

Buchweizen Fisch u Fleisch Glutenfrei u 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	10

Inhaltsverzeichnis

Buchweizen Fisch u Fleisch Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Fisch	2
Buchweizenbrot II Fisch F	2
Frutti di Mare Auflauf M F.....	4

Gebackenes Seelachsfilet (Muffins) F.....	5
Gefüllter Chicoree Auflauf F.....	6
Kabeljaufilet im Chinakohlmantel F.....	7
Seelachsfilet mit Curry Bananensoße M F.....	9
Suppengemüse mit Seelachs F.....	9
Fleisch.....	10
Bratwurst mit Buchweizen M F.....	10
Buchweizenbrot III Gemüse + Fleisch F.....	11
Frikadellen F.....	12
Frikadellen I M F.....	13
Gefüllter Chicoree Auflauf F.....	15
Huhn Frikadellen F.....	16
Käse Fleisch Pfannenkuchen M F.....	17
Mandel Torte Yangiyo` I.....	18
Lieblingsfrikadellen (Maxis) M F.....	20
Pikante Muffeins M F.....	21
Putenbrust gefüllt Santeh M F.....	22
Rotwein Muffeins pikant F.....	23
Wild - Leber alle Arten I M F.....	24
Wild - Leber alle Arten II M F.....	25
Hinweis M.....	27
Hinweis S.....	27
Hinweis F.....	27
Hinweis.....	27

Fisch

Buchweizenbrot II Fisch F

Glutenfrei Milchfrei

1 Kastenbackform 35, evtl auch 30 cm mit Backpapier



400 g Buchweizen mahlen
100 g Naturreis mahlen
50 g Amaranth mahlen
1 Prise Zucker
1 TI Salz
1 Tüte Backpulver
450 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
100 g Öl

3 Ei

100 g TK Erbsen oder frisch
150 g Paprikaschoten
1 Handvoll Frühlingszwiebelgrün in Röllchen

250 g Forellenfilet, geräuchert

TK Erbsen mit ein wenig Wasser auftauen, leicht dünsten,
Paprikaschoten in dünne Streifen schneiden,
trockne Zutaten vermischen,
Wasser u Öl u Ei vermischen, alles zusammen gut verrühren lassen, ist dann wie ein Rührteig, ziemlich dünn.
Erbsen, Frühlingszwiebelgrün, Paprikaschotenstreifen und in Rechtecke geschnittenen Forellenfilet vorsichtig unter den Teig heben,
in die 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein wenig hin und her bewegen, damit der Teig überall hin kommt,
in den vorgeheizten (war noch heiß vom Auflauf) Backofen bei 140°C Umluft ca 55 min backen, Nadelprobe.
Nach dem abkühlen sollte das Brot noch einige Stunden ruhen, um sich zu verfestigen.

Eigenes Rezept Dienstag, 19. August 2008 Hans60

Frutti di Mare Auflauf M F

Glutenfrei / Eifrei



4 Tassen Wasser
1 TI Kurkuma
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
2 Tassen Buchweizen
500 g Möhren
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 cl Balsamico Bianca
2 cl Tamari (Sojasoße)

450 g TK Frutti di Mare

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln
Rapsöl

Ziegenkäse grob geraspelt

Limburger oder mittelalt Gauda

Ca 200 ml gekörnte Gemüsebrühe
Kurkuma / geraspelten Paprika

Wasser mit Kurkuma + gek. Gemüsebrühe zum kochen bringen, Buchweizen rein, nach dem erneuten aufkochen Hitze klein stellen, ca 20 min, wenn der Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze aus stellen, ausquellen lassen, wird schön trocken + körnig.

Möhren fein raspeln.

Lauchzwiebeln in kleine Ringe.

Möhren + Zwiebeln in eine große Schüssel geben, Balsamico , Tamari sowie den Fisch miteinander vermischen, durch ziehen lassen, bis der Buchweizen fertig.

Ca 200 ml Brühe aus gekörnter Gemüsebrühe herstellen

Buchweizen in die mit Rapsöl eingestrichenen 0,75 l feuerfeste Schüsseln verteilen. Gemüse- Fisch- Mischung drauf geben.

Gemüsebrühe soll ca 1 cm hoch in den Schüsseln stehen.

