

Ingwer Fisch u Fleisch Glutenfrei Maisfrei Eifrei

Hinweis Wein u Säfte

Inzwischen gibt es ja durchaus vegetarische und auch Vegane Weine und auch Säfte. Die Winzer stellen sich auf die Wünsche der Kunden auch ein.

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 + Nährstoffe).

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

Hinweis Margarine

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

Index

Fisch	2
Fleisch	15

Inhaltsverzeichnis

Ingwer Fisch u Fleisch Glutenfrei Maisfrei Eifrei	1
Hinweis Wein u Säfte	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1

Hinweis Margarine	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Fisch	2
Fischcurry (süß) Auflauf S F.....	2
Fruti di mare im Gemüsecurry S F.....	4
Gefüllter Tofu mit Mandarinensoße S F	5
Huhn Garnelen Reisaufauf S F.....	7
Kohlrouladen Auflauf Astrachanka.....	9
Reis mit Krebsfleisch S F.....	11
Seelachs Auflauf Veränderung M S F.....	12
Seelachs oder Fleischkäseauflauf S F.....	13
Fleisch	15
Hack Reis Auflauf Atbasar M S F.....	15
Hühnermagen F	16
Mango Schwein Topf S F	17
Pikante Reissuppe Jizzax F	18
Hinweis M	19
Hinweis S	20
Hinweis F	20
Hinweis.....	20

Fisch

Fischcurry (süß) Auflauf S 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 Betesaft

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 im Gemüsecurry S F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 Tasse Naturreis (130 g)

2 Tassen Wasser

1 TI Chilipulver

250 g TK Fruti di Mare

trocknen Weißwein

1 Lorbeerblatt

500 g TK Suppengemüse / anderes

1,5 TI Frugola / gekörnte Gemüsebrühe

350 ml ca trocken Weißwein / Wasser

30 g Ingwer getrennt

1 TI Curry ohne Salz

5 Pfefferkörner gemörsert

1 TI Koriander gemörsert

3 El Sonnenblumenkerne / Cashewnüsse geröstet

5 El Kokosnussraspel geröstet

1 Knoblauchzehe

1 Banane

1 El Vollrohrzucker

1 Prise Salz oder mehr

Kräutersalz evt

0,5 El Zimt gem

4 cl Tamari (Sojasoße)

Fett für drei ein Liter feuerfeste Formen

Guten trocken Weißwein oder Reiswein

Naturreis mit Chilipulver ca 35 min auf kleiner Hitze kochen, ca 10 min ausquellen lassen.

TK Suppengemüse mit Frugola + ca 15 g kleingewiegten Ingwer, und Curry ohne Salz in 350 ml ca trocknen Weißwein / Wasser, das Gemüse sollte ca 2/3 hoch bedeckt sein, die Flüssigkeit einkochen lassen, oder bis das Gemüse bissfest ist.

Fruti die Mare mit Weißwein bedecken sowie 1 Lorbeerblatt ca 10 min leise köcheln lassen, und abseihen.

Sonnenblumenkerne erst rösten, rausnehmen, dann Hitze ausstellen, und die Kokosraspel in die Pfanne, die Rest Hitze reicht dafür, noch.

Den fertig gekochten Reis, Suppengemüse ohne Flüssigkeit, Rest Ingwer, gemörserten Pfeffer und Koriander, Zimt gem, Sonnenblumenkerne und Kokosnussraspel, 1 Knoblauchzehe mit einer Gabel zerdrücken, Banane kleinwürfeln, 1 Ei Vollrohrzucker und Tamari, alles zusammen vermengen, zum Schluss noch abgeseite Fruti di Mare zugeben, pikant abschmecken, evt mit Kräutersalz.

Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Fett einstreichen, die Gemüse-Fischmasse einfüllen, glattstreichen, guten trocknen Weißwein oder Reiswein ca 1-15 cm hoch einfüllen. Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudelnd kochen.

Eignes Rezept, Samstag, 15. Dezember 2007 Hans60

Gefüllter Tofu mit Mandarinensoße S F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei



Tofu

400 g Tofu naturell

Tamari

2 Scheiben Räucherlachs

Kordel

Salz

Pfeffer

Bio Sesamsaat

Buchweizenmehl

Olivenöl zum braten

Mandarinensoße

500 –700 g Mandarinen

20 g Ingwer fein gehackt

0,5 TI Salz

5 Pfefferkörner gemörsert

1 TI 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 zerquirkten 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 Ei ungehärtete Margarine evtl mehr, quetschen, und heiÙe Sojamilch dazu geben, dass das Ganze schön cremig wird.

