

# Mittagsessen **Glutenfrei** Fisch + Fleisch o Ei o Kuh Milch

Fisch + Fleisch separat

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt,  
alle mit Bilder

Mit freundlichen Grüßen

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

Mittwoch, 21. März 2007

## Index

Fisch .....	2
Geflügel .....	16
Halb + Halb.....	21
Hinweis für Word.....	31
Rindfleisch .....	22
Schwein .....	25
Wild .....	26

## Inhaltsverzeichnis

Mittagsessen Glutenfrei Fisch + Fleisch o Ei o Kuh Milch.....	1
Hinweis.....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Fisch.....	2
Chicoree Auflauf Teheran.....	2
Fischpfanne Semenovka .....	3
Fischragout Räucherkatte .....	4
Frutti de Mare Auflauf Zaltysr .....	6
Gefüllter Chicoree Auflauf.....	7
Kabeljaufilet im Chinakohlmantel .....	8
Kohlrouladen Auflauf Astrachanka.....	11
Reis mit Krebsfleisch .....	12
Seelachsaufauf Georgijevka.....	13

Seelachsauflauf Tatty .....	15
Geflügel .....	16
Eine gutgebratene Gans .....	16
Hühnersuppe .....	17
Putenkeule in pikanter Soße .....	18
Putenkeulen Atasu .....	19
Halb + Halb .....	21
Bratwurst mit Pellkartoffeln .....	21
Rindfleisch .....	22
Frikadellen .....	22
Gespickter Rinderbraten .....	22
Kalbszunge .....	24
Schwein .....	25
Blut- + Leberwurst mit Sauerkraut + Pellkartoffeln .....	25
Wild .....	26
Rehkeule Kurgasyn .....	26
Rehrücken .....	27
Wild - Leber alle Arten .....	28
Wildschweinbraten .....	30
Hinweis für Word .....	31
Hinweis Fleisch .....	31
Hinweis Mehl/Panade .....	32
Hinweis Ei .....	32
Hinweis Sojasoße .....	32
Hinweis Curry .....	33
Hinweis, Zutaten .....	33
Hinweis Tomatenketchup .....	33
Geräucherten Fisch + Fleisch .....	33

## Fisch

### Chicoree Auflauf Teheran



1 Tasse Natur Reis ( Mittelkorn)  
2 Tassen Wasser  
4 Chicoree  
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe  
kochendes Wasser  
Balsamico de Modena  
Tamari  
Ziegenkäse reichlich  
Paprikagranulat  
2 a 1 l feuerfeste Schüsseln  
Fett dafür

400 g Seelachsfilet kurz anbraten, auf den Reis

Natur Reis in kochendes Wasser geben, ca 40 min kochen.  
Chicoree vom dicken Ende 1,5 bis 2 cm abschneiden, sowie die äußeren welken Blätter entfernen, soviel kochendes Wasser mit gekörnte Gemüsebrühe aufsetzen das der Chicoree nebeneinander liegend halbwegs bedeckt ist, ca 10 min kochen. Natur Reis in zwei eingefettete feuerfeste Schüsseln geben, abgetropften Chicoree drauf legen. Gemüsebrühe ca 1 cm hoch drüber geben, Gemüsebrühe ca 1 cm hoch + mit Balsamico + Tamari leicht beträufeln. Dick mit geraspelten Ziegenkäse bedecken. Pri- sen Paprikagranulat drauf streuseln.  
In den kalten Backofen bei 160° C Umluft 30 min.  
Oder mit Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180°- 190° C ca 20 min .

Freitag, 17. Juni 2005 eigenes Rezept Hans60  
Dienstag, 12. September 2006

### Fischpfanne Semenovka

Glutenfrei, Ei- + Milchfrei





1 Tasse Naturreis Mittelkorn  
2 Tassen Wasser  
0,25 TI Kurkuma

#### 400 g Seelachsfilet

200 g Paprikaschote gewürfelt  
100 g Lauch in Ringe  
80 g Butter / ungehärtete Margarine  
1 Prise Zucker  
1 TI Gewürzsalz  
3 cl Balsamico di Modena  
3 cl Tamari ( Sojasoße )  
3 cl Madeira

Wasser mit Kurkuma zum kochen bringen, Reis rein, aufkochen, bei kleiner Hitze 40 min leise kochen lassen.

