

KÜCHENRATGEBER

CHRISTA SCHMEDES

ALLES OHNE MEHL



G|U

DAS PRINZIP: ALLES OHNE MEHL



Mehl (Reismehl, Buchweizenmehl, Speisestärke)

Eier



Butter



Sirupe (z. B. Agavensirup, Ahornsirup)



Zucker (Rohrzucker, Birkenzucker)



Quark

Milch, Sahne



Schüssel



Rührgerät

SO GEHT'S: HEFETEIG OHNE GLUTEN



Die Mehle in einer Schüssel mit Salz mischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe zerbröckeln, mit 3–4 EL lauwarmem Wasser oder Milch verrühren, zum Mehl in die Mulde geben und 1 Prise Zucker darüberstreuen.



Die Butter schmelzen lassen, die Milch dazu geben und leicht erwärmen. Butter-Milch-Mix und Zucker zum Mehl geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts in 5 Min. zu einem glatten Teig kneten.



Den Teig mit einem Tuch abdecken und 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Teig nochmals durchkneten und in eine gefettete Form geben. Weitere 15 Min. gehen lassen und im Ofen 45–50 Min. backen.



TIPP

Beim Backen mit glutenfreien Mehlen darauf achten, dass die Teige nicht zu trocken sind. Grundsätzlich brauchen glutenfreie Mehle 2–3 EL mehr Flüssigkeit.

GLUTENFREIE MEHLKUNDE



AMARANT-VOLLKORNMEHL

Amarant gehört zu den Fuchschwanzgewächsen. Es hat einen fein nussigen Geschmack und lässt sich gut mit anderen glutenfreien Mehlen mischen.

HAFERMEHL

Es wird aus glutenfreien Haferflocken gewonnen und eignet sich hervorragend für Brote und Backwaren.

KOKOSMEHL

Das entölte, getrocknete und gemahlene Kokosfleisch ist protein- und ballaststoffreich. Darauf achten, dass die übrigen Zutaten mit dem Kokosmehl harmonieren.

REISMEHL

Das weiße pudrige Reismehl kann man prima mit anderen glutenfreien Mehlsorten kombinieren. Ideal für Gebäck.

BUCHWEIZENMEHL

Buchweizen ist ein Knöterichgewächs. Das Mehl kann man solo oder als Beimischung für süßes und pikantes Gebäck verwenden.

HIRSE

Hirse gehört zur Familie der Süßgräser und hat einen fein nussigen Geschmack. Hirse kann man gut mit anderen glutenfreien Mehlen mischen.

MANDELMEHL

Teige aus Mandelmehl schmecken leicht nach Marzipan. Für gute Backergebnisse ein Bindemittel wie Ei oder Johannisbrotkernmehl hinzufügen.

MAISMEHL

Es lässt sich gut mit anderen glutenfreien Mehlsorten mischen. Gebäck mit Maismehl bleibt nach dem Backen leicht feinkörnig.

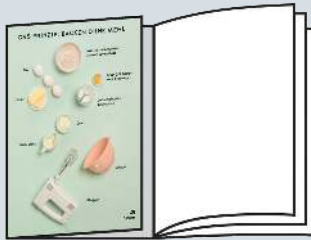
TEFFMEHL

Teff, auch Zwerghirse genannt, hat ein haselnussartiges Aroma und eignet sich prima als Beimischung.

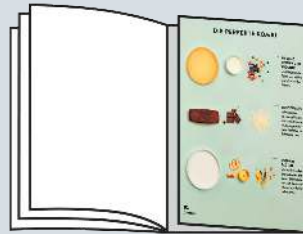
INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

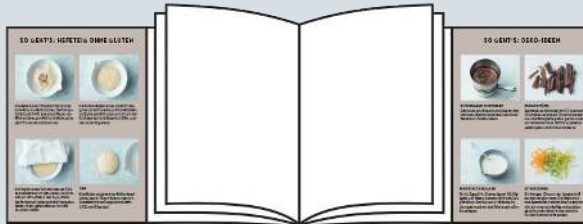
DAS PRINZIP:
BACKEN OHNE
MEHL



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
HEFETEIG OHNE
GLUTEN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
DEKO-IDEEN

