

Buchweizen Fisch u Fleisch Glutenfrei u Sojafrei 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, das Original

Index

Fisch	2
Fleisch	14

Inhaltsverzeichnis

Buchweizen Fisch u Fleisch Glutenfrei u Sojafrei u Kuh Milchfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Fisch	2
Brathering 3 Ei.....	2

Buchweizenbrot II Fisch F	3
Frutti di Mare Auflauf Agavka I 3 Ei F.....	5
Gebackenes Seelachsfilet (Muffins) F.....	6
Gefüllter Chicoree Auflauf F.....	7
Kabeljaufilet im Chinakohlmantel F.....	8
Kabeljaufilet in Kokosnuss 1 Ei F	10
Seelachsfilet in Kokosnuss 1 Ei F	11
Seelachsfilet mit Fenchelgemüse o Soße F.....	12
Suppengemüse mit Seelachs F.....	13
Fleisch.....	14
Buchweizenbrot III Gemüse + Fleisch F	14
Falsches Schnitzel 1 Ei F	15
Frikadellen F.....	16
Frikadellen mit Buttermöhren 2 Ei F.....	17
Gefüllter Chicoree Auflauf F	18
Huhn Frikadellen F.....	19
Mandel Torte Yangiyo`I	20
Putenbrust Schnitzel F.....	22
Rotwein Muffeins pikant F.....	22
Sesambrust vom Hähnchen 1 Ei F	24
Veränderung.....	24
Hinweis Ei	25
Hinweis S.....	25
Hinweis F	25
Hinweis.....	25

Fisch

Brathering 3 Ei





4 grüne Heringe

Buchweizenmehl (Mehl)

Salz

4 Pfefferkörner gemörsert

1 Prise Zucker

3 Ei

Olivenöl

Butter

Heringe von Flosse, Kopf + Innereien befreien.

Hering auf den Bauch legen, mit dem Handballen auf den Rücken des Hering drücken, das dieser fast flach ist, wiederum umdrehen, am Hals Anfang die Grätenseele fassen + bis zum Schwanz rauslösen, geht meist alles in einem, evt noch Gräten entfernen. Hering waschen, trocknen, Mehl mit Pfeffer, Salz + Zucker vermischen, den Hering im Mehl wälzen, danach in den mit einer Gabel zerrührten Eier , beide Seiten des Herings drehen, + im heißen Olivenöl braten.

Wenn fertig , raus auf 2 Teller,

Butter heiß werden lassen, darin das übriggebliebene Eibrei, kurz braten, + über die Heringe gießen.

Pellkartoffeln + braune Butter passen gut dazu. Man kann die grünen Heringe auch nur mit Mehl braten.

Dienstag, 24. Oktober 2006, Hans60

Buchweizenbrot II Fisch F

Glutenfrei Milchfrei

1 Kastenbackform 35, evtl auch 30 cm mit Backpapier



400 g Buchweizen mahlen
100 g Naturreis mahlen
50 g Amaranth mahlen
1 Prise Zucker
1 TI Salz
1 Tüte Backpulver
450 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
100 g Öl

3 Ei

100 g TK Erbsen oder frisch
150 g Paprikaschoten
1 Handvoll Frühlingszwiebelgrün in Röllchen

250 g Forellenfilet, geräuchert

TK Erbsen mit ein wenig Wasser auftauen, leicht dünsten,
Paprikaschoten in dünne Streifen schneiden,
trockne Zutaten vermischen,
Wasser u Öl u Ei vermischen, alles zusammen gut verrühren lassen, ist dann wie ein Rührteig, ziemlich dünn.
Erbsen, Frühlingszwiebelgrün, Paprikaschotenstreifen und in Rechtecke geschnittenen Forellenfilet vorsichtig unter den Teig heben,
in die 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein wenig hin und her bewegen, damit der Teig überall hin kommt,
in den vorgeheizten (war noch heiß vom Auflauf) Backofen bei 140°C Umluft ca 55 min backen, Nadelprobe.
Nach dem abkühlen sollte das Brot noch einige Stunden ruhen, um sich zu verfestigen.

