

GLUTENFREI!

DAS GOLDENE VON GU



WEIZENFREIE REZEPTE
ZUM GLÄNZEN UND GENIESSEN

G|U





GLUTENFREIE BASICS 4

GENUSS OHNE REUE

Glutenfreie Ernährung und Genuss schließen einander aus? Ganz im Gegenteil, denn die große Vielfalt an Alternativen zu Weizen bietet ganz neue Geschmackserlebnisse. Lesen Sie hier die Tipps dazu!



FRÜHSTÜCK 13

VON SMOOTHIE BIS PANCAKE

Niemand muss auf sein gewohntes Müsli oder den geliebten Pfannkuchen zum Frühstück verzichten. Reis- und Buchweizenflocken, Milch und Joghurt, crunchy Nüsse und knackiges Obst – so gelingt ein guter Start in den Tag!



VOR ALLEM GEMÜSE 63

VON SOMMERSALAT BIS WINTEREINTOPF

Alles Gemüse ist von Natur aus glutenfrei, solange Sie es frisch zubereiten. Die Lösung heißt also: Selbst bunt einkaufen und lecker kochen, dann sind Fantasie und Genuss keine Grenzen gesetzt!



MIT FISCH UND FLEISCH 115

VON FISCHSUPPE BIS FESTTAGSBRATEN

Für Fleisch- und Fisch-Fans ist es einfach: Alle frischen Produkte sind glutenfrei. Dazu passen leckere Beilagen wie nussige Buchweizen-Nudeln, cremige Mais-Polenta oder deftige Hülsenfrüchte.



BACKEN – SALZIG UND SÜSS 165


VON KÖRNERBROT BIS SAHNETORTE

Glutenfrei zu backen ist etwas anders als gewohnt, macht aber genauso glücklich! Und das Beste: Sie lernen lauter neue Zutaten kennen, die neue Geschmackswelten eröffnen! Probieren Sie es aus, Sie werden begeistert sein!



ANHANG 214

Rezeptregister	214
Bildnachweis	221
Impressum	224

 Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen und veganen Gerichte gekennzeichnet.



GLUTENFREIE BASICS

GENUSS OHNE REUE



Glutenfreie Ernährung

Für die Entscheidung, sich glutenfrei zu ernähren, gibt es zwei unterschiedliche Gründe:

- Menschen, die ihren Darm entlasten wollen oder **glutensensitiv** sind, ernähren sich freiwillig glutenfrei. Sie erleiden keinen gesundheitlichen Schaden, wenn sie kleine Mengen glutenhaltiger Lebensmittel verzehren.
- Menschen dagegen, bei denen vom Facharzt die Autoimmunerkrankung **Zöliakie** diagnostiziert wurde, haben keine Wahl. Sie müssen dieses Protein ihr Leben lang meiden, um eine chronische Entzündung und Schädigung des Dünndarms zu unterbinden.

Es gibt Hinweise, dass in den westlichen Ländern bis zu sechs Prozent der Bevölkerung auf Gluten reagieren, ohne an Zöliakie erkrankt zu sein. Wenn Sie nach dem Essen oft leichte Bauchbeschwerden haben, ist es vielleicht sinnvoll, den Darm etwas zu entlasten, um ihn zur Ruhe zu bringen. Es kann helfen, eine Weile Gluten wegzulassen. Die Rezepte in diesem Buch unterstützen Sie dabei. Trotzdem sollten Sie Ihre Darmprobleme von einem fachkundigen Arzt genau untersuchen lassen.

Was ist Gluten?

Gluten ist der Hauptbestandteil von bei uns heimischen Getreideprodukten. Es ist ein Speicherprotein, das auch **Klebereiweiß** genannt wird, weil es Wasser bindet und damit Teige stabilisiert und zusammenhält. Es fungiert ferner als Emulgator und Träger von Aromastoffen, weshalb es auch als Zusatzstoff in der Lebensmittelindustrie eine große Rolle spielt.

Gluten steckt in den **Getreidesorten** Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Triticale, Emmer, Grünkern, Urkorn, Khorosan und bedingt auch in Hafer (s. S. 6 und 7). Wer auf Gluten verzichten muss, darf keine Produkte essen, die es enthalten, und muss beim Einkaufen die Zutatenlisten genau studieren. Denn viele verarbeitete



SICHER EINKAUFEN Auf das Logo der Deutschen Zöliakie Gesellschaft können Sie sich verlassen: Die durchgestrichene Ähre auf der Verpackung kennzeichnet glutenfreie Produkte.

