

## Klöße Glutenfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Am Ende

### Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.

Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

### Bitte bedenkt

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

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet,

**kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

### Hinweis Margarine

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

### Index nicht aktiv

Fleisch .....	21
Klopse.....	2
Klöße .....	3
Knödel .....	17

### Inhaltsverzeichnis aktiv

<b>Klöße Glutenfrei .....</b>	<b>1</b>
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index nicht aktiv.....	1

Inhaltsverzeichnis aktiv.....	1
Klopse.....	2
Klopse II F Vegan.....	2
Klöße.....	3
Apfel Grieß Klößchen M F.....	4
Buchweizen Quark Bratlinge Klöße M F.....	5
Dampfnudel mit Backpulver F Vegan.....	6
Hirse Klöße mit Tomatensauce 2 Ei M.....	7
Kartoffelklöße aus rohen Kartoffeln M F.....	9
Kartoffelklöße ( gekochte ) 1 Ei + 4 Eigelb F.....	10
Kartoffel-Tofu-Klößchen 2 Ei M F.....	11
Quarkklöße 3 Ei M F.....	12
Quarkklöße 4 Ei M F.....	14
Quarkklößchen mit Erdbeersoße 1 Eiweiß M F.....	14
Quarkklößchen mit Kirschsoße 1 Eiweiß M F.....	15
Pikante Quarkklößchen M F.....	16
Knödel.....	17
Grießknödel 4 Ei F.....	17
Maisknödel 1 Ei M F.....	18
Quarkknödel mit Kirschenkompott 2 Ei M F.....	19
Fleisch.....	21
Gänsebraten mit Klöße F.....	21
Klopse 2 Ei M F.....	21
Markklößchen Meyämey 2 Ei F.....	24
Rind Tofu Frikadellen oder Klopse F.....	25
Sellerieklopse 1 Ei M F.....	26
Hinweis M.....	27
Hinweis Ei.....	27
Hinweis Sojasoße.....	28
Hinweis Curry.....	28
Hinweis Tomatenketchup.....	28
Geräucherten Fisch + Fleisch.....	28
Hinweis F.....	28
Hinweis.....	29

## Klopse

### Klopse II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

24 Stück , fest und sehr sättigend



200 g Tofu naturell  
200 g Kichererbsen gem  
3 El Tahin  
0,5 TI Paprikagranulat  
1 TI Kräutersalz  
2 cl Rum 54 %  
4 cl Tamari

Wasser evtl  
2 cl Essig, hell  
0,5 El gekörnte Gemüsebrühe  
1 Prise Zucker  
1 TI Salz

Wasser mit Essig, gekörnte Gemüsebrühe und Zucker zum kochen bringen, Hitze reduzieren auf Stufe 1 von drei möglichen Stufen, Tofu zerdrücken ( Kartoffelstampfer ) Alle anderen Zutaten dazu geben, gut vermischen, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, ins kochende Wasser geben, wenn sie oben schwimmen, noch ca 10-20 min.

Kartoffeln o Naturreis und Kapernsoße servieren.

Eigenes Rezept Donnerstag, 14. August 2008 Hans60

Klöße

## Apfel Grieß Klößchen M F

Glutenfrei u Eifrei



750 ml Milch

50 g Butter

Salz

250 g Maisgrieß

60 g Mais gem

80 g Rosinen

2 säuerliche grüne Äpfel

500 ml Holunderbeersaft

80 g Zucker

1 Zitrone

Milch, Butter und Salz aufkochen, Grieß einrühren und unter Rühren etwa 8 bis 10 Minuten bei leichter Hitze quellen lassen. In den etwas abgekühlten Grieß die Eier nacheinander einrühren. Äpfel mit Schale grob raffen und die Hälfte davon mit den Rosinen unter den Grieß rühren. Mit einem nassen Teelöffel Klößchen abstechen und in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben. Nach 3 bis 4 Minuten steigen sie an die Oberfläche und sind gar.

Holunderbeersaft mit einem halben Liter Wasser, Zucker und dünn abgeschälter Zitronenschale aufkochen. Schale dann entfernen, Zitronensaft und restlichen Apfel unterrühren und die Klöße in der Suppe servieren.

