

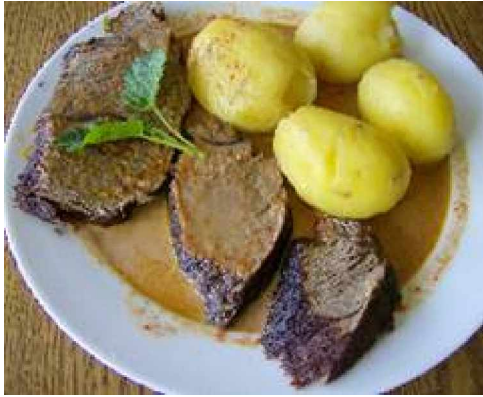
## Fleisch Rind Glutenfrei

Fleisch Rind Glutenfrei .....	1
Rind.....	2
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
Hack Reis Auflauf Atbasar M F.....	10
Hackbraten mit Quark M F.....	11
( Limburger ) Hackbraten mit Quark II M F.....	12
Hackbraten mit Rosmarin 2 Ei F.....	14
Hackfleisch Muffeins 1 Ei M F.....	15
Kalbszunge M F.....	17
Käse Fleisch Pfannenkuchen M F.....	18
Limburger Frikadelle mit Ingwerreis M F.....	19
Markklößchen Meyämey 2 Ei F.....	21
Minischnitzel in Ei Hülle 2 Ei M.....	21
Minischnitzel in Ei Hülle Veränderung F.....	22
Paprikatopf F.....	23
Pfannenkuchen 4 Ei M F.....	24
Pfunds Muffins F.....	25
Pikante Frikadelle 1 Ei M F.....	27
Rind Tofu Frikadellen oder Klopse F.....	28
Rinderbraten ( Bug ) gepökelt M F.....	29
Rinderbraten mit Rohesser u Nelken gespickt F.....	30
Rohesser F.....	31
Rinderhack Frikadellen F.....	32
Rinderherz F.....	33
Rindfleischbrühe F.....	34
Rollbraten F.....	35
Hinweis M.....	37
Hinweis Ei.....	37
Hinweis Sojasoße.....	37
Hinweis Curry.....	38
Hinweis, Zutaten.....	38
Hinweis Tomatenketchup.....	38
Geräucherten Fisch + Fleisch.....	38
Hinweis F.....	38
Hinweis.....	38
Sauerbraten auf westfälische Art nicht Glutenfrei.....	38
Veränderung.....	40

## 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 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 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 (Gänseschmalz 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 beigeben, 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

## Hack Reis Auflauf Atbasar M F

Glutenfrei + Eifrei



2 Tassen Wasser  
1 Tasse Naturreis Mittelkorn

300 g Rinderhack

1 Zwiebel

250 g Quark 0,5 %

Salz

5 Pfefferkörner gemörsert

1 Prise Vollrohrzucker

5 cm Ingwer

130 g ca Paprikaschote

2 cl Balsamico Bianca

2 cl Tamari ( Sojasoße )

Butter für 3 feuerfeste ein Liter Schüsseln

3 Kiwi

3 TI Preiselbeerenkompott ( a Glas )

Paprikagranulat

Den Naturreis ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, + ca 35 min kochen, + ca 10 min ausquellen lassen.

Rinderhack mit kleingeschnittener Zwiebel + klein gewürfelte Paprikaschote sowie den klein gewiegten Ingwer + Quark mit einander vermengen, mit Salz + Pfeffer + Tamari + Essig gut würzen.

Den fertigen Reis untermischen + in drei ausgebutterte feuerfeste ein Liter Schüsseln geben, glattstreichen.

Kiwi schälen + in Scheiben schneiden + auf den Teig verteilen, in die Mitte Jeder Form, einen Teelöffel Preiselbeerenkompott geben.

Paprikagranulat auf den Auflauf streusen.

Deckel drauf + in den kalten Backofen bei 170°C Unluft ca 40-60 min backen.

Eigenes Rezept, Montag, 13. November 2006 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 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 TL gerebelten Basilikum oder frischen. Möglichst 2-3 h vorher einweichen.

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 feuerfeste 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 abschmecken, 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 gem ODER 1 TI Edelsüß  
Kräutersalz evtl Salz  
2 eingelegte Chilischoten, klein geschnitten  
4 Pfefferkörner gemörsert  
( 2 Eier wer mag )  
1 EI Mais grob gem 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 einweichen.

feingehackte Zwiebeln, Hack, Quark in kleine Würfel geschnittenen Limburger, 2 EI Tomatenmark , 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 feuerfeste 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 abschmecken, evtl etwas einkochen lassen, wer will kann noch die Soße mit in Rotwein eingeweichtes Kartoffelmehl, eindicken, zu dem Fleisch servieren.

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 ( 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.

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 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, 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  
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

## Markklößchen Meyämey 2 Ei F



1511

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

## 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

### 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.

Geschnetzeltes 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 gemörserter 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

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 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

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 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

## Rind Tofu Frikadellen oder Klopse F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



6 Frikadelle u 12 Klopse

300 g Pellkartoffeln  
200 g Tofu naturell  
5 EI 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 Bianka  
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 ( Bug ) gepökelt M F



3 Portionen

ca 800 -1000 g Rinderbraten Bug

Pökelsalz ( erhältlich beim Fleischer )

Gänsefett / Gänseschmalz

Trockenen Rotwein 14 % / 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 Einsatz 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

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

13 Stück



400 g Rinderhack

300 g Sauerkraut,

150 g Kichererbsen gem

2 rote Chili mit gem

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 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

Gewürnelken, gemahlen

2 m.-große Zwiebel(n)

1 Bund Suppengrün

Piment, ganz, (Nelkenpfeffer )

2 Gewürnelken

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 ), zudeckt 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

Mittwoch, 11. Mai 2011

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