

## Chicoree **Glutenfrei** Kuh Milchfrei

### 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 Reformmargarine, das Original.

### Index nicht aktiv

Chicoree.....	2
Fisch.....	10

### Inhaltsverzeichnis

Chicoree <b>Glutenfrei</b> Kuh Milchfrei.....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Chicoree.....	2
Chicoree Auflauf Plast S F .....	2
Chicoree Auflauf F (Teheran) .....	3
Chicoréeragout S F Vegan .....	5
Dezhgi Chicoree S F .....	6

Gemüse Salat F Vegan.....	7
Gemüsebratlinge VII F Vegan .....	8
Reis Möhren Chicoree Bratlinge F .....	10
<b>Fisch.....</b>	<b>10</b>
Chicoree Auflauf Teheran S F .....	11
Frutti di Mare Auflauf Agavka I 3 Ei F.....	12
Gefüllter Chicoree Auflauf F .....	13
Hinweis Ei .....	14
Vegan = nichts vom Tier .....	15
Hinweis F .....	15
Hinweis.....	15

## Chicoree

Chicoree Auflauf Plast S F  
 Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



3224 emf

0,5 Tasse Naturreis  
 1 Tasse Wasser

Fett für 2 feuerfeste Schüsseln

350 g Chicoree  
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe  
125 ml Wasser

### 100 g Ziegenkäse, klein gewürfelt

350 g Bio Möhren  
50 g Sonnenblumenkerne geröstet + mahlen

### 3 cl Tamari (Sojasoße)

6 cl Balsamico Bianca  
3 cl Wasser

Butterflöckchen oder ungehärtete Margarine

Reis im Wasser 35 min kochen, Hitze ausstellen + 10 min quellen lassen.  
Zwei, ein Liter große feuerfeste Schüsseln ausfetten, Reis einfüllen.

Die eine Hälfte der Käsewürfel in jede Schüssel auf den Reis geben.

Den Chicoree kleinschneiden + in 125 ml Wasser + 0,5 TI Gemüsebrühe  
dünsten, bissfest oder bis das Wasser weg ist.

Den Chicoree auf den Reis/Käse verteilen, die andere Hälfte des Käses  
drauf legen.

Bio Möhren fein raspeln, lassen, + wiederum auf den Käse legen.

Tamari, Balsamico + Wasser mischen, + in die Schüsseln verteilen.

Gem Sonnenblumenkerne auf die Möhren verteilen, Butterflöckchen, +  
den Deckel schließen.

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

Eigenes Rezept, Samstag, 10. März 2007 Hans60

### Chicoree Auflauf F (Teheran)

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

### 2 a 1 I feuerfeste Schüsseln mit Deckel



160 g Buchweizen = 1 Tasse  
320 g Wasser = 2 Tassen  
10 g Ingwer fein gehackt  
4 Chicoree  
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe  
kochendes Wasser  
Balsamico de Modena  
Tamari

### Ziegenkäse reichlich

Paprikagranulat  
2 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel  
Fett dafür

2 Tassen Wasser zum kochen bringen,  
160 g Buchweizenkörner u Ingwer rein, aufkochen, Hitze auf kleinster Stufe, Deckel schließen, ca 12-18 min, Wasser unterhalb der Buchweizenoberfläche, Hitze ganz ausstellen, ca 10 min quellen lassen, ist dann trocken und schön körnig  
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. Buchweizen in zwei eingefettete feuerfeste Schüsseln geben, abgetropften Chicoree drauf legen. Gemüsebrühe ca 1 cm hoch + mit Balsamico + Tamari leicht beträufeln. Dick mit geraspelten

Ziegenkäse bedecken. Prisen Paprikagranulat drauf streuseln, Deckel schließen

In den kalten Backofen bei 160° C Heißluft 30 min.

Oder mit Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180°- 190° C ca 20 min .

## Veränderung

Statt Buchweizen, auch Naturreis oder Hirse

## 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.

01.02.04 Ilona CK

Donnerstag, 20. August 2009

Hans60

Dezhgi Chicoree S F

glutenfrei + eifrei + kuhmilchfrei –



Zutaten für 4 Portionen

1.5 Tasse/n Buchweizen, ganz / Naturreis ca 160 g in  
3 Tasse/n Wasser, kochendes mit  
1 TL Gemüsebrühe, gekörnte, geben  
600 g Chinakohl  
Gemüsebrühe, gekörnte  
150 g Paprika, TK in Streifen  
1 handvoll Lauch, TK in Röllchen  
5 Körner Pfeffer +  
1 TL Senfkörner, gelb, mörsern oder mahlen  
2 EL Essig (Apfelessig)  
250 ml Gemüsebrühe, gekörnte

2 EL Sojasauce / Tamari

200 g Käse, Ziegenkäse, grob geraspelt

evtl. Salz  
Paprika

### Zubereitung

Buchweizen in kochendes Wasser geben, Hitze runterstellen, auf 0,5 von drei möglichen Stufen, bis der Wasserspiegel nicht mehr zu sehen ist, die Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ( ca. 10 min ) wird schön trocken. Den Chinakohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Chinakohl in etwas Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe zwei Minuten dünsten. Abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden.

