

Lauch 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.

Inhaltsverzeichnis

Lauch Fleisch Glutenfrei u Eifrei.....	1
Hinweis Margarine	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Inhaltsverzeichnis	1
Fleisch	2
Gemüse mit Blutwurst F.....	2
Hühnersuppe F.....	2
Lauchauflauf Petropavlovskij M F.....	3
Schmorgurken II M F	4
Wirsing Reis Topf M F.....	5
Hinweis M	7
Hinweis Vegan	7
Hinweis Sojasoße.....	7
Hinweis Curry	7

Hinweis Tomatenketchup.....	8
Hinweis F.....	8

Fleisch

Gemüse mit Blutwurst F

Glutenfrei + Eifrei u Milchfrei



- 1 l Wasser
- 1 El gekörnte Gemüsebrühe
- 200 g Möhren gewürfelt
- 10 Blatt Liebstöckel
- 300 g Lauch in Ringe
- 100 g Knollensellerie gewürfelt
- 5 Pfefferkörner gemörsert
- 3 Lorbeerblätter
- 750 g Pellkartoffeln

200 g Blutwurst gewürfelt

Wasser mit Gemüsebrühe aufkochen, alle Zutaten bis Lorbeerblätter zu tun und ca 20 min kochen lassen, Lorbeerblätter entfernen.

Pellkartoffeln rein schneiden, mit einem elektrischen Pürierstab grob pürieren, aufkochen, runter von der Hitze, die gewürfelte Blutwurst heiß werden lassen, evtl mit Kräutersalz nachwürzen.

Sonntag 06.Mai 2007 Hans60

Hühnersuppe F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 l Wasser

1 Pfund TK Hühnerherzen

1 Pfund TK Hühnermägen

1 Stange Lauch in Ringe

3 Lorbeerblätter

1 Pfund TK Suppengemüse

1 Pfund Kartoffeln

10 Pfefferkörner gemörsert

Kräutersalz

Wasser zum kochen bringen, Lorbeerblätter + Pfeffer sowie Herzen, Fett entfernen, Mägen evtl teilen.

Kartoffeln kleinwürfeln.

Lauch in Scheiben darein geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, Deckel drauf + leise ca 120 min köcheln lassen, bis Fleisch weich ist.

Mit Kräutersalz abschmecken.

Eigenes Rezept, Dienstag, 21. November 2006 hans60

Lauchauflauf Petropavlovskij M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Tasse Naturreis
2 Tassen Wasser

6 Butterflöckchen

700 –800 g Lauch
2 Ei Gänsefett, zum dünsten

125 g Mozzarella

50 g Sonnenblumenkerne geröstet + mahlen
3 cl Tamari o Sojasoße
3 cl Aceto Balsamico di Modena

6 cl Milch

Butter für 2 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Reis in 2 Tassen Wasser ca 35 min kochen + ca 10 min quellen lassen.
Zwei, ein Liter große feuerfeste Schüsseln mit Butter austreichen, den Reis auf den Boden geben, glattstreichen, in jede Schüssel drei Butterflöckchen drauf verteilen.

Lauch in Stücke schneiden + in 2 Ei Gänsefett bissfest bis weich dünsten, oder bis sich das Volumen des Lauches auf ca die Hälfte reduziert hat, + auf den Reis/Butterflöckchen verteilen.

Mozzarella teilen, + in Stücke schneiden, + jede Hälfte in den Lauch der zwei Schüsseln drücken.

Den mahlen Sonnenblumenkerne drauf , gut verteilen.

Tamari, Balsamico + Milch vermischen + in die beiden Schüsseln verteilen, Deckel drauf + in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 7. März 2007 Hans60

Schmorgurken II M F

Glutenfrei + Eifrei



1 kg Gurken
100 g mageren Speck in Streifen +
150 g Lauch/ Zwiebeln in Ringe
500 g Tomaten
Salz,
Pfeffer,
Paprika
1/8 Milch darüber gießen

150 g saure Sahne o Kefir o Jogurt mit
10 g Stärkepulvers
habe noch Dill zugegeben .

Gurken schälen+ Kerne raus nehmen, in dicke Stücke schneiden,
Speck in Streifen + Stücke schneiden, anbraten , nach ca 5 min den in
Ringe geschnittenen Lauch / Zwiebel und Gurken zugeben und
15 min zugedeckt dünsten lassen.
500 g Tomaten vierteln + zugeben+ 5 min mit garen.
Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen +
Wer will kann in der Milch 10 g Speisestärke auflösen, und zum Gemüse
geben, aufkochen,
Das Gemüse sollte nicht mehr kochen, wenn die Sahne rein kommt, sonst
gerinnt sie sofort, siehe mein Foto...

Samstag, 14. Juli 2007 Hans60

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 M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, 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

Sonntag, 12. September 2010

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de