

## Datteln & Feigen Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst, am Ende

### 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.

### Hinweis Margarine

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

### Index nicht aktiv

Datteln Backwaren .....	2
Datteln diverses.....	12
Datteln Fleisch.....	20
Feigen.....	17
Feigen Fisch.....	17
Feigen Fleisch .....	18

### Inhaltsverzeichnis

Datteln & Feigen Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1

Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Datteln Backwaren.....	2
Hirse Brot V mit Datteln F Vegan.....	2
Hirse .....	4
Kokosnuss Kuchen Sara F Vegan.....	5
Mohn Kuchen Rigan , Brot II F Vegan .....	6
Mohnkuchen IX F Vegan.....	7
Reis Kuchenbrot F Vegan .....	9
Rotweinkuchen IV (nur Reis ) F Vegan .....	11
Datteln diverses.....	12
Gemüse Reis Auflauf F .....	12
Hirse Gemüse mit Samen F Vegan.....	14
Mais Bratlinge II F Vegan.....	15
Feigen .....	17
Feigen Fisch .....	17
Huhn Garnelen Reisauflauf F.....	17
Feigen Fleisch .....	18
Feigen – Rotkraut F.....	18
Datteln Fleisch .....	20
Sauerbraten Putenbrust F.....	20
Hinweis Ei .....	21
Hinweis Vegan .....	21
Hinweis F .....	21
Hinweis Margarine .....	21
Hinweis.....	22

## Datteln Backwaren

Hirse Brot V mit Datteln F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

ca 2 kg gebacken



### Sauerteig

150 g Hirse mahlen  
1 Prise Zucker,  
ein bisschen Trockenhefe,  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Vorteig

2 Äpfel gerieben  
Sauerteigansatz  
100 g Zuckerrübensirup  
700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
50 g Amaranth mahlen  
450 g Hirse mahlen  
150 g Datteln

### Hauptteig

200 g Kichererbsen mahlen  
2 TI Koriander mahlen  
3 TI Salz  
100 g BIO Sesam ungeschält, ganz  
4 EI Bio Sonnenblumenöl

Olivenöl

### Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Hirse rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

## Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 50 g Amaranth mahlen, 450 g Hirse mahlen, 150 g kleingeschnittene Datteln, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

## Hauptteig

Zum Vorteig 3 TL Salz u 100 g Bio Sesam und 200 g Kichererbsen mahlen, verrühren, zum Schluss noch 4 EL Bio Sonnenblumenöl untermischen in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. ( wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen. )

in den kalten Backofen bei ca 140°C Heißluft ca 150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 130°C Heißluft weitere 25 min backen.

Durch das Öl im Teig kann man das Brot schon nach dem erkalten aufschneiden.

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

## Hinweis

### Hirse

Hirsemehl reagiert erst beim Erhitzen, auch dann etwas träge. Daher ist der rohe Teig sehr flüssig, es empfiehlt sich deshalb mit niedriger Temperatur und länger als gewöhnlich zu backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 3. September 2009 Hans60

## Kokosnuss Kuchen Sara F Vegan

glutenfrei - eifrei - milchfrei - eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

550 g Banane(n), ca. (Leopardenart)

3 Äpfel

1 Zitrone(n), Saft davon

150 g Datteln oder Rosinen

Rum, 54 % oder **trockenen guten Rotwein** oder einfach Wasser

**2 Tasse/n Wein, weiß**, guten trockenen oder kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

3 Tasse/n Mais, mahlen

3 TL Koriander, mahlen +

1 Tüte/n Backpulver

¼ TL Meersalz

150 g Rohrzucker

200 g Kokosraspel

### Zubereitung

Datteln klein schneiden o. Rosinen in 54 % Rum ca. 1 h einlegen.

Bananen pürieren. 3 Äpfel um den Griebsch rum raspeln, 1 Zitrone entsaften.

3 Tassen Mais, mahlen., 3 TI Korianderkörner mahlen., Backpulver, Salz, Zucker und Kokosraspel - alle trockenen Zutaten gut verrühren, lassen, pürierte Bananen mit dem Zitronensaft vermischt, geraspelte Äpfel, eingelegte Datteln samt Flüssigkeit begeben, gut verrühren, dann noch den

Wein zugeben, evtl. mehr oder weniger, nach Gefühl, richtet sich stark nach der Saftigkeit des Obstes.

