

# Mais Fleisch Glutenfrei 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.

## Inhaltsverzeichnis

Mais Fleisch Glutenfrei Eifrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Fleisch.....	2
Brust in Mais Auflauf M F .....	2
Hackbraten mit Quark M F.....	3
Käse Fleisch Pfannenkuchen M F.....	5
Limburger Frikadelle mit Ingwerreis M F .....	6
Mais Pizza M F.....	8
Pfunds Muffins F .....	10
Pikante Muffeins M F.....	11
Polenta Ciganak See M F .....	13
Hinweis M.....	14
Hinweis Sojasoße.....	14

Hinweis Curry.....	14
Hinweis Tomatenketchup.....	15
Hinweis F.....	15
Hinweis.....	15

## Fleisch

Brust in Mais Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei

Drei a 1,5 L Auflaufformen mit Deckel

3 Portionen



550 g Hähnchenbrustfilet kleingewürfelt

2 El Speisestärke

8 El Tamari

2 El Butter zum braten  
2 TI Honig  
2 El Balsamico de Modena

### 1 l Milch

250 g Mais gem ( Taube )  
0,5 TI Paprikagranulat  
1 TI Zucker  
1 TI Salz

### 2 El Butter

Butter zum ausfetten der Auflaufformen

70 g ca Ziegenkäse geraspelt, oder anderen Hartkäse

Brust in Speisestärke wenden, 8 El Tamari dazu, verrühren und ca 10 min ziehen lassen,  
mit 2 El Butter gar braten lassen, ( paar min, Gefühl ),  
runter von der Hitze, Honig und Balsamico untermischen,

In 1 l kalte Milch, Mais gem, Paprikagranulat, Zucker und Salz rührend 3-5 min kochen lassen, runter von der Hitze 2 El Butter untermischen, Deckel schließen, ca 10 min quellen lassen,  
anschließend den Boden der eingebuterten Auflaufformen mit gekochten Mais bedecken, gebratene Brust verteilen, mit dem übrigen Mais bedecken, und überall noch den Ziegenkäse raufspeln.  
Deckel schließen, wichtig bei Ziegenkäse, dieser wird sonst hart, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft, je nach dem, wie heiß noch alle Zutaten sind/waren, ca 30-50 min backen, sollte drin sprudeln, Käse etwas zerlaufen sein

Heiß servieren.

Eigenes Rezept Donnerstag, 2. April 2009

Hans

Hackbraten mit Quark M F  
Glutenfrei + Eifrei



2 Frühlingszwiebeln , oder 1 Zwiebel fein gehackt  
750 g Rinderhack oder Halb und Halb

250 g Quark

5 Ei ( 70 g ) Tomatenmark a d Dose  
0,5 TI Paprika gem ODER 1 TI Edelsüß  
Salz, evtl Kräutersalz  
4 Pfefferkörner gemörsert  
( 2 Eier wer mag )  
1 Ei Mais grob gem oder Semmelmehl

Fett zum ausfetten einer feuerfesten Form

3- 5 Scheiben Speck

500 ml guten trockenen Spätburgunder, oder guten trockenen  
Rotwein

3 Ei Tomatenmark  
3 TI gerebelten Basilikum oder frischen. Möglichst 2-3 h vorher einwei-  
chen.

feingehackte Zwiebeln, Hack, Quark, 2 Ei Tomatenmark ( vergessen ),  
Kräutersalz und gemörserten Pfeffer vermengen.

Mais gem auf die Arbeitsplatte streuen, den Fleischteig darauf geben, zu einem länglichen Stück formen, und in eine längliche ausgefettete feuerfeste ohne Deckel, und mit den Scheiben Speck gelegen.

Die Form ohne Deckel in den kalten Backofen stellen bei ca 200 - 210°C Umluft ca 60 min, Nachwärme 5 min,

den vermischten Rotwein mit Tomatenmark und Basilikum etwa 20 min vor Ende der Bratzeit um den Braten gießen.

Den garen Hackbraten in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, warm stellen.

Die Soße durch ein Sieb streichen, evtl nochmals mit den Gewürzen abschmecken, zu dem Fleisch servieren.

Beigabe :

Gemischtes Gemüse, Quetschkartoffeln, oder Klöße

Freitag, 1. Juni 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 gem

50 g Buchweizen mit gem

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,  
klein geschnittene 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,  
klein geschnittene 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

Hans

Limburger Frikadelle mit Ingwerreis M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Tasse Naturreis  
2 Tassen Wasser  
30 g Ingwer kleingewiegt

200 g Rinderhack  
20 g Ingwer kleingewiegt

150 g Quark 0,5 %  
10 grüne Oliven mit Paprika, halbiert  
6 Pfefferkörner gemörsert

100 g Limburger 40 %, gewürfelt  
50 g Mais gem  
Butter zum ausbraten.

