

## Fleisch Pute Glutenfrei u Sojafrei u Kuh Milchfrei

### Inhaltsverzeichnis

Fleisch Pute Glutenfrei u Sojafrei u Kuh Milchfrei.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Pute .....	1
Gefüllte Tomaten II F.....	1
Rest Verwerten F .....	3
Putenbrust Rouladen F.....	3
Putenbrust Schnitzel 1 Ei F .....	5
Putenbrustfilet Frikadellen F.....	5
Putenfilet in Kokosnusspanade 1 Ei F.....	6
Putenkeule in pikanter Soße F .....	7
Putenkeulen F.....	8
Putenkeulen Atasu F.....	9
Putenunterkeule mit Möhren Porree Gemüse.....	10
Veränderung F .....	11
Rotwein Muffeins pikant F.....	12
Sauerbraten Putenbrust.....	14
Hinweis Ei .....	15
Hinweis Sojasoße.....	15
Hinweis Curry .....	15
Hinweis, Zutaten.....	15
Hinweis Tomatenketchup.....	15
Geräucherten Fisch + Fleisch.....	16
Hinweis F .....	16
Hinweis.....	16

## Pute

### Gefüllte Tomaten II F Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

1 Auflaufform mit Deckel  
2 Portionen



1 Tasse Hirse ca 160 g  
heißes Wasser  
2 Tassen Wasser  
evtl 1 Msp Kurkuma

### 200 g Putenbrustfilet

0,5 TI Paprikagranulat  
3 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Kräutersalz  
4 Scheiben rote Bete a d Glas  
4 El Saft, rote Bete a d Glas  
Salz  
Margarine zum ausfetten  
4 Tomaten  
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe  
Wasser

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, diese Hirse ins kochende Wasser ( evtl mit Kurkuma ) , aufkochen, Hitze reduzieren, Vorsicht kocht über im kleinen Topf, Deckel schließen ca 2-4 min, dann ist Wasserspiegel innerhalb der Hirse , Hitze ausstellen, ca 10 min ausquellen lassen.

Den Boden der eingefetteten Auflaufform bedecken,  
Tofu zerdrücken oder in kleine Stücke brechen und in ein hohes Gefäß,  
sowie Pfefferkörner gemörsert, Kräutersalz, Rote Bete Scheiben und Saft  
dazu, mit einem elektr Pürierstab zu Creme verarbeiten,  
mit Salz kräftig abschmecken.

Von den Tomaten, an der Blütenseite einen Deckel abschneiden, vom De-  
ckel die Blüte ringförmig rausschneiden.

Tomaten mit einem scharfen Küchenmesser die Innenwände, Stege,  
durchschneiden, mit einem Esslöffel das Innere , Kerne, Saft und die Ste-  
ge entfernen, aufheben,

Tomaten mit der Tofucreme füllen und einen Ei voll obendrauf,

Tomatendeckel jetzt noch draufsetzen,

in ca 125 ml heißes Wasser die gekörnte Brühe auflösen, und drüber gie-  
ßen,

Deckel schließen, sonst trocknen die Hirsekörner aus und werden hart.

In den kalten Backofen bei ca 150°C ca 60 min backen, es muss am Bo-  
den gut sprudeln.

## Rest Verwerten F



Putenbrust in Scheiben schneiden , kurz braten, mit Salz und Pfeffer wür-  
zen, Hirse dazu,  
das Innere der Tomaten mit Salz, Pfeffer oder Paprikagranulat aufkochen,  
abschmecken, und drüber geben.

Eigenes Rezept Donnerstag, 23. Oktober 2008 Hans60

## Putenbrust Rouladen F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + eigenes Rezept



### 1 kg Putenbrustfilet ca

Tomatenketchup

2 TI Senfkörner ca

5 Pfefferkörner ca

Salz

1 rote eingelegte Peperoni

1 Zwiebel

4 kleine sauren Gurken ( Delikatess )

Knoblauchzehe evtl

Zahnstocher

### Gänse- oder Entenfett

Die Putenbrust in vier ( dünne ) Scheiben, also den ersten Schnitt nicht ganz durch, den zweiten Schnitt ganz durch schneiden, aufklappen, flach klopfen,

Tomatenketchup drauf streichen,

Senf- und Pfefferkörner zusammen mahlen oder mörsern, drüber streuen, am dickeren Ende des Filet, ca 3 cm entfernt , eine kleine Gurke ein Stück Zwiebel, die geteilte Peperoni, wer will Knoblauch, das ganze dann salzen, jede jetzt zusammen rollen, mit zwei Zahnstocher fest stecken, im heißen Fett, die Rouladen mit der Schlussteil zuerst anbraten, die anderen Seiten gut anbraten, je nach dicke der Fleischscheiben sind die Rouladen dann meist schon fertig, man sieht es, Gefühlssache eben.

