

# Auflauf Fisch u Fleisch Glutenfrei Maisfrei u Eifrei u 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  
+ 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

Fisch .....	2
Fleisch .....	11

## Inhaltsverzeichnis

Auflauf Fisch u Fleisch Glutenfrei Maisfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Fisch.....	2

Chicoree Auflauf Teheran S F .....	2
Fischpfanne Semenovka S F .....	3
Frutti de Mare Auflauf Zaltsyr S F .....	4
Gefüllte Paprikaschoten Buzuluk S F .....	6
Kartoffel u Möhren ( Zander ) Auflauf F .....	7
Seelachs Auflauf .....	9
Seelachs Mango Auflauf F .....	9
<b>Fleisch</b> .....	<b>11</b>
Huhn Garnelen Reisaufauf S F .....	11
Pfannkuchen Auflauf mit Linsen F .....	13
Pfannkuchen F .....	14
Veränderung, ohne Ei F .....	14
Rote Linsen .....	15
Hinweis S .....	15
Hinweis F .....	15
Hinweis .....	15

## Fisch

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

### Fischpfanne Semenovka S F

Glutenfrei, Ei- + Milchfrei



1 Tasse Naturreis = 160 g

2 Tassen Wasser

0,25 TI Kurkuma

400 g Seelachsfilet  
200 g Paprikaschote gewürfelt  
100 g Lauch in Ringe  
80 g ungehärtete Margarine  
1 Prise Zucker  
1 TI Gewürzsalz  
3 cl Balsamico di Modena

3 cl Tamari ( Sojasoße )  
3 cl Madeira

Wasser mit Kurkuma zum kochen bringen, Reis rein, aufkochen, bei kleiner Hitze 40 min leise kochen lassen.

Butter in einer großen Pfanne heiß werden lassen, Gemüse andünsten, Tamari + Essig + Zucker + Salz beifügen, wenn es für den eigenen Geschmack weich genug, den in Mundgerechte geschnittenen Fisch drauflegen, ca 5-8 min, danach den gekochten Reis, alles untereinander vermengen, vorsichtig damit der Fisch nicht zerfällt, runter von der Hitze den Madeira dazu mischen + servieren. Reicht für 2 Personen.

Sonntag, 22. Oktober 2006, eigenes Rezept, Hans60

Frutti de Mare Auflauf Zaltysr S 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

### Gefüllte Paprikaschoten Buzuluk S F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei + Resteverwertung



500 g Frutti di Mare

1 Lorbeerblatt

400 ml trockenen weißer Burgunder / Baden, ca

6 Paprikaschoten

1 Tasse Naturreis = 160 g

2 Tassen kochendes Wasser

2 TI Kräutersalz ca trennen  
1 TI Kurkuma gem  
1 reife Banane  
1 Apfel

100 g Ziegenfrischkäse Rolle

2 cl Tamari

2-4 cl Balsamico Bianca trennen

Fett für drei 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Guten trockener Weißwein als Soße.

Ins kochende Wasser 1 Tasse Reis geben, aufkochen lassen. Hitze kleinstellen, 35 min kochen, 10 min ausquellen lassen.

Frutti di Mare mit Weißwein bedecken, Lorbeerblatt dazu + ca 10 min kochen, abseihen, aufheben.

Paprikaschoten , Deckel abschneiden, reinigen, von den Deckeln die Blüten entfernen, beide Arten ca 10 min kochen, abseihen.

Die Hälfte des fertigen Reis mit 1 TI Kräutersalz, Kurkuma, kleingewürfelte Banane, um den Griebsch herum geraspelten Apfel und den gewürfelten Ziegenkäse, sowie mit 2 cl Essig vermischen, die Schoten mit dieser Masse füllen, und je 2 Schoten aufrecht stehen, in die drei 1 Liter ausgefetteten Schüsseln stellen.

mit der übriggebliebene Masse sowie den restlichen Reis mit Tamari + 2 cl Balsamico Bianca vermischen mit Kräutersalz abschmecken, rund um die Schoten verteilen, damit diese Dinger nicht umfallen, Schotendeckel drauf, über den restlichen Reis einen guten Schuss abgeseihten Wein als Soße geben, die feuerfesten Formen schließen.