Lebensmittel enthalten Gluten – oft welche, in denen Sie es gar nicht vermuten würden. Selbst zu kochen und zu backen schafft deshalb Ihre sichere »glutenfreie Insel«.

Glutenfreie Lebensmittel erkennen

Lebensmittel mit weniger als 2 mg Gluten pro 100 g gelten als glutenfrei und sind durch das **Siegel der DZG** (Deutsche Zöliakie Gesellschaft e. V.) gekennzeichnet: Die durchgestrichene Ähre auf der Verpackung gibt Ihnen grünes Licht. Umgekehrt gilt: Produkte, die Gluten enthalten, müssen entsprechend gekennzeichnet sein. Jede glutenhaltige Grundzutat muss sich auf der Packung in der Zutatenliste von allen anderen Zutaten abheben – egal ob durch eine andere Schriftgröße, -art oder -farbe. Für unverpackte Ware oder Angebote an Marktständen oder Mittagstischen können Sie diese Information beim Servicepersonal erfragen oder sie liegt in irgendeiner Form schriftlich vor.

EIN DRINGENDER HINWEIS

Sollten Sie den Verdacht haben, Gluten nicht zu vertragen, gehen Sie unbedingt zum Arzt! So erfahren Sie, in welchem Maß Sie sich künftig einschränken und Ihre Ernährungsgewohnheiten umstellen müssen. Dieses Buch ist kein Ersatz für eine professionelle Anamnese und Diagnostik!



SOMMER-FRÜCHTEMÜSLI

bunter Morgengruß

Für 2 Personen
Zubereitungszeit ca. 10 Min.
pro Portion ca. 710 kcal

70 g Buchweizenflocken
2 EL geschälte Hanfsamen
¼ l Milch · 5 Aprikosen
125 g Rote Johannisbeeren
2 EL Mandelblättchen
⅓ Vanilleschote
3 EL Ahornsirup
250 g griechischer Joghurt
Minzeblättchen zum Garnieren (nach Belieben)

- 1 Die Buchweizenflocken, Hanfsamen und die Milch auf Schalen verteilen und alles gut verrühren. Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen, das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Die Johannisbeeren vorsichtig waschen, trocken tupfen, von den Rispen streifen und mit den Aprikosen mischen.

- 2 Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, bis sie duften. Mit einem spitzen Messer die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark und die Hälfte des Ahornsirups gründlich mit dem Joghurt verrühren.
- 3 Den Joghurt auf die Flockenmischung geben und die Früchte vorsichtig darauf verteilen. Alles mit den gerösteten Mandelblättchen bestreuen, mit dem übrigen Ahornsirup beträufeln und das Müsli nach Belieben mit ein paar Minzeblättchen garnieren.

SPEED-TIPP

Wer es in der Früh eilig hat, kann das Müsli gut schon am Abend vorher zubereiten. Dafür einfach alles (ohne die Minzeblätter) in Schraubgläser statt in Schalen füllen und diese verschließen. Das Müsli über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen und am nächsten Morgen zuhause genießen oder mit ins Büro nehmen.



WARMER WINTER-PORRIDGE

mit natürlicher Süße

Für 2 Personen
Zubereitungszeit ca. 15 Min.
pro Portion ca. 365 kcal

1 Apfel
¼ l Milch
60 g Hirseflocken
1 EL geschroteter Leinsamen
1 EL Rosinen
Salz
¼ TL Zimtpulver oder Lebkuchengewürz
1 Banane
2 Spritzer Zitronensaft
2 TL Honig (nach Belieben)

1 Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Milch in einem kleinen Topf aufkochen. Hirseflocken, Leinsamen, Rosinen, 1 Prise Salz und das Zimtpulver oder Lebkuchengewürz einrühren und die Apfelwürfel untermischen.

2 Alles bei sehr kleiner Hitze ca. 10 Min. garen, dabei ein- bis zweimal umrühren und prüfen, ob noch genug Flüssigkeit im Topf ist, damit der Porridge nicht anbrennt. Bei Bedarf noch etwas Wasser oder ein wenig Milch dazugeben und unterrühren.

3 Inzwischen die Banane schälen und in dicke Scheiben schneiden. Diese mit dem Zitronensaft mischen. Den Porridge auf zwei Schalen verteilen, mit den Bananenscheiben toppen und nach Belieben mit dem Honig beträufelt servieren.

