

# Buchweizen Fleisch Glutenfrei u Eifrei

## 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.

## Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reformmargarine, das Original.

## Inhaltsverzeichnis

Buchweizen Fleisch Glutenfrei u Eifrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Fleisch.....	2
Bratwurst mit Buchweizen M F.....	2
Buchweizenbrot III Gemüse + Fleisch F .....	3
Frikadellen F .....	4
Frikadellen I M F .....	5
Huhn Frikadellen F .....	6
Käse Fleisch Pfannenkuchen M F.....	7
Mandel Torte Yangiyo` I F.....	8
Mango Schwein Topf F .....	10
Lieblingsfrikadellen (Maxis ) M F .....	11
Pfannkuchen Auflauf mit Linsen .....	12
Pfannenkuchen .....	13
Pikante Muffeins M F .....	14

Putenbrust gefüllt Santeh M F.....	16
Putenbrust Schnitzel F.....	17
Wild - Leber alle Arten I M F.....	18
Wild - Leber alle Arten II M F.....	19
Bitte bedenkt.....	20
Hinweis Sojasoße.....	21
Hinweis Curry.....	21
Hinweis F.....	21
Hinweis.....	21
Hinweis M.....	21

## 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 abgespülten 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

## Buchweizenbrot III Gemüse + Fleisch F

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

Kastenbackform 30 cm mit Backpapier



500 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth gem  
50 g Sonnenblumenkerne mit gem  
1 Tüte Backpulver  
1 Prise Zucker  
1.5 TI Salz  
450 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
100 g Öl

150 g Fleischkäse klein gewürfelt  
150 g Paprikaschote in Streifen  
1 Handvoll Frühlingszwiebelgrün

von Buchweizen bis einschließlich Öl gut verrühren lassen,  
Fleischkäse, Paprikaschote sowie Handvoll Frühlingszwiebelgrün mit einem  
Holzlöffel unterheben, vermischen,  
in eine mit Backpapier ausgefüllte 30 cm Kastenbackform geben, glatt-  
streichen,  
in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90 min backen, Nadelpro-  
be.

Ganz abkühlen lassen, am besten über Nacht stehen lassen, dann erst das Backpapier entfernen und anschneiden, Vorsicht ist dann immer noch weich, man erspart sich Brotaufstrich.

Eigenes Rezept Freitag 22.08.2008 Hans60

## Frikadellen F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



400 g Rinderhack

1 kleine Zwiebel

1 Handvoll TK Paprikaschotenstreifen

1 El TK gemischte Kräuter

6 Pfefferkörner gemörsert

80 g Ziegenkäse geraspelt

Salz

2 El Buchweizen gem

3 El Wasser

2 El Gänsefett zum braten

von Rinderhack bis erst mal 2 El Wasser, vermischen, evtl restliche Wasser noch dazu. Kleine Handteller große Frikadellen formen, + bei mittlerer Temperatur im heißen Gänsefett braten.

Eigenes Rezept, Freitag, 2. Februar 2007 Hans60

## Frikadellen I M F

Glutenfrei u Eifrei u Resteverwertung

Ca 12 Stück



500 g Rinderhack

250 g Fleischwurst , Ring

1 junge Knoblauchstange ( grün )

12 Pfefferkörner gemörsert

1 El Tomatenmark

200 g Quark 0.5 %

125 g Camembert kleingewürfelt

Salz

1 Prise Zucker

Buchweizenmehl als Panade

Öl zum braten

Rinderhack u kleingewürfelte Fleischwurst,  
junge grüne Knoblauchstange in dünne Scheiben ( Rollen ) schneiden,

Pfeffer u Tomatenmark u Quark u Camembert u Zucker dazu, mit Salz würzen, alles zusammen verkneten und ca 20 min im Kühlschrank ziehen lassen,  
mit nassen Händen kleine flache Frikadellen formen, in Buchweizenmehl wenden, im heißen Öl auf Mittelstufe braten.

