

FRANZISKA SCHWEIGER

HAPPY BAKING

GLUTENFREI

G|U

Von Brot bis Brownies:
unwiderstehliche Rezepte
ohne Weizen und Co.



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.

- 6 Vorwort
- 8 Don't worry, bake happy!
- 10 Glutenfreies Backen – diese Fragen habe ich noch
- 12 Ich mahl' mir die Welt ... wie sie mir gefällt
- 14 Minis mit Maxi-Effekt – Nüsse & Samen
- 16 Grundrezepte



24

BROT & BRÖTCHEN

Knusprige Stangerl und saftige Brote – so fängt unser Tag richtig klasse an! Und macht Lust auf Neues: zum Beispiel auf Sauerteigbrot mit Teffmehl und Brötchen aus Milchreis.

46

MIT SCHOKO & NÜSSEN

So cremig, so crunchy: Schokogugelhupf mit Feigen, Schokokuchen mit Banane oder samtiger Mandelkuchen – ohne Gluten zeigen viele Kuchen erst so richtig, was sie können!

66

MIT BEEREN & OBST

Blaubeeren, Himbeeren, Äpfel – wann seid ihr endlich reif? Der Hefeteig mit Cashews, die Tarte mit Ricotta und der Sandkuchen mit den Schokosplittern warten schon auf euch!

90

KLEIN & FEIN

Amarant und Chiasamen, Kokos, Minze und Orange: Jetzt zeigen die kleinen Naschereien, was alles in ihnen steckt! Zum Beispiel crispy Superfoods und köstliche Gewürze ...

114

TORTENFEST

Vorhang auf für Mandeltorte, Walnusstorte und Orangen-Schokomousse-Torte. Mit viel Geschmack und noch mehr Glamour legen sie einen formvollendeten Auftritt hin!

- 124 Geschenk im Glas – Mandelwürfel mit Cranberrys
- 126 Register
- 128 Impressum

DAS KNUSPERSTÜCK: GLUTENFREIER MÜRBETEIG

Mürbeteig ist einer meiner Lieblinge! Ich mag es gern, wenn der Teig ein bisschen knuspert und bröseln. Ohne Gluten geht das sogar noch besser. Deshalb werden alle großen und kleinen Krümelmonster diesen Teig lieben!

100 g Zucker | Salz
100 g Vollkornreismehl
100 g Maismehl
90 g Maisstärke
1 EL Johannisbrot-
kernmehl (ca. 10 g)
1 geh. EL gemahlene
Flohsamenschalen (ca. 10 g)
1 TL glutenfreies
Backpulver (ca. 5 g)
1 gut gekühltes Ei (Größe M)
170 g weiche Butter
30 ml Eiswasser
Butter für die Form
Maismehl für die Form und
zum Arbeiten

**Für 1 Spring- oder Tartform
(ca. 30 cm Ø) oder 8 Tortelett-
Förmchen (ca. 10 cm Ø)**

Zubereitung: ca. 15 Min.

Kühlen: 1 – 2 Std.

Backen: ca. 45 bzw. 20 Min.

Alle Zutaten gekühlt verarbeiten. Zucker, 1 Prise Salz, Reismehl, Maismehl und Maisstärke in einer Schüssel mit Johannisbrotkernmehl, Flohsamen und Backpulver mischen und auf die Arbeitsfläche häufen.

In die Mitte der Trockenmischung eine Mulde drücken und das Ei hineingeben. Butter in Flöckchen rundherum auf dem Mehtrand verteilen (Bild oben). Das Eiswasser dazugeben und alle Zutaten rasch zu einem Mürbeteig kneten (Bild Mitte). Falls der Teig zu weich ist, noch etwas Reismehl unterkneten. Den Teig zu einer Platte formen, in Frischhaltefolie wickeln und 1 – 2 Std. kühl stellen. (Alternativ die Form sofort mit dem Teig auslegen und dann kühl stellen.)

Den Backofen auf 185° (Umluft) vorheizen. Die Form bzw. die Förmchen mit Butter fetten und mit Maismehl ausstreuen. Den Teig 5 – 7 mm dick auf wenig Maismehl zu einem Kreis (ca. 32 bzw. 14 cm Ø) ausrollen und die Form bzw. die Förmchen damit auslegen, dabei einen Rand formen (Bild unten).

