

Gluten Free

DAS **MAGAZIN** FÜR EIN GENUSSVOLLES LEBEN OHNE WEIZEN UND GLUTEN



Erdbeer-Kokos-Torte
Seite 17

50
GLUTENFREIE
REZEPTE

50 REZEPTIDEEN

Backen mit Gemüse

Festliches Ostermenü

Pasta original italienisch

Vegane Kräuterküche

RATGEBER

Shopping-Coach:

Gluten sicher entdecken

TRUDELS KÜCHE

SPARGEL

Köstliche Rezepte
mit dem Saisonliebling

Torten

FRÜHLINGSGENUSS ZUM VERZAUBERN -
NICHT NUR ZU OSTERN UND AM MUTTERTAG



4 191153 504906



VEGANE KRÄUTERKÜCHE

64



STEP BY STEP

BACK- UND KOCHSCHULE

28



BROT & GEBÄCK

50



PASTA-TRIO

44



SÜßE ÜBERRASCHUNGEN

32



GLUTEN FREE DAILY

90

Inhalt

APRIL MAI 2022

Nr. 22

Aktuelles, Tipps und Infos

- 10 **MARKTPLATZ**
Glutenfreie Produkte neu für Sie entdeckt
- 40 **WARENKUNDE**
Wissenswertes über Sorghum
- 56 **KÜCHENTALK**
Experten geben Tipps rund ums glutenfreie Kochen und Backen sowie die glutenfreie Ernährung

Im Test

- 80 **SALZGEBÄCK**
Wir knabbern uns durch eine Auswahl an glutenfreien Salzstangen, Chips & Co.

Ernährung und Gesundheit

- 24 **GLUTENFREI LEBEN**
Etikettenschulung: Gluten sicher entdecken
- 70 **RATGEBER**
Wie findet man einen qualifizierten Ernährungsberater?

Kochen und Backen

- 12 **FRÜHLINGSTORTEN**
Zauberhafte Torten für Ostern, Kommunion oder Geburtstag
- 18 **TRUDELS KÜCHE**
Köstliche Spargelgerichte von Trudel Marquardt
- 28 **STEP BY STEP**
Mit der Gluten Free Back- und Kochschule lernen Sie Schritt für Schritt, wie herzhafteste Osterhasen und hefefreier Flammkuchen zubereitet werden
- 32 **SÜßE ÜBERRASCHUNGEN**
Versteckte Leckereien in Kuchen, Torte und Cupcake sorgen für den Wow-Effekt am Kaffeetisch
- 36 **OSTERMENÜ**
Festliches Menü für die Feiertage
- 44 **PASTA-TRIO**
Francesca Fasola präsentiert original italienische Rezepte für beliebte Nudelklassiker
- 50 **BROT & GEBÄCK**
Köstliche Rezepte für Hefekränzchen, Brot und Brötchen
- 58 **BACKEN MIT GEMÜSE**
Zucchini, Pastinake, Süßkartoffel und Co. schmecken auch in süßen Kuchen hervorragend und bringen Saftigkeit in den Teig

- 64 **VEGANE KRÄUTERKÜCHE**
Estella Schweizer präsentiert vielseitige Rezeptideen mit frischen Kräutern
- 72 **GLUTEN FREE FOR KIDS**
Mini-Burger und Russisch Brot – da kann niemand widerstehen
- 74 **WIR LIEBEN BANANEN**
Die gelbe Südfrucht überzeugt nicht nur im Bananenbrot
- 84 **GLUTEN FREE FRIENDS: RHABARBER**
Die liebsten Rezepte für Rhabarberkuchen von Profis des glutenfreien Backens
- 90 **GLUTEN FREE DAILY**
Geniale Alltagsgerichte, die im Handumdrehen zubereitet sind

Rubriken

- 6 Rezeptübersicht und verwendete Mehlmischungen
- 8 Post an Gluten Free: Leserbriefe
- 96 Empfehlenswert: Zum Lesen
- 98 Vorschau auf die nächste Ausgabe
- 98 Impressum

Gluten Free

Köstliche Spargelzeit



Flammkuchen mit Ziegenkäse
und grünem Spargel
Seite 19

Trudels KÜCHE

Wenn endlich wieder Spargelzeit ist, gibt es bei allen Spargel-
liebhabern bestimmt mindestens einmal den Klassiker Spargel
mit Sauce Hollandaise. Aber mit dem köstlichen Gemüse geht
noch jede Menge mehr. Trudel verrät uns ihre liebsten Rezepte
mit dem edlen Gemüse – vor allem der grüne Spargel kommt
bei ihr zum Einsatz, da er mit seinem feinen, vollmundigen
Aroma ein ganz besonderer Star ihrer Frühlingsküche ist.



