

# Mais Fleisch Glutenfrei

## 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 .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Fleisch.....	2
Brust in Mais Auflauf M F .....	2
Champignonpfannkuchen 4 Ei M F.....	4
Geflügelkroketten 2 Ei M F .....	4
Hackbraten mit Quark M F.....	6
Hackfleisch Muffeins 1 Ei M F .....	7
Käse Fleisch Pfannkuchen M F.....	9
Limburger Frikadelle mit Ingwerreis M F .....	10
Mais Pizza M F.....	12
Markklößchen Meyämey 2 Ei F .....	14
Pfannkuchen 4 Ei M F .....	14

Pfunds Muffins F .....	16
Pikante Frikadelle 1 Ei M F .....	18
Pikante Muffeins M F .....	19
Polenta Ciganak See M F .....	20
Hinweis M .....	21
Hinweis Ei .....	21
Hinweis Sojasoße .....	22
Hinweis Curry .....	22
Hinweis Tomatenketchup .....	22
Hinweis F .....	22
Hinweis .....	22

## Fleisch

Brust in Mais Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei

Drei a 1,5 L Auflaufformen mit Deckel

3 Portionen



550 g Hähnchenbrustfilet kleingewürfelt

2 El Speisestärke

8 El Tamari

2 El Butter zum braten

2 TI Honig

2 El Balsamico de Modena

1 l Milch

250 g Mais gem ( Taube )

0,5 TI Paprikagranulat

1 TI Zucker

1 TI Salz

2 El Butter

Butter zum ausfetten der Auflaufformen

70 g ca Ziegenkäse geraspelt, oder anderen Hartkäse

Brust in Speisestärke wenden, 8 El Tamari dazu, verrühren und ca 10 min ziehen lassen,

mit 2 El Butter gar braten lassen, ( paar min, Gefühl ),  
runter von der Hitze, Honig und Balsamico untermischen,

In 1 l kalte Milch, Mais gem, Paprikagranulat, Zucker und Salz rührend 3-5 min kochen lassen, runter von der Hitze 2 El Butter 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

Hans

## Champignonpfannkuchen 4 Ei M F



500 g frische Champignon  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe

50 g mageren Speck gewürfelt

1 El gehackte Kräuter ( wer hat )  
200 g Mais gem  
2 El Hirse gem / Hirseflocken

4 Ei

500 – 600 ml Milch

Salz  
4 Pfefferkörner gemörsert  
Muskatnuss frisch gerieben  
Ungehärtete Margarine o Butter zum braten.

Die Pilze in Scheiben schneiden.

Zwiebeln + Knoblauch fein wiegen.

In einer Pfanne Speck auslassen, nicht so viel sollten noch erkennbare Stücke sein, Zwiebeln + Knoblauch dazu, kurz anbraten + mit Salz + Pfeffer bestreuen.

Mehl mit Flocken, Eier, Salz + Pfeffer + Muskatnuss gut verrühren, Pilze + Kräuter darunter mischen + davon Pfannkuchen braten.

Donnerstag, 17. August 2006, Hans60

## Geflügelkroketten 2 Ei M F

Glutenfrei



500 g gekochtes Hühnermagen ( Hühnerfleisch )

200 g trockener Frischkäse

2 Eier

2 El Mais gem (falls nötig)

1 Bund glatte Petersilie (gehackt)

Muskatnuss

Buchweizen gem

Salz

Pfeffer

Kokosnussfett

Das Hühnerfleisch in der Küchenmaschine zerkleinern.

Mit dem Frischkäse, der Petersilie und den Eiern mischen.

Falls die Masse zu weich ist, langsam das Mehl einkneten, bis sie nicht mehr feucht wirkt

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Zu 4 bis 5 cm langen Stangen formen, in den Buchweizen gem wälzen.

Im Kokosnussfett langsam von allen Seiten goldbraun braten.

Warm servieren.

