

# Lauch Fleisch Glutenfrei u Kuh Milchfrei

## 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 Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Fleisch</b> .....	<b>2</b>
Eier Gemüse 6 Ei F .....	2
Gemüse mit Blutwurst F.....	3
Hühnersuppe F.....	4
Hinweis Ei .....	5
Hinweis Vegan .....	5
Hinweis Sojasoße.....	5
Hinweis Curry .....	6
Hinweis Tomatenketchup.....	6
Hinweis F .....	6

## Fleisch

Eier Gemüse 6 Ei F



150 g roher Schinken  
2 Ei Öl ( Olivenöl )  
2 Paprikaschoten  
2 Handvoll Lauch ODER  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Pfund Tomaten  
1 TI Kräutersalz  
Salz  
5 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Thymian  
2 Ei pro Person  
ungehärtete Margarine  
2 Pfund rote Kartoffeln  
Kümmel

Kartoffeln mit Schale + etwas Kümmel kochen, mit kaltem Wasser abschrecken, pellen.

Den Schinken + entkernte Paprika in Streifen schneiden.

Lauch in Ringe + Knoblauch kleine Würfel schneiden.

Tomaten, wer will, häuten, halbieren + in Streifen schneiden.

Schinken im erhitzten Öl anbraten + raus nehmen.

Lauch, Knoblauch + Paprika im Schinkenfett 10 min braten, Tomaten + Gewürze zugeben + noch 5 min dünsten.

Eier hinein schlagen, Deckel auflegen + noch weitere Min garen, zuletzt die Schinkenstreifen darüberstreuen.

## ODER

drei feuerfeste 1 l Schüsseln mit Margarine ausfetten.

Gepellte Kartoffeln verteilen, darüber das gedünstete Gemüse geben,

je 2 Eier drauf geben, das Eigelb ein wenig salzen,

Paprikastreifen um die Eier verteilen, Deckel drauf, + im vorgeheizten Backofen das Eiweiß stocken lassen.

Sonntag, 3. Dezember 2006 Hans60

## 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

### 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

Sonntag, 12. September 2010

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