Tofuschnitzel sowie SoÙe und Quetschkartoffeln zusammen servieren.

Eigenes Rezept Samstag, 5. Januar 2008 Hans60

Huhn Garnelen Reisauflauf S F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

2 a 1,5 l feuerfeste Auflaufformen mit Deckel





6 Feigen
20 g Ingwer fein gewiegt
Balsamico Bianca

1 El Tamari (Sojasoße)

150 g Hähnchenfilet
Tamari

1 El Gänse- oder Entenfett

250 g Garnelen
0,5 Zitrone den Saft davon

1 El Gänse- oder Entenfett

2 Tassen Wasser
0,5 Tl Kurkuma
1 Tasse Naturreis

120 g Lauch, das Grüne
400 g Möhren

Butter für die feuerfeste Formen

50 g Ziegenkäse evtl

Feigen klein schneiden, Ingwer kleinwiegen mit Balsamico Bianca bedecken + 1 El Tamari zugeben, ein paar Stunden, evtl über Nacht, weichen lassen, abseihen, aufheben, wird noch gebraucht.

In 2 Tassen kochendem Wasser 0,5 Tl Kurkuma + nach dessen aufkochen, 1 Tasse gespülten Naturreis geben, wiederum aufkochen, die Hitze kleinstellen, und ca 35 min kochen, und ca 10 min ausquellen lassen.

Hähnchenfilet klein würfeln, in eine Tasse legen und mit Tamari bedecken, evtl ab + zu mit einem Löffel umrühren, ein paar Stunden einweichen, ab-

sehen, aufheben, wird noch gebraucht. In einem heißen 1 Ei Gänse- oder Entenfett, braten, raus nehmen.

Garnelen kurz antauen mit kaltem Wasser abspülen, abtrocknen und mit dem Saft einer halben Zitronen begießen.

In das heiße Gänse- oder Entenfett, der Hähnchenwürfel, evtl noch 1 Ei Gänse- oder Entenfett beifügen, die Garnelen gut 180 sek braten, raus nehmen.

Das Grüne vom Lauch in ca 1 cm Ringe schneiden, klein wiegen, und kurz in dem heißen Fett braten.

Möhren fein raspeln lassen.

2 a ein Liter feuerfeste Formen mit Deckel mit Butter einpinseln.

Alle fertigen Zutaten zusammen vermischen, mit den abgeseihten Flüssigkeiten würzen, in die zwei Formen geben, glattstreichen, evt mit geraspelten Ziegen- oder Schafskäse bedecken.

Auf beiden Formen Deckel drauf, wichtig, weil ob mit oder ohne Käse die Oberfläche austrocknet, + der Käse hart wird.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, es sollte unten in der Form, sprudeln.

Donnerstag, 3. Mai 2007 Hans60

Kohlrouladen Auflauf Astrachanka

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



Heißes Wasser
1 Tasse Hise
2 Tassen Wasser

9 Scheiben Seelachsfilet ca 600 g

150 g Ziegenhartkäse geraspelt

9 Blatt Wirsingkohl
Pfeffer gemörsert
Muskatnuss frisch gerieben
Ungehärtete Margarine
Preiselbeerenkompott evt

Soße

80 g Erdnüsse
300 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
2 cm Ingwer klein gewürfelt
Muskatnuss frisch gerieben
1 TI Delikata
1 TI Kräutersalz
2 cl trockenen Weißwein

Hirse mit Wasser abspülen, (Bitterstoffe entfernen) ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, 12 min köcheln lassen, Hitze ausstellen, 5 min ausquellen lassen.

Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Fett ausstreichen.

Die gekochte Hirse drin verteilen.

9 Blatt Wirsingkohl blanchieren, wenn es die Außenblätter sind ca 10 min kochen lassen, den Strunk in den Blättern flach schneiden.

Auf jedes Blatt 1 Seelachsfilet, gemörserten Pfeffer, etwas frischgeriebenen Muskatnuss sowie geraspelteten Ziegenkäse drauf, Seiten einschlagen, vom Strunk her aufrollen, + auf die Hirse mit dem Ende nach unten, legen, drei Stück, pro Portion.

Soße:

Erdnüsse leicht rösten + fein mahlen.

300 ml Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer + Delikata + Kräutersalz zum kochen bringen.

Den Topf von der Hitze,

gem Erdnüsse einrühren sowie den guten Wein dazu.

Die Soße über die Rouladen gießen, Deckel drauf +

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35 –45 min backen.

