

# Ingwer Fisch u Fleisch Glutenfrei Maisfrei Kuh Milchfrei

## 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 .....	17

## Inhaltsverzeichnis

Ingwer Fisch u Fleisch Glutenfrei Maisfrei Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis Wein u Säfte .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1

Hinweis Margarine .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Fisch</b> .....	<b>2</b>
Fischcurry ( süß ) Auflauf S F.....	2
Fruti di mare im Gemüsecurry S F.....	4
Frutti di Mare Auflauf Agavka I 3 Ei F.....	5
Gefüllter Tofu mit Mandarinensoße S F .....	7
Huhn Garnelen Reisaufauf S F.....	9
Kohlrouladen Auflauf Astrachanka.....	11
Reis mit Krebsfleisch S F.....	12
Rotbarsch mit Paprika Aprikosen Sauce.....	14
Veränderung F .....	15
Seelachs oder Fleischkäseauflauf S F.....	15
<b>Fleisch</b> .....	<b>17</b>
Hühnermagen F .....	17
Mango Schwein Topf S F .....	18
Pikante Reissuppe Jizzax F .....	19
Hinweis Ei .....	20
Hinweis S .....	20
Hinweis F .....	20
Hinweis.....	20

## Fisch

Fischcurry ( süß ) Auflauf S F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel





500 g Seelachsfilet

1 TI Curry o Salz ( Reformhaus)

2 El Balsamico de Modena

2 El Tamari

1 TK Beutel

300 g Pflaumen

50 g Ingwer kleingehackt

4 El Pflaumenbrand alter

1 TK Beutel

300 g TK Suppengemüse

200 g rote Betesaft

300 g Pellkartoffeln

Salz evtl

Margarine zum ausfetten der Auflaufformen

Seelachsfilet in mundgerechte Stücke schneiden, in den TK Beutel, Curry mit Essig und Tamari mischen, dazu geben, mit einem Clips verschließen, ein wenig verteilen, darin, ab in den Kühlschrank.

Pflaumen in Stücke schneiden, mit kleingehackten Ingwer in den anderen TK Beutel, 4 El alten Pflaumenbrand darein, zubinden, wenig schütteln, damit sich alles gut vermischt, und in den Kühlschrank damit.

300 g TK Suppengemüse im roten Betesaft ca 20 min ( bissfest ) kochen.

In der Zeit wo alles durchzieht bzw kocht, die Pellkartoffeln kochen, abschrecken, und pellen, in dicke Scheiben schneiden,

in zwei ausgefettete Auflaufformen mit den Kartoffelscheiben den Boden bedecken, wer will kann diese noch ein wenig salzen,

den Inhalt der beiden TK Beutel zusammen vermengen, auf die Kartoffelscheiben verteilen, da wiederum rauf das gekochte TK Suppengemüse,

den roten Betesaft mit dazu geben, Deckel schließen, bleibt saftig, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 40 min backen, sollte schön

sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 3. September 2009 Hans60

## 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 trocken 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.

Frutti di 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 Frutti 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 1-15 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

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 zerquirlen, Wasser dazu, vermischen und den gem Buchweizen gut verrühren, + zu der Fisch – Gemüse Mischung 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

Gefüllter Tofu mit Mandarinensoße S F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei



mit Ei Rest

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 zerquirkten 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 El 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

## Huhn Garnelen Reisauflauf S F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

2 a 1,5 l feuerfeste Auflaufformen mit Deckel



6 Feigen  
20 g Ingwer fein gewiegt  
Balsamico Bianca

1 Ei Tamari ( Sojasoße )

150 g Hähnchenfilet

Tamari

1 Ei Gänse- oder Entenfett

250 g Garnelen

0,5 Zitrone den Saft davon

1 Ei 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 Ei 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, abseihen, aufheben, wird noch gebraucht. In einem heißen 1 Ei 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 Ei 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

### Kohlrouladen Auflauf Astrachanka

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



Heißes Wasser  
1 Tasse Hise  
2 Tassen Wasser

9 Scheiben Seelachsfilet ca 600 g

150 g Ziegenhartkäse geraspelt

9 Blatt Wirsingkohl  
Pfeffer gemörsert  
Muskatnuss frisch gerieben  
Ungehärtete Margarine  
Preiselbeerenkompott evt

Soße

80 g Erdnüsse  
300 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
2 cm Ingwer klein gewürfelt  
Muskatnuss frisch gerieben  
1 TI Delikata  
1 TI Kräutersalz  
2 cl trockenen Weißwein

Hirse mit Wasser abspülen, ( Bitterstoffe entfernen ) ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, 12 min köcheln lassen, Hitze ausstellen, 5 min ausquellen lassen.

Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Fett ausstreichen.

