

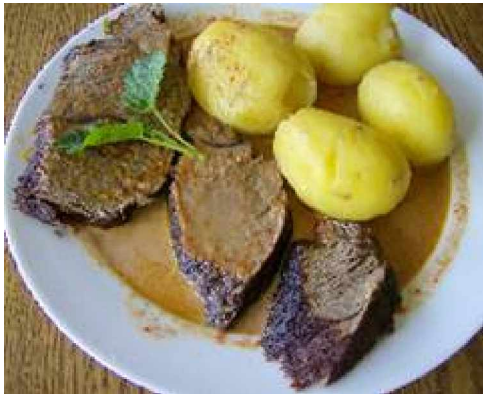
Fleisch Rind Glutenfrei u Sojafrei

Fleisch Rind Glutenfrei u Sojafrei	1
Rind.....	1
Feuriger Paprika Schmorbraten M F.....	2
Frikadellen M F.....	3
Frikadellen mit Buttermöhren 2 Ei F.....	4
Gespickter Rinderbraten F.....	6
Gewürfeltes in Rahm M F.....	7
Gulasch M F.....	9
Hackbraten mit Quark M F.....	10
(Limburger) Hackbraten mit Quark II M F.....	11
Hackbraten mit Rosmarien 2 Ei F.....	13
Hackfleisch Muffeins 1 Ei M F.....	14
Kalbszunge M F.....	16
Käse Fleisch Pfannenkuchen M F.....	17
Limburger Frikadelle mit Ingwerreis M F.....	18
Markklößchen Meyämey 2 Ei F.....	20
Minischnitzel in Ei Hülle 2 Ei M.....	20
Minischnitzel in Ei Hülle Veränderung F.....	21
Pfannenkuchen 4 Ei M F.....	22
Pfunds Muffins F.....	23
Pikante Frikadelle 1 Ei M F.....	25
Rinderbraten (Bug) gepökelt M F.....	26
Rinderbraten mit Rohesser u Nelken gespickt F.....	27
Rohesser F.....	28
Rinderherz F.....	29
Rindfleischbrühe F.....	30
Rollbraten F.....	31
Hinweis M.....	33
Hinweis Ei.....	33
Hinweis Sojasoße.....	33
Hinweis Curry.....	34
Hinweis, Zutaten.....	34
Hinweis Tomatenketchup.....	34
Geräucherten Fisch + Fleisch.....	34
Hinweis F.....	34
Hinweis.....	34
Sauerbraten auf westfälische Art nicht Glutenfrei.....	34
Veränderung.....	36

Rind

Feuriger Paprika Schmorbraten M F

Zutaten für 4 Portionen



750 g Rinderbraten, mager

Salz und Pfeffer

Wasser

Paprikapulver, edelsüß

4 TL Öl

400 g Zwiebel(n)

300 g Paprikaschote(n), rot und grün

2 kleine Pfefferschote(n)

4 TL Mehl

100 g süße Sahne

Zubereitung

Fleisch würzen. Öl in einem Topf erhitzen. Das Fleisch darin ringsum braun anbraten. Geschälte und gewürfelte Zwiebeln ebenfalls mit anbraten. Ca. 500 ml Wasser zufügen und das Fleisch bei schwacher Hitze gut 1 Stunde schmoren.

Paprikaschoten waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen, in Stücke schneiden und zum Fleisch geben. Pfefferschoten fein hacken und ebenfalls hinzufügen. Weitere 20 Minuten bei schwacher Hitze schmoren. Sauce mit Mehl andicken, mit Sahne verfeinern, abschmecken und mit dem in Scheiben geschnittenen Fleisch servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

09.11.05 Ricki

Veränderung

Fleisch anbraten ohne würzen, Soße pürieren dann würzen, Mehl gespart. Wasser = 250 ml Rotwein + 250 ml Wasser gemischt.