Sonntag, 2. Dezember 2007 Hans60

## Buchweizen Quark Bratlinge Klöße M F

Glutenfrei + Eifrei



- 1 Tasse Buchweizenkörner ca 160 g
- 2 Tassen Wasser
- 5 Pfefferkörner gemörsert
- 1 TI Chilipulver
- 150 g TK Paprikastreifen fein gewiegt
- 30 g Ingwer fein gewiegt
- 1 TI Salz oder mehr

### 500 g Quark 0,5 %

- 1 Tasse Buchweizenkörner gem ca 160 g
- Buchweizenkörner gem evtl
- Olivenöl ODER
- Kochendes Salzwasser

2 Tassen Wasser zum kochen bringen und 1 Tasse Buchweizenkörner zugeben, aufkochen, geht schnell, übern Rand, wenn es anfängt zu kochen einen Holzlöffel reinstellen und den Topf kurzfristig von der Hitze nehmen, damit es sich beruhigt, wieder auf die jetzt reduzierte Hitze stellen, den Löffel vorsichtshalber drin lassen, wenn das Wasser unterhalb der Buchweizenoberfläche ist, Hitze ausstellen, Löffel raus, Deckel drauf, ausquellen lassen, wird schön trocken und körnig. Paprikastreifen und Ingwer zusammen fein wiegen, zusammen mit Pfeffer, Chilipulver, Quark und gem Buchweizen vermischen, pikant abschmecken mit den Gewürzen.

Mit nassen Händen kleine Bratlinge formen im heißen Fett auf Mittelstufe von beiden Seiten braten, oder die Bratlinge nochmals in Buchweizen gem wälzen und dann braten, oder die Bratlinge als kleine Kugeln lassen und ins kochende Salzwasser geben, wenn diese oben schwimmen noch 15-25 min, je nach Größe, ziehen lassen.

Sie schmecken heiß und auch kalt, eine etwas süßliche sehr pikante Soße bei den als Klöße hergestellten, bei den gebratenen eignet sich jede ( selbstgemachte ) Soße.

Eigenes Rezept ,Mittwoch, 13. Februar 2008 Hans60

## Dampfnudel mit Backpulver F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Portionen



100 g Buchweizen gemahlen  
100 g Naturreis gemahlen  
3 TI Zucker  
1 Prise Salz  
2 gestrichene TI Backpulver  
0,5 TI Vanillepulver  
200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

trockne Zutaten vermischen, Wasser dazu und gut drei min auf Mittelstufe verrühren lassen.

Einen Kochtopf mit Wasser zum kochen bringen, Hitze reduzieren, muss aber weiterkochen,

Ein Haarsieb mit Backpapier ausfüllen, den Teig darauf gießen, glattstreichen, das Sieb jetzt in/ auf den Kochtopf hängen, das Sieb muss über den Wasserspiegel hängen, den Teig mit einem Deckel abdecken, ca 30-35 min,

Die „Nudel“ aus dem Sieb auf einen Teller legen, ca 10 min Ruhen lassen, zum verfestigen,

mit einem Sägemesser in nicht zu dünne Scheiben schneiden, heiß servieren.

Dazu gibt es Vanillesoße oder gebräunte Margarine ( laktosefrei ).

Eigenes Rezept Donnerstag, 31. Dezember 2009 Hans

### Hirse Klöße mit Tomatensauce 2 Ei M

Glutenfrei + Milchfrei



#### Klöße

200 g Hirse  
kochendes Wasser  
450 ml ; Wasser  
Lauch ca 200 g, trennen

#### 2 Eier

40 g Buchweizen  
2 Ei TK Kräuter trennen  
Kräutersalz

#### Zur Sauerkraut

500 g Sauerkraut  
0,5 frische Ananas ca

125 ml Weißwein ca

Salz

Schwarzer Pfeffer

### Zur Tomatensauce

1 Dose geschälte Tomaten 425er

1 TI Kräutersalz

2 Salbeiblättchen

Die Hirse erst mit kochendem Wasser abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen.

mit 450 ml Wasser einmal aufkochen und Hitze kleinstellen zugedeckt bei schwacher Hitze in 10-12 min garen, dann ist Wasser unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird schön körnig, trocken + weiß. Die Hirse lauwarm, abkühlen lassen.