Servieren mit Preiselbeerenkompott auf den Kohlrouladen.

PS: Es ist sehr mild gewürzt.

Donnerstag, 16. November 2006 eigenes Rezept Hans60

Reis mit Krebsfleisch S F

Glutenfrei + Eifrei + MilCHFrei

4 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



3 Tassen Wasser
1,5 Tassen Naturreis Mittelkorn
0,5 TI Kurkuma

1 Tassen TK Erbsen
1 kleine Stange Lauch
40 g Margarine
100 g Möhren
1 Mango
40 g Ingwer
1 Banane
10 Pfefferkörner gemörsert

6 cl Tamari (Sojasoße)

250 g Krebsfleisch

Fett für die feuerfeste Schüsseln

Reis mit Kurkuma in drei Tassen heißem Wasser geben + ca 35 min köcheln lassen, sowie noch ca 10 min ausquellen.

100 g Möhren + Mango kleingewürfelt in 40 g Margarine ca 8 min braten, Hälfte des kleingewiegten Ingwer, in Ringe geschnittenen Lauch dazu geben + weitere 5 min dünsten.

Das fertige Gemüse sowie den Reis in eine Schüssel miteinander vermengen, gemörserter Pfeffer, gewürfelte Banane, Tamari + Krebsfleisch vermischen, + in 4 ausgefettete feuerfeste Schüsseln, verteilen, Deckel drauf + in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, Backdauer richtet sich danach ob Gemüse + Reis noch warm/heiß sind.

Mittwoch, 13. Dezember 2006 Hans60 eigenes Rezept

Seelachs Auflauf Veränderung M S F

Glutenfrei u Eifrei

3 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

3 Portionen



500 g Pellkartoffeln

250 g TK Erbsen

250 g TK Lauch
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
700 g Fleischtomate(n)
4 Knoblauchzehe(n)
100 g Oliven, schwarze , in Scheiben
30 g Ingwer kleingehackt

750 g Fischfilet (Seelachs)
1 Zitrone(n), der Saft davon ODER

3 El Tamari

Olivenöl

Bergkäse

Zubereitung

Die Fleischtomaten vierteln.
Lauch in Ringe schneiden,
Erbsen
Knoblauchzehen klein hacken,
Oliven in Scheiben schneiden,
1 TI gekörnte Gemüsebrühe

Seelachs in Mundgerechte Stücke schneiden und mit Tamari oder dem Saft einer Zitrone beträufeln,
TK Lauch und TK Erbsen mit 1 TI gekörnte Gemüsebrühe ca 12 min mit ein wenig Wasser dünsten, abseihen, aufheben,
Knoblauchzehen gehackt, Tomaten geachtelt, Oliven, gehackten Ingwer begeben, vermengen,
Auflaufformen mit Margarine einstreichen, den Boden mit in Scheiben geschnittene Pellkartoffeln belegen,
Seelachs mit dem Gemüse vermischen und in die Auflaufformen verteilen, wer will noch geraspelten Bergkäse drüber streuen, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 40-50 min backen.

Seelachs oder Fleischkäseauflauf S F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

2 Portionen



50 g Bio Sesamsaat ungeschält
2 Tassen Wasser
1 TI Kurkuma
1 Tasse Naturreis ca 160 g
400 g Seelachsfilet ODER

300 g Fleischkäse

250 g TK Gemüse, (Erbsen, g Bohnen, + Möhren)
0,5 TI Margarine oder 2 El Wasser
30 g Ingwer
0,5 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker

2 cl Tamari

2 cl Balsamico de Modena

80 g Ziegenkäse geraspelt

Fett für feuerfeste Formen
Paprikagranulat

Sesam im Kochtopf mit Deckel, kurz rösten mit 2 Tassen Wasser ablöschen Kurkuma und eine Tasse Naturreis zugeben, aufkochen, Hitze reduzieren, und mit geschlossenem Deckel ca 35-40 min kochen, Hitze ausstellen, ca 5-10 min quellen lassen und Seelachs in Mundgerechte oder Fleischkäse in kleine Stücke schneiden und TK Gemüse mit 0,5 TI Margarine oder 2 El Wasser kurz dünsten, auftauen, und Ingwer Kleinwiegen, Kräutersalz, Zucker, Tamari sowie Essig zusammen vermischen, Seelachs oder Fleischkäse beimengen, in zwei ausgebut-

terte ein Liter feuerfeste Schüsseln verteilen, glattstreichen, mit geraspelten Ziegenkäse bedecken und Paprikagranulat leicht drauf streuen, zudecken, sonst wird der Käse hart und trocken, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35-40 min backen, es sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept Montag, 18. Februar 2008 Hans60

