

Klöße Glutenfrei Eifrei u Kuh Milchfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Am Ende

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.

Index nicht aktiv

| | |
|---------------|---|
| Fleisch | 4 |
| Klopse..... | 3 |
| Klöße | 2 |

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|---|
| Klöße Glutenfrei Eifrei u Kuh Milchfrei | 1 |
| Hinweis I | 1 |
| Bitte bedenkt | 1 |
| Hinweis Margarine | 1 |
| Index nicht aktiv..... | 1 |
| Inhaltsverzeichnis | 1 |

| | |
|--|---|
| Klöße..... | 2 |
| Dampfnudel mit Backpulver F Vegan..... | 2 |
| Klopse..... | 3 |
| Klopse II F Vegan..... | 3 |
| Fleisch..... | 4 |
| Gänsebraten mit Klöße F..... | 5 |
| Rind Tofu Frikadellen oder Klopse F..... | 5 |
| Hinweis Sojasoße..... | 6 |
| Hinweis Curry..... | 7 |
| Hinweis Tomatenketchup..... | 7 |
| Hinweis F..... | 7 |
| Hinweis..... | 7 |

Klöße

Dampfnudel mit Backpulver F Vegan
 Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Portionen



100 g Buchweizen gemahlen
100 g Naturreis gemahlen
3 TI Zucker
1 Prise Salz
2 gestrichene TI Backpulver
0,5 TI Vanillepulver
200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

trockne Zutaten vermischen, Wasser dazu und gut drei min auf Mittelstufe verrühren lassen.

Einen Kochtopf mit Wasser zum kochen bringen, Hitze reduzieren, muss aber weiterkochen,

Ein Haarsieb mit Backpapier ausfüllen, den Teig darauf gießen, glattstreichen, das Sieb jetzt in/ auf den Kochtopf hängen, das Sieb muss über den Wasserspiegel hängen, den Teig mit einem Deckel abdecken, ca 30-35 min,

Die „Nudel“ aus dem Sieb auf einen Teller legen, ca 10 min Ruhen lassen, zum verfestigen,

mit einem Sägemesser in nicht zu dünne Scheiben schneiden, heiß servieren.

Dazu gibt es Vanillesoße oder gebräunte Margarine (laktosefrei).

Eigenes Rezept Donnerstag, 31. Dezember 2009 Hans

Klopse

Klopse II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

24 Stück , fest und sehr sättigend



200 g Tofu naturell
200 g Kichererbsen gem
3 El Tahin
0,5 TI Paprikagranulat
1 TI Kräutersalz
2 cl Rum 54 %
4 cl Tamari

Wasser evtl
2 cl Essig, hell
0,5 El gekörnte Gemüsebrühe
1 Prise Zucker
1 TI Salz

Wasser mit Essig, gekörnte Gemüsebrühe und Zucker zum kochen bringen, Hitze reduzieren auf Stufe 1 von drei möglichen Stufen, Tofu zerdrücken (Kartoffelstampfer) Alle anderen Zutaten dazu geben, gut vermischen, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, ins kochende Wasser geben, wenn sie oben schwimmen, noch ca 10-20 min.

Kartoffeln o Naturreis und Kapernsoße servieren.

Eigenes Rezept Donnerstag, 14. August 2008 Hans60

Fleisch

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

Rind Tofu Frikadellen oder Klopse F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



6 Frikadelle u 12 Klopse

300 g Pellkartoffeln

200 g Tofu naturell
5 El Tomatenmark

450 g Rinderhack

0,5 TI Paprikagranulat
2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
1 TI Salz oder mehr
4 cl Tamari
60 g Kapern Netto

Öl zum braten und oder

Ca 2 l kochendes Wasser mit
4 cl Balsamico Bianco
1 TI Salz u
1 TI Zucker

Pellkartoffeln (ganz) in eine elektr Küchenmaschine geben, Knethaken anstellen, auf Mittelstufe rühren lassen , nach kurzer Zeit ist es schön cremig, den Tofu auch, ganz, damit rein tun, und das Tomatenmark, bildet sich eine zusammenhängende Masse, Tamari, Paprikagranulat, sowie Kräutersalz und Zucker mit Salz abschmecken, zum Schluss abgetropfte Kapern mit einem Holzquirl unterheben.

Öl erhitzen, Hitze reduzieren, mit nassen Händen kleine Frikadellen formen, und von beiden Seiten braten,

ODER

In ca 2 l kochendes Wasser Essig Salz und Zucker geben, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, und ins Wasser geben, Hitze stark reduzieren, und die Fleischbällchen drin ca 20 min ziehen lassen, nachdem sie oben schwimmen.

Eigenes Rezept, Samstag, 9. August 2008 Hans60

Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.
Wasser +
Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

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 Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Sonntag, 10. Januar 2010

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de