Donnerstag, 17. Mai 2007 Hans60

## Putenbrust Schnitzel 1 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei

Resteverwertung



### Putenbrust

Pfefferkörner +  
2 TI Senfkörner

### 1 Ei

Buchweizenkörner mahlen mit  
Salz

### Gänse- oder Entefett

Putenbrust ( Stücke oder Scheiben ) flach klopfen, in gemörserter Pfeffer + Senfkörner wenden, dann in das verquirlte Ei wälzen, in das mit Salz angereicherte Buchweizenmehl wenden, im heißen Fett von beiden Seiten kurz braten, hängt von der dicke der Scheibe/n ab.

Donnerstag, 17. Mai 2007 Hans60

## Putenbrustfilet Frikadellen F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



100 g Möhre roh  
100 g Kartoffel roh

400 g Putenbrustfilet

6 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Salz  
Öl zum braten

Möhre und Kartoffel und Putenbrustfilet durch den Fleischwolf drehen, gemörserten Pfeffer und Salz dazu, gut vermischen, Handteller große Frikadellen formen und im heißen Fett bei Mittelhitze braten.

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. Februar 2008 Hans60

Putenfilet in Kokosnusspanade 1 Ei F

Glutenfrei u Milchfrei

Bratpfanne

2 Portionen



2 Putenbrustfilet a 200 g ca

Buchweizenkörner gem mit  
6 Pfefferkörner mit mahlen  
Salz

1 Ei

Kokosnuss geraspelt  
Olivenöl und Margarine zu gleichen Anteile,

Buchweizen mit Salz u Pfeffer vermischen, darin die Filet wenden,  
im zerkloppten Ei reinlegen und wenden, und in Kokosnuss wälzen, ab-  
klopfen, in heißen Olivenöl, und Butter legen, Hitze auf die Hälfte reduzie-  
ren und von beiden Seiten goldbraun langsam braten.

Putenkeule in pikanter Soße F



Zutaten für 2 Portionen

2 kleine Putenkeulen, küchenfertig

Meersalz

Pfeffer

4 EL Öl (Olivenöl)

2 Zwiebeln

1 Zehe/n Knoblauch

125 ml Fleischbrühe

2 Nelke(n)

0,5 Stange/n Zimt

1 Msp. Cayennepfeffer

2 EL Tomatenmark

50 g Rosinen, ungeschwefelte

1 Apfel

1 TL Kartoffelmehl o Speisestärke

## Zubereitung

Putenkeulen abspülen, abtrocknen + mit Salz + Pfeffer einreiben. Öl erhitzen, Keulen von beiden Seiten anbraten. Die feingewürfelten Zwiebeln + Knoblauch zuletzt mit anbraten. Heiße Fleischbrühe angießen. Nelken + Cayennepfeffer + Tomatenmark zufügen. Nach dem Aufkochen zugedeckt bei schwacher Hitze 1 h schmoren lassen. Rosinen waschen + nach 30 min zugeben.. In den letzten 10 min geriebenen Apfel mitgaren. Bei nicht sämiger Soße diese mit angerührter Speisestärke binden. Süßlich scharf mit Salz + Cayennepfeffer abschmecken. Dazu Reis servieren.

