

Frutti di Mare Glutenfrei Maisfrei Eifrei Kuh Milchfrei

Hinweis Wein u Saft

Inzwischen gibt es ja durchaus vegetarische und auch Vegane Weine und auch Säfte. Die Winzer stellen sich auf die Wünsche der Kunden auch ein.

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

Frutti di Mare	2
Krebse	9

Inhaltsverzeichnis

Frutti di Mare Glutenfrei Maisfrei Eifrei Kuh Milchfrei	1
Hinweis Wein u Saft	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Frutti di Mare	2
Fruti di mare im Gemüsecurry S F	2
Fruti di mare, Resteauflauf F	3

Frutti de Mare Auflauf Zaltysr S F.....	5
Frutti di Mare Auflauf Stepnoja F	6
Frutti di Mare in Paprikaschoten Buzuluk S F.....	7
Krebse.....	9
Reis mit Krebsfleisch S F.....	9
Hinweis S.....	10
Hinweis Sojasoße = Tamari	11
Hinweis Curry	11
Hinweis Tomatenketchup.....	11
Geräucherten Fisch + Fleisch.....	11
Hinweis F	11
Hinweis.....	12

Frutti di Mare

Frutti di mare im Gemüsecurry S F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 Tasse Naturreis (130 g)

2 Tassen Wasser

1 TI Chilipulver

250 g TK Frutti di Mare

trocknen Weißwein

1 Lorbeerblatt

500 g TK Suppengemüse / anderes

1,5 TI Frugola / gekörnte Gemüsebrühe

350 ml ca trocken Weißwein / Wasser

30 g Ingwer getrennt

1 TI Curry ohne Salz

5 Pfefferkörner gemörsert

1 TI Koriander gemörsert

3 El Sonnenblumenkerne / Cashewnüsse geröstet

5 El Kokosnus raspel geröstet

1 Knoblauchzehe
1 Banane
1 El Vollrohrzucker
1 Prise Salz oder mehr
Kräutersalz evt
0,5 El Zimt gem

4 cl Tamari (Sojasoße)

Fett für drei ein Liter feuerfeste Formen
Guten trocknen Weißwein oder Reiswein

Naturreis mit Chilipulver ca 35 min auf kleiner Hitze kochen, ca 10 min ausquellen lassen.

TK Suppengemüse mit Frugola + ca 15 g kleingewiegten Ingwer, und Curry ohne Salz in 350 ml ca trocknen Weißwein / Wasser, das Gemüse sollte ca 2/3 hoch bedeckt sein, die Flüssigkeit einkochen lassen, oder bis das Gemüse bissfest ist.

Fruti di Mare mit Weißwein bedecken sowie 1 Lorbeerblatt ca 10 min leise köcheln lassen, und abseihen.

Sonnenblumenkerne erst rösten, rausnehmen, dann Hitze ausstellen, und die Kokosraspel in die Pfanne, die Rest Hitze reicht dafür, noch.

Den fertig gekochten Reis, Suppengemüse ohne Flüssigkeit, Rest Ingwer, gemörserter Pfeffer und Koriander, Zimt gem, Sonnenblumenkerne und Kokosnussraspel, 1 Knoblauchzehe mit einer Gabel zerdrücken, Banane kleinwürfeln, 1 El Vollrohrzucker und Tamari, alles zusammen vermengen, zum Schluss noch abgeseite Fruti di Mare zugeben, pikant abschmecken, evt mit Kräutersalz.

Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Fett einstreichen, die Gemüse-Fischmasse einfüllen, glattstreichen, guten trocknen Weißwein oder Reiswein ca 1-15 cm hoch einfüllen. Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudelnd kochen.

Eignes Rezept, Samstag, 15. Dezember 2007 Hans60

Fruti di mare, Resteauflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



600 g Pellkartoffeln
Muskatnuss gerieben
350 g TK Suppengemüse
2 handvoll TK Paprikastreifen

250 g TK Fruti di mare
Weißwein
Lorbeerblatt

150 g Ziegenkäse geraspelt

200 g Ziegenkäserolle

Pfeffer
Kräutersalz
Ungehärtete Margarine

Pellkartoffeln quetschen und mit Muskatnuss und Kräutersalz würzen, TK Gemüse + TK Paprikastreifen kurz in ein wenig guten Weißwein dünsten, abseihen, dazu geben, Fruti di mare mit Weißwein bedecken + Lorbeerblatt ca 10 min dünsten, abseihen, dazu geben, geraspelteten Ziegenkäse mit untermengen, mit Pfeffer abschmecken. In zwei ein Liter mit Margarine eingefettete feuerfeste Schüsseln geben, glattstreichen, Ziegenkäserolle in dicke Taler schneiden, und auf den Auflauf geben. Deckel schließen.
In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 30-40 min backen.

Eigenes Rezept, Montag, 21. Januar 2008 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 Sojasaße + 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

Frutti di Mare Auflauf Stepnoja F

glutenfrei / eifrei + Kuh Milchfrei





450 g Möhren fein geraspelt
2 Tassen gekochter Naturreis

250 g TK Frutti di Mare
4 El TK 8 Kräuter
2 Tl Kräutersalz

100 g Ziegen Käse geraspelt

50 g Ziegen Käse geraspelt
Paprikagranulat
Fett für 2 feuerfeste Schüssel

von Möhren bis 100 g Ziegen Käse geraspelt alle Zutaten miteinander vermischen, in zwei ausgefettete feuerfeste Schüsseln geben, glattstreichen, 50 g Ziegen Käse geraspelt drauf verteilen + mit Paprikagranulat bestreuen, Vorsicht scharf, Deckel drauf, der Käse vertrocknet sonst.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 50 min backen

Eigenes Rezept Samstag, 31. März 2007 Hans60

[Frutti di Mare in 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

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

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

abgeseihete Frutti di Mare mit der Reismischung, aus 1 TI Kräutersalz, Kurkuma, kleingewürfelte Banane, um den Griebsch herum geraspelten Apfel und den gewürfelten Ziegenkäse, sowie mit 2 cl Essig vermischen, dann erst teilen, in die drei 1 Liter ausgefetteten Schüsseln stellen.

Krebse

Reis mit Krebsfleisch S F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei





3 Tassen Wasser
1,5 Tassen Naturreis Mittelkorn
0,5 TL 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

Hinweis S

Soja, Tofu oder Tamari im Rezept

Hinweis Sojasoße = Tamari

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 Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

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

Freitag, 11. Mai 2012

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de