

Paprika Fleisch **Glutenfrei** u Kuh Milchfrei

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 Original

Inhaltsverzeichnis

Paprika Fleisch Glutenfrei u Kuh Milchfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Fleisch	2
Buchweizenbrot III Gemüse + Fleisch F	2
Eier Gemüse 6 Ei F	3
Fleischkäsetopf F	4
Gespickter Rinderbraten F	5
Hackbraten mit Rosmarien 2 Ei F	7
Paprikatopf F	8
Hinweis I	9
Bitte bedenkt	10
Hinweis Ei	10
Hinweis Sojasoße.....	10
Hinweis Curry	10
Hinweis Tomatenketchup.....	11

Geräucherten Fisch + Fleisch.....	11
Hinweis F.....	11
Hinweis.....	11
Tipps fürs backen ohne Eier.....	11

Fleisch

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, glattstreichen,
in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90 min backen, Nadelprobe.

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

Eier Gemüse 6 Ei F

Glutenfrei u



150 g roher Schinken

2 Ei Öl (Olivenöl)

2 Paprikaschoten

2 Handvoll Lauch ODER

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 Pfund Tomaten

1 TI Kräutersalz

Salz

5 Pfefferkörner gemörsert
1 Tl Thymian
2 Ei pro Person
ungehärtete Margarine, laktosefrei
2 Pfund rote Kartoffeln
Kümmel

Kartoffeln mit Schale + etwas Kümmel kochen, mit kaltem Wasser abschrecken, pellen.

Den Schinken + entkernte Paprika in Streifen schneiden.

Lauch in Ringe + Knoblauch kleine Würfel schneiden.

Tomaten, wer will, häuten, halbieren + in Streifen schneiden.

Schinken im erhitzten Öl anbraten + raus nehmen.

Lauch, Knoblauch + Paprika im Schinkenfett 10 min braten, Tomaten + Gewürze zugeben + noch 5 min dünsten.

Eier hinein schlagen, Deckel auflegen + noch weitere Min garen, zuletzt die Schinkenstreifen darüberstreuen.

ODER

drei feuerfeste 1 l Schüsseln mit Margarine ausfetten.

Gepellte Kartoffeln verteilen, darüber das gedünstete Gemüse geben,

je 2 Eier drauf geben, das Eigelb ein wenig salzen,

Paprikastreifen um die Eier verteilen, Deckel drauf, + im vorgeheizten Backofen das Eiweiß stocken lassen.

Sonntag, 3. Dezember 2006 Hans60

Fleischkäsetopf F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

2 Portionen

Kochtopf



0,5 Tasse Naturreis ca 80 g
1 Tasse Wasser

100 g TK Paprikastreifen

300 g Fleischkäse

2 cl Balsamico Bianca

2 cl Tamari

Reis ins kochende Wasser geben und ca 35-40 min kochen und ca 10 min quellen lassen,

Paprikastreifen leicht andünsten (auftauen)

Fleischkäse in kleine Stücke schneiden,

alle Zutaten zusammen vermischen und gleich servieren.

Falls ein Reis vom Vortag, bitte diesen in die heißen Paprikastreifen vermischen und leicht erhitzen, danach Topf von der Hitze und die übrigen Zutaten zugeben und vermischen, nicht mehr aufkochen.

Eigenes Rezept Montag, 18. Februar 2008 Hans60

Gespickter Rinderbraten F

muss nicht immer Speck sein



Zutaten für 6 Portionen

Schmalz (Gänseschmalz 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

Nach dem scharfen anbraten, mit trockenen 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 +

Klöße oder Nudeln + Gemüse dazu .