Butter in einer großen Pfanne heiß werden lassen, Gemüse andünsten, Tamari + Essig + Zucker + Salz beifügen, wenn es für den eigenen Geschmack weich genug, den in Mundgerechte geschnittenen Fisch drauflegen, ca 5-8 min, danach den gekochten Reis, alles untereinander vermengen, vorsichtig damit der Fisch nicht zerfällt, runter von der Hitze den Madeira dazu mischen + servieren. Reicht für 2 Personen.

Sonntag, 22. Oktober 2006, eigenes Rezept, Hans60

#### Fischragout Räucherlake



## Fischragout

Zutaten für 4 Portionen

375 g Fisch, geräuchert, (Seelachs, Makrele, Heilbutt oder Schillerlocken)

2 Zwiebel(n)

2 Möhre(n)

1 Stange/n Porree

1 EL Margarine

10 g Mehl

1 kl. Dose/n Tomate(n), geschälte (Pizzatomaten)

1/8 Liter Hühnerbrühe, (Würfel)

Worcestersauce

Zitronensaft

Zwiebeln und Möhren schälen und würfeln.

Porree längs durchschneiden, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden.

Die Margarine in einer Kasserolle zerlassen, das Kleingeschnittene darin 5 Minuten dünsten. Dann mit Mehl bestäuben, umrühren, dabei Tomaten und Hühnerbrühe dazu geben und noch 5 Minuten auf schwacher Hitze kochen.

Inzwischen den Räucherfisch in mundgerechte Stücke schneiden, Haut und Gräten dabei entfernen. Den Fisch in die Soße geben und das Ragout mit Worcestersoße und Zitronensaft abschmecken.

Dazu grünen Salat und Kartoffelbrei oder Reis servieren

Ihr werdet staunen, wie gut Räucherfisch "warm" schmeckt!!

**Brennwert p. P.: 165**

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

28.05.03 Friesin

Veränderung I

19.03.2004 11:48 Kommentar von Hans60

Hallo Friesin

ach, ich hatte dieses Rezept schon fast vergessen, ich machte es immer mit Schillerlocken, ist wirklich ein Gedicht.

### Frutti de Mare Auflauf Zaltysr

Glutenfrei Eifrei + Kuh Milchfrei



0,5 Pfund TK Frutti de Mare  
3 cl Tamari ( Sojasoße )  
3 cl Aceto Balsamico di Modena

100 g TK Erbsen

2 Tassen Wasser  
0,25 TI Kurkuma  
1 Tasse Naturreis

100 – 130 g Paprikaschote  
100 g Kichererbsen gem  
1 Prise Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
300 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
Butter zum ausfetten  
3 Orangen evtl mehr  
3 TI Preiselbeerenkompott  
Paprikagranulat

Drei a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Den aufgetauten Fisch mit Sojasoße + dem Essig gemischt, ca 2 h marinieren.

Wasser mit Kurkuma zum kochen bringen, Reis zugeben + ca 35 min kochen + 5- 10 min ausquellen lassen.

Den Fisch abgießen + auffangen den Saft.

Fertig gekochten Reis mit den aufgetauten Erbsen dem Salz + Zucker vermengen, den Fisch unterheben, in die drei mit Butter/ ungehärtete Margarine eingestrichenen feuerfesten Schüsseln, geben.

In 300 ml gekochtem Wasser die gek. Brühe auflösen, den abgeseihten Saft vom Fisch dazu, vermischen, + in die gem Kichererbsen klumpenfrei einrühren, + verteilen auf die drei Portionen.

Die Orangen filetieren + damit den Auflauf bedecken, in die Mitten der Form je 1 TI Preiselbeerenkompott geben, das ganze jetzt noch mit Paprikagranulat leicht bestäuben.

Deckel schließen, damit die Orangen nicht austrocknen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 60 min backen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 12. November 2006 Hans60

### Gefüllter Chicoree Auflauf

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei



1 Tasse Buchweizenkörner

2 Tassen Wasser

200 g Seelachsfilet

1 TI Kräutersalz

Wasser

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

2 Pfund Chicoree

Kräutersalz

2 TI Butter oder ungehärtete Margarine

Fett für zwei 1 l Auflaufformen

2 TI Preiselbeeren aus dem Glas evtl

Buchweizen abspülen + in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, wenn der Wasserspiegel unter der Oberfläche gesunken ist, Hitze ausstellen, + ausquellen lassen.

