

# Fleisch Schwein Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

## 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

Fleisch Schwein Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei... 1	
Inhaltsverzeichnis .....	1
Schwein.....	1
Berliner Eisbein mit Sauerkraut und Erbsenpüree F.....	1
Blut- + Leberwurst mit Sauerkraut + Pellkartoffeln.....	3
Mango Schwein Topf F .....	4
Schweinbraten (Schnellkochtopf ) F .....	5
Schweinekrustenbraten mit Nelken und Äpfeln .....	6
Veränderung F .....	7
Vollkorn Muffeins III F.....	8
Hinweis F .....	9
Hinweis.....	9

## Schwein

Berliner Eisbein mit Sauerkraut und Erbsenpüree F  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



Zutaten für 2 Portionen

250 g Erbsen, trockenen grüne, über Nacht einweichen

etwas Fleischbrühe oder Schinkenbrühe

etwas Salz und Pfeffer, oder Muskatnuss

etwas Butter

2,5 EL Butter ODER

125 g Speck, gewürfelter magerer

2 Zwiebel(n)

300 g Sauerkraut

1 EL Schmalz (Gänse- oder Schweineschmalz)

1,5 Tasse/n Wein, weiß, herb

1 Lorbeerblatt

einige Wacholderbeeren

1 Tasse/n Ananas, gewürfelt, aus der Dose

1 Eisbein(e), mild gepökeltes, nicht allzu fettes pro Person

3 Liter Wasser

3 Gewürzkörner

1 Lorbeerblatt

einige Pfeffer - Körner

1 Zwiebel(n)

1 Suppengrün, nach Belieben

1 TL Zucker ODER

1 TL Essig

Die eingeweichten Erbsen in kaltem, ungesalzenen Einweichwasser ansetzen + zugedeckt langsam weich kochen (Schnellkochtopf). Heiß durch ein Sieb treiben (oder pürieren) + mit einem Stück Butter + heißer Brühe, Salz, Pfeffer oder Muskatnuss zu einem geschmeidigen Brei abrühren. Butter oder Speck zerlassen, Zwiebelringe darin knusprig braten + über das Püree geben.

Sauerkraut im Fett andünsten, mit der Gabel auflockern, 1 Tasse Weißwein zugießen, Gewürze beifügen + das Kraut langsam weich dünsten.

Eventuell ein wenig Wein nach gießen. (vor dem Anrichten die abgetropften Ananaswürfel drunter ziehen).

Für das Eisbein Wasser mit den Gewürzen + Gemüse aufkochen (kein Salz), die Eisbeine hinzugeben, sie sollen bedeckt sein, + bei milder Hitze langsam weich kochen.

Sie sind gar, wenn sich das Fleisch leicht vom Knochen löst. Wer will, kann es auch noch grillen. Mit Erbsenpüree + Sauerkraut ein deftiges Männeressen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Ruhezeit: ca. 12 Std.

06.08.04 Hans60

09.08.2004 08:02 Kommentar von Hans60

PS

Ich hole mir frisches Eisbein, + reibe es mit Pökelsalz ein, nach 1 Tagen abwaschen, + in einem 6 l Schnellkochtopf ca 35-40 min mit dem 2. Ring, gekocht, raus + in den Backofen, knusprig gegrillt.

Hans

### Blut- + Leberwurst mit Sauerkraut + Pellkartoffeln

Glutenfrei + Ei- + Milchfrei



1 Ring frische Blutwurst

1 Ring frische Leberwurst

0,5 Pfund frisches Sauerkraut

250 ml guten trockenen Weißwein

0,25 frische Ananas

1 Pfund Pellkartoffeln

Kümmel

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

Wurst im Darm im heißem Wasser ca 20 min ziehen lassen.

Sauerkraut im Weißwein höchstens 45 sek kochen, (bei dieser kurzen Kochzeit, bringt es nichts noch Gewürze bei zu geben ) kleingewürfelte Ananas dazu, kurz aufkochen.

Wurstringe teilen + mit Kartoffeln + Sauerkraut servieren.

Freitag, 22. Dezember 2006 Hans60

### Mango Schwein Topf F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1,5 Tassen Buchweizenkörner ( 240 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 Korianderkörner 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.

Geschnetzeltes 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.

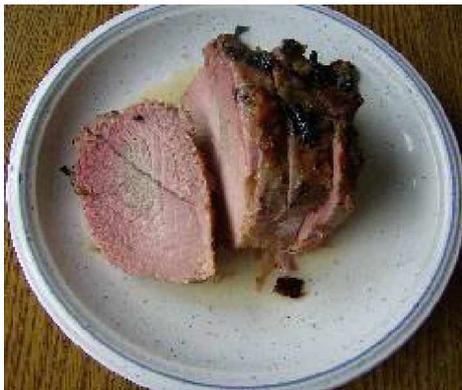
In einem großen Topf, 250 ml Weißwein, gekörnte Gemüsebrühe, 1 Ei Kokosnussmehl, Ingwer, gemörserter Pfeffer und Koriander, gewürfelte Mango und geraspelten Apfel weichkochen, von der Hitze nehmen, mit einem Pürierstab zermusen,

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

## Schweinbraten (Schnellkochtopf ) F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



## 1 kg Schweinebraten ( Bug )

1 handvoll Pökel- oder Kochsalz

Öl zum anbraten

1 Zwiebel

Schweinebraten mit Salz von allen Seiten gut einreiben, bedecken, in ein Gefäß geben, und ca 24-48 h kaltstellen, je nach dicke des Fleischstücks.

