

Schmand Glutenfrei Maisfrei Eifrei

Hinweis Wein u Säfte

Inzwischen gibt es ja durchaus vegetarische und auch Vegane Weine und auch Säfte. Die Winzer stellen sich auf die Wünsche der Kunden auch ein.

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 + Nährstoffe).

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, das Original

Index nicht aktiv

Backwaren	2
Diverses	6
Fisch	19
Fleisch	14

Inhaltsverzeichnis

Schmand Glutenfrei Maisfrei Eifrei	1
Hinweis Wein u Säfte	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Backwaren	2
Quark Erdnuss Reiskuchen V M F	2
Quark Erdnuss Reiskuchen VIII M F.....	3
Schmand Bananen Hirsekuchen M F.....	5
Diverses.....	6
Fenchel rote Linsen Suppe M F.....	6
Gurkenpfanne mit Tofu M S F.....	7
Möhren Ingwer Suppe M F.....	8
Reisauflauf serbischer Art M F.....	10
Scharfe Gemüse Ingwer Suppe M F.....	12
Schwarzwurzel Auflauf II M F.....	13
Fleisch.....	14
Bratwurst mit Buchweizen M F.....	14
Gespickter Rinderbraten F.....	15
Gewürfeltes in Rahm M F.....	16
Rinderbraten (Bug) gepökelt M F.....	18
Fisch.....	19
Matjesfilet in Schmand M F.....	19
Hinweis M.....	20
Hinweis S.....	20
Hinweis F.....	20
Hinweis.....	21

Backwaren

Quark Erdnuss Reiskuchen V M F

Glutenfrei u Eifrei

26 cm Ring- oder Springform mit Backpapier



400 g Erdnüsse blanchiert

1 kg Magerquark

200 g Schmand

180 g Vollrohrzucker

1 Prise Salz

90 g Vollkornreis mahlen

20 Pflaumen, Soft

Pflaumenbrand

1 TK Beutel b Bedarf

12 Reiswaffeln = 80 g

40-50 g Sesam, schwarz, ganz

400 g Erdnüsse in einer trocknen Bratpfanne rösten bis sie leicht anfangen zu duften, Erdnüsse mahlen und mit einem Pürierstab pürieren bis das Eigenfett austritt, ergeben dann ca 350 g, mit dem Magerquark und Schmand Klumpenfrei verrühren lassen, eventuell mit den Pürierstab nachhelfen. Zucker, Salz und Reis vermischen und zu der Quarkmasse einrieseln und gut verrühren lassen, in der Zwischenzeit Softpflaumen vierteln und mit Pflaumenbrand leicht beträufeln, und zum Schluss noch Pflaumen samt Brand, einrühren, abschmecken, eventuell nach süßen, bedenkt bitte die Pflaumen geben auch noch „Süße“ ab.

in der Zwischenzeit, Ringform mit Backpapier ausfüllen, die Reiswaffeln auf den Boden verteilen, oder die Waffeln in einen TK Beutel, dieser ist stabiler als ein Frischhaltebeutel, zuhalten, auf die Arbeitsplatte legen und mit dem Handballen die Waffeln zerdrücken, oder mit einem Nudelholz, drüberfahren, die kleinen Waffelstücke aufs Backpapier verteilen, die Teigmasse drübergießen, glattschütteln, und mit schwarzen Sesam leicht bestreusen, ich kam mit knapp 45 g hin, in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 100 min backen, Nadelprobe, über Nacht Ruhen lassen wäre ideal, der Reis braucht noch einige Stunden nach dem erkalten, um sich zu verfestigen.