TAUSCH-TIPP

Soll der Porridge vegan sein, die Milch einfach durch Getreide- oder Nussdrink (sehr fein: Haselnussdrink) ersetzen und anstelle des Honigs Ahornsirup verwenden.



LIEBLINGSKLASSIKER GLUTENFREI

HONIG-NUSS-GRANOLA

fruchtiger Knuspergenuss

Für 850 g Granola

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Backzeit 30 Min.

pro Portion (30 g) ca. 170 kcal

300 g Nussmischung (z. B. Cashewkerne, Haselnuss- und Walnuskerne)

100 g gehobelte Mandeln

100 g Buchweizenflocken

50 g Sesam

50 g Chia-Samen

3 EL Kokosmehl

3 EL Zucker · Salz

1 Prise Zimtpulver

80 g Kokosöl

80 g Honig

80 g getrocknete Kirschen

Außerdem:

1 Backblech (ca. 30 × 40 cm)

- 1 Den Backofen auf 175° vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Die Nüsse grob hacken und in eine große Schüssel geben. Mandeln, Buchweizenflocken, Sesam, Chia-Samen, Kokosmehl und Zucker hinzugeben. Alles mit 1 Prise Salz und etwas Zimtpulver würzen und kräftig mischen.
- 2 Das Kokosöl mit dem Honig in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad erhitzen, beides gut verrühren und über die Nussmischung gießen. Alles gut vermengen, die Masse auf dem Backblech gleichmäßig verteilen, mit einem Teigschaber festdrücken und im Ofen ca. 20 Min. backen.
- 3 Das Backblech kurz aus dem Ofen nehmen, die Kirschen unter das Granola mengen und die Masse erneut festdrücken. Alles weitere 5–10 Min. backen, bis die Mischung lecker duftet und gut gebräunt ist.
- 4 Das Blech aus dem Backofen nehmen, die Granolamasse abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke brechen. Diese luftdicht verpacken und das Granola innerhalb von 4 Wochen verbrauchen.

TAUSCH-TIPP

Auch Pekannuss- oder Madacamianuskerne sowie Pistazien eignen sich gut für das Granola. Und statt der getrockneten Kirschen schmeckt auch eine Mischung aus Sultaninen und getrockneten Cranberrys. Der eigenen Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

DAS SCHMECKT DAZU

Pro Person ca. 50 g Honig-Nuss-Granola z. B. mit Joghurt, Dickmilch oder Schwedenmilch und jeder Menge frischer Beeren mischen.





MANDEL-PANCAKES MIT SAUERKIRSCHKOMPOTT

beliebt bei Groß und Klein

Für 2 Personen
Zubereitungszeit ca. 15 Min.
Ruhezeit 10 Min.
pro Portion ca. 600 kcal

Für die Pancakes:

3 Eier (M) · 50 g Sahne
1 EL Mandelmus
50 g gemahlene Mandeln
1 EL gemahlene Flohsamenschalen
½ TL gemahlene Vanille
3 EL Kokosöl

Für das Kompott:

100 g Sauerkirschen (ersatzweise
aufgetaute TK-Sauerkirschen)
1 EL Zitronensaft
½ TL gemahlener Kardamom
½ TL Zimtpulver · 1 EL Chia-Samen

- 1** Für die Pancakes Eier, Sahne, Mandelmus, gemahlene Mandeln, Flohsamenschalenpulver und die Vanille mit 100 ml Wasser in einer Schüssel zügig zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig ca. 10 Min. quellen lassen.
- 2** Für das Kompott die Sauerkirschen waschen, entstielen und entsteinen, dann zusammen mit 1 EL Wasser und dem Zitronensaft in einem Topf kurz aufkochen. Den Topf beiseitestellen, Kardamom, Zimt und Chia-Samen einrühren und alles ca. 10 Min. quellen lassen.
- 3** In einer großen beschichteten Pfanne das Kokosöl erhitzen. Pro Pancake jeweils 1–2 EL Teig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 1–2 Min. zugedeckt backen, bis die Unterseite goldbraun ist. Die Pancakes wenden und auf der anderen Seite 1–2 Min. bräunen. So insgesamt acht Pancakes ausbacken, auf Tellern anrichten und mit dem Kirschkompott servieren.



