

# Apfel Fisch u Fleisch Glutenfrei Sojafrei u Eifrei

## 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.

## Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reformmargarine, das Original

## Index

Fisch .....	2
Fleisch .....	6

## Inhaltsverzeichnis

Apfel Fisch u Fleisch Glutenfrei Sojafrei u Eifrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Fisch</b> .....	<b>2</b>
Ananas Curry Lachs M F .....	2
Matjesfilet in Schmand M F .....	3
Seelachsfilet gebraten M F .....	4

Suppengemüse mit Forelle F .....	6
Fleisch.....	6
Hühnermagen F .....	7
Putenkeulen F.....	8
Rinderherz F .....	9
Hinweis M .....	10
Hinweis Ei .....	10
Hinweis S.....	10
Hinweis F.....	10
Hinweis.....	10

## Fisch

### Ananas Curry Lachs M F



Zutaten für 3 Portionen  
 0,5 große Ananas  
 1 Apfel  
 2 El Kokosraspel  
 0,5 TI Curry ohne Salz

2 El (40 g ) Butter

300 ml guten Weißwein

200 ml Sahne

0,5 Bund Frühlingszwiebeln

2 Lachs Filet ca 250 g Natur

2 Seelachsfilet ca 300 g Natur

Salz und Pfeffer

6 große Pellkartoffeln

Pellkartoffeln mit 0,5 TL Kümmel kochen.

Die geschälte halbe Ananas auf Würfel schneiden. In der Hälfte der Butter kurz andünsten, beiseite stellen.

Die in kleine Ringe geschnittenen Zwiebeln und den Apfel, um den Griebsch rum geraspelt, und mit den Kokosflocken und dem Curry in der anderen Hälfte der Butter andünsten.

Mit dem Wein ablöschen und nach Bedarf reduzieren lassen, dann fügt man die Sahne hinzu, würzt mit Pfeffer und Salz und lässt die Soße noch einmal kurz aufkochen und gibt dann die Ananasstückchen hinzu.

Den Fisch, Naturbelassen, in zwei Pfannen in Butter kurz braten, nachdem umdrehen, ein wenig mit Pfeffer + Salz würzen.

Nach einer Idee, vom schmitzebilla 06.10.05 , Rezept

mit den Pellkartoffeln, Fisch + Soße zusammen servieren

Mittwoch, 30. August 2006 Hans

Matjesfilet in Schmand M F

Glutenfrei u Eifrei`

2 Portionen



250 g Matjesfilet

25 g Zwiebel fein gewiegt

1 Zitrone Saft u Fleisch

2 kleine ca 30 g Delikatessgurken klein gewiegt

1 Apfel ca 120 g grob raspelt u klein gewiegt

2 TI Zucker

1 Prise Salz

200 g Schmand

100 g Milch

( Preiselbeeren a d Glas )

Matjesfilet, Öl abgießen, ein mal mit Wasser abspülen, in Mundgerechte Stücke schneiden, in eine Schüssel geben, Zwiebel, Zitronensaft u Fleisch, Delikatessgurken, Apfel darauf legen, Schmand mit Milch, Zucker und Salz verrühren über die Mischung gießen, kurz vermischen und ein wenig ziehen lassen,  
mit Pellkartoffeln und Preiselbeeren servieren

eigenes Rezept Freitag, 6. Februar 2009 Hans60

Seelachsfilet gebraten M F

Glutenfrei + Milchfrei



1 Tasse Hirsekörner , 160 g  
kochendes Wasser  
2 Tassen Wasser

#### Soße:

1 TI Buchweizen gem  
1 TI Kokosnuss geraspelt  
1 TI Kurkuma gem  
500 ml Weißwein  
1 TI Frugola  
Salz  
2 Äpfel geraspelt  
1 Banane kleingewürfelt

4 Scheiben Seelachsfilet ( 400 g ca )

#### 2 Ei

4 EI Buchweizen gem  
4 EI Kokosnuss geraspelt  
1 TI Salz  
4 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Kurkuma  
Öl zum braten

Hirse mit kochendem Wasser ausspülen, um die Bitterstoffe zu entfernen, dann in die 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, Deckel drauflegen, nach ca 8-10 min ist der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen, ausquellen, wird schön weiß + trocken. Buchweizen gem und Kurkuma kurz in einem Topf anrösten, abkühlen lassen, raus nehmen, Wein aufkochen, den angerösteten Buchweizen und Kurkuma einrühren, aufkochen, Kokosnussraspel, Frugola, Salz, Äpfel und Banane begeben, kurz aufkochen, Hitze ausstellen.

Öl erhitzen, den Fisch in den zerklopfen Eier wälzen, anschließend im gemischten Buchweizen, Kokosnuss, Salz, gemörserten Pfeffer und Kurkuma wänden und von beiden Seiten goldgelb braten.

Dienstag, 1. Januar 2008 Hans60

## Suppengemüse mit Forelle F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1250 ml Wasser  
2 Lorbeerblätter  
1 El TK o getrockneten Basilikum  
350 g Kartoffel ca  
5 Pfefferkörner gemörsert  
500 g TK Suppengemüse  
3 El Hirsekörner- o Buchweizenkörner  
1 El gekörnte Gemüsebrühe

250 g geräucherte Forellenfilet / andere

Wasser mit Lorbeerblätter, Basilikum, gewürfelte Kartoffel, gemörserten Pfeffer, TK Suppengemüse, Getreidekörner sowie 1 El gekörnte Gemüsebrühe kochen, ca 20 min, Topf von der Hitze nehmen, die gewürfelten geräucherte Forellenfilet / andere, zugeben, leicht umrühren, salzen an für sich nicht nötig.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. Dezember 2007 Hans60

Fleisch

## 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

## Putenkeulen F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2 Portionen



Olivenöl

2 Putenunterkeulen ca 900 g

Rotwein, trocken 14 %

100 g Zwiebel fein würfeln

2 Knoblauchzehen gehackt

1 Apfel geviertelt

10 Pfefferkörner gemörsert

2 TI Kurkuma gemahlen

1 Prise Zucker

3 EI Erdnüsse blanchiert, rösten u mahlen

0,75 TI Salz

Putenkeulen von allen Seiten gut anbraten, Zwiebel + Knoblauch beige-ben, die Keulen mit Kurkuma u gemahlene Erdnüsse, Pfefferkörner gemörsert u Zucker bestäuben, mit Rotwein ablöschen, geviertelten Apfel zu geben ab + zu ein wenig Rotwein zugeben, Deckel drauf + bei wenig Hitze schmoren lassen 45-60 min , je nach Geschmack, wir haben es gerne wenn sich das Fleisch löst vom Knochen.

Fleisch auf einen Teller warm stellen,

die Soße, falls es einem zu wenig erscheint, Rotwein dazu geben fein pürieren mit einem elektr Pürierstab, und mit wenig Salz pikant abschmecken, nochmals aufkochen.

Eigenes Rezept Freitag, 29. Januar 2010 Hans



## Rinderherz 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 Rinderherz ( 1 ganzes, Jungbullen )

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 Herz Fett und die Gefäßröhren entfernen, ob man es gleich in Mundgerechte Stücke schneidet, oder nachher, bleibt einem überlassen, ich ließ es ganz, 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 Suppe und das Fleisch drüber, ( so kann ich es besser Portionieren, drüber, servieren. Pellkartoffeln wären auch nicht schlecht , statt Reis.

Eigenes Rezept, Samstag, 20. September 2008 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 S

Soja oder Tofu oder Tamari im Rezept

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Dienstag, 14. Juni 2011

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