

## Champignon Glutenfrei u Maisfrei Kuh Milchfrei

### Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz, sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze, aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

### 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

Diverses .....	2
Fisch .....	7

### Inhaltsverzeichnis

Champignon Glutenfrei u Maisfrei Kuh Milchfrei.....	1
Hinweis Curry .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Diverses.....	2
Buchweizen Linsen Topf F Vegan .....	2
Chicoréeragout S F Vegan .....	3
Wirsing Suppe F.....	4
Yekdär Rosenkohl II F Vegan.....	5
Fisch.....	7
Frutti de mare, Putenbrust Reisauflauf 1 Ei S F.....	7
Gabrik Omelette 4 Ei F .....	8
Veränderung zum Auflauf 3 Ei F.....	9
Seelachsfilet süß-sauer 2 Ei F .....	10
Hinweis Ei.....	11
Hinweis Vegan.....	11
Hinweis Curry .....	12
Hinweis Tomatenketchup.....	12
Hinweis F .....	12

## Diverses

### Buchweizen Linsen Topf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 4 Portionen

300 g Wasser

150 g Buchweizen

2 EL Öl

2 Paprikaschote(n), rot und grün, in Streifen

1 Zwiebel(n), gewürfelt

350 g Zucchini, in Scheiben

175 g Champignons, in Scheiben  
250 g Linsen, rote  
3 Lorbeerblätter  
1 Knoblauchzehe fein hacken  
Zitronenmelisse gehackt  
2 TL Rosmarin  
1 TL Kreuzkümmel mahlen  
600 ml Gemüsebrühe

## Zubereitung

150 g Buchweizen in 300 g kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, wenn Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen und noch ca 10 min ausquellen lassen  
im Kochtopf Öl erhitzen und Paprika und Zwiebel dünsten. Zucchini und Champignons zugeben und 5 min garen, nur die roten Linsen, nach dem waschen, in Öl gebraten, bis sie ihre Farbe auf gelb gewechselt haben, so behalten sie ihre Form, Lorbeerblätter, Knoblauch, Rosmarin, Kreuzkümmel und Gemüsebrühe zugeben und alles gut mischen. Alles zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 20 min garen, bis die Linsen gut sind, gehackte Zitronenmelisse drunter mische, Mit Salz und Pfeffer würzen.

Wer mag, kann noch geriebenen Käse darüber geben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.08.06 Cappuccino

kleine Zubereitungsänderung 17.07.2007 Hans

Chicoréeragout S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



Zutaten für 4 Portionen

500 g Chicoree  
240 g Tomate 425er Dose  
230 g Champignons 425er Dose  
2 EL Öl  
1 TL gekörnte Gemüsebrühe,  
5 Pfefferkörner gemörsert  
0,5 TL Curry ohne Salz ( Reformhaus )  
1 Prise Zucker

1 EL Tamari

Kräutersalz evt zum würzen

### Zubereitung

Chicorée waschen und putzen, einmal durchschneiden. Chicorée in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden, wer will kann die bitteren Teile abschneiden

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Chicoréestreifen darin andünsten, Tomaten in Stücke und Champignons in Scheiben schneiden, dazu geben. Ca. 5 Minuten leicht köcheln, öfter wenden.

Mit den restlichen Zutaten abschmecken.

Dazu serviere ich Pellkartoffeln.

Donnerstag, 20. August 2009

Hans60

### Wirsing Suppe F

Glutenfrei u Eifrei Kuhmilchfrei u Vegetarisch

3 - 4 Portionen



160 g Hirse ( 1 Tasse )  
320 g Wasser ( 2 Tassen )

750 ml Wasser  
1 El gekörnte Gemüsebrühe  
1 Prise Salz und Zucker  
500 g Wirsing  
200 g Champignons  
5 Pfefferkörner gemörsert

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

Preiselbeeren a d Glas evtl

160 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in 2 Tassen kochendes Wasser, die Hirse geben, Hitze auf kleinste Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 5 min , das Wasser ist jetzt nur noch als Blasen zu sehen, Hitze ausstellen, ca 10 min bei geschlossenen Deckel, auf der noch heißen Platte, ausquellen, Hirse ist dann trocken und fast weiß,

