

## Fleisch Diverses Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei

Fleisch Diverses Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei .....	1
Diverses .....	1
Bratwurst mit Buchweizen M F.....	1
Buchweizenbrot III Gemüse + Fleisch F .....	2
Fleischkäsetopf F .....	3
Gemüse mit Blutwurst F.....	4
Hammelkeule F .....	5
Kaninchen F .....	7
Kaninchen II F .....	8
Käse Fleisch Pfannenkuchen M F.....	9
Lammkeule gepökelt F .....	10
Maxis Lieblingsfrikadellen Veränderung M F .....	11
Pikante Muffeins M F .....	12
Hinweis M .....	14
Hinweis Sojasoße.....	14
Hinweis Curry .....	14
Hinweis, Zutaten.....	15
Hinweis Tomatenketchup.....	15
Geräucherten Fisch + Fleisch.....	15
Hinweis F .....	15
Hinweis.....	15

## Diverses

### Bratwurst mit Buchweizen M F





0,5 Tasse Buchweizenkörner

1 Tasse Wasser

1 El 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.

mit Kartoffeln + Pilze grobe Bratwurst

Eigenes Rezept Freitag, 14. Juli 2006 Hans60

Buchweizenbrot III Gemüse + Fleisch F

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

Kastenbackform 30 cm mit Backpapier



500 g Buchweizenkörner mahlen  
50 g Amaranthkörner mahlen  
50 g Sonnenblumenkerne mit mahlen  
1 Tüte Backpulver  
1 Prise Zucker  
1.5 TI 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

**Fleischkäsetopf** F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

2 Portionen



0,5 Tasse Naturreis ca 80 g  
1 Tasse Wasser

100 g TK Paprikastreifen

300 g Fleischkäse

2 cl Balsamico Bianca

2 cl Tamari

Reis ins kochende Wasser geben und ca 35-40 min kochen und ca 10 min quellen lassen,  
Paprikastreifen leicht andünsten ( auftauen )  
Fleischkäse in kleine Stücke schneiden,  
alle Zutaten zusammen vermischen und gleich servieren.

Falls ein Reis vom Vortag, bitte diesen in die heißen Paprikastreifen vermischen und leicht erhitzen, danach Topf von der Hitze und die übrigen Zutaten zugeben und vermischen, nicht mehr aufkochen.

Eigenes Rezept Montag, 18. Februar 2008 Hans60

[Gemüse mit Blutwurst](#) F

Glutenfrei + eigenes Rezept



1 l Wasser  
1 El gekörnte Gemüsebrühe  
200 g Möhren gewürfelt  
10 Blatt Liebstöckel  
300 g Lauch in Ringe  
100 g Knollensellerie gewürfelt  
5 Pfefferkörner gemörsert  
3 Lorbeerblätter  
750 g Pellkartoffeln

200 g Blutwurst gewürfelt

Wasser mit Gemüsebrühe aufkochen, alle Zutaten bis Lorbeerblätter zu tun und ca 20 min kochen lassen, Lorbeerblätter entfernen.  
Pellkartoffeln rein schneiden, mit einem elektrischen Pürierstab grob pürieren, aufkochen, runter von der Hitze, die gewürfelte Blutwurst heiß werden lassen, evtl mit Kräutersalz nachwürzen.

Sonntag 06.Mai 2007 Hans60

Hammelkeule F





Zutaten für 4 Portionen

1.5 kg Fleisch (Hammelkeule o. Knochen)

½ Liter Wein, rot

1 EL Estragon

Meersalz

Pfeffer, a d M

1 Bund Suppengrün (Möhre, Porree, Sellerie)

### Zubereitung

Fleisch waschen, abtrocknen, + in die Marinade aus Rotwein + Estragon geben, 2- 3 Tage darin liegen lassen, heraus nehmen, abtrocknen, mit Salz + Pfeffer würzen, in einem Bratentopf oder feuerfeste Form geben. Suppengrün, putzen, waschen, klein schneiden, zu dem Fleisch geben, soviel von der Marinade hinzugießen, dass der Boden des Bratentopfes 1,5-2 cm hoch bedeckt ist, Topf mit Deckel verschließen, in den Bratofen, 2. von unten setzen. 1 Kg = 175-180 C, 1,5-2 h, je Kg mehr + 30- 40 min braten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.09.03 Hans60

Sonntag, 1. April 2007

bei guten Fleischer erhält man heute noch auf Nachfrage "Hammelkeulen". Wenn man soviel wie möglich Fett abschneidet, damit geht auch der so oft "verschriene Hammelgeschmack", weg, aber das Fleisch ist immer noch kräftiger im Geschmack, als eine Lammkeule.

Zur Not geht es auch mit Lammkeule.

Habe es heute mal zur Abwechslung, nach dem einlegen, in Gänsefett scharf angebraten, dann mit der Einlegeflüssigkeit und ca 2 cm hoch im Topf abgelöscht, Deckel drauf, gut 90 min bei 180°C Ober- + Unterhitze braten lassen, dazu gab es Kartoffelpüree aus Pellkartoffeln..

