

Frutti di Mare Glutenfrei Maisfrei Eifrei

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	11

Inhaltsverzeichnis

Frutti di Mare Glutenfrei Maisfrei Eifrei	1
Hinweis Wein u Saft	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Frutti di Mare	2
Currylinsen mit Frutti di Mare M F	2
Fruti di mare im Gemüsecurry S F	3

Frutti di mare, Resteauflauf F.....	4
Frutti de Mare Auflauf Zaltysr S F.....	6
Frutti di Mare Auflauf M S F.....	7
Frutti di Mare Auflauf Stepnoja F.....	8
Frutti di Mare in Paprikaschoten Buzuluk S F.....	9
Krebse.....	11
Reis mit Krebsfleisch S F.....	11
Hinweis S.....	12
Hinweis Sojasoße = Tamari.....	13
Hinweis Curry.....	13
Hinweis Tomatenketchup.....	13
Geräucherten Fisch + Fleisch.....	13
Hinweis F.....	13
Hinweis.....	14

Frutti di Mare

Currylinsen mit Frutti di Mare M F



Zutaten

160 g Naturreis, Mittelkorn ca 1 Tasse

2 Tassen Wasser

0,25 TI Paprikagranulat

0,25 TI Kurkuma

100 g Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

100 g Äpfel; säuerliche

2 EI Öl

500 ml Wasser

200 g Rote Linsen

1 TI Koriander gemörsert

0,25 TI Currypulver ohne Salz

500 g, 2 Pakete TK Frutti di Mare

Salz
Cayennepfeffer
200 g Bananen

125 ml Sahne

Schnittlauch; in Röllchen

Reis, Paprikagranulat, Kurkuma ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, Deckel drauf, gut 35 min kochen + ca 5-10 ausquellen lassen.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Äpfel um den Griebsch grob raspeln und alles zusammen in Öl glasig dünsten.

Linsen mit Koriander und Curry in Wasser zum Kochen bringen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen und bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten abgedeckt garen.

Frutti di Mare, Zwiebeln, Knoblauch und Äpfel zufügen. Bananen Schalen und in Scheiben schneiden, unter die Linsen heben und weitere 5 Minuten abgedeckt garen. Die Flüssigkeit sollte fast verdampft sein, im anderen Fall im offenen Topf einkochen lassen.

Mit saurer Sahne und Schnittlauchröllchen anrichten.

Sonntag, 10. September 2006

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 trocknen Weißwein / Wasser
30 g Ingwer getrennt
1 TI Curry ohne Salz
5 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Koriander gemörsert
3 EI Sonnenblumenkerne / Cashewnüsse geröstet
5 EI Kokosnus raspel geröstet
1 Knoblauchzehe
1 Banane
1 EI Vollrohrzucker
1 Prise Salz oder mehr
Kräutersalz evt
0,5 EI 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, gemörserten Pfeffer und Koriander, Zimt gem, Sonnenblumenkerne und Kokosnus raspel, 1 Knoblauchzehe mit einer Gabel zerdrücken, Banane kleinwürfeln, 1 EI 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, geraspeltten 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 Zaltsyr 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 TL 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 abgeseibten 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 M S F

Glutenfrei + Eifrei



4 Tassen Wasser
1 TI Kurkuma

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
2 Tassen Buchweizenkörner
500 g Möhren
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 cl Balsamico Bianca

2 cl Tamari (Sojasoße)

450 g TK Frutti di Mare

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln
Rapsöl

Ziegenkäse grob geraspelt

Limburger oder mittelalt Gauda

Ca 200 ml gekörnte Gemüsebrühe
Kurkuma o geraspelten Paprika

Wasser mit Kurkuma + gek. Gemüsebrühe zum kochen bringen, Buchweizen rein, nach dem erneuten aufkochen Hitze klein stellen, ca 20 min, wenn der Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze aus stellen, ausquellen lassen, wird schön trocken + körnig.

Möhren fein raspeln.

Lauchzwiebeln in kleine Ringe.

Möhren + Zwiebeln in eine große Schüssel geben, Balsamico , Tamari sowie den Fisch miteinander vermischen, durch ziehen lassen, bis der Buchweizen fertig.

Ca 200 ml Brühe aus gekörnter Gemüsebrühe herstellen

Buchweizen in die mit Rapsöl eingestrichenen 0,75 l feuerfeste Schüsseln verteilen. Gemüse- Fisch- Mischung drauf geben.

Gemüsebrühe soll ca 1 cm hoch in den Schüsseln stehen.

Mit geraspelten Ziegenkäse, zerläuft meist nicht.

Geraspelten Paprika oder Kurkuma auf den Käse streuseln.

Außer bei mit Limburger, empfiehlt es sich mit Deckel zu backen.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 40 min backen.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180/190°C.

Es sättigt ganz schön. Dazu gab es trockenen Rotwein.

Eigenes Rezept, Sonntag, 25. Juni 2006

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 Ei TK 8 Kräuter
2 TI 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