750 ml Wasser mit 1 El gekörnte Gemüsebrühe, Pfeffer und 1 Prise Salz und Zucker, Wirsing und Pilze in Streifen schneiden ( Küchenmaschine ) und mit den in Stücke geschnittenen Käse in die Brühe geben, wenn Käse aufgelöst, runter von der Hitze mit einem elekt Pürierstab pürieren, gekochte Hirse dazu, umrührend aufkochen, evtl noch Wasser zugeben, auf einem tiefen Suppenteller mit einem TI Preiselbeeren a d Glas in der Mitte servieren.

### Veränderung

Statt Hirse Naturreis

Eigenes Rezept, Montag, 23. Februar 2009

Yekdär Rosenkohl II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2 a 1 I Auflaufformen mit Deckel



2 Tassen kochendes Wasser  
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
1 Tasse Natur- Reis ( Mittelkorn )  
2 Pfund Rosenkohl halbiert, mit Muskat gedünstet,  
0,5 Pfund braune Champignons,  
1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit  
4 Pfefferkörner gemörsert.  
1 Tl gelbe Senfkörner +  
ca 9 Pfefferkörner gemörsert

Den Natur- Reis ca 35 min kochen, ausstellen, ausquellen lassen.  
Champignons , Stiele entfernen, in Scheiben + in heißer ungehärtete Margarine 3- 4 min andünsten.  
Rosenkohl halbieren, in wenig Gemüsebrühe+ frisch geriebene Muskatnuss bissfest garen. Wie es jeder mag.  
Alle drei Zutaten, vermischen ,  
Würzen mit Senf + Pfeffer + 0,25 - 0,5 Muskatnuss daran reiben, oder auch mehr.  
In die 4 gefetteten feuerfeste Schüsseln geben, + mit Gemüsebrühe über gießen , ca 1 cm hoch ,  
Deckel drauf ab in den kalten Backofen  
+ ca 25 - 30 min ,bei 170°C Umluft backen  
oder  
bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 200°C , + ca 14 - 18 min backen.

Eigenes Rezept, Hans60, 16.02.2005

3 Tomaten gewürfelt, kurz gebraten in Margarine,

Hans60 Sonntag, 23. November 2008

## Fisch

Frutti de mare, Putenbrust Reisauflauf 1 Ei S F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei



400 g Putenbrustfilet

2 El Tamari

1 El Speisestärke

1 Ei ODER 3 El Wasser

0,5 TI Kräutersalz

Öl zum braten

250 g Frutti de Mare

weißer Burgunder

2 El Tamari



Lorbeerblatt

3 Tassen gekochter Naturreis  
1 Banane kleinwürfeln  
1 rote eingelegte Chilischote  
2 Ei Madeira  
1 Dose 425 g Champignons ganze  
2 Ei Tamari  
1 TI Kräutersalz, bei Bedarf  
2 Ei geröstete, gehobelte Mandeln

200 g Ziegenkäserolle

Fett für drei 1 Liter Feuerfeste Schüsseln

### Zubereitung

Putenbrustfilet in dünne Streifen und dann in ca 4 cm Breite, schneiden. Aus 2 Ei Tamari, 1 Ei Speisestärke, 1 Ei ODER 3 Ei Wasser, 0,5 TI Kräutersalz eine Marinade bereiten, das Fleisch ca 30 min darin einlegen. In heißem Öl gut anbraten.

In Burgunder, 2 Ei Tamari, Lorbeerblatt, Frutti de Mare bedeckt 10 min kochen lassen, abseihen, aufheben.

3 Tassen gekochter Naturreis, 1 Banane kleinwürfeln, 1 rote eingelegte Chilischote kleinschneiden, 2 Ei Madeira , 1 Dose 425 g Champignons ganze, evtl kleinschneiden, 2 Ei Tamari sowie 1 TI Kräutersalz, bei Bedarf, vermischen, Fleisch und Fisch dazu geben, vermischen und in drei eingefettete 1 Liter feuerfeste Schüsseln geben, glattstreichen, die gerösteten gehobelte Mandeln drauf streuen, auf zwei Schüsseln den in Scheiben geschnittenen Ziegenkäse legen, bei Bedarf oder Geschmack noch ein wenig abgeseigte Fischbrühe geben, auf alle drei Schüsseln Deckel drauf.

