

## Fleisch Rind Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

Fleisch Rind Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei.....	1
Rind.....	1
Gespickter Rinderbraten F .....	1
Pfunds Muffins F .....	2
Rinderbraten mit Rohesser u Nelken gespickt F.....	4
Rohesser F .....	5
Rinderherz F .....	6
Rindfleischbrühe F .....	7
Rollbraten F .....	8
Hinweis Curry .....	9
Hinweis, Zutaten.....	9
Hinweis Tomatenketchup.....	9
Geräucherten Fisch + Fleisch.....	10
Hinweis F .....	10
Hinweis.....	10
Sauerbraten auf westfälische Art nicht Glutenfrei .....	10
VERÄNDERUNG NICHT GLUTENFREI .....	12

## Rind

### Gespickter Rinderbraten F

muss nicht immer Speck sein



Zutaten für 6 Portionen

Schmalz (Gänseschmalz oder Gänsefett)

2 kg Rinderbraten, ( z. B. Zungenstück )

2 Würste, (Pfefferbeißer, geräuchert + luftgetrocknet )

Zwiebel(n)

Wasser

5 Körner Pfeffer, bis 7, gemörsert

1 TL Salz (Gewürzsalz)

evtl. Salz

2 TL Kartoffelmehl, zum Abbinden der Soße, evtl.

Pfefferbeißer 2 x längs durchschneiden, also vierteln.

Mit einem scharfen Küchenmesser das Fleisch an etlichen Stellen rundherum, kreuzweise einschneiden + die Wurst tief ins Fleisch reindrücken.

Gänsefett in einem Schmortopf heiß werden lassen + das Fleisch von allen Seiten gut anbraten, danach die Hitze reduzieren, Deckel drauf + fertig schmoren, ab + zu ein wenig Wasser nachgießen, ca. 60 min bevor es gar ist, die kleingeschnittenen Zwiebeln mitschmoren lassen.

Oder nach dem Anschmoren Zwiebel kurz mitbraten, Fleisch in einen Schnellkochtopf, ca. 1/8 - 1/4 Wasser unten rein, Deckel drauf + ca. 40 - 50 min, der 2. Ring muss sichtbar sein, kochen.

Wenn Fleisch gar ist, raus nehmen, sollte wenigstens 10 min ruhen, vor dem Aufschneiden.

Schmorbrühe (Soße) mit Wasser aufgießen, Menge wie gewünscht, aufkochen, gemörserten Pfeffer rein + mit Gewürzsalz + Salz abschmecken, evtl. Kartoffelmehl in kaltem Wasser ( Kaffeetasse) auflösen + vorsichtig + langsam in die kochende Soße geben, Vorsicht! dickt schnell, je nach Bedarf.

Dazu gab es Kartoffelklöße aus rohen Kartoffeln, siehe mein Profil, + in dünne Scheiben Buttermöhren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

02.08.06 Hans60

16.4.

[Pfund's Muffins](#) F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

24 Stück



500 g Pellkartoffeln

500 g Rinderhack

450 g TK Suppengemüse

50 g TK Paprikastreifen

100 g Zwiebel kleingeschnitten

3 TI Salz

frisch geriebene Muskatnuss

1 TI Zucker

500 g Maiskörner mahlen

5 rote trockene Chilischote mit mahlen

10 Pfefferkörner mit mahlen

1 Tüte Backpulver

100 g Tomatenmark a d T

250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser eventuell mehr  
mit Salz abschmecken .

Fett für 2 Muffinsbleche a 12 Mulden

24 TK Kirschen

Rührschüssel mit Rührhaken auf kleine Stufe laufen lassen, gepellte Kartoffeln, wenn zu groß, durchschneiden , sonst eben ganz lassen, in die Schüssel geben, ein wenig höher stellen, und im Nu ist es ein schöner Mus.

Das Rinderhack zufügen, weiterhin auf kleiner Stufe rühren lassen

Das Suppengemüse samt Paprika mit ca 100 ml Wasser ca 5 min kochen, dazu,

nun noch die Zwiebeln und ca 2 TI Salz und geriebene Muskatnuss,

Tomatenmark rausdrücken und rein damit.

500 g Mais mit Pfeffer und 5 rote trockne Chilischoten mahlen, mit Zucker und Backpulver vermischen, und in die Rührschüssel geben, nun wird sich die Masse um/ auf den Rührstab wickeln , dies lösen, und rühren, soviel Wasser begeben, das es eine geschmeidige Masse ergibt, mit Salz abschmecken.

Esslöffelweise in die ein- ausgefetteten Muffinsmulden geben, mit einem Esslöffelrücken, diesen immer wieder in kaltem Wasser tauchen, die Teigmasse glattstreichen, in jede Muffinsteig, nun noch 1 TK Kirsche drücken.

