

Erbsen Glutenfrei Maisfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst, am Ende

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.

Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reform Margarine.

Index nicht aktiv

Fisch	10
Fleisch	15
Pikant	2

Inhaltsverzeichnis aktiv

Erbsen Glutenfrei Maisfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis aktiv.....	1
Pikant	2

Erbsensuppe F Vegan.....	2
Gemüse Reis Auflauf S F	4
Gemüsetopf süß u sauer S F Vegan	5
Kaffee Kuchen aus grüne Erbsen F Vegan	7
Paprika mit Amaranth Füllung F.....	8
Pfannkuchen IX grüne Erbsen F Vegan	9
Fisch.....	10
Buchweizenbrot II Fisch F	10
Frutti de Mare Auflauf Zaltsyr F	11
Reis mit Krebsfleisch S F.....	13
Seelachs Auflauf Veränderung M F.....	14
Fleisch.....	15
Berliner Eisbein mit Sauerkraut und Erbsenpüree F.....	16
Hinweis M	17
Hinweis Ei	17
Hinweis Vegan	18
Hinweis Sojasoße	18
Hinweis Curry.....	18
Hinweis, Zutaten	18
Hinweis Tomatenketchup.....	18
Geräucherten Fisch + Fleisch	18
Hinweis F	19
Hinweis.....	19

Pikant

Erbsensuppe F Vegan

Glutenfrei u Vegan



Zutaten für 8 Portionen

2 EL Olivenöl
3 Möhre(n), gehackt
1 Zwiebel(n), gehackt
300 g Weißkohl, geraffelt
300 g Erbsen
1 Gemüsebrühwürfel
1 TL Basilikum, getrocknet
1 TL Thymian, getrocknet
1 TL Majoran, getrocknet
½ TL Oregano, getrocknet
½ TL Bohnenkraut, getrocknet
¼ TL Koriander
Salbei
Estragon
Salz und Pfeffer
Petersilie, frisch oder getrocknet
1,5 Liter Wasser

Zubereitung

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Möhren, Zwiebel und Kohl zugeben und einige Minuten unter häufigem Umrühren schmoren. 1 1/2 Liter Wasser, Erbsen, Brühwürfel, Kräuter und Gewürze zugeben (Salbei und Estragon nach Belieben hinzufügen).

Zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 1/2 Stunden köcheln lassen. Dabei immer mal wieder umrühren. Zuletzt die Petersilie zufügen (nach Geschmack) und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

21.04.09 Schwänchen1

Veränderung

Erbsen (ungeschält) 24 h eingeweicht,
2 Lorbeerblätter mit gekocht
Olivenöl entfiel,
Zwiebel entfiel, dafür Lauch in Scheiben,
Möhren geraspelt,
zum Schluss alles püriert

Dienstag, 28. April 2009 Hans60

Gemüse Reis Auflauf S F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

2 a 1,5 Auflaufformen mit Deckel

2-4 Portionen



200 g Tofu naturell

Tamari

Curry ohne Salz (Reformhaus)

20 g Ingwer

320 g Wasser = 2 Tassen

160 g Naturreis = 1 Tasse

130 ml Wasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

300 g Möhren

150 g TK Erbsen

20 g Ingwer klein gehackt

4 Datteln klein geschnitten

Margarine

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

2 TI Preiselbeeren

Tofu klein würfeln, mit Tamari leicht beträufeln, 20 g Ingwer kleingehackt und Curry ohne Salz über den Tofu streuen.

In 2 Tassen kochendes Wasser, eine Tasse Naturreis geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen, nach ca 35 min Hitze ausstellen, Topf auf der Platte lassen und ca 10 min quellen lassen,

130 ml Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe zum kochen bringen, Möhren klein würfeln u 150 g TK Erbsen ins Wasser geben, klein geschnittene Datteln und 20 g klein geschnittenen Ingwer dazu, Hitze reduzieren, ca 10 bis 20 min leise kochen lassen, bis die Möhren weich bzw so wie gewünscht sind,

Tofu, Reis und Gemüse vermischen, in zwei mit Margarine eingefettete 1,5 l Auflaufformen füllen, glatt streichen, Ziegenkäserolle teilen, in gleichgroße Scheiben schneiden, auf das Gemüse verteilen und in die freie Mitte noch je 1 TI Preiselbeeren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 30-40 min backen, sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Montag, 6. Juli 2009 Hans

