

## Fleisch, Fisch u Fleisch Glutenfrei

### Inhaltsverzeichnis

Fleisch, Fisch u Fleisch Glutenfrei.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Frutti de mare, Putenbrust Reisauflauf 1 Ei F.....	1
Huhn Garnelen Reisauflauf F.....	3

### Frutti de mare, Putenbrust Reisauflauf 1 Ei F Glutenfrei + Kuhmilchfrei

drei 1 Liter Feuerfeste Schüsseln mit Deckel



400 g Putenbrustfilet  
2 El Tamari  
1 El Speisestärke  
1 Ei ODER 3 El Wasser  
0,5 TI Kräutersalz

Öl zum braten

250 g Frutti de Mare

weißer Burgunder

2 El Tamari

Lorbeerblatt

3 Tassen gekochter Naturreis

1 Banane kleinwürfeln

1 rote eingelegte Chilischote

2 El Madeira

1 Dose 425 g Champignons ganze

2 El Tamari

1 TI Kräutersalz, bei Bedarf

2 El geröstete, gehobelte Mandeln

200 g Ziegenkäserolle

Fett für drei 1 Liter Feuerfeste Schüsseln

## Zubereitung

Putenbrustfilet in dünne Streifen und dann in ca 4 cm Breite, schneiden. Aus 2 El Tamari, 1 El Speisestärke, 1 Ei ODER 3 El Wasser, 0,5 TI Kräutersalz eine Marinade bereiten, das Fleisch ca 30 min darin einlegen. In heißem Öl gut anbraten.

In Burgunder, 2 El Tamari, Lorbeerblatt, Frutti de Mare bedeckt 10 min kochen lassen, abseihen, aufheben.

3 Tassen gekochter Naturreis, 1 Banane kleinwürfeln, 1 rote eingelegte Chilischote kleinschneiden, 2 El Madeira , 1 Dose 425 g Champignons ganze, evtl kleinschneiden, 2 El Tamari sowie 1 TI Kräutersalz, bei Bedarf, vermischen, Fleisch und Fisch dazu geben, vermischen und in drei eingefettete 1 Liter feuerfeste Schüsseln geben, glattstreichen, die gerösteten gehobelte Mandeln drauf streuen, auf zwei Schüsseln den in Scheiben geschnittenen Ziegenkäse legen, bei Bedarf oder Geschmack noch ein wenig abgeseigte Fischbrühe geben, auf alle drei Schüsseln Deckel drauf.

Im kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 12. Juli 2007 Hans60

## 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 TI 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