

Fleisch Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei

Alle Rezepte sind von mir getestet und meist auch erdacht

Index nicht aktiv

Diverses.....	2
Fisch u Fleisch	7
Geflügel	10
Lamm.....	21
Rind	23
Schwein	33

Inhaltsverzeichnis

Fleisch Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei.....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Diverses.....	2
Buchweizenbrot III Gemüse + Fleisch F	2
Fleischkäsetopf F	3
Gemüse mit Blutwurst F.....	4
Kaninchen F	5
Kaninchen II F	6
Hinweis.....	7
Fisch u Fleisch.....	7
Huhn Garnelen Reisauflauf F.....	8
Geflügel.....	10
Eine gutgebratene Gans F	10
Gänsebraten mit Klöße F.....	11
Gefüllte Tomaten II F.....	11
Rest Verwerten F	13
Gemüse Huhn Eintopf F.....	13
Huhn Frikadellen F	14
Hühnermagen F	15
Mageneintopf F	16
Hühnersuppe F.....	17
Putenbrust Rouladen F.....	18
Putenbrustfilet Frikadellen F.....	19
Putenkeule in pikanter Soße F	20

Lamm.....	21
Hammelkeule F.....	21
Lammkeule gepökelt F.....	22
Rind.....	23
Gespickter Rinderbraten F.....	23
Hinweis.....	24
Paprikatopf F.....	25
Pfunds Muffins F.....	26
Rind Tofu Frikadellen oder Klopse F.....	27
Rinderhack Frikadellen F.....	29
Rinderherz F.....	29
Rindfleischbrühe F.....	30
Rollbraten F.....	31
Schwein.....	33
Berliner Eisbein mit Sauerkraut und Erbsenpüree F.....	33
Blut- + Leberwurst mit Sauerkraut + Pellkartoffeln.....	34
Mango Schwein Topf F.....	35
Rote Linsen.....	36
Schweinbraten (Schnellkochtopf) F.....	37
Vollkorn Muffeins III F.....	38
Hinweis Fleisch.....	39
Hinweis Sojasoße.....	40
Hinweis Curry.....	40
Hinweis, Zutaten.....	40
Hinweis Tomatenketchup.....	40
Geräucherten Fisch + Fleisch.....	40
Hinweis F.....	41

Diverses

Buchweizenbrot III Gemüse + Fleisch F
 Glutenfrei Eifrei Milchfrei

Kastenbackform 30 cm mit Backpapier



500 g Buchweizen gem
50 g Amaranth gem
50 g Sonnenblumenkerne mit gem
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

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 Kaninchen 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

Hinweis

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

Eigenes Rezept Samstag, 28. Februar 2009

Fisch u Fleisch

Huhn Garnelen Reisauflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei + eigenes Rezept



6 Feigen
20 g Ingwer fein gewiegt
Balsamico Bianca
1 El Tamari (Sojasoße)

150 g Hähnchenfilet

Tamari

1 El Gänse- oder Entenfett

250 g Garnelen

0,5 Zitrone den Saft davon

1 El Gänse- oder Entenfett

2 Tassen Wasser

0,5 TL Kurkuma

1 Tasse Naturreis

120 g Lauch, das Grüne

400 g Möhren

Butter für die feuerfeste Formen

50 g Ziegenkäse evtl

Feigen klein schneiden, Ingwer kleinwiegen mit Balsamico Bianca bedecken + 1 El Tamari zugeben, ein paar Stunden, evtl über Nacht, weichen lassen, abseihen, aufheben, wird noch gebraucht.

In 2 Tassen kochendem Wasser 0,5 TL Kurkuma + nach dessen aufkochen, 1 Tasse gespülten Naturreis geben, wiederum aufkochen, die Hitze kleinstellen, und ca 35 min kochen, und ca 10 min ausquellen lassen.

Hähnchenfilet klein würfeln, in eine Tasse legen und mit Tamari bedecken, evtl ab + zu mit einem Löffel umrühren, ein paar Stunden einweichen, abseihen, aufheben, wird noch gebraucht. In einem heißen 1 El Gänse- oder Entenfett, braten, raus nehmen.

Garnelen kurz antauen mit kaltem Wasser abspülen, abtrocknen und mit dem Saft einer halben Zitronen begießen.

