

# Kartoffeln Fisch u Fleisch **Glutenfrei**

## Hinweis **Margarine**

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reform Margarine, das Original.

## 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.

## Index nicht aktiv

|               |    |
|---------------|----|
| Fisch .....   | 2  |
| Fleisch ..... | 21 |

## Inhaltsverzeichnis

|   |          |
|---|----------|
| Kartoffeln Fisch u Fleisch Glutenfrei ..... | 1        |
| Hinweis Margarine .....                     | 1        |
| Hinweis I .....                             | 1        |
| Bitte bedenkt .....                         | 1        |
| Index nicht aktiv.....                      | 1        |
| Inhaltsverzeichnis .....                    | 1        |
| <b>Fisch</b> .....                          | <b>2</b> |
| Ananas Curry Lachs M F .....                | 2        |
| Fischcurry ( süß ) Auflauf F.....           | 4        |

|   |           |
|---|-----------|
| Fruti di mare, Resteauflauf F.....            | 5         |
| Frutti di Mare Käseauflauf 3 Ei M F.....      | 6         |
| Gefüllte Zucchini M F.....                    | 7         |
| Gefüllter Tofu mit Mandarinensoße F.....      | 8         |
| Kabeljaufilet in Kokosnuss 1 Ei F.....        | 10        |
| Kartoffel Käse Auflauf 2 Ei M F.....          | 12        |
| Kartoffel Thunfisch Auflauf M F.....          | 12        |
| Kartoffel u Möhren ( Zander ) Auflauf F.....  | 14        |
| Mangoauflauf Aksatau M F.....                 | 15        |
| Seelachs in Kartoffeln M F.....               | 16        |
| Seelachsfilet mariniert, Auflauf M F.....     | 17        |
| Seelachsfilet mit Fenchelgemüse o Soße F..... | 19        |
| Suppengemüse mit Forelle F.....               | 20        |
| Suppengemüse mit Seelachs F.....              | 20        |
| <b>Fleisch.....</b>                           | <b>21</b> |
| Eier Gemüse 6 Ei F.....                       | 21        |
| Frikadellen mit Buttermöhren 2 Ei F.....      | 23        |
| Gemüse mit Blutwurst F.....                   | 24        |
| Hühnermageneintopf F.....                     | 25        |
| Hühnersuppe F.....                            | 26        |
| Pfunds Muffins F.....                         | 26        |
| Putenbrustfilet Frikadellen F.....            | 28        |
| Putenkeulen Atasu F.....                      | 28        |
| Rind Tofu Frikadellen oder Klopse F.....      | 30        |
| Wild - Leber alle Arten M.....                | 31        |
| Wild - Leber alle Arten M F.....              | 32        |
| Wildschweinbraten gepökelt M F.....           | 34        |
| Bitte bedenkt.....                            | 35        |
| Hinweis M.....                                | 35        |
| Hinweis Ei.....                               | 35        |
| Hinweis Curry.....                            | 36        |
| Hinweis F.....                                | 36        |

## Fisch

Ananas Curry Lachs M F



Zutaten für 3 Portionen

0,5 große Ananas

1 Apfel

2 El Kokosraspel

0,5 TI Curry ohne Salz

2 El (40 g ) Butter

300 ml guten Weißwein

200 ml Sahne

0,5 Bund Frühlingszwiebeln

2 Lachs Filet ca 250 g Natur

2 Seelachsfilet ca 300 g Natur

Salz und Pfeffer

6 große Pellkartoffeln

Pellkartoffeln mit 0,5 TI Kümmel kochen.

Die geschälte halbe Ananas auf Würfel schneiden. In der Hälfte der Butter kurz andünsten, beiseite stellen.

Die in kleine Ringe geschnittenen Zwiebeln und den Apfel, um den Grieb rum geraspelt, und mit den Kokosflocken und dem Curry in der anderen Hälfte der Butter andünsten.

Mit dem Wein ablöschen und nach Bedarf reduzieren lassen, dann fügt man die Sahne hinzu, würzt mit Pfeffer und Salz und lässt die Soße noch einmal kurz aufkochen und gibt dann die Ananasstückchen hinzu.

Den Fisch, Naturbelassen, in zwei Pfannen in Butter kurz braten, nachdem umdrehen, ein wenig mit Pfeffer + Salz würzen.