Rezepte von Trudel Marquardt

Seit ihrer Zöliakiediagnose 1995 macht es Trudel Marquardt große Freude, mit glutenfreien Zutaten zu experimentieren. Aufgrund ihrer jahrelangen Erfahrung weiß sie ganz genau, wie glutenfreies Gebäck perfekt gelingt. Nicht umsonst wird sie von manchen liebevoll „glutenfree Baking Queen“ genannt. Ihr Wissen, das sie über all die Jahre gesammelt hat, gibt Trudel Marquardt gern weiter. Mit ihren Rezepten auf ihrer Webseite und mit ihrem Blog hat sie schon vielen Menschen mit Zöliakie die Angst vorm glutenfreien Backen genommen und stellt Highlights aus „Trudels Küche“ regelmäßig in Gluten Free vor.

www.glutenfrei-kochen.de

Flammkuchen mit Ziegenkäse und grünem Spargel

Zutaten für 4 Portionen

→ Für den Teig:

350 g glutenfreie Mehlmischung* /
100 g glutenfreies Sorghummehl /
50 g Tapiokastärke /
1 TL Flohsamenschalenpulver /
1 TL Xanthan / 1 TL Salz /
6 g Trockenhefe / 1 Prise Zucker /
380 ml lauwarmes Wasser /
100 g glutenfreier Lievito Madre
(siehe Tipp)

→ Für den Belag:

500 g grüner Spargel /
150 g Ziegenfrischkäse /
150 g Schmand /
Salz / Pfeffer aus der Mühle /
1 Rolle Ziegenweichkäse,
Ziegencamembert (200 g) /
200 g Kirschtomaten

1. Die Mehle und Stärke mit Flohsamenschalenpulver, Xanthan und Salz in der Rührschüssel einer Küchenmaschine mischen. In der Mitte eine Vertiefung bilden. Die Hefe mit dem Zucker hineingeben. 100 ml lauwarmes Wasser dazugießen. 15 Minuten warten, bis sich Blasen gebildet haben.

2. Den Lievito Madre und weitere 280 ml lauwarmes Wasser dazugeben und mit dem Flachrührer oder Knethaken der Küchenmaschine zu einem elastischen Teig kneten. Die Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und den Teig 20 Minuten ruhen lassen.

3. Den Backofen auf 250 °C Umluft vorheizen.

4. Den Spargel waschen, bei Bedarf im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Schräg in Stücke schneiden, in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, 1 Minute ziehen lassen und dann in ein Sieb abgießen.

5. Den Ziegenfrischkäse mit dem Schmand verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Den Ziegenweichkäse in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren oder vierteln.

7. Den Teig in vier Stücke teilen. Jede Portion auf einem Bogen Backpapier zu einem runden, dünnen Fladen ausrollen. Mit der Ziegenkäse-Schmandmischung bestreichen, ¼ des Ziegenweichkäses darauf verteilen, ¼ der Spargelstücke und der Tomaten in die Zwischenräume legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

8. Den Flammkuchen mit dem Backpapier auf ein Backblech ziehen und auf der untersten Schiene des Backofens bei 250 °C 13 bis 18 Minuten knusprig backen.



* 8: Mix Brot, Schär (Details siehe Seite 7)



SHOPPING-COACH: GLUTEN SICHER ENTDECKEN

Wer Zöliakie hat, muss auf Gluten verzichten. So weit, so easy!

Oder doch nicht alles so easy? Wir klären auf, wie Sie Gluten beim

Einkaufen erkennen, bei welchen Produkten Sie Obacht geben müssen,

obwohl sie eigentlich nur aus glutenfreien Zutaten bestehen und wo

Sie zugreifen können, obwohl bei Ihnen beim Lesen der Zutatenliste

zunächst die Alarmglocken klingeln.

GLUTENHALTIGE GETREIDESORTEN

Auch wenn Weizen die geläufigste und bei uns am häufigsten verwendete Getreidesorte für Brot, Pizza & Co. ist, sollten Sie sich noch ein paar mehr Getreidesorten einprägen, die ebenfalls Gluten enthalten:

Dinkel Einkorn Emmer Gerste
Grünkern Hafer Roggen Spelt
Triticale Urkorn Weizen

Produkte mit oder aus einer dieser Getreidesorten oder mit daraus hergestellten Erzeugnissen, wie Mehl, Stärke, Grieß und Flocken, sind glutenhaltig und dürfen daher nicht verzehrt werden.

