

# Fleisch Wild Glutenfrei u Sojafrei

## 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.

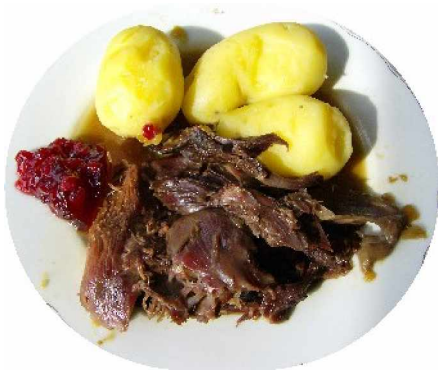
## Inhaltsverzeichnis

Fleisch Wild Glutenfrei u Sojafrei .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Wild.....	1
Rehkeule Kurgasyn F .....	1
Rehrücken F.....	2
Wild - Leber alle Arten M.....	3
Veränderung F .....	4
Wild - Leber alle Arten I M F .....	5
Wildschweinbraten F .....	6
Wildschweinbraten gepökelt M F.....	7
Hinweis M .....	9
Hinweis Ei .....	9
Hinweis F .....	9
Hinweis.....	10

## Wild

### Rehkeule Kurgasyn F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



Ca 1,3 kg junge Rehkeule m. K.

Olivenöl

2-4 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

4 Wacholderbeeren gemörsert

4 Pfefferkörner gemörsert

Salz

1 Prise Zucker

Rehkeule von allen Seiten in Olivenöl scharf anbraten,  
Zwiebel + Knoblauch würfeln, dazu geben,  
mit Heißwasser löschen + immer soviel nach geben,  
dass das Fleisch leise vor sich her schmoren kann.  
Wacholderbeeren + Pfefferkörner gemörsert dazu geben.

Die Dauer hängt vom eigenen Bedarf ab, bei mir waren es  
Gut 120 min, das sich das Fleisch gut von der Keule lösen lässt.  
Fleisch auf einen Teller gut 10 min ruhen lassen.  
Die Soße mit Salz + Zucker würzen.

Donnerstag, 28. September 2006 Hans60

Rehrücken F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



### 1-2 kg Rehrücken

Wurzelwerk, Möhre, Lauch, Sellerie  
Olivenöl oder Rapsöl  
Meersalz  
Wacholderbeeren, zerdrückt  
Pfeffer gemörsert  
evtl. Kartoffelmehl  
2 Zwiebel(n)  
3 Knoblauchzehen  
Paprikapulver

Fleisch gut bis kräftig von allen Seiten anbraten, ebenso das kleingeschnittene Gemüse. In einem Bräter mit oder ohne Deckel (Kunststoffgriff entfernen) bei 80° C Umluft ( auch normal Herd), braten. Mit oder ohne Fleischthermometer bis zur Mitte des Fleisches einstecken, kontrollieren. Dauert Stunden, aber Fleisch ist schön saftig. Soße dann passieren, mit den Gewürzen abschmecken, Kartoffelmehl in kaltes Wasser anrühren + zur Soße geben, aufkochen lassen, abschmecken. Bitte vorsichtig beim aufwärmen des Fleisches, nicht über 80 ° C.

### Wild - Leber alle Arten M

mit rohem Apfelsmus und Pellkartoffeln u glutenfrei

Zutaten für 2 Portionen

## 500 g Wild - Leber alle Arten, ca.

- 1 TL Salz, ca.
- Wasser
- Buchweizen, ganz, grob gemahlen / Panade
- Salz
- 5 Körner Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Prise Rohrzucker
- Öl, nehme Oliven- bzw Rapsöl
- 4 m.-große Äpfel
- 2 EL Zitronensaft, frisch
- 1 EL Honig

## ½ Tasse Sahne

- 2 EL Haselnüsse, gehackte / Walnüsse
- 8 m.-große Pellkartoffeln
- ¼ TL Kümmel, ganz
- 1 Tasse/n Kaffee, heißen, starken, schwarzen + süßen türkischen

Leber reinigen, Haut entfernen, in mundgroße Stücke schneiden (3-5 cm ). Ca 1 TL Salz auf die Leber + mit kaltem Wasser bedeckt im Kühlschrank ( im Sommer ) ca. 2 h stehen lassen.

