

# Buchweizen Fleisch **Glutenfrei** u 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

Buchweizen Fleisch <b>Glutenfrei</b> u Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Fleisch</b> .....	2
Buchweizenbrot III Gemüse + Fleisch F .....	2
Falsches Schnitzel 1 Ei F .....	3
Frikadellen F .....	4
Frikadellen mit Buttermöhren 2 Ei F.....	5
Huhn Frikadellen F .....	6
Mandel Torte Yangiyo` I F.....	7
Mango Schwein Topf F .....	9
Pfannkuchen Auflauf mit Linsen .....	10
Pfannkuchen .....	11
Putenbrust Schnitzel F .....	12
Sesambrust vom Hähnchen 1 Ei F .....	13
Bitte bedenkt .....	14

Hinweis Sojasoße.....	15
Hinweis Curry.....	15
Hinweis F.....	15
Hinweis.....	15
Hinweis Ei.....	15

## Fleisch

### 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

Falsches Schnitzel 1 Ei F

Glutenfrei + MilCHFrei



3 Scheiben grüner Schweinebauch ca 850 g

6 Pfefferkörner

4 TI Senfkörner

Olivenöl

## 1 Ei

Buchweizen gem  
Salz  
Fett zum braten

Die Fettschwarte vom Schweinebauchscheiben mehrmals einschneiden, und Flachklopfen, die Schweinebauchscheiben mit den grob gemahlene oder gemörserten Pfeffer- + Senfkörner von beiden Seiten einstreichen, auf einen flachen großen Teller legen und mit Olivenöl beträufeln, sie sollen nicht schwimmen, ca 2-3 std, vor dem braten.

Ablaufen lassen, in das verquirlte Ei wenden, anschließend in das mit Salz angereicherte Buchweizen gem, wälzen, im heißen Fett braten, Dauer richtet sich ganz nach der Dicke der Scheiben.

Sonntag, 20. Mai 2007 Hans60

## Frikadellen F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



### 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 Ei 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

## Frikadellen mit Buttermöhren 2 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



2 Portionen

### 1 Pfund Rinderhack

- 1 kleine Zwiebel feingeschnitten
- 5 Pfefferkörner gemörsert
- 1 TI Gewürzsalz
- 2 Ei Buchweizenkörner gem
- 1 Ei Naturreis Mittelkorn gem

### 2 Ei

- Buchweizenkörner gem, als Panade.
- 2 Ei Butter zum braten evt mehr

### Butter Möhren:

Beilage

- 500 g Bio Möhren
- 100 ml Wasser
- 2 Ei Margarine
- ( evtl Petersilie zum garnieren )

### Pellkartoffeln:

6 Kartoffeln  
0,25 TI Kümmel

### Frikadellen Zubereitung:

Rinderhack bis 2 Eier zusammen vermengen. Handteller große Frikadellen formen + in Buchweizenmehl wenden, in heißer Margarine braten, ca 10 min von jeder Seite, auf kleiner Hitze.

### Butter Möhren Zubereitung:

Möhren in sehr dünne Scheiben schneiden ( lassen ).  
In Wasser + Margarine bissfest bis weich dünsten lassen.

### Kartoffeln Zubereitung:

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

Bratenbutterfett mit ein wenig Wasser verdünnen, aufkochen + als Soße verwenden.

Freitag, 15. September 2006 Hans60

### Huhn Frikadellen F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Resteverwertung



### 300 g gekochtes Hühnerfleisch

10 Pfefferkörner gemörsert  
1 TL Salz  
Buchweizen gem, als Panade  
Olivenöl 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

### Mandel Torte Yangiyo` I F

glutenfrei / eifrei / milchfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 1 Portionen

300 g Banane(n), pürieren  
300 g Buchweizen, gemahlen  
50 g Naturreis ( Mittelkorn ), mahlen  
50 g Amaranth, mahlen  
200 g Mandel(n), süße +  
10 Mandel(n), bittere zusammen mahlen  
1 Msp. Vanille - Pulver  
1 Prise Salz  
1 Tüte/n Backpulver (Weinstein)  
3 TL Süßstoff, flüssigen  
400 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
1 Zitrone(n), Abrieb + Saft

### Für die Füllung:

### 3 TL Gelatine, gemahlen in

6 EL Wasser, 10 min einweichen ODER  
1 Tüte/n Gelatine, gem., Anweisung auf Tüte beachten  
1 Apfelsine(n), Abrieb  
2 Apfelsine(n), schälen, filetieren + pürieren, ( 600 ml )  
2 TL Süßstoff, flüssigen ODER  
600 ml Konfitüre, englische Orangenkonfitüre ohne Zuckerzusatz

### Für den Guss:

4 EL Honig, 60 g Carob  
2 EL Wasser, heißes

60 g Kokosfett, kein Soft  
2 EL Kokosraspel, fein gerieben  
evtl. Soja - Creme

Alle Zutaten von Bananen bis Zitronen in die Küchenmaschine + ca. 6-7 min auf kleiner Stufe rühren lassen. In die mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, evtl. glatt streichen. Im kalten Backofen bei 160°C ca. 50 min backen. Nadelprobe.

