

# Kartoffeln Fisch & Fleisch Glutenfrei Maisfrei Kuh Milchfrei

## 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 + Nährstoffe).

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 nicht aktiv

Fisch .....	2
Fleisch .....	11

## Inhaltsverzeichnis

Kartoffeln Fisch & Fleisch Glutenfrei Maisfrei Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Fisch.....	2

Fischcurry ( süß ) Auflauf S F.....	2
Fruti di mare, Resteaufauf F.....	4
Gefüllter Tofu mit Mandarinensoße (Ei) S F.....	5
Kabeljaufilet in Kokosnuss 1 Ei F.....	7
Kartoffel u Möhren ( Zander ) Auflauf F.....	8
Seelachsfilet mit Fenchelgemüse o Soße F.....	9
Suppengemüse mit Forelle F.....	10
Suppengemüse mit Seelachs F.....	11
<b>Fleisch.....</b>	<b>11</b>
Eier Gemüse 6 Ei F.....	12
Frikadellen mit Buttermöhren 2 Ei F.....	13
Gemüse mit Blutwurst F.....	14
Hühnermageneintopf F.....	15
Hühnersuppe F.....	16
Putenbrustfilet Frikadellen F.....	17
Putenkeulen Atasu F.....	17
Rind Tofu Frikadellen oder Klopse S F.....	19
Hinweis Ei.....	20
Hinweis S.....	20
Hinweis F.....	20
Hinweis.....	20

## Fisch

Fischcurry ( süß ) Auflauf S F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel





500 g Seelachsfilet  
1 TI Curry o Salz ( Reformhaus)  
2 El Balsamico de Modena

2 El Tamari

1 TK Beutel

300 g Pflaumen  
50 g Ingwer kleingehackt  
4 El Pflaumenbrand alter  
1 TK Beutel

300 g TK Suppengemüse  
200 g rote Betsaft

300 g Pellkartoffeln  
Salz evtl  
Margarine zum ausfetten der Auflaufformen

Seelachsfilet in Mundgerechte Stücke schneiden, in den TK Beutel, Curry mit Essig und Tamari mischen, dazu geben, mit einem Clips verschließen, ein wenig verteilen, darin, ab in den Kühlschrank.  
Pflaumen in Stücke schneiden, mit kleingehackten Ingwer in den anderen TK Beutel, 4 El alten Pflaumenbrand darein, zubinden, wenig schütteln, damit sich alles gut vermischt, und in den Kühlschrank damit.  
300 g TK Suppengemüse im rote Betsaft ca 20 min ( bissfest ) kochen. In der Zeit wo alles durch zieht bzw kocht, die Pellkartoffeln kochen, abschrecken, und pellen, in dicke Scheiben schneiden, in zwei ausgefettete Auflaufformen mit den Kartoffelscheiben den Boden bedecken, wer will kann diese noch ein wenig salzen, den Inhalt der beiden TK Beutel zusammen vermengen, auf die Kartoffelscheiben verteilen, da wiederum rauf das gekochte TK Suppengemüse, den rote Betsaft mit dazu geben, Deckel schließen, bleibt saftig, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 40 min backen, sollte schön sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 3. September 2009 Hans60

## Fruti di mare, Resteauflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



600 g Pellkartoffeln  
Muskatnuss gerieben  
350 g TK Suppengemüse  
2 handvoll TK Paprikastreifen

250 g TK Fruti di mare

Weißwein

Lorbeerblatt

150 g Ziegenkäse geraspelt

200 g Ziegenkäserolle

Pfeffer

Kräutersalz

Ungehärtete Margarine

Pellkartoffeln quetschen und mit Muskatnuss und Kräutersalz würzen,  
TK Gemüse + TK Paprikastreifen kurz in ein wenig guten Weißwein dün-  
sten, abseihen, dazu geben,

Fruti di mare mit Weißwein bedecken + Lorbeerblatt ca 10 min dünsten, abseihen, dazu geben, geraspelten Ziegenkäse mit untermengen, mit Pfeffer abschmecken. In zwei ein Liter mit Margarine eingefettete feuerfeste Schüsseln geben, glattstreichen, Ziegenkäserolle in dicke Taler schneiden, und auf den Auflauf geben. Deckel schließen. In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 30-40 min backen.