In das heiße Gänse- oder Entenfett, der Hähnchenwürfel, evtl noch 1 El Gänse- oder Entenfett beifügen, die Garnelen gut 180 sek braten, raus nehmen.

Das Grüne vom Lauch in ca 1 cm Ringe schneiden, klein wiegen, und kurz in dem heißen Fett braten.

Möhren fein raspeln lassen.

2 a ein Liter feuerfeste Formen mit Deckel mit Butter einpinseln.

Alle fertigen Zutaten zusammen vermischen, mit den abgeseihten Flüssigkeiten würzen, in die zwei Formen geben, glattstreichen, evtl mit geraspelten Ziegen- oder Schafskäse bedecken.

Auf beiden Formen Deckel drauf, wichtig, weil ob mit oder ohne Käse die Oberfläche austrocknet, + der Käse hart wird.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, es sollte unten in der Form, sprudeln.

Donnerstag, 3. Mai 2007 Hans60

Geflügel

Eine gutgebratene Gans F



Zutaten für 1 Portionen

- 1 Gans nach Wahl (oder portionsweise gekauft)
- Beifuss
- Salz und Pfeffer
- einige Äpfel, kleine
- evtl. Mehl

Zubereitung

Die vorbereitete Gans wird innen + außen mit Beifuss + Salz eingerieben, nach Geschmack können Sie auch etwas Pfeffer nehmen. Wenn Sie Portionsstücke braten, müssen Sie die Äpfel neben das Fleisch legen, ansonsten verfahren Sie so: Die Gans wird mit ungeschälten, nicht entkernten kleinen Äpfelchen gefüllt, zugenäht, die Flügel + Keulen fest gebunden, der Vogel mit der Brust auf dem Pfannenboden gelegt, der knapp mit kochendem Wasser bedeckt sein soll. Schieben Sie die Gans in den vorgeheizten Ofen mittlerer Hitze. Ihre Aufgabe ist, einmal zwischendurch mit List + Tücke von dem herausfließenden Fett abzuschöpfen (um es am besten gleich in ein kleines Steintöpfchen zu geben), und zum anderen für die nötige Bratflüssigkeit zu sorgen. Nachfüllen von kleinen Portionen + Fettabschöpfen sind also in freundlichen Wechsel zu betreiben. Meist haben Sie es nach 90 min geschafft. In den letzten 10 min streut die pffiffige Berlinerin etwas Salz gut verteilt über die Gans, spritzt eiskaltes Wasser geschickt darüber + schwört darauf, dass dies allein die knusprige Gänsehaut sichere. Zuletzt wird der goldbraune, fettglänzende, üppige

Bratenfond am Pfannenboden + Pfannenwandung entlang abgekratzt (wir nehmen 1 Pinsel) mit etwas Wasser zu Soße abgekocht , mit Salz abgeschmeckt + notfalls auch mit ein wenig Mehl vereint. Sie müssen immer wieder sehr gut um- + verrühren, meist auch bis zum letzten Augenblick wieder Fett abschöpfen - niemals Sahne an die Sauce. Keinesfalls zur Berliner Jans!

Untrennbar von der Gans ist Rotkohl.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

30.10.05 Hans60

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 Hans60

Gefüllte Tomaten II F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

1 Auflaufform mit Deckel

2 Portionen



1 Tasse Hirse ca 160 g
heißes Wasser
2 Tassen Wasser
evtl 1 Msp Kurkuma

200 g Putenbrustfilet

0,5 TI Paprikagranulat
3 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Kräutersalz
4 Scheiben rote Bete a d Glas
4 El Saft, rote Bete a d Glas
Salz
Margarine zum ausfetten
4 Tomaten
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe
Wasser

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, diese Hirse ins kochende Wasser (evtl mit Kurkuma) , aufkochen, Hitze reduzieren, Vorsicht kocht über im kleinen Topf, Deckel schließen ca 2-4 min, dann ist Wasserspiegel innerhalb der Hirse , Hitze ausstellen, ca 10 min ausquellen lassen.

Den Boden der eingefetteten Auflaufform bedecken,

Tofu zerdrücken oder in kleine Stücke brechen und in ein hohes Gefäß, sowie Pfefferkörner gemörsert, Kräutersalz, Rote Bete Scheiben und Saft dazu, mit einem elektr Pürierstab zu Creme verarbeiten, mit Salz kräftig abschmecken.