In zwei ausgebutterten 1 Liter Auflaufformen verteilen.

Vom Chicoree die äußeren + welken Blätter sowie ca 1 cm vom Stielende entfernen, + in mit 1 TI gekörnte Gemüsebrühe kochendes Wasser ein paar min kochen lassen, die größeren Blätter abpellen.

2 x 1 Scheibe Fischfilet mit Kräutersalz würzen, den Fisch in schmalen Streifen + dann quer in kleine Stücke schneiden.

Auf ein Blatt Chicoree am Stielende ein Stück Seelachs legen, aufrollen, mit dem Ende nach unten auf den gekochten Buchweizen in der Auflaufform legen + so fortführen bis der Buchweizen ganz bedeckt ist, dies dann auch mit der 2. Form + mit der 2. Scheibe Seelachsfilet tätigen.

Den übrig gebliebenen Chicoree mit ganz wenig Gemüsebrühe pürieren, 2 TI Butter begeben + schmelzen lassen, mit Kräutersalz abschmecken, + den Brei auf den gefüllten Röllchen verteilen, ein wenig Gemüsebrühe drüber geben, ohne diesem wird der Auflauf sonst zu trocken.

Deckel schließen + im heißen Backofen bei ca 160° Umluft oder bei 190°C mit Ober- + Unterhitze ca 30 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 18. Januar 2007 Hans60

[Kabeljaufilet im Chinakohlmantel](#)

[als Auflauf](#)

Glutenfrei / Eifrei / Milchfrei ohne den Zusatz



3 Tassen kochendes Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
1 TI Kurkuma  
1,5 Tassen Buchweizenkörner

800 g Kabeljau

Salz  
Pfeffer

8-12 Chinakohlblätter  
0,5 El gekörnte Gemüsebrühe  
Wasser

ca 60 g Möhren +  
ca 100 g Zucchini ohne Kerne +  
ca 80 g Sellerie  
1 TI Gewürzsalz

ca 400 ml Gemüsebrühe ( 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe )

Rapsöl  
4 feuerfeste 1 l Schüsseln

Die abgespülten Buchweizenkörner in das kochende mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe + 1 TI Kurkuma Wasser geben. Nach wieder aufkochen, die Hitze klein stellen, Deckel drauf ca 20 min, ( außer den Buchweizen aus der Ukraine, der geht schneller ), wenn der Wasserspiegel innerhalb des Getreide ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, dann ist er trocken + körnig.

Möhren, Sellerie + Zucchini klein raspeln + mit 1 TI Gewürzsalz würzen oder mehr, Geschmacksache.

Die Chinakohlblätter, mit 0,5 El gekörnte Gemüsebrühe, ca 1 min blanchieren, in eine Seihe abtropfen lassen.

Buchweizenkörner auf vier 1 l feuerfeste eingefettete Schüsseln verteilen.

4 x 2 Chinakohlblätter ( je nach Größe ) nebeneinander, etwas überlappend legen, drauf den gewürzten Fisch, darauf das gewürzte Gemüse, + dann zusammen rollen, das Ende der Rolle, aufs Gesicht, auf den Buchweizen geben.

Mit Gemüsebrühe aufgießen, das es ca 1-1,5 cm hoch in der Schüssel steht, Deckel drauf, in den kalten Backofen bei ca 160°C ca 30-50 min backen.

### PS.

Da ich noch einige blanchierte Chinakohlblätter übrig hatte, wurden dies mit je 2 Scheiben Limburger belegt + eingerollt, + neben der Fischrolle gelegt.