Nach einer Idee, vom schmitzebilla 06.10.05 , Rezept

mit den Pellkartoffeln, Fisch + Soße zusammen servieren

Mittwoch, 30. August 2006 Hans

## Fischcurry ( süß ) Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



500 g Seelachsfilet

1 TI Curry o Salz ( Reformhaus)

2 El Balsamico de Modena

2 El Tamari

1 TK Beutel

300 g Pflaumen

50 g Ingwer kleingehackt

4 El Pflaumenbrand alter

1 TK Beutel

300 g TK Suppengemüse

200 g rote Betsaft

300 g Pellkartoffeln

Salz evtl

Margarine zum ausfetten der Auflaufformen

Seelachsfilet in Mundgerechte Stücke schneiden, in den TK Beutel, Curry mit Essig und Tamari mischen, dazu geben, mit einem Clips verschließen, ein wenig verteilen, darin, ab in den Kühlschrank.  
Pflaumen in Stücke schneiden, mit kleingehackten Ingwer in den anderen TK Beutel, 4 El alten Pflaumenbrand darein, zubinden, wenig schütteln, damit sich alles gut vermischt, und in den Kühlschrank damit.  
300 g TK Suppengemüse im rote Betesaft ca 20 min ( bissfest ) kochen.  
In der Zeit wo alles durch zieht bzw kocht, die Pellkartoffeln kochen, abschrecken, und pellen, in dicke Scheiben schneiden,  
in zwei ausgefettete Auflaufformen mit den Kartoffelscheiben den Boden bedecken, wer will kann diese noch ein wenig salzen,  
den Inhalt der beiden TK Beutel zusammen vermengen, auf die Kartoffelscheiben verteilen, da wiederum rauf das gekochte TK Suppengemüse, den rote Betesaft mit dazu geben, Deckel schließen, bleibt saftig, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 40 min backen, sollte schön sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 3. September 2009 Hans60

### Fruti di mare, Resteauflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



600 g Pellkartoffeln  
Muskatnuss gerieben  
350 g TK Suppengemüse  
2 handvoll TK Paprikastreifen

250 g TK Frutti di mare

Weißwein

Lorbeerblatt  
150 g Ziegenkäse geraspelt  
200 g Ziegenkäserolle  
Pfeffer  
Kräutersalz  
Ungehärtete Margarine

Pellkartoffeln quetschen und mit Muskatnuss und Kräutersalz würzen,  
TK Gemüse + TK Paprikastreifen kurz in ein wenig guten Weißwein dün-  
sten, abseihen, dazu geben,  
Frutti di mare mit Weißwein bedecken + Lorbeerblatt ca 10 min dünsten,  
abseihen, dazu geben,  
geraspelten Ziegenkäse mit untermengen, mit Pfeffer abschmecken. In  
zwei ein Liter mit Margarine eingefettete feuerfeste Schüsseln geben,  
glattstreichen,  
Ziegenkäserolle in dicke Taler schneiden, und auf den Auflauf geben.  
Deckel schließen.  
In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 30-40 min backen.

Eigenes Rezept, Montag, 21. Januar 2008 Hans60

Frutti di Mare Käseauflauf 3 Ei M F



750 g Magerquark 0,5 %  
4 Pellkartoffeln ca 500 - 600 g  
100 g ungehärtete Margarine o Butter  
6- 8 El Hirse gem. o Flocken

1 Kl Senfkörner gem  
100- 150 g geriebener Käse  
Salz,  
Pfeffer  
0,5-1 Kl Kurkuma  
50 g Kichererbsen gem.  
Dill  
1 Prise Vollrohrzucker

### 3 Ei trennen

1 Prise Salz  
Handvoll Zitronenmelisse gehackt oder  
1 El Zitronensaft, frisch gepresst  
500 g Frutti di Mare

mit ungehärtete Margarine/ Butter die 4 feuerfeste 1 l Schüsseln einstreichen.

Pellkartoffeln zerquetschen.

Alle Zutaten miteinander vermischen,

Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen + unterheben.

In die vorbereiteten Schüsseln verteilen, Deckel drauf.

Im kalten Backofen bei 160° C Umluft ca 60 min backen.

1 a 2 l, Form 70- 90 min ca.

Donnerstag, 8. Mai 2003

Sonntag, 13. August 2006

Hans

### Gefüllte Zucchini M F

Glutenfrei + Eifrei





1 kg Zucchini

250 g geräuchertes Forellenfilet

500 g Pellkartoffeln

ungehärtete Margarine o Butter

warme Milch

Kräutersalz o Salz

Frisch geriebene Muskatnuss

200 g Möhren fein geraspelt

100- 150 g Ziegenkäse geraspelt

Paprikagranulat

2-3 El Sonnenblumenkerne

ungehärtete Margarine o Butter zum ausfetten

geschälte Pellkartoffeln noch heiß, zusammen mit Butter, Milch, Kräutersalz und Muskatnuss quetschen, in drei eingefettete ein Liter feuerfeste Schüsseln geben, glattstreichen und ein wenig den Rand hoch.

Zucchini schälen, halbieren das weiche Kernfleisch entfernen, und ca 5-10 min kochen, abgießen,

Zucchini mit dem Rücken auf den Kartoffelbrei legen und ein wenig mit Kräutersalz bestreuen,

geräucherten Fisch so schneiden, dass er gut in die Zucchini zu liegen kommt, darauf jetzt die geraspelten Möhren,

darüber den geraspelten Ziegenkäse und mit Paprikagranulat vorsichtig bestreuen und mit Sonnenblumenkerne bestreusen,

Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C ca 40 min backen.