KOKOS-PANCAKES MIT HEIDELBEERJOGHURT

schmecken warm und kalt

Für 2 Personen
Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Ruhezeit 10 Min.
pro Portion ca. 635 kcal

Für die Pancakes:

3 Eier (M) · 80 g Crème fraîche
2 EL Kokosraspel
2 TL gemahlene Flohsamenschalen
3 EL Kokosöl

Für den Joghurt:

50 g Heidelbeeren · 200 g Joghurt
1 EL Kokosmus · ½ TL gemahlene Vanille
Rohrzucker (nach Belieben)

1 Für die Pancakes Eier, Crème fraîche, Kokosraspel und Flohsamenschalenpulver zügig zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig ca. 10 Min. quellen lassen.

2 Für den Joghurt die Heidelbeeren waschen, abtropfen lassen und mit einer Gabel etwas zerdrücken. Joghurt, Kokosmus und Vanille dazugeben, alles gut verrühren und kalt stellen. Bei Bedarf mit Zucker abschmecken.

3 In einer großen beschichteten Pfanne das Kokosöl erhitzen. Pro Pancake jeweils 1–2 EL Teig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. zugedeckt backen, bis die Unterseite goldbraun ist. Anschließend den Pancake wenden und auf der anderen Seite 1–2 Min. bräunen. Auf diese Weise insgesamt acht Pancakes ausbacken, auf Tellern anrichten und mit dem Heidelbeerjoghurt servieren.

SPEED-TIPP

Die Pancakes lassen sich gut am Vorabend zubereiten und am nächsten Morgen entweder kalt servieren oder im Backofen kurz aufwärmen.



LIEBLINGSKLASSIKER GLUTENFREI

NUDELN MIT CHILI-KARAMELL-TOMATEN

unwiderstehliche Kombi

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca. 605 kcal

300 g Kirschtomaten

Salz · ½ EL Puderzucker

¼ TL Chiliflocken

2 EL Olivenöl

200 g Mais-Tagliatelle

(ersatzweise Mais-Linguine)

80 g Ziegenfrischkäse

1 Stängel Basilikum

Außerdem:

1 ofenfeste Form

- 1 Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Die Hälften mit der Schnittfläche nach oben in die ofenfeste Form legen und mit Salz würzen. Puderzucker und Chiliflocken mischen, die Tomaten damit bestreuen und das Olivenöl darüberträufeln.
- 2 Die Tomaten im vorgeheizten Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen, bis sie etwas gebräunt sind. Nach ca. 5 Min. Backzeit in einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Mais-Tagliatelle darin nach Packungsanweisung bissfest garen.
- 3 Inzwischen den Ziegenfrischkäse in kleine Stücke zerteilen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen ab- und zum Teil kleiner zupfen.
- 4 Die Nudeln abgießen und auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Tomaten mitsamt dem Saft aus der Form darauf anrichten. Alles mit Ziegenfrischkäse und Basilikum garnieren und sofort servieren.

TAUSCH-TIPP

Obwohl sie richtig gut schmecken, müssen es nicht unbedingt Maisnudeln sein. Auch Buchweizennudeln oder glutenfreie Nudeln aus Hülsenfrüchten (z. B. Linsennudeln) passen perfekt.





BRATKARTOFFELN MIT KRABBen UND SPECK

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

pro Portion ca. 510 kcal

700 g festkochende Kartoffeln

100 ml Öl (zum Braten)

1 Zwiebel

70 g geschälte und gegarte Nordseekrabben
(frisch oder aus dem Glas)

1 kleines Bund Gartenkräuter

(z. B. Dill, Petersilie, Schnittlauch;
ersatzweise nur Schnittlauch)

1 EL Butterschmalz

50 g Speckwürfel

½ TL schwarze Senfkörner

Salz

½ TL edelsüßes Paprikapulver

Pfeffer

4 Bio-Zitronenschnitze

Lieblingsgericht von der Waterkant

- 1 Die Kartoffeln schälen, waschen, in 3–4 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln und trocken tupfen. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin unter gelegentlichem Wenden 5 Min. braten, bis sie leicht gebräunt und knusprig sind.
- 2 Inzwischen die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Krabben in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
- 3 Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Dillspitzen und Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
- 4 Das Öl vorsichtig aus der Pfanne gießen (anderweitig verwenden) und das Butterschmalz hineingeben. Die Kartoffeln an den Rand schieben und die Speck- und Zwiebelwürfel in der Mitte der Pfanne 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Die Senfkörner dazugeben, alles salzen, gut vermengen und 3–4 Min. weiterbraten, bis die Zwiebelwürfel leicht gebräunt sind.
- 5 Die abgetropften Krabben und das Paprikapulver zu den Kartoffeln geben, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und 2 EL der geschnittenen Kräuter untermischen. Die Bratkartoffeln mit den restlichen Kräutern bestreuen, mit Zitronenschnitzen toppen und servieren. Dazu passt Kräuterquark.