Auf der noch heißen Kochplatte TK Paprika + Lauch antauen. Gemüse + Buchweizen mischen, ca. die Hälfte des Käses, Essig, Senf + Pfeffer + Tamari untermischen. In vier 0,75 l feuerfeste Schüsseln geben.

Die Gemüsebrühe drüber gießen, sollte so ca. 2 cm hoch sein. Den Rest geraspelt Ziegenkäse drauf verteilen + Paprikagranulat vorsichtig drüber geben.

Im , nicht vorgeheizt, Backofen 30 min bei 170°C, Umluft überbacken oder ohne Umluft bei ca. 190 –200° überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

10.05.05 Hans60

### Veränderung

Chicoree anstatt Chinakohl

Gemüse Salat F Vegan

Glutenfrei



## Salat

150 g Petersilienwurzel mit  
450 g Bio Möhren mit  
20 g Ingwer feingeraspelt  
150 g Lauch  
200 g Chicoree  
150 g TK oder frisch Paprikaschote  
2 Tassen gekochten Naturreis

evtl Soße, nach Geschmack

Lauch in Ringe und Kleinwiegen, und  
Chicoree 2 x längst durchschneiden, dann quer in dünne Stücke, und  
Paprikaschoten in dünne Streifen, sowie  
Naturreis dazu , gut vermischen. Servieren .

Wer will kann Soße nach Belieben dazu reichen, oder untermischen.  
Wir ließen ihn so, hat genug Eigengeschmack.

## Gemüsebratlinge VII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Portion  
ca 8 Stück





160 g Naturreis = 1 Tasse  
2 Tassen Wasser  
50 g Lauch, nur grün, klein schneiden  
150 g Chicoree klein schneiden  
350 g Möhren klein raspeln  
20 Oliven, schwarz, in bzw aus Lake klein schneiden  
4 geh EI Kokosraspel  
2 TI Salz  
1 Prise Zucker  
100 g Buchweizenkörner mahlen, zum Binden  
20 Pfefferkörner mit mahlen oder mörsern  
Bratfett

1 Tasse Naturreis in 2 Tassen Wasser zugedeckt ca 35 min leise kochen und ca 10 min noch ausquellen lassen,  
Lauch, Chicoree, Möhren, schwarze Oliven, und gekochten Reis vermischen, sowie die trocknen Zutaten wie Kokosraspel, Salz u Zucker Buchweizen und Pfeffer mit einer Hand untermengen, dabei kann man gleich feststellen und feucht genug, mit nassen Händen Bratlinge formen und im heißen Fett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Sonntag, 13. März 2011 Hans

## Reis Möhren Chicoree Bratlinge F

Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei

8 Stück ca



160 g Naturreis = 1 Tasse  
1 TI Kurkuma  
320 g Wasser  
250 g Möhren fein geraspelt  
150 g Chicoree klein geschnitten

100 g Ziegenkäse fein geraspelt

2 TI Salz  
1 Prise Zucker  
20 Pfefferkörner gemörsert  
100 g Buchweizenkörner mahlen zum Binden

Fett zum braten

Nachdem Reis mit Kurkuma gekocht ist, zusammen mit allen anderen Zutaten, bis einschließlich Buchweizen, zusammen vermengt wurde, mit nassen Händen Bratlinge geformt wurden, im heißen Fett, bei reduzierter Hitze von beiden Seiten goldbraun braten, Vorsicht der Teig ist sehr weich, auch noch beim Umdrehen der Bratlinge, sie sind schön saftig, schmecken warm u kalt.

der Naturreis braucht ca 35 min Kochzeit und ca 10 min Quellzeit  
je nach Größe der Bratpfanne, wenn man 2 x 4 braten kann, ca 2 x 5-8 min

Eigenes Rezept Sonntag, 24. April 2011 Hans

Fisch

## Chicoree Auflauf Teheran S F

Glutenfrei Kuhmilchfrei



1 Tasse Naturreis = 160 g ca  
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. Pri- sen 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

Donnerstag, 14. September 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 mahlen  
Fett zum ausfetten der 2 feuerfesten Formen

1 Tasse Buchweizenkörner in 2 Tassen kochendem Wasser mit 1 TL 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 mahlen Buchweizen gut verrühren, + zu der Fisch – Gemüsemischung 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 Chicoree Auflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

### 2 a 1 L Auflaufformen mit Deckel



1 Tasse Buchweizenkörner  
2 Tassen Wasser

### 200 g Seelachsfilet

1 TI Kräutersalz  
Wasser  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
2 Pfund Chicoree  
Kräutersalz  
2 TI Butter oder 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

### Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 11. April 2013

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