Tipp:

Jede einzelne Frikadelle mit frischen nassen Händen formen, dadurch werden diese Dinger gut geformt.

Die erste Seite der Frikadellen mit Deckel braten, es läuft zwar etwas Flüssigkeit und Käse aus, aber, eventuellen raus brechen von Wurst, was nicht zu vermeiden ist, werden diese dann nicht zu braun/schwarz.

Eigenes Rezept, Samstag, 3. Mai 2008 Hans

### Huhn Frikadellen F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Resteverwertung



300 g gekochtes Hühnerfleisch

10 Pfefferkörner gemörsert

1 TI Salz

Buchweizen gem, als Panade

Olivenöl zum braten

Ca 150 g Hühnerfleisch fein hacken ( Mulinette ) und

Ca 150 g Hühnerfleisch grob hacken und

Pfeffer und Salz dazu , gut vermischen, in vier Teile , kleine Frikadellen draus formen , in Mehl wenden , im heißen Öl auf Mittelstufe braten.

Eigenes Rezept Freitag, 3. August 2007 Hans60

## Käse Fleisch Pfannenkuchen M F

Glutenfrei u Eifrei

1 Bratpfanne 20 cm Ø mit Deckel

2 Portionen



200 g Rinderhack

200 g Magerquark

150 g Fleischwurst, kleinwürfeln

200 – 300 g Milch

1 Prise Zucker

1 TI Salz

0,5 TI Paprikagranulat

150 g Mais gem

50 g Buchweizen mit gem

50 g Delikatess Gurken, kleinwürfeln

Salz ( reichlich ) zum abschmecken

Butter oder Margarine zum ausfetten der Bratpfanne

2 TI Preiselbeeren a d Glas, trennen

Rinderhack und Quark verrühren lassen,  
kleingeschnittene Fleischwurst und ca 200 g Milch beifügen,  
Zucker, 1 TI Salz, Paprikagranulat, Mais, Buchweizen dazu, und gut verrühren lassen, nun noch ca 100 g Milch, soll wie ein Rührteig werden, kleingeschnittene Gurken zufügen und mit Salz pikant abschmecken. In die ausgefettete 20 cm Bratpfanne , diese Masse einfüllen, Deckel schließen,  
auf Stufe 2 von sechs möglichen Stufen den Kuchen 60 min langsam backen, wenn die Oberfläche nicht mehr glänzt und sich in der Pfanne bewegen bzw schütteln lässt, ein Brett drüber legen, die Pfanne umdrehen, den Kuchen vom Brett wieder in die Bratpfanne gleiten lassen und noch 30 min bei geschlossenen Deckel backen.  
Heiß servieren, evtl auf jede Hälfte noch 1 TI Preiselbeeren a d Glas.

### Hinweis

Es gibt noch Fleischer, die ihre Wurstwaren Glutenfrei und ohne Geschmacksverstärker herstellen.

Eigenes Rezept Samstag, 28. Februar 2009 Hans

### Mandel Torte Yangiyo` I F

glutenfrei / eifrei / milchfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 1 Portionen  
300 g Banane(n), pürieren  
300 g Buchweizen, gemahlen  
50 g Naturreis ( Mittelkorn ), mahlen  
50 g Amaranth, mahlen  
200 g Mandel(n), süße +  
10 Mandel(n), bittere zusammen mahlen  
1 Msp. Vanille - Pulver  
1 Prise Salz  
1 Tüte/n Backpulver (Weinstein)  
3 TL Süßstoff, flüssigen  
400 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
1 Zitrone(n), Abrieb + Saft

### Für die Füllung:

3 TL Gelatine, gemahlen in  
6 EL Wasser, 10 min einweichen ODER  
1 Tüte/n Gelatine, gem., Anweisung auf Tüte beachten  
1 Apfelsine(n), Abrieb

2 Apfelsine(n), schälen, filetieren + pürieren, ( 600 ml )  
2 TL Süßstoff, flüssigen ODER  
600 ml Konfitüre, englische Orangenkonfitüre ohne Zuckerzusatz