Mit Wasser abspülen. In der gewürzten ( Salz, Pfeffer, Prise Zucker ) Panade gut wälzen, (ich nehme nicht ganz fein gem. Buchweizenkörner, wo die Pfefferkörner gleich mit gemahlen werden) + im sehr heißen Öl braten, höchstens 4 min insgesamt. Wir haben es gerne, wenn noch ein wenig Saft drin ist.

Rohes Apfelmus beweist, wie köstlich einfache Speisen schmecken können, wenn ihre Zutaten frisch + unverfälscht sind. Dieses Apfelmus erst bereiten, ( in der Zeit wo die Pellkartoffeln kochen) kurz, bevor das Essen serviert wird + zugedeckt stehen lassen.

Zitronensaft mit dem Honig in eine Schüssel verrühren. Die ungeschälten Äpfel reiben, dazu geben, Sahne halbsteif schlagen + unterheben. Das Apfelmus mit den Haselnüsse bestreuen.

Acht mittelgroße Pellkartoffeln mit 0,25 TL Kümmelkörnern kochen, bei mir sind es ca. 20 min., Kartoffeln abgießen, abschrecken mit kaltem Wasser pellen.

Bei uns kommt das Apfelmus mit den Kartoffeln + Leber auf einen Teller. Danach noch einen heißen, starken, schwarzen + süßen türkischen Kaffee. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

12.10.05 Hans60

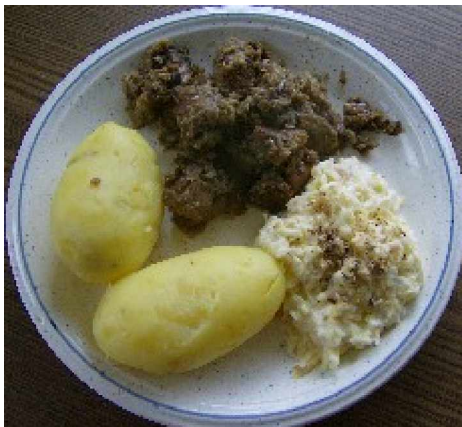
Veränderung F



Mit Kartoffelpüree aus Pellkartoffeln mit Apfelringe + Zwiebelringe

Wild - Leber alle Arten | M F

mit rohem Apfelmus und Pellkartoffeln  
glutenfrei



Zutaten für 2 Portionen

500 g Wild - Leber alle Arten, ca.

1 TL Salz, ca.

Wasser

Buchweizen, ganz, grob gemahlen / Panade

Salz

5 Körner Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise Rohrzucker

Öl, nehme Oliven- bzw Rapsöl

4 m.-große Äpfel

2 EL Zitronensaft, frisch

1 EL Honig

½ Tasse Sahne

2 EL Haselnüsse, gehackte o Walnüsse

8 m.-große Pellkartoffeln

¼ TL Kümmel, ganz

1 Tasse/n Kaffee, heißen, starken, schwarzen + süßen türkischen

Leber reinigen, Haut entfernen, in mundgroße Stücke schneiden (3-5 cm ). Ca 1 TL Salz auf die Leber + mit kaltem Wasser bedeckt im Kühlschrank ( im Sommer ) ca. 2 h stehen lassen.

Mit Wasser abspülen. In der gewürzten ( Salz, Pfeffer, Prise Zucker ) Panade gut wälzen, (ich nehme nicht ganz fein gem. Buchweizenkörner, wo die Pfefferkörner gleich mit gemahlen werden) + im sehr heißen Öl braten, höchstens 4 min insgesamt. Wir haben es gerne, wenn noch ein wenig Saft drin ist.

Rohes Apfelmus beweist, wie köstlich einfache Speisen schmecken können, wenn ihre Zutaten frisch + unverfälscht sind. Dieses Apfelmus erst bereiten, ( in der Zeit wo die Pellkartoffeln kochen) kurz, bevor das Essen serviert wird + zugedeckt stehen lassen.