Eigenes Rezept , Donnerstag, 29. November 2007 Hans60

[Gefüllter Tofu mit Mandarinensoße](#) F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei



mit Ei Rest

### Tofu

400 g Tofu naturell  
Tamari

2 Scheiben Räucherlachs  
Kordel

Salz  
Pfeffer  
Bio Sesamsaat  
Buchweizenmehl  
Olivenöl zum braten

### Veränderung

1 Ei

### Mandarinensoße

500 –700 g Mandarinen  
20 g Ingwer fein gehackt  
0,5 TI Salz  
5 Pfefferkörner gemörsert

1 TL Kurkuma gem  
2 EL Balsamico Bianca ca  
Tamari

### Quetschkartoffeln

400 g Pellkartoffeln  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss frisch gerieben  
1 EL ungehärtete Margarine evtl mehr  
Sojamilch, warme

2 x zwei Scheiben a 200 g Tofu in der dicke, nicht ganz durchschneiden, so das eine Tasche entsteht, mit Tamari übergießen und damit ca 30 min marinieren ca.,  
in die jeweilige Tasche 1, 2 oder drei dünne Scheiben Räucherlachs legen, mit einer Kordel kreuzweise verbinden.  
Buchweizenmehl mit gemörserten Pfeffer, Salz und Bio Sesamsaat vermischen, den gefüllten Tofu drin wenden, und im heißen Olivenöl braten.  
Wer Ei verträgt, kann auch erst den gefüllten Tofu, in ein zerquirten Ei wenden und dann in die Mehlpanade geben.

Mandarinen schälen und in einem hohen Becher mit einem elektrische Pürierstab pürieren.  
In einen Topf mit Ingwer, Salz, Pfeffer und Kurkuma geben, 1 x aufkochen, von der Hitze nehmen, mit Balsamico Bianca und Tamari ( Marinade ) pikant würzen.

### Quetschkartoffeln

Pellkartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken, pellen, und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1 EL ungehärtete Margarine evtl mehr, quetschen, und heiße Sojamilch dazu geben, dass das Ganze schön cremig wird.

Tofuschnitzel sowie Soße und Quetschkartoffeln zusammen servieren.

Eigenes Rezept Samstag, 5. Januar 2008 Hans60

Kabeljaufilet in Kokosnuss 1 Ei F  
Glutenfrei + Milchfrei



400 g Kabeljaufilet

Saft von 1 Zitrone

Salz

5 Pfefferkörner gemörsert

Buchweizen gemahlen oder anderes

1 Ei

Kokosraspel

0,5 TL Kurkuma

Olivenöl zum braten.

Kabeljaufilet mit Zitronensaft säuern.

Buchweizen mit Salz + Pfeffer mischen, den Kabeljau drin wenden.

Ei mit einer Gabel verquirlen, den Kabeljau drin wenden,

Kokosraspel mit Kurkuma auf einen flachen Teller vermischen, den Kabeljau drin wenden.

Im heißen Fett, auf mittlerer Stufe von beiden Seiten höchstens 2-2,5 min braten, je nach Dicke der Filets

Das verquirlte Ei ( falls noch vorhanden ) im heißen Fett, stocken lassen, auf den Fisch geben.

Sowie die gebrauchten Kokosraspel, im Fett kurz mit braten, + alles zusammen servieren.

Pellkartoffeln oder Naturreis oder Kartoffelsalat passen gut dazu, + Fenchelgemüse dazu Bechamelsoße mit Goldsenf gem.

eigenes Rezept, Donnerstag, 8. Februar 2007 Hans60

## Kartoffel Käse Auflauf 2 Ei M F

Glutenfrei



500 g Pellkartoffeln  
200 g TK Maiskörner  
300 g TK Paprikastreifen  
Kräutersalz  
1 Prise Vollrohrzucker  
Pfeffer  
3 Ei Mais gemahlen

2 Ei ( M )

80 g Bergkäse geraspelt

250 g geräucherte Forellenfilet

ungehärtete Margarine

zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln einfetten, mit in Scheiben geschnittenen Pellkartoffeln den Boden und den Rand belegen.

Darauf je 125 g Forellenfilet legen.

Paprikastreifen 1 x kurz aufkochen, mit Kräutersalz + Pfeffer würzen, mit Hüttenkäse ( gekörnter Frischkäse ) und 2 Eier und 3 Ei Mais gem vermischen, auf die Forellenfilet geben, glattstreichen, mit dem geraspeltten Bergkäse bedecken, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30-40 min backen, bis der Käse verlaufen ist.

