

# Möhren 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

Fisch .....	2
Fleisch .....	12

## Inhaltsverzeichnis

<b>Möhren Fisch u Fleisch <b>Glutenfrei Maisfrei Eifrei</b> .....</b>	<b>1</b>
<b>Hinweis Wein u Säfte .....</b>	<b>1</b>
<b>Hinweis I .....</b>	<b>1</b>

Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Fisch</b> .....	<b>2</b>
Fischragout Räucherkatte .....	2
Veränderung I F.....	3
Frutti di Mare Auflauf M S F.....	3
Frutti di Mare Auflauf Stepnoja F .....	5
Gefüllte Zucchini M F.....	6
Huhn Garnelen Reisaufauf S F.....	7
Kartoffel u Möhren ( Zander ) Auflauf F .....	9
Reis mit Krebsfleisch S F.....	10
<b>Fleisch</b> .....	<b>12</b>
Gemüse mit Blutwurst F.....	12
Gespickter Rinderbraten .....	13
Veränderung M F.....	14
Kohlrabi Backlinge M F.....	15
Putenbrustfilet Frikadellen F.....	16
Hinweis M .....	17
Hinweis S.....	17
Hinweis F .....	17
Hinweis.....	17

## Fisch

### Fischragout Räucherkatte

Fischragout

Zutaten für 4 Portionen

375 g Fisch, geräuchert, (Seelachs, Makrele, Heilbutt oder Schillerlocken

2 Zwiebel(n)

2 Möhre(n)

1 Stange/n Porree

1 EL Margarine

10 g Mehl

1 kl. Dose/n Tomate(n), geschälte (Pizzatomaten)

1/8 Liter Hühnerbrühe, (Würfel)

Zitronensaft

Zwiebeln und Möhren schälen und würfeln.

Porree längs durchschneiden, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden.

Die Margarine in einer Kasserolle zerlassen, das Kleingeschnittene darin 5 Minuten dünsten. Dann mit Mehl bestäuben, umrühren, dabei Tomaten und Hühnerbrühe dazu geben und noch 5 Minuten auf schwacher Hitze kochen.

Inzwischen den Räucherfisch in mundgerechte Stücke schneiden, Haut und Gräten dabei entfernen. Den Fisch in die Soße geben und das Ragout mit Worcestersoße und Zitronensaft abschmecken.

Dazu grünen Salat und Kartoffelbrei oder Reis servieren

Ihr werdet staunen, wie gut Räucherfisch "warm" schmeckt!!

**Brennwert p. P.: 165**

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

28.05.03 Friesin

Veränderung I F



ach, ich hatte dieses Rezept schon fast vergessen, ich machte es immer mit Schillerlocken, ist wirklich ein Gedicht.

19.03.2004 11:48 Kommentar von Hans60

**Frutti di Mare Auflauf** M S F

Glutenfrei / Eifrei



4 Tassen Wasser  
1 TI Kurkuma  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
2 Tassen Buchweizen  
500 g Möhren  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
2 cl Balsamico Bianca

2 cl Tamari (Sojasoße)

450 g TK Frutti di Mare

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln

Rapsöl

Ziegenkäse grob raspelt

Limburger oder mittelalt Gauda

Ca 200 ml gekörnte Gemüsebrühe

Kurkuma / geraspelten Paprika

Wasser mit Kurkuma + gek. Gemüsebrühe zum kochen bringen, Buchweizen rein, nach dem erneuten aufkochen Hitze klein stellen, ca 20 min, wenn der Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze aus stellen, ausquellen lassen, wird schön trocken + körnig.

Möhren fein raspeln.

Lauchzwiebeln in kleine Ringe.

Möhren + Zwiebeln in eine große Schüssel geben, Balsamico , Tamari sowie den Fisch miteinander vermischen, durch ziehen lassen, bis der Buchweizen fertig.

Ca 200 ml Brühe aus gekörnter Gemüsebrühe herstellen

Buchweizen in die mit Rapsöl eingestrichenen 0,75 l feuerfeste Schüsseln verteilen. Gemüse- Fisch- Mischung drauf geben.

Gemüsebrühe soll ca 1 cm hoch in den Schüsseln stehen.

Mit geraspelten Ziegenkäse, zerläuft meist nicht.

Geraspelten Paprika oder Kurkuma auf den Käse streuseln.