#### Für den Guss:

4 EL Honig, 60 g Carob  
2 EL Wasser, heißes  
60 g Kokosfett, kein Soft  
2 EL Kokosraspel, fein gerieben  
evtl. Soja - Creme

Alle Zutaten von Bananen bis Zitronen in die Küchenmaschine + ca. 6-7 min auf kleiner Stufe rühren lassen. In die mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, evtl. glatt streichen. Im kalten Backofen bei 160°C ca. 50 min backen. Nadelprobe.

Füllung: gem. Gelatine 10 min in kaltem Wasser einweichen. Apfelsinen schälen, weiße Haut auch entfernen, filetieren + in einem Litermass pürieren, sollten ca. 600 ml werden/sein, 2 TL flüssigen Süßstoff rein. Apfelsinensaft aufkochen, runter von der Hitze den Topf, die eingeweichte Gelatine im Topf verrühren.

Den abgekühlten Mandelkuchen 2 x aufschneiden, den ersten Boden auf eine Tortenplatte legen, mit der abgekühlten Masse bestreichen, den 2. Boden drauf legen, den Rest der Orangenmasse verstreichen + den Deckel drauf legen. Kühl stellen, verfestigen lassen.

Guss: Honig mit ( Kokosflocken ) Carob, heißem Wasser + zerlassenem Kokosfett verrühren. 1 x für oben 1 x für den Rand. Kalt stellen. wer will, mit geschlagene Soja Creme servieren. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.  
04.05.06 Hans60

22.06.2006 15:34 Kommentar von Hans60

#### Veränderung I



## Teig:

5 TI flüssigen Süßstoff, anstatt 3 TI

## Füllung:

Anstelle von 600 ml Apfelsinenmasse, 1000 ml ( 1 l )  
80 g Mondamin anstatt Gelatine, in ca 200 ml abgenommenen Saft kalt aufgelöst, in die kochende Obstmasse eingerührt + ca 2 min rührend kochen lassen, fast abkühlen lassen.

## Guss :

Anstatt 60 g Carob, war ausgegangen, ca 2 El Kakao, kein Instant.  
1 El Wasser weniger , dafür 1 El Rum 54 % .

## Mango Schwein Topf F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1,5 Tassen Buchweizenkörner ( 240 g )  
Wasser  
3 Tassen Wasser  
1 TI Kurkuma

## 1 Kg Schwein, Geschnetztes

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 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
30 g Ingwer klein gehackt  
6 Pfefferkörner gemörsert  
1 Tl Koriander 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, gemörserten Pfeffer und Koriander, gewürfelte Mango und geraspeltten 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

Lieblingsfrikadellen (Maxis ) M F

Glutenfrei



Zutaten

### 500 g Hackfleisch, halb und halb

1 EL Tomatenketchup  
2 TL Senf, mittelscharf  
1 EL Paprikapulver, edelsüß  
2 TL Salz  
1 TL Pfeffer

### 1 Ei Quark

2 Zwiebeln, fein gehackt  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
1 EL Tomatenmark

### ca. 150 g geriebener Käse nach Wahl

diesen Teig in ausgehöhlte Tomaten, überall einen Streifen Käse rein, auf ein Bett von gekochten Buchweizenkörner gesetzt, das Innere der Tomaten mit Salz u Pfeffer gewürzt, damit den Zwischenraum ausgefüllt, nun überall noch geraspelten Käse drauf, Deckel geschlossen ( bleibt saftiger ) und in den kalten Backofen bei ca 180°C Heißluft ca 35 min gebacken, sprudelte schön.

Er wurden 10 Stück draus,  
den übriggebliebenen Teig, ergaben 2 Bratlinge.