Da die Putenkeulen oft sehr groß sind, bereite ich alles im Schnellkochtopf, es kommen alle Zutaten bis Apfel + samt Putenkeulen, mal angebraten mal nicht, lasse 30- 40 min, unter Druck, danach lassen sich die Sehnen + Knochen, gut entfernen, dann die Soße noch mal erhitzen + abschmecken mit den Gewürzen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

09.09.03

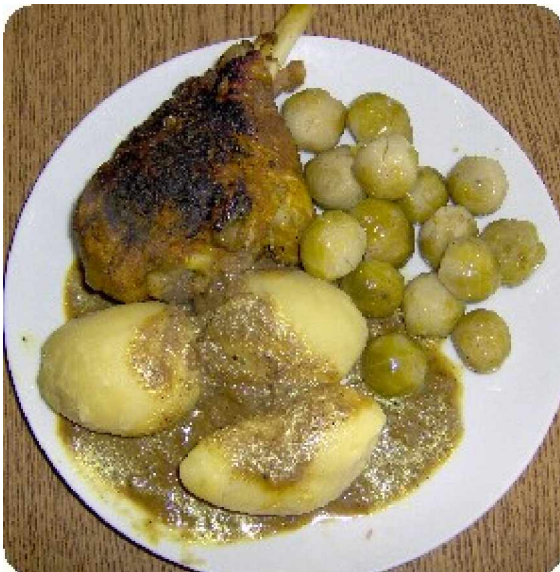
09.08.06

Hans

## Putenkeulen F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2 Portionen





Olivenöl

2 Putenunterkeulen ca 900 g

Rotwein, trocken 14 %

100 g Zwiebel geschnitten

2 Knoblauchzehen gehackt

1 Apfel geviertelt

10 Pfefferkörner gemörsert

2 TI Kurkuma

1 Prise Zucker

3 El Erdnüsse geröstet u gemahlen

0,75 TI Salz

Putenkeulen von allen Seiten gut anbraten, Zwiebel + Knoblauch beigegeben, die Keulen mit Kurkuma u Erdnüsse gemahlen, Pfefferkörner gemörsert u Zucker bestäuben, mit Rotwein ablöschen geviertelten Apfel zu geben ab + zu ein wenig Rotwein zugeben, Deckel drauf + bei wenig Hitze schmoren lassen 45-60 min , je nach Geschmack, wir haben es gerne wenn sich das Fleisch löst vom Knochen.

Fleisch auf einen Teller warm stellen,

die Soße, falls es einem zu wenig erscheint, Rotwein dazu geben fein pürieren mit einem elektr Pürierstab, und mit wenig Salz pikant abschmecken, nochmals aufkochen.

Eigenes Rezept Freitag, 29. Januar 2010 Hans

### Putenkeulen Atasu F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 Putenkeulen

1 Kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

## Soße:

2 Äpfel  
1 Zwiebel

2 El Butter  
125 ml Wasser

## 125 ml guten trockenen Weißwein

3 El Kokosnuss Raspel  
4 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Kurkuma  
0,5 TI Curry ohne Salz (Reformhaus)  
1 TI Gewürzsalz  
0,5 Zitrone Saft davon  
2 El Honig  
3 cl Balsamico Bianca  
Schmorsoße dazu geben.

6 Kartoffeln  
0,25 TI Kümmel

Putenkeulen von allen Seiten gut anbraten, kleingeschnittene Zwiebel + kleingeschnittener Knoblauch beigegeben, ab + zu ein wenig heiß Wasser zugeben, Deckel drauf + schmoren lassen 45-60 min , je nach Geschmack, wir haben es gerne wenn sich das Fleisch löst vom Knochen.

In Butter + Wasser die Kleingeschnittene Zwiebel, + die grobgeraspelten Äpfel ( um den Griebsch rum ) weich dünsten, mit Einem elektrischen Pürierstab, pürieren, dann alle Zutaten der Reihenfolge nach wie angegeben, zufügen, aufkochen.

Kartoffeln mit Schale + Kümmel kochen, abschrecken mit kalt Wasser , pellen.  
Je nach Geschmack, Putenkeule ausziehen, oder ganz lassen.

Samstag, 16. September 2006 eigenes Rezept Hans60

## Putenunterkeule mit Möhren Porree Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

850 g Putenbraten (Putenunterkeule)  
500 g Karotte(n) und Porree

2 Beutel Reis  
2 Zwiebel(n) = Lauch  
100 ml Öl  
50 ml Honig  
50 ml Senf  
Knoblauchsatz  
1 EL Kräuter (8 - Kräuter - Mischung, TK)  
Wein, weiß  
Salz und Pfeffer  
Paprikapulver

### Zubereitung

Pute waschen und Trockentupfen. Öl, Honig, Senf, Kräuter, Pfeffer, Knoblauchsatz (oder 2-3 Knoblauchzehen), Paprikapulver, 1 Zwiebel (geschält und geviertelt) und die Putenkeule in eine Tüte geben und alles gut in die Pute einmassieren. Im Kühlschrank mindestens 4 Stunden einziehen lassen.