### Hier nun das Original Rezept

#### Kabeljaufilet im Chinakohlmantel, ( Original )

4 Personen

600 g Kabeljau

8 Blätter Chinakohl (80 g)

40 g Karotten

40 g Zucchini

8 g Margarine

80 - 120 g Fischsud

40 g Sellerie

#### Gewürze:

Dill

Pfeffer

Salz

Waschen Sie das Fischfilet, und tupfen Sie es mit einem Küchentuch trocken. Beträufeln Sie es nun mit Zitronensaft, und würzen Sie es nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Dill. Danach werden der Chinakohl geputzt und die Blätter 1 Minute in kochendem Salzwasser vorgegart. Die Karotten und den Sellerie waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden, anschließend ebenfalls garen. Schlagen Sie das Fischfilet und das Gemüse in die Chinakohlblätter ein, und geben Sie das Ganze in eine gefettete flache Auflaufform. Etwas Fischsud, alternativ Gemüsebrühe zugießen. Zum Schluss den Fisch in einer geschlossenen Form im Backofen bei ca. 175 °C etwa 15 Minuten garen.

**Pro Person** ca. kcal 158 / 660 kJ

1 g KH - 1 g Ballastst. - 0 BE - 3 g Fett - 1 g GFS - 1 g EUFS - 1 g MUFS - 92 mg Cholest. - 32 Eiweiß

## Kohlrouladen Auflauf Astrachanka

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



Heißes Wasser  
1 Tasse Hise  
2 Tassen Wasser  
9 Scheiben Seelachsfilet ca 600 g  
150 g Ziegenhartkäse geraspelt  
9 Blatt Wirsingkohl  
Pfeffer gemörsert  
Muskatnuss frisch gerieben  
Ungehärtete Margarine  
Preiselbeerenkompott evt

### Soße

80 g Erdnüsse  
300 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
2 cm Ingwer klein gewürfelt  
Muskatnuss frisch gerieben  
1 TI Delikata  
1 TI Kräutersalz  
2 cl trockenen Weißwein

Hirse mit Wasser abspülen, ( Bitterstoffe entfernen ) ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, 12 min köcheln lassen, Hitze ausstellen, 5 min ausquellen lassen.

Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Fett ausstreichen.

Die gekochte Hirse drin verteilen.

9 Blatt Wirsingkohl blanchieren, wenn es die Außenblätter sind ca 10 min kochen lassen, den Strunk in den Blättern flach schneiden.

Auf jedes Blatt 1 Seelachsfilet, gemörserten Pfeffer, etwas frischgeriebenen Muskatnuss sowie geraspelten Ziegenkäse drauf, Seiten einschlagen, vom Strunk her aufrollen, + auf die Hirse mit dem Ende nach unten, legen, drei Stück, pro Portion.

### Soße:

Erdnüsse leicht rösten + fein mahlen.

300 ml Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer + Delikata +Kräutersalz zum kochen bringen.

Den Topf von der Hitze,

gem Erdnüsse einrühren sowie den guten Wein dazu.

Die Soße über die Rouladen gießen, Deckel drauf +

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35 –45 min backen.

Servieren mit Preiselbeerenkompott auf den Kohlrouladen.

PS: Es ist sehr mild gewürzt.

Donnerstag, 16. November 2006 eigenes Rezept Hans60

Mit freundlichen Grüßen

Hans

### Reis mit Krebsfleisch

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei





3 Tassen Wasser  
1,5 Tassen Naturreis Mittelkorn  
0,5 TI Kurkuma

1 Tassen TK Erbsen  
1 kleine Stange Lauch  
40 g Butter  
100 g Möhren  
1 Mango  
40 g Ingwer  
1 Banane  
10 Pfefferkörner gemörsert  
6 cl Tamari ( Sojasoße )

**250 g Krebsfleisch**

Fett für die feuerfeste Schüsseln

Reis mit Kurkuma in drei Tassen heißem Wasser geben + ca 35 min köcheln lassen, sowie noch ca 10 min ausquellen.

100 g Möhren + Mango kleingewürfelt in 40 g Butter ca 8 min braten, Hälfte des kleingewiegten Ingwer, in Ringe geschnittenen Lauch dazu geben + weitere 5 min dünsten.

Das fertige Gemüse sowie den Reis in eine Schüssel miteinander vermengen, gemörserten Pfeffer, gewürfelte Banane, Tamari + Krebsfleisch vermischen, + in 4 ausgefettete feuerfeste Schüsseln, verteilen, Deckel drauf + in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, Backdauer richtet sich danach ob Gemüse + Reis noch warm/heiß sind.