Hans 01.05.2009

### Pfannkuchen Auflauf mit Linsen

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



### 4 a 1 | feuerfeste Schüsseln mit Deckel

ungehärtete Margarine zum einfetten  
1 x Pfannkuchen  
1 x rote Linsen

ca 200 g Ziegenkäse zum raspeln

ca 500 ml kochendes Wasser +

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

Paprikagranulat

150- 200 g roher Schinken in Scheiben, bei Bedarf

Alle Schüsseln einfetten,

bei zwei Schüsseln für Vegetaria:

Einen Pfannkuchen, 1 x Linsen drauf verteilen, insgesamt drei Pfannkuchen, als letzte Schicht wieder Linsen.

Bei den zwei anderen Schüsseln:

Pfannkuchen, Linsen, Pfannkuchen, den in Streifen geschnittenen rohen Schinken drauf verteilt, Pfannkuchen + Linsen als oberste Schicht.

Gekörnte Gemüsebrühe im kochendem Wasser auflösen, + in alle vier Schüsseln die Brühe zugießen sollte aber nicht mehr als ca 1,5 cm hoch sein.

Überall wird der Ziegenkäse drauf geraspelt, Menge nach Geschmack/ Bedarf, Paprikagranulat leicht drüberstreuen.

Deckel drauf , ohne Deckel wird der Käse hart, da er nicht gerade zum zerlaufen neigt.

Im kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 45-60 min backen.

Kommt drauf an, ob die Zutaten noch warm sind.

2551 CK groß Speck

2549 Schüssel

2548 Speck

Pfannenkuchen

Veränderung, ohne Ei



500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

500 ml Milch / Mineralwasser

200 g Buchweizen gem  
100 g Naturreis ( Mittelkorn ) gem  
100 g Amaranthkörner gem  
100 g Kichererbsen gem  
1 TI Schwarzkümmel mit gem  
je 1 Prise Salz + Vollrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Milch bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

### Rote Linsen

3 El Olivenöl  
500 g rote Linsen  
1 l Wasser  
40 g Ingwer kleingewiegt  
1 TI Kurkuma gem  
1 TI Kreuzkümmelsamen gemörsert  
1 TI Koriander gemörsert  
0,5 TI Chilipulver  
3 cl Balsamico Bianca  
3 cl Tamari ( Sojasoße )

die gewaschenen Linsen ca 5 min im Öl braten, (damit werden sie nicht so schnell zu Muss )

die restlichen Zutaten bis Chili zugeben + weich kochen, nach ca der Hälfte der Kochzeit mit Essig + Tamari pikant abschmecken, je nachdem wie frisch die Linsen sind, bei mir waren sie schon nach knapp 10 min, gar.

Diese Linsen wurden als Füllung für eine Art gefüllte Eier/ Pfannkuchen verwendet

Samstag, 9. Dezember 2006

Pikante Muffeins M F

Glutenfrei u Eifrei

22 Stück



500 g Halb u Halbhack,

250 g Quark 20 % ,

250 g Sauerkraut fein geschnitten,

1 rote Zwiebel gewürfelt,

2 Knoblauchzehen geschnitten,

100 g TK Paprikastreifen klein gewürfelt,

1 geh Ei Tomatenmark

160 g Mais geschrotet

200 g Buchweizen gem u

2 TI Kreuzkümmel mit gem,

1 Prise Zucker

1 Tüte Backpulver

10 Pfefferkörner gemörsert,

Kräutersalz o Salz

ca 300 – 450 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die ( 2 ) Muffeinsbleche ( Mulden )

Einige Scheiben frische Ananas.

Hackfleisch, Quark, Sauerkraut, Zwiebel , Knoblauchzehen und Paprika u Tomatenmark gut verrühren lassen, die trocknen Zutaten vermischen und dazu geben, mit Kräutersalz abschmecken, nun noch das Wasser zugeben, nach und nach, es sollte wie ein Rührteig werden, nochmals mit Salz abschmecken, durch das Wasser verliert sich der Geschmack.