Mit geraspelten Ziegenkäse, zerläuft meist nicht.
Geraspelten Paprika oder Kurkuma auf den Käse streuseln.
Außer bei mit Limburger, empfiehlt es sich mit Deckel zu backen.
In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 40 min backen.
Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180/190°C.

Es sättigt ganz schön. Dazu gab es trockenen Rotwein.

Eigenes Rezept, Sonntag, 25. Juni 2006

Gebackenes Seelachsfilet (Muffins) F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

12 Stück



Teig

150 g Buchweizen mahlen
150 g Kichererbsen mahlen
5 Pfefferkörner mit mahlen
1 TI Koriander mit mahlen
1 TI Zucker u Salz
1 TI Trockenhefe
300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2 cl Rum 54 %

Fett für die Mulden

200 g Seelachsfilet

0,5 Zitrone Saft davon
50 g Kokosnuss geraspelt
1 TI Kräutersalz
1 TI Kurkuma
1 Prise Zucker

12 TK Kirschen

Seelachs mit der Zitrone beträufeln,
alle trocknen Zutaten vom Teig zusammen vermengen, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser und Rum dazu, und gut 2 min verrühren,
1 El Teig in jede eingefettete Muffinsmulde geben,
Seelachsfilet in kleine Stücke schneiden, so das ca 3 Stücke pro Mulde ergibt,
Kokosnuss, Salz, Kurkuma und Zucker vermengen, die Seelachsstücke drin wälzen und auf den Teig legen, ein wenig mit der Trockenmischung bestreusen, den restlichen Teig, knapp 1 El, drauf geben, mit einem nassen TI, glattstreichen, das heißt, an den Rand hin, darauf jetzt noch die restliche Kokosnussmasse verteilen, auf jedem noch eine TK Kirsche, evtl ein wenig in den Teig drücken.
Für ca 40 –50 min in den Backofen bei ca 40°C , Licht an und ein wenig mehr, gehen lassen,
dann die Temperatur auf 130°C Umluft ca 30-45 min backen.

Eigenes Rezept, 31. Juli 2008 Hans60

Gefüllter Chicoree Auflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 Tasse Buchweizenkörner
2 Tassen Wasser

200 g Seelachsfilet

1 TI Kräutersalz
Wasser
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
2 Pfund Chicoree
Kräutersalz
2 TI Butter oder ungehärtete Margarine
Fett für zwei 1 l Auflaufformen
2 TI Preiselbeeren aus dem Glas evtl

Buchweizen abspülen + in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, wenn der Wasserspiegel unter der Oberfläche gesunken ist, Hitze ausstellen, + ausquellen lassen.

In zwei ausgebutterten 1 Liter Auflaufformen verteilen.

Vom Chicoree die äußeren + welken Blätter sowie ca 1 cm vom Stielende entfernen, + in mit 1 TI gekörnte Gemüsebrühe kochendes Wasser ein paar min kochen lassen, die größeren Blätter abpellen.

2 x 1 Scheibe Fischfilet mit Kräutersalz würzen, den Fisch in schmalen Streifen + dann quer in kleine Stücke schneiden.

Auf ein Blatt Chicoree am Stielende ein Stück Seelachs legen, aufrollen, mit dem Ende nach unten auf den gekochten Buchweizen in der Auflaufform legen + so fortführen bis der Buchweizen ganz bedeckt ist, dies dann auch mit der 2. Form + mit der 2. Scheibe Seelachsfilet tätigen.

Den übrig gebliebenen Chicoree mit ganz wenig Gemüsebrühe pürieren, 2 TI Butter begeben + schmelzen lassen, mit Kräutersalz abschmecken, + den Brei auf den gefüllten Röllchen verteilen, ein wenig Gemüsebrühe drüber geben, ohne diesem wird der Auflauf sonst zu trocken.