Mittwoch, 13. Dezember 2006 Hans60 eigenes Rezept

**Seelachsauflauf Georgijevka**

Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei



1 Tasse Hirsekörner  
heißes Wasser  
2 Tassen Wasser  
0,5 Kl Kurkuma

#### 400 g Seelachs

ca 100 g Ziegenkäse geraspelt  
3 Scheiben Ananas  
300 g TK Mais Paprika Gemisch  
4 El Kokosnus raspel  
2 Kl Gewürzsalz  
ca 100 g Schafskäse geraspelt  
Paprikagranulat  
Grauer Burgunder  
Ungehärtete Margarine / Butter für  
3 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Hirse mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Dann ins kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, 12 min kochen lassen auf kleiner Stufe, Hitze ausstellen + ausquellen lassen, meist 10 min, ist dann gut körnig + trocken.

In die ausgebutterten Schüsseln verteilen.

Darauf den Seelachs geben.

Eine Scheibe frische Ananas drauflegen + mit Geriebenen Ziegenkäse bestreuen, Menge nach Bedarf.

Mais Paprika Gemisch mit Gewürzsalz + Kokosnus raspel vermischen + auf die Schüsseln verteilen, darüber Geraspelten Schafskäse geben, Menge nach Bedarf.

Paprikagranulat drüber streuen.

Mit Burgunder übergießen, sollte wenigstens bis über die Hirse stehen.  
Deckel drauf, muss sein, weil sonst die Oberfläche austrocknet, + ab in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 -60 min backen.

Eigenes Rezept, Freitag, 18. August 2006

### Seelachsauflauf Tatty

3 Portionen



600 g ca Seelachsfilet, gewürfelt

4 cl Tamari

4 cl Balsamico Bianco

1 El flüssigen Honig

2 Tassen Wasser

1 Tasse Hirse

0,5 TI Kurkuma

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

500 g frische grüne Bohnen

1 TI getrocknetes Bohnenkraut

1-2 TI Gewürzsalz

2 cl Balsamico Bianco

ungehärtete Margarine / Butter

0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
ca 250 ml Wasser

evtl Butter- Schafs- oder Ziegenkäse grobgeraspelt.

### Zubereitung

Den Mundgerechten geschnittenen Seelachs, im gemischten Tamari, Bianco + Honig ca 120 min marinieren.

Die Mundgerechten Bohnen mit dem Bohnenkraut ca 20 min kochen auf kleiner Hitze, sollten noch bissfest sein.

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden,

2 Tassen Wasser mit Kurkuma + 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe zum kochen bringen, die abgespülte Hirse rein, Hitze runterstellen, Deckel drauf, nach 12 min ausstelle, ausquellen lassen, wird schön trocken + körnig.

Den abgetropften Fisch + grüne abgetropften Bohnen mit der fertigen Hirse mischen mit Gewürzsalz + Balsamico Bianco abschmecken + in die drei, ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Margarine ausgestrichenen, füllen. Wer möchte noch grobgeraspelten . Butter- Schafs- oder Ziegenkäse drauf verteilen,

ca 250 ml Wasser zum kochen bringen + 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe auflösen + in die Schüsseln verteilen, sollte überall ca 1-2 cm hoch, drin stehen. Deckel schließen, ab in den ungeheizten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35-40 min backen..

eigenes Rezept, Montag, 31. Juli 2006 Hans60

## Geflügel

### Eine gutgebratene Gans



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 pfiffige Berlinerinnen 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

## Hühnersuppe

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

## Putenkeule in pikanter Soße

Nicht Glutenfrei



Zutaten für 2 Portionen

2 kleine Putenkeulen, küchenfertig

Meersalz

Pfeffer

4 EL Öl (Olivenöl)

2 Zwiebeln

1 Zehe/n Knoblauch

125 ml Fleischbrühe

375 ml Bier, helles

2 Nelke(n)

½ 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 feingewürfelte Zwiebeln + Knoblauch zuletzt mit anbraten. Heiße Fleischbrühe + 125 ml Bier angießen. Nelken + Cayennepfeffer + Tomatenmark zufügen. Nach dem Aufkochen zugedeckt bei schwacher Hitze 1 h schmoren lassen. Rosinen waschen + mit dem restlichen Bier 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 auf einen kleinen Rest vom Bier + die Speisestärke, 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 Bier + den Gewürzen.

