

Fleisch Schwein 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.

Inhaltsverzeichnis

Fleisch Schwein Glutenfrei u Sojafrei u Kuh Milchfrei.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Schwein.....	1
Berliner Eisbein mit Sauerkraut und Erbsenpüree F.....	1
Blut- + Leberwurst mit Sauerkraut + Pellkartoffeln.....	3
Eier Gemüse 6 Ei F	4
Falsches Schnitzel 1 Ei F	5
Mango Schwein Topf F	6
Schweinbraten (Schnellkochtopf) F	8
Schweinekrustenbraten mit Nelken und Äpfeln	9
Veränderung F	10
Vollkorn Muffeins III F.....	10
Hinweis Ei	12
Hinweis F	12
Hinweis.....	12

Schwein

Berliner Eisbein mit Sauerkraut und Erbsenpüree F
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



Zutaten für 2 Portionen

250 g Erbsen, trockenen grüne, über Nacht einweichen

etwas Fleischbrühe oder Schinkenbrühe

etwas Salz und Pfeffer, oder Muskatnuss

etwas Butter

2,5 EL Butter ODER

125 g Speck, gewürfelter magerer

2 Zwiebel(n)

300 g Sauerkraut

1 EL Schmalz (Gänse- oder Schweineschmalz)

1,5 Tasse/n Wein, weiß, herb

1 Lorbeerblatt

einige Wacholderbeeren

1 Tasse/n Ananas, gewürfelt, aus der Dose

1 Eisbein(e), mild gepökelt, nicht allzu fettig pro Person

3 Liter Wasser

3 Gewürzkörner

1 Lorbeerblatt

einige Pfeffer - Körner

1 Zwiebel(n)

1 Suppengrün, nach Belieben

1 TL Zucker ODER

1 TL Essig

Die eingeweichten Erbsen in kaltem, ungesalzenen Einweichwasser ansetzen + zugedeckt langsam weich kochen (Schnellkochtopf). Heiß durch ein Sieb treiben (oder pürieren) + mit einem Stück Butter + heißer Brühe, Salz, Pfeffer oder Muskatnuss zu einem geschmeidigen Brei abrühren. Butter oder Speck zerlassen, Zwiebelringe darin knusprig braten + über das Püree geben.

Sauerkraut im Fett andünsten, mit der Gabel auflockern, 1 Tasse Weißwein zugießen, Gewürze beifügen + das Kraut langsam weich dünsten.

Eventuell ein wenig Wein nach gießen. (vor dem Anrichten die abgetropften Ananaswürfel drunter ziehen).

Für das Eisbein Wasser mit den Gewürzen + Gemüse aufkochen (kein Salz), die Eisbeine hinzugeben, sie sollen bedeckt sein, + bei milder Hitze langsam weich kochen.

Sie sind gar, wenn sich das Fleisch leicht vom Knochen löst. Wer will, kann es auch noch grillen. Mit Erbsenpüree + Sauerkraut ein deftiges Männeressen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Ruhezeit: ca. 12 Std.

06.08.04 Hans60

09.08.2004 08:02 Kommentar von Hans60

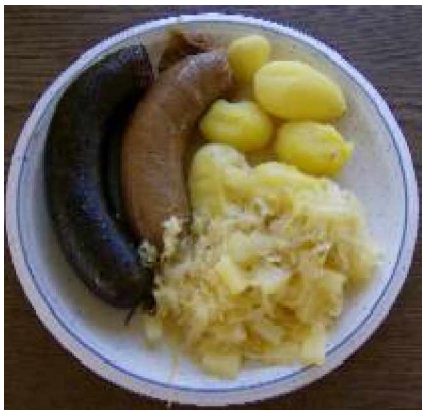
PS

Ich hole mir frisches Eisbein, + reibe es mit Pökelsalz ein, nach 1 Tagen abwaschen, + in einem 6 l Schnellkochtopf ca 35-40 min mit dem 2. Ring, gekocht, raus + in den Backofen, knusprig gegrillt.

Hans

[Blut- + Leberwurst mit Sauerkraut + Pellkartoffeln](#)

Glutenfrei + Ei- + MilCHFREI



1 Ring frische Blutwurst

1 Ring frische Leberwurst

0,5 Pfund frisches Sauerkraut

250 ml guten trockenen Weißwein

0,25 frische Ananas

1 Pfund Pellkartoffeln

Kümmel

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

Wurst im Darm im heißem Wasser ca 20 min ziehen lassen.

Sauerkraut im Weißwein höchstens 45 sek kochen, (bei dieser kurzen Kochzeit, bringt es nichts noch Gewürze bei zu geben) kleingewürfelte Ananas dazu, kurz aufkochen.

Wurstringe teilen + mit Kartoffeln + Sauerkraut servieren.

Freitag, 22. Dezember 2006 Hans60

Eier Gemüse 6 Ei F



150 g roher Schinken

2 Ei Öl (Olivenöl)

2 Paprikaschoten

2 Handvoll Lauch ODER

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 Pfund Tomaten

1 Tl Kräutersalz
Salz
5 Pfefferkörner gemörsert
1 Tl Thymian
2 Ei pro Person
ungehärtete Margarine
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

Falsches Schnitzel 1 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei





3 Scheiben grüner Schweinebauch ca 850 g

6 Pfefferkörner
4 TL Senfkörner
Olivenöl

1 Ei

Buchweizenkörner 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

Mango Schwein Topf F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1,5 Tassen Buchweizenkörner (160 g)
Wasser
3 Tassen Wasser
1 TI Kurkuma

1 Kg Schwein, Geschnetzeltes

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 Korianderkörner 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.

