

Kurkuma Fleisch Glutenfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

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.

Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reformmargarine.

Index nicht aktiv

Fleisch 2

Inhaltsverzeichnis

Kurkuma Fleisch Glutenfrei	1
Hinweis I	1
Hinweis Margarine	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Fleisch	2
Huhn Garnelen Reisauflauf F.....	2
Hühnermagen F	4
Mango Schwein Topf F	5
Pfannkuchen Auflauf mit Linsen F.....	6
Pfannkuchen (M).....	7
Putenkeulen Atasu F	8
Putenkeulen F	10
Rinderherz F	11
Sellerieklopse 1 Ei M F	12
Wirsing Reis Topf M F.....	13
Hinweis I	14

Bitte bedenkt	14
Hinweis M	14
Hinweis Ei	15
Hinweis Vegan	15
Hinweis Curry	15
Hinweis F	15
Hinweis Fleisch	15

Fleisch

Huhn Garnelen Reisauflauf F
 Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei





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

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, ab-

sehen, aufheben, wird noch gebraucht. In einem heißen 1 Ei 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, evt 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

Hühnermagen F

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

3 Portionen



2 l kochendes Wasser
300 g TK Suppengemüse
1 großes Lorbeerblatt
0,5 Apfel
12 Pfefferkörner gemörsert
30 g Ingwer klein geschnitten

750 g Hühnermagen

Kräutersalz

1 Tasse Naturreis ca 160 g

2 Tassen Wasser

0,5 TI Kurkuma

Ins Wasser TK Suppengemüse, Lorbeerblatt, 0,5 Apfel ohne Stiel und Blüte, 12 gemörserter Pfeffer und den Ingwer aufkochen lassen, vom Hühnermagen Fett und evtl die Magenhaut (gelb) entfernen, dazu geben, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen und weich kochen lassen (ca 120 min) mit Kräutersalz abschmecken.

In der Zwischenzeit den Reis mit Kurkuma ca 35 min kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

Ca 2-3 El Reis auf einen tiefen Teller, die Hühnersuppe drüber, servieren. Pellkartoffeln wären auch nicht schlecht, statt Reis.

Eigenes Rezept, Samstag, 20. September 2008 Hans60

Mango Schwein Topf F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1,5 Tassen Buchweizenkörner (240 g)

Wasser

3 Tassen Wasser

1 TI Kurkuma

1 Kg Schwein, Geschnetzeltes

Olivenöl

0,5 TI Paprikagranulat

1 Zwiebel klein geschnitten
2-5 Knoblauchzehen klein geschnitten,
Wasser
1 Mango gewürfelt
1 Apfel geraspelt
125-250 ml Wasser oder Weißwein
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
30 g Ingwer klein gehackt
6 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Koriander gemörsert
1 Ei Kokosnussmehl
Balsamico Bianca
Tamari

1,5 Tassen Buchweizenkörner abspülen, in drei Tassen kochendes Wasser mit Kurkuma geben, Hitze kleinstellen, sobald Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche ist (ca 15-20 min), Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird schön trocken und körnig.

Geschnetzeltes in Olivenöl scharf anbraten, Zwiebel und Knoblauch dazu geben, kurz danach mit Wasser ablöschen und leise schmoren lassen, bissfest bis weich das Fleisch ist, wie gewünscht.

In einem großen Topf, 250 ml Weißwein, gekörnte Gemüsebrühe, 1 Ei Kokosnussmehl, Ingwer, gemörserten Pfeffer und Koriander, gewürfelte Mango und geraspeltten Apfel weichkochen, von der Hitze nehmen, mit einem Pürierstab zermusen, Geschmortes Fleisch mit Soße, gekochten Buchweizen dazu geben, vermischen, mit Bianca und Tamari pikant abschmecken, NICHT MEHR AUFKOCHEN.

Eigenes Rezept, Sonntag, 23. Dezember 2007 Hans60

Pfannkuchen Auflauf mit Linsen F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



4 a 1 | 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 Tl 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.

