

## Fleisch Geflügel Glutenfrei u Eifrei

Alle Rezepte sind von mir getestet und meist auch erdacht

### Inhaltsverzeichnis

Fleisch Geflügel Glutenfrei u Eifrei .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Geflügel.....	1
Brust in Mais Auflauf M F .....	1
Eine gutgebratene Gans F .....	3
Gänsebraten mit Klöße F.....	4
Gemüse Huhn Eintopf F.....	5
Huhn Frikadellen F.....	6
Hühnermagen F .....	6
Hühnermageneintopf F .....	7
Hühnersuppe F.....	8
Hühnersuppe F.....	9
Lauchauflauf, Petropavlovskij M F.....	10
Hinweis M.....	12
Hinweis Sojasoße.....	12
Hinweis Curry .....	12
Hinweis, Zutaten.....	12
Hinweis Tomatenketchup.....	12
Geräucherten Fisch + Fleisch.....	13
Hinweis F .....	13
Hinweis.....	13

## Geflügel

Brust in Mais Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei

Drei a 1,5 L Auflaufformen mit Deckel

3 Portionen



550 g Hähnchenbrustfilet kleingewürfelt

2 El Speisestärke

8 El Tamari

2 El Butter zum braten

2 TI Honig

2 El Balsamico de Modena

1 l Milch

250 g Mais gem ( Taube )

0,5 TI Paprikagranulat

1 TI Zucker

1 TI Salz

2 El Butter

Butter zum ausfetten der Auflaufformen

70 g ca Ziegenkäse geraspelt, oder anderen Hartkäse

Brust in Speisestärke wenden, 8 El Tamari dazu, verrühren und ca 10 min ziehen lassen,  
mit 2 El Butter gar braten lassen, ( paar min, Gefühl ),  
runter von der Hitze, Honig und Balsamico untermischen,

In 1 l kalte Milch, Mais gem, Paprikagranulat, Zucker und Salz rührend 3-5 min kochen lassen, runter von der Hitze 2 El Butter untermischen, Deckel schließen, ca 10 min quellen lassen,  
anschließend den Boden der eingebutterten Auflaufformen mit gekochten Mais bedecken, gebratene Brust verteilen, mit dem übrigen Mais bedecken, und überall noch den Ziegenkäse raufraspeln.  
Deckel schließen, wichtig bei Ziegenkäse, dieser wird sonst hart, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft, je nach dem, wie heiß noch alle Zutaten sind/waren, ca 30-50 min backen, sollte drin sprudeln, Käse etwas zerlaufen sein

Heiß servieren.

Eigenes Rezept Donnerstag, 2. April 2009

Hans

## Eine gutgebratene Gans F



Zutaten für 1 Portionen

1 Gans nach Wahl ( oder portionsweise gekauft )

Beifuss

Salz und Pfeffer

einige Äpfel, kleine

evtl. Mehl

## Zubereitung

Die vorbereitete Gans wird innen + außen mit Beifuss + Salz eingerieben, nach Geschmack können Sie auch etwas Pfeffer nehmen.

Wenn Sie Portionsstücke braten, müssen Sie die Äpfel neben das Fleisch legen, ansonsten verfahren Sie so: Die Gans wird mit ungeschälten, nicht entkernten kleinen Äpfelchen gefüllt, zugenäht, die Flügel + Keulen fest gebunden, der Vogel mit der Brust auf dem Pfannenboden gelegt, der knapp mit kochendem Wasser bedeckt sein soll. Schieben Sie die Gans in den vorgeheizten Ofen mittlerer Hitze. Ihre Aufgabe ist, einmal zwischendurch mit List + Tücke von dem herausfließenden Fett abzuschöpfen ( um es am besten gleich in ein kleines Steintöpfchen zu geben), und zum anderen für die nötige Bratflüssigkeit zu sorgen. Nachfüllen von kleinen Portionen + Fettabschöpfen sind also in freundlichen Wechsel zu betreiben. Meist haben Sie es nach 90 min geschafft. In den letzten 10 min streut die pfiffige Berlinererin etwas Salz gut verteilt über die Gans, spritzt eiskaltes Wasser geschickt darüber + schwört darauf, dass dies allein die knusprige Gänsehaut sichere. Zuletzt wird der goldbraune, fettglänzende, üppige Bratenfond am Pfannenboden + Pfannenwandung entlang abgekratzt ( wir nehmen 1 Pinsel) mit etwas Wasser zu Soße abgekocht , mit Salz abgeschmeckt + notfalls auch mit ein wenig Mehl vereint. Sie müssen immer wieder sehr gut um- + verrühren, meist auch bis zum letzten Augenblick wieder Fett abschöpfen - niemals Sahne an die Sauce. Keinesfalls zur Berliner Jans!