Das Sauerkraut abtropfen lassen. Den Lauch teilen, schälen und hacken. 2/3 des Sauerkrautes mit dem Wein ca 10 min kochen, die gewürfelte Ananas + den Rest Sauerkraut dazu , weitere 5 min kochen, fertig.

**Für die Klöße** reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Hirse mit Eier , einem Teil des gehakten Lauches, 1 El Kräuter 40 g Buchweizen gem und Salz mischen. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen pro Portion 2 Klöße formen. In dem kochenden Salzwasser bei schwächster Hitze in etwa 15 - 30 Minuten ohne Deckel gar ziehen, aber nicht kochen lassen.

### Für die Tomatensauce

das Öl erhitzen. Den Rest des Lauchs darin glasig braten. Die geschälten Tomaten sowie die Dose halbvoll mit Wasser füllen + dazu gießen und den Salbei hinzufügen, aufkochen, + ca 1/3 einkochen lassen, pürieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Sauerkraut daneben anrichten. Die Sauce über die Klöße geben

### Variante:

Die Hirse durch Buchweizen ersetzen. Das Sauerkraut mit Gemüsebrühe anstelle von Apfelsaft garen.

Statt der Ananas zum Schluss 300 g grob geraspelte Möhren oder 2 grob geraspelte Äpfel darunter mischen und im Kraut erhitzen.

Sonntag, 17. Juni 2007 Hans60

## Kartoffelklöße aus rohen Kartoffeln M F

Glutenfrei u Eifrei



Ca 16 Stück

1500 g Kartoffeln

100 g Grieß, (Mais ) oder Mehl

500 ml Milch

Salz, ( ich nahm 2 TI)

1.5 kg Kartoffeln in elektrischer Küchenmaschine gerieben. In ein Haarsieb oder ein Leinentuch die Kartoffelmasse rein, Kartoffelwasser auffangen.

100 g Mais gem. (grob als Grieß), 500 ml Milch mit 2 TI Salz zum Kochen gebracht,

Topf von der Hitze, Maisgrieß eingerührt, Topf wieder auf die mittlerweile ausgeschaltete Hitze + Deckel drauf, quellen lassen.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Kartoffelmasse ausgedrückt, Kartoffelwasser von der Stärke weg gegossen, Kartoffeln auf die Stärke, den heißen Maisbrei darauf + alles miteinander verrührt, ( ich habe, weil es ganz neue, frische Kartoffeln waren, schon 2 EI Kartoffelmehl mit untergemischt.)

Einen Probekloß ins kochende Salzwasser geben, fällt er auseinander, noch Kartoffelmehl untermischen.

Alle, wenn sie in den Topf passen, einlegen + gut 10- 25 min kochen lassen, ( wenn diese oben schwimmen, sind sie auch schon fertig ), auch

wenn sie durch das sprudelnde Wasser etwas von ihrem Umfang verlieren, reicht es immer noch.

Kartoffelklöße ( gekochte ) 1 Ei + 4 Eigelb F  
Glutenfrei u Milchfrei

16 Stück



1 kg Pellkartoffeln, am Tag vorher gekocht  
1 TI getrockneter Thymian  
0,5 TI Salbeiblätter ( 8 frische )  
0,5 Bund Petersilie  
100 g Kartoffelmehl

4 Eigelb

1 Ei

Salz  
2 Ei Gewürzhefe  
5 Pfefferkörner gemörsert  
Muskatnuss frisch gerieben

Wasser  
1 TI ? Salz

Kartoffelmehl

## Paprikasoße

Ein wenig Wasser  
1 Handvoll TK Lauch  
300 g TK Paprikastreifen  
2 Msp Paprikagranulat  
Salz

Gepellte Kartoffeln grob raspeln, alle Zutaten bis einschließlich Muskatnuss vermanschen ( verkneten ), 20 min ruhen lassen.

In einem Topf reichlich Wasser mit Salz aufsetzen.