15.1.07 Hans60

## Hackbraten mit Quark M F

Glutenfrei + Eifrei



2 Frühlingszwiebeln , oder 1 Zwiebel fein gehackt  
750 g Rinderhack oder Halb und Halb

250 g Quark

5 El ( 70 g ) Tomatenmark a d Dose  
0,5 TI Paprika gem ODER 1 TI Edelsüß  
Salz, evtl Kräutersalz  
4 Pfefferkörner gemörsert  
( 2 Eier wer mag )  
1 El Mais grob gem oder Semmelmehl

Fett zum ausfetten einer feuerfesten Form

3- 5 Scheiben Speck

500 ml guten trockenen Spätburgunder, oder guten trockenen  
Rotwein

3 El Tomatenmark  
3 TI gerebelten Basilikum oder frischen. Möglichst 2-3 h vorher einwei-  
chen.

feingehackte Zwiebeln, Hack, Quark, 2 Ei Tomatenmark ( vergessen ),  
Kräutersalz und gemöserten Pfeffer vermengen.

Mais gem auf die Arbeitsplatte streuen, den Fleischteig darauf geben, zu  
einem länglichen Stück formen, und in eine längliche ausgefettete feuer-  
feste ohne Deckel, und mit den Scheiben Speck gelegen.

Die Form ohne Deckel in den kalten Backofen stellen bei ca 200 - 210°C  
Umluft ca 60 min, Nachwärme 5 min,

den vermischten Rotwein mit Tomatenmark und Basilikum etwa 20 min  
vor Ende der Bratzeit um den Braten gießen.

Den garen Hackbraten in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten  
Platte anrichten, warm stellen.

Die Soße durch ein Sieb streichen, evtl nochmals mit den Gewürzen ab-  
schmecken, zu dem Fleisch servieren.

Beigabe :

Gemischtes Gemüse, Quetschkartoffeln, oder Klöße

Freitag, 1. Juni 2007 Hans60

Hackfleisch Muffeins 1 Ei M F

Glutenfrei

Für 12 Stück



roh



1 Zwiebel  
1 junge Knoblauchgrün (1 Knoblauchzehe )  
50 g TK Paprikastreifen ( 1 grüne Paprikaschote )  
2 Tomaten geschält

500 g Rinderhack

50 g Mais geschrotet (Semmelbrösel)  
Salz  
6 Pfefferkörner geschrotet (Pfeffer )  
0,25 TI Kreuzkümmel geschrotet ( gem. Kreuzkümmel)

1 Ei

130 g Bergkäse (125 g Mozzarella )

Fett für`s Blech ( Mulden )

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Ein Muffeinblech fetten.  
Zwiebel schälen und fein hacken,  
Knoblauchgrün in feine Ringe schneiden,  
Paprikaschotenstreifen klein würfeln,  
halbieren, putzen und in kleine Würfelchen schneiden.  
Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und  
ohne Stielansätze in feine Würfel schneiden.  
2. Rinderhack, Mais geschrotet , Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Ei, junge  
Knoblauchgrün gründlich vermischen. Die übrigen vorbereiteten

Zutaten ebenfalls untermischen. Den Bergkäse in 12 Streifen o Würfel schneiden.

3. Die Hackmasse in die Muffeinmulden verteilen, in jeden Muffein 1 –2 Stück Käse drücken. Die Muffeins im Backofen (Mitte; Gas Stufe 2-3; Umluft 160°C) 25-30 Minuten backen.

