

Champignon Glutenfrei u Maisfrei

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	17
Fleisch	22

Inhaltsverzeichnis

Champignon Glutenfrei u Maisfrei	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	4
Gemüse Auflauf Toshkent I M.....	5
Kascha Pikante Plätzchen 1 Eigelb.....	5
Kascha Pikante Plätzchen Veränderung 2 Ei M.....	6
Pikante Muffein M.....	7
Reisauflauf serbischer Art M F	8
Rotkohl Wirsingkohlrouladen, Grash M.....	10
Shaqu Gemüseauflauf 3 Ei M F	12
Tofu in Rotwein Sahnesauce M S.....	13
Veränderung S F	14
Wirsing Suppe F.....	15
Yekdär Rosenkohl II F Vegan.....	16
Fisch	17
Frutti de mare, Putenbrust Reisauflauf 1 Ei S F.....	17
Gabrik Omelette 4 Ei F	19
Veränderung zum Auflauf 3 Ei F	20
Seelachsfilet süß-sauer 2 Ei F	21
Fleisch	22
Gemüse Auflauf Toshkent I M.....	22
Veränderung I F.....	23
Gewürfeltes in Rahm M F	24
Hinweis M	25
Hinweis Ei	25
Hinweis Vegan	25
Hinweis Curry	25
Hinweis Tomatenketchup.....	26
Hinweis F	26

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

Gemüse Auflauf Toshkent I M

Glutenfrei + Eifrei / eigenes Rezept

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln

½ TL Kümmel

Milch

Butter, gesalzene

Salz

Muskat, frisch reiben, wer will

500 g Möhre(n)

1 EL Butter, gesalzene

100 ml Wasser

500 g Champignons, braune

mittelalten Gouda, geraspelt, Menge nach Bedarf

Paprikagranulat

Öl (Rapsöl)

Kartoffeln in Schale mit Kümmel kochen, abschrecken mit kaltem Wasser, pellen + mit Butter, Salz + Milch quetschen.

Möhren putzen + in dünne Scheiben schneiden. Butter mit Wasser heiß werden lassen, Möhren rein, bissfest dünsten.

Champignons Stiele entfernen, putzen, in dickere Scheiben schneiden + kurz mitdünsten lassen + vermischen.

Feuerfeste Schüsseln mit Rapsöl ausstreichen, Quetschkartoffeln verteilen, darauf die Möhren/ Champignons + mit geraspelttem Käse abdecken, Menge nach Geschmack. Darauf noch Paprikagranulat, Vorsicht, ist scharf. Im kalten Backofen bei ca. 160°C Umluft garen, wenn alle Zutaten noch heiß, reichen 20- 30 min.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

05.05.06 Hans60

Kascha Pikante Plätzchen 1 Eigelb

150 gr. Buchweizen ohne Fett in der Pfanne rösten (Kascha)

100 gr. Lauch, fein geschnitten

2 Möhren fein geraspelt

Suppenwürze, etwas Salz, frischgemahlener weißer Pfeffer

In der Mikrowelle bei 600 Watt mit ca. 400 ml Wasser 10 Min. garen.

Evtl. etwas Wasser nachgießen

1 Eigelb

4 EL GF. Mehl

Alles gut durchmischen, evtl. nachwürzen

Kleine Laibchen formen und in Rapsöl ausbacken.

Schmeckt kalt und warm ganz lecker, mir schmeckt es mit Kräuter - oder Bärlauch - Brotaufstrich .

Habe es aber auch als Brotersatz mit Butter oder Margarine und Käse gegessen.

Ich denke es schmeckt auch lecker mit Käse überbacken

Von Chris 12.03.2004.

Kascha Pikante Plätzchen [Veränderung](#) 2 Ei M

2 Tassen Wasser zum kochen bringen mit
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe +
weißer Pfeffer f a d M

150 g (1 Tasse) Buchweizen ohne fett in der Pfanne rösten, leicht abkühlen lassen . , + in die kochende Brühe geben , runter schalten,

wenn der Wasserspiegel den Buchweizen erreicht hat, ausschalten, Deckel drauf, ausquellen lassen.

(bei mir wird der Buchweizen immer körnig / trocken)

Inzwischen

Möhren ausgegangen, dafür

100 g Champignons kleingewiegt +

100 g Porree kleingewiegt in Öl anbraten/andünsten

in eine Schüssel geben , Buchweizen + Gemüse , rein, mischen .

1 TI Gewürzsalz oder mehr

4 EI Kichererbsen mahlen. dazu, sowie

110 g Gauda gerieben +

2 Ei alles vermischen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, eine Art Bouletten drauf legen (ich kam mit einem Blech hin 12 Stück)

+ bei 170° C Umluft, ohne vorheizen, ca 30 min ab backen.