Die gekochte Hirse drin verteilen.

9 Blatt Wirsingkohl blanchieren, wenn es die Außenblätter sind ca 10 min kochen lassen, den Strunk in den Blättern flach schneiden.

Auf jedes Blatt 1 Seelachsfilet, gemörserten Pfeffer, etwas frischgeriebenen Muskatnuss sowie geraspelten Ziegenkäse drauf, Seiten einschlagen, vom Strunk her aufrollen, + auf die Hirse mit dem Ende nach unten, legen, drei Stück, pro Portion.

#### Soße:

Erdnüsse leicht rösten + fein mahlen.

300 ml Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer + Delikata + Kräutersalz zum kochen bringen.

Den Topf von der Hitze,  
gem Erdnüsse einrühren sowie den guten Wein dazu.

Die Soße über die Rouladen gießen, Deckel drauf +

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35 –45 min backen.

Servieren mit Preiselbeerenkompott auf den Kohlrouladen.

PS: Es ist sehr mild gewürzt.

Donnerstag, 16. November 2006 eigenes Rezept Hans60

#### Reis mit Krebsfleisch S F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

#### 4 a 1 I Auflaufformen mit Deckel



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

1 Tassen TK Erbsen  
1 kleine Stange Lauch  
40 g Butter  
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 vermischen, + 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

## Rotbarsch mit Paprika Aprikosen Sauce

Zutaten für 4 Portionen

800 g Rotbarschfilet

3 Paprikaschote(n), rot  
1 Dose Aprikose(n) (425 ml)  
2 Zwiebel(n)  
20 g Ingwer, frisch

60 g Butter

3 EL Zitronensaft  
Mehl  
1 Chilischote(n), rot, evtl.  
1 EL Gemüsebrühe (Instant)  
Salz  
Cayennepfeffer

Fisch waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und im Mehl wenden. Paprika waschen, vierteln und entkernen. 2 Viertel würfeln, Rest sehr klein schneiden. Aprikosen abtropfen lassen, Saft auffangen, 8 Aprikosenhälften vierteln und den Rest sehr klein schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Ingwer schälen, fein hacken.

Zwiebel und Ingwer in einem Topf mit der Hälfte der Butter andünsten. Die kleinen Paprikastücke und die kleinen Aprikosenstücke mit in den Topf geben und 5 Minuten andünsten. 200 ml Wasser, 7 EL Aprikosensaft und 1 EL Gemüsebrühe mischen, in den Topf geben und ca. 15 Minuten zugedeckt weich köcheln lassen. Wer mag, die Chilischote entkernen, klein schneiden und mitkochen.

Die Sauce im Topf pürieren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Wer es fruchtiger mag, kann den Aprikosensaft mit in die Sauce geben. Die Sauce warm stellen, kochen muss sie nicht mehr. Den Fisch in der restlichen Butter braten.

Dazu empfehle ich Bundnudeln, am besten grüne. Alles auf Tellern (vorgewärmt) anrichten, mit den Paprika- und Aprikosenwürfeln garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

07.02.06 Etikette



## Veränderung F



1 kg Fisch für 4 Pers

2 Eier verquirlt

Buchweizenmehl mit Salz vermischt als Panade.

Tomaten an Stelle Paprikaschoten

500 g frische Aprikosen anstatt Dose

Frühlingszwiebeln an Stelle Zwiebeln

Danke für dieses Rezept

## Seelachs oder Fleischkäseauflauf S F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

2 Portionen







50 g Bio Sesamsaat ungeschält  
2 Tassen Wasser  
1 TI Kurkuma  
1 Tasse Naturreis ca 160 g  
400 g Seelachsfilet ODER

### 300 g Fleischkäse

250 g TK Gemüse, ( Erbsen, g Bohnen, + Möhren )  
0,5 TI Butter oder 2 El Wasser  
30 g Ingwer  
0,5 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker

### 2 cl Tamari

2 cl Balsamico de Modena

### 80 g Ziegenkäse geraspelt

Fett für feuerfeste Formen  
Paprikagranulat

Sesam im Kochtopf mit Deckel, kurz rösten mit 2 Tassen Wasser ablöschen Kurkuma und eine Tasse Naturreis zugeben, aufkochen, Hitze reduzieren, und mit geschlossenem Deckel ca 35-40 min kochen, Hitze ausstellen, ca 5-10 min quellen lassen und Seelachs in Mundgerechte oder Fleischkäse in kleine Stücke schneiden und TK Gemüse mit 0,5 TI Butter oder 2 El Wasser kurz dünsten, auftauen, und Ingwer Kleinwiegen, Kräutersalz, Zucker, Tamari sowie Essig zusammen vermischen, Seelachs oder Fleischkäse beimengen, in zwei ausgebutterte ein Liter feuerfeste Schüsseln verteilen, glattstreichen, mit geraspelteten Ziegenkäse bedecken und Paprikagranulat leicht drauf streuen, zudecken, sonst wird der Käse hart und trocken, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35-40 min backen, es sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept Montag, 18. Februar 2008 Hans60