Hans60, Sonntag, 4. Mai 2008

Frikadellen M F

Glutenfrei u Eifrei u Resteverwertung

Ca 12 Stück



500 g Rinderhack

250 g Fleischwurst

1 junge Knoblauchstange (grün)

12 Pfefferkörner gemörsert

1 El Tomatenmark

200 g Quark 0.5 %

125 g Camembert kleingewürfelt

Salz

Buchweizenmehl als Panade

Öl zum braten

Rinderhack u kleingewürfelte Fleischwurst,
grüne Knoblauchstange in dünne Scheiben (Rollen) schneiden,
Pfeffer u Tomatenmark u Quark u Camembert dazu, mit Salz würzen, alles
zusammen verkneten und ca 20 min im Kühlschrank ziehen lassen,
mit nassen Händen kleine flache Frikadellen formen, in Buchweizenmehl
wenden, im heißen Öl auf Mittelstufe braten.

Tipp

Jede einzelne Frikadelle mit frischen nassen Händen formen, dadurch
werden diese Dinger gut geformt.

Die erste Seite der Frikadellen mit Deckel braten, es läuft zwar etwas
Flüssigkeit und Käse aus, aber, eventuellen raus brechen von Wurst, was
nicht zu vermeiden ist, wird dies dann nicht zu braun/schwarz.

Eigenes Rezept , Samstag, 3. Mai 2008

Hans

Frikadellen mit Buttermöhren 2 Ei F

Glutenfrei



2 Portionen

1 Pfund Rinderhack

1 kleine Zwiebel feingeschnitten

5 Pfefferkörner gemörsert

1 Tl Gewürzsalz

2 Ei Buchweizenkörner mahlen

1 Ei Naturreis Mittelkorn mahlen

2 Ei

Buchweizenkörner mahlen, als Panade.

2 Ei Butter zum braten evt mehr

Butter Möhren:

Beilage

500 g Bio Möhren

100 ml Wasser

2 Ei Butter

(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 Butter braten, ca 10 min von jeder Seite, auf kleiner Hitze.

Butter Möhren Zubereitung:

Möhren in sehr dünne Scheiben schneiden (lassen).

In Wasser + Butter 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

Gespickter Rinderbraten F

muss nicht immer Speck sein



Zutaten für 6 Portionen

Schmalz (Gäneschmalz 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, 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
02.08.06 Hans60

16.4.

Veränderung 8.7.06

14 % Rotwein

Zwiebel
Knoblauch
rote Paprikaschote mit einigen Kernen
3 Wacholderbeeren +
5 Pfefferkörner zusammen gemörsert
evtl Salz

200 g Schmand

Nach dem scharfen anbraten, mit trockenen 14 % Rotwein abgelöscht, wegdampfen lassen, Fleisch raus, Zwiebel + Knoblauch anbraten bis es riecht, Rotwein rein + den Bratsud abgelöst vom Boden, den gelochten Teller auf dem Dreibein gestellt , Fleisch drauf, auf dem Fleisch eine klein geschnittene rote Paprikaschote mit einigen Kernen, sowie 3 Wacholder Beeren + 5 Pfefferkörner zusammen gemörsert, Deckel mit Gummiring drauf, verschließen, wenn der 2. Ring erscheint. Ca 20- 60 min, je nach dicke des Fleisches.

Nach dem Abdampfen, das Fleisch auf einem heißen Teller, 10 min ruhen lassen, vor dem aufschneiden.

Das Gemüse in der Soße mit einem elektrischen Pürierstab pürieren, nochmals aufkochen, evtl mit Salz abschmecken, runter von der Hitze + 200 g Schmand in die Soße verrühren.

Klöße oder Nudeln + Gemüse dazu .

Hans

Gewürfeltes in Rahm M F



Zutaten für 6 Portionen

1200 g Rinderbraten (Hals), in mundgerechte Stücke schneiden

Olivenöl, reichlich

1 Zwiebel(n), klein schneiden

500 g Champignons, frische, klein schneiden

Pfeffer, a. d. Mühle

Meersalz

100 ml Milch

200 ml süße Sahne

200 ml Schmand

2 TL Kräutersalz + mehr nach Geschmack

1 TL Kartoffelmehl

1 Tasse/n Wasser, kaltes

1 EL Senf, bei Bedarf

1,2 Kg Rinderhals in (mundgerechte) Stücke schneiden + in Olivenöl/ anderes 1-2 h marinieren.