Gemüsetopf süß u sauer S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Kochtopf

3 Portionen



2 Tasse/n kochendes Wasser

1 Tasse Naturreis

1 TI Kurkuma

1 Ei Kokosnuss geraspelt

300 g Blumenkohl
250 g Fenchel
250 g Möhren
Wasser
1 TI Gemüsebrühe
200 g TK Erbsen
150 g TK Paprikastreifen
4 EI Kokosnuss geraspelt
4 cl Balsamico Bianca, trennen

6 EI Apfelmus ca
3 TI Kräutersalz

2 cl Tamari

150 g Bananen (Leopardenart)

Naturreis, Kurkuma und Kokosnuss geraspelt ins kochende Wasser geben, ca 35 min auf kleiner Hitze kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

Blumenkohl in Rösschen zerlegen,
Fenchel und Möhren kleinwürfeln mit Wasser bedecken, Gemüsebrühe sowie Erbsen und Paprikastreifen, sowie 2 cl Balsamico Bianca zugeben und bissfest oder weich garen lassen.

Falls noch Brühe vorhanden, abseihen, aufheben,
Gemüse mit gekochten Reis vermischen, Apfelmus, Kokosnuss und Kräutersalz, sowie die abgeseihete Brühe untermischen, pikant würzen, mit Tamari, Balsamico Bianca, zum Schluss noch die kleingeschnittenen reife Bananen unterheben.

Apfelmus, z.B.

Ca 500 g Äpfel, (unreife) vierteln, Stiel und Blüte entfernen,
mit Wasser bedecken,
2 Nelken, und 1 Lorbeerblatt, einen Schuss Balsamico Bianca,
kochen lassen, bis sich das Apfelfleisch von der Schale löst,
runter von der Hitze, mit einem elektrischen Pürrierstab alles zermusen,
eine Prise Salz, und Zucker nach Geschmack zugeben.

Von diesem Apfelmus knapp die Hälfte, für den Gemüsetopf verwenden

Eigenes Rezept, Mittwoch, 6. August 2008 Hans60

Kaffee Kuchen aus grüne Erbsen F Vegan Glutenfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



200 g Mandeln süße
10 Mandeln bittere
500 g grüne Erbsen ungeschält, mahlen
6 El Kaffeebohnen mit mahlen
3 Kardamomkapseln mit mahlen
3 Pigmentkörner mit mahlen
150 - 200 g Zucker
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl
1 Prise Salz
80 g Zuckerrübensirup
650 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser *

Mandeln süße u bittere in einer trocknen Bratpfanne rösten bis sie duften, mahlen und fein pürieren bis das Eigenfett austritt, in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben, grüne Erbsen, Kardamomkapseln, Pigmentkörner zusammen mahlen, mit Zucker, Backpulver und 1 Prise Salz vermischen, mit zur Küchenmaschine und vermischen lassen, Rübensirup und Wasser langsam zur rührenden Maschine geben, und gut verrühren lassen, in eine mit Backpapier ausgefüllte 30 cm Kastenbackform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelprobe, ideal wäre den Kuchen 12 h Ruhen zu lassen, vorm anschneiden

Hinweis*

Wer statt mit einer Küchenmaschine, nur mit einem Handquirl arbeitet, benötigt etwas mehr Wasser, der Teig sollte wie ein zähfließender Rührteig werden, lieber etwas mehr Wasser, geht dann besser auf.

Wer keinen Zuckerrübensirup nimmt, kann auch Kardamom u Pigment weglassen.

Wenn man die Mandeln nicht fein püriert, sondern nur gemahlen nimmt, haben diese eine andere Wirkung, der Kuchen wird sehr trocken, und krümelt bzw fällt auseinander, dann ist es empfehlenswert höchstens 5-10 % der Trockenmasse an Nüsse zu nehmen, außerdem wird noch 150 –200 g laktosefreie Margarine benötigt, sonst ist der Kuchen zu trocken

Eigenes Rezept Samstag, 10. September 2011 Hans

Paprika mit Amaranth Füllung F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegetarisch



2 Auflaufformen mit Deckel
2 Portionen

4 rote Paprikaschoten
3 EL Erbsen
Hefestreuwürze
130 g Amaranth
250 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
Salz

3 Pfefferkörner gemörsert
1 Prise Zucker
1 Prise Schabzigerklee

100 g Roquefort o Schafskäse,
0,5 Tasse Gemüsebrühe trennen

Amaranth in 250 ml kochende Wasser mit 0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe geben und circa 20-25 Minuten garen.
Von den 4 Paprikaschoten die Deckel abschneiden. Die Kerne fast alle entfernen und Paprika in kochendem Salzwasser circa 5 Minuten blanchieren.