Außer bei mit Limburger, empfiehlt es sich mit Deckel zu backen.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 40 min backen.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180/190°C.

Es sättigt ganz schön. Dazu gab es trockenen Rotwein.

Eigenes Rezept, Sonntag, 25. Juni 2006

Frutti di Mare Auflauf Stepnoja F  
glutenfrei / eifrei + Kuh Milchfrei



450 g Möhren fein geraspelt  
2 Tassen gekochter Naturreis

250 g TK Frutti di Mare  
4 Ei TK 8 Kräuter  
2 TI Kräutersalz

100 g Ziegen Käse geraspelt

50 g Ziegen Käse geraspelt  
Paprikagranulat  
Fett für 2 feuerfeste Schüssel

von Möhren bis 100 g Ziegen Käse geraspelt alle Zutaten miteinander vermischen, in zwei ausgefettete feuerfeste Schüsseln geben, glattstreichen, 50 g Ziegen Käse geraspelt drauf verteilen + mit Paprikagranulat bestreuen, Vorsicht scharf, Deckel drauf, der Käse vertrocknet sonst.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 50 min backen

Eigenes Rezept Samstag, 31. März 2007 Hans60

### Gefüllte Zucchini M F

Glutenfrei + Eifrei



roh



1 kg Zucchini

250 g geräuchertes Forellenfilet

500 g Pellkartoffeln

ungehärtete Margarine o Butter

warme Milch

Kräutersalz o Salz

Frisch geriebene Muskatnuss

200 g Möhren fein geraspelt

100- 150 g Ziegenkäse geraspelt

Paprikagranulat

2-3 El Sonnenblumenkerne

ungehärtete Margarine o Butter zum ausfetten

geschälte Pellkartoffeln noch heiß, zusammen mit Butter, Milch, Kräutersalz und Muskatnuss quetschen, in drei eingefettete ein Liter feuerfeste Schüsseln geben, glattstreichen und ein wenig den Rand hoch.

Zucchini schälen, halbieren das weiche Kernfleisch entfernen, und ca 5-10 min kochen, abgießen,

Zucchini mit dem Rücken auf den Kartoffelbrei legen und ein wenig mit Kräutersalz bestreuen,

geräucherten Fisch so schneiden, dass er gut in die Zucchini zu liegen kommt, darauf jetzt die geraspelten Möhren,

darüber den geraspelten Ziegenkäse und mit Paprikagranulat vorsichtig bestreuen und mit Sonnenblumenkerne bestreusen,

Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C ca 40 min backen.

Eigenes Rezept , Donnerstag, 29. November 2007 Hans60

[Huhn Garnelen Reisauflauf](#) S F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei + eigenes Rezept





6 Feigen  
20 g Ingwer fein gewiegt  
Balsamico Bianca

1 El Tamari (Sojasoße)

150 g Hähnchenfilet  
Tamari

1 El Gänse- oder Entenfett

250 g Garnelen  
0,5 Zitrone den Saft davon

1 El Gänse- oder Entenfett

2 Tassen Wasser  
0,5 Tl Kurkuma  
1 Tasse Naturreis

120 g Lauch, das Grüne  
400 g Möhren

Butter für die feuerfeste Formen

50 g Ziegenkäse evtl

Feigen klein schneiden, Ingwer kleinwiegen mit Balsamico Bianca bedecken + 1 El Tamari zugeben, ein paar Stunden, evtl über Nacht, weichen lassen, abseihen, aufheben, wird noch gebraucht.

In 2 Tassen kochendem Wasser 0,5 Tl Kurkuma + nach dessen aufkochen, 1 Tasse gespülten Naturreis geben, wiederum aufkochen, die Hitze kleinstellen, und ca 35 min kochen, und ca 10 min ausquellen lassen.

Hähnchenfilet klein würfeln, in eine Tasse legen und mit Tamari bedecken, evtl ab + zu mit einem Löffel umrühren, ein paar Stunden einweichen, ab-



sehen, aufheben, wird noch gebraucht. In einem heißen 1 El Gänse- oder Entenfett, braten, raus nehmen.

Garnelen kurz antauen mit kaltem Wasser abspülen, abtrocknen und mit dem Saft einer halben Zitronen begießen.