In reichlich Olivenöl scharf anbraten, raus nehmen, warm stellen + (im Schnellkochtopf ca. 20 min beim 2. Ring kochen, will es weich haben) 1 Zwiebel klein schneiden + in dem Bratsud dünsten + 400 - 500 g frische geschnittene Champignons dazu + mit Pfeffer a d M + Meersalz würzen, nicht zu stark.

Milch + süße Sahne + Schmand verrühren, aufkochen, rühren + mit Kräutersalz + Meersalz sowie Pfeffer a d M, würzen nach Geschmack (+ wer hat, die Bratensoße aus dem Schnellkochtopf dazu)

Kartoffelmehl in 1 Tasse kaltem Wasser auflösen + an die Soße geben + aufkochen, leicht andicken, Vorsicht dickt sehr stark, nochmals abschmecken , mit Salz + Pfeffer abschmecken, wer will kann auch 1 EL Senf mit drunter rühren. Dann Fleisch + Zwiebel- Champignons Gemisch drunter mischen.

Mit selbstgemachte Nudeln servieren, Salat der Saison dazu.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

12.09.04 Hans60

Gulasch M F

Glutenfrei + Eifrei



2 Pfund (1 kg) Gulasch halb + halb

1 El Gänsefett

100 g geräucherten Rinderschinken

1 Zwiebel

1-3 Knoblauchzehen nach Geschmack

evtl Salz

1 El saure Sahne oder Meerrettich pro Person

erst das Rindergulasch im Gänsefett scharf anbraten, raus nehmen, dann das Schwein anbraten, beides zusammen, auf kleiner Hitze schmoren lassen, ab + zu heiße Flüssigkeit zugeben, kurz vor Ende noch den Knoblauch + Zwiebel mitbraten.

Oder nach dem anbraten, Fleisch in einem flachen Schnellkochtopf, unten im Topf , den abgelösten Bratsud, Zwiebel + Knoblauch begeben, Deckel drauf, und beim 2. Ring ca 20-35 min, je nach Größe der Fleischstücke. Abdampfen, Flüssigkeit + Fleisch in einem Topf zusammen fügen, Flüssigkeit zugeben, aufkochen, abschmecken, evtl mit Salz nachwürzen.

Jede Portion erhält beim servieren noch 1 El saure Sahne oder Meerrettich.

Eigenes Rezept Freitag, 20. April 2007 Hans60

Hackbraten mit Quark M F

Glutenfrei + Eifrei



2 Frühlingszwiebeln , oder 1 Zwiebel feingehackt
750 g Rinderhack oder Halb und Halb

250 g Quark

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

Fett zum ausfetten einer feuerfesten Form

3- 5 Scheiben Speck

500 ml guten trockenen Spätburgunder, oder guten trockenen
Rotwein

3 Ei 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 mahlen auf die Arbeitsplatte streuen, den Fleischteig darauf geben,
zu einem länglichen Stück formen, und in eine längliche ausgefettete feu-
erfeste ohne Deckel, und mit den Scheiben Speck legen.

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

(Limburger) Hackbraten mit Quark II M F

Glutenfrei + Eifrei



2 Frühlingszwiebeln , oder 1 Zwiebel feingehackt
650 g Rinderhack oder Halb und Halb

250 g Quark

400 g Limburger 40 %

5 Ei (70 g) Tomatenmark a d Tube

0,5 TI Paprika mahlen ODER 1 TI Edelsüß
Kräutersalz evtl Salz
2 eingelegte Chilischoten, klein geschnitten
4 Pfefferkörner gemörsert
(2 Eier wer mag)
1 EI Mais grob mahlen oder Semmelmehl

Fett zum ausfetten einer feuerfesten Form

2- 3 Scheiben Speck

500 ml guten trockenen Spätburgunder, oder guten trockenen
Rotwein

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

feingehackte Zwiebeln, Hack, Quark in kleine Würfel geschnittenen Lim-
burger, 2 EI Tomatenmark , Kräutersalz und gemörserten Pfeffer vermen-
gen.

