

# Fleisch Wild Glutenfrei u Eifrei 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 Wild Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Wild.....	1
Rehrücken F .....	1
Wildschweinbraten F .....	2
Hinweis F .....	4
Hinweis.....	4

## Wild

### Rehrücken F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



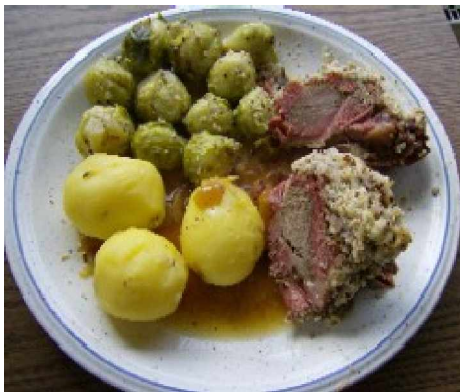
### 1-2 kg Rehrücken

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.

### 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 gepökeltm 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

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Samstag, 14. Mai 2011

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