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 KLASSIKER



26 PIKANT



46 BESONDERS

04 DIE AUTORIN

05 BAISERS AUS 3 ZUTATEN

25 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



*Für 1 Springform (26 cm Ø; 10 Stücke) • 20 Min. Zubereitung • 45 Min. Backen •
Pro Stück ca. 330 kcal, 16 g E, 17 g F, 26 g KH*

KÄSEKUCHEN

SCHNELL

*1 Bio-Zitrone
150 g weiche Butter
150 g Zucker
1 Pck. Vanille-Puddingpulver
(zum Kochen)
1 kg Magerquark
4 Eier (M)*

AUSSERDEM

*Puderzucker zum Bestäuben
Fett für die Form*

- 1** Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Backform fetten.
- 2** Die Zitrone waschen, trocken tupfen, 1 TL Schale abreiben, den Saft auspressen. Die Butter mit Zucker cremig verrühren. Puddingpulver, Quark, Zitronenschale und -saft dazugeben und zu einer cremigen Masse aufschlagen. Die Eier einzeln unterrühren.
- 3** Die Quarkmasse in die vorbereitete Form füllen. Im Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen. Den Kuchen herausnehmen und leicht abkühlen lassen. Den Käsekuchen aus der Form lösen und noch warm mit Puderzucker bestäuben.



*Für 1 Springform (26 cm Ø; 12 Stücke) • 20 Min. Zubereitung • 40 Min. Backen •
Pro Stück ca. 265 kcal, 9 g E, 18 g F, 17 g KH*

RICOTTA-MANDEL-KUCHEN

FÜR GÄSTE

*1 Bio-Limette
5 Eier (M)
Salz
150 g Zucker
150 g weiche Butter
250 g Ricotta (italienischer
Frischkäse)
125 g Mandelmehl*

AUSSERDEM

*Fett für die Form
Puderzucker zum Bestäuben*

- 1** Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Form fetten. Die Limette waschen, trocken tupfen, die Schale abreiben, den Saft auspressen.
- 2** Die Eier trennen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen, 50 g Zucker einrieseln lassen.
- 3** Die Butter mit übrigem Zucker, Ricotta, Limettensaft und -schale glatt rühren. Die Eigelbe unterrühren, Eischnee und Mandelmehl locker unter die Ricottamasse heben.
- 4** Den Teig in die vorbereitete Form füllen und glatt streichen. Den Kuchen im Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Aus der Form lösen. Vor dem Servieren dick mit Puderzucker bestäuben.



FLAMMKUCHEN

AUS DEM ELSASS

FÜR DEN TEIG

100 g Reismehl
100 g Buchweizenmehl
50 g Kartoffelstärke
1 EL Flohsamen
Salz
1 Pck. Trockenhefe
4 EL Olivenöl

FÜR DEN BELAG

100 g Speck (in Scheiben)
1 Zwiebel
100 g Magerquark
150 g Sahne
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

VARIANTE

1 Bund Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, mit 2 EL Öl mischen. 4 getrocknete Tomaten hacken. 1 Ei mit 300 g saurer Sahne und 50 g Reibekäse verrühren, würzen. Auf dem Teig verteilen. Zwiebeln, Tomaten und 50 g gehackte Walnüsse aufstreuen.

TEIG: Die Mehle mit Kartoffelstärke, Flohsamenschalen und ½ TL Salz mischen. Trockenhefe mit 100 ml lauwarmem Wasser verrühren und mit dem Olivenöl zur Mehlmischung geben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt 30 Min. gehen lassen.