Mais mahlen auf die Arbeitsplatte streuen, den Fleischteig darauf geben,
zu einem länglichen Stück formen, und in eine längliche ausgefettete feu-
erfeste Form 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, evtl etwas einkochen lassen, wer will kann noch die Soße mit
in Rotwein eingeweichtes Kartoffelmehl, eindicken, zu dem Fleisch servie-
ren.

Dazu passt.

Gemischtes Gemüse, Quetschkartoffeln, oder Klöße

Samstag, 9. Juni 2007, Hans60

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 TI Lavendelblätter, frisch, gehackt

10 g Knoblauchzehe, geschnitten,

1 Kleine Zwiebel kleingewürfelt

6 Pfefferkörner gemörsert

1 Ei 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, pürieren, mit Salz u Pfeffer abschmecken.

Dazu gab es Hirse gekocht.

Eigenes Rezept, Hans60 Freitag, 20. Juni 2008

Hackfleisch Muffeins 1 Ei M F

Glutenfrei

Für 12 Stück





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 (mahlen. 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.

Die in (Klammern) sind Zutaten für Allesesser

Kalbszunge M F

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

Etwas saure Sahne

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 + Sahne 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 durchsiehen, 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 + saure Sahne begeben, Zungenscheiben darin erhitzen, nicht kochen.

Dienstag, 12. Dezember 2006 Hans60

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 Maiskörner mahlen

50 g Buchweizenkörner mit mahlen

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, kleingeschnittene Fleischwurst und ca 200 g Milch beifügen, Zucker, 1 TI Salz, Paprikagranulat, Mais, Buchweizen dazu, und gut verrühren lassen, nun noch ca 100 g Milch, soll wie ein Rührteig werden, kleingeschnittene 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 backen, wenn die Oberfläche nicht mehr glänzt und sich in der Pfanne bewegen 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 Geschmacksverstärker herstellen.

Eigenes Rezept Samstag, 28. Februar 2009

Hans

Limburger Frikadelle mit Ingwerreis M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Tasse Naturreis = 160 g
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 Maiskörner mahlen
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 mahlen 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

Markklößchen Meyämey 2 Ei F



100 g Rinder o Kalbmark

ca 2 Ei

150 g Maiskörner , 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

Minischnitzel in Ei Hülle 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen.

4 dünne Kalbsschnitzel (je 120 g)

Salz

Pfeffer

2 Eier

50 g fein geriebener Schnittkäse (z. B. Allgäuer Emmentaler)

2- 3 EL Mehl

2 EL Butterschmalz

So wird's gemacht:

1. Schnitzel kalt abbrausen und gut trocken tupfen. Jedes in ca. 3 cm große Quadrate schneiden. Salzen, pfeffern.

2. Eier verquirlen, geriebenen Käse unterheben. Die Minischnitzel im Mehl wenden, dann durch den Eier Käse Mix ziehen. Portionsweise bei Mittelhitze im heißen Schmalz 2- 3 Min. pro Seite braten. Mit Pfannengemüse oder auf Gemüsesalat anrichten.

Zubereitung: ca. 20 Min.

KJ/kcal p. St.: 1.680/400

Private Rezeptesammlung

Gruß Inge

Minischnitzel in Ei Hülle Veränderung F



Anstelle Kalb, Putenbrustfilet,

statt Emmentaler, Mittelalten Gauda geraspelt,

Mehl, wurde Buchweizenmehl

Butterschmalz in Gänseschmalz ersetzt

Die Schnitzel erst im Mehl, dann in Ei-Käse Mischung, weil aber Käse, auch wenn es in Ei ist, leider verbrennt, hart wird, habe ich es nochmals in

Mehl gewendet, und nach dem Umdrehen in der Pfanne, den Rest Ei-Käsemischung auf das Fleisch gelegt, und kurz vorm Ende noch den Deckel drauf getan, damit der Käse noch etwas verläuft,

Danke Dir , für Deine Anregung

Hans

Pfannenkuchen 4 Ei M F
Glutenfrei – Resteverwertung



50 g Buchweizenkörner mahlen
50 g Naturreis mahlen
50 g Amaranthkörner mahlen
50 g Maiskörner mahlen

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 mahlen +50 g Naturreis mahlen+ 50 g Amaranth mahlen+ 50 g Mais mahlen+ 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 Maiskörner mahlen