Den jeweiligen Belag auf den Boden bzw. die Böden füllen und den Kuchen bzw. die Torteletts im Ofen ca. 45 Min. bzw. 20 Min. backen. Herausnehmen und in der Form auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.



GUT ZU WISSEN

Je kälter die Zutaten, desto leichter bindet der glutenfreie Mürbeteig. Dann lässt er sich besser verarbeiten. Deshalb knete ich den Teig immer rasch und kühle ihn nochmals! So ist er beim Ausrollen nicht so bröselig.



KÜRBISKERNBROT

MIT KÜMMEL UND KORIANDER

Kürbis trifft Kümmel und Koriander: Hier geht die K-Frage klar unentschieden aus! Weil sich die Zutaten perfekt ergänzen und zusammen ein unschlagbares Trio ergeben: würzig und voller Geschmack. Ein Brot für alle, die's kräftig mögen.

100 g Vollkornreismehl
½ Würfel Hefe (ca. 21 g)
2 EL Zucker (ca. 20 g)
3 EL Kürbiskernöl
je 1 EL Kümmelsamen und
Korianderkörner
300 g Kürbiskerne
100 g Brauhirse
50 g geschroteter Leinsamen
2 TL Johanniskornmehl (ca. 10 g)
2 Eier (Größe M)
Salz
60 g weiche Butter

Für 1 Kastenform (ca. 25 cm)

Zubereitung: ca. 20 Min.

Gehen: ca. 1 Std.

Backen: ca. 40 Min.

Für den Vorteig in einer Rührschüssel 300 ml lauwarmes Wasser mit 20 g Reismehl, Hefe, Zucker und Öl verrühren und an einem warmen Ort zugedeckt ca. 30 Min. gehen lassen.

Inzwischen die Form mit Backpapier auslegen. Kümmel und Koriander im Mörser grob zerstoßen. Die Kürbiskerne in einer Nussmühle oder im Blitzhacker fein mahlen (siehe Tipp).

Das übrige Reismehl und das Brauhirse mit gemahlene Kürbiskernen, Leinsamen, Johanniskornmehl und Gewürzen mischen. Den Vorteig, die Eier, knapp 3 TL Salz (ca. 14 g) und die Butter dazugeben und alles zu einem feuchten, fast flüssigen Teig verrühren. Den Teig in die Form füllen und zugedeckt ca. 30 Min. gehen lassen. Währenddessen den Backofen auf 175° (Umluft) vorheizen.

Das Brot im Ofen ca. 30 Min. vorbacken. Dann die Backofentemperatur auf 190° (Umluft) erhöhen und das Brot in ca. 10 Min. fertig backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Zum Servieren aus der Form lösen und in Scheiben schneiden.



Einfach clever

Wer die Kürbiskerne für das Brot nicht selbst mahlen möchte, kann ruhig auf fertig gemahlene Kürbiskerne zurückgreifen! Man bekommt sie als Kürbiskernmehl im Handel.



MIT SCHOKO & NÜSSEN

Soooooooo schokoladig! Und so einfach zu machen! Das sind gute Gründe zum Happysein. Aber wenn noch feine Früchte ins Spiel kommen und crunchy Nuss und Mandelkern – dann reicht für das Glück bestimmt nicht nur ein Stück!

MAULWURFKÄSEKUCHEN MIT QUINOA-STREUSELN

Bei diesem Kuchen will man einfach zum Maulwurf werden: Er duftet so gut und schmeckt so fein, dass man sich am liebsten gleich durch einen ganzen Berg hindurchfuttern möchte. Vor allem, wenn er noch ofenwarm ist!

