große feuerfeste Schüssel), glattstreichen.

In die Mitte eine ganze Scheibe Ananas, da herum dann die restlichen halbierten Scheiben legen, + ein wenig in den Teig drücken.

Preiselbeeren in einem Rechteck um + in die Mitte der Ananas verteilen.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 65-75 min backen.

Zubereitung ca 60 min

Samstag, 11. November 2006, eigenes Rezept

## Fleisch

Buchweizenbrot III Gemüse + Fleisch F

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

Kastenbackform 30 cm mit Backpapier



500 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth gem  
50 g Sonnenblumenkerne mit gem  
1 Tüte Backpulver  
1 Prise Zucker  
1.5 TI Salz  
450 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
100 g Öl

150 g **Fleischkäse** klein gewürfelt  
150 g Paprikaschote in Streifen  
1 Handvoll Frühlingszwiebelgrün

von Buchweizen bis einschließlich Öl gut verrühren lassen,  
Fleischkäse, Paprikaschote sowie Handvoll Frühlingszwiebelgrün mit einem  
Holzlöffel unterheben, vermischen,  
in eine mit Backpapier ausgefüllte 30 cm Kastenbackform geben, glatt-  
streichen,  
in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90 min backen, Nadelpro-  
be.  
Ganz abkühlen lassen, am besten über Nacht stehen lassen, dann erst das  
Backpapier entfernen und anschneiden, Vorsicht ist dann immer noch  
weich, man erspart sich Brotaufstrich.

Eigenes Rezept Freitag 22.08.2008 Hans60

## Pfannkuchen Auflauf mit Linsen S F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



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

150- 200 g roher Schinken in Scheiben, bei Bedarf

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 F

Veränderung, ohne Ei



500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

500 ml Milch o Mineralwasser

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

## Rote Linsen S

3 El 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

#### Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,  
Kuh Milch Produkte, 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

Dienstag, 13. September 2011

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