

Hirse Fisch u Fleisch Glutenfrei Maisfrei Eifrei

Hinweis Wein u Säfte

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 + 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

Inhaltsverzeichnis

Hirse Fisch u Fleisch Glutenfrei Maisfrei Eifrei.....	1
Hinweis Wein u Säfte.....	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Fisch.....	2
Kohlrouladen Auflauf Astrachanka F	2
Seelachsfilet gebraten M F	3

Suppengemüse mit Forelle F	5
Fisch u Fleisch	5
Kohlrouladen Auflauf Astrachanka	6
Fleisch	7
Gefüllte Tomaten II F	7
Rest Verwerten F	9
Paprikatopf S F	9
Hinweis M	11
Hinweis S	11
Hinweis F	11
Hinweis	11

Fisch

Kohlrouladen Auflauf Astrachanka F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



Heißes Wasser
 1 Tasse Hise
 2 Tassen Wasser

9 Scheiben Seelachsfilet ca 600 g

150 g Ziegenhartkäse geraspelt

9 Blatt Wirsingkohl
Pfeffer gemörsert
Muskatnuss frisch gerieben
Ungehärtete Margarine
Preiselbeerenkompott evt

Soße

80 g Erdnüsse
300 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
2 cm Ingwer klein gewürfelt
Muskatnuss frisch gerieben
1 TI Delikata
1 TI Kräutersalz
2 cl trockenen Weißwein

Hirse mit Wasser abspülen, (Bitterstoffe entfernen) ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, 12 min köcheln lassen, Hitze ausstellen, 5 min ausquellen lassen.

Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Fett ausstreichen.

Die gekochte Hirse drin verteilen.

9 Blatt Wirsingkohl blanchieren, wenn es die Außenblätter sind ca 10 min kochen lassen, den Strunk in den Blättern flach schneiden.

Auf jedes Blatt 1 Seelachsfilet, gemörserten Pfeffer, etwas frischgeriebenen Muskatnuss sowie geraspelten Ziegenkäse drauf, Seiten einschlagen, vom Strunk her aufrollen, + auf die Hirse mit dem Ende nach unten, legen, drei Stück, pro Portion.

Soße:

Erdnüsse leicht rösten + fein mahlen.

300 ml Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer + Delikata + Kräutersalz zum kochen bringen.

Den Topf von der Hitze,

gem Erdnüsse einrühren sowie den guten Wein dazu.

Die Soße über die Rouladen gießen, Deckel drauf +

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

Servieren mit Preiselbeerenkompott auf den Kohlrouladen.

PS: Es ist sehr mild gewürzt.

Donnerstag, 16. November 2006 eigenes Rezept Hans60

Seelachsfilet gebraten M F

Glutenfrei + Milchfrei



1 Tasse Hirsekörner , 160 g
kochendes Wasser
2 Tassen Wasser

Soße:

1 TI Buchweizen gem
1 TI Kokosnuss geraspelt
1 TI Kurkuma gem
500 ml Weißwein
1 TI Frugola
Salz
2 Äpfel geraspelt
1 Banane kleingewürfelt

4 Scheiben Seelachsfilet (400 g ca)

2 Ei

4 EI Buchweizen gem
4 EI Kokosnuss geraspelt
1 TI Salz
4 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Kurkuma
Öl zum braten

Hirse mit kochendem Wasser ausspülen, um die Bitterstoffe zu entfernen, dann in die 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, Deckel drauflegen, nach ca 8-10 min ist der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen, ausquellen, wird schön weiß + trocken.

Buchweizen gem und Kurkuma kurz in einem Topf anrösten, abkühlen lassen, raus nehmen, Wein aufkochen, den angerösteten Buchweizen und Kurkuma einrühren, aufkochen, Kokosnus raspel, Frugola, Salz, Äpfel und Banane begeben, kurz aufkochen, Hitze ausstellen.

Öl erhitzen, den Fisch in den zerklopfen Eier wälzen, anschließend im gemischten Buchweizen, Kokosnuss, Salz, gemörserten Pfeffer und Kurkuma wänden und von beiden Seiten goldgelb braten.

Dienstag, 1. Januar 2008 Hans60

Suppengemüse mit Forelle F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1250 ml Wasser
2 Lorbeerblätter
1 El TK / getrockneten Basilikum
350 g Kartoffel ca
5 Pfefferkörner gemörsert
500 g TK Suppengemüse
3 El Hirse- / Buchweizenkörner
1 El gekörnte Gemüsebrühe

250 g geräucherte Forellenfilet / andere

Wasser mit Lorbeerblätter, Basilikum, gewürfelte Kartoffel, gemörserten Pfeffer, TK Suppengemüse, Getreidekörner sowie 1 El gekörnte Gemüsebrühe kochen, ca 20 min, Topf von der Hitze nehmen, die gewürfelten geräucherte Forellenfilet / andere, zugeben, leicht umrühren, salzen an für sich nicht nötig.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. Dezember 2007 Hans60

Fisch u Fleisch

Kohlrouladen Auflauf Astrachanka

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



Heißes Wasser

1 Tasse Hise

2 Tassen Wasser

9 Scheiben Seelachsfilet ca 600 g

150 g Ziegenhartkäse geraspelt

9 Blatt Wirsingkohl

Pfeffer gemörsert

Muskatnuss frisch gerieben

Ungehärtete Margarine

Preiselbeerenkompott evt

Soße

80 g Erdnüsse

300 ml Wasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

2 cm Ingwer klein gewürfelt

Muskatnuss frisch gerieben

1 TI Delikata

1 TI Kräutersalz

2 cl trockenen Weißwein

Hirse mit Wasser abspülen, (Bitterstoffe entfernen) ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, 12 min köcheln lassen, Hitze ausstellen, 5 min ausquellen lassen.

Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Fett ausstreichen.

Die gekochte Hirse drin verteilen.

9 Blatt Wirsingkohl blanchieren, wenn es die Außenblätter sind ca 10 min kochen lassen, den Strunk in den Blättern flach schneiden.

Auf jedes Blatt 1 Seelachsfilet, gemörserten Pfeffer, etwas frischgeriebenen Muskatnuss sowie geraspelten Ziegenkäse drauf, Seiten einschlagen, vom Strunk her aufrollen, + auf die Hirse mit dem Ende nach unten, legen, drei Stück, pro Portion.

Soße:

Erdnüsse leicht rösten + fein mahlen.

300 ml Wasser mit 0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer + Delikata +Kräutersalz zum kochen bringen.

Den Topf von der Hitze,

gem Erdnüsse einrühren sowie den guten Wein dazu.

Die Soße über die Rouladen gießen, Deckel drauf +

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

Servieren mit Preiselbeerenkompott auf den Kohlrouladen.

PS: Es ist sehr mild gewürzt.

Donnerstag, 16. November 2006 eigenes Rezept Hans60

Fleisch

Gefüllte Tomaten II F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

1 Auflaufform mit Deckel

2 Portionen



1 Tasse Hirse ca 160 g
heißes Wasser
2 Tassen Wasser
evtl 1 Msp Kurkuma

200 g Putenbrustfilet

0,5 TI Paprikagranulat
3 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Kräutersalz
4 Scheiben rote Bete a d Glas
4 El Saft, rote Bete a d Glas
Salz
Margarine zum ausfetten
4 Tomaten
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe
Wasser

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, diese Hirse ins kochende Wasser (evtl mit Kurkuma) , aufkochen, Hitze reduzieren, Vorsicht kocht über im kleinen Topf, Deckel schließen ca 2-4 min, dann ist Wasserspiegel innerhalb der Hirse , Hitze ausstellen, ca 10 min ausquellen lassen.

Den Boden der eingefetteten Auflaufform bedecken,

Tofu zerdrücken oder in kleine Stücke brechen und in ein hohes Gefäß, sowie Pfefferkörner gemörsert, Kräutersalz, Rote Bete Scheiben und Saft dazu, mit einem elektr Pürierstab zu Creme verarbeiten, mit Salz kräftig abschmecken.

Von den Tomaten, an der Blütenseite einen Deckel abschneiden, vom Deckel die Blüte ringförmig rausschneiden.

Tomaten mit einem scharfen Küchenmesser die Innenwände, Stege, durchschneiden, mit einem Esslöffel das Innere , Kerne, Saft und die Stege entfernen, aufheben,

Tomaten mit der Tofucreme füllen und einen Ei voll obendrauf,

Tomatendeckel jetzt noch draufsetzen,

in ca 125 ml heißes Wasser die gekörnte Brühe auflösen, und drüber gießen,

Deckel schließen, sonst trocknen die Hirsekörner aus und werden hart.

In den kalten Backofen bei ca 150°C ca 60 min backen, es muss am Boden gut sprudeln.

Rest Verwerten F



Putenbrust in Scheiben schneiden , kurz braten, mit Salz und Pfeffer würzen, Hirse dazu,
das Innere der Tomaten mit Salz, Pfeffer oder Paprikagranulat aufkochen, abschmecken, und drüber geben.

Eigenes Rezept Donnerstag, 23. Oktober 2008 Hans60

Paprikatopf S F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 Tasse Hirse (170 g)
kochendes Wasser
2 Tassen Wasser

1 Kg Rindfleisch geschnetztes

Olivenöl
1 Zwiebel
2-5 Knoblauchzehen
Wasser
500 g TK Paprikastreifen
125-250 ml Wasser / **Wein**
0,25 TI Paprikagranulat
1 TI Vollrohrzucker
1 TI Salz
5 Pfefferkörner gemörsert
Balsamico de Modena

Tamari (Sojasoße)

1 Tasse Hirse mit kochendem Wasser ab/ausspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen,
die Hirse dann in 2 Tassen kochendem Wasser geben, da wir dann meist kleine Töpfe verwenden, kann die Hirse schnell über den Rand kommen, einfach einen Löffel reinstellen, oder eben gleich einen größeren Topf verwenden.

Hitze reduzieren, wenn das Wasser unterhalb der Oberfläche ist, meist 8-12 min, Hitze ausstellen, Deckel drauf, ausquellen lassen, Hirse wird dann schön trocken und weiß.

Geschnetztes in Olivenöl kräftig anbraten, kleingeschnittene Zwiebel und Knoblauch beigegeben, kurz mit braten, ablöschen mit Wasser und auf kleiner Hitze bissfest bis weich schmoren lassen, wie gewünscht.

TK Paprikastreifen, Zucker + Salz, Paprikagranulat und gemörserten Pfeffer und 125-250 ml Wasser / Wein begießen, bissfest bis weich dünsten lassen, wie gewünscht.

Paprikagemüse mit dem geschmorten Fleisch vermischen, ein mal aufkochen lassen, runter von der Hitze, fertige Hirse dazu mischen und pikant würzen mit Balsamico und Tamari, abschmecken.

Eigenes Rezept Samstag, 22. Dezember 2007 Hans60

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,
Kuh Milch Produkte, befinden

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, 15. Mai 2012

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de