In den vorgeheizten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 21. Juni 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

## Seelachs Auflauf

Zutaten für 4 Portionen

750 g Fischfilet (Seelachs)

250 g Kichererbsen, eingeweichte (oder 1 Dose)

750 g Fleischtomate(n)

350 g Zwiebel(n)

1 Zitrone(n), der Saft davon

4 Knoblauchzehe(n)

100 g Oliven, schwarze

4 Lorbeerblätter

Salz und Pfeffer

Olivenöl

## Zubereitung

Den Backofen auf 225°C vorheizen.

Die Fleischtomaten waschen. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen abziehen. Zusammen mit dem Fischfilet grob schneiden. Alles in eine Auflaufform mit Deckel geben. Nun Salz, Pfeffer und Olivenöl über die Zutaten geben.

Die Auflaufform mit Deckel in den Ofen geben und ca. 40-50 Min. garen.

Dazu Salzkartoffeln reichen. Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

13.09.08 kjuler

## Seelachs Mango Auflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



1 Tasse Naturreis = 160 g

2 Tassen Wasser

Fett

4 Scheiben a 100 g ca Seelachsfilet

Mostrich / Senf

1 Fenchel ca 500 g

6 Pfefferkörner mörsern

1 Prise Vollrohrzucker

1 TI Salz

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

1 Mango

Ziegen- oder Schafskäse raspeln, Menge nach Gefallen.

Paprikagranulat

## Soße

100 ml trockenen Weißwein ODER Fenchelkochbrühe  
1 Ei Mostrich / Senf

Naturreis in kochendes Wasser geben, Hitze kleinstellen, ca 40 min kochen, danach ca 10 min ausquellen.

Zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Fett ausfetten, mit gekochten Reis den Boden bedecken,

Fenchel mit Wasser bedecken, 0,5 TI Brühe zutun + ca 10 min kochen lassen, Fenchel kleinschneiden, auf den Reis verteilen,

Pfeffer mit Zucker + Salz vermischen, auf den Fenchel streuen,

Seelachs nebeneinander legen, die obere Seite dünn mit Mostrich bestreichen, zuschneiden so, dass die Fische den Fenchel bedecken.

Mango schälen, entkernen, kleinschneiden auf den Fisch verteilen,

den geraspelten Käse auf beiden Schüsseln verteilen, darüber leicht Paprikagranulat streuen.

Für die Soße 100 ml trockenen Weißwein mit 1 Ei Mostrich gut verrühren, und in beide Formen gießen,

Deckel schließen, wichtig, sonst trocknet der Ziege- oder Schafskäse aus + wird hart.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35-50 min backen, die Soße sollte leicht sprudeln, die Dauer richtet sich danach ob der Reis + das Gemüse noch heiß ist.

Eigenes Rezept, Sonntag, 12. August 2007 Hans60

## Fleisch

Huhn Garnelen Reisauflauf S F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei + eigenes Rezept





6 Feigen  
20 g Ingwer fein gewiegt  
Balsamico Bianca  
1 El Tamari ( Sojasoße )

150 g Hähnchenfilet  
Tamari

1 El Gänse- oder Entenfett

250 g Garnelen  
0,5 Zitrone den Saft davon

1 El Gänse- oder Entenfett

2 Tassen Wasser  
0,5 Tl Kurkuma  
1 Tasse Naturreis = 160 g

120 g Lauch, das Grüne  
400 g Möhren

Butter für die feuerfeste Formen

50 g Ziegenkäse evtl

Feigen klein schneiden, Ingwer kleinwiegen mit Balsamico Bianca bedecken + 1 El Tamari zugeben, ein paar Stunden, evtl über Nacht, weichen lassen, abseihen, aufheben, wird noch gebraucht.

In 2 Tassen kochendem Wasser 0,5 Tl Kurkuma + nach dessen aufkochen, 1 Tasse gespülten Naturreis geben, wiederum aufkochen, die Hitze kleinstellen, und ca 35 min kochen, und ca 10 min ausquellen lassen.

