Fleisch Geflügel Glutenfrei u Sojafrei

Alle Rezepte sind von mir getestet und meist auch erdacht

Inhaltsverzeichnis

Fleisch Geflügel Glutenfrei u Sojafrei 1
Inhaltsverzeichnis 1
Geflügel 1
Eine gutgebratene Gans F 1
Gänsebraten mit Klöße F 3
Geflügelkroketten 2 Ei M F 3
Gemüse Huhn Eintopf F 4
Hähnchen Banane Eierlikör M 5
Huhn Frikadellen F 7
Hühnermagen F 7
Hühnermageneintopf F 8
Hühnersuppe F 9
Sesambrust vom Hähnchen 1 Ei F 10
Hinweis M 11
Hinweis Ei 11
Hinweis Curry 11
Hinweis, Zutaten 12
Hinweis Tomatenketchup 12
Geräucherten Fisch + Fleisch 12
Hinweis F 12
Hinweis 12

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

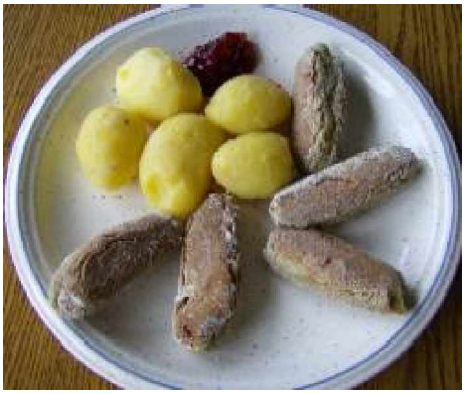
1 TK Gänsebraten v Weihnachten
2 TK Rotkohlpäckchen
1 Paket Klöße halb und halb f 750 ml Wasser

Freitag, 10. April 2009

Hans

Geflügelkroketten 2 Ei M F

Glutenfrei



500 g gekochtes Hühnermagen (Hühnerfleisch)

200 g trockener Frischkäse

2 Eier

2 El Maiskörner mahlen (falls nötig)
1 Bund glatte Petersilie (gehackt)
Muskatnuss
Buchweizenkörner mahlen
Salz
Pfefferkörner
Kokosnussfett

Das Hühnerfleisch in der Küchenmaschine zerkleinern.
Mit dem Frischkäse, der Petersilie und den Eiern mischen.
Falls die Masse zu weich ist, langsam das Mehl einkneten, bis sie nicht mehr feucht wirkt
Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
Zu 4 bis 5 cm langen Stangen formen, in den Buchweizen gem wälzen.
Im Kokosnussfett langsam von allen Seiten goldbraun braten.
Warm servieren.

15.1.07 Hans60

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 Tl wilder Majoran
3 Tl 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 Tl ca.

eigenes Rezept Donnerstag, 21. August 2008 Hans60

Hähnchen Banane Eierlikör M
Glutenfrei

500 g Hähnchenbrustfilet
6 Banane(n)
2 EL Öl
1 EL Curry (Reformhaus)
125 ml Wein weiß

200 g Crème fraiche

1 TL Hühnerbrühe (Instant)
25 g Mandeln in Blättchen
6 cl Eierlikör

Zubereitung

Hähnchenbrustfilets salzen und pfeffern. In je 1/2 Filet 1/2 Banane einrollen (Banane in der Mitte halbiert nicht längs)und binden oder mit einem Holzzahnstocher fixieren. Rundum anbraten. Curry Wein Creme fraiche und Instant- Hühnerbrühe zum Fond geben und cremig einkochen. Die Rouladen zugedeckt bei geringer Hitze 25 Minuten garen. Restliche Bananen in Stücke schneiden und anbraten Mandelblättchen ebenfalls anrösten. Hähnchenrollen auf eine Platte geben die Bananen ringsum verteilen. Die Soße mit Eierlikör verfeinern und darüber geben. Mit Mandelblättchen bestreut zu Reis servieren.

2.10.02 Sahneschnitte CK

Veränderung

Putenbrustfilet anstatt Hähnchenbrustfilet

Mittwoch, 11. Juli 2007 Hans60

Huhn Frikadellen F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Resteverwertung

300 g gekochtes Hühnerfleisch

10 Pfefferkörner gemörsert
1 Tl 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 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

Hühnermageneintopf F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

200 g grüne, trockne, ungeschälte Erbsen

500 g Hühnermagen
1 Lorbeerblatt
1 Tl 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 M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

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 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

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Donnerstag, 12. Mai 2011

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de