In den kalten Backofen, auf 2 Schübe ( Rost und Backblech ) je ein Muffinsblech stellen, bei ca 130°C Umluft ca 40-45 min backen

Eigenes Rezept , Donnerstag, 17. Juli 2008 Hans60

## Rinderbraten mit Rohesser u Nelken gespickt F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

Ca 3 Portionen



1,5 kg Rindfleisch (Beinflisch)

1 Rohesser o mehr

20 Gewürznelken o mehr

Öl zum anbraten

Wasser

3 Zwiebeln o mehr, achteln

80 g Ingwer würfeln

Wasser

Salz

1 Prise Zucker

Rindfleisch mit Rohesser und Nelken spicken, im heißen Öl von allen Seiten kräftig anbraten, den Schmortopf ca 1 cm hoch mit heißem Wasser bedecken, Deckel schließen, entweder im Backofen bei ca 180°C Heißluft, ca 120 min schmoren, Zwiebeln und Ingwer und wieder Wasser zugeben, und nochmals ca 60 min weiterschmoren, oder auf dem Herd, ab und zu Wasser zugeben, die gleiche Zeit. Fleisch entnehmen, ca 10 min Ruhen lassen vorm anschneiden, in der Zwischenzeit die Soße durchpassieren, wird damit dann etwas sämig und ich erspare mir das andicken, soviel Wasser zugeben, wie Soßenmenge gewünscht, aufkochen, nun noch mit einer Prise Zucker und Salz abschmecken, oder das Gemüse abseihen, soviel Wasser zugeben, wie Soßenmenge gewünscht, aufkochen nun noch mit einer Prise Zucker und Salz abschmecken.

Eigenes Rezept Samstag, 27. November 2010 Hans

Rohesser F



Hallo Zusammen

Habe mich ein mal schlau gemacht, beim Fleischer des Hofladens.

Die Wurst ist mit dem gleichen Wurstbrät gefüllt wie die Salami, nur dass der Rohesser lang und dünn ist, Salami dick und kurz, in beiden Fällen, 60-70 % mit Rindfleisch, meist eher 70 %, Rest Schweinefleisch und Gewürze, aber ohne die für Glutenallergiker schädlichen Zutaten,

sie werden beide gleich, geräuchert, nur muss die Salami noch ca 1 Woche luftgetrocknet werden, damit man sie auch schneiden kann, wogegen man die Rohesser auch frisch aus dem Rauch verzehren kann, was ein Genuss ist.

Diese Zutaten sind nur von diesen Hof, anzuwenden. jeder Fleischer hat eben so seine eigene Rezepte,

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

### Rindfleischbrühe F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



1 Kalbs- oder Rinderröhrenknochen oder

4 Markknochen ca

Wasser

Etliche Lorbeerblätter

5 Pigmentkörner

1 Tl Senfkörner

1 Bund Suppengemüse ( Lauch, Sellerie, Möhren ) oder  
Sellerieknolle einige Stücke

1 Zwiebel

ca 8 Pfefferkörner gemörsert

Salz zum Abschmecken

Evtl grüne Kräuter

Den Röhrenknochen mit einer Eisensäge in der Mitte ein mal durchschneiden, in einen großen Topf die beiden Knochen mit Wasser bedecken und aufkochen, den Schaum ein paar mal abschöpfen, dann bis auf Salz und Kräuter alles dazu, Hitze reduzieren, Deckel schließen, und ca 2 h kochen lassen, Knochen entfernen, nach sehen ob auch alles Mark raus ist, dann mit Salz abschmecken, sowie die Kräuter dazu, heiß servieren...  
Oder über Nacht erkalten lassen, dann den Geschmack ( Fett ) abschöpfen, etwas aber drauf lassen, erhitzen und servieren,  
bei uns bleibt nichts übrig für den nächsten Tag..

Montag, 8. Juni 2009 Hans60

### Rollbraten F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei





2 kg Rinderhals ( Nacken ) ca

Senf

1 Topf Estragon

8 Scheiben geräucherten Rinderschinken

8 Pfefferkörner gemörsert

Kordel

Olivenöl

1 Zwiebel

5 Knoblauchzehen

im Rinderhals 1 oder 2 Taschen reinschneiden ( Fleischer ) lassen,  
Fett und Talg gut entfernen,  
Fleisch gut mit Senf einstreichen,  
kleingewiegten Estragon und Schinken auf die Fleischscheiben (Stücke)  
legen,

abwechselnd Fleisch + Estragon mit Schinken aufeinander schichten,  
mit einer Kordel längst und quer umwickeln.

Im heißen Olivenöl von allen Seiten gut anbraten,

einige Knoblauchzehen aufschneiden und in den Rollbraten stecken,  
die restlichen Zehen und mit der aufgeschnittenen Zwiebel auf das Fleisch,  
sowie ein wenig Wasser, das der Boden bedeckt ist, in einem Bräter legen,  
Deckel drauf und bei Mittelhitze 75-90 min braten.

Man kann das Fleisch nach dem anbraten in dem Bräter auch mit 80°C  
Einige Stunden ( mindestens 300 min ) schmoren lassen.

