

Aepfel Fisch u Fleisch Glutenfrei u Eifrei

Hinweis Margarine

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

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 nicht aktiv

Fisch	2
Fleisch	6

Inhaltsverzeichnis

Aepfel Fisch u Fleisch Glutenfrei u Eifrei	1
Hinweis Margarine	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Fisch	2
Ananas Curry Lachs M F	2
Matjesfilet in Schmand M F	3

Seelachsfilet gebraten M F	4
Suppengemüse mit Forelle F	6
Fleisch	6
Hühnermagen F	7
Mango Schwein Topf F	8
Putenkeulen F	9
Rinderherz F	10
Hinweis M	11
Hinweis Ei	11
Hinweis Vegan	11
Hinweis Sojasoße	11
Hinweis Curry	12
Hinweis Tomatenketchup	12
Hinweis F	12

Fisch

Ananas Curry Lachs M F



Zutaten für 3 Portionen
 0,5 große Ananas
 1 Apfel

2 El Kokosraspel
0,5 Tl Curry ohne Salz

2 El (40 g) Butter
300 ml guten Weißwein

200 ml Sahne
0,5 Bund Frühlingszwiebeln

2 Lachs Filet ca 250 g Natur

2 Seelachsfilet ca 300 g Natur

Salz und Pfeffer
6 große Pellkartoffeln

Pellkartoffeln mit 0,5 Tl Kümmel kochen.

Die geschälte halbe Ananas auf Würfel schneiden. In der Hälfte der Butter kurz andünsten, beiseite stellen.

Die in kleine Ringe geschnittenen Zwiebeln und den Apfel, um den Griebsch rum geraspelt, und mit den Kokosflocken und dem Curry in der anderen Hälfte der Butter andünsten.

Mit dem Wein ablöschen und nach Bedarf reduzieren lassen, dann fügt man die Sahne hinzu, würzt mit Pfeffer und Salz und lässt die Soße noch einmal kurz aufkochen und gibt dann die Ananasstückchen hinzu.

Den Fisch, Naturbelassen, in zwei Pfannen in Butter kurz braten, nachdem umdrehen, ein wenig mit Pfeffer + Salz würzen.

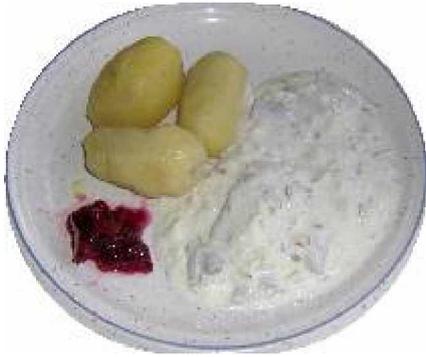
mit den Pellkartoffeln, Fisch + Soße zusammen servieren

Mittwoch, 30. August 2006 Hans

Matjesfilet in Schmand M F

Glutenfrei u Eifrei`

2 Portionen



250 g Matjesfilet

25 g Zwiebel fein gewiegt

1 Zitrone Saft u Fleisch

2 kleine ca 30 g Delikatessgurken klein gewiegt

1 Apfel ca 120 g grob raspelt u klein gewiegt

2 TI Zucker

1 Prise Salz

200 g Schmand

100 g Milch

(Preiselbeeren a d Glas)

Matjesfilet, Öl abgießen, ein mal mit Wasser abspülen, in Mundgerechte Stücke schneiden, in eine Schüssel geben, Zwiebel, Zitronensaft u Fleisch, Delikatessgurken, Apfel darauf legen, Schmand mit Milch, Zucker und Salz verrühren über die Mischung gießen, kurz vermischen und ein wenig ziehen lassen,
mit Pellkartoffeln und Preiselbeeren servieren

eigenes Rezept Freitag, 6. Februar 2009 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, Kokosnussraspel, 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 o getrockneten Basilikum
350 g Kartoffel ca
5 Pfefferkörner gemörsert
500 g TK Suppengemüse
3 El Hirsekörner- o 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

Fleisch

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 gemörserten 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 (160 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.

Gschnetzeltes 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 geraspelten 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

Putenkeulen F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2 Portionen



Olivenöl

2 Putenunterkeulen ca 900 g

Rotwein, trocken 14 %

100 g Zwiebel fein würfeln

2 Knoblauchzehen gehackt

1 Apfel geviertelt

10 Pfefferkörner gemörsert

2 TI Kurkuma gemahlen

1 Prise Zucker

3 EI Erdnüsse blanchiert, rösten u mahlen

0,75 TI Salz

Putenkeulen von allen Seiten gut anbraten, Zwiebel + Knoblauch beigegeben, die Keulen mit Kurkuma u gemahlene Erdnüsse, 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 Ei 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

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 Sojasoße

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

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Samstag, 9. Oktober 2010

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de