Von den Tomaten, an der Blütenseite einen Deckel abschneiden, vom Deckel die Blüte ringförmig rausschneiden.

Tomaten mit einem scharfen Küchenmesser die Innenwände, Stege, durchschneiden, mit einem Esslöffel das Innere , Kerne, Saft und die Stege entfernen, aufheben,

Tomaten mit der Tofucreme füllen und einen Ei voll obendrauf,

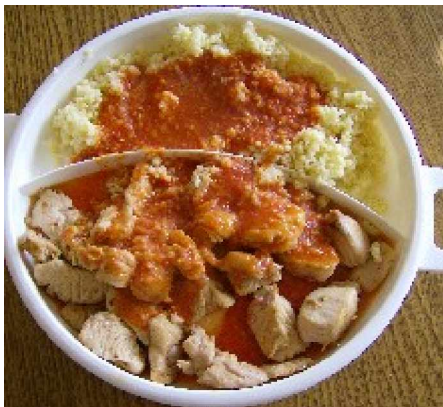
Tomatendeckel jetzt noch draufsetzen,

in ca 125 ml heißes Wasser die gekörnte Brühe auflösen, und drüber gießen,

Deckel schließen, sonst trocknen die Hirsekörner aus und werden hart.

In den kalten Backofen bei ca 150°C ca 60 min backen, es muss am Boden gut sprudeln.

Rest Verwerten F



Putenbrust in Scheiben schneiden , kurz braten, mit Salz und Pfeffer würzen, Hirse dazu,
das Innere der Tomaten mit Salz, Pfeffer oder Paprikagranulat aufkochen, abschmecken, und drüber geben.

Eigenes Rezept Donnerstag, 23. Oktober 2008 Hans60

Gemüse Huhn Eintopf F

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

8 Portionen a 400 ml



2 L Wasser
1 Lorbeerblatt
1 Zwiebel geschnitten
1 Handvoll TK Rosenkohl

2 Hähnchenkeulen

700 g Möhren kleingeschnitten
300 g TK Suppengemüse
20 Pfefferkörner gemörsert
10 Wacholderbeeren zerdrückt
3 TI wilder Majoran
3 TI Basilikum
1 Prise Zucker
500 g Sauerkraut
2 Pellkartoffeln zerdrückt
Kräutersalz

Vom Wasser bis Pellkartoffeln alles in das Wasser geben, kochen lassen bis Möhren bissfest bis weich sind, und oder sich das Fleisch von den Knochen löst, Fleisch klein schneiden, Knochen entfernen (für Hund), mit Kräutersalz abschmecken, brauchte 1,5 TI ca.

eigenes Rezept Donnerstag, 21. August 2008 Hans60

Huhn Frikadellen F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Resteverwertung



300 g gekochtes Hühnerfleisch

10 Pfefferkörner gemörsert

1 TI Salz

Buchweizen gem, als Panade

Oliveöl 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

Hühnermagen F

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

3 Portionen



2 l kochendes Wasser

300 g TK Suppengemüse
1 großes Lorbeerblatt
0,5 Apfel
12 Pfefferkörner gemörsert
30 g Ingwer klein geschnitten

750 g Hühnermagen

Kräutersalz

1 Tasse Naturreis ca 160 g
2 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma

Ins Wasser TK Suppengemüse, Lorbeerblatt, 0,5 Apfel ohne Stiel und Blüte, 12 gemörserten Pfeffer und den Ingwer aufkochen lassen, vom Hühnermagen Fett und evtl die Magenhaut (gelb) entfernen, dazu geben, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen und weich kochen lassen (ca 120 min) mit Kräutersalz abschmecken.
In der Zwischenzeit den Reis mit Kurkuma ca 35 min kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

Ca 2-3 El Reis auf einen tiefen Teller, die Hühnersuppe drüber, servieren.
Pellkartoffeln wären auch nicht schlecht, statt Reis.