Für den Teig:

1 Rezept Mürbeteig (siehe S. 16, dabei 40 ml Eiswasser und statt Maisstärke 30 g Kakaopulver verwenden)

Butter und Vollkornreismehl
für die Form und zum Arbeiten

Zusätzlich für die Streusel:

100 g gemahlene Haselnusskerne
30 g Zucker | Salz
20 g Puff-Quinoa

Für die Käsemasse:

4 Eier (Größe L)
150 g Zucker
1 Pck. glutenfreies Vanille-
puddingpulver
1 kg Quark
abgeriebene Schale von
1 Bio-Zitrone
Salz | 40 g Sahne
30 g Kakaopulver

Für 1 Springform (ca. 28 cm Ø)

Zubereitung: ca. 1 Std.

Backen: ca. 1 Std. 10 Min.

Den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen. Die Form mit Butter fetten und mit Mehl austreuen. Für den Teig nach dem Grundrezept (siehe S. 16) einen Mürbeteig zubereiten, das Kakaopulver färbt den Teig dunkel. Den Teig kühl stellen.

Etwa zwei Drittel des Teiges auf wenig Reismehl zu einem Kreis (ca. 32 cm Ø) ausrollen und die Form damit auslegen, dabei einen Rand formen. Für die Streusel den restlichen Mürbeteig mit Nüssen, Zucker, 2 Prisen Salz und Quinoa mischen.

Für die Käsemasse die Eier trennen. 100 g Zucker und Puddingpulver mischen. Mit Quark, Eigelben und Zitronenschale verrühren. Die Eiweiße mit dem übrigen Zucker und 2 Prisen Salz steif schlagen und unterheben. Die Sahne mit dem Kakao glatt rühren und unter ein Drittel der Quarkmasse ziehen.

Helle Quarkmasse in die Form geben, dunkle Quarkmasse daraufklebsen. Mit einer Gabel durch beide Massen ziehen, sodass ein Marmormuster entsteht. Die Streusel darauf verteilen und den Kuchen im Ofen 60–70 Min. backen. (Bei Bedarf nach der Hälfte der Zeit mit Backpapier abdecken.) Herausnehmen und in der Form auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Zum Servieren in Stücke schneiden.



Einfach clever

Ich liebe diese Knusperstreusel mit exotischem Getreide – sie passen auch auf andere Kuchen oder Muffins. Statt Quinoa kann man auch Puff-Amarant verwenden, die Menge bleibt gleich.

ZITRONENCUPCAKES

MIT FRISCHKÄSE-TOPPING

Wenn Zitronen, dann richtig! Deshalb duften diese Cupcakes auch wie ein Zitronenhain an der Amalfiküste. Oder auf Capri. Aber das Urlaubsgefühl stellt sich sogar in der Stadtwohnung ein, vorausgesetzt man heizt sofort den Ofen vor.

Für den Teig:

5 Eier (Größe M)
250 g weiche Butter
250 g Zucker
abgeriebene Schale von
2 Bio-Zitronen
Saft von 1 Zitrone
2 EL Vanillezucker
Salz | 150 g Maisstärke
125 g Vollkornreismehl
1 TL Johannisbrot-
kernmehl (ca. 5 g)

Für das Topping:

125 g weiche Butter
180 g Puderzucker
Saft und abgeriebene Schale
von 2 Bio-Zitronen
500 g zimmerwarmer Frischkäse

Außerdem:

24 Papierförmchen

Für 2 12er-Muffinbleche

Zubereitung: ca. 40 Min.

Backen: ca. 20 Min.

Den Backofen auf 170° (Umluft) vorheizen. Die Mulden der Bleche mit Papierförmchen auslegen.

Die Eier trennen. Die Eigelbe mit der weichen Butter, 150 g Zucker, Zitronenschale und -saft, Vanillezucker und knapp 1 TL Salz (ca. 4 g) mit den Quirlen des Handrührgeräts hellcremig aufschlagen.

Eiweiße mit dem übrigen Zucker cremig, aber nicht steif schlagen und auf die Buttermasse setzen. Maisstärke, Reismehl und Johannisbrotkernmehl mischen und darübersieben. Alle drei Komponenten mit einem Teigspatel vorsichtig unterheben.

Den Teig in die Mulden der Bleche füllen und im Ofen ca. 20 Min. backen. Die Muffins herausnehmen und kurz abkühlen lassen, dann aus den Mulden lösen und vollständig abkühlen lassen.