Eine Arbeitsplatte mit Kartoffelmehl ausstreuen, aus dem Teig eine Rolle formen, diese in 16 Stücke schneiden, mit bemehlten Klöße formen, die Knödel ins kochende Wasser geben, bei geringer Hitze mit geschlossenen Deckel ca 20 min ziehen lassen, nicht kochen.

Lauch an düsten, Paprikastreifen dazu, ca 125 ml Wasser, ca 5-10 min kochen lassen, fein pürieren mit Salz abschmecken.

## Tipp

Eiweiße mit einer Prise Salz u 1 Ei Zucker steifschlagen, und im heißen Öl ( Fett ) zu einem Omelett braten, mit Marmelade füllen.

Donnerstag, 19. Juni 2008 Hans60

Kartoffel-Tofu-Klößchen 2 Ei M F

Glutenfrei



300 g Kartoffeln  
200 g Tofu naturell

**50 g Bergkäse geraspelt**

100 g Mais grob gem, als Grieß  
50 g Mais fein gem  
1 TI TK Kräuter  
2 Ei  
1 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
3 Prisen Muskatnuss frisch gerieben  
Salzwasser

Kartoffeln mit Schale kochen, abschrecken, pellen und durch die Presse drücken, auf einen flachen Teller verteilen und abkühlen lassen,  
Tofu fein pürieren,  
beides mit den übrigen Zutaten bis einschließlich Muskatnuss gut vermischen, mit TROCKENEN Händen kleine Klößchen formen, und in leicht kochendes Salzwasser geben, ca 5 min ziehen lassen, schwimmen sie oben mit einem Schaumlöffel aus den Topf nehmen, nicht zu viele auf ein mal.

**Tipp**

bei nassen Händen zerfallen die Klößchen im Wasser

Donnerstag, 30. Juli 2009 Hans60

Quarkklöße 3 Ei M F

Glutenfrei



Zutaten für 2 Portionen

500 g Quark

3 Ei(er)

4-8 El Mais gem

5 Pfefferkörner mit gem

1 TI Salz

1 Prise Zucker

### Zubereitung

Den Quark mit den Eiern und dem Salz, Zucker und Pfeffer verrühren. Nach und nach Mais gem zugeben, bis die Masse sich leicht mit einem Esslöffel zu mittleren Nocken abstechen lässt.

Wasser (reichlich) mit etwas Salz zum Kochen bringen, dann den Herd auf kleine Flamme schalten. Mit einem Esslöffel Nocken abstechen und mit dem Löffel in das Wasser halten. Die Klöße lösen sich vom Löffel. So lange im Wasser köcheln lassen, bis sie oben schwimmen. Dann mit einer Schaumkelle die Klöße herausnehmen und etwas abtropfen lassen.

Sonntag, 4. Mai 2008 Hans60

Quarkklöße 4 Ei M F

Glutenfrei



100 g Butter oder Margarine

4 Eier

1 TL Salz

3 EL TK Kräuter

500 g Magerquark

250 g Mais gem ( Grieß)

2 l Wasser

1 EL Salz

**Außerdem:**

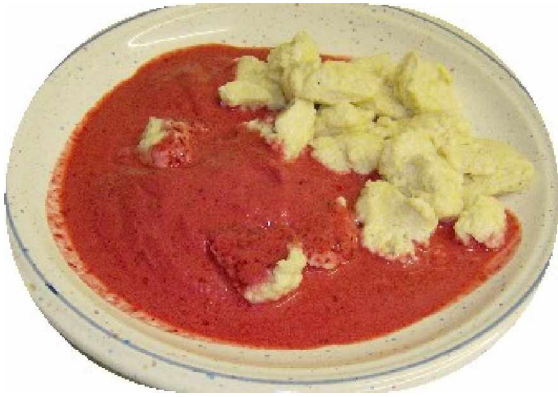
80 Butter oder Margarine

20 g Semmelbrösel

Fett schaumig rühren, Eier, Salz und Quark zufügen. Dann den Mais gem /Grieß und die Kräuter zufügen und alles zugedeckt 20 Minuten quellen lassen. Wasser mit Salz aufkochen. Mit einem Esslöffel kleine Klöße von der Quarkmasse abstechen und ins siedende Wasser geben. Wenn die Klöße nach oben steigen, noch 20 Minuten garen.