Röstzeit für Erdnüsse ca 20-30 min bei reduzierter Hitze

Backzeit ca 100 min

Ruhezeit, eine Nacht

Eigenes Rezept Donnerstag, 26. April 2012 Hans

Quark Erdnuss Reiskuchen VIII M F

Glutenfrei u Eifrei

26 cm Ring- oder Springform mit Backpapier



HIPM864 CK

400 g Erdnüsse blanchiert

1 kg Magerquark

30 g Obstbrand 38 %

200 g Schmand

1 Prise Salz

95 g Vollkornreis mahlen

1 Ananas reife

70 g Saft davon ca

200 g Rohrohrzucker mehr o weniger

40 g Reiswaffeln = 6 Stück

Schokostreusel oder geriebene Schokolade 83 % ca 50 g

400 g Erdnüsse in einer trocknen Bratpfanne rösten bis sie leicht anfangen zu duften, Erdnüsse mahlen, mit einem Pürierstab pürieren bis das Eigenfett austritt, ergeben dann ca 350 g,
Ananas schälen und die holzige Mitte entfernen und mit dem Magerquark und Schmand, Salz, Reis, Saft der Ananas und Obstler verrühren, abschmecken, je nach Reifegrad der Ananas die Zuckermenge errechnen und einrieseln lassen, bis ca 4 Ananasringe, alles in Stücke und mit in den Teig unterrühren,
in der Zwischenzeit, Ringform mit Backpapier ausfüllen, die zerkrümelten Reiswaffeln auf das Backpapier verteilen, Teigmasse zugießen, glattschütteln, die 4 Ananasringe in den Teig drücken, wenn was raus steht, wird es zu trocken, beim backen, nun noch geriebene Schokolade oder Schokostreusel, in den kalten Backofen bei ca 140°C Heißluft ca 200 min backen, weil der Teig ziemlich dünn und saftig ist, und die Backhitze niedrig ist, braucht er eben länger, Nadelprobe, über Nacht Ruhen lassen wäre ideal, der Reis braucht noch einige Stunden nach dem erkalten, um sich zu verfestigen.

Röstzeit für Erdnüsse ca 20-30 min bei reduzierter Hitze

Backzeit ca 200 min bei niedriger Temperatur

Ruhezeit, eine Nacht
Eigenes Rezept Mittwoch, 9. Mai 2012 Hans

Schmand Bananen Hirsekuchen M F
Glutenfrei u Eifrei

26 cm Ring- oder Springform mit Backpapier



800 g Schmand

500 g Bananen sehr reif, geschält gewogen

350 g Hirsekörner mahlen

1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl

35 g Erdnüsse blanchiert, rösten u mahlen

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

200 g Preiselbeeren a d Glas

1 Zitrone, abgeriebene Schale, Saft und Fleisch oder

60 g Obstbrand 38 %

Schmand in eine Rührschüssel einer Küchenmaschine geben, Rührhaken an, die Bananen dazu, und gut verrühren lassen, nach und nach der Reihenfolge der Zutatenliste zugeben, zum Schluss abschmecken, je nach Reifegrad der Bananen kann noch Süße erforderlich sein,

in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelprobe erforderlich, ganz auskühlen lassen, über Nacht wäre ideal. Hirse nimmt erst im warmen Zustand Flüssigkeit auf, und verfestigt sich erst Stunden nach dem abkühlen...

Es wäre ideal, wenn schon vorher festgestellt wurde, dass die Hirse aus dieser Packung nicht bitter ist, was ab und zu der Fall ist.

Eigenes Rezept Dienstag, 10. April 2012

Diverses

Fenchel rote Linsen Suppe M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 Portionen



1 Knolle Fenchel, in klein geschnitten
1 Schalotte(n), fein gehackt / Zwiebel
0,1 l Madeira , trocken
1 Ei Öl
500 ml Wasser
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe,
1 Chilischote / eingelegte / kleingehackt

150 g Linsen, rote
300 ml Wasser
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe,

200 ml Schmand

Salz

8 Pfefferkörner gemörsert,

0,5 TI TK Kräuter

Kräutersalz evtl

2 TI Preiselbeeren a d Glas

Zubereitung

Schalotte in der Butter hellgelb dünsten. Die Fenchel hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Madeira ablöschen und die 300 ml Bouillon dazugießen. Den Fenchel zugedeckt weich kochen. Dann mitsamt Garflüssigkeit pürieren.

1 El Öl in Pfanne oder Kochtopf heiß werden lassen, gespülte Linsen kurz andünsten, durch das andünsten bleiben die Linsen in Form, sie werden dann gelb, 300 ml Wasser und 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe und kleingeschnittene Chilischote, zugeben, Hitze reduzieren, wenn Flüssigkeit weg ist, Linsen weg von der Hitze, zu den pürierten Fenchel geben, Pfeffer und 0,5 TI TK Kräuter und Schmand dazu, evtl mit Kräutersalz nachwürzen, mit 1 TI Preiselbeeren servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