Sonntag, 16. Dezember 2007 Hans60

### 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, Zutaten

Musste einige Zutaten entfernen + oder ergänzen, so das die Rezepte  
Glutenfrei werden, finde so ist es besser als diese ganz zu entfernen

### Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beach-  
ten

## 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.

**Sauerbraten auf westfälische Art nicht Glutenfrei**  
im Schnellkochtopf

**NICHT GLUTENFREI , wegen Pumpernickel u Dinkel**





Zutaten für 4 Portionen

### 1 kg Rindfleisch, ohne Knochen

Pfeffer, gemörsert  
Gewürznelken, gemahlen  
2 m.- große Zwiebel(n)  
1 Bund Suppengrün  
Piment, ganz, (Nelkenpfeffer )  
2 Gewürznelken  
einige Pfeffer Körner  
2 Lorbeerblätter  
1 Zweig/e Thymian  
250 ml Wein, weiß  
250 ml Essig (Weinessig)  
Pfeffer  
Salz

### 50 g Speck, fetten

40 g Pumpernickel  
1 Zitrone(n) - Schale  
40 g Rosinen, verlesene  
10 g Dinkel, gemahlen / Weizenmehl  
2 EL Wasser, kaltes  
Rohrzucker

### Schweinebraten

Zwiebel(n)

### Zubereitung

Fleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen. Trocken tupfen. Mit Pfeffer + Gewürznelke einreiben. In eine Schüssel geben, für die Marinade Zwiebeln + Suppengrün klein schneiden, Pimentkörner, 2 Gewürznelken, einige Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, 1 Zweig Thymian zu dem Fleisch geben, 250 ml Weißwein + 250 ml Weines-

sig, verrühren, über das Fleisch geben. ( Fleisch muss gedeckt sein ), zugedeckt 2-3 Tage an einem kühlen Ort stehen lassen, das Fleisch ab + zu wenden.

Das genügend gesäuerte Fleisch trocken tupfen, mit Pfeffer + Salz einreiben.

50 g fetten Speck in Würfel schneiden, in dem Schnellkochtopf auslassen, das Fleisch von allen Seiten gut anbraten.

Die Marinade durch ein Sieb gießen, 250 ml davon abmessen, das Gemüse zu dem Fleisch geben, gut durchdünsten lassen. 125 ml Marinade hinzugießen.

40 g zerkrümelten Pumpernickel, 1 Stück Zitronenschale, 40 g Rosinen hinzufügen, den Schnellkochtopf schließen, nach erscheinen des 2. Ringes das Fleisch etwa 30 min garen lassen. Dann abdampfen, öffnen.

Das Fleisch in Scheiben schneiden, auf vorgewärmter Platte anrichten, Warmstellen. Dinkel/ Weizenmehl mit 2 Ei kaltem Wasser anrühren, die Flüssigkeit damit binden. ( stattdessen auch das abgeseigte Gemüse passieren + in die Soße geben ) Die Soße mit Salz, Pfeffer + Zucker abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Ruhezeit: ca. 3 Tage 3 Std.

03.05.06 Hans60

## VERÄNDERUNG NICHT GLUTENFREI

1 kg Schweinebraten

Salz

Pfeffer

Thymian

Basilikum

3 Tomaten

2 Zwiebeln

100 ml Rotwein

ca 45 min.

Fleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen. Trocken tupfen .

Mit Pfeffer + Gewürznelke einreiben.

In eine Schüssel geben,

für die Marinade,

Zwiebeln + Suppengrün klein schneiden,

Pimentkörner,

2 Gewürznelken,

einige Pfefferkörner,  
2 Lorbeerblätter,  
1 Zweig Thymian zu dem Fleisch geben,  
250 ml Weißwein +  
250 ml Weinessig, verrühren, über das fleisch geben. ( Fleisch muss ge-  
deckt sein ), zugedeckt 2-3 Tage an einem kühlen Ort stehen lassen, das  
Fleisch ab + zu wenden.  
Das genügend gesäuerte Fleisch trocken tupfen, mit  
Pfeffer + Salz einreiben.  
50 g fetten Speck in Würfel schneiden, in dem Schnellkochtopf aus lassen,  
das Fleisch von allen Seiten gut anbraten.  
Die Marinade durch ein Sieb gießen ,  
250 ml davon abmessen, das Gemüse zu dem Fleisch geben, gut durch  
dünsten lassen.  
125 ml Marinade hin zu gießen.  
40 g zerkrümelten Pumpernickel,  
1 Stück Zitronenschale,  
40 g Rosinen hinzufügen, den Schnellkochtopf schließen, nach erscheinen  
des 2. Ringes das Fleisch etwa 30 min garen lassen.  
Dann abdampfen, öffnen.  
Das Fleisch in Scheiben schneiden, auf vorgewärmte Platte anrichten,  
Warmstellen.  
Dinkel/ Weizenmehl mit  
2 El kaltem Wasser anrühren, die Flüssigkeit damit binden.  
( statt dessen , auch das abgeseigte Gemüse passieren, + in die Soße ge-  
ben )  
Die Soße mit Salz, Pfeffer + Zucker abschmecken.

Donnerstag, 26. Januar 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Mittwoch, 3. November 2010

Donnerstag, 12. Mai 2011

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