Hackbraten mit Rosmarien 2 Ei F

Glutenfrei u Milchfrei



500 g Rinderhack

100 g Kokosnuss geraspelt, leicht gebräunt

Rosmarinnadeln, frische, gehackt

4-6 Salbeiblätter frische, gehackt

1 TI Lavendelblätter, frisch, gehackt

10 g Knoblauchzehe, geschnitten,

1 Kleine Zwiebel kleingewürfelt

6 Pfefferkörner gemörsert

1 Ei Senf (Mostrich)

2 Ei

Salz

2 Scheiben geräucherten Rinderschinken

Soße:

500 g TK Suppengemüse
100 g TK Paprikastreifen
ein bisschen Wasser
Salz u Pfeffer
1 Prise Zucker

Braten

von Rinderhack bis einschließlich Eier vermischen, mit Salz abschmecken, 15 min ca, ruhen lassen, einen Braten formen, in einem Kochtopf oder Bräter legen, mit den 2 Scheiben Schinken belegen, evtl Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 170 - 180°C Umluft, 60 min braten, geht natürlich auch auf der Herdplatte.

Auch gut als Brotbelag geeignet

Suppengemüse sowie Paprikastreifen u Zucker ca 10 min kochen, pürieren, mit Salz u Pfeffer abschmecken.

Dazu gab es Hirse gekocht.

Eigenes Rezept, Hans60 Freitag, 20. Juni 2008

Paprikatopf F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 Tasse Hirse (170 g)
kochendes Wasser
2 Tassen Wasser

1 Kg Rindfleisch geschnetzeltes

Olivenöl
1 Zwiebel
2-5 Knoblauchzehen
Wasser
500 g TK Paprikastreifen
125-250 ml Wasser o Wein
0,25 TI Paprikagranulat
1 TI Vollrohrzucker
1 TI Salz
5 Pfefferkörner gemörsert
Balsamico de Modena
Tamari (Sojasoße)

1 Tasse Hirse mit kochendem Wasser ab/ausspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen,
die Hirse dann in 2 Tassen kochendem Wasser geben, da wir dann meist kleine Töpfe verwenden, kann die Hirse schnell über den Rand kommen, einfach einen Löffel reinstellen, oder eben gleich einen größeren Topf verwenden.

Hitze reduzieren, wenn das Wasser unterhalb der Oberfläche ist, meist 8-12 min, Hitze ausstellen, Deckel drauf, ausquellen lassen, Hirse wird dann schön trocken und weiß.

Gschnetzeltes in Olivenöl kräftig anbraten, kleingeschnittene Zwiebel und Knoblauch begeben, kurz mit braten, ablöschen mit Wasser und auf kleiner Hitze bissfest bis weich schmoren lassen, wie gewünscht.

TK Paprikastreifen, Zucker + Salz, Paprikagranulat und gemörserten Pfeffer und 125-250 ml Wasser / Wein begießen, bissfest bis weich dünsten lassen, wie gewünscht.

Paprikagemüse mit dem geschmorten Fleisch vermischen, ein mal aufkochen lassen, runter von der Hitze, fertige Hirse dazu mischen und pikant würzen mit Balsamico und Tamari, abschmecken.

Eigenes Rezept Samstag, 22. Dezember 2007 Hans60

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 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 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

Mit freundlichen Grüßen

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Tipps fürs backen ohne Eier

Wer Eier nicht verträgt oder wegen Cholesterin meiden will, muss trotzdem nicht auf Kuchen verzichten. Mit „Dotterfrei“ (Fa. Natura) lässt sich Cholesterin sparen (allerdings nicht für Allergiker geeignet): 1 gehäuften Esslöffel mit 3-4 Esslöffeln warmem Wasser verrühren. 5 Minuten quellen lassen und nochmals umrühren.

Ein Ei (und damit auch das Hühnereiweiß) lässt sich beim Backen auch so ersetzen:

1 EL Pflanzenöl + 1/2 EL Backpulver + 2 EL Wasser

2 Teelöffel Ei-Ersatz und 2-3 Esslöffel Flüssigkeit mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Vorsichtig unter den Teig heben.

1 Esslöffel Sojamehl unters Mehl mischen, plus 3-4 Esslöffel Flüssigkeit.

Montag, 21. März 2011

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de