

Buchweizen Fisch **Glutenfrei** Maisfrei **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 Glutenfrei Maisfrei Kuh Milchfrei	1
Hinweis Margarine	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Inhaltsverzeichnis	1
Fisch	2
Brathering 3 Ei.....	2
Buchweizenbrot II Fisch F	3
Chicoree Auflauf Teheran S F	4
Frutti di Mare Auflauf Agavka I 3 Ei F.....	5
Gebackenes Seelachsfilet (Muffins) F.....	7
Gefüllter Chicoree Auflauf F	8
Gefüllter Tofu mit Mandarinensoße S F	9
Kabeljaufilet im Chinakohlmantel F.....	11
Kabeljaufilet in Kokosnuss 1 Ei F	12
Seelachsfilet in Kokosnuss 1 Ei F	14

Seelachsfilet mit Fenchelgemüse o Soße 1 Ei F	14
Suppengemüse mit Seelachs F.....	15
Hinweis Ei	16
Hinweis S.....	16
Hinweis F	17
Hinweis.....	17

Fisch

Brathering 3 Ei



4 grüne Heringe
 Buchweizenmehl (Mehl)
 Salz
 4 Pfefferkörner gemörsert
 1 Prise Zucker

3 Ei

Olivenöl
 Butter

Heringe von Flosse, Kopf + Innereien befreien.

Hering auf den Bauch legen, mit dem Handballen auf den Rücken des Hering drücken, das dieser fast flach ist, wiederum umdrehen, am Hals Anfang die Grätenseele fassen + bis zum Schwanz rauslösen, geht meist alles in einem, evt noch Gräten entfernen. Hering waschen, trocknen, Mehl mit Pfeffer, Salz + Zucker vermischen, den Hering im Mehl wälzen, danach in den mit einer Gabel zerrührten Eier , beide Seiten des Hering drehen, + im heißen Olivenöl braten.

Wenn fertig , raus auf 2 Teller,

Butter heiß werden lassen, darin das übriggebliebene Eibrei, kurz braten,+ über die Heringe gießen.

Pellkartoffeln + braune Butter passen gut dazu. Man kann die grünen Heringe auch nur mit Mehl braten.

Dienstag, 24. Oktober 2006, Hans60

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 kohlenensäurehaltiges 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.
Erbsen, 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 bedeckt 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

Frutti di Mare Auflauf Agavka I 3 Ei F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei





1 Tasse Buchweizenkörner
2 Tassen Wasser
1 TI Kurkuma
200 g Chicoree kleinschneiden
Rest frische Ananas vom Kuchen ca 2 Scheiben
30 g Ingwer fein gewiegt
3 Ei TK 8 Kräutermischung
2 TI Kräutersalz
5 Pfefferkörner gemörsert

120 g Ziegenkäse geraspelt

250 g TK Frutti di Mare

3 Ei

125 ml Wasser
150 g Buchweizen gem
Fett zum ausfetten der 2 feuerfesten Formen

1 Tasse Buchweizenkörner in 2 Tassen kochendem Wasser mit 1 TI Kurkuma aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel drauf, solange kochen lassen bis der Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze ausstellen, und ausquellen lassen, wird schön körnig.

Alle anderen Zutaten bis zum Fisch dazu geben und vermischen.

Die Eier zerquireln, Wasser dazu, vermischen und den gem Buchweizen gut verrühren, + zu der Fisch – Gemüsemischung geben + vermischen.

In zwei a 1 Liter ausgefetteten feuerfeste Schüsseln verteilen, sollte irgendwo Fischteile raus sehen, diese bitte in die Masse eindrücken, trocknet sonst beim backen aus.

Will jemand den Käse, auf diesen Auflauf zum überbacken nehmen, bitte dann beim backen, Deckel schließen, der Ziegenkäse zerläuft dann etwas, ohne Deckel wird der Käse nur hart.

Da der Backofen vom Kuchenbacken noch heiß war.