Eigenes Rezept, Samstag, 29. Dezember 2007 Hans60

## Kartoffel Thunfisch Auflauf M F

Glutenfrei + Eifrei

Zutaten für 2 Portionen



600 g ca Pellkartoffeln

1 Dose Thunfisch, eigener Saft

250 ml Milch 1,5 %

200 g Limburger Käse 9 %

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

6 Pfefferkörner gemörsert,

Fett für die Formen

Bergkäse geraspelt, Menge nach Bedarf

1 TI ca, Kurkuma

### Zubereitung

Zwei Auflaufformen, ein Liter, mit Fett ausfetten.

Kartoffeln pellen in Scheiben schneiden, eine Lage einschichten, Thunfisch abseihen, auf die Kartoffeln verteilen, in einen Topf die Milch, Pfeffer, Brühe und gewürfelten Limburger geben und solange rühren, bis sich der Käse aufgelöst hat, verteilen, drüber gießen,

die nächste Lage Kartoffelscheiben, drauf,

mit geriebenen Bergkäse gut abdecken,

und mit Kurkuma drüber streuen.

In den kalten Backofen bei ca 160-170°C Umluft ca 30 min backen.

### Hinweis:

Für 2 Auflaufformen ist ein Glas Milch 250 ml, ergibt eine Menge Soße, wir lieben es so...

sollte jemand alles in eine Auflaufform schichten, eventuell die Soße/Milch reduzieren.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 8. Mai 2008 Hans60

## Kartoffel u Möhren ( Zander ) Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2 Portionen

2 Auflaufformen mit Deckel



600 g Pellkartoffeln

400 g Möhren

wenig Wasser

200 g Zanderfilet ca

100 g Kokosnuss geraspelt

1 TI Kurkuma

1 TI Kräutersalz

1 Prise Zucker

Muskatnuss frisch gerieben

200 ml kochendes Wasser

0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

Fett zum ausfetten der feuerfesten Formen.

Eine Lage , in Scheiben geschnittene Pellkartoffeln, in den eingefetteten Formen legen, Muskatnuss drüber reiben,

Kokosnuss, Kurkuma, Salz und Zucker vermischen,

Zander darin wenden,

je eine Scheibe Zander, in jede ( Back ) Form legen, darauf wieder in Scheiben geschnittene Kartoffeln, Muskatnuss drüber reiben,

Möhren kleinwürfeln, in wenig Wasser bissfest kochen, auf die Kartoffeln verteilen, mit dem Rest Kokosnuss, Salz Mischung bedecken,

Gemüsebrühe im kochendem Wasser auflösen, und über beide Aufläufe verteilen, Deckel schließen,

im Backofen bei ca 160°C Umluft ca 30-45 min backen, je nachdem ob die Zutaten noch heiß sind.

Es sollte leicht sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, 31. Juli 2008 Hans60

## Mangoauflauf Aksatau M F



250 g TK Riesengarnelenschwänze  
4 große Pellkartoffel  
0,25 TI Kümmel

Fett für die drei o,75 l feuerfeste Formen

2 Mango  
1 EI ungehärtete Margarine  
250 ml guten Weißwein  
2 Lorbeerblätter

1 St Lauch  
1 EI ungehärtete Margarine, laktosefrei  
0,5 TI Paprikagranulat  
1 TI Kurkuma

1 TI Salz

200 g süße Sahne

## griechischer Schafskäse 70 % evtl

Garnelenschwänze bei Zimmertemperatur auftauen

Große Kartoffeln mit 0,25 TI Kümmel kochen, abschrecken mit kalt Wasser, pellen + in Scheiben geschnittenen. + in die mit Margarine eingefetteten drei 0,75 l feuerfeste Schüsseln den Boden + evtl den Rand bedecken.

Den in Ringe geschnittenen Lauch mit Paprikagranulat + Kurkuma in 1 Ei ungehärtete Margarine, bissfest dünsten.

Mango schälen, würfeln + mit Lorbeerblätter in 250 ml Weißwein ca 20 min kochen, den gedünsteten Lauch dazu geben + mit einem elektrischen Pürierstab pürieren, vorher die Lorbeerblätter entfernen. Salz + Sahne dazu geben, + die aufgetauten + vom Tauwasser befreite Riesengarnelenschwänze dazu geben, unterheben.

Dies auf die geschnittenen Kartoffeln gießen/geben, glattstreichen.

Wer mag reibt jetzt noch den Schafskäse rauf.

Deckel schließen.

+ im vorgeheizten Backofen bei ca 180°C ca 25 min backen, oder mit Umluft bei 160°C auch ca 25 min backen.