## Käse Fleisch Pfannenkuchen M F

Glutenfrei u Eifrei

1 Bratpfanne 20 cm Ø mit Deckel

2 Portionen



200 g Rinderhack

200 g Magerquark

150 g Fleischwurst, kleinwürfeln

200 – 300 g Milch

1 Prise Zucker

1 TI Salz

0,5 TI Paprikagranulat

150 g Mais gem

50 g Buchweizen mit gem

50 g Delikatess Gurken, kleinwürfeln

Salz ( reichlich ) zum abschmecken  
Butter oder Margarine zum ausfetten der Bratpfanne  
2 TI Preiselbeeren a d Glas, trennen

Rinderhack und Quark verrühren lassen,  
klein geschnittene Fleischwurst und ca 200 g Milch beifügen,  
Zucker, 1 TI Salz, Paprikagranulat, Mais, Buchweizen dazu, und gut ver-  
rühren lassen, nun noch ca 100 g Milch, soll wie ein Rührteig werden,  
klein geschnittene Gurken zufügen und mit Salz pikant abschmecken.  
In die ausgefettete 20 cm Bratpfanne , diese Masse einfüllen, Deckel  
schließen,  
auf Stufe 2 von sechs möglichen Stufen den Kuchen 60 min langsam ba-  
cken, wenn die Oberfläche nicht mehr glänzt und sich in der Pfanne bewe-  
gen bzw schütteln lässt, ein Brett drüber legen, die Pfanne umdrehen, den  
Kuchen vom Brett wieder in die Bratpfanne gleiten lassen und noch 30  
min bei geschlossenen Deckel backen.  
Heiß servieren, evtl auf jede Hälfte noch 1 TI Preiselbeeren a d Glas.

### Hinweis

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

Eigenes Rezept Samstag, 28. Februar 2009

Hans

Limburger Frikadelle mit Ingwerreis M F  
Glutenfrei + Eifrei





1 Tasse Naturreis  
2 Tassen Wasser  
30 g Ingwer kleingewiegt

200 g Rinderhack  
20 g Ingwer kleingewiegt

150 g Quark 0,5 %  
10 grüne Oliven mit Paprika, halbiert  
6 Pfefferkörner gemörsert

100 g Limburger 40 % , gewürfelt  
50 g Mais gem  
Butter zum ausbraten.

Soße:

200 ml trocknen Weißwein  
50 g Tomatenmark  
1 Prise Salz + Zucker

Reis + Ingwer im Wasser ca 35 min kochen + 10 min quellen lassen.

Von Rinderhack bis Mais gem alle Zutaten zusammen vermengen,  
in der heißen Butter vier handtellergröße Frikadellen braten.

Für die einfache Soße , guten trockenen Weißwein mit Tomatenmark ca 5  
min kochen lassen.

Eigenes Rezept Freitag, 29. Dezember 2006 Hans60

## Mais Pizza M F

glutenfrei / Eifrei

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 Feta Käse, 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 Gouda, 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. Goudakäse grob raspeln, dick drauf + mit Paprikapulver leicht bestäuben.

In den Backofen + bei ca. 170° C Umluft ohne vorheizen, ca. 30 – 40 min oder länger, bis der Käse zerlaufen ist + eine goldene Farbe angenommen hat.

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

## Markklößchen Meyämey 2 Ei F



100 g Rinder - o Kalbmark

ca 2 Ei

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

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

## Pfannenkuchen 4 Ei M F

Glutenfrei – Resteverwertung



50 g Buchweizen gem  
50 g Naturreis gem  
50 g Amaranth gem  
50 g Mais gem

50 g Butter

50 g Quark

2 Ei

Belag:

Ketchup

300 g Salami in Scheiben, ca

80 g Gauda mittelalt geraspelt, ca

200 g Feta

350 ml Milch ca

2 Ei

TK Kräutermehl

Mehl evtl

Fett für 28 cm Pfanne

### Zubereitung:

50 g Buchweizen gem + 50 g Naturreis gem + 50 g Amaranth gem + 50 g Mais gem + 50 g Butter + 50 g Quark und 2 Eier zusammen verrühren, und in eine 28 cm ausgefettete Bratpfanne geben, glattstreichen. Ketchup drauf verteilen, mit Salamischeiben den Teig bedecken, Gauda drauf raspeln, Feta, Eier in der Milch pürieren, TK Kräuter dazu, und über den Gauda gießen. Deckel drauf, und bei Mittelhitze bis das Milchgemisch gestockt ist, backen.