Deckel schließen + im heißen Backofen bei ca 160° Umluft oder bei 190°C mit Ober- + Unterhitze ca 30 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 18. Januar 2007 Hans60

Kabeljaufilet im Chinakohlmantel F

als Auflauf

Glutenfrei / Eifrei / Milchfrei ohne den Zusatz



3 Tassen kochendes Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
1 TI Kurkuma
1,5 Tassen Buchweizenkörner

800 g Kabeljau

Salz

Pfeffer

8-12 Chinakohlblätter
0,5 El gekörnte Gemüsebrühe
Wasser

ca 60 g Möhren +
ca 100 g Zucchini ohne Kerne +
ca 80 g Sellerie
1 TI Gewürzsalz

ca 400 ml Gemüsebrühe (0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe)

Rapsöl
4 feuerfeste 1 l Schüsseln

Die abgespülten Buchweizenkörner in das kochende mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe + 1 TI Kurkuma Wasser geben. Nach wieder aufkochen, die Hitze klein stellen, Deckel drauf ca 20 min, (außer den Buchweizen aus der Ukraine, der geht schneller), wenn der Wasserspiegel innerhalb des Getreide ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, dann ist er trocken + körnig.

Möhren, Sellerie + Zucchini klein raspeln + mit 1 TI Gewürzsalz würzen oder mehr, Geschmacksache.

Die Chinakohlblätter, mit 0,5 El gekörnte Gemüsebrühe, ca 1 min blanchieren, in eine Seihe abtropfen lassen.

Buchweizenkörner auf vier 1 l feuerfeste eingefettete Schüsseln verteilen. 4 x 2 Chinakohlblätter (je nach Größe) nebeneinander, etwas überlappend legen, drauf den gewürzten Fisch, darauf das gewürzte Gemüse, + dann zusammen rollen, das Ende der Rolle, aufs Gesicht, auf den Buchweizen geben.

Mit Gemüsebrühe aufgießen, das es ca 1-1,5 cm hoch in der Schüssel steht, Deckel drauf, in den kalten Backofen bei ca 160°C ca 30-50 min backen.

PS.

Da ich noch einige blanchierte Chinakohlblätter übrig hatte, wurden dies mit je 2 Scheiben Limburger belegt + eingerollt, + neben der Fischrolle gelegt.

Seelachsfilet mit Curry Bananensoße M F

Glutenfrei + Eifrei



2 Portionen

4 Scheiben Seelachsfilet ca 400 g

0,5 Zitronensaft

Buchweizen mahlen als Panade

Salz, Pfeffer

Olivenöl

200 ml Milch

2 TL Sahne oder Kondensmilch

2 Bananen

Curry o Salz

Kräutersalz

halbe Zitrone über den Filet ausdrücken. 10 min ziehen lassen, in mit Salz + Pfeffer gemischtes Buchweizenmehl wälzen, im heißen Öl von beiden Seiten braten. Raus nehmen.

In der Milch + Sahne die Bananen pürieren, mit Kräutersalz + Curry pikant abschmecken, in die noch heiße Pfanne ein mal aufkochen, über den Fisch geben und servieren.

Mit gekochter Naturreis

Oder

2-3 Tassen gekochter Naturreis mit zwei kleingewürfelten Paprika in Butter mit Kräutersalz braten.

Suppengemüse mit Seelachs F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1,5 l Wasser
Lorbeerblätter
50 g TK Lauch
500 g TK Suppengemüse
1 Zweig Liebstöckel
1 El gekörnte Gemüsebrühe
2 El Buchweizenkörner
8 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Salz
1 Apfel
3 El Balsamico di Modena
2 gekochte Pellkartoffeln

300 g Seelachsfilet

2 – 3 TI Herbamare (Kräutersalz)

Wasser zum kochen bringen, Lorbeerblätter, Liebstöckelblätter, Gemüse, kleingewürfelten Apfel, gemörserten Pfeffer, und Salz, 2 gekochte Pellkartoffeln quetschen, und den Essig beifügen, Seelachs in Mundgerechte Stücke schneiden, ca 10 min vorm Ende zufügen, gar werden lassen. Runter von der Hitze und mit Kräutersalz + Balsamico pikant abschmecken.

Fleisch

Bratwurst mit Buchweizen M F



0,5 Tasse Buchweizenkörner
1 Tasse Wasser
1 Ei Butter

Schmand / saure Sahne

Butter

2 grobe Bratwürste

1 Tasse Wasser zum kochen bringen, die abgespülten Buchweizenkörner + die Butter dazu, aufkochen, die Hitze klein stellen, Deckel drauf, wenn Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, ist dann schön trocken + körnig.

