

# Mais Fleisch Glutenfrei Eifrei 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 ).

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 Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Fleisch.....	2
Brust in Mais Auflauf F .....	2
Mais Pizza F .....	3
Pfund's Muffins F .....	5
Hinweis Sojasoße.....	7
Hinweis Curry.....	7
Hinweis Tomatenketchup.....	7
Hinweis F .....	7
Hinweis.....	7

## Fleisch

### Brust in Mais Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

Drei a 1,5 L Auflaufformen mit Deckel

3 Portionen



550 g Hähnchenbrustfilet kleingewürfelt

2 El Speisestärke

8 El Tamari

2 El Margarine zum braten

2 TI Honig

2 El Balsamico de Modena

1 l Soja Drink o Wasser

250 g Mais gem ( Taube )

0,5 TI Paprikagranulat  
1 TI Zucker  
1 TI Salz  
2 EI Margarine

Margarine zum ausfetten der Auflaufformen

70 g ca Ziegenkäse geraspelt,

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

In 1 l kalte Soja Milch o Wasser, Mais gem, Paprikagranulat, Zucker und Salz rührend 3-5 min kochen lassen, runter von der Hitze 2 EI Margarine untermischen, Deckel schließen, ca 10 min quellen lassen,  
anschließend den Boden der eingebuttrten Auflaufformen mit gekochten Mais bedecken, gebratene Brust verteilen, mit dem übrigen Mais bedecken, und überall noch den Ziegenkäse raufraspeln.

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

Mais Pizza F

glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

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 Ziegen- o Schafsfeta, 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 Ziegenkäse, 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. Ziegenkäse grob raspeln, dick drauf + mit Paprikapulver leicht bestäuben.

In den Backofen + bei ca. 170° C Umluft ohne vorheizen, ein Blech verkehrt rum drauf stellen, Ziegenkäse wird sonst hart und trocken ca. 30 – 40 min , bis der Käse zerlaufen ist

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 Gauda, 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 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 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

## 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

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren.  
Dann speichern, O K.

Mittwoch, 6. Januar 2010

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