Untrennbar von der Gans ist Rotkohl.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

30.10.05 Hans60

## Gänsebraten mit Klöße F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



1 TK Gänsebraten v Weihnachten

2 TK Rotkohlpäckchen

1 Paket Klöße halb und halb f 750 ml Wasser

Freitag, 10. April 2009

Hans

## Gemüse Huhn Eintopf F

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

8 Portionen a 400 ml



2 L Wasser  
1 Lorbeerblatt  
1 Zwiebel geschnitten  
1 Handvoll TK Rosenkohl

### 2 Hähnchenkeulen

700 g Möhren kleingeschnitten  
300 g TK Suppengemüse  
20 Pfefferkörner gemörsert  
10 Wacholderbeeren zerdrückt  
3 TI wilder Majoran  
3 TI Basilikum  
1 Prise Zucker  
500 g Sauerkraut  
2 Pellkartoffeln zerdrückt  
Kräutersalz

Vom Wasser bis Pellkartoffeln alles in das Wasser geben, kochen lassen bis Möhren bissfest bis weich sind, und oder sich das Fleisch von den Knochen löst, Fleisch klein schneiden, Knochen entfernen (für Hund ), mit Kräutersalz abschmecken, brauchte 1,5 TI ca.

eigenes Rezept Donnerstag, 21. August 2008 Hans60

### 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

### Hühnermagen F

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

3 Portionen



2 l kochendes Wasser  
300 g TK Suppengemüse  
1 großes Lorbeerblatt  
0,5 Apfel  
12 Pfefferkörner gemörsert  
30 g Ingwer klein geschnitten

750 g Hühnermagen

Kräutersalz

1 Tasse Naturreis ca 160 g  
2 Tassen Wasser  
0,5 TL Kurkuma

Ins Wasser TK Suppengemüse, Lorbeerblatt, 0,5 Apfel ohne Stiel und Blüte, 12 gemörserten Pfeffer und den Ingwer aufkochen lassen, vom Hühnermagen Fett und evtl die Magenhaut (gelb) entfernen, dazu geben, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen und weich kochen lassen (ca 120 min) mit Kräutersalz abschmecken.  
In der Zwischenzeit den Reis mit Kurkuma ca 35 min kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

Ca 2-3 El Reis auf einen tiefen Teller, die Hühnersuppe drüber, servieren.  
Pellkartoffeln wären auch nicht schlecht, statt Reis.

Eigenes Rezept, Samstag, 20. September 2008 Hans60

Hühnermageneintopf F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



200 g grüne, trockne, ungeschälte Erbsen

500 g Hühnermagen

1 Lorbeerblatt

1 TI Thymian

200 g Kartoffel

1 Handvoll TK Suppengemüse

1 handvoll TK Knollensellerie

Salz und Pfeffer

Erbsen waschen, mit sauberen Wasser gut bedecken, über nacht stehen lassen, mit dem Einweichwasser aufkochen, die entfetteten Mägen dazu geben, den Schaum abschöpfen, Lorbeerblatt, Thymian, kleingeschnittene Kartoffel, Suppengemüse sowie Sellerie dazu, auf kleine Hitze gut 2 h kochen, probieren ob Erbsen schon so sind wie gewünscht, mit Salz u Pfeffer abschmecken.

Sonntag, 16. November 2008 Hans60

Hühnersuppe F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei





2 l Wasser

1 Pfund TK Hühnerherzen

1 Pfund TK Hühnermägen

1 Stange Lauch in Ringe

3 Lorbeerblätter

1 Pfund TK Suppengemüse

1 Pfund Kartoffeln

10 Pfefferkörner gemörsert

Kräutersalz

Wasser zum kochen bringen, Lorbeerblätter + Pfeffer sowie Herzen, Fett entfernen, Mägen evtl teilen.

Kartoffeln kleinwürfeln.

Lauch in Scheiben darein geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, Deckel drauf + leise ca 120 min köcheln lassen, bis Fleisch weich ist.

Mit Kräutersalz abschmecken.

Eigenes Rezept, Dienstag, 21. November 2006 hans60

Hühnersuppe F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei





2 l Wasser

1 Pfund TK Hühnerherzen

1 Pfund TK Hühnermägen

1 Stange Lauch in Ringe

3 Lorbeerblätter

1 Pfund TK Suppengemüse

1 Pfund Kartoffeln

10 Pfefferkörner gemörsert

Kräutersalz

Wasser zum kochen bringen, Lorbeerblätter + Pfeffer sowie Herzen, Fett entfernen, Mägen evtl teilen.

Kartoffeln kleinwürfeln.

Lauch in Scheiben darein geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, Deckel drauf + leise ca 120 min köcheln lassen, bis Fleisch weich ist.

Mit Kräutersalz abschmecken.

Eigenes Rezept, Dienstag, 21. November 2006 hans60

[Lauchauflauf, Petropavlovskij](#) M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Tasse Naturreis

2 Tassen Wasser

6 Butterflöckchen

700 –800 g Lauch

2 El Gänsefett, zum dünsten

125 g Mozzarella

50 g Sonnenblumenkerne geröstet + gem

3 cl Tamari / Sojasoße

3 cl Aceto Balsamico di Modena

6 cl Milch

Butter für 2 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Reis in 2 Tassen Wasser ca 35 min kochen + ca 10 min quellen lassen.  
Zwei, ein Liter große feuerfeste Schüsseln mit Butter ausstreichen, den Reis auf den Boden geben, glattstreichen, in jede Schüssel drei Butterflöckchen drauf verteilen.

Lauch in Stücke schneiden + in 2 El Gänsefett bissfest bis weich dünsten, oder bis sich das Volumen des Lauches auf ca die Hälfte reduziert hat, + auf den Reis/Butterflöckchen verteilen.

Mozzarella teilen, + in Stücke schneiden, + jede Hälfte in den Lauch der zwei Schüsseln drücken.

Den gem Sonnenblumenkerne drauf , gut verteilen.

Tamari, Balsamico + Milch vermischen + in die beiden Schüsseln verteilen, Deckel drauf + in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 7. März 2007 Hans60

### Hinweis M

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

## 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.

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