Sonderfall Hafer

Studien zeigen, dass die meisten Menschen mit Zöliakie Hafer gut vertragen. Wichtig ist, dass Sie ausschließlich Haferprodukte verwenden, die als glutenfrei gekennzeichnet sind. Der Hafer dafür wird sortenrein angebaut, gesondert verarbeitet und auch die Produkte werden regelmäßig auf ihren Glutengehalt kontrolliert. Bevor Sie Hafer essen, sollten Sie am besten keine Beschwerden mehr haben und aufgrund seines hohen Gehalts an löslichen Ballaststoffen die verzehrte Menge an Hafer nur schrittweise erhöhen.

UNBEDENKLICH

Glutenfrei sind alle unverarbeiteten Nahrungsmittel, wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Früchte, Nüsse, Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Öle und Zucker. Riskant wird es erst, wenn diese Lebensmittel in verarbeiteter Form angeboten werden, beispielsweise mariniertes oder paniertes Fleisch, Fertigsoußen, Wurstwaren oder Käsezubereitungen.

Mit Gerstenmalz - und doch glutenfrei?

Nicht jedes Lebensmittel mit einer glutenhaltigen Zutat ist automatisch verboten. Es gibt ein paar wenige Ausnahmen von dieser Regel und zwar, wenn ein Produkt laut Zutatenliste beispielsweise Gerstenmalz enthält und dennoch als glutenfrei deklariert und mit einer durchgestrichenen Ähre versehen ist: Dann wird das Produkt kontrolliert und enthält weniger als die gesetzlich erlaubten 20 ppm Gluten. Diese Produkte gelten somit als glutenfrei und sind für Menschen mit Zöliakie geeignet. Es gibt beispielsweise Limonade von Bionade und glutenfreies Bier von Lammsbräu und Bitburger, die trotz glutenhaltiger Zutat glutenfrei sind. Dies gilt auch für Lindt Schokolade: Sofern nur Gerstenmalzextrakt als glutenhaltige Zutat in der Zutatenliste einer Lindt Schokolade angegeben ist, gilt das Produkt als glutenfrei, da sein Glutengehalt bei unter 20 ppm liegt. Allerdings verträgt nicht automatisch jeder Gerstenmalzextrakt oder möchte, um ganz auf Nummer sicher zu gehen, auch solche Produkte konsequent meiden. Sinnvoll ist es, entsprechende Produkte mit Gerstenmalzextrakt in geringen Mengen auszuprobieren, ob sie vertragen werden. Und wichtig: Steht Gerstenmalzextrakt in der Zutatenliste, es findet sich aber keine Auslobung „glutenfrei“ auf der Verpackung, ist das Produkt bei Zöliakie tabu!

ZUTATEN IMMER CHECKEN

Prüfen Sie bei verarbeiteten Produkten immer vor dem Kauf das Etikett. Und zwar wirklich jedes Mal, da sich unversehens Rezepturen von Produkten ändern können und ein Tiefkühlspinat, der die vergangenen 20 Male immer glutenfrei war, nun plötzlich doch Weizen enthält. Auch wenn es nach typisch deutscher Pingeligkeit klingen mag, darf sich keine Routine beim Einkauf einschleichen.

Produkte, die Gluten enthalten

- **Bulgur ist vorgekochter, grob oder fein geschnittener Weizen**
- **Couscous wird in der Regel aus Weizen hergestellt. Es handelt sich um Grieß, der angefeuchtet und zu kleinen Kügelchen gerollt, gedämpft und danach getrocknet wird. Es gibt jedoch auch speziellen glutenfreien Couscous, beispielsweise auf Mais- und/oder Reisbasis**
- **Graupen sind geschälte und polierte Gersten- oder Weizenkörner**
- **Ebly® und Kamut® (Khorasan-Weizen) sind Markennamen für Produkte aus Weizen**
- **Seitan ist ein vegetarischer Fleischersatz aus Weizeneiweiß**