Den Teig in die eingefetteten Muffeinsmulden geben, jeweils in die Mitte ein Stück Ananas geben, sollte bis zum Boden reichen, ein wenig den Teig drüberstreichen ( nasse Finger ).

In den kalten Backofen bei ca 130-140°C Umluft ca 35-50 min backen, man sieht es, ein paar min in den Formen lassen, ein Brett drüberlegen, umkippen, auf ein Rost gleiten lassen.

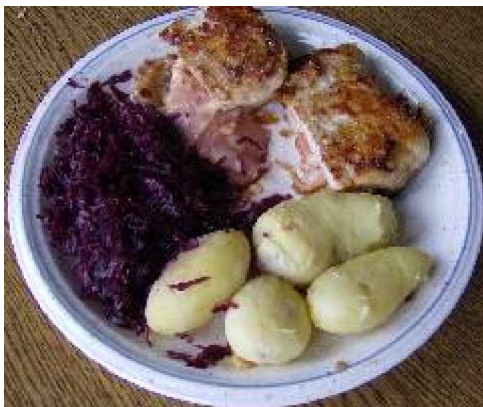
Warm o kalt ein Genuss

Eigenes Rezept, Samstag, 21. Juni 2008 Hans60

### Putenbrust gefüllt Santeh M F

Glutenfrei + Eifrei

2 Portionen



2 Scheiben Putenbrust ca 600 g

6 Pfefferkörner gemörsert

Ketchup

2 Scheiben mageren Speck

4 Scheiben Raclettekäse

Kordel

Buchweizenmehl

Salz

Pfeffer

Olivenöl zum braten

Putenbrustfilet klopfen ( Fleischklopfer ) von beiden Seiten.  
Mit gemörserter Pfeffer bestreuen,  
Ketchup drauf streichen,  
je eine Scheibe mageren Speck drauf legen,  
da wiederum je 2 Scheiben Käse,  
Fleisch zusammen klappen, kreuz und quer mit einer Kordel verknoten.  
Salz und Pfeffer mit dem Buchweizenmehl vermischen, darin die Fleischpakete wenden und im heißen Öl von beiden Seiten braten, Dauer richtet sich nach der Dicke des Fleisches.

Sonntag, 30. Dezember 2007 Hans60,

### Putenbrust Schnitzel F

Glutenfrei + Milchfrei

Resteverwertung



### Putenbrust

Pfefferkörner +  
2 TI Senfkörner

### 1 Ei

Buchweizen gem mit  
Salz

### Gänse- oder Entefett

Putenbrust flach klopfen, in gemörserter Pfeffer + Senfkörner wenden,  
dann in das verquirlte Ei wälzen, in das mit Salz angereicherte Buchwei-

zenmehl wenden, im heißen Fett von beiden Seiten kurz braten, hängt von der dicke der Scheibe/n ab.

Donnerstag, 17. Mai 2007 Hans60

### Wild - Leber alle Arten I M F

mit rohem Apfelmus und Pellkartoffeln  
glutenfrei



Zutaten für 2 Portionen

500 g Wild - Leber alle Arten, ca.

1 TL Salz, ca.

Wasser

Buchweizen, ganz, grob gemahlen o Panade

Salz

5 Körner Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise Rohrzucker

Öl, nehme Oliven- bzw Rapsöl

4 m.-große Äpfel

2 EL Zitronensaft, frisch

1 EL Honig

½ Tasse Sahne

2 EL Haselnüsse, gehackte o Walnüsse

8 m.-große Pellkartoffeln

¼ TL Kümmel, ganz

1 Tasse/n Kaffee, heißen, starken, schwarzen + süßen türkischen

Leber reinigen, Haut entfernen, in mundgroße Stücke schneiden (3-5 cm ). Ca 1 TL Salz auf die Leber + mit kaltem Wasser bedeckt im Kühlschrank ( im Sommer ) ca. 2 h stehen lassen.