Pfannenkuchen (M)

Veränderung, ohne Ei



500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
500 ml Milch / 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 + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Milch 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

Putenkeulen Atasu F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 Putenkeulen

- 1 Kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

Soße:

- 2 Äpfel
- 1 Zwiebel
- 2 EI Butter
- 125 ml Wasser

125 ml guten trockenen Weißwein

- 3 EI Kokosnuss Raspel
 - 4 Pfefferkörner gemörsert
 - 1 TI Kurkuma
 - 0,5 TI Curry ohne Salz
 - 1 TI Gewürzsalz
 - 0,5 Zitrone Saft davon
 - 2 EI Honig
 - 3 cl Balsamico Bianca
- Schmorsoße dazu geben.

- 6 Kartoffeln
- 0,25 TI Kümmel

Putenkeulen von allen Seiten gut anbraten, kleingeschnittene Zwiebel + kleingeschnittener Knoblauch beigegeben, ab + zu ein wenig heiß Wasser zugeben, Deckel drauf + schmoren lassen 45-60 min , je nach Geschmack, wir haben es gerne wenn sich das Fleisch löst vom Knochen.

In Butter + Wasser die Kleingeschnittene Zwiebel, + die grobgeraspelten Äpfel (um den Griebsch rum) weich dünsten, mit Einem elektrischen Pürierstab, pürieren, dann alle Zutaten der Reihenfolge nach wie angegeben, zufügen, aufkochen.

Kartoffeln mit Schale + Kümmel kochen, abschrecken mit kalt Wasser , pellen.

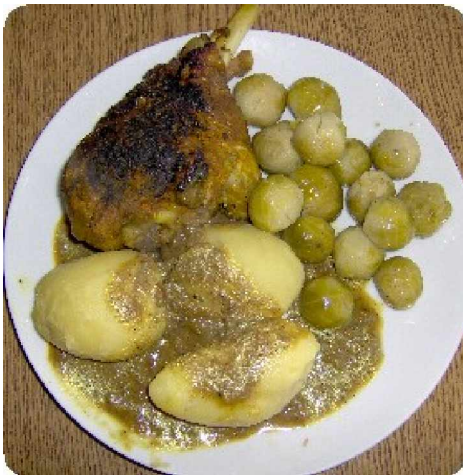
Je nach Geschmack, Putenkeule ausziehen, oder ganz lassen.

Samstag, 16. September 2006 eigenes Rezept Hans60

Putenkeulen F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2 Portionen



Olivenöl

2 Putenunterkeulen ca 900 g

Rotwein, trocken 14 %

100 g Zwiebel geschnitten

2 Knoblauchzehen gehackt

1 Apfel geviertelt

10 Pfefferkörner gemörsert

2 TI Kurkuma

1 Prise Zucker

3 EI Erdnüsse geröstet u gemahlen

0,75 TI Salz

Putenkeulen von allen Seiten gut anbraten, Zwiebel + Knoblauch beigegeben, die Keulen mit Kurkuma u Erdnüsse gemahlen, Pfefferkörner gemörsert u Zucker bestäuben, mit Rotwein ablöschen, geviertelten Apfel zu geben ab + zu ein wenig Rotwein zugeben, Deckel drauf + bei wenig Hitze schmoren lassen 45-60 min , je nach Geschmack, wir haben es gerne wenn sich das Fleisch löst vom Knochen.

Fleisch auf einen Teller warm stellen,
die Soße, falls es einem zu wenig erscheint, Rotwein dazu geben fein pürieren mit einem elektr Pürierstab, und mit wenig Salz pikant abschmecken, nochmals aufkochen.