Hähnchenfilet klein würfeln, in eine Tasse legen und mit Tamari bedecken, evtl ab + zu mit einem Löffel umrühren, ein paar Stunden einweichen, abseihen, aufheben, wird noch gebraucht. In einem heißen 1 El Gänse- oder Entenfett, braten, raus nehmen.

Garnelen kurz antauen mit kaltem Wasser abspülen, abtrocknen und mit dem Saft einer halben Zitronen begießen.

In das heiße Gänse- oder Entenfett, der Hähnchenwürfel, evtl noch 1 Ei Gänse- oder Entenfett beifügen, die Garnelen gut 180 sek braten, raus nehmen.

Das Grüne vom Lauch in ca 1 cm Ringe schneiden, klein wiegen, und kurz in dem heißen Fett braten.

Möhren fein raspeln lassen.

2 a ein Liter feuerfeste Formen mit Deckel mit Butter einpinseln.

Alle fertigen Zutaten zusammen vermischen, mit den abgeseihten Flüssigkeiten würzen, in die zwei Formen geben, glattstreichen, evtl mit geraspelten Ziegen- oder Schafskäse bedecken.

Auf beiden Formen Deckel drauf, wichtig, weil ob mit oder ohne Käse die Oberfläche austrocknet, + der Käse hart wird.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, es sollte unten in der Form, sprudeln.

Donnerstag, 3. Mai 2007 Hans60

### Pfannkuchen Auflauf mit Linsen F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



### 4 a 1 I feuerfeste Schüsseln mit Deckel

ungehärtete Margarine zum einfetten

1 x Pfannkuchen

1 x rote Linsen

ca 200 g Ziegenkäse zum raspeln

ca 500 ml kochendes Wasser +

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

Paprikagranulat

150- 200 g roher Schinken in Scheiben, bei Bedarf

Alle Schüsseln einfetten,

bei zwei Schüsseln für Vegetaria:

Einen Pfannkuchen, 1 x Linsen drauf verteilen, insgesamt drei Pfannkuchen, als letzte Schicht wieder Linsen.

Bei den zwei anderen Schüsseln:

Pfannkuchen, Linsen, Pfannkuchen, den in Streifen geschnittenen rohen Schinken drauf verteilt, Pfannkuchen + Linsen als oberste Schicht.

Gekörnte Gemüsebrühe im kochendem Wasser auflösen, + in alle vier Schüsseln die Brühe zugießen sollte aber nicht mehr als ca 1,5 cm hoch sein.

Überall wird der Ziegenkäse drauf geraspelt, Menge nach Geschmack/ Bedarf, Paprikagranulat leicht drüberstreuen.

Deckel drauf , ohne Deckel wird der Käse hart, da er nicht gerade zum zerlaufen neigt.

Im kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 45-60 min backen.

Kommt drauf an, ob die Zutaten noch warm sind.

Pfannkuchen F

Veränderung, ohne Ei F



1000 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

200 g Buchweizen gem

100 g Naturreis ( Mittelkorn ) gem

100 g Amaranthkörner gem

100 g Kichererbsen gem

1 TI Schwarzkümmel mit gem

je 1 Prise Salz + Vollrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Wasser bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

## Rote Linsen

3 El Olivenöl  
500 g rote Linsen  
1 l Wasser  
40 g Ingwer kleingewiegt  
1 TI Kurkuma gem  
1 TI Kreuzkümmelsamen gemörsert  
1 TI Koriander gemörsert  
0,5 TI Chilipulver  
3 cl Balsamico Bianca  
3 cl Tamari ( Sojasoße )

die gewaschenen Linsen ca 5 min im Öl braten, (damit werden sie nicht so schnell zu Muss )

die restlichen Zutaten bis Chili zugeben + weich kochen, nach ca der Hälfte der Kochzeit mit Essig + Tamari pikant abschmecken, je nachdem wie frisch die Linsen sind, bei mir waren sie schon nach knapp 10 min, gar.

Diese Linsen wurden als Füllung für eine Art gefüllte Eier/ Pfannkuchen verwendet

Samstag, 9. Dezember 2006

## 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

Dienstag, 20. September 2011

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