Quarkklößchen mit Erdbeersoße 1 Eiweiß M F

Für 1 Person:



100 g Magerquark,

1 Eiweiß,

30 g Mais gem ( Grieß, )

1 TL Vollrohrrohr Zucker,

1/4 TL Zimt und

1 Prise Salz verrühren.

Mit Teelöffeln Klößchen abstechen. Die Klöße in leicht kochendem Salzwasser 8 Minuten ziehen lassen, dann mit Erdbeersoße servieren.

#### Für die Soße

100 g TK Kirschen oder frische Erdbeeren,

50 g saure Sahne und

1 TL Zucker pürieren.

Habe noch einen guten Schuss Kirschwasser dazu gegeben.

Donnerstag, 17. Mai 2007 Hans60

Quarkklößchen mit Kirschsoße 1 Eiweiß M F

Für 1 Person:



100 g Magerquark,

1 Eiweiß,

30 g Mais gem ( Grieß, )

1 TL Vollrohrrohr Zucker,

1/4 TL Zimt und

1 Prise Salz verrühren.

Mit Teelöffeln Klößchen abstechen. Die Klöße in leicht kochendem Salzwasser 8 Minuten ziehen lassen, dann mit Erdbeersoße servieren.

### Für die Soße

100 g TK Kirschen oder frische Erdbeeren usw,

50 g saure Sahne und

1 TL Zucker pürieren.

Habe noch einen guten **Schuss Kirschwasser** dazu gegeben.

Donnerstag, 17. Mai 2007 Hans60

Quark, Eiweiß, Mais, Zucker, Zimt und Salz vermischen.

Mit Teelöffeln Klößchen abstechen. Die Klöße in leicht kochendem Salzwasser 8 Minuten ziehen lassen, dann mit Soße servieren.

Kirschen, ( habe die Kirschen nur etwas antauen lassen) oder anderes Beerenobst mit Sahne und Zucker pürieren, wer will noch einen guten Schuss Obstbrandwein dazu.

### Pikante Quarkklößchen M F

Glutenfrei



Zutaten für 3 Portionen

500 g Magerquark

125 g Mais gem ( Grieß ähnlich )  
30 g Speisestärke  
2 EL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Quark mit dem Grieß, der Speisestärke, dem Zitronensaft mischen, salzen und pfeffern. Alles gut miteinander verrühren. Ca. 30 Minuten quellen lassen.

Aus der Quarkmasse kleine Klößchen formen.

Salzwasser zum Kochen bringen, Hitze runterstellen, die Klößchen vorsichtig in das kochende Wasser einlegen, und die Klößchen bei schwacher Hitze ca. 10 bis 20 min gar werden lassen.

Mit einer Schöpfkelle vorsichtig herausnehmen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minute

Sonntag, 11. Februar 2007 Hans60

### Knödel

Grießknödel 4 Ei F

Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen  
250 g Mais gem ( Grieß ähnlich )

4 Ei(er)

140 g Butter o Margarine

3 EL Wasser

etwas Salz

Butter cremig rühren, 2 Eigelb, 2 ganze Eier, 3 EL Wasser, Salz und die Hälfte des Grießes dazurühren, eine Viertelstunde zugedeckt ruhen lassen. Den restlichen Grieß einmengen, eine Stunde ruhen lassen. Kleine Klößchen formen und 15 Minuten in Salzwasser leicht köcheln lassen.

Hans60 am 06.10.06

Maisknödel 1 Ei M F

Glutenfrei

Kochtopf



Ca 20 Stück

100 g Maisgrieß fein gemahlen

100 g Milch

50 g Wasser

30 g Butter

1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
50 g Haselnüsse gem

80 g Magerquark

1 Ei

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

in einen kleinen Kochtopf Wasser mit Milch Salz, Butter u Zucker aufkochen den Maisgrieß hineinschütten, unter umrühren kochen, bis sich die masse als Kloß vom Boden löst und sich auf dem Topfboden ein weißlicher Belag gebildet hat, den Topf von der Kochstelle nehmen.

Nüsse mit Quark, 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe und Ei verrühren. Die Creme unter den Maisbrei rühren, ( ich nahm einfach halber die Küchenmaschine ) und ca 20 min Ruhen lassen.