## Fleisch

### Hühnermagen F

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

3 Portionen



2 l kochendes Wasser  
300 g TK Suppengemüse  
1 großes Lorbeerblatt  
0,5 Apfel  
12 Pfefferkörner gemörsert  
30 g Ingwer klein geschnitten

### 750 g Hühnermagen

Kräutersalz

1 Tasse Naturreis ca 160 g  
2 Tassen Wasser  
0,5 TL Kurkuma

Ins Wasser TK Suppengemüse, Lorbeerblatt, 0,5 Apfel ohne Stiel und Blüte, 12 gemörserten Pfeffer und den Ingwer aufkochen lassen, vom Hühnermagen Fett und evtl die Magenhaut (gelb) entfernen, dazu geben, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen und weich kochen lassen (ca 120 min) mit Kräutersalz abschmecken.  
In der Zwischenzeit den Reis mit Kurkuma ca 35 min kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

Ca 2-3 El Reis auf einen tiefen Teller, die Hühnersuppe drüber, servieren. Pellkartoffeln wären auch nicht schlecht, statt Reis.

Eigenes Rezept, Samstag, 20. September 2008 Hans60

## Mango Schwein Topf S F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1,5 Tassen Buchweizenkörner ( 160 g )

Wasser

3 Tassen Wasser

1 TI Kurkuma

### 1 Kg Schwein, Geschnetzeltes

Olivenöl

0,5 TI Paprikagranulat

1 Zwiebel klein geschnitten

2-5 Knoblauchzehen klein geschnitten,

Wasser

1 Mango gewürfelt

1 Apfel geraspelt

125-250 ml Wasser oder Weißwein

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

30 g Ingwer klein gehackt

6 Pfefferkörner gemörsert

1 TI Koriander gemörsert

1 EI Kokosnussmehl

Balsamico Bianca

### Tamari

1,5 Tassen Buchweizenkörner abspülen, in drei Tassen kochendes Wasser mit Kurkuma geben, Hitze kleinstellen, sobald Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche ist ( ca 15-20 min ), Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird schön trocken und körnig.

Geschnetzeltes in Olivenöl scharf anbraten, Zwiebel und Knoblauch dazu geben, kurz danach mit Wasser ablöschen und leise schmoren lassen, bissfest bis weich das Fleisch ist, wie gewünscht.

In einem großen Topf, 250 ml Weißwein, gekörnte Gemüsebrühe, 1 Ei Kokosnussmehl, Ingwer, gemörserter Pfeffer und Koriander, gewürfelte Mango und geraspelten Apfel weichkochen, von der Hitze nehmen, mit einem Pürierstab zermusen, Geschmortes Fleisch mit Soße, gekochten Buchweizen dazu geben, vermischen, mit Bianca und Tamari pikant abschmecken, NICHT MEHR AUFKOCHEN.

Eigenes Rezept, Sonntag, 23. Dezember 2007 Hans60

### Pikante Reissuppe Jizzax F

Ca 3 Portionen



1,5 Tassen Naturreis ( ca 250 g ) ( Mittelkorn )  
3 Tassen Wasser  
50 g Ingwer klein gewiegt  
1 gehäufte El Curry ohne Salz  
100 g Kokosraspeln  
1 El gekörnte Gemüsebrühe  
ca 750 ml Wasser  
Gewürzsalz  
1 Prise Zucker

Naturreis in kaltem oder kochendes Wasser geben, aufkochen, Ingwer dazu geben, Hitze herunter stellen, auf kleinster Wärme, ca 35 min kochen, dann ausschalten die Wärme, + noch 10 min quellen lassen.

In eine trockene heißen Bratpfanne den Curry , nach ca 20 sek die Kokosraspeln , ein wenig verrühren, bis die Nuss anfängt leicht zu duften, sollte dabei aber nicht die Farbe wechseln. In den fertigen Reis geben und vermischen. Wasser + gekörnte Gemüsebrühe dazu geben aufkochen, mit Gewürzsalz abschmecken.

### Veränderung I

1 kleingeschnittene Zwiebel in Butter kross rösten, + in die fertige Suppe geben.

### Veränderung II

100 g geräucherter **magerer Speck** klein würfeln, kross braten. In die Suppe geben , dann aber Gewürzsalz weg lassen.

Mittwoch, 4. Januar 2006 eigenes Rezept Hans60

### 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

Mittwoch, 16. Mai 2012

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