Fleisch

Hack Reis Auflauf Atbasar M S F

Glutenfrei + Eifrei

3 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



2 Tassen Wasser
1 Tasse Naturreis Mittelkorn

300 g Rinderhack

1 Zwiebel

250 g Quark 0,5 %

Salz

5 Pfefferkörner gemörsert

1 Prise Vollrohrrohrzucker
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 streuseln.

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

Eigenes Rezept, Montag, 13. November 2006 Hans60

Hühnermagen 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 Hühnermagen

Kräutersalz

1 Tasse Naturreis ca 160 g
2 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma

Ins Wasser TK Suppengemüse, Lorbeerblatt, 0,5 Apfel ohne Stiel und Blüte, 12 gemörserten Pfeffer und den Ingwer aufkochen lassen, vom Hühnermagen Fett und evtl die Magenhaut (gelb) entfernen, 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 Hühnersuppe drüber, servieren. Pellkartoffeln wären auch nicht schlecht , statt Reis.

Eigenes Rezept, Samstag, 20. September 2008 Hans60

Mango Schwein Topf S F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1,5 Tassen Buchweizenkörner (160 g)
Wasser
3 Tassen Wasser
1 TI Kurkuma

1 Kg Schwein, Geschnetztes

Olivenöl

0,5 TI Paprikagranulat

1 Zwiebel klein geschnitten

2-5 Knoblauchzehen klein geschnitten,

Wasser

1 Mango gewürfelt

1 Apfel geraspelt

125-250 ml Wasser oder Weißwein

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

30 g Ingwer klein gehackt

6 Pfefferkörner gemörsert

1 TI Koriander gemörsert

1 Ei Kokosnussmehl

Balsamico Bianca

Tamari

1,5 Tassen Buchweizenkörner abspülen, in drei Tassen kochendes Wasser mit Kurkuma geben, Hitze kleinstellen, sobald Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche ist (ca 15-20 min), Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird schön trocken und körnig.

Gesnnetztes in Olivenöl scharf anbraten, Zwiebel und Knoblauch dazu geben, kurz danach mit Wasser ablöschen und leise schmoren lassen, bissfest bis weich das Fleisch ist, wie gewünscht.

In einem großen Topf, 250 ml Weißwein, gekörnte Gemüsebrühe, 1 Ei Kokosnussmehl, Ingwer, gemörserten Pfeffer und Koriander, gewürfelte Mango und geraspelten Apfel weichkochen, von der Hitze nehmen, mit einem Pürierstab zermusen,

Geschmortes Fleisch mit Soße, gekochten Buchweizen dazu geben, vermischen, mit Bianca und Tamari pikant abschmecken, NICHT MEHR AUFKOCHEN.

Eigenes Rezept, Sonntag, 23. Dezember 2007 Hans60

Pikante Reissuppe Jizzax F

Ca 3 Portionen



1,5 Tassen Naturreis (ca 250 g) (Mittelkorn)
3 Tassen Wasser
50 g Ingwer klein gewiegt
1 gehäufter El Curry ohne Salz
100 g Kokosraspeln
1 El gekörnte Gemüsebrühe
ca 750 ml Wasser
Gewürzsalz
1 Prise Zucker

Naturreis in kaltem oder kochendes Wasser geben, aufkochen, Ingwer dazu geben, Hitze herunter stellen, auf kleinster Wärme, ca 35 min kochen, dann ausschalten die Wärme, + noch 10 min quellen lassen.

In eine trockene heißen Bratpfanne den Curry , nach ca 20 sek die Kokosraspeln , ein wenig verrühren, bis die Nuss anfängt leicht zu duften, sollte dabei aber nicht die Farbe wechseln. In den fertigen Reis geben und vermischen. Wasser + gekörnte Gemüsebrühe dazu geben aufkochen, mit Gewürzsalz abschmecken.

Veränderung I

1 kleingeschnittene Zwiebel in Butter kross rösten, + in die fertige Suppe geben.

Veränderung II

100 g geräucherter **magerer Speck** klein würfeln, kross braten. In die Suppe geben , dann aber Gewürzsalz weg lassen.

Mittwoch, 4. Januar 2006 eigenes Rezept Hans60

Hinweis M

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,
Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis S

Soja oder Tofu oder Tamari im Rezept

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Mittwoch, 16. Mai 2012

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de