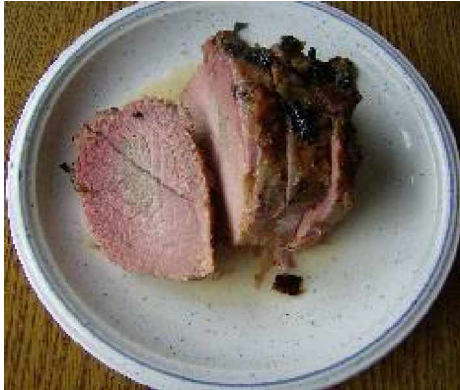
Gschnetzeltes in Olivenöl scharf anbraten, Zwiebel und Knoblauch dazu geben, kurz danach mit Wasser ablöschen und leise schmoren lassen, bissfest bis weich das Fleisch ist, wie gewünscht.

In einem großen Topf, 250 ml Weißwein, gekörnte Gemüsebrühe, 1 Ei Kokosnussmehl, Ingwer, gemörserten Pfeffer und Koriander, gewürfelte Mango und geraspeltten 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

Schweinebraten (Schnellkochtopf) F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 kg Schweinebraten (Bug)

1 handvoll Pökel- oder Kochsalz

Öl zum anbraten

1 Zwiebel

Schweinebraten mit Salz von allen Seiten gut einreiben, bedecken, in ein Gefäß geben, und ca 24-48 h kaltstellen, je nach dicke des Fleischstücks.

Abspülen, trocknen in heißem Öl von allen Seiten gut anbraten, kurz vor Ende die kleingeschnittene Zwiebel mit braten.

Den Bratsud mit etwas Wasser lösen und in einen flachen Schnellkochtopf mit Lochsieb gießen + das Fleisch reinlegen.

Deckel schließen, verriegeln, und wenn der 2. Ring erscheint, noch ca 20-30 min kochen, je nach dem wie weich es werden soll.

Abdampfen, Fleisch entnehmen, 10 min ruhen lassen, vor dem aufschneiden. Bratsud mit Gemüse passieren, evtl mit Wasser verdünnen, aufkochen, mit dem Aufgeschnittenen Fleisch servieren.

Sonntag, 1. Juli 2007 Hans60

Schweinekrustenbraten mit Nelken und Äpfeln

Für die Winterzeit

Zutaten für 8 Portionen

3 kg Schweinebraten mit Schwarte 1,5 kg

10 Gewürznelken

500 g Möhre(n)

3 Stange/n Porree

5 Äpfel

250 ml Fleischbrühe

Salz und Pfeffer

Olivenöl

50 g Margarine

Zubereitung

Den Schweinebraten trocken tupfen und die Schwarte rautenförmig einschneiden. Dies funktioniert am besten mit einem Einwegskalpell, welches in jeder Apotheke zumindest nach Bestellung erhältlich ist. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer rundum würzen und mit den Nelken spicken. Die Butter und das Olivenöl zusammen in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten.

Die Möhren schälen und in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden. Den Porree putzen und in Ringe schneiden. Die Äpfel waschen, entkernen und vierteln. Gemüse und Äpfel zu dem Braten geben und mit anschwitzen.

Dann mit Fleischbrühe aufgießen, zudecken und 2 ½ Stunden bei 200°C im Ofen schmoren. Um den Garzustand zu kontrollieren, empfiehlt sich ein Fleischthermometer. Die Innentemperatur sollte die letzte halbe Stunde ca. 70°C betragen. Das Fleisch aus dem Sud nehmen und diesen auf dem Herd heiß halten.

Den Schweinebraten auf den Rost legen, ein weiteres tiefes Blech mit ca. 1 cm Wasser darin darunter stellen. Den Grill des Ofens einschalten und die Schwarte bei ca. 220°C knusprig grillen.

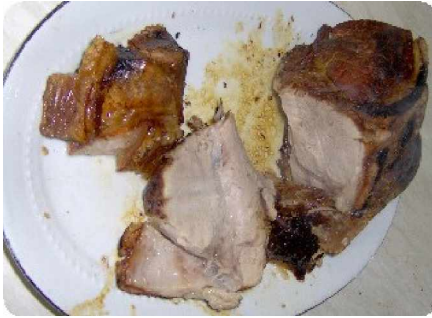
Dazu schmecken Kartoffeln, ggf. auch Klöße und Sauerkraut.

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

17.04.09 Super-Keks CK

Veränderung F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



1,5 kg Krustenbraten

- 8 Nelken
- 2 Zwiebeln
- 1 Apfel
- 2 Möhren

Braten mit Nelken spicken,
Kruste mit Salz u Pfeffer einreiben,
von allen Seiten scharf anbraten, in einen Bräter, Kruste nach oben,
Gemüse dazu, evtl Wasser den Boden bedecken
Deckel schließen, bei ca 160°C Heißluft, 180 min schmoren,
Deckel öffnen, Grill auf 200°C, und Fleisch ca 15-20 min grillen,
Fleisch raus, Soße passieren, mit Klöße servieren.

Sehr geschmackvoll, eigenartig war nur, dass keine Nelke mehr vorhanden war, sonst beißt man immer drauf, hierbei nicht,

Dienstag, 23. November 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 mahlen
150 g (1 Tasse) Maiskörner mahlen
150 g (1 Tasse) Naturreis mahlen
2 TI Korianderkörner mit mahlen
100 g Erdnüsse blanchiert mahlen
2 TI Meersalz
0,25 TI Vollrohrzucker
1 TI Bockshornkleesamen mahlen
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 Ei

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

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 12. Mai 2011

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de