13.03.2004

Pikante Muffein M

glutenfrei

Ca 24 Stück (2 Bleche)

300 ml Olivenöl

500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen ,+ nach Bedarf

2 Tassen Kichererbsen, mahlen

1 Tasse rote Linsen, mahlen

0,5 TI Paprikagranulat

100 g Buchweizen mahlen.

1-2 TI Meersalz nach Bedarf

1 Tüte (17 g) Weinsteinbackpulver

0,5 TI Schabziegerkleesamen mahlen.

alle trockenen Zutaten verrühren + mit Öl/Wasser gut vermischen, sollte wie ein geschmeidiger Rührteig sein , lieber ein paar Tropfen mehr, geht besser auf

1 rote oder gelbe Paprika , klein schneiden, drunter mischen .

(1- 2 oder mehr Knoblauchzehen, mit einer Gabel zerdrücken, + zu geben, man kann es auch lassen)

3 5 cm frischen Ingwer , klein schneiden, man kann es auch lassen

ca 200 g geriebenen/ geraspelten Gauda oder anderen, alles gut verrühren

1 - 2 Ei in jede gut eingefettete Mulde geben.

Ca 100 g geriebenen/ geraspelten Gauda oder anderen, auf dem Teig legen

Ca 30 min, bei ca 160 ° C Umluft, OHNE vorheizen, backen

Schmecken warm oder auch kalt

(Schabziegerkleesamen, gibt es in BRD meist im Reformhaus, unterstützt den Käsegeschmack, wird auch von der Lebensmittelindustrie viel benutzt um den Verbraucher vor zu gaukeln , es wäre Käse vorhanden, oder billigen, auf zu werten, kann für viele Dinge benutzt werden.)

22.02.2004

01.04.2004 Hans60

Veränderung

Anstelle von der Paprika

200 -300 g sehr kleingeschnittenes Lauch in Olivenöl anbraten. dann

200 - 300 g kleingeschnittene Champignons beifügen, abkühlen lassen.

Geht auch mit Zwiebel, + jedes andere Gemüse.

+ weiter wie oben beschrieben

Veränderung :

Anstelle Gemüse,

2- 3 EI Kakaopulver , / Carob

1 Tüte Bourbon Vanille oder anderen

Vollrohr Zucker oder anderen nach Geschmack , ca 4 - 8 EI (Vorschlag)

Dann muss aber die Flüssigkeitsmenge angeglichen werden .

Das heißt , das gleiche Volumen ,

von der Trockenmasse = kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

1 Tasse = 160 g

Reisauflauf serbischer Art M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen

2- 4 Portionen



160 g Naturreis 1= Tasse
320 g Wasser = 2 Tassen
1 Zwiebel ca 80 g
2 Paprika ca 320 g
250 g Champignons
EI Olivenöl
500 g Tomaten
1 TI Thymian
1 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker

200 g Schmand

1 TI gestrichener gekörnte Gemüsebrühe
Wasser
1 TI gestrichener Paprikapulver
Fett für Auflaufformen

100 g Gauda geraspelt, teilen

Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze auf kleinster Stufe Deckel schließen 35-40 min kochen, 5 min quellen lassen,

kleingeschnittene Zwiebel in 2 El Öl hellbraun braten, kleingehackte Zwiebel und gewürfelter Paprika, ca 3 min halbweich dünsten, zu dem fertigen Reis geben, 1 TI Thymian drauf, im übrigen heißen Öl die in Scheiben geschnittenen Champignons ca 4-5 min anbräunen und ebenfalls zum Reis geben, mit 1 TI Paprikapulver und 1 Prise Zucker und 1 TI Kräutersalz abschmecken.

Tomaten Strunk entfernen und in Scheiben schneiden, Schmand, 1 TI gestrichenen gekörnte Gemüsebrühe und 1 TI gestrichener gekörnte Gemüsebrühe und soviel Wasser verrühren bis sie sämig wird.

2 a 1,5 l Auflaufformen einfetten,

Tomatenscheiben auf den Boden etwas geraspelt Käse und Soße dann die Reismasse und dies wiederholen bis alles verbraucht ist, zum Schluss sollte geraspelter Käse sein.

In den kalten Backofen bei ca 150° C Heißluft ca 40 min backen, sprudelnd.