Eigenes Rezept Dienstag, 19. August 2008 Hans60

Frutti di Mare Auflauf Agavka I 3 Ei F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei



- 1 Tasse Buchweizenkörner
- 2 Tassen Wasser
- 1 TI Kurkuma
- 200 g Chicoree kleinschneiden
- Rest frische Ananas vom Kuchen ca 2 Scheiben
- 30 g Ingwer fein gewiegt
- 3 Ei TK 8 Kräutermischung
- 2 TI Kräutersalz
- 5 Pfefferkörner gemörsert

120 g Ziegenkäse geraspelt

250 g TK Frutti di Mare

3 Ei

125 ml Wasser

150 g Buchweizen mahlen

Fett zum ausfetten der 2 feuerfesten Formen

1 Tasse Buchweizenkörner in 2 Tassen kochendem Wasser mit 1 TL Kurkuma aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel drauf, solange kochen lassen bis der Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze ausstellen, und ausquellen lassen, wird schön körnig.

Alle anderen Zutaten bis zum Fisch dazu geben und vermischen.

Die Eier zerquirlen, Wasser dazu, vermischen und den mahlen Buchweizen gut verrühren, + zu der Fisch – Gemüsemischung geben + vermischen.

In zwei a 1 Liter ausgefetteten feuerfeste Schüsseln verteilen, sollte irgendwo Fischteile raus sehen, diese bitte in die Masse eindrücken, trocknet sonst beim backen aus.

Will jemand den Käse, auf diesen Auflauf zum überbacken nehmen, bitte dann beim backen, Deckel schließen, der Ziegenkäse zerläuft dann etwas, ohne Deckel wird der Käse nur hart.

Da der Backofen vom Kuchenbacken noch heiß war.

Bei ca 140°C Umluft ca 40-50 min backen, mit Deckel die Hitze erhöhen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 19. April 2007 Hans60

Gebackenes Seelachsfilet (Muffins) F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

12 Stück



Teig

150 g Buchweizen mahlen

150 g Kichererbsen mahlen

5 Pfefferkörner mit mahlen

1 TL Koriander mit mahlen

1 TL Zucker u Salz

1 TL Trockenhefe

300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

2 cl Rum 54 %

Fett für die Mulden

200 g Seelachsfilet

0,5 Zitrone Saft davon

50 g Kokosnuss geraspelt

1 TI Kräutersalz

1 TI Kurkuma

1 Prise Zucker

12 TK Kirschen

Seelachs mit der Zitrone beträufeln,
alle trocknen Zutaten vom Teig zusammen vermengen, kohlenstoffhaltiges Mineralwasser und Rum dazu, und gut 2 min verrühren,
1 El Teig in jede eingefettete Muffinmulde geben,
Seelachsfilet in kleine Stücke schneiden, so das ca 3 Stücke pro Mulde ergibt,

Kokosnuss, Salz, Kurkuma und Zucker vermengen, die Seelachsstücke drin wälzen und auf den Teig legen, ein wenig mit der Trockenmischung bestreuen, den restlichen Teig, knapp 1 El, drauf geben, mit einem nassen TI, glattstreichen, das heißt, an den Rand hin, darauf jetzt noch die restliche Kokosnussmasse verteilen, auf jedem noch eine TK Kirsche, evtl ein wenig in den Teig drücken.

Für ca 40 –50 min in den Backofen bei ca 40°C , Licht an und ein wenig mehr, gehen lassen,

dann die Temperatur auf 130°C Umluft ca 30-45 min backen.

Eigenes Rezept, 31. Juli 2008 Hans60

Gefüllter Chicoree Auflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 Tasse Buchweizenkörner

2 Tassen Wasser

200 g Seelachsfilet

1 TI Kräutersalz

Wasser

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

2 Pfund Chicoree

Kräutersalz

2 TI Butter oder ungehärtete Margarine

Fett für zwei 1 l Auflaufformen

2 TI Preiselbeeren aus dem Glas evtl

Buchweizen abspülen + in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, wenn der Wasserspiegel unter der Oberfläche gesunken ist, Hitze ausstellen, + ausquellen lassen.

In zwei ausgebutterten 1 Liter Auflaufformen verteilen.

Vom Chicoree die äußeren + welken Blätter sowie ca 1 cm vom Stielende entfernen, + in mit 1 TI gekörnte Gemüsebrühe kochendes Wasser ein paar min kochen lassen, die größeren Blätter abpellen.

2 x 1 Scheibe Fischfilet mit Kräutersalz würzen, den Fisch in schmalen Streifen + dann quer in kleine Stücke schneiden.

Auf ein Blatt Chicoree am Stielende ein Stück Seelachs legen, aufrollen, mit dem Ende nach unten auf den gekochten Buchweizen in der Auflaufform legen + so fortführen bis der Buchweizen ganz bedeckt ist, dies dann auch mit der 2. Form + mit der 2. Scheibe Seelachsfilet tätigen.

