

## Fleisch Rind Glutenfrei u Kuh Milchfrei

Fleisch Rind Glutenfrei u Kuh Milchfrei .....	1
Rind.....	1
Frikadellen mit Buttermöhren 2 Ei F.....	1
Gespickter Rinderbraten F .....	3
Hackbraten mit Rosmarien 2 Ei F .....	4
Markklößchen Meyämey 2 Ei F .....	6
Paprikatopf F .....	6
Pfunds Muffins F .....	8
Rind Tofu Frikadellen oder Klopse F.....	9
Rinderbraten mit Rohesser u Nelken gespickt F.....	10
Rohesser F .....	11
Rinderhack Frikadellen F.....	12
Rinderherz F .....	13
Rindfleischbrühe F .....	14
Rollbraten F .....	15
Hinweis Ei .....	17
Hinweis Sojasoße.....	17
Hinweis Curry .....	17
Hinweis, Zutaten.....	18
Hinweis Tomatenketchup.....	18
Geräucherten Fisch + Fleisch.....	18
Hinweis F .....	18
Hinweis.....	18

## Rind

### Frikadellen mit Buttermöhren 2 Ei F

Glutenfrei



2 Portionen

### 1 Pfund Rinderhack

1 kleine Zwiebel feingeschnitten  
5 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Gewürzsalz  
2 EI Buchweizenkörner mahlen  
1 EI Naturreis Mittelkorn mahlen

### 2 Ei

Buchweizenkörner mahlen, als Panade.  
2 EI Margarine 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.

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

Freitag, 15. September 2006 Hans60

## 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, gemörserter 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.

Hackbraten mit Rosmarien 2 Ei F

Glutenfrei u Milchfrei



500 g Rinderhack

100 g Kokosnuss geraspelt, leicht gebräunt

Rosmarinnadeln, frische, gehackt

4-6 Salbeiblätter frische, gehackt  
1 TL Lavendelblätter, frisch, gehackt  
10 g Knoblauchzehe, geschnitten,  
1 Kleine Zwiebel kleingewürfelt  
6 Pfefferkörner gemörsert  
1 EL Senf ( Mostrich )

2 Ei

Salz

2 Scheiben geräucherten Rinderschinken

Soße:

500 g TK Suppengemüse  
100 g TK Paprikastreifen  
ein bisschen Wasser  
Salz u Pfeffer  
1 Prise Zucker

Braten

von Rinderhack bis einschließlich Eier vermischen, mit Salz abschmecken,  
15 min ca, ruhen lassen,  
einen Braten formen, in einem Kochtopf oder Bräter legen, mit den 2  
Scheiben Schinken belegen, evtl Deckel schließen, in den kalten Backofen  
bei ca 170 - 180°C Umluft, 60 min braten, geht natürlich auch auf der  
Herdplatte.

Auch gut als Brotbelag geeignet

Suppengemüse sowie Paprikastreifen u Zucker ca 10 min kochen, pürie-  
ren, mit Salz u Pfeffer abschmecken.

Dazu gab es Hirse gekocht.

Eigenes Rezept, Hans60 Freitag, 20. Juni 2008

Hinweis

Es gibt noch Fleischer, die ihre Wurstwaren Glutenfrei und ohne Ge-  
schmacksverstärker herstellen.

## Markklößchen Meyämey 2 Ei F



100 g Rinder o Kalbmark

ca 2 Ei

150 g Mais , ca 100 g grob, den Rest fein mahlen

Muskatnuss

0,5 TI Salz ca

Mark auflösen, abseihen, abkühlen lassen.

Mit Ei schaumig rühren, Gewürze dazu.

Mais drunter mischen, verkneten.

Wasser zum kochen bringen , einen Probekloß kochen ( ziehen lassen )

Sollte er zerfallen, noch etwas Grieß unterkneten.

Wenn sie an die Oberfläche kommen , raus, auf ein flachen Teller oder Brettchen legen, mit Zwischenraum, nach dem abkühlen , einfrieren.

Sie werden tiefgefroren in die heiße Brühe gegeben, die Brühe ein mal kurz auf kochen. Schwimmen die Klößchen oben , sind sie fertig

Donnerstag, 16. Juni 2005 eigenes Rezept Hans60

Mittwoch, 16. August 2006

## Paprikatopf F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



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.

Gschnetzeltes 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 gemörserten 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 Maiskörner mahlen

5 rote trockene Chilischote mit mahlen

10 Pfefferkörner mit mahlen

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 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

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 Bianco

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

### Rinderbraten mit Rohesser u Nelken gespickt F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

Ca 3 Portionen





1,5 kg Rindfleisch (Beinfleisch)

1 Rohesser o mehr

20 Gewürznelken o mehr

Öl zum anbraten

Wasser

3 Zwiebeln o mehr, achteln

80 g Ingwer würfeln

Wasser

Salz

1 Prise Zucker

Rindfleisch mit Rohesser und Nelken spicken, im heißen Öl von allen Seiten kräftig anbraten, den Schmortopf ca 1 cm hoch mit heißem Wasser bedecken, Deckel schließen, entweder im Backofen bei ca 180°C Heißluft, ca 120 min schmoren, Zwiebeln und Ingwer und wieder Wasser zugeben, und nochmals ca 60 min weiterschmoren, oder auf dem Herd, ab und zu Wasser zugeben, die gleiche Zeit. Fleisch entnehmen, ca 10 min Ruhen lassen vorm anschneiden, in der Zwischenzeit die Soße durchpassieren, wird damit dann etwas sämig und ich erspare mir das andicken, soviel Wasser zugeben, wie Soßenmenge gewünscht, aufkochen, nun noch mit einer Prise Zucker und Salz abschmecken, oder das Gemüse abseihen, soviel Wasser zugeben, wie Soßenmenge gewünscht, aufkochen nun noch mit einer Prise Zucker und Salz abschmecken.

Eigenes Rezept Samstag, 27. November 2010 Hans

Rohesser F



Hallo Zusammen

Habe mich ein mal schlau gemacht, beim Fleischer des Hofladens.

Die Wurst ist mit dem gleichen Wurstbrät gefüllt wie die Salami, nur dass der Rohesser lang und dünn ist, Salami dick und kurz, in beiden Fällen, 60-70 % mit Rindfleisch, meist eher 70 %, Rest Schweinefleisch und Gewürze, aber ohne die für Glutenallergiker schädlichen Zutaten, sie werden beide gleich, geräuchert, nur muss die Salami noch ca 1 Woche luftgetrocknet werden, damit man sie auch schneiden kann, wogegen man die Rohesser auch frisch aus dem Rauch verzehren kann, was ein Genuss ist.

Diese Zutaten sind nur von diesen Hof, anzuwenden. jeder Fleischer hat eben so seine eigene Rezepte,

Hans

[Rinderhack Frikadellen](#) F  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

13 Stück



400 g Rinderhack

300 g Sauerkraut,

150 g Kichererbsen mahlen

2 rote Chili mit mahlen

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

### Hinweis Ei

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

Ei Produkte + deren Anzahl, 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, 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 geräucherteren 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 räuchern.

Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

## Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Freitag, 13. Mai 2011

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