

# Apfel Fisch u Fleisch Glutenfrei u Kuh Milchfrei

## Hinweis Margarine

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

## 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

Apfel Fisch u Fleisch Glutenfrei u Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Fisch</b> .....	<b>2</b>
Suppengemüse mit Forelle F .....	2
Hühnermagen F .....	3
Mango Schwein Topf F .....	3
Putenkeulen F .....	5
Rinderherz F .....	6
Hinweis Ei .....	7
Hinweis Vegan .....	7
Hinweis Sojasoße.....	7
Hinweis Curry .....	7

Hinweis Tomatenketchup.....	8
Hinweis F .....	8

## Fisch

### Suppengemüse mit Forelle F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1250 ml Wasser  
2 Lorbeerblätter  
1 El TK o getrockneten Basilikum  
350 g Kartoffel ca  
5 Pfefferkörner gemörsert  
500 g TK Suppengemüse  
3 El Hirsekörner- o Buchweizenkörner  
1 El gekörnte Gemüsebrühe

250 g geräucherte Forellenfilet / andere

Wasser mit Lorbeerblätter, Basilikum, gewürfelte Kartoffel, gemörserten Pfeffer, TK Suppengemüse, Getreidekörner sowie 1 El gekörnte Gemüsebrühe kochen, ca 20 min, Topf von der Hitze nehmen, die gewürfelten geräucherte Forellenfilet / andere, zugeben, leicht umrühren, salzen an für sich nicht nötig.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. Dezember 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

## Mango Schwein Topf F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1,5 Tassen Buchweizenkörner ( 160 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 TI gekörnte Gemüsebrühe  
30 g Ingwer klein gehackt  
6 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI 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.

Gschnetztes 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 geraspelten Apfel weichkochen, von der Hitze nehmen, mit einem Pürierstab zermusen,

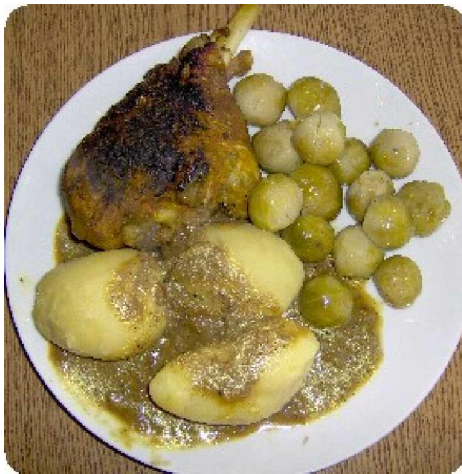
Geschmortes Fleisch mit Soße, gekochten Buchweizen dazu geben, vermischen, mit Bianca und Tamari pikant abschmecken, NICHT MEHR AUFKOCHEN.

Eigenes Rezept, Sonntag, 23. Dezember 2007 Hans60

## Putenkeulen F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2 Portionen



Olivenöl

2 Putenunterkeulen ca 900 g

Rotwein, trocken 14 %

100 g Zwiebel fein würfeln

2 Knoblauchzehen gehackt

1 Apfel geviertelt

10 Pfefferkörner gemörsert

2 TI Kurkuma gemahlen

1 Prise Zucker

3 EI Erdnüsse blanchiert, rösten u mahlen

0,75 TI Salz

Putenkeulen von allen Seiten gut anbraten, Zwiebel + Knoblauch beigebraten, die Keulen mit Kurkuma u gemahlene Erdnüsse, Pfefferkörner gemörsert u Zucker bestäuben, mit Rotwein ablöschen, geviertelten Apfel zugeben ab + zu ein wenig Rotwein zugeben, Deckel drauf + bei wenig Hitze

schmoren lassen 45-60 min , je nach Geschmack, wir haben es gerne wenn sich das Fleisch löst vom Knochen.

Fleisch auf einen Teller warm stellen,  
die Soße, falls es einem zu wenig erscheint, Rotwein dazu geben fein pürieren mit einem elektr Pürierstab, und mit wenig Salz pikant abschmecken, nochmals aufkochen.

Eigenes Rezept Freitag, 29. Januar 2010 Hans

## Rinderherz 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 Rinderherz ( 1 ganzes, Jungbullen )

Kräutersalz

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

Ins Wasser TK Suppengemüse, Lorbeerblatt, 0,5 Apfel ohne Stiel und Blüte, 12 gemörserten Pfeffer und den Ingwer aufkochen lassen, vom Herz Fett und die Gefäßröhren entfernen, ob man es gleich in Mundgerechte Stücke schneidet, oder nachher, bleibt einem überlassen, ich ließ es ganz, 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 Ei Reis auf einen tiefen Teller, die Suppe und das Fleisch drüber, (so kann ich es besser Portionieren, drüber, servieren.  
Pellkartoffeln wären auch nicht schlecht , statt Reis.

Eigenes Rezept, Samstag, 20. September 2008 Hans60

### 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.

### Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Dienstag, 19. Oktober 2010

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