Zitronensaft mit dem Honig in eine Schüssel verrühren. Die ungeschälten Äpfel reiben, dazu geben, Sahne halbsteif schlagen + unterheben. Das Apfelmus mit den Haselnüsse bestreuen.

Acht mittelgroße Pellkartoffeln mit 0,25 TL Kümmelkörnern kochen, bei mir sind es ca. 20 min., Kartoffeln abgießen, abschrecken mit kaltem Wasser pellen.

Bei uns kommt das Apfelmus mit den Kartoffeln + Leber auf einen Teller. Danach noch einen heißen, starken, schwarzen + süßen türkischen Kaffee. Guten Appetit. Schwierigkeitsgrad: simpel

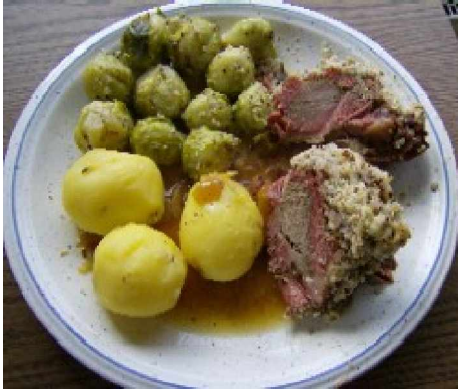
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

12.10.05 Hans60

## Wildschweinbraten F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei





Ca 900 g Wildschwein o.K.

Pökelsalz

Wasser

Olivenöl zum anbraten

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

ca 50 g Nüsse gem

ca 80 g Ziegenkäse grob geraspelt

Fleisch ca 36 h ( ist zwar dann noch nicht ganz durch gezogen, aber wir mögen es so, bunt ) mit leicht gepökelt Wasser bedecken, ab + zu wenden.

Abspülen, abtrocknen, in Olivenöl scharf anbraten, im Topf,, + leise weiterschmoren lassen, kleingeschnittene Zwiebel + Knoblauch zugeben, ca 20 min vor Ende der Garzeit , den Backofengrill vorheizen.

Ziegenkäse + gem Nüsse vermischen, das gare Fleisch auf/ in eine feuerfeste Schüssel geben, Käsegemisch auf das Fleisch geben , + ca 10 min überbacken, der Käse zerläuft nicht, es sei man hatte einen Butterkäse.

Dazu gab es Rosenkohl in Sahne + gehackte Nüsse geschwenkt, sowie Pellkartoffeln

Mittwoch, 25. Oktober 2006

Wildschweinbraten gepökelt M F



Pökelsalz

1,5 kg Wildschweinbraten

Gänsefett

1 Zwiebel

3-5 Knoblauchzehen

4 Pfefferkörner gemörsert

evt Kartoffelmehl

Schmand

Fleisch mit Pökelsalz einreiben.

Nach 1 –3 Tage, je nach Dicke des Fleisches, abspülen, abtrocknen, scharf anbraten, nach dem umdrehen des Fleisches, kleingeschnittene Zwiebel + Knoblauch zugeben. Nach dem ablöschen, Hitze runter stellen, + weiter-schmoren lassen, ab + zu heißes Wasser zu geben.

ODER

Vor dem ablöschen, raus nehmen das Fleisch,

ca 150 ml Wasser in den Topf geben, mit einem Pinsel, das angebratene lösen + in einen 2 l Schnellkochtopf, Deckel schließen, wenn der 2. Rind zu sehen ist, Hitze klein stellen, + ca 20-30 min, kochen, je nach Stärke des Fleisches.

Abdampfen, Fleisch entnehmen, ca 10 min ruhen lassen.

Kochsud mit Wasser auffüllen, gemörserten Pfeffer zugeben, aufkochen. Evt Kartoffelmehl in kaltem Wasser auflösen, + die Soße damit andicken, nochmals aufkochen.

Fleisch aufschneiden.

Dazu gab es Kartoffelklöße und Buttermöhren.

Sollte das Fleisch zu salzig geworden sein, mit Schmand bestreichen

Dienstag, 23. Mai 2006 Hans60 eigenes Rezept

24.09.06 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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Freitag, 13. Mai 2011

Zusammen gestellt [www.Hans-Joachim60.de](http://www.Hans-Joachim60.de)