Ca 2 l gesalzenes Wasser zum kochen bringen, mit nassen Händen kleine ( Pflaumen große ) Knödel formen und im offenen Topf bei schwacher Hitze ca 20 min ziehen lassen.

Veränderung :

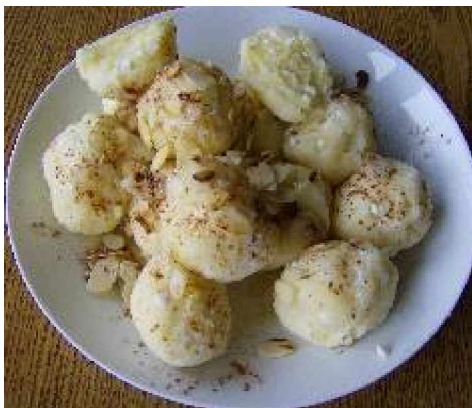
Wer 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe weg lässt, dafür

1,5 –2 TI Zucker nimmt , kann diese Dinger gut mit gekochtem Obst als Dessert servieren.

Donnerstag, 4. Juni 2009 Hans60

Quarkknödel mit Kirschenkompott 2 Ei M F

Glutenfrei





1 Päckchen Kartoffelklöße, halb + halb

380 ml Milch

2 Ei

2 El Vollrohrzucker

1 Prise Salz

1 Zitronenabrieb

500 g Hüttenkäse / gekörnter Frischkäse

Salz

50 – 100 g gehobelte Mandeln

2 El Butter

2 El Vollrohrzucker

350 g ca TK Kirschen o Stein

1 TI Kartoffelmehl

Kischwasser ein Schuss

1 TI Zimt gem

Kloßmehl in eine Schüssel, dazu 2 Eier, 2 El Vollrohrzucker, 1 Prise Salz, 1 Zitronenabrieb, 500 g Hüttenkäse, alles gut miteinander vermischen, und 10 min ruhen lassen.

Dann in nassen Händen Klößchen formen. Reichlich Wasser mit Salz zum kochen bringen, Klößchen hinlegen und gar ziehen lassen, nicht kochen, Dauer richtet sich nach der Größe,

ich gebe die ins Wasser, nach ca 5 min löse ich diese vorsichtig mit einem Pfannenwender vom Topfboden, wenn die Klöße dann an die Oberfläche treiben, lasse ich sie noch ca 10 min ziehen.

Inzwischen die Mandeln trocken anrösten. Auf einen Teller geben, Beiseitstellen.

Kartoffelmehl in etwas Wasser auflösen und zu den erhitzten TK Kirschen geben und aufkochen mit dem Zucker, runter von der Hitze, einen guten Schuss Kirschwasser dazu.

Die Butter heiß bzw braun werden lassen,  
Die fertigen Klöße gut abtropfen, auf 2 Teller geben, anrichten mit Zimt,  
angerösteten Mandeln, darüber die braune Butter.

Als Mittagsessen ist es für 2 Personen gut geeignet, als Dessert...  
Bei uns wurden 29 Klöße draus...

Donnerstag, 19. Juli 2007 Hans60

## Fleisch

### Gänsebraten mit Klöße F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



1 TK Gänsebraten v Weihnachten  
2 TK Rotkohlpäckchen  
1 Paket Klöße halb und halb f 750 ml Wasser

Freitag, 10. April 2009

Hans

### Klopse 2 Ei M F

Glutenfrei  
17 Stück



### Klopse:

500 g Hackfleisch gemischt  
einige gesalzene Sardellen ODER  
1 gewässerter, entgräteter Hering,  
handvoll Lauch, geschnittener,  
Salz  
8 Pfefferkörner gemörsert  
100 g Ziegenkäserolle klein gewürfelt

### 2 Ei

0,5 Tl Rosenpaprika  
3 El Mais fein geschrotet  
1 Prise Majoran  
1 El Stärkemehl

1 El Jogurt ODER saure Sahne

### Soße:

2 El Buchweizen gem  
750 ml heißes Wasser  
1 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
7 Pimentkörner gemörsert  
1 Prise Zucker

1 TL Mostrich  
1 Lorbeerblatt  
Weißwein

### Klopse:

Die Zutaten für die Klopse zusammen gründlich verkneten.  
Die Fleischmasse kühl stellen und etwas anziehen lassen.