Eigenes Rezept, Samstag, 20. September 2008 Hans60

Mageneintopf F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



200 g grüne, trockne, ungeschälte Erbsen

500 g Hühnermagen

1 Lorbeerblatt

1 TI 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

Putenbrust Rouladen F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + eigenes Rezept



1 kg Putenbrustfilet ca

Tomatenketchup

2 TI Senfkörner ca

5 Pfefferkörner ca

Salz

1 rote eingelegte Peperoni

1 Zwiebel

4 kleine sauren Gurken (Delikatess)

Knoblauchzehe evtl

Zahnstocher

Gänse- oder Entenfett

Die Putenbrust in vier (dünne) Scheiben, also den ersten Schnitt nicht ganz durch, den zweiten Schnitt ganz durch schneiden, aufklappen, flach klopfen,

Tomatenketchup drauf streichen,

Senf- und Pfefferkörner zusammen mahlen oder mörsern, drüber streuen, am dickeren Ende des Filet, ca 3 cm entfernt , eine kleine Gurke ein Stück Zwiebel, die geteilte Peperoni, wer will Knoblauch, das ganze dann salzen, jede jetzt zusammen rollen, mit zwei Zahnstocher fest stecken, im heißen Fett, die Rouladen mit der Schlussteil zuerst anbraten, die anderen Seiten gut anbraten, je nach dicke der Fleischscheiben sind die Rouladen dann meist schon fertig, man sieht es, Gefühlssache eben.

Donnerstag, 17. Mai 2007 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

Putenkeule in pikanter Soße F



Zutaten für 2 Portionen

2 kleine Putenkeulen, küchenfertig

Meersalz

Pfeffer

4 EL Öl (Olivenöl)

2 Zwiebeln

1 Zehe/n Knoblauch

125 ml Fleischbrühe

2 Nelke(n)

0,5 Stange/n Zimt

1 Msp. Cayennepfeffer

2 EL Tomatenmark

50 g Rosinen, ungeschwefelte

1 Apfel

1 TL Kartoffelmehl /Speisestärke

Zubereitung

Putenkeulen abspülen, abtrocknen + mit Salz + Pfeffer einreiben. Öl erhitzen, Keulen von beiden Seiten anbraten. Die feingewürfelten Zwiebeln + Knoblauch zuletzt mit anbraten. Heiße Fleischbrühe angießen. Nelken + Cayennepfeffer + Tomatenmark zufügen. Nach dem Aufkochen zugedeckt bei schwacher Hitze 1 h schmoren lassen. Rosinen waschen + nach 30 min zugeben.. In den letzten 10 min geriebenen Apfel mitgaren. Bei nicht sämiger Soße diese mit angerührter Speisestärke binden. Süßlich scharf mit Salz + Cayennepfeffer abschmecken. Dazu Reis servieren.

Da die Putenkeulen oft sehr groß sind, bereite ich alles im Schnellkochtopf, es kommen alle Zutaten bis Apfel + samt Putenkeulen, mal angebraten mal nicht, lasse 30- 40 min, unter Druck, danach lassen sich die Sehnen + Knochen, gut entfernen, dann die Soße noch mal erhitzen + abschmecken mit den Gewürzen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

09.09.03

09.08.06

Lamm

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

[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.

Rind

Gespickter Rinderbraten F

muss nicht immer Speck sein



Zutaten für 6 Portionen

Schmalz (Gänseeschmalz oder Gänsefett)

2 kg Rinderbraten, (z. B. Zungenstück)

2 Würste, (Pfefferbeißer, geräuchert + luftgetrocknet)

Zwiebel(n)

Wasser

5 Körner Pfeffer, bis 7, gemörsert

1 TL Salz (Gewürzsalz)

evtl. Salz

2 TL Kartoffelmehl, zum Abbinden der Soße, evtl.

Pfefferbeißer 2 x längs durchschneiden, also vierteln.

Mit einem scharfen Küchenmesser das Fleisch an etlichen Stellen rundherum, kreuzweise einschneiden + die Wurst tief ins Fleisch reindrücken.

Gänsefett in einem Schmortopf heiß werden lassen + das Fleisch von allen Seiten gut anbraten, danach die Hitze reduzieren, Deckel drauf + fertig schmoren, ab + zu ein wenig Wasser nachgießen, ca. 60 min bevor es gar ist, die kleingeschnittenen Zwiebeln mitschmoren lassen.

Oder nach dem Anschmoren Zwiebel kurz mitbraten, Fleisch in einen Schnellkochtopf, ca. 1/8 - 1/4 Wasser unten rein, Deckel drauf + ca. 40 - 50 min, der 2. Ring muss sichtbar sein, kochen.

Wenn Fleisch gar ist, raus nehmen, sollte wenigstens 10 min ruhen, vor dem Aufschneiden.