Eigenes Rezept, Montag, 21. Januar 2008 Hans60

Gefüllter Tofu mit Mandarinensoße (Ei) S F  
Glutenfrei + Kuhmilchfrei



Tofu

400 g Tofu naturell  
Tamari

2 Scheiben Räucherlachs  
Kordel

Salz  
Pfeffer

Bio Sesamsaat  
Buchweizenmehl  
Olivenöl zum braten

## Veränderung

1 Ei

## Mandarinensoße

500 –700 g Mandarinen  
20 g Ingwer fein gehackt  
0,5 TI Salz  
5 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Kurkuma gem  
2 El Balsamico Bianca ca  
Tamari

## Quetschkartoffeln

400 g Pellkartoffeln  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss frisch gerieben  
1 El ungehärtete Margarine evtl mehr  
Sojamilch, warme

2 x zwei Scheiben a 200 g Tofu in der dicke, nicht ganz durchschneiden, so das eine Tasche entsteht, mit Tamari übergießen und damit ca 30 min marinieren ca.,  
in die jeweilige Tasche 1, 2 oder drei dünne Scheiben Räucherlachs legen, mit einer Kordel kreuzweise verbinden.  
Buchweizenmehl mit gemörserten Pfeffer, Salz und Bio Sesamsaat vermischen, den gefüllten Tofu drin wenden, und im heißen Olivenöl braten.  
Wer Ei verträgt, kann auch erst den gefüllten Tofu, in ein zerquirilten Ei wenden und dann in die Mehlpnade geben.

Mandarinen schälen und in einem hohen Becher mit einem elektrische Pürierstab pürieren.  
In einen Topf mit Ingwer, Salz, Pfeffer und Kurkuma geben, 1 x aufkochen, von der Hitze nehmen, mit Balsamico Bianca und Tamari ( Marinade ) pikant würzen.

## Quetschkartoffeln

Pellkartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken, pellen, und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1 Ei ungehärtete Margarine evtl mehr, quetschen, und heiße Sojamilch dazu geben, dass das Ganze schön cremig wird.

Tofuschnitzel sowie Soße und Quetschkartoffeln zusammen servieren.

Eigenes Rezept Samstag, 5. Januar 2008 Hans60

### Kabeljaufilet in Kokosnuss 1 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



400 g Kabeljaufilet

Saft von 1 Zitrone

Salz

5 Pfefferkörner gemörsert

Buchweizen gemahlen oder anderes

1 Ei

Kokosraspel

0,5 TI Kurkuma

Olivenöl zum braten.

Kabeljaufilet mit Zitronensaft säuern.

Buchweizen mit Salz + Pfeffer mischen, den Kabeljau drin wenden.

Ei mit einer Gabel verquirlen, den Kabeljau drin wenden,

Kokosraspel mit Kurkuma auf einen flachen Teller vermischen, den Kabeljau drin wenden.

Im heißen Fett, auf mittlerer Stufe von beiden Seiten höchstens 2-2,5 min braten, je nach Dicke der Filets

Das verquirlte Ei ( falls noch vorhanden ) im heißen Fett, stocken lassen, auf den Fisch geben.

Sowie die gebrauchten Kokosraspel, im Fett kurz mit braten, + alles zusammen servieren.

Pellkartoffeln oder Naturreis oder Kartoffelsalat passen gut dazu, + Fenchelgemüse dazu Bechamelsoße mit Goldsenf gem.

eigenes Rezept, Donnerstag, 8. Februar 2007 Hans60

## Kartoffel u Möhren ( Zander ) Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2 Portionen

2 Auflaufformen mit Deckel



600 g Pellkartoffeln

400 g Möhren

wenig Wasser

200 g Zanderfilet ca

100 g Kokosnuss geraspelt

1 TI Kurkuma

1 TI Kräutersalz

1 Prise Zucker

Muskatnuss frisch gerieben

200 ml kochendes Wasser

0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

Fett zum ausfetten der feuerfesten Formen.



Eine Lage , in Scheiben geschnittene Pellkartoffeln, in den eingefetteten Formen legen, Muskatnuss drüber reiben,  
Kokosnuss, Kurkuma, Salz und Zucker vermischen,  
Zander darin wenden,  
je eine Scheibe Zander, in jede ( Back ) Form legen, darauf wieder in Scheiben geschnittene Kartoffeln, Muskatnuss drüber reiben,  
Möhren kleinwürfeln, in wenig Wasser bissfest kochen, auf die Kartoffeln verteilen, mit dem Rest Kokosnuss, Salz Mischung bedecken,  
Gemüsebrühe im kochendem Wasser auflösen, und über beide Aufläufe verteilen, Deckel schließen,  
im Backofen bei ca 160°C Umluft ca 30-45 min backen, je nachdem ob die Zutaten noch heiß sind.  
Es sollte leicht sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, 31. Juli 2008 Hans60