Eigenes Rezept Sonntag, 3. September 2006 Hans60

## Seelachs in Kartoffeln M F

Glutenfrei + Eifrei

2 Portionen



1 kg Pellkartoffeln

1 TI Kümmel

Butter

Salz

Muskatnuss frisch gerieben

40 g TK 8 Kräutermischung

Heiße Milch evtl

3 Ei Mais gem

4 Scheiben Seelachs ca 400 g,

1 Zitrone

4 Scheiben geräucherten Schinken getrennt

Gauda Mittelalt geraspelt

Paprikagranulat

## Zubereitung

Pellkartoffeln mit Kümmel kochen, abschrecken, pellen + gleich durch die Presse drücken.

Butter, Salz , Muskatnuss, Kräuter + Mais vermischen, evtl heiße Milch zugeben.

Zitrone teilen und über den Fisch ausdrücken.

Die Kartoffelmasse, in zwei Portionen aufteilen.

Zwischen 2 Lagen Backpapier, die eine Kartoffelmasse plattdrücken, sollte etwas größer als eine Scheibe Fisch, lang ist, und gut 2 x so breit, zwei Scheiben Fisch nebeneinander auf den Brei legen, darauf die Schinkenscheiben + den geraspelten Käse und Paprikagranulat vorsichtig drüberstreuen,

mit dem Backpapier jetzt zu einer Rolle drehen, dabei das Papier immer wieder abziehen, vom Brei, zum Schluss das Backpapier drumrum und die Enden zusammen legen, in einen ausreichend großen Topf oder feuerfeste Schüssel, mit der 2. Portion auch so verfahren, im kalten Backofen bei ca 180°C ca 60 min backen.

Auspacken + auf einen Teller mit Gemüse servieren.

2.Möglichkeit, anstatt im Backpapier zu einer Rolle .

zwei eingefettete feuerfeste Schüsseln nehmen , den Boden und den Rand mit Kartoffelbrei füllen, je 2 Fischscheiben drauf legen, Schinken und Käse drauf, mit Kartoffelbrei abdecken, noch Paprikagranulat ein wenig drauf streuen, sowie die Deckel schließen, ist wichtig, trocknet sonst aus die Oberfläche.

in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 40-50 min backen.

Bei dieser Art wird dann nur ca 0,75 der Kartoffeln gebraucht.

Eigenes Rezept 04. April 2007 Hans60

Seelachsfilet mariniert, Auflauf M F

Glutenfrei + Eifrei



roh



2 Portionen

4 Scheiben Seelachsfilet ca 400 g

Tamari

500 g Pellkartoffeln

Butter

Heiße Milch

Salz

Muskatnuss frisch gerieben

10 Scheiben Raclettekäse trennen

Butter zum ausfetten von zwei feuerfeste Schüsseln

Paprikagranulat

Je zwei Scheiben Seelachsfilet in mundgerechte Stücke schneiden, und mit Tamari beträufeln, ca 30 min marinieren.

Pellkartoffeln abschrecken mit kaltem Wasser, pellen, mit Salz, Muskatnuss sowie Butter gleich quetschen, evtl noch heiße Milch beifügen, sollte cremig werden, wie jeder es eben mag.

2 feuerfeste Schüsseln mit Butter ausfetten, Quetschkartoffeln aufteilen und evtl auch den Rand ein wenig damit ausfüllen,

2 Scheiben Raclettekäse darauf legen, darüber den marinierten Fisch legen, und mit ca drei Scheiben Käse den Fisch bedecken, mit ein wenig Paprikagranulat bestreuen, wer mag Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30 min backen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 10. Januar 2008 Hans60

## Seelachsfilet mit Fenchelgemüse o Soße F

Glutenfrei  
3 Portionen



250 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
250 g Fenchel  
250 g Möhren  
1 TI Tomatenmark

600 g Seelachsfilet

Buchweizen gemahlen o Mehl  
Salz u Pfeffer  
1 Prise Zucker

1 oder 2 Eier

Kokosnuss geraspelt  
Butter zum braten

Fenchel und Möhren klein würfeln und mit gekörnter Gemüsebrühe im Wasser weich kochen, oder fast weich, runter von der Hitze, mit einem elektrischen Quirl fein pürieren, Tomatenmark dazu, mit Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Seelachsfilet in Mehl wo Pfeffer und Salz untergehoben ist, wenden, in mit einer Gabel zerschlagenes Ei/er nochmals wenden und nun in Kokosnuss von beiden Seiten, so dann in der heißen Butter von beiden Seiten auf Mittelstufe, braten lassen.