Eigenes Rezept Dienstag, 2. Juni 2009 Hans

Rotkohl Wirsingkohlrouladen, Grash M

100 g Hirse (0,75 Tasse Hirse + 1,5 Ts Wasser)

150 ml Wasser

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

400 g Tomaten

200 g Champignons ohne Stiel

200 g Zwiebeln/ Lauch

1 Knoblauchzehe

1 El Getrockneter Oregano

100- 300 g Emmentaler Käse o mittelalter Gauda o Ziegenkäse geraspelt

6 Körner Schwarzer Pfeffer gemörsert

Gewürzsalz , v Brecht

1 kg Rotkohl/ Wirsingkohl

3 El BIO Sonnenblumenöl

(100 g Creme fraiche)

1 Bund Petersilie

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 30 Minuten

Die Hirse in einem Haarsieb mit (0,5 l kochenden Wasser überspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden.

Hirse in 1,5 Tasse, mit 1 TL gekörnte Gemüsebrühe kochendem Wasser geben. Vorsicht kocht über, Deckel drauf, Temperatur auf kleinste Stufe (0,5 von drei möglichen) + 12 min kochen, dann ausschalten, ca 10 min nachquellen lassen, bis alles Wasser weg. (ist dann schön trocken, die Hirse)

Die Tomaten häuten (kann, muss aber nicht) und würfeln, dabei die Stielansätze herausschneiden. Die Pilze putzen, Stiele entfernen, Gegebenfalls waschen und fein zerkleinern. Die Zwiebeln/Lauch und den Knoblauch schälen und hacken.

Die Tomaten, die Pilze, die Zwiebeln, den Knoblauch, den Oregano und dem Käse mit der gegarten Hirse vermischen.

Die Füllung mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Reichlich Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die welken äußeren Blätter des Rot/Wirsingkohls ablösen. Den Kohl in das sprudelnde kochende Wasser legen und 5 - 6 Minuten kochen, bis sich je Portion 2 Blätter leicht ablösen lassen. Das Wasser aufheben.

Den Kohlkopf herausnehmen, auf die Arbeitsfläche legen und etwas abkühlen lassen. Die Blätter am Strunk mit einem kleinem Messer abschneiden, flach schneiden, (habe die Stiele noch mit 1 Steakholzhammer, geklopft) Je Portion 2 Blätter vorsichtig ablösen und die dicken Rippen flach schneiden.

Die (je Portion 1) größeren Blätter nebeneinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten und die kleineren darauf legen. Die Füllung auf den Blättern verteilen. Die Blätter an den Seiten über der Füllung nach innen falten. Die Blätter nun wie Rouladen aufrollen und mit Küchengarn (kann, muss nicht) umwickeln.
*)

Das Öl in einem breiten Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Bei einem Rezept für 4 Personen 1/8 l Kochwasser vom Kohl dazugießen, einmal aufkochen und die Rouladen zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten schmoren.

Den zerkleinerten Kohl um die Rouladen verteilen. Die Creme fraiche Darüber geben. Die Rouladen erneut aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in weiteren 10 Minuten garen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, zerkleinern und über die Rouladen streuen.

Dazu passen Pellkartoffeln.

*) habe in 4 Jenaglasschüsseln, (a 0,75 l) je 2 ungebundene Krautwickel gelegt, ein wenig Kohlkochwasser, so das sie ca 1/3 hoch bedeckt waren, gegossen.

Sowie 1 Tomate (hatte sie vergessen) geviertelt , je ein Teil mit rein, sowie den Rest Ziegenkäse auch aufgeteilt.
Deckel drauf.

Bei 170°C Umluft, ohne vorheizen ca 50 min,
bei Normalhitze ca 20-30° mehr, dann mit vorheizen.

Den Rest Kohl , davon wird bei Rotkohl „ Februarsalat „
mit heißer Orangen-Vinaigrette
+ bei Wirsing, ach das weiß ich noch nicht so genau, mal sehen worauf ich
Lust habe.

+ weil der Ofen noch heiß ist wurde gleich
Dattelbiskuit Kuchen, gebacken

13.01.2005 Hans60

Shaqu Gemüseauflauf 3 Ei M F
Glutenfrei

3 a 0,75 l Auflaufformen mit Deckel



Zutaten für 3 Portionen
300 g Lauch / Zwiebeln
250 g Möhre(n), (Karotten)
2 EL Margarine, ungehärtete / Butter
1 EL Thymian, (getrocknet)
1.5 Tasse/n Buchweizen (ganz), ca 300 g
3 Tasse/n Wasser, kochendes
0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte
Salz
5 Körner Pfeffer, gemörsert

3 Ei(er), trennen

200 ml süße Sahne

4 EL Buchweizen - Grütze, / grob geschrotet

300 g Champignons
Margarine, ungehärtete o Butter

50 g geraspelten Ziegenkäse o anderen evtl

Fett, für die Form

Buchweizen mit 0,5 Tl gekörnter Gemüsebrühe ins kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, bis der Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze abstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, bis alles Wasser auf gesogen ist, ist dann schön körnig.