In eine **26 cm, mit Backpapier ausgelegte, Ringform** gießen, glatt streichen.

Bei 140° C Umluft OHNE vorheizen, auf der 2. Schiene von unten ca. 80-100 min backen. Nadelprobe.

Raus aus dem Ofen, ein paar Min. sich verfestigen lassen, Ring lösen, Backpapier vorsichtig runter klappen/ lösen, ab- + auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.Juni 2007

11.07.07 Hans60

## Mohn Kuchen Rigan , Brot II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

**30 cm Kastenbackform mit Backpapier**



250 g Buchweizenkörner +  
100 g Natur- Reis (Mittelkorn ) +  
100 g Amaranth +  
250 g Blaumohn mahlen

1,5 Tüten Trockenhefe

1 TI Salz  
100 g Zucker  
200 g Datteln klein geschnitten

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

alle trockenen Zutaten gut vermischen.

Dann die Flüssigkeit untermischen und 4-5 min auf Höchststufe rühren lassen,

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform, gießen, Glattschütteln.

In den Backofen bei 50°C ca 90 min ruhen, gehen lassen.

Auf 150°C aufheizen und ca 70 min backen,

Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig raus gleiten lassen, + ca 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann oder auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

Hinweis:

Nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinen Buchweizenteig, das ganze nicht so trocken.

Donnerstag, 11. Juni 2009 Hans

Mohnkuchen IX F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



Füllung:

10 Datteln kleinschneiden

Rum 54 %

700 ml Rotwein 12 % halbtrocken

500 g Blaumohn mahlen  
1 Ei Kaffeebohnen mit mahlen  
1 Piment mit mahlen  
2 Kardamom mit mahlen  
150 g Naturreis mahlen  
150 – 200 g Zuckerrübensirup

### Boden:

250 g Naturreis mahlen  
1 Prise Salz  
150 g Margarine  
50 g Zuckerrübensirup  
50 g Rotwein 12 % halbtrocken

### Belag

200 g Traubenzucker o Puderzucker  
1 Zitrone, 4 El Saft davon  
Wasser

### Zubereitung

Datteln kleinschneiden in eine Kaffeetasse und mit Rum 54 % bedecken, ziehen lassen,  
700 ml Rotwein mit 150 g Zuckerrübensirup vermischen, sowie Blaumohn, Kaffeebohnen, Piment und Kardamom reinmahlen, lassen, dauert bei meiner Mühle gut 35 min, zum Schluss noch den mahlen 150 g Naturreis untermischen.  
in der Zwischenzeit für den Boden, 250 g Naturreis mahlen mit einer Prise Salz u 150 g Margarine, 50 g Zuckerrübensirup, und 50 g Rotwein 12 % halbtrocken gut verrühren lassen, und in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform, den Boden ausstreichen, ab in den Kühlschrank, noch ruhen lassen, bis der Mohn und die anderen Zutaten mahlen sind,  
in die Mohnmasse nun noch die eingeweichten Datteln samt Rum untermischen und alles auf den Mürbeteig gießen, glatt schütteln,  
in den kalten Backofen bei 160°C Heißluft 70 min backen,  
raus aus dem Backofen, wird weiter gebraucht,  
200 g Traubenzucker mit 4 El frisch gepressten Zitronensaft und soviel Wasser begeben dass es eine dickflüssige Masse ergibt, diese nun über den noch heißen Kuchen gießen, verteilen, die Backform nun auf einen



umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der Ring löst sich und gleitet runter, oder eben den Springformrand lösen, Backpapier erst nach dem abkühlen entfernen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 4. Oktober 2009 Hans60

Hinweis

Bei Mohnkuchen VIII, nahm ich trocknen Rotwein 14 %, dafür fehlten eben die eingelegten Früchte, ohne dass dieser trocken war,

hier bei Mohnkuchen IX wurden die eingelegten Früchte in Rum 54 %, dafür reichte dann auch Rotwein halbtrocken 12 %.

durch das rein mahlen des Mohns in die Flüssigkeit, kann der Mohn schon quellen und ich erspare mir das aufkochen, und das reinigen des Topfes.

weil mir die Oberfläche der ( Mohn ) Kuchen immer eingerissen sind nach dem backen, der Optik wegen, kommt noch ein Zuckerguss rauf, da ich eigenartigerweise kein Puderzucker im Haus hatte, nahm ich Traubenzucker, habe zu meinen Erstaunen festgestellt, dass dies geschmacklich viel besser passt als Puderzucker.