Die Bratwürste in heißer Butter braten.

Fertigen Buchweizen auf einen Teller, die Bratwürste daneben, + das Bratfett + einen guten Klacks saure Sahne auf den Buchweizen.

Eigenes Rezept Freitag, 14. Juli 2006 Hans60

mit Kartoffeln + Pilze grobe Bratwurst

Buchweizenbrot III Gemüse + Fleisch F

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

Kastenbackform 30 cm mit Backpapier



500 g Buchweizen mahlen
50 g Amaranth mahlen
50 g Sonnenblumenkerne mit mahlen
1 Tüte Backpulver
1 Prise Zucker
1.5 Tl Salz
450 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
100 g Öl

150 g Fleischkäse klein gewürfelt
150 g Paprikaschote in Streifen
1 Handvoll Frühlingszwiebelgrün

von Buchweizen bis einschließlich Öl gut verrühren lassen,
Fleischkäse, Paprikaschote sowie Handvoll Frühlingszwiebelgrün mit einem
Holzlöffel unterheben, vermischen,
in eine mit Backpapier ausgefüllte 30 cm Kastenbackform geben, glatt-
streichen,
in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90 min backen, Nadelpro-
be.
Ganz abkühlen lassen, am besten über Nacht stehen lassen, dann erst das
Backpapier entfernen und anschneiden, Vorsicht ist dann immer noch
weich, man erspart sich Brotaufstrich.

Eigenes Rezept Freitag 22.08.2008 Hans60

Frikadellen F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



400 g Rinderhack

1 kleine Zwiebel
1 Handvoll TK Paprikaschotenstreifen
1 El TK gemischte Kräuter
6 Pfefferkörner gemörsert

80 g Ziegenkäse geraspelt

Salz
2 El Buchweizen mahlen
3 El Wasser

2 El Gänsefett zum braten

von Rinderhack bis erst mal 2 El Wasser, vermischen, evtl restliche Wasser noch dazu. Kleine Handteller große Frikadellen formen, + bei mittlerer Temperatur im heißen Gänsefett braten.

Eigenes Rezept, Freitag, 2. Februar 2007 Hans60

Frikadellen I M F

Glutenfrei u Eifrei u Resteverwertung

Ca 12 Stück



500 g Rinderhack

250 g Fleischwurst , Ring

1 junge Knoblauchstange (grün)

12 Pfefferkörner gemörsert

1 Ei Tomatenmark

200 g Quark 0.5 %

125 g Camembert kleingewürfelt

Salz

1 Prise Zucker

Buchweizenmehl als Panade

Öl zum braten

Rinderhack u kleingewürfelte Fleischwurst,
junge grüne Knoblauchstange in dünne Scheiben (Rollen) schneiden,
Pfeffer u Tomatenmark u Quark u Camembert u Zucker dazu, mit Salz
würzen, alles zusammen verkneten und ca 20 min im Kühlschrank ziehen
lassen,
mit nassen Händen kleine flache Frikadellen formen, in Buchweizenmehl
wenden, im heißen Öl auf Mittelstufe braten.

Tipp:

Jede einzelne Frikadelle mit frischen nassen Händen formen, dadurch werden diese Dinger gut geformt.

Die erste Seite der Frikadellen mit Deckel braten, es läuft zwar etwas Flüssigkeit und Käse aus, aber, eventuellen raus brechen von Wurst, was nicht zu vermeiden ist, werden diese dann nicht zu braun/schwarz.

Eigenes Rezept, Samstag, 3. Mai 2008

Gefüllter Chicoree Auflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 Tasse Buchweizenkörner
2 Tassen Wasser

200 g Seelachsfilet

1 TI Kräutersalz
Wasser
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
2 Pfund Chicoree
Kräutersalz
2 TI Butter oder ungehärtete Margarine
Fett für zwei 1 l Auflaufformen
2 TI Preiselbeeren aus dem Glas evtl

Buchweizen abspülen + in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, wenn der Wasserspiegel unter der Oberfläche gesunken ist, Hitze ausstellen, + ausquellen lassen.

In zwei ausgebutterten 1 Liter Auflaufformen verteilen.