In das heiße Gänse- oder Entenfett, der Hähnchenwürfel, evtl noch 1 El Gänse- oder Entenfett beifügen, die Garnelen gut 180 sek braten, raus nehmen.

Das Grüne vom Lauch in ca 1 cm Ringe schneiden, klein wiegen, und kurz in dem heißen Fett braten.

Möhren fein raspeln lassen.

2 a ein Liter feuerfeste Formen mit Deckel mit Butter einpinseln.

Alle fertigen Zutaten zusammen vermischen, mit den abgeseihten Flüssigkeiten würzen, in die zwei Formen geben, glattstreichen, evt mit geraspelten Ziegen- oder Schafskäse bedecken.

Auf beiden Formen Deckel drauf, wichtig, weil ob mit oder ohne Käse die Oberfläche austrocknet, + der Käse hart wird.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, es sollte unten in der Form, sprudeln.

Donnerstag, 3. Mai 2007 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

[Reis mit Krebsfleisch](#) S F  
Glutenfrei + Eifrei u Milchfrei



3 Tassen Wasser  
1,5 Tassen Naturreis Mittelkorn  
0,5 TI Kurkuma

1 Tassen TK Erbsen  
1 kleine Stange Lauch  
40 g Margarine, laktosefrei  
100 g Möhren  
1 Mango  
40 g Ingwer  
1 Banane  
10 Pfefferkörner gemörsert

6 cl Tamari (Sojasoße)

250 g Krebsfleisch  
Fett für die feuerfeste Schüsseln

Reis mit Kurkuma in drei Tassen heißem Wasser geben + ca 35 min köcheln lassen, sowie noch ca 10 min ausquellen.

100 g Möhren + Mango kleingewürfelt in 40 g Butter ca 8 min braten, Hälfte des kleingewiegten Ingwer, in Ringe geschnittenen Lauch dazu geben + weitere 5 min dünsten.

Das fertige Gemüse sowie den Reis in eine Schüssel miteinander vermengen, gemörserten Pfeffer, gewürfelte Banane, Tamari + Krebsfleisch ver-

mischen, + in 4 ausgefettete feuerfeste Schüsseln, verteilen, Deckel drauf + in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, Backdauer richtet sich danach ob Gemüse + Reis noch warm/heiß sind.

Mittwoch, 13. Dezember 2006 Hans60 eigenes Rezept

## Fleisch

Gemüse mit Blutwurst F  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



1 l Wasser  
1 El gekörnte Gemüsebrühe  
200 g Möhren gewürfelt  
10 Blatt Liebstöckel  
300 g Lauch in Ringe  
100 g Knollensellerie gewürfelt  
5 Pfefferkörner gemörsert  
3 Lorbeerblätter  
750 g Pellkartoffeln

200 g Blutwurst gewürfelt

Wasser mit Gemüsebrühe aufkochen, alle Zutaten bis Lorbeerblätter zu tun und ca 20 min kochen lassen, Lorbeerblätter entfernen.  
Pellkartoffeln rein schneiden, mit einem elektrischen Pürierstab grob pürieren, aufkochen, runter von der Hitze, die gewürfelte Blutwurst heiß werden lassen, evtl mit Kräutersalz nachwürzen.

Sonntag 06.Mai 2007 Hans60

## Gespickter Rinderbraten

muss nicht immer Speck sein



Zutaten für 6 Portionen

Schmalz (Gänseschmalz oder Gänsefett)

2 kg Rinderbraten, ( z. B. Zungenstück )

2 Würste, (Pfefferbeißer, geräuchert + luftgetrocknet )

Zwiebel(n)

Wasser

5 Körner Pfeffer, bis 7, gemörsert

1 TL Salz (Gewürzsalz)

evtl. Salz

2 TL Kartoffelmehl, zum Abbinden der Soße, evtl.

Pfefferbeißer 2 x längs durchschneiden, also vierteln.

Mit einem scharfen Küchenmesser das Fleisch an etlichen Stellen rundherum, kreuzweise einschneiden + die Wurst tief ins Fleisch reindrücken.

Gänsefett in einem Schmortopf heiß werden lassen + das Fleisch von allen Seiten gut anbraten, danach die Hitze reduzieren, Deckel drauf + fertig schmoren, ab + zu ein wenig Wasser nachgießen, ca. 60 min bevor es gar ist, die kleingeschnittenen Zwiebeln mitschmoren lassen.