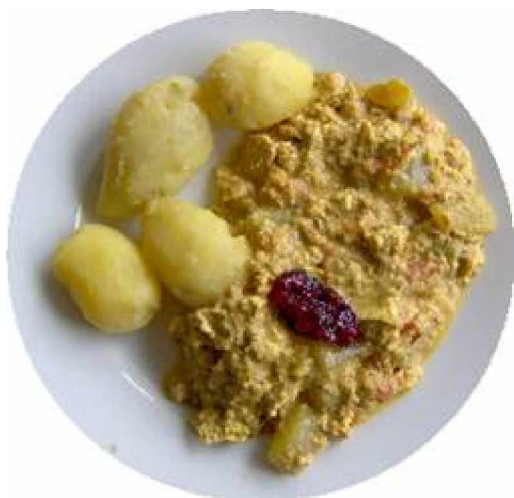
Sonntag, 2. August 2009 Hans60

Gurkenpfanne mit Tofu M S F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 Portionen als Einzelessen

4 Portionen als Beilage



100 g Zwiebel

2 Knoblauchzehen
30 g Ingwer klein gehackt

1 El Butter

50 g Erdnüsse o Haselnüsse gem

200 g Tofu naturell

0,25 TI Kreuzkümmel

0,5 TI Curry ohne Salz (Reformhaus)

1 Salatgurke ca 500 g

1 El Bio Sonnenblumenöl

200 g Tomaten , ca 2 St

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

150 g Schmand

Kräutersalz

Zwiebel u Knoblauch u Ingwer klein hacken, in Butter goldgelb braten, Tofu mit einer Gabel zerdrücken u gem Erdnüsse und mit den Zwiebeln unter umwenden ca 5 min braten, die Gewürze mit rösten, diese Mischung aus der Pfanne, beiseite stellen, geschälte Gurke in ca 2 cm Stücke, dann in dem Öl rundherum anbraten, Tomaten würfeln und mit gekörnter Gemüsebrühe unter die Gurken mischen, ca 8 min zugedeckt, dünsten, Tofu mit Zwiebel Mischung dazu geben, Schmand darunterühren, mit Kräutersalz abschmecken.

Dienstag, 9. Juni 2009 Hans60

Möhren Ingwer Suppe M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

3 Personen





300 g Karotten
1 Stange Lauch, nur grün
1 Tomate
1 El Puderzucker
1 Tl gekörnte Gemüsebrühe
500 g Wasser
1 Apfel
40 g Ingwer gehackt
½ Tl Currypulver ohne Salz

200 g Schmand

1 TL Korianderkörner,
5 Pimentkörner
8 Pfefferkörner
1/2 TL Zimtsplitter

Zubereitung

Suppe:

Möhren raspeln,
Lauch nur das Grüne fein schneiden,
Tomate würfeln,

Puderzucker in einem großen Topf karamellisieren und das Gemüse ca die Hälfte des Ingwers dazu geben, unter Rühren etwas dünsten, gekörnte Gemüsebrühe dazu, dann mit dem Wasser ablöschen und 20 Minuten gerade so köcheln lassen (mit Deckel), den Apfel um den Griebsch rum raspeln, restlichen Ingwer und Curry (eher erst mal weniger) zu der Brühe geben. Die Gewürze mit dem Mörser zermahlen, die Suppe damit aromatisieren,

runter von der Hitze, mit einem Pürierstab, pürieren, Schmand dazu, verrühren, servieren.

Als Hauptmahlzeit

160 g Hirse
320 g Wasser

Hirse mit heißem Wasser abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, in 320 g kochendes Wasser geben, Deckel schließen, Hitze 5 min auf kleinster Stufe, dann ganz aus und noch ca 10 min auf der heißen Platte quellen lassen, ist dann fast weiß und trocken die Hirse, diese dann noch unter die Suppe geben, und verrühren, evtl nochmals erhitzen, aber NICHT mehr kochen.

Veränderung M

Statt grün Porree , das Weiße oder 1 Zwiebel gehackt,
statt Schmand eben süße Sahne,
wer darf noch 1-2 Knoblauchzehen fein gehackt

eigenes Rezept Donnerstag, 30. April 2009

Reisauflauf serbischer Art M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen

2- 4 Portionen





160 g Naturreis 1= Tasse
320 g Wasser = 2 Tassen
1 Zwiebel ca 80 g
2 Paprika ca 320 g
250 g Champignons
1 El Olivenöl
500 g Tomaten
1 TI Thymian
1 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker

200 g Schmand

1 TI gestrichener gekörnte Gemüsebrühe
Wasser
1 TI gestrichener Paprikapulver
Fett für Auflaufformen

100 g Gauda geraspelt, teilen

Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze auf kleinster Stufe Deckel schließen 35-40 min kochen, 5 min quellen lassen, kleingeschnittene Zwiebel in 2 El Öl hellbraun braten, kleingehackte Zwiebel und gewürfelter Paprika, ca 3 min halbweich dünsten, zu dem fertigen Reis geben, 1 TI Thymian drauf, im übrigen heißen Öl die in Scheiben geschnittenen Champignons ca 4-5 min anbräunen und ebenfalls zum Reis geben, mit 1 TI Paprikapulver und 1 Prise Zucker und 1 TI Kräutersalz abschmecken.