Vom Chicoree die äußeren + welken Blätter sowie ca 1 cm vom Stielende entfernen, + in mit 1 TI gekörnte Gemüsebrühe kochendes Wasser ein paar min kochen lassen, die größeren Blätter abpellen.

2 x 1 Scheibe Fischfilet mit Kräutersalz würzen, den Fisch in schmalen Streifen + dann quer in kleine Stücke schneiden.

Auf ein Blatt Chicoree am Stielende ein Stück Seelachs legen, aufrollen, mit dem Ende nach unten auf den gekochten Buchweizen in der Auflauf-

form legen + so fortführen bis der Buchweizen ganz bedeckt ist, dies dann auch mit der 2. Form + mit der 2. Scheibe Seelachsfilet tätigen.
Den übrig gebliebenen Chicoree mit ganz wenig Gemüsebrühe pürieren, 2 Tl Butter begeben + schmelzen lassen, mit Kräutersalz abschmecken, + den Brei auf den gefüllten Röllchen verteilen, ein wenig Gemüsebrühe drüber geben, ohne diesem wird der Auflauf sonst zu trocken.
Deckel schließen + im heißen Backofen bei ca 160° Umluft oder bei 190°C mit Ober- + Unterhitze ca 30 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 18. Januar 2007 Hans60

Huhn Frikadellen F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Resteverwertung



300 g gekochtes Hühnerfleisch

10 Pfefferkörner gemörsert

1 Tl Salz

Buchweizen mahlen, als Panade

Olivenöl zum braten

Ca 150 g Hühnerfleisch fein hacken (Mulinette) und

Ca 150 g Hühnerfleisch grob hacken und

Pfeffer und Salz dazu , gut vermischen, in vier Teile , kleine Frikadellen draus formen , in Mehl wenden , im heißen Öl auf Mittelstufe braten.

Eigenes Rezept Freitag, 3. August 2007 Hans60

Käse Fleisch Pfannenkuchen M F

Glutenfrei u Eifrei

1 Bratpfanne 20 cm Ø mit Deckel

2 Portionen



200 g Rinderhack

200 g Magerquark

150 g Fleischwurst, kleinwürfeln

200 – 300 g Milch

1 Prise Zucker

1 TI Salz

0,5 TI Paprikagranulat

150 g Mais mahlen

50 g Buchweizen mit mahlen

50 g Delikatess Gurken, kleinwürfeln

Salz (reichlich) zum abschmecken

Butter oder Margarine zum ausfetten der Bratpfanne

2 TI Preiselbeeren a d Glas, trennen

Rinderhack und Quark verrühren lassen,
kleingeschnittene Fleischwurst und ca 200 g Milch beifügen,

Zucker, 1 TL Salz, Paprikagranulat, Mais, Buchweizen dazu, und gut verrühren lassen, nun noch ca 100 g Milch, soll wie ein Rührteig werden, kleingeschnittene Gurken zufügen und mit Salz pikant abschmecken. In die ausgefettete 20 cm Bratpfanne, diese Masse einfüllen, Deckel schließen, auf Stufe 2 von sechs möglichen Stufen den Kuchen 60 min langsam backen, wenn die Oberfläche nicht mehr glänzt und sich in der Pfanne bewegen bzw schütteln lässt, ein Brett drüber legen, die Pfanne umdrehen, den Kuchen vom Brett wieder in die Bratpfanne gleiten lassen und noch 30 min bei geschlossenen Deckel backen. Heiß servieren, evtl auf jede Hälfte noch 1 TL Preiselbeeren auf d Glas.

Hinweis

Es gibt noch Fleischer, die ihre Wurstwaren Glutenfrei und ohne Geschmacksverstärker herstellen.

Eigenes Rezept Samstag, 28. Februar 2009 Hans

Mandel Torte Yangiyo`l

glutenfrei / eifrei / milchfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 1 Portionen
300 g Banane(n), pürieren
300 g Buchweizen, gemahlen
50 g Naturreis (Mittelkorn), mahlen
50 g Amaranth, mahlen
200 g Mandel(n), süße +
10 Mandel(n), bittere zusammen mahlen
1 Msp. Vanille - Pulver
1 Prise Salz
1 Tüte/n Backpulver (Weinstein)
3 TL Süßstoff, flüssigen
400 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
1 Zitrone(n), Abrieb + Saft