Mit Wasser abspülen. In der gewürzten ( Salz, Pfeffer, Prise Zucker ) Panade gut wälzen, (ich nehme nicht ganz fein gem. Buchweizenkörner, wo die Pfefferkörner gleich mit gemahlen werden) + im sehr heißen Öl bra-

ten, höchstens 4 min insgesamt. Wir haben es gerne, wenn noch ein wenig Saft drin ist.

Rohes Apfelmus beweist, wie köstlich einfache Speisen schmecken können, wenn ihre Zutaten frisch + unverfälscht sind. Dieses Apfelmus erst bereiten, ( in der Zeit wo die Pellkartoffeln kochen) kurz, bevor das Essen serviert wird + zugedeckt stehen lassen.

Zitronensaft mit dem Honig in eine Schüssel verrühren. Die ungeschälten Äpfel reiben, dazu geben, Sahne halbsteif schlagen + unterheben. Das Apfelmus mit den Haselnüsse bestreuen.

Acht mittelgroße Pellkartoffeln mit 0,25 TL Kümmelkörnern kochen, bei mir sind es ca. 20 min., Kartoffeln abgießen, abschrecken mit kalten Wasser pellen.

Bei uns kommt das Apfelmus mit den Kartoffeln + Leber auf einen Teller. Danach noch einen heißen, starken, schwarzen + süßen türkischen Kaffee. Guten Appetit. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

12.10.05 Hans60

### Wild - Leber alle Arten II M F

mit rohem Apfelmus und Pellkartoffeln / glutenfrei



Zutaten für 2 Portionen

500 g Wild - Leber alle Arten, ca.

1 TL Salz, ca.

Wasser

Buchweizen, ganz, grob gemahlen / Panade

Salz

5 Körner Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise Rohrzucker  
Öl, nehme Oliven- bzw Rapsöl  
4 m.-große Äpfel  
2 EL Zitronensaft, frisch  
1 EL Honig

### ½ Tasse Sahne

2 EL Haselnüsse, gehackte o Walnüsse  
8 m.-große Pellkartoffeln  
¼ TL Kümmel, ganz  
1 Tasse/n Kaffee, heißen, starken, schwarzen + süßen türkischen

Leber reinigen, Haut entfernen, in mundgroße Stücke schneiden (3-5 cm ). Ca 1 TI Salz auf die Leber + mit kaltem Wasser bedeckt im Kühlschrank ( im Sommer ) ca. 2 h stehen lassen.

Mit Wasser abspülen. In der gewürzten ( Salz, Pfeffer, Prise Zucker ) Panade gut wälzen, (ich nehme nicht ganz fein gem. Buchweizenkörner, wo die Pfefferkörner gleich mit gemahlen werden) + im sehr heißen Öl braten, höchstens 4 min insgesamt. Wir haben es gerne, wenn noch ein wenig Saft drin ist.

Rohes Apfelmus beweist, wie köstlich einfache Speisen schmecken können, wenn ihre Zutaten frisch + unverfälscht sind. Dieses Apfelmus erst bereiten, ( in der Zeit wo die Pellkartoffeln kochen) kurz, bevor das Essen serviert wird + zugedeckt stehen lassen.

Zitronensaft mit dem Honig in eine Schüssel verrühren. Die ungeschälten Äpfel reiben, dazu geben, Sahne halbsteif schlagen + unterheben. Das Apfelmus mit den Haselnüsse bestreuen.

Acht mittelgroße Pellkartoffeln mit 0,25 TI Kümmelkörnern kochen, bei mir sind es ca. 20 min., Kartoffeln abgießen, abschrecken mit kaltem Wasser pellen.

Bei uns kommt das Apfelmus mit den Kartoffeln + Leber auf einen Teller. Danach noch einen heißen, starken, schwarzen + süßen türkischen Kaffee. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
12.10.05 Hans60

### Veränderung

Mit Kartoffelpüree aus Pellkartoffeln mit Apfelringe + Zwiebelringe

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.

## 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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

## Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,  
Kuh Milch Produkte, befinden

Freitag, 26. März 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

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