Tomaten Strunk entfernen und in Scheiben schneiden, Schmand, 1 TI gestrichenen gekörnte Gemüsebrühe und 1 TI gestrichener gekörnte Gemüsebrühe und soviel Wasser verrühren bis sie sämig wird. 2 a 1,5 l Auflaufformen einfetten,

Tomatenscheiben auf den Boden etwas geraspelten Käse und Soße dann die Reismasse und dies wiederholen bis alles verbraucht ist, zum Schluss sollte geraspelter Käse sein.

In den kalten Backofen bei ca 150° C Heißluft ca 40 min backen, sprudelnd.

Eigenes Rezept Dienstag, 2. Juni 2009 Hans

Scharfe Gemüse Ingwer Suppe M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

4 Portionen



1 l Wasser
400 g TK Suppengemüse
100 g Ingwer klein geschnitten
10 Pfefferkörner gemörsert
Muskatnuss frisch gerieben
2 El Tomatenmark a d Tube
1 TI wilder Majoran
1 TI Salz evtl mehr
1 TI Zucker
1 El gekörnte Gemüsebrühe
500 g Pellkartoffeln

200 g Schmand

von Wasser bis einschließlich 1 El gekörnte Gemüsebrühe ca 10-12 min kochen, Pellkartoffeln zufügen, alles pürieren, runter von der Hitze, Schmand untermischen und mit Salz pikant abschmecken.

Eigenes Rezept Donnerstag, 7. Mai 2009

Schwarzwurzel Auflauf II M F

Glutenfrei u Eifrei

2 (1 L) Auflaufformen mit Deckel



Fett für die Auflaufformen
400 g Pellkartoffeln
250 g Möhren
500 g frische Schwarzwurzeln ca 300 g geschält
kochendes Salzwasser
1 TI gekörnte Gemüsebrühe

200 g Schmand

ca 0,5 (Schmand) Becher gekochte Gemüsebrühe
5 Pfefferkörner gemörsert
50 g Hirse gem

200 g Frisch Ziegenkäserolle gut abgelagert

2 TI Preiselbeeren a d Glas

beide Auflaufforen mit Margarine einstreichen,
Pellkartoffeln in Scheiben schneiden, die Böden bedecken,
Schwarzwurzeln waschen, ins kochende Salzwasser, nach dem aufkochen
ca 3 min kochen, schälen, schneiden in Stücke,
dies mit in Scheiben geschnittene Möhren und
1 TI gekörnte Gemüsebrühe bissfest kochen,
gekochte Gemüsebrühe abseihen, aufbewahren,
Gemüse auf die Kartoffeln geben,
200 g Schmand mit ca 0,5 (Schmand) Becher gekochte Gemüsebrühe,
Pfefferkörner und Hirse verrühren,
über das Gemüse gießen,
Rest Gemüsebrühe trinken,
Ziegenkäserolle in dicke Stücke schneiden, und je 5 auf den Auflauf ge-
ben,

in die Mitte noch 1 TI Preiselbeeren a d Glas.
Deckel schließen,
in den kalten Backofen bei ca 180°C ca 30-40 min backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 11. Februar 2009 Hans60

Fleisch

Bratwurst mit Buchweizen M F



0,5 Tasse Buchweizenkörner
1 Tasse Wasser
1 Ei Butter

Schmand / saure Sahne

Butter

2 grobe Bratwürste

1 Tasse Wasser zum kochen bringen, die abgspülten Buchweizenkörner + die Butter dazu, aufkochen, die Hitze klein stellen, Deckel drauf, wenn Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, ist dann schön trocken + körnig.

Die Bratwürste in heißer Butter braten.

Fertigen Buchweizen auf einen Teller, die Bratwürste daneben, + das Bratfett + einen guten Klacks saure Sahne auf den Buchweizen.