Lauch in Scheiben/ Zwiebeln würfeln, Möhren putzen, in dünne Scheiben schneiden. Alles in Margarine mit Thymian 5 Min. dünsten. Zusammen vermischen. Eigelb und Sahne + Buchweizenschrot + Gewürze verquirlen, unter die Masse rühren.

3 feuerfeste 0,75 l Schüsseln ausfetten, gut die Hälfte, der Gemüsemasse, einfüllen. Von den Steinchampignons Stiele entfernen, halbieren + in Margarine kurz dünsten. + auf die Gemüsemasse legen.

Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen + unter den Rest der Gemüsemasse heben. Wer will, kann noch ca. 50 g geraspelten Ziegenkäse untermischen. Auf die Champignons geben, glatt streichen. In den kalten Backofen, 30 min bei 170°C Umluft backen. Oder mit vorheizen, Ober + Unterhitze ca. 15 Min. bei 200 Grad backen. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.05.05 Hans60

Mittwoch, 31. Mai 2006

Tofu in Rotwein Sahnesauce M S

Glutenfrei + Eifrei

Zutaten für 2 Portionen

350 g Tofu

4 EL Sojasauce

1 große Zwiebel(n)

500 g Champignons

2 Zehe/n Knoblauch

Ingwer, frischer, 2 cm

5 EL Butter

3 EL Tomatenmark

125 ml Wein, rot, trocken

200 ml Buttermilch

1 EL Basilikum, frisches, gehacktes

2 EL Petersilie, frische, gehackte
Salz
Pfeffer
350 g Bandnudeln

Zubereitung

Den Tofu in große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben, die Sojasauce darüber geben, alles unterheben und einige Zeit im Kühlschrank marinieren lassen.

Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, den Knoblauch mit einem breiten Messer zerdrücken und fein hacken, den Ingwer ebenfalls fein hacken.

Den Wok oder auch Pfanne erhitzen und 3EL Butter darin schmelzen lassen. Die Zwiebelringe darin anschwitzen, Knoblauch und Ingwer in den Wok bzw. die Pfanne geben und kurz mit anbraten. Die Champignons zugeben und ca. 10 Minuten schmoren lassen, bis die Pilze weich sind. Die Zwiebel-Pilz-Mischung aus dem Wok (Pfanne) nehmen und beiseite stellen.

Den Wok oder die Pfanne wieder auf die Herdplatte stellen, die restliche Butter darin schmelzen lassen, den marinierten Tofu hineingeben und scharf anbraten. Die Zwiebel-Pilz-Mischung und das Tomatenmark zugeben, unterrühren und mit dem Wein und der Buttermilch angieße. Die Temperatur reduziere, mit Salz und Pfeffer würzen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Ab und zu vorsichtig umrühren.

In der Zwischenzeit die Nudeln al dente kochen. Anschließend durch ein Sieb abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Nudeln auf dem Teller anrichten, die Kräuter in die Sauce einrühren, nochmals abschmecken und die Sauce über die Nudeln geben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
04.03.04 Ginga

Veränderung S F



Sojasoße durch Tamari
Zwiebeln ersetzt durch Lauch

Buttermilch durch Jogurt
Nudeln durch Buchweizen

Freitag, 18. Januar 2008

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 Pürrierstab pürieren, gekochte Hirse dazu, umrührend aufkochen, evtl noch Wasser zugeben, auf einem tiefen Suppenteller mit einem TL Preiselbeeren a d Glas in der Mitte servieren.

Veränderung

Statt Hirse Naturreis und oder
Statt Ziegenkäserolle, **Limburger Käse**.

Eigenes Rezept, Montag, 23. Februar 2009

Yekdär Rosenkohl II F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2 a 1 | 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 Mar-
garine 3- 4 min andünsten.
Rosenkohl halbieren, in wenig Gemüsebrühe+ frisch geriebene Muskat-
nuss 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 El Madeira

1 Dose 425 g Champignons ganze

2 El Tamari

1 TI Kräutersalz, bei Bedarf

2 El 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 El Tamari, 1 El Speisestärke, **1 Ei** ODER 3 El Wasser, 0,5 Tl Kräutersalz eine Marinade bereiten, das Fleisch ca 30 min darin einlegen. In heißem Öl gut anbraten.