Soße:

200 ml trocknen Weißwein  
50 g Tomatenmark  
1 Prise Salz + Zucker

Reis + Ingwer im Wasser ca 35 min kochen + 10 min quellen lassen.

Von Rinderhack bis Mais gem alle Zutaten zusammen vermengen,  
in der heißen Butter vier handtellergroße Frikadellen braten.

Für die einfache Soße , guten trockenen Weißwein mit Tomatenmark ca 5  
min kochen lassen.

Eigenes Rezept Freitag, 29. Dezember 2006 Hans60

### Mais Pizza M F

glutenfrei u Eifrei

1 Backblech



roh



Zutaten für 10 Portionen

1500 ml Brühe

1 TL Meersalz

1 EL Olivenöl o anderes

350 g Maisgrieß ( Polenta )

0,5 Tube/n Tomatenmark oder

500 g Tomate(n)

Wasser

1 Zwiebel(n), klein geschnitten

400 g Champignons, putzen, klein, schneiden oder  
1 Dose/n Champignons, geschnitten, abgetropft

200 g Feta Käse, klein gewürfelt

300 g Rinderfilet o Rumpsteak , in sehr dünnen Scheiben

400 g Speck, frisch geräucherten mageren

3 EL Olivenöl

1 Handvoll Oliven, schwarze steinlose

450 g Gouda, grob geraspelt

Paprikapulver

### Zubereitung

Brühe mit Salz und Öl aufkochen, von der Hitze nehmen, Grieß einrieseln lassen und gut verrühren, auf die Hitze zurück, 10 Min. unter ständigem Rühren kochen. Klappt bei mir nicht, sobald der Topf wieder auf der Hitze, fängt der Brei an zu blubbern, schließe dann den Deckel, stelle die Hitze ab, lasse es ausquellen, ca. 10 min.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen, Tomatenmark mit Wasser etwas verdünnen, auf den Maisbrei streichen oder mit den Tomaten belegen.

Zwiebel in Öl andünsten + Champignons dazu geben, darauf legen + ein wenig mit Salz und Pfeffer würzen.

Fetakäse klein würfeln, verteilen, Fleisch in sehr dünne Scheiben schneiden + in mundgerechte Stücke, rauf damit.

Den Speck sehr klein würfeln + auch drauf verteilen. Oliven, wer will, halbieren oder klein schneiden, gut verteilen. Goudakäse grob raspeln, dick drauf + mit Paprikapulver leicht bestäuben.

In den Backofen + bei ca. 170° C Umluft ohne vorheizen, ca. 30 – 40 min oder länger, bis der Käse zerlaufen ist + eine goldene Farbe angenommen hat.

Raus aus dem Ofen, gleich in Stücke schneiden, servieren, schmeckt auch kalt

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

29.10.04 Hans60

### Veränderung

Mit Tomatenmark,

Roastbeef statt Rinderfilet

Handvoll Lauch statt Zwiebel

Schafsfeta statt Kuhfeta

Ziegenkäse statt Gouda, habe nur ca 300 g Käse verbraucht, weil einer ohne Käse haben wollte.

Damit der Ziegenkäse nicht austrocknet, hart wird, wurde ein Backblech verkehrt herum rauf gelegt, aber so dass die Luft entweichen kann beim backen, so verlängert sich die Backzeit um bis zu 10 min.  
Somit ist die Pizza auch noch Kuhmilchfrei.

Samstag, 15. März 2008 Hans60

### Pfunds 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 Mais gem

5 rote trockene Chilischote mit gem  
10 Pfefferkörner mit gem  
1 Tüte Backpulver  
100 g Tomatenmark a d T  
250 ml kohlen säurehaltiges 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 TL 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.

2-3 ersetzen eine Mahlzeit.

Eigenes Rezept , Donnerstag, 17. Juli 2008 Hans60

[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 gem u

2 TI Kreuzkümmel mit gem,

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

Polenta Ciganak See M F



125 g Schinkenspeck gewürfelt

1/2 Bund Frühlingszwiebeln,

200 g Limburger o 125 g Mozzarella,

1 l Milch o Wasser

250 g Mais gem

0.5 TI gekörnte Gemüsebrühe

2 El Butter, evtl

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Mit den Schinkenspeck Frühlingszwiebeln in einer Pfanne ohne Fett anbraten lassen.

Gem. Mais in die kalte Milch einrühren, gekörnte Gemüsebrühe, Limburger oder Mozzarella in kleine Würfel schneiden + dazu geben, Rührend wenigstens 2 min kochen + auf der ausgeschalteten Hitze ca 10 min quellen

Die Zwiebel-Speckmasse unterheben.

Die Masse in drei 0,75 oder 1 l ausgefettete feuerfeste Schüsseln geben.

Wer will kann überall noch 1 Kl Butter draufgeben, Deckel drauf.

+ im kalten Backofen bei ca 160°C ca 30-40 min backen.

Dienstag, 29. August 2006, eigenes Rezept 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

## Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Mittwoch, 6. Januar 2010

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