SPEED-TIPP

Übrige Pellkartoffeln vom Vortag in Scheiben schneiden und in 1–2 EL Butterschmalz anbraten, dann die Krabben und Kräuter daruntermischen und alles fertigstellen wie beschrieben.







HÄHNCHENWRAPS MIT AVOCADOCREME

ideal zum Mitnehmen

Für 2 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Min.
pro Portion ca. 640 kcal

1 kleine Avocado
1 kleine Bio-Limette
¼ Bund Koriandergrün
1 ½ EL Crème fraîche
Salz · Pfeffer
1 kleine rote Zwiebel
150 g Hähnchenbrustfilet
¼ TL Chiliflocken
½ rote Paprika
2 Salatblätter
2 EL Olivenöl
2 Mais-Tortillas (20–25 cm Ø)

- 1 Die Avocado längs halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen, grob würfeln und in eine Schüssel geben, dann mit einer Gabel fein zerdrücken.
- 2 Die Limette heiß abwaschen und trocken tupfen, die Schale zur Hälfte fein abreiben, den Saft auspressen. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
- 3 Die Avocadomasse mit Limettenschale und 1 EL Limettensaft sowie dem gehackten Koriandergrün und der Crème fraîche verrühren. Die Avocadocreme mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
- 4 Die Zwiebel schälen, vierteln, in feine Streifen schneiden, mit ¼ TL Salz mischen und kurz ziehen lassen (das macht die rohe Zwiebel etwas milder).
- 5 Inzwischen das Hähnchenbrustfilet trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden und mit den Chiliflocken, Salz und ½ EL Limettensaft mischen.
- 6 Paprika waschen, halbieren und von weißen Trennwänden und Kernen befreien. Das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Die Salatblätter waschen, trocken schütteln und in breite Streifen schneiden.
- 7 In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Hähnchenbrustscheiben darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 2–3 Min. braten, bis sie beidseitig leicht gebräunt sind, dann salzen.
- 8 Die Tortillas nacheinander in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 1–2 Min. erhitzen und jeweils auf einen Teller legen. Die Tortillas mit der Avocadocreme bestreichen, dann mit dem Salat sowie den Paprika- und Zwiebelstreifen belegen und das Hähnchenfleisch darauf verteilen. Die untere Seite der Tortillas jeweils nach innen über die Füllung klappen und die Tortillas von der Seite her fest aufrollen. Die Hähnchenwraps gleich essen oder zum Mitnehmen einpacken.

STYLING-TIPP

Eingerollte – »gewrappte« – Zutaten lassen sich wunderbar an den Arbeitsplatz, zum Picknick oder ins Freibad mitnehmen und appetitlich aus der Hand genießen. Die Wraps dafür einfach wie beschrieben aufrollen oder zur Tüte drehen, gut in Pergamentpapier verpacken und mit Küchengarn dekorativ verschnüren.



LINSEN-BAGUETTESTANGEN

knusprig leichter Genuss

Für 6 Stück

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Ruhezeit 1 Std. 5 Min.

Backzeit 45 Min.

pro Stück ca. 165 kcal

50 g rote Linsen

100 g Kartoffelfasern

(Reformhaus oder Internet)

25 g gemahlene Flohsamenschalen

1 Pck. Trockenhefe (glutenfrei)

1 TL Zucker · Salz

4 Eier (M)

250 g Magerquark

100 g Doppelrahm-Frischkäse

50 g Skyr

2 EL Aceto balsamico bianco

Außerdem:

Kartoffelfasern zum Arbeiten

1 Backblech (ca. 30 × 40 cm)

- 1 Die Linsen in einem Sieb kalt abbrausen, in einem Topf knapp mit Wasser bedecken, aufkochen und ca. 7 Min. köcheln lassen; sie sollten noch nicht zerfallen. Anschließend die Linsen in ein Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.
- 2 In einer Rührschüssel Kartoffelfasern, Flohsamenschalen, Trockenhefe, Zucker und 1 TL Salz mischen.
- 3 In einer zweiten Schüssel die Eier mit den Rührbesen des Handrührgeräts ca. 5 Min. aufschlagen. Quark, Frischkäse, Skyr und Essig unterrühren. Die Kartoffelfasermischung und die Linsen dazugeben und kurz untermischen. Den Teig ca. 5 Min. quellen lassen.
- 4 Das Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig mit angefeuchteten Händen kurz durchkneten, dann in sechs Portionen teilen. Diese jeweils auf der leicht mit Kartoffelfasern bestäubten Arbeitsfläche zu einem ca. 15 cm langen Baguette formen, dabei die Enden leicht spitz zulaufen lassen.
- 5 Die Baguettestangen auf das vorbereitete Blech legen, dünn mit Kartoffelfasern bestäuben und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.
- 6 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Baguettestangen im Ofen (Mitte) 40–45 Min. backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen, die Brote vom Blech nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

GUT ZU WISSEN

Kartoffelfasern sind ballaststoffreich, enthalten aber fast keine Kartoffelstärke mehr. Dadurch haben sie eine hohe Saugfähigkeit und geben so dem Brotteig Stabilität.





LIEBLINGSKLASSIKER GLUTENFREI

PFLAUMENKUCHEN VOM BLECH

Zwetschgendatschi mit Mandel-Gewürzteig

Für 9 Stücke

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Backzeit 45 Min.

pro Stück ca. 220 kcal

120 g Butter

4 Eier (M)

100 g Zucker · Salz

50 g Kokosmehl

100 g Mandelmehl

½ geh. TL Guarkernmehl

1 TL gemahlene Vanille

1 TL gemahlener Kardamom

2 TL Zimtpulver

¼ TL gemahlene Nelken

14 frische Pflaumen

Außerdem:

1 Backform (ca. 24 × 24 cm)

Butter und Mandelmehl für die Form

Öl zum Arbeiten

- 1 Den Ofen auf 180° vorheizen. Die Form mit Butter einfetten und dünn mit Mandelmehl ausstreuen. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen, dann abkühlen lassen.
- 2 Die Eier zusammen mit dem Zucker und 1 Prise Salz mit den Rührbesen des Handrührgeräts in 5–7 Min. schaumig schlagen. Dann die flüssige Butter langsam unter weiterem Schlagen zugießen.
- 3 In einer Schüssel Kokos-, Mandel- und Guarkernmehl mit Vanille, Kardamom, Zimt und Nelken mischen, dann in zwei Portionen unter die Eiermasse rühren.
- 4 Den Teig portionsweise in die Form geben und mit einem leicht geölten Teigschaber glatt streichen. So bleibt er nicht kleben und lässt sich leichter verteilen.
- 5 Die Pflaumen waschen, trocken tupfen und halbieren, dabei jedoch nicht ganz durchtrennen. Die Früchte entsteinen und mit der Schnittseite nach oben auf den Teig legen, dabei nur einen schmalen Rand frei lassen und die Pflaumen leicht in den Teig drücken.
- 6 Den Pflaumenkuchen im vorgeheizten Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen. Das Blech herausnehmen, den Kuchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann in 9 Stücke schneiden und servieren.

GENUSS-TIPP

Sehr lecker schmeckt der Pflaumenkuchen noch leicht warm mit einem Klecks Schlagsahne.



Goldene Zeiten

für alle, deren Bauch Nein sagt zu Gluten

Über **200 GLUTENFREIE** Rezepthighlights für jede Hungersituation von Frühstück bis Feierabend – alle mit Foto, gelingsicher und mehrfach getestet

Einleitend wichtiges **KNOW-HOW** rund um glutenfreie Ernährung:
Welche Lebensmittel darf ich essen und welche nicht?
Wie organisiere ich meine Küche?
Und was muss ich beim Backen beachten?

BESONDERS HERVORGEHOBEN: Lieblingsklassiker von Pfannkuchen über Kartoffelklöße bis hin zu Flammkuchen in glutenfreier Version

Heißhunger auf **BROT UND KUCHEN?** Sandwichbrot, Baguette, Schokokuchen, Creme-Erdbeertorte und mehr in einem eigenen Backen-Kapitel



WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-9289-9



www.gu.de