Eigenes Rezept Freitag, 29. Januar 2010 Hans

Rinderherz F

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

3 Portionen



2 l kochendes Wasser
300 g TK Suppengemüse
1 großes Lorbeerblatt
0,5 Apfel
12 Pfefferkörner gemörsert
30 g Ingwer klein geschnitten

750 g Rinderherz (1 ganzes, Jungbullen)

Kräutersalz

1 Tasse Naturreis ca 160 g
2 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma

Ins Wasser TK Suppengemüse, Lorbeerblatt, 0,5 Apfel ohne Stiel und Blüte, 12 gemörserten Pfeffer und den Ingwer aufkochen lassen, vom Herz Fett und die Gefäßröhren entfernen, ob man es gleich in Mundgerechte Stücke schneidet, oder nachher, bleibt einem überlassen, ich ließ es ganz, dazu geben, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen und weich kochen lassen (ca 120 min) mit Kräutersalz abschmecken.
In der Zwischenzeit den Reis mit Kurkuma ca 35 min kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

Ca 2-3 El Reis auf einen tiefen Teller, die Suppe und das Fleisch drüber, (so kann ich es besser Portionieren, drüber, servieren.
Pellkartoffeln wären auch nicht schlecht , statt Reis.

Eigenes Rezept, Samstag, 20. September 2008 Hans60

Sellerieklopse 1 Ei M F

Glutenfrei



1 Sellerieknolle
2 El Margarine o Butter
2 Handvoll Frühlingszwiebel grün
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
250 ml Wasser

300 g Putenbrust oder

3 rohe Bratwurstbrät

1 Ei

1-3 El Buchweizen gem oder anderes Mehl
Salz und Pfeffer
Muskatnuss frisch gerieben

200 g Schlagsahne

Handvoll Frühlingszwiebel grün in 2 El Margarine andünsten,
Sellerie in 1 cm große Stücke schneiden, dazu geben, sowie
Wasser und Gemüsebrühe und zugedeckt 10 min dünsten,
Putenbrust im Mixer zerhacken, Salz, Pfeffer und Muskatnuss dazu,
1 Ei und Mehl, anstelle Mehl kann man auch eine Scheibe eingeweichtes,
ausgedrücktes Weisbrot dazu geben,
Sahne zum Sellerie geben, aufkochen, Fleischklößchen formen, und ca 10-
15 min dünsten.

Je nach Größe vom Sellerie reicht es für vier Portionen
Es ergab 11 Klößchen,
dazu gab es Naturreis mit Kurkuma, und rote Bete

Donnerstag, 25. September 2008 Hans

Wirsing Reis Topf M F

Glutenfrei und Eifrei

2-3 Portionen



160 g Naturreis (1 Tasse)
2 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma

Sahne Wirsing

Zutaten für 4 Portionen
900 g Wirsing ca
30 g Butter, (oder Margarine)
2 Handvoll Lauch in Ringe ODER 2 Zwiebel(n), fein gewürfelt
0,5 TI Zucker
250 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

100 ml Schlagsahne

Salz und Pfeffer
Frisch geriebenen Muskatnuss

300 g Putenbrust

Öl zum braten

Reis mit Kurkuma im Wasser aufkochen, Hitze kleinstellen, ca 35 min kochen und ca 10 min quellen lassen.

Wirsing vierteln, Strunk ausschneiden, in feine Streifen schneiden (Küchenmaschine)

Fett erhitzen, Lauch und Zucker darin andünsten, Wirsing dazugeben und kurz mitschmoren. Dann mit Wasser ablöschen + gekörnte Gemüsebrühe dazu, und 10 min offen im Topf köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Mit Salz, Pfeffer + geriebenen Muskatnuss abschmecken, wer will, das ganze leicht pürieren, Sahne zugeben,

Putenbrust würfeln im heißen Öl braten,

alles zusammen vermischen, und servieren

eigenes Rezept, Mittwoch, 24. September 2008 Hans60

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

Hinweis M

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis Ei

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

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Mit freundlichen Grüßen

Hinweis Fleisch

Habe auch die Rezepte mit Schinken , sowie Kassler + auch Speck , nicht entfernt,
denn es gibt Fleischer + auch „einkaufen auf dem Bauernhof“
die alles selber herstellen,
+ ohne , die für Zöliakie, nicht erlaubten Zusatzstoffe arbeiten.
Ist auch eine Sache des Vertrauens

Sonntag, 18. April 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de