Den übrig gebliebenen Chicoree mit ganz wenig Gemüsebrühe pürieren, 2 TI Butter begeben + schmelzen lassen, mit Kräutersalz abschmecken, + den Brei auf den gefüllten Röllchen verteilen, ein wenig Gemüsebrühe drüber geben, ohne diesem wird der Auflauf sonst zu trocken.

Deckel schließen + im heißen Backofen bei ca 160° Umluft oder bei 190°C mit Ober- + Unterhitze ca 30 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 18. Januar 2007 Hans60

[Kabeljaufilet im Chinakohlmantel](#) F

als Auflauf

Glutenfrei / Eifrei / Milchfrei ohne den Zusatz



3 Tassen kochendes Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
1 TI Kurkuma
1,5 Tassen Buchweizenkörner

800 g Kabeljau

Salz
Pfeffer

8-12 Chinakohlblätter
0,5 El gekörnte Gemüsebrühe
Wasser

ca 60 g Möhren +
ca 100 g Zucchini ohne Kerne +
ca 80 g Sellerie
1 TI Gewürzsalz

ca 400 ml Gemüsebrühe (0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe)

Rapsöl
4 feuerfeste 1 l Schüsseln

Die abgespülten Buchweizenkörner in das kochende mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe + 1 TI Kurkuma Wasser geben. Nach wieder aufkochen, die Hitze klein stellen, Deckel drauf ca 20 min, (außer den Buchweizen aus der Ukraine, der geht schneller), wenn der Wasserspiegel innerhalb des Getreide ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, dann ist er trocken + körnig.

Möhren, Sellerie + Zucchini klein raspeln + mit 1 TI Gewürzsalz würzen oder mehr, Geschmacksache.

Die Chinakohlblätter, mit 0,5 El gekörnte Gemüsebrühe, ca 1 min blanchieren, in eine Seihe abtropfen lassen.

Buchweizenkörner auf vier 1 l feuerfeste eingefettete Schüsseln verteilen.

4 x 2 Chinakohlblätter (je nach Größe) nebeneinander, etwas überlappend legen, drauf den gewürzten Fisch, darauf das gewürzte Gemüse, + dann zusammen rollen, das Ende der Rolle, aufs Gesicht, auf den Buchweizen geben.

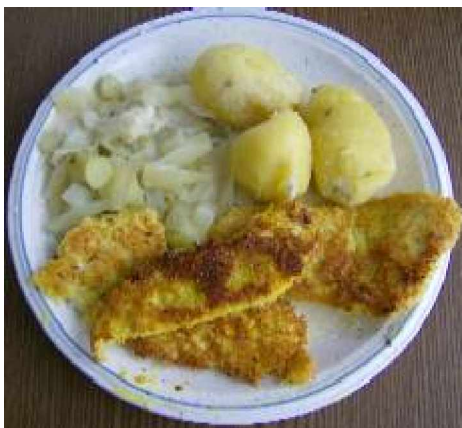
Mit Gemüsebrühe aufgießen, das es ca 1-1,5 cm hoch in der Schüssel steht, Deckel drauf, in den kalten Backofen bei ca 160°C ca 30-50 min backen.

PS.

Da ich noch einige blanchierte Chinakohlblätter übrig hatte, wurden dies mit je 2 Scheiben Limburger belegt + eingerollt, + neben der Fischrolle gelegt.

Kabeljaufilet in Kokosnuss 1 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



400 g Kabeljaufilet

Saft von 1 Zitrone

Salz

5 Pfefferkörner gemörsert

Buchweizen mahlen oder anderes

1 Ei

Kokosraspel

0,5 TI Kurkuma

Olivenöl zum braten.

Kabeljaufilet mit Zitronensaft säuern.

Buchweizen mit Salz + Pfeffer mischen, den Kabeljau drin wenden.
Ei mit einer Gabel verquirlen, den Kabeljau drin wenden,
Kokosraspel mit Kurkuma auf einen flachen Teller vermischen, den Kabeljau drin wenden.
Im heißen Fett, auf mittlerer Stufe von beiden Seiten höchstens 2-2,5 min braten, je nach Dicke der Filets

Das verquirlte Ei (falls noch vorhanden) im heißen Fett, stocken lassen, auf den Fisch geben.
Sowie die gebrauchten Kokosraspel, im Fett kurz mit braten, + alles zusammen servieren.