BELAG: Den Speck in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Quark mit der Sahne und dem Öl glatt rühren. Die Zwiebelwürfel unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

FERTIGSTELLEN: Den Backofen auf 220° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig nochmals durchkneten, wenn nötig noch etwas Buchweizenmehl dazugeben. Den Teig auf Backpapier zu einem ca. 3–4 mm dünnen länglichen Fladen ausrollen und auf das Blech legen. Die Quarkcreme auf den Boden streichen, die Speckstreifen aufstreuen. Im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.



GU CLOU

Die Torte lässt sich ohne Deko einfrieren. Zum Auftauen 2 Std. in den Kühlschrank stellen. 200 g Sahne mit 1 Pck. Sahnesteif aufschlagen, 2 EL Erdbeersirup unterrühren und die Torte damit verzieren.

Für 1 Springform (22 cm Ø; 12 Stücke) • 50 Min. Zubereitung • 12 Std. Ruhen • 40 Min. Backen •
Pro Stück ca. 625 kcal, 13 g E, 46 g F, 40 g KH

ERDBEERCREMETORTE

GUT VORZUBEREITEN

FÜR DEN TEIG

50 g Butter
6 Eier (M)
Salz
250 g Zucker
300 g gemahlene Mandeln
50 g Speisestärke

FÜR DIE CREME

500 g Erdbeeren
50 g Puderzucker
100 g weiße Schokolade
500 g Sahne
250 g Mascarpone
1 Pck. Gelatine-Fix

AUSSERDEM

einige schöne Erdbeeren und Minzeblättchen für die Garnitur

TIPP

Für mehr Frucht die Böden mit 150 g Aprikosenkonfitüre glansieren und die Torte mit 200 g Erdbeeren füllen.

TEIG: Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Boden der Springform mit Backpapier belegen. Die Butter zerlassen. Die Eier trennen. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Den Zucker und die Eigelbe langsam unter Rühren dazugeben. Die Mandeln mit Speisestärke mischen und unter die Eiercreme ziehen. Die zerlassene Butter unterrühren. Den Teig in die Form füllen. Im Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und aus der Form lösen. Biskuit am besten über Nacht ruhen lassen.

CREME: Die Erdbeeren putzen, waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Erdbeeren mit Puderzucker mit dem Pürierstab pürieren und kalt stellen. Schokolade in Stücke brechen, 100 g Sahne in einem Topf erhitzen, Schokolade darin auflösen. Erdbeerpüree mit Schokoladensahne und Mascarpone mit den Schneebesen des Handrührgeräts cremig verrühren. Übrige Sahne mit Gelatine-Fix steif schlagen. Erdbeer-Schokocreme unter die Sahne rühren. Creme kalt stellen.

FERTIGSTELLEN: Den Biskuit quer in drei Böden teilen. Auf 2 Böden je ein Viertel der Creme geben und aufeinandersetzen. Dritten Boden auflegen. Die übrige Creme rundum locker auf den Kuchen geben und glatt streichen. Die Erdbeeren mit den Minzeblättchen mittig auf den Kuchen legen.





Für 1 Springform (24 cm Ø; 12 Stücke) • 1 Std. Zubereitung • 55 Min. Backen • 6 Std. Trocknen •
Pro Stück ca. 575 kcal, 8 g E, 37 g F, 53 g KH

SACHERTORTE

KLASSIKER

FÜR DEN TEIG

200 g Zartbitter-Schokolade
6 Eier (M)
80 g Zucker
200 g weiche Butter
100 g Puderzucker
100 g geschälte, gemahlene
Mandeln
50 g Speisestärke

FÜR DIE GLASUR

200 g Aprikosenkonfitüre
200 g Zartbitter-Kuvertüre
150 g Zucker

AUSSERDEM

Fett und Kakaopulver für die
Form

TEIG: Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Form fetten, mit Kakaopulver bestäuben und kalt stellen. Die Schokolade schmelzen. Die Eier trennen. Eiweiße steif schlagen, Zucker nach und nach unterrühren. Die Butter mit Puderzucker, Schokolade und Eigelben cremig rühren. Die Hälfte des Eischnees unterziehen. Die Mandeln und Speisestärke mischen und mit übrigem Eischnee unter die Schokocreme ziehen.