5 rote trockene Chilischote mit mahlen

10 Pfefferkörner mit mahlen

1 Tüte Backpulver

100 g Tomatenmark a d T

250 ml kohlenstoffhaltiges 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

Eigenes Rezept , Donnerstag, 17. Juli 2008 Hans60

Pikante Frikadelle 1 Ei M F

Glutenfrei

8 Stück ca



500 g Rinderhack

200 g TK Paprikastreifen

1 Ei

100 g Gauda geraspelt

8 Pfefferkörner gemörsert

100 g Maiskörner mahlen

1 Ei Sonnenblumenkerne mahlen

Salz

Buchweizenkörner mahlen

Öl zum braten

Von Rinderhack bis Salz alles vermischen, abschmecken, Handteller große

Frikadellen formen, im Buchweizen mahlen, wälzen, im heißen Fett auf Mittelstufe braten.

Eigenes Rezept, Samstag, 26. April 2008 Hans60

Rinderbraten (Bug) gepökelt M F



3 Portionen

ca 800 -1000 g Rinderbraten Bug
Pökelsalz (erhältlich beim Fleischer)

Gänsefett o Gänseschmalz

Trockenen Rotwein 14 % o Wasser

Zwiebel

Knoblauch

2 Wacholderbeeren +

5 Pfefferkörner mörsern

200 g Schmand

Rinderbraten ca 12 - 36 h vor dem braten, mit Pökelsalz einreiben.
Abwaschen, trocken reiben. Im heißen Gänseschmalz kräftig anbraten,
von allen Seiten.

Für den Schnellkochtopf

Mit Rotwein ablöschen, verdampfen lassen, gewürfelte Zwiebel + gewürfelten Knoblauch mit braten lassen, ein wenig braun werden lassen, nochmals mit Rotwein ablöschen, den Bratensatz damit lösen, in den flachen 2 l Schnellkochtopf die Flüssigkeit gießen, in den Einsatz, das Fleisch + Gemüse, Wacholderbeeren + Pfeffer darauf legen, den Ein-

satz in den Topf, Deckel verschließen, wenn der 2. Ring erscheint 20- 40 min kochen lassen.

Nach dem abdampfen, Fleisch auf einen (heißen) Teller 10 min ruhen lassen, bevor es aufgeschnitten wird.

Das Gemüse in der Soße mit einem elektrischen Pürierstab, etwas pürieren, nochmals aufkochen lassen, runter von der Hitze, Schmand einrühren, und servieren.

Für den Schmortopf

Mit Rotwein ablöschen, Hitze klein stellen, Wacholderbeeren + Pfeffer dazu, ab + zu nachsehen ob noch Flüssigkeit vorhanden, sonst etwas nach gießen, Schmordauer kann man nicht sagen, richtet sich nach eigenem Gefühl, + Fleisch, ca 30 min vor dem Ende der Schmorzeit gewürfelte Zwiebel + gewürfelten Knoblauch mit braten lassen.

Fleisch auf einen (heißen) Teller 10 min ruhen lassen, bevor es aufgeschnitten wird.

Das Gemüse in der Soße mit einem elektrischen Pürierstab, etwas pürieren, nochmals aufkochen lassen, runter von der Hitze, Schmand einrühren, und servieren.

Dazu gab es Kartoffelklöße + Buttermöhren.

Eigenes Rezept, Samstag, 8. Juli 2006 Hans60

Rinderbraten mit Rohesser u Nelken gespickt F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

Ca 3 Portionen

1,5 kg Rindfleisch (Beinflfleisch)

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

[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 TI 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 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, 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.