ETIKETTEN LESEN

Dank der Allergenkennzeichnung kann sich Gluten nicht in einem Lebensmittel verstecken. Es muss, wie auch die Allergene Milch oder Ei, Senf oder Sellerie, auf dem Etikett angegeben werden. Und zwar so, dass es einem gleich ins Auge fällt, beispielsweise durch Fettdruck oder Unterstreichung. Auch bei zusammengesetzten Zutaten oder wenn nicht ersichtlich ist, ob eine Zutat Gluten enthält, ist dieser Hinweis zu ergänzen. So kann Gluten auf dem Etikett einer Schokolade oder auf einer Chipstüte beispielsweise als „Gerstenmalzextrakt“ (hier steckt die Gerste schon im Namen) oder „Hefeextrakt (enthält Gerste)“ aufgeführt werden. Produkte mit einer solchen Zutat sind glutenhaltig und dürfen nicht verzehrt werden. Zu den Ausnahmen dieser Regel lesen Sie links. Daher bei einem Lebensmittel immer die Zutatenliste prüfen, ob ein glutenhaltiges Getreide direkt genannt wird, zum Beispiel „Hartweizengrieß“, oder in einer Klammer hinter einer Zutat, beispielsweise „Aroma (mit Weizen)“.

KEINE ANGST VOR E-NUMMERN

Auch wenn die meisten Verbraucher E-Nummern etwas argwöhnisch auf Zutatenlisten betrachten, brauchen Sie sich zumindest wegen Zöliakie keine Gedanken zu machen. Alle E-Nummern, die für Lebensmittel-Zusatzstoffe, wie Farbstoffe, Aromastoffe, Konservierungsstoffe, Süßstoffe oder Verdickungsmittel, verwendet werden dürfen, sind glutenfrei. Allerdings ist es im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung trotzdem sinnvoll, so wenige Zusatzstoffe wie möglich aufzunehmen.



Pasta Trio



Tagliatelle mit Pesto alla Trapanese
Seite 45

Foto: Christian Herr, Gluten Free Magazin

Italien ohne Pasta? Unvorstellbar!
Drei beliebte Nudelklassiker der italienischen Küche,
die unsere Urlaubssehnsucht auf köstlichste Weise
mildern, verrät uns Francesca Fasola.



Rezepte von Francesca Fasola

Die italienische Köchin hat sich auf die glutenfreie Küche spezialisiert. Eine Tante ihres Mannes und ein Freund haben Zöliakie, sie selbst eine Glutensensitivität. Ihr war es wichtig, dass alle sorglos das Gleiche essen können, ohne Angst vor einer Kontamination zu haben. Sie tüftelt so lange an Rezepten für gefüllte Pasta, aber auch Tagliatelle, Apfelkuchen, Ciabattabrot und Pizza, dass sie von glutenthaltenen nicht zu unterscheiden sind. Das bestätigen ihr auch ihre italienischen Freunde, die Gluten essen können. Und wenn ein Italiener keinen Unterschied merkt, ist das Ziel erreicht!

Tagliatelle mit Pesto alla Trapanese

Zutaten für 4 Portionen

→ Für den Teig:

50 g glutenfreies helles Reismehl /
125 g Maisstärke /
125 g Kartoffelstärke /
5 g Xanthan / 4 Eier (Größe M) /
1 EL Olivenöl extra vergine /
ggf. 1–2 EL Wasser /
glutenfreies Reismehl zum Arbeiten /
Salz

→ Für das Pesto:

1 Bund Basilikum /
1 Knoblauchzehe /
50 g Parmigiano Reggiano
oder Pecorino /
100 g getrocknete, in Öl
eingelegte Tomaten (abgetropft) /
40 g blanchierte Mandeln /
4 EL Olivenöl extra vergine /
Salz / Pfeffer aus der Mühle

→ Zum Servieren:
frisch geriebener
Parmigiano Reggiano

1. In einer Küchenmaschine oder mit einem Handrührer Reismehl, Stärke und Xanthan mischen. Eier und Olivenöl dazugeben und alles zu einem elastischen Teig verarbeiten. Falls er zu trocken ist, 1 bis 2 EL Wasser einarbeiten. Den Teig in Folie wickeln und 20 bis 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

2. Inzwischen das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Knoblauch abziehen, den Käse reiben. Die getrockneten

Tomaten mit 1 EL Öl der Tomaten in einen Mixer geben. Mandeln, Basilikum, Knoblauch und Parmesan oder Pecorino mit in den Mixer geben und alles fein pürieren. In eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl mischen. Falls nötig, sparsam mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Nudelteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen und in 7 mm breite Streifen schneiden. Noch besser funktioniert es mit einer Pastamaschine, mit der der Teig stufenweise immer dünner gewalzt wird und bei der beim letzten Durchdrehen Tagliatelle geschnitten werden können.