Eigenes Rezept Freitag, 14. Juli 2006 Hans60

mit Kartoffeln + Pilze grobe Bratwurst

Gespickter Rinderbraten F

muss nicht immer Speck sein



Zutaten für 6 Portionen

Schmalz (Gäneschmalz oder Gänsefett)

2 kg Rinderbraten, (z. B. Zungenstück)

2 Würste, (Pfefferbeißer, geräuchert + luftgetrocknet)

Zwiebel(n)

Wasser

5 Körner Pfeffer, bis 7, gemörsert

1 TL Salz (Gewürzsalz)

evtl. Salz

2 TL Kartoffelmehl, zum Abbinden der Soße, evtl.

Pfefferbeißer 2 x längs durchschneiden, also vierteln.

Mit einem scharfen Küchenmesser das Fleisch an etlichen Stellen rundherum, kreuzweise einschneiden + die Wurst tief ins Fleisch reindrücken.

Gänsefett in einem Schmortopf heiß werden lassen + das Fleisch von allen Seiten gut anbraten, danach die Hitze reduzieren, Deckel drauf + fertig schmoren, ab + zu ein wenig Wasser nachgießen, ca. 60 min bevor es gar ist, die kleingeschnittenen Zwiebeln mitschmoren lassen.

Oder nach dem Anschmoren Zwiebel kurz mitbraten, Fleisch in einen Schnellkochtopf, ca. 1/8 - 1/4 Wasser unten rein, Deckel drauf + ca. 40 - 50 min, der 2. Ring muss sichtbar sein, kochen.

Wenn Fleisch gar ist, raus nehmen, sollte wenigstens 10 min ruhen, vor dem Aufschneiden.

Schmorbrühe (Soße) mit Wasser aufgießen, Menge wie gewünscht, aufkochen, gemörserten Pfeffer rein + mit Gewürzsalz + Salz abschmecken, evtl. Kartoffelmehl in kaltem Wasser (Kaffeetasse) auflösen + vorsichtig + langsam in die kochende Soße geben, Vorsicht! dickt schnell, je nach Bedarf.

Dazu gab es Kartoffelklöße aus rohen Kartoffeln, siehe mein Profil, + in dünne Scheiben Buttermöhren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
02.08.06 Hans60

16.4.

Veränderung 8.7.06

14 % Rotwein

Zwiebel
Knoblauch
rote Paprikaschote mit einigen Kernen
3 Wacholderbeeren +
5 Pfefferkörner zusammen gemörsert
evtl Salz

200 g Schmand

Nach dem scharfen anbraten, mit trockenem 14 % Rotwein abgelöscht, wegdampfen lassen, Fleisch raus, Zwiebel + Knoblauch anbraten bis es riecht, Rotwein rein + den Bratsud abgelöst vom Boden, den gelochten Teller auf dem Dreibein gestellt, Fleisch drauf, auf dem Fleisch eine klein geschnittene rote Paprikaschote mit einigen Kernen, sowie 3 Wacholder Beeren + 5 Pfefferkörner zusammen gemörsert, Deckel mit Gummiring drauf, verschließen, wenn der 2. Ring erscheint. Ca 20- 60 min, je nach dicke des Fleisches.

Nach dem Abdampfen, das Fleisch auf einem heißen Teller, 10 min ruhen lassen, vor dem aufschneiden.

Das Gemüse in der Soße mit einem elektrischen Pürierstab pürieren, nochmals aufkochen, evtl mit Salz abschmecken, runter von der Hitze + 200 g Schmand in die Soße verrühren.

Klöße oder Nudeln + Gemüse dazu .

Gewürfeltes in Rahm M F



Zutaten für 6 Portionen

1200 g Rinderbraten (Hals), in mundgerechte Stücke schneiden

Olivenöl, reichlich

1 Zwiebel(n), klein schneiden

500 g Champignons, frische, klein schneiden

Pfeffer, a. d. Mühle

Meersalz

100 ml Milch

200 ml süße Sahne

200 ml Schmand

2 TL Kräutersalz + mehr nach Geschmack

1 TL Kartoffelmehl

1 Tasse/n Wasser, kaltes

1 EL Senf, bei Bedarf

1,2 Kg Rinderhals in (mundgerechte) Stücke schneiden + in Olivenöl/ anderes 1-2 h marinieren.

In reichlich Olivenöl scharf anbraten, raus nehmen, warm stellen + (im Schnellkochtopf ca. 20 min beim 2. Ring kochen, will es weich haben) 1 Zwiebel klein schneiden + in dem Bratsud dünsten + 400 - 500 g frische geschnittene Champignons dazu + mit Pfeffer a d M + Meersalz würzen, nicht zu stark.