Pellkartoffeln oder Naturreis oder Kartoffelsalat passen gut dazu,
+ Fenchelgemüse dazu Bechamelsoße mit Goldsenf mahlen.

eigenes Rezept, Donnerstag, 8. Februar 2007 Hans60

Seelachsfilet in Kokosnuss 1 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



200 g Seelachsfilet

Salz

3 Pfefferkörner gemörsert

Buchweizen mahlen oder anderes

1 Ei

Kokosraspel

Ungehärtete Margarine zum braten.

Buchweizen mit Salz + Pfeffer mischen, den Seelachs drin wenden.

Ei mit einer Gabel verquirlen, den Seelachs drin wenden,
Kokosraspel auf einen flachen Teller, den Seelachs drin wenden.
Im heißen Fett von beiden Seiten höchstens 1-2 min braten.

Das verquirlte Ei im heißen Fett, stocken lassen, auf den Fisch geben.
Sowie die gebrauchten Kokosraspel, im Fett kurz mit braten, + alles zusammen servieren.

Pellkartoffeln oder Naturreis oder Kartoffelsalat passen gut dazu.

Seelachsfilet mit Fenchelgemüse o Soße F

Glutenfrei
3 Portionen



250 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
250 g Fenchel
250 g Möhren
1 TI Tomatenmark

600 g Seelachsfilet
Buchweizen mahlen o Mehl
Salz u Pfeffer
1 Prise Zucker

1 oder 2 Eier

Kokosnuss geraspelt
Margarine zum braten

Fenchel und Möhren klein würfeln und mit gekörnter Gemüsebrühe im Wasser weich kochen, oder fast weich, runter von der Hitze, mit einem elektrischen Quirl fein pürieren, Tomatenmark dazu, mit Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Seelachsfilet in Mehl wo Pfeffer und Salz untergehoben ist, wenden, in mit einer Gabel zerschlagenes Ei/er nochmals wenden und nun in Kokosnuss von beiden Seiten, so dann in der heißen Butter von beiden Seiten auf Mittelstufe, braten lassen.

Fenchelgemüse als Soße oder Gemüse mit Pellkartoffeln servieren. Wer hat noch ein wenig Petersilie auf die Kartoffeln streuseln.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 7. August 2008 Hans60

Suppengemüse mit Seelachs F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1,5 l Wasser
Lorbeerblätter
50 g TK Lauch
500 g TK Suppengemüse
1 Zweig Liebstöckel
1 El gekörnte Gemüsebrühe
2 El Buchweizenkörner
8 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Salz
1 Apfel
3 El Balsamico di Modena
2 gekochte Pellkartoffeln

300 g Seelachsfilet

2 – 3 TI Herbamare (Kräutersalz)

Wasser zum kochen bringen, Lorbeerblätter, Liebstöckelblätter, Gemüse, kleingewürfelten Apfel, gemörserten Pfeffer, und Salz, 2 gekochte Pellkartoffeln quetschen, und den Essig beifügen, Seelachs in Mundgerechte Stücke schneiden, ca 10 min vorm Ende zufügen, gar werden lassen.

Runter von der Hitze und mit Kräutersalz + Balsamico pikant abschmecken.

Fleisch

Buchweizenbrot III Gemüse + Fleisch F

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

Kastenbackform 30 cm mit Backpapier



500 g Buchweizen mahlen
50 g Amaranth mahlen
50 g Sonnenblumenkerne mit mahlen
1 Tüte Backpulver
1 Prise Zucker
1.5 TL 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, 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

Falsches Schnitzel 1 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



3 Scheiben grüner Schweinebauch ca 850 g

6 Pfefferkörner

4 TI Senfkörner

Olivenöl

1 Ei

Buchweizen mahlen

Salz

Fett zum braten

Die Fettschwarte vom Schweinebauchscheiben mehrmals einschneiden, und Flachklopfen, die Schweinebauchscheiben mit den grob gemahlene oder gemörserten Pfeffer- + Senfkörner von beiden Seiten einstreichen, auf einen flachen großen Teller legen und mit Olivenöl beträufeln, sie sollen nicht schwimmen, ca 2-3 std, vor dem braten.

Ablaufen lassen, in das verquirlte Ei wenden, anschließend in das mit Salz angereicherte Buchweizen mahlen, wälzen, im heißen Fett braten, Dauer richtet sich ganz nach der Dicke der Scheiben.