4. Jeweils 6 fertige Tagliatelle auf der Handfläche verteilen und um einen Finger wickeln, um ein Nest zu bilden. Die Nudelnester auf ein leicht bemehltes Nudelbrett legen.

5. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, salzen und die Tagliatelle darin ungefähr 3 bis 4 Minuten kochen (je nach Dicke der Pasta).

6. Die Tagliatelle abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und mit dem Pesto anrichten. Bei Bedarf das Pesto mit 1 bis 2 EL Nudelkochwasser verdünnen. Auf heißen Tellern servieren und mit Parmesan bestreuen.

TIPP

Falls Sie die Tagliatelle nicht direkt kochen möchten, können Sie sie an einem kühlen Ort einen Tag aufbewahren. Oder die Nester direkt nach dem Formen, also ohne sie zu trocknen, einfrieren. Dafür zunächst die Nester auf einem Brett oder Tablett in den Tiefkühler legen und dann in einen Gefrierbeutel geben.



OB FÜR DAS FESTLICHE OSTERFRÜHSTÜCK, DEN MITTAGSIMBISS BEI DER ARBEIT ODER DAS TYPISCHE ABENDBROT: FRISCHGEBACKENES DARF DABEI NICHT FEHLEN. FREUEN SIE SICH AUF KLEINE HEFEZÖPFE, ZWEI HERZHAFTE BROT-VARIATIONEN UND SOFTE MÜSLIBRÖTCHEN.

BROT & GEBÄCK

Foto: Christian Herr, Gluten Free Magazin



**BIERBROT
SEITE 53**

HEFEKRÄNZCHEN

Zutaten für 8 Stück

→ Für den Teig:

- 50 g Butter / 30 g Hefe /
- 230 ml lauwarme Milch /
- 240 g glutenfreies helles Reismehl /
- 120 g glutenfreies Hirsemehl /
- 60 g Tapiokastärke /
- 60 g Kartoffelstärke /
- 2 TL Flohsamenschalenpulver /
- 1 TL Xanthan / 70 g Zucker /
- 1 ½ TL Salz / 1 Ei

→ Zum Bestreichen:

- 1 Eigelb / 1 EL Wasser /
- 2 EL Hagelzucker

1. Die Butter bei sanfter Hitze schmelzen und wieder leicht abkühlen lassen.

2. Die Hefe in 100 ml Milch auflösen und 15 Minuten stehen lassen, bis sich Blasen bilden.

3. Mehle, Stärke, Flohsamenschalenpulver, Xanthan, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Hefemilch, restliche 130 ml Milch, Butter und verquirltes Ei dazugeben und mit dem Flachrührer einer Küchenmaschine 4 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Zimmertemperatur 1 Stunde gehen lassen.

4. Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

5. Den Teig in 8 Portionen à ca. 110 g teilen. Jede Portion dritteln und daraus 25 cm lange Stränge mit einem Durchmesser von 1,5 cm rollen. An einem Ende zusammendrücken und die drei Stränge zu einem Zopf flechten. Am Ende ein kleines Stück abschneiden und zu einem dünnen Strang rollen. Den Zopf zu einem Kränzchen formen, die Enden zusammendrücken und die Verschlussstelle mit dem Teigstrang dekorativ umschlingen. 4 Kränze auf ein Backblech legen.

6. Das Eigelb und 1 EL Wasser verquirlen und die Teiglinge damit bepinseln. Mit Hagelzucker bestreuen und im Backofen 15 bis 18 Minuten goldbraun backen.



HEFE KRÄNZCHEN

7. Inzwischen die restlichen 4 Kränze flechten und auf das zweite Backblech legen. Mit Eistreich bepinseln, mit Hagelzucker bestreuen und anschließend backen.

8. Die Hefe Kränzchen auf einem Gitter abkühlen lassen.

TIPP

Falls Sie herzhaftere Kränzchen backen möchten, den Zucker im Teig weglassen und die Zöpfe mit Mohnsamen oder schwarzem Sesam statt mit Hagelzucker bestreuen.

TIPP

Sie können Hirsemehl wunderbar aus Goldhirse in einer Getreidemühle frisch mahlen. Die Hirse zur Sicherheit vorher verlesen.

Zubereitungszeit: 50 min

Ruhezeit: 1 h 15 min

Backzeit: 15–18 min pro Blech

**Pro Stück (à 103 g): 356 kcal
7,4 g E / 8,6 g F / 62,3 g KH / 1,5 g BS**

Foto: Christian Herr, Gluten Free Magazin