

# Kokosnuss Fisch u Fleisch Glutenfrei Maisfrei Eifrei

## 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 .....	9

## Inhaltsverzeichnis

Kokosnuss Fisch u Fleisch Glutenfrei Maisfrei Eifrei .....	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 Curry Lachs M F.....	2
Fenchelgemüse Veränderung F.....	3
Fruti di mare im Gemüsecurry S F.....	5
Gebackenes Seelachsfilet ( Muffins ) F.....	6
Kartoffel u Möhren ( Zander ) Auflauf F.....	7
<b>Fleisch.....</b>	<b>9</b>
Putenkeulen Atasu F.....	9
Hinweis M.....	10
Hinweis S.....	10
Hinweis F.....	10
Hinweis.....	11

## Fisch

### Ananas Curry Lachs M F

Glutenfrei u Eifrei



Zutaten für 3 Portionen

0,5 große Ananas

1 Apfel

2 EI Kokosraspel

0,5 TI Curry ohne Salz

2 EI (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 Griesch 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

Lg

Mittwoch, 30. August 2006 Hans

mit den Pellkartoffeln, Fisch + Soße zusammen servieren

Fenchelgemüse Veränderung F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei

2 a 1,5 l Auflaufform mit Deckel



160 g Naturreis = 1 Tasse  
320 g Wasser = 2 Tassen  
0,5 TI Kurkuma  
500 g Fenchel  
Wasser  
100 g Sonnenblumenkerne rösten  
50 g Kokosraspel  
1 TI Kurkuma  
zum aus ausfetten der Auflaufform eventuell  
1 Prise Zucker  
1,5 TI Kräutersalz  
250 g Kokosnussmilch

100 g geräuchertes Fischfilet

Naturreis mit 0,5 TI Kurkuma in 2 Tassen Wasser ca 35 min leise kochen, dann noch 10 min auf ausgeschalteter Hitze ausquellen lassen, in eine große Schüssel geben, kleingeschnittenen Fenchel mit Wasser bedecken, und bissfest bis weich kochen lassen, bei mir, bis Wasser verkocht, dann war der Fenchel fast weich, zum Reis geben, 100 g Sonnenblumenkerne in einer trocknen Pfanne rösten, die Hälfte davon, in die Schüssel dazu, die andere Hälfte ca, in ein hohes Gefäß, dazu kommt noch 50 g Kokosnuss mit 1 TI Kurkuma, der leicht angeröstet wurde, zusammen fein pürieren bis das Fett austritt, sowie Kräutersalz und mit ca 250 g Kokosnussmilch vermischen, und gut mit den anderen Zutaten verrühren,

100 g Fischfilet in Stücke schneiden unterheben, sollte es jetzt nicht mehr warm sein, Deckel schließen und erwärmen, nicht kochen.

Eigenes Rezept Montag, 20. Juni 2011 Hans

## Fruti di mare im Gemüsecurry S F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 Tasse Naturreis ( 130 g )  
2 Tassen Wasser  
1 TI Chilipulver

250 g TK Fruti di Mare

trocknen Weißwein

1 Lorbeerblatt  
500 g TK Suppengemüse / anderes  
1,5 TI Frugola / gekörnte Gemüsebrühe  
350 ml ca trocken Weißwein / Wasser  
30 g Ingwer getrennt  
1 TI Curry ohne Salz  
5 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Koriander gemörsert  
3 El Sonnenblumenkerne / Cashewnüsse geröstet  
5 El Kokosnussraspel geröstet  
1 Knoblauchzehe  
1 Banane  
1 El Vollrohrzucker  
1 Prise Salz oder mehr  
Kräutersalz evt  
0,5 El Zimt gem

4 cl Tamari (Sojasoße)

Fett für drei ein Liter feuerfeste Formen

## Guten trocknen Weißwein oder Reiswein

Naturreis mit Chilipulver ca 35 min auf kleiner Hitze kochen, ca 10 min ausquellen lassen.

TK Suppengemüse mit Frugola + ca 15 g kleingewiegten Ingwer, und Curry ohne Salz in 350 ml ca trocknen Weißwein / Wasser, das Gemüse sollte ca 2/3 hoch bedeckt sein, die Flüssigkeit einkochen lassen, oder bis das Gemüse bissfest ist.

Fruti die Mare mit Weißwein bedecken sowie 1 Lorbeerblatt ca 10 min leise köcheln lassen, und abseihen.

Sonnenblumenkerne erst rösten, rausnehmen, dann Hitze ausstellen, und die Kokosraspel in die Pfanne, die Rest Hitze reicht dafür, noch.

Den fertig gekochten Reis, Suppengemüse ohne Flüssigkeit, Rest Ingwer, gemörserten Pfeffer und Koriander, Zimt gem, Sonnenblumenkerne und Kokosnussraspel, 1 Knoblauchzehe mit einer Gabel zerdrücken, Banane kleinwürfeln, 1 Ei Vollrohrzucker und Tamari, alles zusammen vermengen, zum Schluss noch abgeseite Fruti di Mare zugeben, pikant abschmecken, evt mit Kräutersalz.

Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Fett einstreichen, die Gemüse-Fischmasse einfüllen, glattstreichen, guten trocknen Weißwein oder Reiswein ca 1-1,5 cm hoch einfüllen. Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudelnd kochen.

Eignes Rezept, Samstag, 15. Dezember 2007 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, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser und Rum dazu, und gut 2 min verrühren,  
1 El 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 bestreusen, den restlichen Teig, knapp 1 El, drauf geben, mit einem nasen 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

## 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

## Fleisch

### Putenkeulen Atasu F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



### 2 Putenkeulen

- 1 Kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

### Soße:

- 2 Äpfel
- 1 Zwiebel

### 2 Ei Butter

- 125 ml Wasser

### 125 ml guten trockenen Weißwein

- 3 Ei Kokosnuss Raspel
- 4 Pfefferkörner gemörsert
- 1 TI Kurkuma
- 0,5 TI Curry ohne Salz
- 1 TI Gewürzsalz
- 0,5 Zitrone Saft davon

2 El Honig  
3 cl Balsamico Bianca  
Schmorsoße dazu geben.

6 Kartoffeln  
0,25 Tl Kümmel

Putenkeulen von allen Seiten gut anbraten, kleingeschnittene Zwiebel + kleingeschnittener Knoblauch beigegeben, ab + zu ein wenig heiß Wasser zugeben, Deckel drauf + schmoren lassen 45-60 min , je nach Geschmack, wir haben es gerne wenn sich das Fleisch löst vom Knochen.

In Butter + Wasser die Kleingeschnittene Zwiebel, + die grobgeraspelten Äpfel ( um den Griebisch rum ) weich dünsten, mit Einem elektrischen Pürierstab, pürieren, dann alle Zutaten der Reihenfolge nach wie angegeben, zufügen, aufkochen.

Kartoffeln mit Schale + Kümmel kochen, abschrecken mit kalt Wasser , pellen.  
Je nach Geschmack, Putenkeule ausziehen, oder ganz lassen.

Samstag, 16. September 2006 eigenes Rezept Hans60

#### 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

Mittwoch, 25. Juli 2012

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