Sonntag, 20. Mai 2007 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 mahlen
- 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 mit Buttermöhren 2 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



2 Portionen

1 Pfund Rinderhack

- 1 kleine Zwiebel feingeschnitten
- 5 Pfefferkörner gemörsert
- 1 TI Gewürzsalz
- 2 Ei Buchweizenkörner mahlen
- 1 Ei Naturreis Mittelkorn mahlen

2 Ei

- Buchweizenkörner mahlen, als Panade.
- 2 Ei Butter zum braten evt mehr

Butter Möhren:

Beilage

- 500 g Bio Möhren
- 100 ml Wasser
- 2 Ei Margarine
- (evtl Petersilie zum garnieren)

Pellkartoffeln:

- 6 Kartoffeln
- 0,25 TI Kümmel

Frikadellen Zubereitung:

Rinderhack bis 2 Eier zusammen vermengen. Handteller große Frikadellen formen + in Buchweizenmehl wenden, in heißer Butter braten, ca 10 min von jeder Seite, auf kleiner Hitze.

Butter Möhren Zubereitung:

Möhren in sehr dünne Scheiben schneiden (lassen).
In Wasser + Butter bissfest bis weich dünsten lassen.

Kartoffeln Zubereitung:

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

Bratenbutterfett mit ein wenig Wasser verdünnen, aufkochen + als Soße verwenden.

Freitag, 15. September 2006 Hans60

Gefüllter Chicoree Auflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 Tasse Buchweizenkörner
2 Tassen Wasser

200 g Seelachsfilet

1 TI Kräutersalz
Wasser
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
2 Pfund Chicoree
Kräutersalz
2 TI Butter oder ungehärtete Margarine

Fett für zwei 1 l Auflaufformen
2 TI Preiselbeeren aus dem Glas evtl

Buchweizen abspülen + in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, wenn der Wasserspiegel unter der Oberfläche gesunken ist, Hitze ausstellen, + ausquellen lassen.

In zwei ausgebutterten 1 Liter Auflaufformen verteilen.

Vom Chicoree die äußeren + welken Blätter sowie ca 1 cm vom Stielende entfernen, + in mit 1 TI gekörnte Gemüsebrühe kochendes Wasser ein paar min kochen lassen, die größeren Blätter abpellen.

2 x 1 Scheibe Fischfilet mit Kräutersalz würzen, den Fisch in schmalen Streifen + dann quer in kleine Stücke schneiden.

Auf ein Blatt Chicoree am Stielende ein Stück Seelachs legen, aufrollen, mit dem Ende nach unten auf den gekochten Buchweizen in der Auflaufform legen + so fortführen bis der Buchweizen ganz bedeckt ist, dies dann auch mit der 2. Form + mit der 2. Scheibe Seelachsfilet tätigen.

Den übrig gebliebenen Chicoree mit ganz wenig Gemüsebrühe pürieren, 2 TI Butter begeben + schmelzen lassen, mit Kräutersalz abschmecken, + den Brei auf den gefüllten Röllchen verteilen, ein wenig Gemüsebrühe drüber geben, ohne diesem wird der Auflauf sonst zu trocken.

Deckel schließen + im heißen Backofen bei ca 160° Umluft oder bei 190°C mit Ober- + Unterhitze ca 30 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 18. Januar 2007 Hans60

Huhn Frikadellen F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Resteverwertung



300 g gekochtes Hühnerfleisch

10 Pfefferkörner gemörsert

1 TI Salz

Buchweizen mahlen, 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

Mandel Torte Yangiyo` I

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, mahlen., 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

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: mahlen. 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 TI 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.

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 % .

Putenbrust Schnitzel F

Glutenfrei + Milchfrei

Resteverwertung



Putenbrust

Pfefferkörner +
2 TI Senfkörner

1 Ei

Buchweizen mahlen mit
Salz

Gänse- oder Entefett

Putenbrust flach klopfen, in gemörserten 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

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

Sesambrust vom Hähnchen 1 Ei F

Zutaten für 2 Portionen



2 Hähnchenbrustfilet

1 Ei(er)

3 EL Mehl

3 EL Sesam

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Hähnchenbrust salzen und pfeffern, dann in Mehl wenden. Das mit einer Gabel aufgeschlagene Ei auf einen Teller. Die Hähnchenbrust darin wenden und anschließend im Sesam wälzen. Das Ganze in die Pfanne geben, worin das Butterschmalz heiß gemacht wurde und schön goldgelb anbraten und wieder heraus nehmen. Dazu eine Salat und Baguette reichen.

Zubereitungszeit 25 min

15.06.05 Kräuterjule

Veränderung

Buchweizen mahlen statt Mehl

Donnerstag, 19. Februar 2009 Hans60

Hinweis Ei

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

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Hinweis S

Soja oder Tofu oder Tamari im Rezept

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Mittwoch, 22. Juni 2011

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de