Abspülen, trocknen in heißem Öl von allen Seiten gut anbraten, kurz vor Ende die kleingeschnittene Zwiebel mit braten.

Den Bratsud mit etwas Wasser lösen und in einen flachen Schnellkochtopf mit Lochsieb gießen + das Fleisch reinlegen.

Deckel schließen, verriegeln, und wenn der 2. Ring erscheint, noch ca 20-30 min kochen, je nach dem wie weich es werden soll.

Abdampfen, Fleisch entnehmen, 10 min ruhen lassen, vor dem aufschneiden. Bratsud mit Gemüse passieren, evtl mit Wasser verdünnen, aufkochen, mit dem Aufgeschnittenen Fleisch servieren.

Sonntag, 1. Juli 2007 Hans60

## Schweinekrustenbraten mit Nelken und Äpfeln

Für die Winterzeit

Zutaten für 8 Portionen

**3 kg Schweinebraten mit Schwarte 1,5 kg**

10 Gewürznelken

500 g Möhre(n)

3 Stange/n Porree

5 Äpfel

**250 ml Fleischbrühe**

Salz und Pfeffer

Olivenöl

50 g Margarine

### Zubereitung

Den Schweinebraten trocken tupfen und die Schwarte rautenförmig einschneiden. Dies funktioniert am besten mit einem Einwegskalpell, welches in jeder Apotheke zumindest nach Bestellung erhältlich ist. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer rundum würzen und mit den Nelken spicken. Die Butter und das Olivenöl zusammen in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten.

Die Möhren schälen und in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden. Den Porree putzen und in Ringe schneiden. Die Äpfel waschen, entkernen und vierteln. Gemüse und Äpfel zu dem Braten geben und mit anschwitzen.

Dann mit Fleischbrühe aufgießen, zudecken und 2 ½ Stunden bei 200°C im Ofen schmoren. Um den Garzustand zu kontrollieren, empfiehlt sich ein Fleischthermometer. Die Innentemperatur sollte die letzte halbe Stunde ca. 70°C betragen. Das Fleisch aus dem Sud nehmen und diesen auf dem Herd heiß halten.

Den Schweinebraten auf den Rost legen, ein weiteres tiefes Blech mit ca. 1 cm Wasser darin darunter stellen. Den Grill des Ofens einschalten und die Schwarte bei ca. 220°C knusprig grillen.

Dazu schmecken Kartoffeln, ggf. auch Klöße und Sauerkraut.  
Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

17.04.09 Super-Keks CK

## Veränderung F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



## 1,5 kg Krustenbraten

- 8 Nelken
- 2 Zwiebeln
- 1 Apfel
- 2 Möhren

Braten mit Nelken spicken,  
Kruste mit Salz u Pfeffer einreiben,  
von allen Seiten scharf anbraten, in einen Bräter, Kruste nach oben,  
Gemüse dazu, evtl Wasser den Boden bedecken  
Deckel schließen, bei ca 160°C Heißluft, 180 min schmoren,  
Deckel öffnen, Grill auf 200°C, und Fleisch ca 15-20 min grillen,  
Fleisch raus, Soße passieren, mit Klöße servieren.

Sehr geschmackvoll, eigenartig war nur, dass keine Nelke mehr vorhanden war, sonst beißt man immer drauf, hierbei nicht,

Dienstag, 23. November 2010 Hans

### Vollkorn Muffeins III F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

1 Muffeinsblech a 12 Portionen



#### 125 g magerer Speck

150 g ( 1 Tasse ) Kichererbsen mahlen

150 g ( 1 Tasse ) Maiskörner mahlen

150 g ( 1 Tasse ) Naturreis mahlen

2 TI Korianderkörner mit mahlen

100 g Erdnüsse blanchiert mahlen

2 TI Meersalz

0,25 TI Vollrohrzucker

1 TI Bockshornkleesamen mahlen

2 EI Hefeflocken

1 Tüte Backpulver

3- 4 ( eher 4 ) Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Speck fein würfeln, kurz anbraten, abkühlen lassen.

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, fertigen Speck dazu, dann erst das Wasser, gut verrühren

1 Muffeinsblech, die Mulden gut mit Margarine ein bzw ausfetten, je 2 bis 3 EI Teig einfüllen.

Bei 150°C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen, abkühlen lassen.

Eignet sich auch als Frühstücksbrötchen, dann evtl Bockshornkleesamen weg lassen

Eigene Zusammenstellung

31.05.2004 Hans

Samstag, 20. Dezember 2008

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 12. Mai 2011

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