Oder nach dem Anschmoren Zwiebel kurz mitbraten, Fleisch in einen Schnellkochtopf, ca. 1/8 - 1/4 Wasser unten rein, Deckel drauf + ca. 40 - 50 min, der 2. Ring muss sichtbar sein, kochen.

Wenn Fleisch gar ist, raus nehmen, sollte wenigstens 10 min ruhen, vor dem Aufschneiden.

Schmorbrühe (Soße) mit Wasser aufgießen, Menge wie gewünscht, aufkochen, gemörserten Pfeffer rein + mit Gewürzsalz + Salz abschmecken,

evtl. Kartoffelmehl in kaltem Wasser ( Kaffeetasse) auflösen + vorsichtig + langsam in die kochende Soße geben, Vorsicht! dickt schnell, je nach Bedarf.

Dazu gab es Kartoffelklöße aus rohen Kartoffeln, siehe mein Profil, + in dünne Scheiben Buttermöhren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

02.08.06 Hans60

Veränderung M F

Glutenfrei u Eifrei



14 % Rotwein

Zwiebel

Knoblauch

rote Paprikaschote mit einigen Kernen

3 Wacholderbeeren +

5 Pfefferkörner zusammen gemörsert

evtl Salz

200 g Schmand

Nach dem scharfen anbraten, mit trockenen 14 % Rotwein abgelöscht, wegdampfen lassen, Fleisch raus, Zwiebel + Knoblauch anbraten bis es riecht, Rotwein rein + den Bratsud abgelöst vom Boden, den gelochten Teller auf dem Dreibein gestellt , Fleisch drauf, auf dem Fleisch eine klein geschnittene rote Paprikaschote mit einigen Kernen, sowie 3 Wacholder Beeren + 5 Pfefferkörner zusammen gemörsert, Deckel mit Gummiring drauf, verschließen, wenn der 2. Ring erscheint. Ca 20- 60 min, je nach dicke des Fleisches.

Nach dem Abdampfen, das Fleisch auf einem heißen Teller, 10 min ruhen lassen, vor dem aufschneiden.

Das Gemüse in der Soße mit einem elektrischen Pürrierstab pürieren, nochmals aufkochen, evtl mit Salz abschmecken, runter von der Hitze + 200 g Schmand in die Soße verrühren.

Klöße oder Nudeln + Gemüse dazu .

Hans 8.7.06

Kohlrabi Backlinge M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Tasse Vollkornreis, ca 160 g

2 Tassen Wasser,

50 g Sonnenblumenkerne,

400 g Kohlrabi, (1)

200 g Möhren,

100 g Quark 0,5 %

100 g mittelalten Gauda,

2 Ei TK Kräuter,

0,5 TL Curry ohne Salz ( Reformhaus )

Meersalz,

Pfeffer,

4 Ei Buchweizen gem

ungehärtetes Kokos- oder Palmfett,

Reis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze kleinstellen + ca 35 min kochen + ca 10 min ausquellen lassen.

Sonnenblumenkerne in einem trockenen Topf hellbraun rösten und beiseite stellen.

Kohlrabi und Möhren fein raspeln.

Sonnenblumenkerne grob mahlen/ hacken, mit Reis, Kohlrabi, Möhren, Quark, Käse, TK Kräuter, Curry, Meersalz und Pfeffer vermischen und abschmecken.

Aus der Masse etwa 8 flache Backlinge formen und in heißem Fett von beiden Seiten braten.

Ich nahm **Gänsefett**.

### Hinweis

wenn das Gemüse in kleine Würfel geschnitten werden, sollten sie mit Butter ca 3-5 min zugedeckt dünsten

Sonntag, 18. Februar 2007 Hans60

### Putenbrustfilet Frikadellen F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



100 g Möhre roh

100 g Kartoffel roh

**400 g Putenbrustfilet**

6 Pfefferkörner gemörsert

1 TI Salz

Öl zum braten

Möhre und Kartoffel und Putenbrustfilet durch den Fleischwolf drehen, gemörserten Pfeffer und Salz dazu, gut vermischen, Handteller große Frikadellen formen und im heißen Fett bei Mittelhitze braten.



Eigenes Rezept Donnerstag, 28. Februar 2008 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, 15. August 2012

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