Brennwert p. P.: 600

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

09.09.03

09.08.06

ohne Bier schmeckt es nicht

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Putenkeulen Atasu

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



## 2 Putenkeulen

- 1 Kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

## Soße:

- 2 Äpfel
- 1 Zwiebel
- 2 Ei Butter
- 125 ml Wasser

## 125 ml guten trockenen Weißwein

- 3 Ei Kokosnuss Raspel
  - 4 Pfefferkörner gemörsert
  - 1 TI Kurkuma
  - 0,5 TI Curry ohne Salz
  - 1 TI Gewürzsalz
  - 0,5 Zitrone Saft davon
  - 2 Ei 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

Hans

## Halb + Halb

### Bratwurst mit Pellkartoffeln



0,5 Tasse Buchweizenkörner

1 Tasse Wasser

1 Ei Butter

Butter

### 2 grobe Bratwürste

1 Tasse Wasser zum kochen bringen, die abgespülten Buchweizenkörner + die Butter dazu, aufkochen, die Hitze klein stellen, Deckel drauf, wenn Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, ist dann schön trocken + körnig.

Die Bratwürste in heißer Butter braten.

Fertigen Buchweizen auf einen Teller, die Bratwürste daneben, + das Bratfett auf den Buchweizen.

Eigenes Rezept Freitag, 14. Juli 2006 Hans60

mit Kartoffeln + Pilze grobe Bratwurst

## Rindfleisch

### Frikadellen

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei



### 400 g Rinderhack

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Handvoll TK Paprikaschotenstreifen
- 1 El TK gemischte Kräuter
- 6 Pfefferkörner gemörsert
- 80 g Ziegenkäse geraspelt
- Salz
- 2 El Buchweizen gem
- 3 El Wasser

2 El Gänsefett zum braten

von Rinderhack bis erst mal 2 El Wasser, vermischen, evtl restliche Wasser noch dazu. Kleine Handteller große Frikadellen formen, + bei mittlerer Temperatur im heißen Gänsefett braten.

Eigenes Rezept, Freitag, 2. Februar 2007 Hans60

### Gespickter Rinderbraten

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 – ¼ 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

02.08.06Hans60

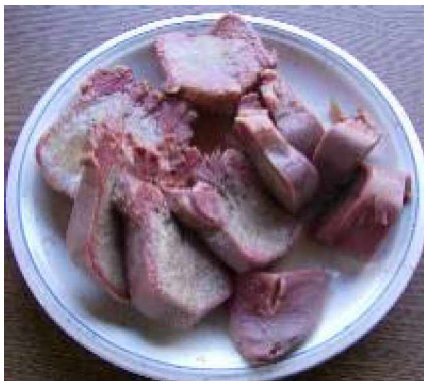
Veränderung Sonntag, 11. Februar 2007



2 Tage gepökelt noch

Kalbszunge

Glutenfrei



1 leicht gepökelte Kalbszunge

1 Zwiebel

1 Lorbeerblatt

2 Nelken

1 TI Pfefferkörner

1 Zwiebel  
1 TI Butter  
3 cl Madeira  
1 Msp Thymian  
Kartoffelmehl ca 0,5 TI  
125 ml guten trockenen Rotwein  
Pfeffer

Die Zunge mit Wasser bedeckt aufsetzen + Zwiebel, Lorbeerblatt, Nelken + Pfefferkörner mit dazu geben. Kochen bis sich die Zungenspitze leicht eindrücken lässt , ca 2,5 h. Schnellkochtopf\* ca 70 min.  
Die Zungenhaut abziehen + in Scheiben schneiden.

### Für die Soße

Zwiebel kleinwürfeln + in Butter hell anbraten, Madeira + Thymian zufügen + kurz kochen, Kartoffelmehl in einer Tasse kaltem Wasser auflösen , + dazu rühren, Vorsicht dickt schnell, mit Pfeffer abschmecken.

Im 2,5 l Schnellkochtopf ca 125 – 250 ml Rotwein anstelle Wasser, die gleichen Gewürze. Ca 70 min kochen lassen , abdampfen. Zunge entnehmen mit kaltem Wasser abspülen, die Zungenhaut entfernen, Zunge 10 min ruhen lassen.