Schmorbrühe (Soße) mit Wasser aufgießen, Menge wie gewünscht, aufkochen, gemörserten Pfeffer rein + mit Gewürzsalz + Salz abschmecken, evtl. Kartoffelmehl in kaltem Wasser (Kaffeetasse) auflösen + vorsichtig + langsam in die kochende Soße geben, Vorsicht! dickt schnell, je nach Bedarf.

Dazu gab es Kartoffelklöße aus rohen Kartoffeln, siehe mein Profil, + in dünne Scheiben Buttermöhren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

02.08.06 Hans60

16.4.

Hinweis

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

Eigenes Rezept Samstag, 28. Februar 2009

Hans

Paprikatopf F

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei



1 Tasse Hirse (170 g)
kochendes Wasser
2 Tassen Wasser

1 Kg Rindfleisch geschnetzeltes

Olivenöl
1 Zwiebel
2-5 Knoblauchzehen
Wasser
500 g TK Paprikastreifen
125-250 ml Wasser / Wein
0,25 TI Paprikagranulat
1 TI Vollrohrzucker
1 TI Salz
5 Pfefferkörner gemörsert
Balsamico de Modena
Tamari (Sojasoße)

1 Tasse Hirse mit kochendem Wasser ab/ausspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen,
die Hirse dann in 2 Tassen kochendem Wasser geben, da wir dann meist kleine Töpfe verwenden, kann die Hirse schnell über den Rand kommen, einfach einen Löffel reinstellen, oder eben gleich einen größeren Topf verwenden.

Hitze reduzieren, wenn das Wasser unterhalb der Oberfläche ist, meist 8-12 min, Hitze ausstellen, Deckel drauf, ausquellen lassen, Hirse wird dann schön trocken und weiß.

Geschnetzeltes in Olivenöl kräftig anbraten, kleingeschnittene Zwiebel und Knoblauch beigegeben, kurz mit braten, ablöschen mit Wasser und auf kleiner Hitze bissfest bis weich schmoren lassen, wie gewünscht.

TK Paprikastreifen, Zucker + Salz, Paprikagranulat und gemörsertern Pfeffer und 125-250 ml Wasser / Wein begießen, bissfest bis weich dünsten lassen, wie gewünscht.

Paprikagemüse mit dem geschmorten Fleisch vermischen, ein mal aufkochen lassen, runter von der Hitze, fertige Hirse dazu mischen und pikant würzen mit Balsamico und Tamari, abschmecken.

Eigenes Rezept Samstag, 22. Dezember 2007 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 kohlenensäurehaltiges 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 TI 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 beigeben, 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

Eigenes Rezept , Donnerstag, 17. Juli 2008 Hans60

[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

Rinderhack Frikadellen F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

13 Stück



400 g Rinderhack

300 g Sauerkraut,

150 g Kichererbsen gem

2 rote Chili mit gem

2 cl Tamari

2 cl Rum 54 %

2 cl Balsamico de Modena

2 Ei Mostrich

Fett zum braten

Sauerkraut klein schneiden, alle anderen Zutaten unterrühren, lassen, flache Frikadellen mit nassen Händen formen und im heißen Fett auf Mittelstufe von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Sonntag 03.08.2008 Hans60

Rinderherz F

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

3 Portionen



2 l kochendes Wasser
300 g TK Suppengemüse
1 großes Lorbeerblatt
0,5 Apfel
12 Pfefferkörner gemörsert
30 g Ingwer klein geschnitten

750 g Rinderherz (1 ganzes, Jungbullen)

Kräutersalz

1 Tasse Naturreis ca 160 g
2 Tassen Wasser
0,5 TL Kurkuma

Ins Wasser TK Suppengemüse, Lorbeerblatt, 0,5 Apfel ohne Stiel und Blüte, 12 gemörserten Pfeffer und den Ingwer aufkochen lassen, vom Herz Fett und die Gefäßröhren entfernen, ob man es gleich in mundgerechte Stücke schneidet, oder nachher, bleibt einem überlassen, ich ließ es ganz, dazu geben, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen und weich kochen lassen (ca 120 min) mit Kräutersalz abschmecken. In der Zwischenzeit den Reis mit Kurkuma ca 35 min kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

Ca 2-3 El Reis auf einen tiefen Teller, die Suppe und das Fleisch drüber, (so kann ich es besser Portionieren, drüber, servieren. Pellkartoffeln wären auch nicht schlecht , statt Reis.

