

# Buchweizen Fisch **Glutenfrei** Maisfrei

## 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 <b>Glutenfrei</b> Maisfrei.....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Fisch</b> .....	<b>2</b>
Brathering 3 Ei.....	2
Buchweizenbrot II Fisch F .....	3
Chicoree Auflauf Teheran S F .....	4
Frutti di Mare Auflauf M S F.....	5
Frutti di Mare Auflauf Agavka I 3 Ei F.....	6
Gebackenes Seelachsfilet ( Muffins ) F.....	8
Gefüllter Chicoree Auflauf F .....	9
Gefüllter Tofu mit Mandarinensoße S F .....	10
Kabeljaufilet im Chinakohlmantel F.....	12
Kabeljaufilet in Kokosnuss 1 Ei F .....	14

Porreeauflauf 3 Ei M F.....	15
Seelachs mit Banane & Limburger 1 Ei M F.....	16
Seelachsfilet in Kokosnuss 1 Ei F.....	17
Seelachsfilet mit Curry Bananensoße M F.....	18
Seelachsfilet mit Fenchelgemüse o Soße 1 Ei F.....	19
Suppengemüse mit Seelachs F.....	20
Hinweis M.....	21
Hinweis Ei.....	21
Hinweis S.....	21
Hinweis F.....	21
Hinweis.....	21

## 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 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 / raspelten 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 raspelten Ziegenkäse, zerläuft meist nicht.

Raspelten 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 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

## 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, kohlenensäurehaltiges 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 ergibt,  
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 El, drauf geben, mit einem nasen 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

### Gefüllter Chicoree Auflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 Tasse Buchweizenkörner  
2 Tassen Wasser

### 200 g Seelachsfilet

1 TI Kräutersalz  
Wasser  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
2 Pfund Chicoree  
Kräutersalz  
2 TI ungehärtete Margarine  
Fett für zwei 1 l Auflaufformen

2 TI 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 TI 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 Auflaufform 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 TI 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 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

## Kabeljaufilet im Chinakohlmantel F

### als Auflauf

Glutenfrei / Eifrei / Milchfrei ohne den Zusatz



3 Tassen kochendes Wasser  
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
1 Tl 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 Tl Gewürzsalz

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

Rapsöl  
4 feuerfeste 1 l Schüsseln

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

Die Chinakohlblätter, mit 0,5 El gekörnte Gemüsebrühe, ca 1 min blanchieren, in eine Siebe 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.

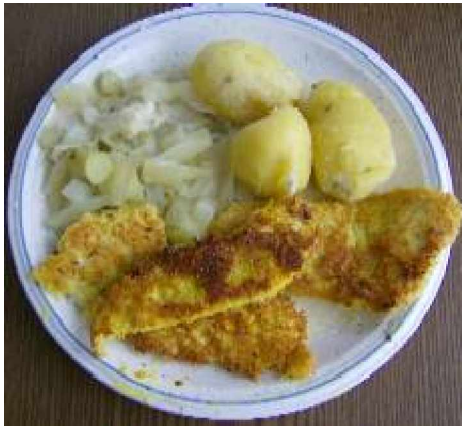
Mit Gemüsebrühe aufgießen, das es ca 1-1,5 cm hoch in der Schüssel steht, Deckel drauf, in den kalten Backofen bei ca 160°C ca 30-50 min backen.

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

## Porreeauflauf 3 Ei M F

glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

½ Tasse Quinoa / Hirse/ Buchweizen

1.5 Tasse/n Wasser, kochendes

½ EL Gemüsebrühe, gekörnte

750 g Porree

½ Tasse Wasser

Meersalz

Muskat, gerieben

500 g Rotbarschfilet

Meersalz + Pfeffer aus der Mühle

Paprikapulver, edelsüß

500 g Tomate(n), vierteln

150 g Käse, gerieben

3 Ei(er)

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

## Zubereitung

Getreide mit kochendem Wasser abspülen, um die Bitterstoffe zu entfernen, dann in, mit gekörnter Gemüsebrühe, kochendes Wasser geben, Hitze runter stellen, bei Quinoa/ Buchweizen, wenn der Wasserspiegel innerhalb des Getreides ist, Hitze ausstellen, Deckel drauf, bei Hirse nach 12



min Hitze ausstellen, Deckel drauf, ausquellen lassen, sie werden dann gut körnig + trocken.

Porree in Stücke schneiden mit ½ Tasse Wasser + wenig Meersalz + Muskatnuss in 8 min garen.

500 g Rotbarschfilet, kalt abspülen, in Stücke schneiden + mit Meersalz + Pfeffer aus der Mühle+ Paprika würzen.

500 g Tomaten vierteln + im Porreewasser aufkochen + durch ein Sieb rühren.

150 g Reibkäse + 3 Eier + ½ TI Gemüsebrühe zerbröckelt dazu geben, verrühren. Auflaufform einfetten, auf den Boden gegarten Quinoa/Hirse/Buchweizen geben + dann Porree- + Rotbarschfiletstücke abwechselnd einschichten.

Tomatenmasse über den Porree + Fisch gießen.

Ca. 50 –60 min, bei 160 –170 C Umluft, backen.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

27.09.06 Hans60

Seelachs mit Banane & Limburger 1 Ei M F

Glutenfrei

2 Portionen



4 Scheiben Seelachs ca a 100 g

0,5 Zitrone Saft davon

1 kleine Banane

200 g Limburger

Zahnstocher

1 Ei

Buchweizenmehl als Panade gemischt mit Salz & Pfeffer

Zitronensaft auf den Seelachsscheiben spritzen.

Banane längst durchschneiden , auf zwei Seelachsscheiben, darauf noch den Limburger diesen auch längst in Scheiben schneiden, und da wiederum die beiden restlichen Fischeiben legen, mit zwei Zahnstocher, ein mal links + ein mal rechts am Ende schräg rein- + durchstecken.

Das Ei mit einer Gabel auf einem tiefen Teller verquirlen.

Beide, gefüllten Fisch im Ei wenden, dann in das mit Salz + Pfeffer vermischte Buchweizenmehl wenden.

Im heißen Fett auf Mittelstufe von beiden Seiten braten, ( bei mir waren es 5 min + 3 min von der anderen Seite ).

Das zerquirlte Ei wurde kurz vor Ende der Bratzeit mit in die Pfanne gegeben.

Eigenes Rezept, Montag, 7. Mai 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 Curry Bananensoße M F

Glutenfrei + Eifrei



2 Portionen

4 Scheiben Seelachsfilet ca 400 g

0,5 Zitronensaft

Buchweizen gem als Panade

Salz, Pfeffer

Olivenöl

200 ml Milch

2 TL Sahne oder Kondensmilch

2 Bananen

Curry o Salz

## Kräutersalz

halbe Zitrone über den Filet ausdrücken. 10 min ziehen lassen, in mit Salz + Pfeffer gemischtes Buchweizenmehl wälzen, im heißen Öl von beiden Seiten braten. Raus nehmen.

In der Milch + Sahne die Bananen pürieren, mit Kräutersalz + Curry pikant abschmecken, in die noch heiße Pfanne ein mal aufkochen, über den Fisch geben und servieren.

Mit gekochter Naturreis

Oder

2-3 Tassen gekochter Naturreis mit zwei kleingewürfelten Paprika in Butter mit Kräutersalz braten.

## 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  
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 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 M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur, das sich im Rezept , Kuh Milch Produkte, befinden

#### 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](http://www.Hans-joachim60.de)