### Seelachsfilet mit Fenchelgemüse o Soße F

Glutenfrei  
3 Portionen



250 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
250 g Fenchel  
250 g Möhren  
1 TI Tomatenmark

### 600 g Seelachsfilet

Buchweizen gemahlen o Mehl  
Salz u Pfeffer  
1 Prise Zucker

## 1 oder 2 Eier

Kokosnuss geraspelt

Butter zum braten

Fenchel und Möhren klein würfeln und mit gekörnter Gemüsebrühe im Wasser weich kochen, oder fast weich, runter von der Hitze, mit einem elektrischen Quirl fein pürieren, Tomatenmark dazu, mit Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Seelachsfilet in Mehl wo Pfeffer und Salz untergehoben ist, wenden, in mit einer Gabel zerschlagenes Ei/er nochmals wenden und nun in Kokosnuss von beiden Seiten, so dann in der heißen Butter von beiden Seiten auf Mittelstufe, braten lassen.

Fenchelgemüse als Soße oder Gemüse mit Pellkartoffeln servieren.  
Wer hat noch ein wenig Petersilie auf die Kartoffeln streuseln.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 7. August 2008 Hans60

## Suppengemüse mit Forelle F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1250 ml Wasser  
2 Lorbeerblätter  
1 El TK o getrockneten Basilikum  
350 g Kartoffel ca  
5 Pfefferkörner gemörsert  
500 g TK Suppengemüse  
3 El Hirse- o Buchweizenkörner  
1 El gekörnte Gemüsebrühe  
250 g geräucherte Forellenfilet / andere

Wasser mit Lorbeerblätter, Basilikum, gewürfelte Kartoffel, gemörserten Pfeffer, TK Suppengemüse, Getreidekörner sowie 1 El gekörnte Gemüsebrühe kochen, ca 20 min, Topf von der Hitze nehmen, die gewürfelten geräucherte Forellenfilet / andere, zugeben, leicht umrühren,

salzen an für sich nicht nötig.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. Dezember 2007 Hans60

## 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, Buchweizenkörner, 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.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 27. September 2007 Hans60

Fleisch

## Eier Gemüse 6 Ei F



### 150 g roher Schinken

2 Ei Öl ( Olivenöl )

2 Paprikaschoten

2 Handvoll Lauch ODER

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 Pfund Tomaten

1 TI Kräutersalz

Salz

5 Pfefferkörner gemörsert

1 TI Thymian

2 Ei pro Person

ungehärtete Margarine

2 Pfund rote Kartoffeln

Kümmel

Kartoffeln mit Schale + etwas Kümmel kochen, mit kaltem Wasser abschrecken, pellen.

Den Schinken + entkernte Paprika in Streifen schneiden.

Lauch in Ringe + Knoblauch kleine Würfel schneiden.

Tomaten, wer will, häuten, halbieren + in Streifen schneiden.

Schinken im erhitzten Öl anbraten + raus nehmen.

Lauch, Knoblauch + Paprika im Schinkenfett 10 min braten, Tomaten + Gewürze zugeben + noch 5 min dünsten.

Eier hinein schlagen, Deckel auflegen + noch weitere Min garen, zuletzt die Schinkenstreifen darüberstreuen.

## ODER

drei feuerfeste 1 l Schüsseln mit Margarine ausfetten.  
Gepellte Kartoffeln verteilen, darüber das gedünstete Gemüse geben, je 2 Eier drauf geben, das Eigelb ein wenig salzen, Paprikastreifen um die Eier verteilen, Deckel drauf, + im vorgeheizten Backofen das Eiweiß stocken lassen.

Sonntag, 3. Dezember 2006 Hans60

## Frikadellen mit Buttermöhren 2 Ei F

Glutenfrei + MilCHFREI



2 Portionen

### 1 Pfund Rinderhack

- 1 kleine Zwiebel feingeschnitten
- 5 Pfefferkörner gemörsert
- 1 TL Gewürzsalz
- 2 El Buchweizenkörner gemahlen
- 1 El Naturreis Mittelkorn gem

### 2 Ei

- Buchweizenkörner gem, als Panade.
- 2 El Butter zum braten evt mehr

### Butter Möhren:

Beilage

500 g Bio Möhren  
100 ml Wasser

2 Ei Butter

( evtl Petersilie zum garnieren )

**Pellkartoffeln:**

6 Kartoffeln  
0,25 TI Kümmel

**Frikadellen Zubereitung:**

Rinderhack bis 2 Eier zusammen vermengen. Handteller große Frikadellen formen + in Buchweizenmehl wenden, in heißer Butter braten, ca 10 min von jeder Seite, auf kleiner Hitze.