Hans

## Kaninchen F

Glutenfrei + Eifrei



1 Hauskaninchen ca 1,1 kg

1 El Gänseschmalz

1 Zwiebel geachtelt

2 Knoblauchzehen geviertelt

5 Pfefferkörner gemörsert

ca 250 ml heißes Wasser oder Wein

evtl Kartoffelmehl zum andicken der Soße

1 TI Salz evtl

2 El Preiselbeerenkompott ( Glas ) evtl

Kaninchen in der Mitte teilen, damit es in den Schmortopf passt.

In einem Esslöffel Schmalz das Kaninchen von allen Seiten anbraten.

Knoblauch + Zwiebel kurz mitbraten, Pfeffer begeben, dann mit heißem Wasser ablöschen und ca 40 min langsam köcheln lassen.

Fleisch entnehmen ca 10 min ruhen lassen, das Gemüse der Soße pürieren, falls es nicht reicht, die Soße mit im kalten Wasser aufgelöste Kartoffelmehl etwas andicken, mit Salz abschmecken.

Hinweis

Wollte den feinen, milden Eigengeschmack des Kaninchens erhalten, habe deswegen nur mit Zwiebel + Knoblauch und sehr wenig Salz, gewürzt.

Eigenes Rezept, Samstag, 21. April 2007 Hans60

## Kaninchen II F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

2 Portionen



0,5 TK Hauskaninchen

trockener Weißwein

Olivenöl

5 Wacholderbeeren gemörsert

5 Pfefferkörner gemörsert

2 Knoblauchzehen

100 g Lauch

1 TI Kräutersalz

Aufgetaute Kaninchen mit Weißwein bedeckt 1- 2 Tage ruhen lassen. Abspülen, abtrocknen in heißem Olivenöl von allen Seiten scharf anbraten, kurz vorm Ende den Lauch mit braten, den Bratsud mit wenig Wasser ablösen, und

In einem Lochsieb des flachen Schnellkochtopf das Kaninchen, den Sud, Knoblauchzehen und gemörserten Pfeffer + Wacholderbeeren geben, Deckel drauf, und wenn der 2. Ring erscheint, ca 25 min kochen, abdampfen, Fleisch raus, Soße mit Kräutersalz abschmecken.

Dazu passt unter anderen „sauer, scharf, süß, Reis, Gemüse

## 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, kleinstwürfeln

200 – 300 g Milch

1 Prise Zucker

1 TI Salz

0,5 TI Paprikagranulat

150 g Maiskörner mahlen

50 g Buchweizenkörner mit mahlen

50 g Delikatess Gurken, kleinstwürfeln

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 TI Salz, Paprikagranulat, Mais, Buchweizen dazu, und gut ver-  
rühren 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 ba-  
cken, wenn die Oberfläche nicht mehr glänzt und sich in der Pfanne bewe-  
gen 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 TI Preiselbeeren a d Glas.

### Hinweis

Es gibt noch Fleischer, die ihre Wurstwaren Glutenfrei und ohne Ge-  
schmacksverstärker herstellen.

Eigenes Rezept Samstag, 28. Februar 2009

### Lammkeule gepökelt F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei





3 – 4 Portionen

1,9 kg ca Lammkeule mit Knochen

Pökelsalz oder Kochsalz

Olivenöl zum anbraten

1 Zwiebel ca 150 g

soviel wie möglich Fett abschneiden, waschen, abtrocknen, mit Salz von allen Seiten einreiben, ca 3 h ruhen lassen, Salz abwaschen, abtrocknen, im heißen Öl von allen Seiten gut anbraten, kleingeschnittene Zwiebel mit braten, etwas Wasser zugeben, Deckel drauf, Hitze reduzieren und fertig schmoren lassen, ab und zu Wasser zugeben, wenn's Fleisch so ist wie man es möchte, Fleisch raus nehmen, 10 min ruhen lassen vorm anschneiden, soviel Wasser an die Soße geben, wie gewünscht wird.

Maxis Lieblingsfrikadellen [Veränderung](#) M F

Glutenfrei



Hallo Maxi

### 500 g Hackfleisch, halb und halb

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

### 1 Ei Quark

2 Zwiebeln, fein gehackt  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
1 EL Tomatenmark

### ca. 150 g geriebener Käse nach Wahl

Bei den Frikadellen,  
wurde Brötchen gegen 1 Ei Quark getauscht,  
Ei vergessen,  
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.

Dein Rezept reizte mich schon eine Weile, wollte erst Muffeins daraus machen,  
aber die Tomaten....

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

### 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 Maiskörner geschrotet

200 g Buchweizenkörner mahlen u

2 TI Kreuzkümmelkörner 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

#### Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, 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, 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 ge-  
räucherteren 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 räu-  
chern.

Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Hans

Donnerstag, 12. Mai 2011

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