

CHRISTIANE SCHÄFER | SANDRA STREHLE

GESUND
ESSEN

GLUTENFREI KOCHEN UND BACKEN

Genussvoll essen ohne Weizen, Dinkel & Co.

G|U

THEORIE

GLUTENFREI KOCHEN UND BACKEN FÜR FAMILIE UND FREUNDE



- 8 **Gluten und Glutenfreiheit – was heißt das eigentlich?**
- 10 **Kennzeichnung von Gluten**
- 12 **Ein Wort zur Stärke**
- 14 **Glutenfreies Backen – Übung macht den Meister**



- 16 **Das ABC der glutenfreien Mehllalternativen**
- 20 **Verdickungsmittel – ohne sie geht es in der Zöli-Bäckerei nicht**
- 24 **Kleine Brot- und Backschule**
- 26 **Küchenfehler, Finten und Lösungen**
- 28 **So könnte es in Ihrer Küche aussehen**
- 30 **Glutenfrei plus laktose- und fruktosereduziert?**
- 32 **Glutenfrei plus vegetarische oder vegane Küche – Nährstoffzubereiten dringend erwünscht!**
- 34 **Diese Fragen habe ich noch**
- 36 **Habe ich gar keine Zöliakie? Glutenbelastung ohne Folgen**

- 180 **Gut zu wissen – Literaturtipps und hilfreiche Adressen**
- 182 **Sachregister**
- 183 **Rezepteregister**
- 192 **Impressum**

GLUTENFREI GENIESSEN BEI ZÖLIAKIE

- 40 **FRÜHSTÜCK UND ZWISCHENMAHLZEITEN**
Müslis, Dips, Pfannkuchen sowie Snacks von der Hand in den Mund – besser kann ein Tag nicht starten
- 68 **SALATE**
Vom leichten Gemüsesalat, über knackigen Blattsalat bis hin zum Nudelsalat bleiben keine Wünsche offen
- 78 **SUPPEN**
Buntes Suppenglück, das nicht nur den Bauch, sondern auch die Seele wärmt
- 92 **VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE**
Mit viel frischem Gemüse und Hülsenfrüchten tanken Sie Ballaststoffe, die Ihrem Darm gut tun
- 112 **FISCH UND FLEISCH**
Hier finden Sie Edles für Festtage genauso wie schnelle Gerichte für den Alltag
- 132 **DESSERTS**
Das Beste kommt immer zum Schluss – genauso ist das auch beim Essen
- 146 **BROTE**
Keine Angst vor glutenfreiem Backen – hier finden Sie Einsteigerrezepte für großen Brotgenuss
- 160 **KUCHEN UND TORTEN**
Was wäre Geburtstag ohne Torte und Weihnachten ohne Plätzchen?



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

SO KÖNNTE ES IN IHRER KÜCHE AUSSEHEN

So trennen Sie glutenhaltige und glutenfreie Zutaten in Ihrer »Duo-Küche« so, dass sich jeder, auch Gäste, gut zurechtfinden.



TOASTER Besorgen Sie sich zwei farblich unterschiedliche Toaster oder einen Zweischlitz-Toaster mit Toastbag. Ein Toastbag besteht aus einer hitzestabilen Kunststoffolie, ähnlich einem Bratschlauch, in die das glutenfreie Brot zum Toasten hineingegeben wird. So ist es vor Kontaminationen geschützt.



FRÜHSTÜCKSTISCH Auf Ihrem Frühstückstisch stehen zwei Brotkörbchen, zwei Butterdosen und zwei Marmeladentöpfe – die Utensilien für die glutenfreien Lebensmittel können grün markiert sein.

IM SCHRANK Oben stehen die glutenfreien Mehle mit grünem Häkchensymbol, unten glutenhaltige Mehle mit rotem Stopp-Symbol – denn rieselt einmal glutenfreies Mehl aus der oberen Etage nach unten, ist das nicht schlimm, anders herum wäre es fatal. Natürlich können Sie auch andere Farben wählen, aber die Ampelfarben sind für jeden intuitiv verständlich.