Den Teig in die Form füllen und im Ofen (Mitte) ca. 55 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Den Kuchen quer durchschneiden. Die Konfitüre erhitzen und durch ein Sieb streichen (Bild links). Den Boden mit Konfitüre bestreichen. Den Kuchen zusammensetzen und die Oberfläche bestreichen.

GLASUR: Für die Glasur die Kuvertüre grob hacken. Zucker mit 125 ml Wasser in 3 Min. sirupartig einkochen lassen. Vom Herd nehmen. Mit der Kuvertüre zu einer glatten Glasur rühren (Bild rechts). Den Kuchen damit überziehen und die Glasur 6 Std., am besten über Nacht, trocknen lassen.

DIE PERFEKTE KOMBI



FRISCHE BEEREN UND FRÜCHTE

sind ideal für den Belag von Mürbeteigböden oder Biskuit.



SCHOKOLADE

Kokosflocken, kandierte Früchte, Nüsse und Sahne sind ausgezeichnete Begleiter für Schokokuchen.



ESSBARE BLÜTEN

Mit frischen oder getrockneten essbaren Blüten lassen sich Tartes und Torten wunderbar dekorieren.



ÖFFNEN

SO WIRD'S SÜSS UND FLUFFIG

STÄRKEMEHLE

Kartoffelstärke sorgt für eine schöne Textur und Saftigkeit. **Maisstärke** verleiht Gebäck Struktur.



SÜSSUNGSMITTEL

Alternativen zu Haushaltszucker sind Honig, Rohrzucker, Birkenzucker (Xylit), Kokosblütenzucker oder Sirupe wie Agavensirup oder Ahornsirup.



BINDEMITTEL

Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl und Flohsamenschalen sind wegen ihrer flüssigkeits-bindenden Fähigkeit als Klebersatz für glutenfreies Backen wichtig.



BACKTRIEBMITTEL

Frische **Hefe** aus dem Kühlregal sollte beim Öffnen keine angetrockneten Ränder haben. Auf das Haltbarkeitsdatum achten. **Trockenhefe** gibt es glutenfrei in Bioläden und im Reformhaus. **Backpulver** immer mit Mehl mischen und erst zum Schluss unterrühren. Teige mit Backpulver nicht stehen lassen, sondern sofort backen.

SO GEHT'S: DEKO-IDEEN



SCHOKOLADE SCHMELZEN

Schokolade oder Kuvertüre in Stücke brechen und in einer Metallschüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen lassen.



SCHOKOSPÄNE

Geschmolzene Schokolade mit 1 TL neutralem Öl verrühren, auf eine mit Öl bestrichene Marmor- oder Metallplatte gießen, glatt streichen und fest werden lassen. Mithilfe eines Metallspatels Späne oder Röllchen abschaben.



PUDERZUCKERGLASUR

Für die Glasur 200 g Puderzucker mit 4 EL Flüssigkeit, z. B. Wasser, lauwarmer Milch oder Saft, glatt rühren. Den Guss auf die Mitte des Kuchens geben und mit einer Palette nach außen hin auftragen.



ZITRUSZESTEN

Bio-Orangen, -Zitronen oder -Limetten heiß waschen und abtrocknen. Die Schale mit einem Zestenreißer in dünnen Streifen abziehen oder mit einem scharfen Messer hauchdünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Vor dem Garnieren leicht zuckern.

SÜSSES UND PIKANTES GENIESSERGLÜCK



Backen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Alles ohne Mehl – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und
das Wichtigste beim Backen immer im Blick

Süß und pikant: Lieblingskuchen, Knuspernsnacks und Klassiker aus
glutenfreien Mehlen; für Teigkünstler, Low-Carb-Fans und Gluten-sensible



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 457 Backen
ISBN 978-3-8338-7357-7



9 783833 873577



€ 9,99 [D]
€ 10,30 [A]

www.gu.de