Eigenes Rezept, Samstag, 20. September 2008 Hans60

[Rindfleischbrühe](#) F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



1 Kalbs- oder Rinderröhrenknochen oder

4 Markknochen ca

Wasser

Etliche Lorbeerblätter

5 Pigmentkörner

1 TL Senfkörner

1 Bund Suppengemüse (Lauch, Sellerie, Möhren) oder
Sellerieknolle einige Stücke

1 Zwiebel

ca 8 Pfefferkörner gemörsert

Salz zum Abschmecken

Evtl grüne Kräuter

Den Röhrenknochen mit einer Eisensäge in der Mitte ein mal durchschneiden, in einen großen Topf die beiden Knochen mit Wasser bedecken und aufkochen, den Schaum ein paar mal abschöpfen, dann bis auf Salz und Kräuter alles dazu, Hitze reduzieren, Deckel schließen, und ca 2 h kochen lassen, Knochen entfernen, nach sehen ob auch alles Mark raus ist, dann mit Salz abschmecken, sowie die Kräuter dazu, heiß servieren...

Oder über Nacht erkalten lassen, dann den Geschmack (Fett) abschöpfen, etwas aber drauf lassen, erhitzen und servieren, bei uns bleibt nichts übrig für den nächsten Tag..

Montag, 8. Juni 2009 Hans60

Rollbraten F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 kg Rinderhals (Nacken) ca

Senf

1 Topf Estragon

8 Scheiben geräucherten Rinderschinken

8 Pfefferkörner gemörsert

Kordel

Olivenöl

1 Zwiebel

5 Knoblauchzehen

im Rinderhals 1 oder 2 Taschen reinschneiden (Fleischer) lassen,
Fett und Talg gut entfernen,
Fleisch gut mit Senf einstreichen,
kleingewiegten Estragon und Schinken auf die Fleischscheiben (Stücke)
legen,
abwechselnd Fleisch + Estragon mit Schinken aufeinander schichten,
mit einer Kordel längst und quer umwickeln.

Im heißen Olivenöl von allen Seiten gut anbraten, einige Knoblauchzehen aufschneiden und in den Rollbraten stecken, die restlichen Zehen und mit der aufgeschnittenen Zwiebel auf das Fleisch, sowie ein wenig Wasser, das der Boden bedeckt ist, in einem Bräter legen, Deckel drauf und bei Mittelhitze 75-90 min braten.

Man kann das Fleisch nach dem anbraten in dem Bräter auch mit 80°C Einige Stunden (mindestens 300 min) schmoren lassen.

Sonntag, 16. Dezember 2007 Hans60

Schwein

Berliner Eisbein mit Sauerkraut und Erbsenpüree F
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



Zutaten für 2 Portionen
250 g Erbsen, trockenen grüne, über Nacht einweichen

etwas Fleischbrühe oder Schinkenbrühe
etwas Salz und Pfeffer, oder Muskatnuss
etwas Butter
2,5 EL Butter ODER

125 g Speck, gewürfelter magerer
2 Zwiebel(n)
300 g Sauerkraut

1 EL Schmalz (Gänse- oder Schweineschmalz)
1,5 Tasse/n Wein, weiß, herb
1 Lorbeerblatt
einige Wacholderbeeren

- 1 Tasse/n Ananas, gewürfelt, aus der Dose
- 1 **Eisbein**(e), mild gepökelt, nicht allzu fettes pro Person
- 3 Liter Wasser
- 3 Gewürzkörner
- 1 Lorbeerblatt
- einige Pfeffer - Körner
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Suppengrün, nach Belieben
- 1 TL Zucker ODER
- 1 TL Essig

Die eingeweichten Erbsen in kaltem, ungesalzenen Einweichwasser ansetzen + zugedeckt langsam weich kochen (Schnellkochtopf). Heiß durch ein Sieb treiben (oder pürieren) + mit einem Stück Butter + heißer Brühe, Salz, Pfeffer oder Muskatnuss zu einem geschmeidigen Brei abrühren. Butter oder Speck zerlassen, Zwiebelringe darin knusprig braten + über das Püree geben.

