

# Fleisch Geflügel Glutenfrei u Sojafrei u Kuh Milchfrei

Alle Rezepte sind von mir getestet und meist auch erdacht

## Inhaltsverzeichnis

Fleisch Geflügel Glutenfrei u Sojafrei u Kuh Milchfrei .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Geflügel .....	1
Eine gutgebratene Gans F .....	1
Gänsebraten mit Klöße F .....	2
Gemüse Huhn Eintopf F .....	3
Huhn Frikadellen F .....	4
Hühnermagen F .....	5
Hühnermageneintopf F .....	6
Hühnersuppe F .....	7
Sesambrust vom Hähnchen 1 Ei F .....	8
Hinweis Ei .....	9
Hinweis Curry .....	9
Hinweis, Zutaten .....	9
Hinweis Tomatenketchup .....	9
Geräucherten Fisch + Fleisch .....	9
Hinweis F .....	9
Hinweis .....	10

## Geflügel

### 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 Berlinerin 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  
Buchweizenkörner 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 TI 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

## 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

Buchweizenkörner gem statt Mehl

1 EL Tamari im Ei verrührt

Donnerstag, 19. Februar 2009 Hans60

## Hinweis Ei

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

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

## 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 beach-  
ten

## Geräucherten Fisch + Fleisch

Hallo

habe die geräucherten Rezepte bei gelassen, es gibt auch Glutenfrei ge-  
räucherteren 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 räu-  
chern.  
Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

## Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Donnerstag, 12. Mai 2011

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