Fenchelgemüse als Soße oder Gemüse mit Pellkartoffeln servieren.  
Wer hat noch ein wenig Petersilie auf die Kartoffeln streuseln.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 7. August 2008 Hans60

## Suppengemüse mit Forelle F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1250 ml Wasser  
2 Lorbeerblätter  
1 El TK o getrockneten Basilikum  
350 g Kartoffel ca  
5 Pfefferkörner gemörsert  
500 g TK Suppengemüse  
3 El Hirse- o Buchweizenkörner  
1 El gekörnte Gemüsebrühe  
250 g geräucherte Forellenfilet / andere

Wasser mit Lorbeerblätter, Basilikum, gewürfelte Kartoffel, gemörserten Pfeffer, TK Suppengemüse, Getreidekörner sowie 1 El gekörnte Gemüsebrühe kochen, ca 20 min, Topf von der Hitze nehmen, die gewürfelten geräucherte Forellenfilet / andere, zugeben, leicht umrühren, salzen an für sich nicht nötig.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. Dezember 2007 Hans60

## Suppengemüse mit Seelachs F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1,5 l Wasser

Lorbeerblätter  
50 g TK Lauch  
500 g TK Suppengemüse  
1 Zweig Liebstöckel  
1 El gekörnte Gemüsebrühe  
2 El Buchweizenkörner  
8 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Salz  
1 Apfel  
3 El Balsamico di Modena  
2 gekochte Pellkartoffeln

300 g Seelachsfilet

2 – 3 TI Herbamare © ( Kräutersalz )

Wasser zum kochen bringen, Lorbeerblätter, Liebstöckelblätter, Gemüse, kleingewürfelten Apfel, Buchweizenkörner, gemörserten Pfeffer, und Salz, 2 gekochte Pellkartoffeln quetschen, und den Essig beifügen, Seelachs in Mundgerechte Stücke schneiden, ca 10 min vorm Ende zufügen, gar werden lassen.

Runter von der Hitze und mit Kräutersalz + Balsamico pikant abschmecken.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 27. September 2007 Hans60

## Fleisch

Eier Gemüse 6 Ei F





### 150 g roher Schinken

2 El Öl ( Olivenöl )  
2 Paprikaschoten  
2 Handvoll Lauch ODER  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Pfund Tomaten  
1 Tl Kräutersalz  
Salz  
5 Pfefferkörner gemörsert  
1 Tl Thymian  
2 Ei pro Person  
ungehärtete Margarine  
2 Pfund rote Kartoffeln  
Kümmel

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

Den Schinken + entkernte Paprika in Streifen schneiden.

Lauch in Ringe + Knoblauch kleine Würfel schneiden.

Tomaten, wer will, häuten, halbieren + in Streifen schneiden.

Schinken im erhitzten Öl anbraten + raus nehmen.

Lauch, Knoblauch + Paprika im Schinkenfett 10 min braten, Tomaten + Gewürze zugeben + noch 5 min dünsten.

Eier hinein schlagen, Deckel auflegen + noch weitere Min garen, zuletzt die Schinkenstreifen drüberstreuen.

### ODER

drei feuerfeste 1 l Schüsseln mit Margarine ausfetten.

Gepellte Kartoffeln verteilen, darüber das gedünstete Gemüse geben, je 2 Eier drauf geben, das Eigelb ein wenig salzen,

Paprikastreifen um die Eier verteilen, Deckel drauf, + im vorgeheizten Backofen das Eiweiß stocken lassen.

Sonntag, 3. Dezember 2006 Hans60

## Frikadellen mit Buttermöhren 2 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



2 Portionen

### 1 Pfund Rinderhack

1 kleine Zwiebel feingeschnitten

5 Pfefferkörner gemörsert

1 TI Gewürzsalz

2 EI Buchweizenkörner gemahlen

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

### Gemüse mit Blutwurst F Glutenfrei + eigenes Rezept



- 1 l Wasser
- 1 El gekörnte Gemüsebrühe
- 200 g Möhren gewürfelt
- 10 Blatt Liebstöckel
- 300 g Lauch in Ringe
- 100 g Knollensellerie gewürfelt
- 5 Pfefferkörner gemörsert
- 3 Lorbeerblätter

750 g Pellkartoffeln

200 g Blutwurst gewürfelt

Wasser mit Gemüsebrühe aufkochen, alle Zutaten bis Lorbeerblätter zu tun und ca 20 min kochen lassen, Lorbeerblätter entfernen.

Pellkartoffeln rein schneiden, mit einem elektrischen Pürierstab grob pürieren, aufkochen, runter von der Hitze, die gewürfelte Blutwurst heiß werden lassen, evtl mit Kräutersalz nachwürzen.

Sonntag 06.Mai 2007 Hans60

Hühnermageneintopf F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



200 g grüne, trockne, ungeschälte Erbsen

500 g Hühnermagen

1 Lorbeerblatt

1 TI Thymian

200 g Kartoffel

1 Handvoll TK Suppengemüse

1 handvoll TK Knollensellerie

Salz und Pfeffer

Erbsen waschen, mit sauberen Wasser gut bedecken, über nacht stehen lassen, mit dem Einweichwasser aufkochen, die entfetteten Mägen dazu geben, den Schaum abschöpfen, Lorbeerblatt, Thymian, kleingeschnittene Kartoffel, Suppengemüse sowie Sellerie dazu, auf kleine Hitze gut 2 h kochen, probieren ob Erbsen schon so sind wie gewünscht, mit Salz u Pfeffer abschmecken.