Bei ca 140°C Umluft ca 40-50 min backen, mit Deckel die Hitze erhöhen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 19. April 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 kohlenstoffhaltiges 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, kohlenstoffhalti-
ges 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 er-
gibt,

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 TL, 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 TL Kräutersalz
Wasser
1 TL gekörnte Gemüsebrühe
2 Pfund Chicoree
Kräutersalz
2 TL ungehärtete Margarine
Fett für zwei 1 l Auflaufformen
2 TL 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 Auflauf- form 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 gemörserten 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 Ei 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 TI gekörnte Gemüsebrühe
1 TI 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 TI Gewürzsalz

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

Rapsöl
4 feuerfeste 1 l Schüsseln

Die abgespülten Buchweizenkörner in das kochende mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe + 1 TI 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 TI Gewürzsalz würzen oder mehr, Geschmacksache.

Die Chinakohlblätter, mit 0,5 EI gekörnte Gemüsebrühe, ca 1 min blanchieren, in eine Seihe 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.

Kabeljaufilet in Kokosnuss 1 Ei F
Glutenfrei + Milchfrei



400 g Kabeljaufilet
Saft von 1 Zitrone
Salz
5 Pfefferkörner gemörsert
Buchweizen gem oder anderes

1 Ei

Kokosraspel
0,5 TI Kurkuma

Olivenöl zum braten.

Kabeljaufilet mit Zitronensaft säuern.
Buchweizen mit Salz + Pfeffer mischen, den Kabeljau drin wenden.
Ei mit einer Gabel verquirlen, den Kabeljau drin wenden,
Kokosraspel mit Kurkuma auf einen flachen Teller vermischen, den Kabeljau drin wenden.
Im heißen Fett, auf mittlerer Stufe von beiden Seiten höchstens 2-2,5 min braten, je nach Dicke der Filets

Das verquirlte Ei (falls noch vorhanden) im heißen Fett, stocken lassen, auf den Fisch geben.
Sowie die gebrauchten Kokosraspel, im Fett kurz mit braten, + alles zusammen servieren.

Pellkartoffeln oder Naturreis oder Kartoffelsalat passen gut dazu,
+ Fenchelgemüse dazu Bechamelsoße mit Goldsenf gem.

eigenes Rezept, Donnerstag, 8. Februar 2007 Hans60

Seelachsfilet in Kokosnuss 1 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



200 g Seelachsfilet

Salz

3 Pfefferkörner gemörsert

Buchweizen gem oder anderes

1 Ei

Kokosraspel

Ungehärtete Margarine zum braten.

Buchweizen mit Salz + Pfeffer mischen, den Seelachs drin wenden.

Ei mit einer Gabel verquirlen, den Seelachs drin wenden,

Kokosraspel auf einen flachen Teller, den Seelachs drin wenden.

Im heißen Fett von beiden Seiten höchstens 1-2 min braten.

Das verquirlte Ei im heißen Fett, stocken lassen, auf den Fisch geben.

Sowie die gebrauchten Kokosraspel, im Fett kurz mit braten, + alles zusammen servieren.

Pellkartoffeln oder Naturreis oder Kartoffelsalat passen gut dazu.

Seelachsfilet mit Fenchelgemüse o Soße 1 Ei F

Glutenfrei

3 Portionen



250 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
250 g Fenchel
250 g Möhren
1 TI Tomatenmark

600 g Seelachsfilet
Buchweizen gem o Mehl
Salz u Pfeffer
1 Prise Zucker

1 oder 2 Eier

Kokosnuss geraspelt
Margarine zum braten

Fenchel und Möhren klein würfeln und mit gekörnter Gemüsebrühe im Wasser weich kochen, oder fast weich, runter von der Hitze, mit einem elektrischen Quirl fein pürieren, Tomatenmark dazu, mit Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Seelachsfilet in Mehl wo Pfeffer und Salz untergehoben ist, wenden, in mit einer Gabel zerschlagenes Ei/er nochmals wenden und nun in Kokosnuss von beiden Seiten, so dann in der heißen Butter von beiden Seiten auf Mittelstufe, braten lassen.

Fenchelgemüse als Soße oder Gemüse mit Pellkartoffeln servieren.
Wer hat noch ein wenig Petersilie auf die Kartoffeln streuseln.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 7. August 2008 Hans60

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 **Ei**

Das **Ei** in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, 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

Montag, 31. Oktober 2011

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de