Sauerkraut im Fett andünsten, mit der Gabel auflockern, 1 Tasse Weißwein zugießen, Gewürze beifügen + das Kraut langsam weich dünsten. Eventuell ein wenig Wein nach gießen. (vor dem Anrichten die abgetropften Ananaswürfel drunter ziehen).

Für das Eisbein Wasser mit den Gewürzen + Gemüse aufkochen (kein Salz), die Eisbeine hinzugeben, sie sollen bedeckt sein, + bei milder Hitze langsam weich kochen.

Sie sind gar, wenn sich das Fleisch leicht vom Knochen löst. Wer will, kann es auch noch grillen. Mit Erbsenpüree + Sauerkraut ein deftiges Männeressen.

Dazu süffiges Bier + ein Korn (Wodka)

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Ruhezeit: ca. 12 Std.

06.08.04 Hans60

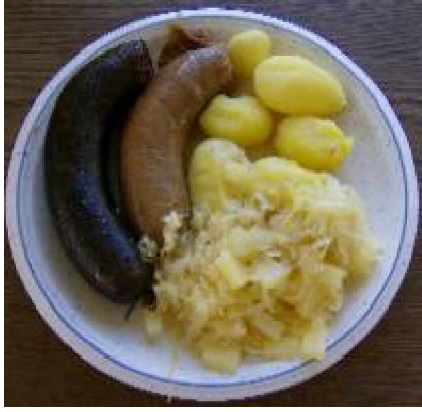
09.08.2004 08:02 Kommentar von Hans60

PS

Ich hole mir frisches Eisbein, + reibe es mit Pökelsalz ein, nach 1 Tagen abwaschen, + in einem 6 l Schnellkochtopf ca 35-40 min mit dem 2. Ring, gekocht, raus + in den Backofen, knusprig gegrillt.

[Blut- + Leberwurst mit Sauerkraut + Pellkartoffeln](#)

Glutenfrei + Ei- + Milchfrei



1 Ring frische Blutwurst

1 Ring frische Leberwurst

0,5 Pfund frisches Sauerkraut

250 ml guten trockenen Weißwein

0,25 frische Ananas

1 Pfund Pellkartoffeln

Kümmel

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

Wurst im Darm im heißem Wasser ca 20 min ziehen lassen.

Sauerkraut im Weißwein höchstens 45 sek kochen, (bei dieser kurzen Kochzeit, bringt es nichts noch Gewürze bei zu geben) kleingewürfelte Ananas dazu, kurz aufkochen.

Wurstringe teilen + mit Kartoffeln + Sauerkraut servieren.

Freitag, 22. Dezember 2006 Hans60

Mango Schwein Topf F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1,5 Tassen Buchweizenkörner (160 g)
Wasser
3 Tassen Wasser
1 TI Kurkuma

1 Kg Schwein, Geschnetzeltes

Olivenöl

0,5 TI Paprikagranulat
1 Zwiebel klein geschnitten
2-5 Knoblauchzehen klein geschnitten,
Wasser
1 Mango gewürfelt
1 Apfel geraspelt
125-250 ml Wasser oder Weißwein
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
30 g Ingwer klein gehackt
6 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Koriander gemörsert
1 Ei Kokosnussmehl
Balsamico Bianca
Tamari

1,5 Tassen Buchweizenkörner abspülen, in drei Tassen kochendes Wasser mit Kurkuma geben, Hitze kleinstellen, sobald Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche ist (ca 15-20 min), Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird schön trocken und körnig.

Gschnetzeltes in Olivenöl scharf anbraten, Zwiebel und Knoblauch dazu geben, kurz danach mit Wasser ablöschen und leise schmoren lassen, bissfest bis weich das Fleisch ist, wie gewünscht.

In einem großen Topf, 250 ml Weißwein, gekörnte Gemüsebrühe, 1 Ei Kokosnussmehl, Ingwer, gemörserten Pfeffer und Koriander, gewürfelte Mango und geraspeltten Apfel weich kochen, von der Hitze nehmen, mit einem Pürierstab zermusen,

Geschmortes Fleisch mit Soße, gekochten Buchweizen dazu geben, vermischen, mit Bianca und Tamari pikant abschmecken,
NICHT MEHR AUFKOCHEN.