**Butter Möhren Zubereitung:**

Möhren in sehr dünne Scheiben schneiden ( lassen ).  
In Wasser + Butter bissfest bis weich dünsten lassen.

**Kartoffeln Zubereitung:**

Kartoffeln mit Schale + Kümmel weich kochen, abschrecken mit kaltem Wasser, sofort pellen.

Bratenbutterfett mit ein wenig Wasser verdünnen, aufkochen + als Soße verwenden.

Freitag, 15. September 2006 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

Hühnermageneintopf F  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



200 g grüne, trockne, ungeschälte Erbsen

### 500 g Hühnermagen

1 Lorbeerblatt

1 TL Thymian

200 g Kartoffel

1 Handvoll TK Suppengemüse

1 handvoll TK Knollensellerie

Salz und Pfeffer

Erbsen waschen, mit sauberen Wasser gut bedecken, über nacht stehen lassen, mit dem Einweichwasser aufkochen, die entfetteten Mägen dazu geben, den Schaum abschöpfen, Lorbeerblatt, Thymian, kleingeschnittene Kartoffel, Suppengemüse sowie Sellerie dazu, auf kleine Hitze gut 2 h kochen, probieren ob Erbsen schon so sind wie gewünscht, mit Salz u Pfeffer abschmecken.

Sonntag, 16. November 2008 Hans60

### Hühnersuppe F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 l Wasser

1 Pfund TK Hühnerherzen

1 Pfund TK Hühnermägen

1 Stange Lauch in Ringe

3 Lorbeerblätter

1 Pfund TK Suppengemüse

1 Pfund Kartoffeln

10 Pfefferkörner gemörsert

Kräutersalz



Wasser zum kochen bringen, Lorbeerblätter + Pfeffer sowie Herzen, Fett entfernen, Mägen evtl teilen.  
Kartoffeln kleinwürfeln.  
Lauch in Scheiben darein geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, Deckel drauf + leise ca 120 min köcheln lassen, bis Fleisch weich ist.  
Mit Kräutersalz abschmecken.

Eigenes Rezept, Dienstag, 21. November 2006 hans60

### Putenbrustfilet Frikadellen F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



100 g Möhre roh  
100 g Kartoffel roh

#### 400 g Putenbrustfilet

6 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Salz  
Öl zum braten

Möhre und Kartoffel und Putenbrustfilet durch den Fleischwolf drehen, gemörserten Pfeffer und Salz dazu, gut vermischen, Handteller große Frikadellen formen und im heißen Fett bei Mittelhitze braten.

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. Februar 2008 Hans60

### Putenkeulen Atasu F

Glutenfrei + Eifrei



## 2 Putenkeulen

- 1 Kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

## Soße:

- 2 Äpfel
- 1 Zwiebel

## 2 El Butter

- 125 ml Wasser

## 125 ml guten trockenen Weißwein

- 3 El Kokosnuss Raspel
- 4 Pfefferkörner gemörsert
- 1 TI Kurkuma
- 0,5 TI Curry ohne Salz
- 1 TI Gewürzsalz
- 0,5 Zitrone Saft davon
- 2 El Honig
- 3 cl Balsamico Bianca
- Schmorsoße dazu geben.

- 6 Kartoffeln
- 0,25 TI Kümmel

Putenkeulen von allen Seiten gut anbraten, kleingeschnittene Zwiebel + kleingeschnittener Knoblauch beigegeben, ab + zu ein wenig heiß Wasser zugeben, Deckel drauf + schmoren lassen 45-60 min , je nach Geschmack, wir haben es gerne wenn sich das Fleisch löst vom Knochen.

In Butter + Wasser die Kleingeschnittene Zwiebel, + die grobgeraspelten Äpfel ( um den Griebsch rum ) weich dünsten, mit Einem elektrischen Pürierstab, pürieren, dann alle Zutaten der Reihenfolge nach wie angegeben, zufügen, aufkochen.

Kartoffeln mit Schale + Kümmel kochen, abschrecken mit kalt Wasser , pellen.

Je nach Geschmack, Putenkeule ausziehen, oder ganz lassen.

Samstag, 16. September 2006 eigenes Rezept Hans60

## Rind Tofu Frikadellen oder Klopse S 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 Bianka

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 **Ei**

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

**Ei** Produkte + deren Anzahl, 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

Montag, 11. Juni 2012

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