Für die Füllung:

3 TL Gelatine, gemahlen in
6 EL Wasser, 10 min einweichen ODER
1 Tüte/n Gelatine, mahlen., Anweisung auf Tüte beachten
1 Apfelsine(n), Abrieb
2 Apfelsine(n), schälen, filetieren + pürieren, (600 ml)

2 TL Süßstoff, flüssigen ODER
600 ml Konfitüre, englische Orangenkonfitüre ohne Zuckerzusatz

Für den Guss:

4 EL Honig,
60 g Carob
2 EL Wasser, heißes
60 g Kokosfett, kein Soft
2 EL Kokosraspel, fein gerieben

Alle Zutaten von Bananen bis Zitronen in die Küchenmaschine + ca. 6-7 min auf kleiner Stufe rühren lassen. In die mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, evtl. glatt streichen. Im kalten Backofen bei 160°C ca. 50 min backen. Nadelprobe.

Füllung: mahlen. Gelatine 10 min in kaltem Wasser einweichen. Apfelsinen schälen, weiße Haut auch entfernen, filetieren + in einem Litermass pürieren, sollten ca. 600 ml werden/sein, 2 TL flüssigen Süßstoff rein.

Apfelsinensaft aufkochen, runter von der Hitze den Topf, die eingeweichte Gelatine im Topf verrühren.

Den abgekühlten Mandelkuchen 2 x aufschneiden, den ersten Boden auf eine Tortenplatte legen, mit der abgekühlten Masse bestreichen, den 2. Boden drauf legen, den Rest der Orangenmasse verstreichen + den Deckel drauf legen. Kühl stellen, verfestigen lassen.

Guss: Honig mit (Kokosflocken) Carob, heißem Wasser + zerlassenem Kokosfett verrühren. 1 x für oben 1 x für den Rand. Kalt stellen. wer will, mit geschlagene Soja Creme servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
04.05.06 Hans60

22.06.2006 15:34 Kommentar von Hans60

Veränderung I



Teig:

5 TL flüssigen Süßstoff, anstatt 3 TL

Füllung:

Anstelle von 600 ml Apfelsinenmasse, 1000 ml (1 l)
80 g Mondamin anstatt Gelatine, in ca 200 ml abgenommenen Saft kalt aufgelöst, in die kochende Obstmasse eingerührt + ca 2 min rührend kochen lassen, fast abkühlen lassen.

Guss :

Anstatt 60 g Carob, war ausgegangen, ca 2 EL Kakao, kein Instant.
1 EL Wasser weniger , dafür 1 EL Rum 54 % .

Lieblingsfrikadellen (Maxis) M F

Glutenfrei



Zutaten

500 g Hackfleisch, halb und halb

1 EL Tomatenketchup
2 TL Senf, mittelscharf
1 EL Paprikapulver, edelsüß
2 TL Salz
1 TL Pfeffer

1 EL Quark

2 Zwiebeln, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 EL Tomatenmark

ca. 150 g geriebener Käse nach Wahl

diesen Teig in ausgehöhlte Tomaten, überall einen Streifen Käse rein, auf ein Bett von gekochten Buchweizenkörner gesetzt, das Innere der Tomaten mit Salz u Pfeffer gewürzt, damit den Zwischenraum ausgefüllt, nun überall noch geraspelten Käse drauf, Deckel geschlossen (bleibt saftiger) und in den kalten Backofen bei ca 180°C Heißluft ca 35 min gebacken, sprudelte schön.

Er wurden 10 Stück draus, den übriggebliebenen Teig, ergaben 2 Bratlinge.

Hans 01.05.2009

Pikante Muffeins M F

Glutenfrei u Eifrei

22 Stück



500 g Halb u Halbhack,

250 g Quark 20 % ,

250 g Sauerkraut fein geschnitten,

1 rote Zwiebel gewürfelt,

2 Knoblauchzehen geschnitten,

100 g TK Paprikastreifen klein gewürfelt,

1 geh EI Tomatenmark

160 g Mais geschrotet

200 g Buchweizen mahlen u

2 Tl Kreuzkümmel mit mahlen,
1 Prise Zucker
1 Tüte Backpulver
10 Pfefferkörner gemörsert,
Kräutersalz o Salz
ca 300 – 450 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Fett für die (2) Muffeinsbleche (Mulden)
Einige Scheiben frische Ananas.