Sauerbraten auf westfälische Art nicht Glutenfrei
im Schnellkochtopf

NICHT GLUTENFREI , wegen Pumpernickel u Dinkel

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Rindfleisch, ohne Knochen

Pfeffer, gemörsert

Gewürznelken, gemahlen

2 m.-große Zwiebel(n)

1 Bund Suppengrün

Piment, ganz, (Nelkenpfeffer)

2 Gewürznelken

einige Pfeffer Körner

2 Lorbeerblätter

1 Zweig/e Thymian

250 ml Wein, weiß

250 ml Essig (Weinessig)

Pfeffer

Salz

50 g Speck, fetten

40 g Pumpernickel

1 Zitrone(n) - Schale

40 g Rosinen, verlesene

10 g Dinkel, gemahlen / Weizenmehl

2 EL Wasser, kaltes

Rohrzucker

Schweinebraten

Zwiebel(n)

Zubereitung

Fleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Trocken tupfen. Mit Pfeffer + Gewürznelke einreiben. In eine Schüssel geben, für die Marinade Zwiebeln + Suppengrün klein schneiden, Pimentkörner, 2 Gewürznelken, einige Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, 1 Zweig Thymian zu dem Fleisch geben, 250 ml Weißwein + 250 ml Weinessig, verrühren, über das Fleisch geben. (Fleisch muss gedeckt sein), zugedeckt 2-3 Tage an einem kühlen Ort stehen lassen, das Fleisch ab + zu wenden.

Das genügend gesäuerte Fleisch trocken tupfen, mit Pfeffer + Salz einreiben.

50 g fetten Speck in Würfel schneiden, in dem Schnellkochtopf auslassen, das Fleisch von allen Seiten gut anbraten.

Die Marinade durch ein Sieb gießen, 250 ml davon abmessen, das Gemüse zu dem Fleisch geben, gut durchdünsten lassen. 125 ml Marinade hinzugießen.

40 g zerkrümelten Pumpernickel, 1 Stück Zitronenschale, 40 g Rosinen hinzufügen, den Schnellkochtopf schließen, nach erscheinen des 2. Ringes das Fleisch etwa 30 min garen lassen. Dann abdampfen, öffnen.

Das Fleisch in Scheiben schneiden, auf vorgewärmter Platte anrichten, Warmstellen. Dinkel/ Weizenmehl mit 2 El kaltem Wasser anrühren, die Flüssigkeit damit binden. (stattdessen auch das abgeseigte Gemüse passieren + in die Soße geben) Die Soße mit Salz, Pfeffer + Zucker abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Ruhezeit: ca. 3 Tage 3 Std.

03.05.06 Hans60

Veränderung

1 kg Schweinebraten

Salz

Pfeffer

Thymian

Basilikum

3 Tomaten

2 Zwiebeln
100 ml Rotwein
ca 45 min.

Fleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen. Trocken tupfen .
Mit Pfeffer + Gewürznelke einreiben.

In eine Schüssel geben,
für die Marinade,

Zwiebeln + Suppengrün klein schneiden,
Pimentkörner,

2 Gewürznelken,
einige Pfefferkörner,

2 Lorbeerblätter,

1 Zweig Thymian zu dem Fleisch geben,

250 ml Weißwein +

250 ml Weinessig, verrühren, über das fleisch geben. (Fleisch muss gedeckt sein), zugedeckt 2-3 Tage an einem kühlen Ort stehen lassen, das Fleisch ab + zu wenden.

Das genügend gesäuerte Fleisch trocken tupfen, mit
Pfeffer + Salz einreiben.

50 g fetten Speck in Würfel schneiden, in dem Schnellkochtopf aus lassen,
das Fleisch von allen Seiten gut anbraten.

Die Marinade durch ein Sieb gießen ,

250 ml davon abmessen, das Gemüse zu dem Fleisch geben, gut durch
dünsten lassen.

125 ml Marinade hin zu gießen.

40 g zerkrümelten Pumpernickel,

1 Stück Zitronenschale,

40 g Rosinen hinzufügen, den Schnellkochtopf schließen, nach erscheinen
des 2. Ringes das Fleisch etwa 30 min garen lassen.

Dann abdampfen, öffnen.

Das Fleisch in Scheiben schneiden, auf vorgewärmte Platte anrichten,
Warmstellen.

Dinkel/ Weizenmehl mit

2 El kaltem Wasser anrühren, die Flüssigkeit damit binden.

(statt dessen , auch das abgeseigte Gemüse passieren, + in die Soße geben)

Die Soße mit Salz, Pfeffer + Zucker abschmecken.

Donnerstag, 26. Januar 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Mittwoch, 3. November 2010

Donnerstag, 12. Mai 2011

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de