Für das Topping die weiche Butter mit Puderzucker, Zitronensaft und -schale glatt rühren. Den Frischkäse nach und nach einrühren. Die Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle (ca. 10 mm Ø) füllen und dekorativ auf die Cupcakes spritzen.



♥

Sorglos-Tipp

Für einen Blechkuchen
buttere ich ein Blech
(30 × 40 cm), streue es mit
Reismehl aus, gebe den Teig
darauf und backe ihn bei
170° (Umluft) 40–45 Min.
Nach dem Abkühlen mit
einem Guss aus 150 g
Puderzucker und 4–5 EL
Zitronensaft g asieren.

WALNUSSTORTE

MIT SAHNE UND EIERLIKÖR

Als Kind ging ich oft zu einer Almhütte, in der die Wirtin so eine Walnusstorte servierte. Meine, finde ich, ist aber noch besser: saftiger und nicht so süß. Und dabei immer noch so leicht, dass man danach noch Berge versetzen könnte!

130 g Walnusskerne
30 g Zartbitterkuvertüre
(mind. 60 % Kakaoanteil)
100 g gemahlene geschälte
Mandeln (Mandelmehl)
50 g Kartoffelmehl
50 g Maisstärke
1 Pck. Natron (5 g)
250 g weiche Butter
250 g Zucker
3 ½ EL Vanillezucker
4 Eier (Größe M)
1 Msp. abgeriebene Schale von
1 Bio-Zitrone
3 EL Zitronensaft
2 cl Rum
2 Msp. Zimtpulver
30 g Kakaopulver
300 g Sahne
150 g Eierlikör
Butter und Mandelmehl
für die Form

Für 1 Springform (20 – 24 cm Ø)

Zubereitung: ca. 40 Min.

Backen: ca. 45 Min.

Den Backofen auf 170° (Umluft) vorheizen. Form mit Butter fetten und mit Mandelmehl ausstreuen. 30 g Walnüsse und die Kuvertüre grob hacken. Übrige Walnüsse in einer Nussmühle oder im Blitzhacker fein mahlen, dann mit Mandel- und Kartoffelmehl, Maisstärke und Natron mischen. Gehackte Kuvertüre und gehackte Walnüsse dazugeben.

Die weiche Butter mit dem Zucker und ½ EL Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig aufschlagen. Eier einzeln dazugeben und gründlich unterrühren. Zitronenschale und -saft, Rum, Zimt und Kakao untermischen. Die Mandelkuvertüre-Mischung dazugeben und alles kurz auf höchster Stufe verrühren. Die Masse in die Form füllen und im Ofen ca. 45 Min. backen. Den Kuchen herausnehmen und kurz abkühlen lassen, dann aus der Form lösen, abkühlen lassen und kühl stellen.

Inzwischen die Sahne mit übrigem Vanillezucker steif schlagen und den abgekühlten Kuchen damit toppen. Den Eierlikör dekorativ darüberträufeln und den Kuchen zum Servieren in Stücke schneiden. Der Walnusskuchen kann bereits 1 – 2 Tage im Voraus gebacken werden. Das Topping erst zum Servieren zubereiten und frisch auftragen.



Easy baking

*Dick oder dünn? Ich mag es,
wenn die Torten klein und hoch
sind. Wenn Sie eine breitere
Form nehmen, wird die Torte
flacher.*



WILLKOMMEN IN DER HAPPY BAKERY!

Hmmm ... Wenn es aus der Bäckerei duftet, und knuspriges Brot, süße Kuchen und traumhafte Torten locken, kann man glatt schwach werden. Aber wer glutensensitiv oder -intolerant ist, muss leider oft darauf verzichten.

Jetzt gibt's Genuss für alle! Die Münchner Konditorin Franziska Schweiger nimmt uns mit in ihre Backstube und verrät uns ihre besten Rezepte für süßes und pikantes glutenfreies Gebäck. Ob geliebter Klassiker oder Newcomer mit modernem Twist – die gelingen immer!

Mit Grundrezepten und den besten Tipps und Tricks von der Konditorin!

WG 457 Backen
ISBN 978-3-8338-4472-0



9 783833 844720



€16,99 [D]
€17,50 [A]

www.gu.de