Hackfleisch, Quark, Sauerkraut, Zwiebel , Knoblauchzehen und Paprika u Tomatenmark gut verrühren lassen, die trocknen Zutaten vermischen und dazu geben, mit Kräutersalz abschmecken, nun noch das Wasser zugeben, nach und nach, es sollte wie ein Rührteig werden, nochmals mit Salz abschmecken, durch das Wasser verliert sich der Geschmack.

Den Teig in die eingefetteten Muffeinsmulden geben, jeweils in die Mitte ein Stück Ananas geben, sollte bis zum Boden reichen, ein wenig den Teig drüberstreichen (nasse Finger).

In den kalten Backofen bei ca 130-140°C Umluft ca 35-50 min backen, man sieht es,
ein paar min in den Formen lassen, ein Brett drüberlegen, umkippen, auf ein Rost gleiten lassen.

Warm o kalt ein Genuss

Eigenes Rezept, Samstag, 21. Juni 2008 Hans60

Putenbrust gefüllt Santeh M F

Glutenfrei + Eifrei

2 Portionen



2 Scheiben Putenbrust ca 600 g

6 Pfefferkörner gemörsert

Ketchup

2 Scheiben mageren Speck

4 Scheiben Raclettekäse

Kordel

Buchweizenmehl

Salz

Pfeffer

Olivenöl zum braten

Putenbrustfilet klopfen (Fleischklopfer) von beiden Seiten.
Mit gemörserter Pfeffer bestreuen,
Ketchup drauf streichen,
je eine Scheibe mageren Speck drauf legen,
da wiederum je 2 Scheiben Käse,
Fleisch zusammen klappen, kreuz und quer mit einer Kordel verknoten.
Salz und Pfeffer mit dem Buchweizenmehl vermischen, darin die Fleischpakete wenden und im heißen Öl von beiden Seiten braten, Dauer richtet sich nach der Dicke des Fleisches.

Sonntag, 30. Dezember 2007 Hans60,

Rotwein Muffeins pikant F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

18 Stück



450 g Putenbrustfilet

2 Ei Tomatenmark

250 g Bananen

3 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
350 g Rotwein trocken, 14 %
300 g Naturreis mahlen
200 g Buchweizen mahlen
1 Tüte Backpulver
1 TI Paprikagranulat
20 schwarzen Oliven klein hacken
2 El Kapern
Salz zum abschmecken
Margarine zum ausfetten der 1,5 Muffeinsbleche

Putenbrust würfeln, in einem hohen Gefäß fein pürieren, in eine Rührschüssel geben,
Bananen mit einer Gabel zerdrücken, dazu, Rührhaken langsam laufen lassen,
Kräutersalz, Zucker, Rotwein zugeben,
Naturreis und Buchweizen und Backpulver mit Paprikagranulat vermischen, und in die Rührschüssel langsam zugeben,
schwarze Oliven schneiden und mit den Kapern unterrühren lassen, mit Salz pikant abschmecken und noch ca 3 min auf Mittelstufe verrühren lassen.

In die ausgefetteten Muffeinsmulden, Esslöffelweise den Teig einfüllen,

in kalten Backofen bei ca 165°C Heißluft ca 45 min backen, Nadelprobe, die Muffeins entfernen, zum verzehren.

eigenes Rezept Mittwoch, 7. Juli 2010 Hans

Wild - Leber alle Arten I M F

mit rohem Apfelmus und Pellkartoffeln
glutenfrei



Zutaten für 2 Portionen

500 g Wild - Leber alle Arten, ca.
1 TL Salz, ca.

Wasser
Buchweizen, ganz, grob gemahlen o Panade
Salz
5 Körner Pfeffer, frisch gemahlen
1 Prise Rohrzucker
Öl, nehme Oliven- bzw Rapsöl
4 m.-große Äpfel
2 EL Zitronensaft, frisch
1 EL Honig

½ Tasse Sahne

2 EL Haselnüsse, gehackte o Walnüsse
8 m.-große Pellkartoffeln
¼ TL Kümmel, ganz
1 Tasse/n Kaffee, heißen, starken, schwarzen + süßen türkischen

Leber reinigen, Haut entfernen, in mundgroße Stücke schneiden (3-5 cm). Ca 1 TI Salz auf die Leber + mit kaltem Wasser bedeckt im Kühlschrank (im Sommer) ca. 2 h stehen lassen.