AUF DER ARBEITSFLÄCHE

Trennen Sie die Arbeitsfläche in einen glutenfreien Bereich und in einen Bereich, in dem Sie glutenhaltige Lebensmittel verarbeiten wollen.

SPÜLUTENSILIEN Sie brauchen Handtücher, Spülbürste und Spültücher – am besten in zweifacher Ausfertigung und wählen Sie für die glutenfreie Arbeitsecke diese Utensilien in der Farbe Grün.



APFELBROT

mit Sanddorn-Quark-Dip

500 g Bio-Äpfel
100 g Zucker
150 g gemahlene Mandeln
50 g gemischte Ölsaaten
(z. B. Leinsamen, Kürbis-
und Sonnenblumenkerne)
200 g helle Mehlmischung
(siehe Seite 146)
1 Pck. Backpulver
1 Msp. Natron
1 TL Kakaopulver
1 TL Zimtpulver
Butter für die Form
200 g Magerquark
2 EL Sahne | 1 TL Honig
3 EL Sanddornsafft
gehackte Pistazien

1 Für das Apfelbrot die Äpfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Apfelviertel mit dem Gemüsehobel sehr fein hobeln und mit dem Zucker bestreuen. Über Nacht abgedeckt ziehen lassen.





2 Am nächsten Morgen den Backofen auf 175° vorheizen und die Kastenform gut einfetten. Die Äpfel mit Mandeln, Ölsaaten, Mehl, Backpulver, Natron, Kakao und Zimt von Hand zu einem homogenen Teig kneten. In die Form füllen und im heißen Ofen (Mitte) 1 Std. 15 Min. backen.

3 Für den Dip den Quark zuerst mit der Sahne und dem Honig verrühren, dann den Sanddornsafft gut untermischen.

4 Das Brot etwas auskühlen lassen. Lauwarm anschneiden und den Dip auf die Scheiben streichen. Die Brote mit Pistazien bestreuen und servieren.

**Für 1 Kastenform mit 25 cm
(ergibt 4 Portionen)
15 Min. Zubereitung
12 Std. Ruhen
1 Std. 15 Min. Backen**

Nährwert pro Portion:

	ca. 690 kcal
	23 g Eiweiß
	32 g Fett
	73 g Kohlenhydrate



EINE WAHRE
VITAMIN-C-
»BOMBE«

MAULTASCHEN

mit Gemüse-Brät-Füllung

Für den Nudelteig:

250 g helle Mehlmischung
(siehe Seite 146)

50 g Tapiokastärke

3 Eier (Größe L)

5 g Salz | 2 EL Öl

½ TL gemahlene Flohsamenschalen

Für die Füllung:

je 50 g Lauch, Sellerie,

Möhren

1 Zwiebel

100 ml glutenfreie Gemüsebrühe (siehe Seite 91)

je ½ Bund Kerbel, Petersilie
und Schnittlauch

¼ Bund Estragon

175 g gekühltes Kalbsbrät

Salz | Pfeffer

Für 4 Personen

2 Std. Zubereitung

Nährwert pro Portion:

	ca. 435 kcal
	16 g Eiweiß
	12 g Fett
	67 g Kohlenhydrate

1 Alle Teigzutaten und 2–3 EL Wasser in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Diesen weitere 10 Min. mit den Händen kneten, bis er nicht mehr klebt. Den Teig ca. 30 Min. in Frischhaltefolie gewickelt bei Raumtemperatur quellen lassen.

2 Inzwischen Lauch putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Sellerie und Möhren putzen, schälen und raspeln. Die Zwiebel schälen und klein würfeln.

3 Gemüse und Brühe in einem kleinen Topf aufkochen und zugedeckt 3 Min. bei schwacher Hitze dünsten. Das Gemüse in ein Sieb abgießen und im Kühlschrank erkalten lassen. Inzwischen die Kräuter kalt abrausen und trocken schütteln. Von Kerbel, Estragon und Petersilie die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kräuter ebenfalls in den Kühlschrank stellen. Dann Gemüse, Kräuter und Brät gut gekühlt zu einer streichfähigen Farce pürieren, salzen und pfeffern.

