

Klöße Glutenfrei 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	7
Klopse.....	2
Klöße	3
Knödel	6

Inhaltsverzeichnis

Klöße Glutenfrei Kuh Milchfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index nicht aktiv.....	1

Inhaltsverzeichnis	1
Klopse	2
Klopse II F Vegan	2
Klöße.....	3
Dampfnudel mit Backpulver F Vegan.....	3
Kartoffelklöße (gekochte) 1 Ei + 4 Eigelb F.....	5
Knödel.....	6
Grießknödel 4 Ei F.....	7
Fleisch.....	7
Gänsebraten mit Klöße F.....	7
Markklößchen Meyämey 2 Ei F.....	8
Rind Tofu Frikadellen oder Klopse F.....	9
Hinweis Ei.....	10
Hinweis Sojasoße.....	10
Hinweis Curry.....	11
Hinweis Tomatenketchup.....	11
Geräucherten Fisch + Fleisch.....	11
Hinweis F.....	11
Hinweis.....	11

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

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

Kartoffelklöße (gekochte) 1 Ei + 4 Eigelb F

Glutenfrei u Milchfrei

16 Stück



1 kg Pellkartoffeln, am Tag vorher gekocht

1 TI getrockneter Thymian

0,5 TI Salbeiblätter (8 frische)

0,5 Bund Petersilie

100 g Kartoffelmehl

4 Eigelb

1 Ei

Salz

2 El Gewürzhefe

5 Pfefferkörner gemörsert

Muskatnuss frisch gerieben

Wasser

1 TL ? Salz

Kartoffelmehl

Paprikasoße

Ein wenig Wasser

1 Handvoll TK Lauch

300 g TK Paprikastreifen

2 Msp Paprikagranulat

Salz

Gepellte Kartoffeln grob raspeln, alle Zutaten bis einschließlich Muskatnuss vermischen (verkneten), 20 min ruhen lassen.

In einem Topf reichlich Wasser mit Salz aufsetzen.

Eine Arbeitsplatte mit Kartoffelmehl ausstreuen, aus dem Teig eine Rolle formen, diese in 16 Stücke schneiden, mit bemehlten Klöße formen, die Knödel ins kochende Wasser geben, bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel ca 20 min ziehen lassen, nicht kochen.

Lauch an düsten, Paprikastreifen dazu, ca 125 ml Wasser, ca 5-10 min kochen lassen, fein pürieren mit Salz abschmecken.

Tipp

Eiweiße mit einer Prise Salz u 1 El Zucker steifschlagen, und im heißen Öl (Fett) zu einem Omelett braten, mit Marmelade füllen.

Donnerstag, 19. Juni 2008 Hans60

Knödel

Grießknödel 4 Ei F

Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen
250 g Mais gem (Grieß ähnlich)

4 Ei(er)

140 g Margarine
3 EL Wasser
etwas Salz

Butter cremig rühren, 2 Eigelb, 2 ganze Eier, 3 EL Wasser, Salz und die Hälfte des Grießes dazurühren, eine Viertelstunde zugedeckt ruhen lassen. Den restlichen Grieß einmengen, eine Stunde ruhen lassen. Kleine Klößchen formen und 15 Minuten in Salzwasser leicht köcheln lassen.

Hans60 am 06.10.06

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

Markklößchen Meyämey 2 Ei F



100 g Rinder - / Kalbmark

ca 2 Ei

150 g Mais , ca 100 g grob, den Rest fein gem
Muskatnuss
0,5 TI Salz ca

Mark auflösen, abseihen, abkühlen lassen.
Mit Ei schaumig rühren, Gewürze dazu.
Mais drunter mischen, verkneten.
Wasser zum kochen bringen , einen Probekloß kochen (ziehen lassen)
Sollte er zerfallen, noch etwas Grieß unterkneten.
Wenn sie an die Oberfläche kommen , raus, auf ein flachen Teller oder
Brettchen legen, mit Zwischenraum, nach dem abkühlen , einfrieren.
Sie werden tiefgefroren in die heiße Brühe gegeben, die Brühe ein mal
kurz auf kochen. Schwimmen die Klößchen oben , sind sie fertig

Donnerstag, 16. Juni 2005 eigenes Rezept Hans60

Mittwoch, 16. August 2006

Rind Tofu Frikadellen oder Klopse F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



6 Frikadelle u 12 Klopse

300 g Pellkartoffeln
200 g Tofu naturell
5 Ei 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 Tl Salz u
1 Tl 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 Ei

Das Ei in den Titelleisten, bedeutet nur,
das sich im Rezept,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

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

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.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Sonntag, 10. Januar 2010

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de