Mit Wasser abspülen. In der gewürzten (Salz, Pfeffer, Prise Zucker) Panade gut wälzen, (ich nehme nicht ganz fein mahlen. Buchweizenkörner, wo die Pfefferkörner gleich mit gemahlen werden) + im sehr heißen Öl braten, höchstens 4 min insgesamt. Wir haben es gerne, wenn noch ein wenig Saft drin ist.

Rohes Apfelmus beweist, wie köstlich einfache Speisen schmecken können, wenn ihre Zutaten frisch + unverfälscht sind. Dieses Apfelmus erst bereiten, (in der Zeit wo die Pellkartoffeln kochen) kurz, bevor das Essen serviert wird + zugedeckt stehen lassen.

Zitronensaft mit dem Honig in eine Schüssel verrühren. Die ungeschälten Äpfel reiben, dazu geben, Sahne halbsteif schlagen + unterheben. Das Apfelmus mit den Haselnüsse bestreuen.

Acht mittelgroße Pellkartoffeln mit 0,25 TI Kümmelkörnern kochen, bei mir sind es ca. 20 min., Kartoffeln abgießen, abschrecken mit kaltem Wasser pellen.

Bei uns kommt das Apfelmus mit den Kartoffeln + Leber auf einen Teller. Danach noch einen heißen, starken, schwarzen + süßen türkischen Kaffee. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
12.10.05 Hans60

Wild - Leber alle Arten II M F

mit rohem Apfelmus und Pellkartoffeln / glutenfrei



Zutaten für 2 Portionen

500 g Wild -+ Leber alle Arten, ca.

1 TL Salz, ca.

Wasser

Buchweizen, ganz, grob gemahlen / Panade

Salz

5 Körner Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise Rohrzucker

Öl, nehme Oliven- bzw Rapsöl

4 m.-große Äpfel

2 EL Zitronensaft, frisch

1 EL Honig

½ Tasse Sahne

2 EL Haselnüsse, gehackte o Walnüsse

8 m.-große Pellkartoffeln

¼ TL Kümmel, ganz

1 Tasse/n Kaffee, heißen, starken, schwarzen + süßen türkischen

Leber reinigen, Haut entfernen, in mundgroße Stücke schneiden (3-5 cm). Ca 1 TL Salz auf die Leber + mit kaltem Wasser bedeckt im Kühlschrank (im Sommer) ca. 2 h stehen lassen.

Mit Wasser abspülen. In der gewürzten (Salz, Pfeffer, Prise Zucker) Panade gut wälzen, (ich nehme nicht ganz fein mahlen. Buchweizenkörner, wo die Pfefferkörner gleich mit gemahlen werden) + im sehr heißen Öl braten, höchstens 4 min insgesamt. Wir haben es gerne, wenn noch ein wenig Saft drin ist.

Rohes Apfelmus beweist, wie köstlich einfache Speisen schmecken können, wenn ihre Zutaten frisch + unverfälscht sind. Dieses Apfelmus erst bereiten, (in der Zeit wo die Pellkartoffeln kochen) kurz, bevor das Essen serviert wird + zugedeckt stehen lassen.

Zitronensaft mit dem Honig in eine Schüssel verrühren. Die ungeschälten Äpfel reiben, dazu geben, Sahne halbsteif schlagen + unterheben. Das Apfelmus mit den Haselnüsse bestreuen.

Acht mittelgroße Pellkartoffeln mit 0,25 TL Kümmelkörnern kochen, bei mir sind es ca. 20 min., Kartoffeln abgießen, abschrecken mit kaltem Wasser pellen.

Bei uns kommt das Apfelmus mit den Kartoffeln + Leber auf einen Teller. Danach noch einen heißen, starken, schwarzen + süßen türkischen Kaffee. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

12.10.05 Hans60

Veränderung

Mit Kartoffelpüree aus Pellkartoffeln mit Apfelringe + Zwiebelringe

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, 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

Mittwoch, 22. Juni 2011

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de