In Burgunder, 2 El 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 El Madeira , 1 Dose 425 g Champignons ganze, evtl kleinschneiden, 2 El Tamari sowie 1 Tl 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, Fei-

gen 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 TI 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

Fleisch

Gemüse Auflauf Toshkent I M

Glutenfrei + Eifrei / eigenes Rezept

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln

½ TL Kümmel

Milch

Butter, gesalzene

Salz

Muskat, frisch reiben, wer will

500 g Möhre(n)

1 EL Butter, gesalzene

100 ml Wasser

500 g Champignons, braune

mittelalten Gouda, geraspelt, Menge nach Bedarf

Paprikagranulat

Öl (Rapsöl)

Kartoffeln in Schale mit Kümmel kochen, abschrecken mit kaltem Wasser, pellen + mit Butter, Salz + Milch quetschen.

Möhren putzen + in dünne Scheiben schneiden. Butter mit Wasser heiß werden lassen, Möhren rein, bissfest dünsten.
Champignons Stiele entfernen, putzen, in dickere Scheiben schneiden + kurz mitdünsten lassen + vermischen.
Feuerfeste Schüsseln mit Rapsöl ausstreichen, Quetschkartoffeln verteilen, darauf die Möhren/ Champignons + mit geraspeltem Käse abdecken, Menge nach Geschmack. Darauf noch Paprikagranulat, Vorsicht, ist scharf. Im kalten Backofen bei ca. 160°C Umluft garen, wenn alle Zutaten noch heiß, reichen 20- 30 min.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
05.05.06 Hans60

18.05.2006 12:43 Kommentar von Hans60

[Veränderung I](#) F

Milchfrei + Glutenfrei



Anstelle Quetschkartoffeln

Kartoffeln in Scheiben geschnitten,
Möhren + Pilze separat gedünstet,

in drei eingefettete 0,75 l feuerfeste Schüsseln, Kartoffeln + Gemüse schichtweise eingelegt, geraspelten Käse + Paprikagranulat drauf.

Eine Schüssel noch mit 2-3 Ei geräucherten **gewürfelten Schinkenspeck**, bestreut, für ein nicht Vegetaria.

und, da ich alles am Tag vorher, vorbereitet hatte, kam noch ca 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe in 125 ml heißem Wasser aufgelöst, als Soße über/ in alle drei Schüsseln. im kalten Backofen bei 160°C Umluft, ca 35 min backen, ohne Deckel

Donnerstag, 18. Mai 2006

PS

Habe vergessen zu erwähnen, das ich anstelle Gauda, Butterziegenkäse genommen habe, lässt sich zwar nicht so gut raspeln, wie eben der ältere, aber zerläuft besser.
+ wem dieser Käse zu mild ist, sollte einfach Schabzigerklee, drüber geben.

Hans

Gewürfeltes in Rahm M F



Zutaten für 6 Portionen

1200 g Rinderbraten (Hals), in mundgerechte Stücke schneiden

Olivenöl, reichlich

1 Zwiebel(n), klein schneiden

500 g Champignons, frische, klein schneiden

Pfeffer, a. d. Mühle

Meersalz

100 ml Milch

200 ml süße Sahne

200 ml Schmand

2 TL Kräutersalz + mehr nach Geschmack

1 TL Kartoffelmehl

1 Tasse/n Wasser, kaltes

1 EL Senf, bei Bedarf

1,2 Kg Rinderhals in (mundgerechte) Stücke schneiden + in Olivenöl/ anderes 1-2 h marinieren.

In reichlich Olivenöl scharf anbraten, raus nehmen, warm stellen + (im Schnellkochtopf ca. 20 min beim 2. Ring kochen, will es weich haben) 1 Zwiebel klein schneiden + in dem Bratsud dünsten + 400 - 500 g frische

geschnittene Champignons dazu + mit Pfeffer a d M + Meersalz würzen, nicht zu stark.

Milch + süße Sahne + Schmand verrühren, aufkochen, rühren + mit Kräuttersalz + Meersalz sowie Pfeffer a d M, würzen nach Geschmack (+ wer hat, die Bratensoße aus dem Schnellkochtopf dazu)

Kartoffelmehl in 1 Tasse kaltem Wasser auflösen + an die Soße geben + aufkochen, leicht andicken, Vorsicht dickt sehr stark, nochmals abschmecken , mit Salz + Pfeffer abschmecken, wer will kann auch 1 Ei Senf mit drunter rühren. Dann Fleisch + Zwiebel- Champignons Gemisch drunter mischen.

Mit selbstgemachte Nudeln servieren, Salat der Saison dazu.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

12.09.04 Hans60

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 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