Den Kochsud durchsieben, in diesen Sud die gekochte Zwiebel pürieren, mit Thymian würzen, reicht meist schon, um die Soße sämig zu machen, Kartoffelmehl kann entfallen, kurz aufkochen.

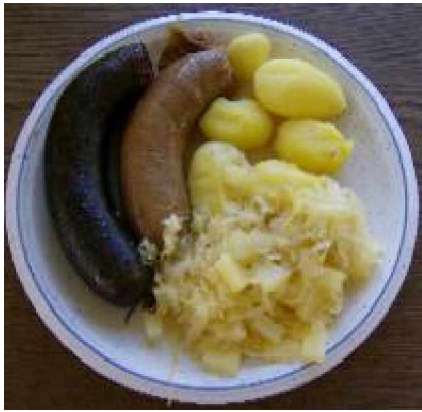
Madeira beigeben, Zungenscheiben darin erhitzen, nicht kochen.

Dienstag, 12. Dezember 2006 Hans60

## Schwein

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.

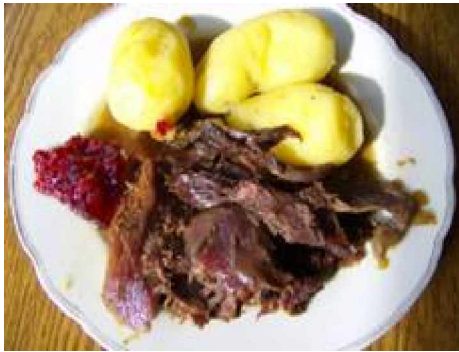
Sauerkraut im Weißwein höchstens 45 sek kochen, (bei dieser kurzen Kochzeit, bringt es nichts noch Gewürze bei zu geben ) kleingewürfelte Ananas dazu, kurz aufkochen.

Wurstringe teilen + mit Kartoffeln + Sauerkraut servieren.

Freitag, 22. Dezember 2006 Hans60

Wild

Rehkeule Kurgasyn



Ca 1,3 kg junge Rehkeule m. K.  
Olivenöl  
2-4 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
4 Wacholderbeeren gemörsert  
4 Pfefferkörner gemörsert  
Salz  
1 Prise Zucker

Rehkeule von allen Seiten in Olivenöl scharf anbraten,  
Zwiebel + Knoblauch würfeln, dazu geben,  
mit Heißwasser löschen + immer soviel nach geben,  
dass das Fleisch leise vor sich her schmoren kann.  
Wacholderbeeren + Pfefferkörner gemörsert dazu geben.

Die Dauer hängt vom eigenen Bedarf ab, bei mir waren es  
Gut 120 min, das sich das Fleisch gut von der Keule lösen lässt.  
Fleisch auf einen Teller gut 10 min ruhen lassen.  
Die Soße mit Salz + Zucker würzen.

Donnerstag, 28. September 2006 Hans60

### Rehrücken

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei





### 1-2 kg Rehrücken

Wurzelwerk, Möhre, Lauch, Sellerie  
Olivenöl oder Rapsöl  
Meersalz  
Wacholderbeeren, zerdrückt  
Pfeffer gemörsert  
evtl. Kartoffelmehl  
2 Zwiebel(n)  
3 Knoblauchzehen  
Paprikapulver

Fleisch gut bis kräftig von allen Seiten anbraten, ebenso das kleingeschnittene Gemüse. In einem Bräter mit oder ohne Deckel (Kunststoffgriff entfernen) bei 80° C Umluft ( auch normal Herd), braten. Mit oder ohne Fleischthermometer bis zur Mitte des Fleisches einstecken, kontrollieren. Dauert Stunden, aber Fleisch ist schön saftig. Soße dann passieren, mit den Gewürzen abschmecken, Kartoffelmehl in kaltes Wasser anrühren + zur Soße geben, aufkochen lassen, abschmecken. Bitte vorsichtig beim aufwärmen des Fleisches, nicht über 80 ° C.

### Niedertemperatur

27.12.06 Hans60

### Wild - Leber alle Arten

mit rohem Apfelmus und Pellkartoffeln  
glutenfrei



Zutaten für 2 Portionen

500 g Wild - Leber alle Arten, ca.