Die Deckel der Schoten klein hacken sowie Erbsen mit Hefestreuwürze bestreuen,
mit Käse unter den fertigen Amaranth vermischen , mit Zucker, Salz und Schabzigerklee würzen,
Die Masse in die Paprikaschoten füllen.
In zwei gefettete, feuerfeste Form setzen, mit je einer halben Tasse Gemüsebrühe angießen, Deckel schließen, bleibt saftiger,
in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft und ca 30 min backen.

Samstag, 16. Mai 2009 Hans

Pfannkuchen IX grüne Erbsen F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ergibt 10 Stück



Zutaten:

500- 600 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
300 g grüne Erbsen, ungeschälte gem
2 TL Salz

1 TI Zucker

Fett zum braten, kann man sich sparen

Zubereitung:

Die Herdplatte anstellen, Bratpfanne drauf, (ohne Fett)

Trocknen Zutaten vermischen in das Wasser (eher 600 ml) einrieseln lassen, nicht umgekehrt, gut verrühren.

Die Pfanne ist jetzt so heiß, dass man sie eine Stufe runter stellen kann, nur soviel Teig in die Pfanne füllen, das man die Dinger gut mit dem Pfannenwender umdrehen kann.

Bitte mit der Hitze vorsichtiger sein, ich musste sie auf Stufe 2 , von drei Stufen braten, sonst werden sie zu dunkel.

Eigenes Rezept, Sonntag, 13. Juli 2008 Hans60

Fisch

Buchweizenbrot II Fisch F

Glutenfrei Milchfrei

1 Kastenbackform 35, evtl auch 30 cm mit Backpapier

5904 CK



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

Frutti de Mare Auflauf Zaltysr F

Glutenfrei Eifrei + Kuh Milchfrei





0,5 Pfund TK Frutti de Mare

3 cl Tamari (Sojasoße)

3 cl Aceto Balsamico di Modena

100 g TK Erbsen

2 Tassen Wasser

0,25 TI Kurkuma

1 Tasse Naturreis

100 – 130 g Paprikaschote

100 g Kichererbsen gem

1 Prise Salz

1 Prise Vollrohrzucker

300 ml Wasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

Butter zum ausfetten

3 Orangen evtl mehr

3 TI Preiselbeerenkompott

Paprikagranulat

Drei a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Den aufgetauten Fisch mit Sojasoße + dem Essig gemischt, ca 2 h marinieren.

Wasser mit Kurkuma zum kochen bringen, Reis zugeben + ca 35 min kochen + 5- 10 min ausquellen lassen.

Den Fisch abgießen + auffangen den Saft.

Fertig gekochten Reis mit den aufgetauten Erbsen dem Salz + Zucker vermengen, den Fisch unterheben, in die drei mit Butter/ ungehärtete Margarine eingestrichenen feuerfesten Schüsseln, geben.

In 300 ml gekochtem Wasser die gek. Brühe auflösen, den abgeseihten Saft vom Fisch dazu, vermischen, + in die gem Kichererbsen klumpenfrei einrühren, + verteilen auf die drei Portionen.

Die Orangen filetieren + damit den Auflauf bedecken, in die Mitten der Form je 1 TI Preiselbeerenkompott geben, das ganze jetzt noch mit Paprikagranulat leicht bestäuben.

Deckel schließen, damit die Orangen nicht austrocknen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 60 min backen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 12. November 2006 Hans60

Reis mit Krebsfleisch S F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



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

1 Tassen TK Erbsen
1 kleine Stange Lauch
40 g Margarine
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

Seelachs Auflauf Veränderung M F

Glutenfrei u Eifrei

3 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

3 Portionen



500 g Pellkartoffeln

250 g TK Erbsen

250 g TK Lauch

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

700 g Fleischtomate(n)

4 Knoblauchzehe(n)

100 g Oliven, schwarze , in Scheiben

30 g Ingwer kleingehackt

750 g Fischfilet (Seelachs)

1 Zitrone(n), der Saft davon ODER

3 El Tamari

Olivenöl

Bergkäse

Zubereitung

Die Fleischtomaten vierteln.