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

Eigenes Rezept, Donnerstag, 12. Juli 2007 Hans60

Gabrik Omelette 4 Ei F

Zutaten für 2 Portionen

2 Kabeljaufilet, à 220 g



½ Zitrone(n), den Saft davon  
2 handvoll Paprika, in Streifen, TK  
2 handvoll Lauch, in Scheiben, TK  
200 g Champignons, braune, Stiele entfernen, in Scheiben  
2 EL Margarine, ungehärtete  
6 Feigen, getrocknete, klein würfeln  
2 TL Salz (Gewürzsalz)  
½ TL Curry o. Salz

#### 4 Ei(er), trennen

Salz

Fisch mit Zitronensaft beträufeln, ungehärtete Margarine heiß werden lassen, Paprika + Lauch andünsten, Pilze dazugeben, bisschen anbraten, Feigen dazu, untermischen. Den Fisch drauflegen, ob ganz oder geschnitten ist egal.

Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, Eigelb dazu. Mit den Gewürzen pikant abschmecken. Die Eimischung auf das Gemüse geben, die Hitze etwas höher stellen + stocken lassen. Dazu NT-Reis + Salat der Saison. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
29.05.05 Hans60

#### Veränderung zum Auflauf 3 Ei F

Für 4 Portionen



2 Tassen Naturreis mit/ in  
4 Tassen kochendes Wasser ca 40 min

#### 1 kg Kabeljaufilet

1 Zitrone(n), den Saft davon

3 rote Paprika klein geschnitten +  
1 Bund Lauch Zwiebeln, klein geschnitten +  
1 Dose ganze Champignons ( 230 g Abtropfgewicht ) geschnitten +

4 frische Aprikosen\*, klein geschnitten +  
in Butter ca 5-20 min gedünstet  
mit den Gewürzen pikant abschmecken,  
siehe obiges Rezept

3 Eier +

ca 50 ml Wasser verquirlen.

4 feuerfeste 0,75 l Auflaufformen mit Olivenöl eingepinselt, den fertig gekochten Reis, drin verteilt, ein wenig Gemüse darauf, Fischfilet drüber legen, dann das restliche Gemüse verteilen, das verquirlte Ei/ Wassergemisch drüber gießen, Deckel drauf, in den kalten Backofen, bei 160°C Umluft 30-50 min, bis das Eigemisch gestockt ist.

\*musste Aprikosen nehmen, da ich keine Feigen mehr hatte.  
Schmeckte so ein bisschen fruchtig.

Hans

09.10.06

Seelachsfilet süß-sauer 2 Ei F

Glutenfrei



4 Tassen Wasser  
0,25 Tl Kurkuma  
2 Tassen Naturreis Mittelkorn

150 ml Balsamico Bianka (Weinessig )  
50 g Vollrohrrohrzucker ( 90 g Zucker )  
1 Prise Salz  
250 ml frischen Orangensaft  
50 g Tomatenmark

125 g frische Champignons

1 kg Seelachsfilet

Salz

Pfeffer

Buchweizen mahlen (Mehl)

2 Ei

Rapsöl zum braten

4 Tassen Wasser mit Kurkuma zum kochen bringen, Reis rein, aufkochen, Hitze klein stellen + ca 35 min auf kleiner Hitze, ausstellen + ca 10 min quellen lassen

Essig, Zucker, Salz, Saft + Tomatenmark aufkochen, 10 min leise köcheln lassen.

Champignons in Scheiben schneiden.

Fisch salzen + pfeffern, in Mehl + verquirlten Eier wenden + goldgelb backen.

Heraus heben, Champignons ins fett streuen + 3- 4 min braten.

Mit Reis + Fisch anrichten + mit der Soße übergießen.

Donnerstag, 12. Oktober 2006

Quelle: Burda Moden 1978

Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten, bedeutet nur,

das sich im Rezept,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

### Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz, sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze, aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

### Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Freitag, 20. Januar 2012

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