Füllung: gem. Gelatine 10 min in kaltem Wasser einweichen. Apfelsinen schälen, weiße Haut auch entfernen, filetieren + in einem Litermass pürieren, sollten ca. 600 ml werden/sein, 2 TL flüssigen Süßstoff rein. Apfelsinensaft aufkochen, runter von der Hitze den Topf, die eingeweichte Gelatine im Topf verrühren.

Den abgekühlten Mandelkuchen 2 x aufschneiden, den ersten Boden auf eine Tortenplatte legen, mit der abgekühlten Masse bestreichen, den 2. Boden drauf legen, den Rest der Orangenmasse verstreichen + den Deckel drauf legen. Kühl stellen, verfestigen lassen.

Guss: Honig mit ( Kokosflocken ) Carob, heißem Wasser + zerlassenem Kokosfett verrühren. 1 x für oben 1 x für den Rand. Kalt stellen. wer will, mit geschlagene Soja Creme servieren. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.  
04.05.06 Hans60

22.06.2006 15:34 Kommentar von Hans60

## Veränderung I



## Teig:

5 TL flüssigen Süßstoff, anstatt 3 TL

## Füllung:

Anstelle von 600 ml Apfelsinenmasse, 1000 ml ( 1 l )  
80 g Mondamin anstatt Gelatine, in ca 200 ml abgenommenen Saft kalt aufgelöst, in die kochende Obstmasse eingerührt + ca 2 min rührend kochen lassen, fast abkühlen lassen.

### Guss :

Anstatt 60 g Carob, war ausgegangen, ca 2 El Kakao, kein Instant.  
1 El Wasser weniger , dafür 1 El Rum 54 % .

### Mango Schwein Topf F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1,5 Tassen Buchweizenkörner ( 240 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 El 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.

Geschnetzeltes 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 geraspelten Apfel weichkochen, 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

### [Pfannkuchen Auflauf mit Linsen](#)

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



#### 4 a 1 | feuerfeste Schüsseln mit Deckel

ungehärtete Margarine zum einfetten

1 x Pfannkuchen

1 x rote Linsen

ca 200 g Ziegenkäse zum raspeln

ca 500 ml kochendes Wasser +

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

Paprikagranulat

150- 200 g roher Schinken in Scheiben, bei Bedarf

Alle Schüsseln einfetten,

bei zwei Schüsseln für Vegetaria:

Einen Pfannkuchen, 1 x Linsen drauf verteilen, insgesamt drei Pfannkuchen, als letzte Schicht wieder Linsen.

Bei den zwei anderen Schüsseln:

Pfannkuchen, Linsen, Pfannkuchen, den in Streifen geschnittenen rohen Schinken drauf verteilt, Pfannkuchen + Linsen als oberste Schicht.

Gekörnte Gemüsebrühe im kochendem Wasser auflösen, + in alle vier Schüsseln die Brühe zugießen sollte aber nicht mehr als ca 1,5 cm hoch sein.

Überall wird der Ziegenkäse drauf geraspelt, Menge nach Geschmack/ Bedarf, Paprikagranulat leicht drüberstreuen.

Deckel drauf , ohne Deckel wird der Käse hart, da er nicht gerade zum zerlaufen neigt.

Im kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 45-60 min backen.

Kommt drauf an, ob die Zutaten noch warm sind.

Pfannkuchen

Veränderung, ohne Ei



500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

500 ml Mineralwasser

200 g Buchweizen gem

100 g Naturreis ( Mittelkorn ) gem

100 g Amaranthkörner gem

100 g Kichererbsen gem

1 TI Schwarzkümmel mit gem

je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Wasser bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

## 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

## Putenbrust Schnitzel F

Glutenfrei + Milchfrei

Resteverwertung



### Putenbrust

Pfefferkörner +  
2 TI Senfkörner

### 1 Ei

Buchweizen gem mit  
Salz

### Gänse- oder Entefett

Putenbrust flach klopfen, in gemörserter Pfeffer + Senfkörner wenden, dann in das verquirlte Ei wälzen, in das mit Salz angereicherte Buchweizenmehl wenden, im heißen Fett von beiden Seiten kurz braten, hängt von der dicke der Scheibe/n ab.

Donnerstag, 17. Mai 2007 Hans60

### Sesambrust vom Hähnchen 1 Ei F

Zutaten für 2 Portionen



## 2 Hähnchenbrustfilet

### 1 Ei(er)

3 EL Mehl

3 EL Sesam

Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Die Hähnchenbrust salzen und pfeffern, dann in Mehl wenden. Das mit einer Gabel aufgeschlagene Ei auf einen Teller. Die Hähnchenbrust darin wenden und anschließend im Sesam wälzen. Das Ganze in die Pfanne geben, worin das Butterschmalz heiß gemacht wurde und schön goldgelb anbraten und wieder heraus nehmen. Dazu eine Salat und Baguette reichen.

Zubereitungszeit 25 min

15.06.05 Kräuterjule

### Veränderung

Buchweizen gem statt Mehl

1 Ei Tamari im Ei verrührt

Donnerstag, 19. Februar 2009 Hans60

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 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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

## Hinweis Ei

Das **Ei** in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Samstag, 3. April 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

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