Sonntag, 16. November 2008 Hans60

## Hühnersuppe F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 l Wasser

1 Pfund TK Hühnerherzen

1 Pfund TK Hühnermägen

1 Stange Lauch in Ringe

3 Lorbeerblätter

1 Pfund TK Suppengemüse

1 Pfund Kartoffeln

10 Pfefferkörner gemörsert

Kräutersalz

Wasser zum kochen bringen, Lorbeerblätter + Pfeffer sowie

Herzen, Fett entfernen,

Mägen evtl teilen.

Kartoffeln kleinwürfeln.

Lauch in Scheiben darein geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, Deckel drauf + leise ca 120 min köcheln lassen, bis Fleisch weich ist.

Mit Kräutersalz abschmecken.

Eigenes Rezept, Dienstag, 21. November 2006 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

### Putenbrustfilet Frikadellen F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



100 g Möhre roh  
100 g Kartoffel roh

#### 400 g Putenbrustfilet

6 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Salz  
Öl zum braten

Möhre und Kartoffel und Putenbrustfilet durch den Fleischwolf drehen, gemörserten Pfeffer und Salz dazu, gut vermischen, Handteller große Frikadellen formen und im heißen Fett bei Mittelhitze braten.

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. Februar 2008 Hans60

### Putenkeulen Atasu F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



## 2 Putenkeulen

- 1 Kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

## Soße:

- 2 Äpfel
- 1 Zwiebel
- 2 EI Butter
- 125 ml Wasser

## 125 ml guten trockenen Weißwein

- 3 EI Kokosnuss Raspel
  - 4 Pfefferkörner gemörsert
  - 1 TI Kurkuma
  - 0,5 TI Curry ohne Salz
  - 1 TI Gewürzsalz
  - 0,5 Zitrone Saft davon
  - 2 EI Honig
  - 3 cl Balsamico Bianca
- Schmorsoße dazu geben.

- 6 Kartoffeln
- 0,25 TI Kümmel

Putenkeulen von allen Seiten gut anbraten, kleingeschnittene Zwiebel + kleingeschnittener Knoblauch beigegeben, ab + zu ein wenig heiß Wasser zugeben, Deckel drauf + schmoren lassen 45-60 min , je nach Geschmack, wir haben es gerne wenn sich das Fleisch löst vom Knochen.

In Butter + Wasser die Kleingeschnittene Zwiebel, + die grobgeraspelten Äpfel ( um den Griebsch rum ) weich dünsten, mit Einem elektrischen Pürierstab, pürieren, dann alle Zutaten der Reihenfolge nach wie angegeben, zufügen, aufkochen.

Kartoffeln mit Schale + Kümmel kochen, abschrecken mit kalt Wasser , pellen.

Je nach Geschmack, Putenkeule ausziehen, oder ganz lassen.

Samstag, 16. September 2006 eigenes Rezept 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 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

### Wild - Leber alle Arten M

mit rohem Apfelmus und Pellkartoffeln / glutenfrei



Zutaten für 2 Portionen

500 g Wild - Leber alle Arten, ca.

1 TL Salz, ca.

Wasser

Buchweizen, ganz, grob gemahlen / Panade

Salz

5 Körner Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise Rohrzucker

Öl, nehme Oliven- bzw Rapsöl

4 m.-große Äpfel

2 EL Zitronensaft, frisch

1 EL Honig

½ Tasse Sahne

2 EL Haselnüsse, gehackte o Walnüsse

8 m.-große Pellkartoffeln  
¼ TL Kümmel, ganz  
1 Tasse/n Kaffee, heißen, starken, schwarzen + süßen türkischen

Leber reinigen, Haut entfernen, in mundgroße Stücke schneiden (3-5 cm ). Ca 1 TL Salz auf die Leber + mit kaltem Wasser bedeckt im Kühlschrank ( im Sommer ) ca. 2 h stehen lassen.

Mit Wasser abspülen. In der gewürzten ( Salz, Pfeffer, Prise Zucker ) Panade gut wälzen, (ich nehme nicht ganz fein gem. Buchweizenkörner, wo die Pfefferkörner gleich mit gemahlen werden) + im sehr heißen Öl braten, höchstens 4 min insgesamt. Wir haben es gerne, wenn noch ein wenig Saft drin ist.

Rohes Apfelmus beweist, wie köstlich einfache Speisen schmecken können, wenn ihre Zutaten frisch + unverfälscht sind. Dieses Apfelmus erst bereiten, ( in der Zeit wo die Pellkartoffeln kochen) kurz, bevor das Essen serviert wird + zugedeckt stehen lassen.

Zitronensaft mit dem Honig in eine Schüssel verrühren. Die ungeschälten Äpfel reiben, dazu geben, Sahne halbsteif schlagen + unterheben. Das Apfelmus mit den Haselnüsse bestreuen.