Eigenes Rezept, Sonntag, 23. Dezember 2007 Hans60

Rote Linsen

3 El Olivenöl
500 g rote Linsen
1 l Wasser
40 g Ingwer kleingewiegt
1 Tl Kurkuma gem
1 Tl Kreuzkümmelsamen gemörsert
1 Tl Koriander gemörsert
0,5 Tl Chilipulver
3 cl Balsamico Bianca
3 cl Tamari (Sojasoße)

die gewaschenen Linsen ca 5 min im Öl braten, (damit werden sie nicht so schnell zu Muss)

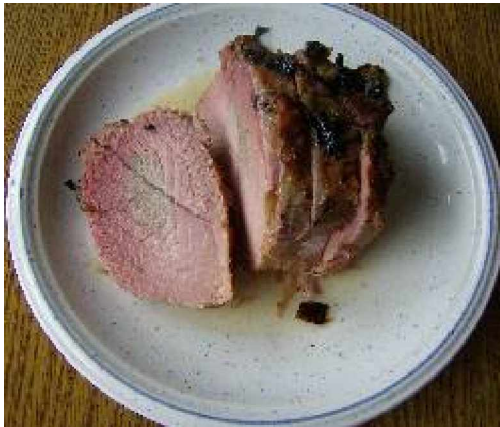
die restlichen Zutaten bis Chili zugeben + weich kochen, nach ca der Hälfte der Kochzeit mit Essig + Tamari pikant abschmecken, je nachdem wie frisch die Linsen sind, bei mir waren sie schon nach knapp 10 min, gar.

Diese Linsen wurden als Füllung für eine Art gefüllte Eier/ Pfannkuchen verwendet

Samstag, 9. Dezember 2006 Hans60 eigenes Rezept

Schweinbraten (Schnellkochtopf) F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 kg Schweinebraten (Bug)

1 handvoll Pökel- oder Kochsalz
Öl zum anbraten
1 Zwiebel

Schweinebraten mit Salz von allen Seiten gut einreiben, bedecken, in ein Gefäß geben, und ca 24-48 h kaltstellen, je nach dicke des Fleischstücks.

Abspülen, trocknen in heißem Öl von allen Seiten gut anbraten, kurz vor Ende die kleingeschnittene Zwiebel mit braten.
Den Bratsud mit etwas Wasser lösen und in einen flachen Schnellkochtopf mit Lochsieb gießen + das Fleisch reinlegen.
Deckel schließen, verriegeln, und wenn der 2. Ring erscheint, noch ca 20-30 min kochen, je nach dem wie weich es werden soll.
Abdampfen, Fleisch entnehmen, 10 min ruhen lassen, vor dem aufschneiden. Bratsud mit Gemüse passieren, evtl mit Wasser verdünnen, aufkochen, mit dem Aufgeschnittenen Fleisch servieren.

Sonntag, 1. Juli 2007 Hans60

Vollkorn Muffeins III F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

1 Muffeinsblech a 12 Portionen



125 g magerer Speck

150 g (1 Tasse) Kichererbsen gem

150 g (1 Tasse) Mais gem

150 g (1 Tasse) Naturreis gem

2 TI Koriander mit mahlen

100 g Erdnüsse blanchiert gem

2 TI Meersalz

0,25 TI Vollrohrzucker

1 TI Bockshornkleesamen gem

2 EI Hefeflocken

1 Tüte Backpulver

3- 4 (eher 4) Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Speck fein würfeln, kurz anbraten, abkühlen lassen.

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, fertigen Speck dazu,
dann erst das Wasser, gut verrühren
1 Muffeinsblech, die Mulden gut mit Margarine ein bzw ausfetten,
je 2 bis 3 El Teig einfüllen.
Bei 150°C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.
Ca 10 -20 min in der Form lassen,
Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen, abkühlen lassen.

Eignet sich auch als Frühstücksbrötchen, dann evtl Bockshornkleesamen
weg lassen

Eigene Zusammenstellung

31.05.2004 Hans
Samstag, 20. Dezember 2008

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 Fleisch

Habe auch die Rezepte mit Schinken , sowie Kassler + auch Speck , nicht
entfernt,
denn es gibt Fleischer + auch „einkaufen auf dem Bauernhof“
die alles selber herstellen,
+ ohne , die für Zöliakie, nicht erlaubten Zusatzstoffe arbeiten.
Ist auch eine Sache des Vertrauens

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 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 räu-
chern.

Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Mittwoch, 19. August 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de