

Muffeins 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.

Inhaltsverzeichnis

Muffeins Fleisch Glutenfrei u Eifrei.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Fleisch	1
Pfunds Muffins F	2
Pikante Muffeins M F	3
Rotwein Muffeins pikant F.....	5
Vollkorn Muffeins III F.....	6
Hinweis I	7
Bitte bedenkt	7
Hinweis M	7
Hinweis Ei	7
Hinweis Vegan	8
Hinweis Sojasoße.....	8
Hinweis Curry	8
Geräucherten Fisch + Fleisch.....	8

Fleisch

Pfunds Muffins F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

24 Stück



500 g Pellkartoffeln

500 g Rinderhack

450 g TK Suppengemüse

50 g TK Paprikastreifen

100 g Zwiebel kleingeschnitten

3 TI Salz

frisch geriebene Muskatnuss

1 TI Zucker

500 g Mais mahlen

5 rote trockene Chilischote mit mahlen

10 Pfefferkörner mit mahlen

1 Tüte Backpulver

100 g Tomatenmark a d T

250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser eventuell mehr
mit Salz abschmecken .

Fett für 2 Muffinsbleche a 12 Mulden

24 TK Kirschen

Rührschüssel mit Rührhaken auf kleine Stufe laufen lassen, gepellte Kartoffeln, wenn zu groß, durchschneiden , sonst eben ganz lassen, in die

Schüssel geben, ein wenig höher stellen, und im Nu ist es ein schöner Mus.

Das Rinderhack zufügen, weiterhin auf kleiner Stufe rühren lassen

Das Suppengemüse samt Paprika mit ca 100 ml Wasser ca 5 min kochen, dazu,

nun noch die Zwiebeln und ca 2 TL Salz und geriebene Muskatnuss, Tomatenmark rausdrücken und rein damit.

500 g Mais mit Pfeffer und 5 rote trockne Chilischoten mahlen, mit Zucker und Backpulver vermischen, und in die Rührschüssel geben, nun wird sich die Masse um/ auf den Rührstab wickeln , dies lösen, und rühren, soviel Wasser begeben, das es eine geschmeidige Masse ergibt, mit Salz abschmecken.

Esslöffelweise in die ein- ausgefetteten Muffinsmulden geben, mit einem Esslöffelrücken, diesen immer wieder in kaltem Wasser tauchen, die Teigmasse glattstreichen, in jede Muffinsteig, nun noch 1 TK Kirsche drücken.

In den kalten Backofen, auf 2 Schübe (Rost und Backblech) je ein Muffinsblech stellen, bei ca 130°C Umluft ca 40-45 min backen

Eigenes Rezept , Donnerstag, 17. Juli 2008 Hans60

[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 mahlen u

2 TI Kreuzkümmel mit mahlen,

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

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 Buchweizen 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

Vollkorn Muffeins III F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

1 Muffeinsblech a 12 Portionen



125 g magerer Speck

150 g (1 Tasse) Kichererbsen gem

150 g (1 Tasse) Mais gem

150 g (1 Tasse) Naturreis gem

2 TI Koriander mit mahlen

100 g Erdnüsse blanchiert gem

2 TI Meersalz

0,25 TI Vollrohrzucker

1 TI Bockshornkleesamen gem

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 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 M

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

Hinweis Ei

Das **Ei** in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

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.

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.

Montag, 28. Februar 2011

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt

www.Hans-joachim60.de