Dann die andere Zwiebel klein würfeln mit ein wenig vom Gemüse in einer Pfanne mit Öl anbraten. Wenn die Zwiebeln glasig sind, rausholen. Danach die Pute von allen Seiten anbraten, dazu auch etwas von der Marinade geben. Dann mit etwas Weißwein ablöschen, kurz kochen lassen und in einen Bräter geben.

Bräter in den nicht vorgeheizten Ofen stellen und zugedeckt bei 160-170°C 1 Stunde garen. Nun den Deckel abnehmen und die Hitze auf 200-250°C, je nach Herd, hochstellen. Darauf achten, dass die Pute nicht austrocknet bzw. schwarz wird, also immer mal mit Sud übergießen. Mindestens eine weitere Stunde garen.

Nebenbei das Gemüse in einem Topf garen. Außerdem den Reis ca. 30 Minuten vor Ende der Garzeit auf den Herd stellen. Bei mir war ein bisschen wenig Sud, deshalb habe ich noch eine helle Soße dazu gemacht (heiße Mehlschwitze mit Gemüsewasser, Muskat, Salz, Pfeffer).

Alles anrichten, den Sud noch etwas verfeinern, je nach Geschmack, vielleicht auch andicken.

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Ruhezeit: ca. 4 Std.

21.02.06 Tinee83

Veränderung F



Hallo Tinee83

habe die Marinade genau so gemacht wie im Rezept mit echtem Knoblauch, und sie aber über Nacht einziehen lassen.

Statt Lauch Möhren Gemüse  
Chicoréeragout  
Mit Pellkartoffeln

in einem flachen ( 2,5 l ) Schnellkochtopf ca 40 min kochen lassen, danach noch für ca 10 min unter den Grill im Backofen, war genau das Richtige, danke für diese Idee.

Hans

Donnerstag, 20. August 2009 Hans60

[Rotwein Muffeins pikant](#) F  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

18 Stück



450 g Putenbrustfilet

2 Ei Tomatenmark

250 g Bananen

3 TI Kräutersalz

1 Prise Zucker

350 g Rotwein trocken, 14 %

300 g Naturreis mahlen

200 g Buchweizenkörner mahlen

1 Tüte Backpulver

1 TI Paprikagranulat

20 schwarzen Oliven klein hacken

2 Ei Kapern

Salz zum abschmecken

Margarine zum ausfetten der 1,5 Muffeinsbleche

Putenbrust würfeln, in einem hohen Gefäß fein pürieren, in eine Rührschüssel geben,

Bananen mit einer Gabel zerdrücken, dazu, Rührhaken langsam laufen lassen,

Kräutersalz, Zucker, Rotwein zugeben,

Naturreis und Buchweizen und Backpulver mit Paprikagranulat vermischen, und in die Rührschüssel langsam zugeben,

schwarze Oliven schneiden und mit den Kapern unterrühren lassen, mit Salz pikant abschmecken und noch ca 3 min auf Mittelstufe verrühren lassen.

In die ausgefetteten Muffeinsmulden, Esslöffelweise den Teig einfüllen,

in kalten Backofen bei ca 165°C Heißluft ca 45 min backen, Nadelprobe, die Muffeins entfernen, zum verzehren.

eigenes Rezept Mittwoch, 7. Juli 2010 Hans

## Sauerbraten Putenbrust

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 Tl 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 gemörsert 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 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, Zutaten

Musste einige Zutaten entfernen + oder ergänzen, so das die Rezepte  
Glutenfrei werden, finde so ist es besser als diese ganz zu entfernen

### Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beach-  
ten

## Geräucherten Fisch + Fleisch

Hallo

habe die geräucherten Rezepte bei gelassen, es gibt auch Glutenfrei geräucherteren Fisch bzw Speck + rohen Schinken.

Denn ich habe hier das "Glück" einen Bauernhof + auch eine Räucherei in der Nähe zu haben, die dort frei, für uns so schädliche Zusatzstoffe räuchern.

Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

## Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Donnerstag, 12. Mai 2011

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