

Kokosnuss 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 nicht aktiv

Fisch	2
Fleisch	10

Inhaltsverzeichnis

Kokosnuss Fisch u Fleisch Glutenfrei Maisfrei Kuh Milchfrei	1
Hinweis Wein u Säfte	1

Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Fisch.....	2
Fenchelgemüse Veränderung F.....	2
Fruti di mare im Gemüsecurry S F.....	3
Gebackenes Seelachsfilet (Muffins) F.....	5
Kabeljaufilet in Kokosnuss 1 Ei F.....	6
Kartoffel u Möhren (Zander) Auflauf F.....	7
Seelachsfilet in Kokosnuss 1 Ei F.....	8
Seelachsfilet mit Fenchelgemüse o Soße F.....	9
Fleisch.....	10
Bananentorte 3 Eiweiß F Fleisch.....	11
Hackbraten mit Rosmarin 2 Ei F.....	12
Putenkeulen Atasu F.....	13
Hinweis Ei.....	14
Hinweis S.....	15
Hinweis F.....	15
Hinweis.....	15

Fisch

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 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 trocken 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 Kokosnusssraspel, 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

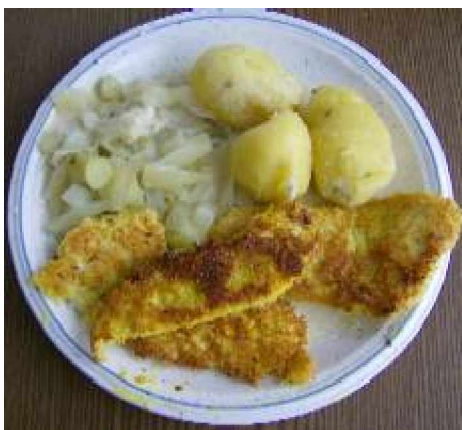
0,5 Zitrone Saft davon
50 g Kokosnuss geraspelt
1 TI Kräutersalz
1 TI Kurkuma
1 Prise Zucker
12 TK Kirschen

Seelachs mit der Zitrone beträufeln,
alle trocknen Zutaten vom Teig zusammen vermengen, kohlenensäurehalti-
ges Mineralwasser und Rum dazu, und gut 2 min verrühren,
1 Ei 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
bestreusen, den restlichen Teig, knapp 1 Ei, drauf geben, mit einem nas-
sen 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

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 BechamelsöÙe mit Goldsenf gem.

eigenes Rezept, Donnerstag, 8. Februar 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

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 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 / Mehl
Salz u Pfeffer
1 Prise Zucker

1 oder 2 Eier

Kokosnuss geraspelt
Butter 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 streusen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 7. August 2008 Hans60

Fleisch

Bananentorte 3 Eiweiß F Fleisch

Glutenfrei / Milchfrei



1 Biskuitboden IV, z.B.

18 Blatt Gelatine

1,5 kg Bananen geschält gewogen (ca 2,5 kg)

1 Fl (700 ml) Eierlikör

3 Eiweiß

1 Prise Salz

160 g Vollrohrrohrzucker

1 Msp Bourbon Vanillepulver

18 Blatt Gelatine in kalt Wasser 10 min einweichen, ausdrücken,
+ in 1 Topf im Wasserbad auflösen, nicht kochen, fast abkühlen lassen.
Bananen mit einem elektrischen Pürierstab nicht ganz fein, pürieren + mit
dem Eierlikör auffüllen, sollten 2 l werden, in die fast abgekühlte Gelatine,
erst ein wenig Bananenbrei, vermischen, dann Rest einrühren.

1 Rundform / Springform 26 cm Ø mit Backpapier komplett auslegen.

Biskuitboden 1 quer durch schneiden, den Boden in die Form legen,
+ den Bananen Eierlikörbrei zugießen.

Den Biskuitdeckel drauf legen.

Nimm einen Kochtopf in den du eine Rührschüssel darauf setzen kannst.
In den Topf gib Wasser aber so das die Rührschüssel nicht unter Wasser
stehen, wir wollen nur Dampf haben. Zucker und Eiweiß in die Rührschüs-
sel, auf den Kochtopf mit Wasser darauf setzten und rühren, elektrischen
Schneebeesen . Also der Rührtopf bleibt so lange über dem Dampf bist du
meinst es ist fest genug.

Diesen Eischäum jetzt auf den Biskuitdeckel verteilen, glatt streichen.

PS:

Wer will kann noch Schoko Glasur drüber geben.

Schokolade – Fett für Glasur ca. 1:1, Wasserbad

Insgesamt 150 g bittere Schokolade 70%

Das ganze über Nacht kühl stellen zum Fest werden.

Eigenes Rezept unter Mithilfe von Jutta (Österreich) , betreff des Eischnees.

Dienstag, 8. August 2006

Hackbraten mit Rosmarien 2 Ei F

Glutenfrei u Milchfrei



500 g Rinderhack

100 g Kokosnuss geraspelt, leicht gebräunt

Rosmarinnadeln, frische, gehackt

4-6 Salbeiblätter frische, gehackt

1 TI Lavendelblätter, frisch, gehackt

10 g Knoblauchzehe, geschnitten,

1 Kleine Zwiebel kleingewürfelt

6 Pfefferkörner gemörsert

1 El Senf (Mostrich)

2 Ei

Salz

2 Scheiben geräucherten Rinderschinken

Soße:

500 g TK Suppengemüse
100 g TK Paprikastreifen
ein bisschen Wasser
Salz u Pfeffer
1 Prise Zucker

Braten

von Rinderhack bis einschließlich Eier vermischen, mit Salz abschmecken, 15 min ca, ruhen lassen, einen Braten formen, in einem Kochtopf oder Bräter legen, mit den 2 Scheiben Schinken belegen, evtl Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 170 - 180°C Umluft, 60 min braten, geht natürlich auch auf der Herdplatte.

Auch gut als Brotbelag geeignet

Suppengemüse sowie Paprikastreifen u Zucker ca 10 min kochen, pürieren, mit Salz u Pfeffer abschmecken.

Dazu gab es Hirse gekocht.

Eigenes Rezept, Hans60 Freitag, 20. Juni 2008

Putenkeulen Atasu F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 Putenkeulen

1 Kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen

Soße:

2 Äpfel
1 Zwiebel
2 Ei Margarine
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 Ei Honig
3 cl Balsamico Bianca
Schmorsoße dazu geben.

6 Kartoffeln
0,25 TI 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 Margarine + Wasser die Kleingeschnittene Zwiebel, + die grobgeraspelten Äpfel (um den Griebsch 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 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, 25. Juli 2012

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de