4 Teig auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen, in 4 cm lange Bahnen schneiden (Bild 1). Je 1 TL Brät in 3 cm Abstand darauf setzen. Um das Brät den Teig mit Wasser bestreichen, zweite Teighahn darüber legen und um das Brät fest andrücken. Maultaschen abschneiden (Bild 2).

5 Die Maultaschen in 1,5 l kochendes Salzwasser geben und darin bei schwacher Hitze in ca. 5 Min. garen. Mit einem Schaumlöffel herausheben (Bild 3), auf vier Suppenteller verteilen und in Fleischbrühe servieren (Bild 4).

TRADITIONS- REZEPT



Im Schwäbischen heißen Maultaschen auch Herrgottsbscheißerle, weil Mönche in der Fastenzeit das Fleisch vor dem wachenden Auge Gottes im Nudelteig versteckten.







**ACHTUNG
SUCHT-
POTENTIAL!**

PFIRSICHTORTE ONKEL SAM

4 zimmerwarme Eier
180 g Zucker
100 g helle Mehlmischung
(siehe Seite 146)
1 Msp. Zimtpulver
60 g Kakaopulver
1 Msp. Backpulver
500 ml Sahne
240 g abgetropfte Pfirsiche
(aus der Dose)
200 g Blockschokolade
225 g Puderzucker
2 EL Butter
Außerdem:
Fett für die Form
Schlagsahne, Pfirsich-
spalten und gehackte
Pistazien für die Garnitur

**Für 1 Springform mit
26 cm Ø (12 Stücke)**
1 Std. 30 Min. Zubereitung
40 Min. Backen
2 Std. Kühlen

Nährwert pro Stück:

	ca. 455 kcal
	5 g Eiweiß
	23 g Fett
	57 g Kohlenhydrate

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Formboden mit Backpapier auslegen und den Rand leicht einfetten.

2 Für den Biskuit die Eier mit 2 EL heißem Wasser in einer Rührschüssel mit den Quirlen der Küchenmaschine dick schaumig schlagen, dabei nach und nach 120 g Zucker einrieseln lassen. Das Mehl mit Zimt, 30 g Kakao und Backpulver mischen und löffelweise unter die Eiermasse heben. Die Masse in die Form füllen, im heißen Ofen (Mitte) 35–40 Min. backen, herausnehmen, vollständig auskühlen lassen, aus der Form lösen und zweimal horizontal durchschneiden.

3 Für die Füllung die Sahne mit dem restlichen Zucker steif schlagen. Den unteren Tortenboden auf eine Tortenplatte legen. Ein Drittel der Sahne mit 30 g gesiebt Kakaopulver verrühren und darauf verteilen. Den zweiten Boden auflegen. Die Pfirsiche in sehr dünne Spalten schneiden und auf dem Boden verteilen. Ein weiteres Drittel der Sahne auf die Pfirsiche streichen. Den dritten Boden auflegen, die Torte mit der restlichen Sahne rundherum bestreichen und in den Kühlschrank stellen.

4 Für den Guss die Schokolade über einem heißen Wasserbad schmelzen und mit dem Puderzucker, 8 EL Wasser und der Butter verrühren. Die Torte rasch damit überziehen und den Guss fest werden lassen. Die Torte nach Belieben mit Sahnetuffs, Pfirsichstücken sowie Pistazien verzieren, anschließend 2 Std. kühl stellen und servieren.



— WENN GLUTEN TABU IST! —

Ihr Bauch sagt eindeutig »Nein« zu Gluten? Ob Zöliakie oder Glutensensitivität – jetzt kehrt wieder Ruhe ein. Stellen Sie Ihre Küche erfolgreich auf die neuen Zutaten um. Backen Sie knusprige Brote und saftige Kuchen, genießen Sie wieder Semmelknödel und Maultaschen. Und der Aha-Effekt für Sie und alle, die mit am Tisch sitzen: Glutenfrei ist einfach nur extrem lecker!

Unsere Experten geben Ihnen dafür nicht nur die besten Rezepte an die Hand, sondern erklären anschaulich alles Wissenswerte und beraten Sie lebensnah aus der Praxis.

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-4674-8



9 783833 846748

€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de