1 TL Salz, ca.

Wasser

Buchweizen, ganz, grob gemahlen / Panade

Salz

5 Körner Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise Rohrzucker

Öl, nehme Oliven- bzw Rapsöl

8 m.-große Pellkartoffeln

¼ TL Kümmel, ganz

1 Tasse/n Kaffee, heißen, starken, schwarzen + süßen türkischen

Leber reinigen, Haut entfernen, in mundgroße Stücke schneiden (3-5 cm ). Ca 1 TL Salz auf die Leber + mit kaltem Wasser bedeckt im Kühlschrank ( im Sommer ) ca. 2 h stehen lassen.

Mit Wasser abspülen. In der gewürzten ( Salz, Pfeffer, Prise Zucker ) Panade gut wälzen, (ich nehme nicht ganz fein gem. Buchweizenkörner, wo die Pfefferkörner gleich mit gemahlen werden) + im sehr heißen Öl braten, höchstens 4 min insgesamt. Wir haben es gerne, wenn noch ein wenig Saft drin ist.

Rohes Apfelmus beweist, wie köstlich einfache Speisen schmecken können, wenn ihre Zutaten frisch + unverfälscht sind. Dieses Apfelmus erst bereiten, ( in der Zeit wo die Pellkartoffeln kochen) kurz, bevor das Essen serviert wird + zugedeckt stehen lassen.

Acht mittelgroße Pellkartoffeln mit 0,25 Tl Kümmelkörnern kochen, bei mir sind es ca. 20 min., Kartoffeln abgießen, abschrecken mit kaltem Wasser pellen.

Bei uns kommt das Apfelmus mit den Kartoffeln + Leber auf einen Teller. Danach noch einen heißen, starken, schwarzen + süßen türkischen Kaffee. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

12.10.05 Hans60

## Veränderung

Mit Kartoffelpüree aus Pellkartoffeln, Apfelringe

## Wildschweinbraten



Ca 900 g Wildschwein o.K.

Pökelsalz

Wasser

Olivenöl zum anbraten

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

ca 50 g Nüsse gem

ca 80 g Ziegenkäse grob geraspelt

Fleisch ca 36 h ( ist zwar dann noch nicht ganz durch gezogen, aber wir mögen es so, bunt ) mit leicht gepökelttem Wasser bedecken, ab + zu wenden.

Abspülen, abtrocknen, in Olivenöl scharf anbraten, im Topf,, + leise weiterschmoren lassen, kleingeschnittene Zwiebel + Knoblauch zugeben, ca 20 min vor Ende der Garzeit , den Backofengrill vorheizen.

Ziegenkäse + gem Nüsse vermischen, das gare Fleisch auf/ in eine feuerfeste Schüssel geben, Käsegemisch auf das Fleisch geben , + ca 10 min überbacken, der Käse zerläuft nicht, es sei man hatte einen Butterkäse.

Dazu gab es Rosenkohl in Sahne + gehackte Nüsse geschwenkt, sowie Pellkartoffeln

Mittwoch, 25. Oktober 2006 Hans60

### Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis , erst Inhaltsverzeichnis, dann Index, mit der RECHTEN Maustaste

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

Mittwoch, 21. März 2007

Mit freundlichen Grüßen

Hans

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

### 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

Mit freundlichen Grüßen

## Hinweis Mehl/Panade

Hallo Zusammen

Wenn nur bis 30 oder 40 g Mehl erforderlich sind .  
Nehme ich meist Buchweizen oder Mais gem.

## Als Panade

Nehme ich meist Buchweizen gem.,  
Mais geht zwar auch , saugt aber sehr viel Fett beim braten auf + wird  
dann auch leicht bitter,

## Bei Auflauf

Verwende ich , nach dem einfetten, mit Butter oder Margarine, Öl ist nicht  
so gut, wird zu schnell aufgesaugt, kein Mehl oder keine Panade,  
da unser Glutenfrei , sowieso sehr viel mehr Flüssigkeit enthält, + nimmt  
das trockene sofort in Beschlag, also Überflüssig,  
selber ausprobieren

Mit freundlichen Grüßen

## Hinweis Ei

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

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Mittwoch, 21. März 2007

Mit freundlichen Grüßen

## 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