Grüße Euch  
Hans

Bei Mohnkuchen VIII, nahm ich trocknen Rotwein 14 %, dafür fehlten eben die eingelegten Früchte, ohne dass dieser trocken war,

hier bei Mohnkuchen IX wurden die eingelegten Früchte in Rum 54 %, dafür reichte dann auch Rotwein halbtrocken 12 %.

weil mir die Oberfläche der ( Mohn ) Kuchen immer eingerissen sind, nach dem backen, der Optik wegen, kommt noch ein Zuckerguss rauf, da ich eigenartigerweise kein Puderzucker im Haus hatte, nahm ich Traubenzucker, habe zu meinen Erstaunen festgestellt, dass dies viel besser passt als Puderzucker.

[Reis Kuchenbrot](#) F [Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

[30 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)



### Sauerteigansatz

150 g Naturreis mahlen  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
3 El Kaffeebohnen mahlen  
180 –200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ca

### Vorteig

1 El Zuckerrübensirup  
150 g Datteln  
300 g Naturreis mahlen  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Hauptteig

250 g Mais mahlen  
50 g Amaranth mit mahlen  
3 TI Salz  
2 El Bio Sonnenblumenöl  
Olivenöl

### Sauerteigansatz

150 g Naturreis mahlen u 3 El Kaffeebohnen mahlen mit 1 Prise Zucker u 1 Prise Trockenhefe in einem 720 ml Schraubglas vermischen, und ca 180–200 g kohensäurehaltiges Mineralwasser unterrühren, soll eine dicke Pampe ähnlich sein, Deckel schließen.

### Vorteig

Sauerteigansatz mit 1 El Zuckerrübensirup vermischen, 700 ml kohensäurehaltiges Mineralwasser, 150 g kleingeschnittene Datteln und 300 g Naturreis mahlen, verrühren, Deckel schließen, ruhen bzw gären lassen.

### Hauptteig

Vorteig mit 250 g Mais mahlen, 50 g Amaranth mit mahlen, 250 g Mais mahlen, 3 TL Salz, 2 El Bio Sonnenblumenöl verrühren, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein paar Stunden bei warmer Zimmertemperatur ruhen lassen, reißt die Oberfläche ein, in den kalten Backofen, bei ca 145°C ca 150 min backen, raus aus dem Ofen, Backpapier entfernen, rund herum mit Olivenöl einpinseln und weitere 15 min backen.

Abkühlen lassen vorm anschneiden, am idealsten, das Brot umdrehen und mit einem Sägemesser schneiden.

Eigenes Rezept Montag, 7. September 2009 Hans60

### Rotweinkuchen IV (nur Reis) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



750 ml trockenen Rotwein 14 %

200 g Kokosnuss geraspelt  
30 g Ingwer klein gehackt  
150 g Datteln klein geschnitten  
500 g Naturreis mahlen  
1 Nelke mit mahlen  
2 Kardamomkapseln mit mahlen  
1 Piment mit mahlen  
1 Prise Salz  
1 Tüte Backpulver  
180 g Zuckerrübensirup  
6 geh El Carob  
150 g Margarine laktosefrei

Margarine verflüssigen, beiseitestellen,  
vom Rotwein bis Carob alles miteinander verrühren, die verflüssigte und  
etwas abgekühlte Margarine, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrüh-  
ren lassen, abschmecken ob es süß genug ist,  
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein we-  
nig glatt schütteln,  
in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelpro-  
be,  
optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen  
eigenes Rezept Freitag, 27. November 2009 Hans60

## Datteln diverses

### Gemüse Reis Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

### 2 a 1,5 Auflaufformen mit Deckel

2-4 Portionen



200 g Tofu naturell  
Tamari  
Curry ohne Salz ( Reformhaus )  
20 g Ingwer

320 g Wasser = 2 Tassen  
160 g Naturreis = 1 Tasse  
130 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
300 g Möhren  
150 g TK Erbsen  
20 g Ingwer klein gehackt  
4 Datteln klein geschnitten  
Margarine

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert  
2 TI Preiselbeeren

Tofu klein würfeln, mit Tamari leicht beträufeln, 20 g Ingwer kleingehackt und Curry ohne Salz über den Tofu streuen.