Milch + süße Sahne + Schmand verrühren, aufkochen, rühren + mit Kräutersalz + Meersalz sowie Pfeffer a d M, würzen nach Geschmack (+ wer hat, die Bratensoße aus dem Schnellkochtopf dazu)

Kartoffelmehl in 1 Tasse kaltem Wasser auflösen + an die Soße geben + aufkochen, leicht andicken, Vorsicht dickt sehr stark, nochmals abschmecken , mit Salz + Pfeffer abschmecken, wer will kann auch 1 EL Senf mit drunter rühren. Dann Fleisch + Zwiebel- Champignons Gemisch drunter mischen.

Mit selbstgemachte Nudeln servieren, Salat der Saison dazu.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

12.09.04 Hans60

Rinderbraten (Bug) gepökelt M F



3 Portionen

ca 800 -1000 g Rinderbraten Bug
Pökelsalz (erhältlich beim Fleischer)

Gänsefett o Gänseschmalz

Trockenen Rotwein 14 % / Wasser

Zwiebel

Knoblauch

2 Wacholderbeeren +

5 Pfefferkörner mörsern

200 g Schmand

Rinderbraten ca 12 - 36 h vor dem braten, mit Pökelsalz einreiben.
Abwaschen, trocken reiben. Im heißen Gänseschmalz kräftig anbraten,
von allen Seiten.

Für den Schnellkochtopf

Mit Rotwein ablöschen, verdampfen lassen, gewürfelte Zwiebel + gewürfelten Knoblauch mit braten lassen, ein wenig braun werden lassen, nochmals mit Rotwein ablöschen, den Bratensatz damit lösen, in den flachen 2 l Schnellkochtopf die Flüssigkeit gießen, in den Einsatz, das Fleisch + Gemüse, Wacholderbeeren + Pfeffer darauf legen, den Einsatz in den Topf, Deckel verschließen, wenn der 2. Ring erscheint 20- 40 min kochen lassen.

Nach dem abdampfen, Fleisch auf einen (heißen) Teller 10 min ruhen lassen, bevor es aufgeschnitten wird.

Das Gemüse in der Soße mit einem elektrischen Pürierstab, etwas pürieren, nochmals aufkochen lassen, runter von der Hitze, Schmand einrühren, und servieren.

Für den Schmortopf

Mit Rotwein ablöschen, Hitze klein stellen, Wacholderbeeren + Pfeffer dazu, ab + zu nachsehen ob noch Flüssigkeit vorhanden, sonst etwas nachgießen, Schmordauer kann man nicht sagen, richtet sich nach eigenem Gefühl, + Fleisch, ca 30 min vor dem Ende der Schmorzeit gewürfelte Zwiebel + gewürfelten Knoblauch mit braten lassen.

Fleisch auf einen (heißen) Teller 10 min ruhen lassen, bevor es aufgeschnitten wird.

Das Gemüse in der Soße mit einem elektrischen Pürierstab, etwas pürieren, nochmals aufkochen lassen, runter von der Hitze, Schmand einrühren, und servieren.

Dazu gab es Kartoffelklöße + Buttermöhren.

Eigenes Rezept, Samstag, 8. Juli 2006 Hans60

Fisch

Matjesfilet in Schmand M F

Glutenfrei u Eifrei`

2 Portionen



250 g Matjesfilet

25 g Zwiebel fein gewiegt

1 Zitrone Saft u Fleisch

2 kleine ca 30 g Delikatessgurken klein gewiegt

1 Apfel ca 120 g grob geraspelt u klein gewiegt

2 TI Zucker

1 Prise Salz

200 g Schmand

100 g Milch

(Preiselbeeren a d Glas)

Matjesfilet, Öl abgießen, ein mal mit Wasser abspülen, in Mundgerechte Stücke schneiden, in eine Schüssel geben, Zwiebel, Zitronensaft u Fleisch, Delikatessgurken, Apfel darauf legen, Schmand mit Milch, Zucker und Salz verrühren über die Mischung gießen, kurz vermischen und ein wenig ziehen lassen,
mit Pellkartoffeln und Preiselbeeren servieren

eigenes Rezept Freitag, 6. Februar 2009 Hans60

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis S

Soja oder Tofu oder Tamari im Rezept

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Dienstag, 4. September 2012

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de