### Soße:

Buchweizen gem in einem heißen Topf , andarren, nicht bräunen, abkühlen.

Mit Weißwein klumpenfrei verrühren,

mit 1 TL gekörnter Brühe in heißem Wasser dazu geben, sowie Gewürze, aufkochen lassen,

mit nassen Händen, mittel große Klöße aus der Fleischmasse formen, in die Soße geben, sollten sie nicht wenigsten 2-3 cm bedeckt sein, bitte mit guten trocknen Weißwein auffüllen, und zugedeckt 30 min leise ziehen lassen.

Soße mit Weißwein abschmecken.

Die übrig gebliebene Soße kann gut als Vorsuppe, demnächst verwendet werden.

Dazu Salzkartoffeln und Gewürzgurken.

Eigenes Rezept, Sonntag, 27. April 2008

Hans

### Veränderung

Samstag, 17. Mai 2008





Rinderhack statt gemischt,  
200 g Limburger 9 % statt, Ziegenkäserolle  
Guten trocknen Rotwein, statt Weißwein,  
Kefir statt saure Sahne  
3 TI Zucker

bedingt durch den Rotwein, sieht man diese Dinger nicht so gut, im Topf,  
aber der Geschmack...

grüße Euch

Hans

Markklößchen Meyämey 2 Ei F



100 g Rinder - / 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

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 Bianco  
1 TI Salz u  
1 TI Zucker

Pellkartoffeln ( ganz ) in eine elektr Küchenmaschine geben, Knethaken anstellen, auf Mittelstufe rühren lassen , nach kurzer Zeit ist es schön cremig, den Tofu auch, ganz, damit rein tun, und das Tomatenmark, bildet sich eine zusammenhängende Masse, Tamari, Paprikagranulat, sowie Kräutersalz und Zucker mit Salz abschmecken, zum Schluss abgetropfte Kapern mit einem Holzquirl unterheben.

Öl erhitzen, Hitze reduzieren, mit nassen Händen kleine Frikadellen formen, und von beiden Seiten braten,

ODER

In ca 2 l kochendes Wasser Essig Salz und Zucker geben, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, und ins Wasser geben, Hitze stark reduzieren, und die Fleischbällchen drin ca 20 min ziehen lassen, nachdem sie oben schwimmen.

Eigenes Rezept, Samstag, 9. August 2008 Hans60

Sellerieklopse 1 Ei M F

Glutenfrei



1 Sellerieknolle  
2 Ei Margarine o Butter

2 Handvoll Frühlingszwiebel grün  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
250 ml Wasser

300 g Putenbrust oder

3 rohe Bratwurstbrät

1 Ei

1-3 El Buchweizen gem oder anderes Mehl  
Salz und Pfeffer  
Muskatnuss frisch gerieben

200 g Schlagsahne

Handvoll Frühlingszwiebel grün in 2 El Margarine andünsten,  
Sellerie in 1 cm große Stücke schneiden, dazu geben, sowie  
Wasser und Gemüsebrühe und zugedeckt 10 min dünsten,  
Putenbrust im Mixer zerhacken, Salz, Pfeffer und Muskatnuss dazu,  
1 Ei und Mehl, anstelle Mehl kann man auch eine Scheibe eingeweichtes,  
ausgedrücktes Weisbrot dazu geben,  
Sahne zum Sellerie geben, aufkochen, Fleischklößchen formen, und ca 10-  
15 min dünsten.

Je nach Größe vom Sellerie reicht es für vier Portionen  
Es ergab 11 Klößchen,  
dazu gab es Naturreis mit Kurkuma, und rote Bete

Donnerstag, 25. September 2008 Hans

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,  
Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis Ei

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

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

## Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.  
Wasser +  
Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

## Hinweis Curry

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

## Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

## Geräucherten Fisch + Fleisch

Hallo

habe die geräucherten Rezepte bei gelassen, es gibt auch Glutenfrei ge-  
räucherteren 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 räu-  
chern.

Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

## Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Montag, 10. Januar 2011

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