In 2 Tassen kochendes Wasser, eine Tasse Naturreis geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen, nach ca 35 min Hitze ausstellen, Topf auf der Platte lassen und ca 10 min quellen lassen,  
130 ml Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe zum kochen bringen, Möhren klein würfeln u 150 g TK Erbsen ins Wasser geben, klein geschnittene Datteln und 20 g klein geschnittenen Ingwer dazu, Hitze reduzieren, ca 10 bis 20 min leise kochen lassen, bis die Möhren weich bzw so wie gewünscht sind,  
Tofu, Reis und Gemüse vermischen, in zwei mit Margarine eingefettete 1,5 l Auflaufformen füllen, glatt streichen, Ziegenkäserolle teilen, in gleichgroße Scheiben schneiden, auf das Gemüse verteilen und in die freie Mitte noch je 1 TI Preiselbeeren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 30-40 min backen, sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Montag, 6. Juli 2009

Hans

Hirse Gemüse mit Samen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



160 g Hirse = 1 Tasse  
320 g Wasser = 2 Tassen  
280 g Möhren ca  
200 g Paprikaschote ca ,  
250 g Zucchini ca  
30 g Ingwer  
1 El Margarine u  
1 El Olivenöl  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe

250 ml Wasser  
1 TL Kurkuma  
10 Datteln  
200 g Tofu naturell  
1 El Margarine  
300 g frische Ananas ca  
2 El Balsamico Bianca ca  
2 El Tamari ca zum abschmecken  
2 El Sonnenblumenkerne leicht geröstet  
2 El BIO Sesam leicht geröstet

Hirse heiß abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen,  
Hirse ins kochende Wasser geben, Hitze klein stellen, Deckel schließen,  
nach 6 min Hitze ausstellen, ca 10 min quellen lassen, ist dann schön trocken und körnig.

Möhren, Paprikaschote, Zucchini und Ingwer klein würfeln und mit Kurkuma in 1 El Margarine und Olivenöl anbraten, dabei die gekörnte Gemüsebrühe auflösen, mit 250 ml Wasser ablöschen und ca 15-20 min dünsten lassen bis die Möhren fast weich sind, kleingeschnittene Datteln, dann in das Gemüse geben, Tofu mit einer Gabel zerdrücken und in 1 El Margarine leicht bräunen, auch zum Gemüse, unterrühren, und den Topf von der Hitze nehmen, mit Balsamico Bianca und Tamari pikant abschmecken, kleingeschnittene Ananas dazu geben, nicht mehr aufkochen.  
Sonnenblumenkerne in einer trocknen Bratpfanne kurz rösten, entnehmen, dann den Sesam rein, aber sofort einen Deckel drauf.

Das Gemüse auf einen flachen Teller geben, in die Mitte drauf die gekochte Hirse und darüber, dann Sonnenblumenkerne mit Sesam gemischt, streuen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 11. Juni 2009 Hans

[Mais Bratlinge II](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Nussfrei u Vegan

5 Stück ca

Bratpfanne mit Deckel ( ideal )





100 g Erdnüsse blanchiert ( Hülsenfrucht )  
3 Datteln o Stein  
1 Dose Gemüsemais 425er  
40 g Ingwer fein gehackt  
3 TI eingelegter roter Pfeffer ( gemörsert, Sauerei )  
1,5 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
150 g Mais mahlen \*  
80 g Buchweizen mahlen  
Wasser  
Olivenöl zum braten

Erdnüsse in einer trocknen Bratpfannen rösten und mahlen ( Mandelmühle )  
Roten Pfeffer mörsern, gibt eine Sauerei,  
alle Zutaten zusammen vermischen, mit Wasser und auch Buchweizen,  
sacht zugeben, soll ein formbarer Teig werden, mit feuchten Händen,  
Bratlinge formen

\* wer keinen Mais zum mahlen hat, der nehme stattdessen nur Buchweizen, aber vorsichtig, nicht zu viel, soll ja noch saftig sein,

Olivenöl heiß werden lassen, Bratlinge hinein, Hitze reduzieren und von beiden Seiten braten, dabei den Deckel schließen, Bratlinge öfter drehen,

ich fing mit dem bereiten der Bratlinge erst an, nachdem ich die Pellkartoffeln aufsetzte, und ließ Bratlinge dann mit geschlossenen Deckel langsam braten, sie wurden etwas knusprig, prima.

