

## Klöße Glutenfrei Eifrei

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 .....	9
Klopse.....	2
Klöße .....	3

### Inhaltsverzeichnis

Klöße Glutenfrei Eifrei.....	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
Apfel Grieß Klößchen M F .....	3
Buchweizen Quark Bratlinge Klöße M F .....	4
Dampfnudel mit Backpulver F Vegan.....	6
Kartoffelklöße aus rohen Kartoffeln M F.....	7
Pikante Quarkklößchen M F.....	8
<b>Fleisch.....</b>	<b>9</b>
Gänsebraten mit Klöße F.....	9
Rind Tofu Frikadellen oder Klopse F.....	9
Hinweis M.....	11
<b>Hinweis Sojasoße.....</b>	<b>11</b>
<b>Hinweis Curry.....</b>	<b>11</b>
<b>Hinweis Tomatenketchup.....</b>	<b>11</b>
<b>Geräucherten Fisch + Fleisch .....</b>	<b>11</b>
Hinweis F.....	12
Hinweis.....	12

## 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

Apfel Grieß Klößchen M F

Glutenfrei u Eifrei



750 ml Milch

50 g Butter

Salz

250 g Maisgrieß

60 g Mais gem

80 g Rosinen

2 säuerliche grüne Äpfel

500 ml Holunderbeersaft

80 g Zucker

1 Zitrone

Milch, Butter und Salz aufkochen, Grieß einrühren und unter Rühren etwa 8 bis 10 Minuten bei leichter Hitze quellen lassen. In den etwas abgekühlten Grieß die Eier nacheinander einrühren. Äpfel mit Schale grob raffeln und die Hälfte davon mit den Rosinen unter den Grieß rühren. Mit einem nassen Teelöffel Klößchen abstechen und in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben. Nach 3 bis 4 Minuten steigen sie an die Oberfläche und sind gar.

Holunderbeersaft mit einem halben Liter Wasser, Zucker und dünn abgeschälter Zitronenschale aufkochen. Schale dann entfernen, Zitronensaft und restlichen Apfel unterrühren und die Klöße in der Suppe servieren.

Sonntag, 2. Dezember 2007 Hans60

[Buchweizen Quark Bratlinge Klöße](#) M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Tasse Buchweizenkörner ca 160 g  
2 Tassen Wasser  
5 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Chilipulver  
150 g TK Paprikastreifen fein gewiegt  
30 g Ingwer fein gewiegt  
1 TI Salz oder mehr

500 g Quark 0,5 %

1 Tasse Buchweizenkörner gem ca 160 g  
Buchweizenkörner gem evtl  
Olivenöl ODER  
Kochendes Salzwasser

2 Tassen Wasser zum kochen bringen und 1 Tasse Buchweizenkörner zugeben, aufkochen, geht schnell, übern Rand, wenn es anfängt zu kochen einen Holzlöffel reinstellen und den Topf kurzfristig von der Hitze nehmen, damit es sich beruhigt, wieder auf die jetzt reduzierte Hitze stellen, den Löffel vorsichtshalber drin lassen, wenn das Wasser unterhalb der Buchweizenoberfläche ist, Hitze ausstellen, Löffel raus, Deckel drauf, ausquellen lassen, wird schön trocken und körnig. Paprikastreifen und Ingwer zusammen fein wiegen, zusammen mit Pfeffer, Chilipulver, Quark und gem Buchweizen vermischen, pikant abschmecken mit den Gewürzen.

Mit nassen Händen kleine Bratlinge formen im heißen Fett auf Mittelstufe von beiden Seiten braten,  
oder die Bratlinge nochmals in Buchweizen gem wälzen und dann braten,  
oder die Bratlinge als kleine Kugeln lassen und ins kochende Salzwasser geben, wenn diese oben schwimmen noch 15-25 min, je nach Größe, ziehen lassen.

Sie schmecken heiß und auch kalt,  
eine etwas süßliche sehr pikante Soße bei den als Klöße hergestellten,  
bei den gebratenen eignet sich jede ( selbstgemachte ) Soße.

Eigenes Rezept ,Mittwoch, 13. Februar 2008 Hans60

## 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 aus rohen Kartoffeln M F

Glutenfrei u Eifrei



Ca 16 Stück

1500 g Kartoffeln  
100 g Grieß, (Mais ) oder Mehl

500 ml Milch

Salz, ( ich nahm 2 TI)

1.5 kg Kartoffeln in elektrischer Küchenmaschine gerieben. In ein Haarsieb oder ein Leinentuch die Kartoffelmasse rein, Kartoffelwasser auffangen.

100 g Mais gem. (grob als Grieß), 500 ml Milch mit 2 TI Salz zum Kochen gebracht,

Topf von der Hitze, Maisgrieß eingerührt, Topf wieder auf die mittlerweile ausgeschaltete Hitze + Deckel drauf, quellen lassen.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Kartoffelmasse ausgedrückt, Kartoffelwasser von der Stärke weg gegossen, Kartoffeln auf die Stärke, den heißen Maisbrei darauf + alles miteinander verrührt, ( ich habe, weil es ganz neue, frische Kartoffeln waren, schon 2 EL Kartoffelmehl mit untermischt.)

Einen Probekloß ins kochende Salzwasser geben, fällt er auseinander, noch Kartoffelmehl untermischen.

Alle, wenn sie in den Topf passen, einlegen + gut 10- 25 min kochen lassen, ( wenn diese oben schwimmen, sind sie auch schon fertig ), auch wenn sie durch das sprudelnde Wasser etwas von ihrem Umfang verlieren, reicht es immer noch.

### Pikante Quarkklößchen M F

Glutenfrei



Zutaten für 3 Portionen

500 g Magerquark

125 g Mais gem ( Grieß ähnlich )

30 g Speisestärke

2 EL Zitronensaft

Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Quark mit dem Grieß, der Speisestärke, dem Zitronensaft mischen, salzen und pfeffern. Alles gut miteinander verrühren. Ca. 30 Minuten quellen lassen.

Aus der Quarkmasse kleine Klößchen formen.

Salzwasser zum Kochen bringen, Hitze runterstellen, die Klößchen vorsichtig in das kochende Wasser einlegen, und die Klößchen bei schwacher Hitze ca. 10 bis 20 min gar werden lassen.

Mit einer Schöpfkelle vorsichtig herausnehmen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minute

Sonntag, 11. Februar 2007 Hans60

## 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

### Rind Tofu Frikadellen oder Klopse 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 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 Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

### 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 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

Donnerstag, 14. Januar 2010

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