Lauch in Ringe schneiden,

Erbsen

Knoblauchzehen klein hacken,

Oliven in Scheiben schneiden,

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

Seelachs in Mundgerechte Stücke schneiden und mit Tamari oder dem Saft einer Zitrone beträufeln,

TK Lauch und TK Erbsen mit 1 TI gekörnte Gemüsebrühe ca 12 min mit ein wenig Wasser dünsten, abseihen, aufheben,

Knoblauchzehen gehackt, Tomaten geachtelt, Oliven, gehackten Ingwer begeben, vermengen,

Auflaufformen mit Margarine einstreichen, den Boden mit in Scheiben geschnittene Pellkartoffeln belegen,

Seelachs mit dem Gemüse vermischen und in die Auflaufformen verteilen, wer will noch geraspelten Bergkäse drüber streuen, Deckel schließen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 40-50 min backen.

Fleisch

Berliner Eisbein mit Sauerkraut und Erbsenpüree F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



Zutaten für 2 Portionen

250 g Erbsen, trockenen grüne, über Nacht einweichen

etwas Fleischbrühe oder Schinkenbrühe

etwas Salz und Pfeffer, oder Muskatnuss

etwas Butter

2,5 EL Butter ODER

125 g Speck, gewürfelter magerer

2 Zwiebel(n)

300 g Sauerkraut

1 EL Schmalz (Gänse- oder Schweineschmalz)

1,5 Tasse/n Wein, weiß, herb

1 Lorbeerblatt

einige Wacholderbeeren

1 Tasse/n Ananas, gewürfelt, aus der Dose

1 Eisbein(e), mild gepökeltes, nicht allzu fettes pro Person

3 Liter Wasser

3 Gewürzkörner

1 Lorbeerblatt

einige Pfeffer - Körner

1 Zwiebel(n)

1 Suppengrün, nach Belieben

1 TL Zucker ODER

1 TL Essig

Die eingeweichten Erbsen in kaltem, ungesalzenen Einweichwasser ansetzen + zugedeckt langsam weich kochen (Schnellkochtopf). Heiß durch ein Sieb treiben (oder pürieren) + mit einem Stück Butter + heißer Brühe, Salz, Pfeffer oder Muskatnuss zu einem geschmeidigen Brei abrühren.

Butter oder Speck zerlassen, Zwiebelringe darin knusprig braten + über das Püree geben.

Sauerkraut im Fett andünsten, mit der Gabel auflockern, 1 Tasse Weißwein zugießen, Gewürze beifügen + das Kraut langsam weich dünsten. Eventuell ein wenig Wein nach gießen. (vor dem Anrichten die abgetropften Ananaswürfel drunter ziehen).

Für das Eisbein Wasser mit den Gewürzen + Gemüse aufkochen (kein Salz), die Eisbeine hinzugeben, sie sollen bedeckt sein, + bei milder Hitze langsam weich kochen.

Sie sind gar, wenn sich das Fleisch leicht vom Knochen löst. Wer will, kann es auch noch grillen. Mit Erbsenpüree + Sauerkraut ein deftiges Männeressen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Ruhezeit: ca. 12 Std.

06.08.04 Hans60

09.08.2004 08:02 Kommentar von Hans60

PS

Ich hole mir frisches Eisbein, + reibe es mit Pökelsalz ein, nach 1 Tagen abwaschen, + in einem 6 l Schnellkochtopf ca 35-40 min mit dem 2. Ring, gekocht, raus + in den Backofen, knusprig gegrillt.

Hans

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 Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.
Wasser +
Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

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, Zutaten

Musste einige Zutaten entfernen + oder ergänzen, so das die Rezepte
Glutenfrei werden, finde so ist es besser als diese ganz zu entfernen

Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beach-
ten

Geräucherten Fisch + Fleisch

Hallo

habe die geräucherten Rezepte bei gelassen, es gibt auch Glutenfrei geräucherteren Fisch bzw Speck + rohen Schinken.
Denn ich habe hier das "Glück" einen Bauernhof + auch eine Räucherei in der Nähe zu haben, die dort frei, für uns so schädliche Zusatzstoffe räuchern.
Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Dienstag, 20. März 2012

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de