Eigenes Rezept Sonntag, 14. März 2010 Hans



## Feigen

## Feigen Fisch

### Huhn Garnelen Reisauflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei + eigenes Rezept



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 TI 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, abseihen, aufheben, wird noch gebraucht. In einem heißen 1 El 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 El 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, evtl 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

Feigen Fleisch

Feigen – Rotkraut F



Zutaten für 8 Portionen

1 Rotkohl, ca. 1 - 2 kg

2 EL Schmalz, Gänseschmalz oder Butter

2 EL Rohrzucker

250 ml Wein, rot

Balsamico

1 Schuss Wasser

Salz, eventuell Zucker

4 Feigen, zum Mitkochen

8 Feigen

### Zubereitung

Den Rotkohl vierteln, Strunk entfernen, in feine Streifen schneiden. Das Schmalz oder die Butter schmelzen lassen, den Zucker dazugeben, karamellisieren lassen. Aufpassen, wirft das Karamell Blasen, schleunigst mit dem Rotwein ablöschen, das Karamell loskochen lassen, den geschnittenen Rotkohl hinzugeben, ordentlich umrühren, mindestens 2 El. besten Balsamico hinzugeben. Salzen, Deckel drauf und kochen lassen. Nach 20 Min. bitten den Rotkohl probieren, meist muss ein Schuss Wasser hinzugegeben werden, eventuell auch noch Zucker und Salz, ist aber Geschmackssache.

Von den Feigen, die mitgekocht werden, den Stielansatz entfernen und so vierteln, dass sie eventuell noch am Boden zusammenhängen. Auf das Rotkraut setzen und ca. 20 Min. mitkochen lassen. Die Feigen nach der Kochzeit vorsichtig unter das Kraut heben. Bei uns hat das Rotkraut noch Biss. Wer mag, muss das Kraut halt länger kochen um es weicher zu bekommen. Die Flüssigkeit sollte fast völlig verkocht sein, sollte das nicht der Fall sein, kann es mit einem El. Speise- oder Kartoffelstärke gebunden werden.

Pro Person eine gewaschene, ganze Feige (bitte ungeschält) auf das Rotkraut legen und heiß werden lassen. Die Feigen werden prall und glänzen. Auf jede Portion beim Servieren eine ganze Feige auf das Rotkraut legen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

11.03.05 Matti CK

Hallo Matti

Danke für dieses prima Rezept,  
habe es ein wenig länger gekocht, wir mögen es weich.

Hans 15.04.2007

## Datteln Fleisch

### Sauerbraten Putenbrust F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



Zutaten für 3 Portionen

Rotwein ca 500 ml o mehr

1 Zwiebel(n)

2-5 Nelken

2 Lorbeerblätter

2 Pimentkörner gemörsert

13 Pfefferkörner gemörsert

1 TI Senfkörner

700 g Putenbrust

Öl

Rotwein

4 Datteln o 1 El Sultaninen

Salz

Zucker

Rotwein Menge nach bedarf, Fleisch sollte bedeckt, werden,

mit Nelken in die Zwiebel gesteckt, Lorbeerblätter, Senfkörner, Piment und Pfefferkörner gemörstert aufkochen, abkühlen, die Putenbrust in eine Schüssel, und mit der Lake bedecken, 3-5 Tage im Kühlschrank, ab und zu wenden, Ruhen lassen.

Fleisch abspülen, trocken tupfen, im heißen Öl von allen Seiten braten, mit Rotwein abschrecken, Zwiebel mit gespickten Nelken u Datteln evtl Rosinen beigegeben, und auf kleiner Hitze, weich schmoren lassen, Dauer hängt von der Dicke des Fleisches ab, so 40- 50 min, hin und wieder etwas Rotwein nachgießen wenn Fleisch gar, raus aus dem Topf, Nelken aus der Zwiebel und in der Soße pürieren, mit Salz, Prise Zucker abschmecken.

Dazu gab es

Kartoffelklöße aus rohen Kartoffeln

### 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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

### Hinweis Margarine

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

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Montag, 10. Januar 2011

Zusammen gestellt, [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de)