Wenn man das Gefühl hat, das Milchgemisch ist zu dünn, einfach ein wenig Mehl drüberstreuen.

Samstag, 16. Juni 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 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

Pikante Frikadelle 1 Ei M F

Glutenfrei

8 Stück ca



roh

500 g Rinderhack

200 g TK Paprikastreifen

1 Ei

100 g Gauda geraspelt

8 Pfefferkörner gemörsert

100 g Mais gem

1 Ei Sonnenblumenkerne gem

Salz

Buchweizen gem

Öl zum braten

Von Rinderhack bis Salz alles vermischen, abschmecken, Handteller große Frikadellen formen, im Buchweizen gem, wälzen, im heißen Fett auf Mittelstufe braten.

Eigenes Rezept, Samstag, 26. April 2008 Hans60

Pikante Muffeins M F

Glutenfrei u Eifrei

22 Stück



500 g Halb u Halbhack,

250 g Quark 20 % ,

250 g Sauerkraut fein geschnitten,  
1 rote Zwiebel gewürfelt,  
2 Knoblauchzehen geschnitten,  
100 g TK Paprikastreifen klein gewürfelt,  
1 geh Ei Tomatenmark  
160 g Mais geschrotet  
200 g Buchweizen gem u  
2 TI Kreuzkümmel mit gem,  
1 Prise Zucker  
1 Tüte Backpulver  
10 Pfefferkörner gemörsert,  
Kräutersalz o Salz  
ca 300 – 450 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Fett für die ( 2 ) Muffeinsbleche ( Mulden )  
Einige Scheiben frische Ananas.

Hackfleisch, Quark, Sauerkraut, Zwiebel , Knoblauchzehen und Paprika u Tomatenmark gut verrühren lassen, die trocknen Zutaten vermischen und dazu geben, mit Kräutersalz abschmecken, nun noch das Wasser zugeben, nach und nach, es sollte wie ein Rührteig werden, nochmals mit Salz abschmecken, durch das Wasser verliert sich der Geschmack.

Den Teig in die eingefetteten Muffeinsmulden geben, jeweils in die Mitte ein Stück Ananas geben, sollte bis zum Boden reichen, ein wenig den Teig drüberstreichen ( nasse Finger ).

In den kalten Backofen bei ca 130-140°C Umluft ca 35-50 min backen, man sieht es,  
ein paar min in den Formen lassen, ein Brett drüberlegen, umkippen, auf ein Rost gleiten lassen.

Warm o kalt ein Genuss

Eigenes Rezept, Samstag, 21. Juni 2008 Hans60

[Polenta Ciganak See](#) M F



125 g Schinkenspeck gewürfelt

1/2 Bund Frühlingszwiebeln,

200 g Limburger o 125 g Mozzarella,

1 l Milch o Wasser

250 g Mais gem

0.5 l gekörnte Gemüsebrühe

2 Ei Butter, evtl

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Mit den Schinkenspeck Frühlingszwiebeln in einer Pfanne ohne Fett anbraten lassen.

Gem. Mais in die kalte Milch einrühren, gekörnte Gemüsebrühe, Limburger oder Mozzarella in kleine Würfel schneiden + dazu geben, Rührend wenigstens 2 min kochen + auf der ausgeschalteten Hitze ca 10 min quellen

Die Zwiebel-Speckmasse unterheben.

Die Masse in drei 0,75 oder 1 l ausgefettete feuerfeste Schüsseln geben.

Wer will kann überall noch 1 Kl Butter draufgeben, Deckel drauf.

+ im kalten Backofen bei ca 160°C ca 30-40 min backen.

Dienstag, 29. August 2006, eigenes Rezept Hans60

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

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 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

Mittwoch, 6. Januar 2010

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