Acht mittelgroße Pellkartoffeln mit 0,25 TL Kümmelkörnern kochen, bei mir sind es ca. 20 min., Kartoffeln abgießen, abschrecken mit kaltem Wasser pellen.

Bei uns kommt das Apfelmus mit den Kartoffeln + Leber auf einen Teller. Danach noch einen heißen, starken, schwarzen + süßen türkischen Kaffee. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
12.10.05 Hans60

## Veränderung

Mit Kartoffelpüree aus Pellkartoffeln mit Apfelringe + Zwiebelringe

Wild - Leber alle Arten M F

mit rohem Apfelmus und Pellkartoffeln  
glutenfrei



Zutaten für 2 Portionen

500 g Wild - Leber alle Arten, ca.

1 TL Salz, ca.

Wasser

Buchweizen, ganz, grob gemahlen / Panade

Salz

5 Körner Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise Rohrzucker

Öl, nehme Oliven- bzw Rapsöl

4 m.-große Äpfel

2 EL Zitronensaft, frisch

1 EL Honig

½ Tasse Sahne

2 EL Haselnüsse, gehackte o Walnüsse

8 m.-große Pellkartoffeln

¼ TL Kümmel, ganz

1 Tasse/n Kaffee, heißen, starken, schwarzen + süßen türkischen

Leber reinigen, Haut entfernen, in mundgroße Stücke schneiden (3-5 cm ). Ca 1 TL Salz auf die Leber + mit kaltem Wasser bedeckt im Kühlschrank ( im Sommer ) ca. 2 h stehen lassen.

Mit Wasser abspülen. In der gewürzten ( Salz, Pfeffer, Prise Zucker ) Panade gut wälzen, (ich nehme nicht ganz fein gem. Buchweizenkörner, wo die Pfefferkörner gleich mit gemahlen werden) + im sehr heißen Öl braten, höchstens 4 min insgesamt. Wir haben es gerne, wenn noch ein wenig Saft drin ist.

Rohes Apfelmus beweist, wie köstlich einfache Speisen schmecken können, wenn ihre Zutaten frisch + unverfälscht sind. Dieses Apfelmus erst bereiten, ( in der Zeit wo die Pellkartoffeln kochen) kurz, bevor das Essen serviert wird + zugedeckt stehen lassen.

Zitronensaft mit dem Honig in eine Schüssel verrühren. Die ungeschälten Äpfel reiben, dazu geben, Sahne halbsteif schlagen + unterheben. Das Apfelmus mit den Haselnüsse bestreuen.

Acht mittelgroße Pellkartoffeln mit 0,25 TL Kümmelkörnern kochen, bei mir sind es ca. 20 min., Kartoffeln abgießen, abschrecken mit kaltem Wasser pellen.

Bei uns kommt das Apfelmus mit den Kartoffeln + Leber auf einen Teller. Danach noch einen heißen, starken, schwarzen + süßen türkischen Kaffee. Guten Appetit. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
12.10.05 Hans60

## Wildschweinbraten gepökelt M F



Pökelsalz

1,5 kg Wildschweinbraten

### Gänsefett

1 Zwiebel  
3-5 Knoblauchzehen  
4 Pfefferkörner gemörsert  
evt Kartoffelmehl

### Schmand

Fleisch mit Pökelsalz einreiben.

Nach 1 -3 Tage, je nach Dicke des Fleisches, abspülen, abtrocknen, scharf anbraten, nach dem umdrehen des Fleisches, kleingeschnittene Zwiebel + Knoblauch zugeben. Nach dem ablöschen, Hitze runter stellen, + weiter-schmoren lassen, ab + zu heißes Wasser zu geben.

### ODER

Vor dem ablöschen, raus nehmen das Fleisch, ca 150 ml Wasser in den Topf geben, mit einem Pinsel, das angebratene lösen + in einen 2 l Schnellkochtopf, Deckel schließen, wenn der 2. Rind zu sehen ist, Hitze klein stellen, + ca 20-30 min, kochen, je nach Stärke des Fleisches.

Abdampfen, Fleisch entnehmen, ca 10 min ruhen lassen.

Kochsud mit Wasser auffüllen, gemörserten Pfeffer zugeben, aufkochen.  
Evt Kartoffelmehl in kaltem Wasser auflösen, + die Soße damit andicken,  
nochmals aufkochen.

Fleisch aufschneiden.

Dazu gab es Kartoffelklöße und Buttermöhren.  
Sollte das Fleisch zu salzig geworden sein, mit Schmand bestreichen

Dienstag, 23. Mai 2006 Hans60 eigenes Rezept  
24.09.06 Hans60

### Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft ( + auch Geschmack ).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet,  
**kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier

### 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 Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz,  
sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze,  
aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

## Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Samstag, 29. Mai 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

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