

Gluten Free

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



Weihnachtsgebäck
Seite 12



42

GLUTENFREIE
REZEPTE

42 REZEPTIDEEN

Wintermenü

Backen mit Gewürzen

Neujahrsbrunch rein pflanzlich

Pasta mal anders

TRUDELS KÜCHE

Brötchenvielfalt zum Verlieben

FINE DINING AUF GLUTENFREI

Im Gespräch mit Spitzenkoch

Mario Lohninger

STEP BY STEP

PIZZA

So gelingt köstliche
Pizza mit eigener
Mehlmischung

Süße Weihnacht
INTERNATIONALES WEIHNACHTSgebäck:
NEUES FÜR DEN PLÄTZCHENTELLER





PASTA MAL ANDERS

50



TRUDELS KÜCHE:
BRÖTCHENVIELFALT

26



PORTRÄT
SPITZENKOCH MARIO LOHNINGER

56



CAKE FOR ONE

72



BRÖT & GEBÄCK

76



GLUTEN FREE FRIENDS:
BACKEN MIT GEWÜRZEN

36

Aktuelles, Tipps und Infos

- 10 **MARKTPLATZ**
Glutenfreie Produkte neu für Sie entdeckt
- 32 **WARENKUNDE**
Wissenswertes über die Zwerghirse Teff
- 46 **KÜCHENTALK**
Experten geben Antwort auf Ihre Fragen
- 48 **SIRUP**
Natürliche Zuckeralternativen im Überblick

Menschen

- 56 **PORTRÄT**
Im Gespräch mit Spitzenkoch Mario Lohninger, der seine Gäste im Restaurant Lohninger auf höchstem Niveau glutenfrei verwöhnt

Im Test

- 22 **VOLLKORNBROT**
Wir haben eine Auswahl an kernigen Broten für Sie verkostet, die es im Handel oder über Onlineshops zu kaufen gibt

Kochen und Backen

- 12 **INTERNATIONALES WEIHNACHTSGBÄCK**
Gehen Sie mit uns auf eine kleine Weltreise und entdecken Sie abwechslungsreiche Plätzchen, die die Adventszeit versüßen
- 18 **STEP BY STEP**
Die Back- und Kochschule von Gluten Free zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Pizza Margherita und Eclairs mit Vanillecreme gelingen
- 26 **TRUDELS KÜCHE**
Trudel Marquardt sorgt mit ihren gelingsicheren Brötchenrezepten für Vielfalt auf dem Frühstückstisch
- 36 **GLUTEN FREE FRIENDS**
Backen mit Gewürzen – 5 Profis des glutenfreien Backens verraten ihre Lieblingsrezepte mit Zimt, Kardamom & Co.
- 42 **WINTERMENÜ**
Geschmackvolles Drei-Gänge-Menü für einen gelungenen Abend mit Familie und Freunden
- 50 **PASTA MAL ANDERS**
Francesca Fasola begeistert mit abwechslungsreichen Rezepten für gefüllte Penne, Paccheri und Conchiglie
- 54 **GLUTEN FREE FOR KIDS**
Mit Nuss-Schmarren und würzigen Hummus-Crackern von Sara Zeitlmann können sich Klein und Groß zu Hause einkuscheln
- 58 **VEGANER NEUJAHRSBRUNCH**
Raffinierte Rezeptideen von Estella Schweizer, um rein pflanzlich und voller Genuss ins neue Jahr zu starten
- 62 **GLUTEN FREE DAILY**
Köstliche Gerichte für jeden Tag mit der Extraportion Gemüse
- 72 **CAKE FOR ONE**
Die Miniküchlein aus der Mikrowelle sind perfekt für kleine Gelüste zwischendurch
- 76 **BRÖT & GEBÄCK**
Süße und herzhaft Ideen für Frischgebackenes

Ernährung

- 68 **ZÖLIAKIE & ESSSTÖRUNGEN**
Wir informieren, ob es einen Zusammenhang gibt, und haben auch mit der leitenden Oberärztin Dr. med. Wally Wunsch-Leiteritz von der Klinik Lüneburger Heide gesprochen

Rubriken

- 6 Rezeptübersicht und verwendete Mehlmischungen
- 8 Post an Gluten Free: Leserbriefe
- 80 Lesenswert & besuchenswert: Bücher und Termine
- 82 Vorschau auf die nächste Ausgabe
- 82 Impressum

Backen mit Gewürzen



Lebkuchenroulade mit Orangencreme Seite 37

Foto: Christian Herr, Gluten Free Magazin

Was wäre die Weihnachtszeit ohne den Duft leckerer Gewürze! Mit ihrem feinwürzigen Aroma verfeinern sie winterliche Kuchen und Weihnachtsgebäck. Fünf Profis des glutenfreien Backens präsentieren ihre liebsten Rezepte für Gebäck mit Zimt, Kardamom, Lebkuchen- oder Spekulatiusgewürz.



Rezept von Tanja

Tanja Gruber hat seit ihrer Kindheit Zöliakie. Trotzdem hat sie viel Freude beim Kochen und Backen entwickelt und zeigt, dass ein genussvolles Leben mit Zöliakie möglich ist. Seit vielen Jahren teilt sie ihre Rezepte auf ihrem Blog, in ihren Büchern und Videos und gibt ihr Wissen in Backkursen weiter.

www.rezepte-glutenfrei.de

„Für mich ist die Lebkuchenroulade eine besondere Leckerei zur Weihnachtszeit. Die delicate Kombination aus Lebkuchenbiskuit, einer zarten Creme und aromatischen Orangestücken sorgt für großartigen Genuss!“

Lebkuchenroulade mit Orangencreme

Zutaten für 1 Biskuitrolle bzw. 10 Stücke

→ Für den Biskuit:

5 Eier (Größe L) /

100 g Puderzucker /

1 Päckchen Vanillezucker /

110 g glutenfreie Mehlmischung¹⁰ /

20 g Kakao /

1 ½ TL Lebkuchengewürz /

½ Päckchen glutenfreies Backpulver

→ Für die Füllung:

2 Orangen / 200 g Schlagsahne /

250 g Frischkäse / 75 g Puderzucker

→ Für die Garnitur:

Puderzucker zum Bestäuben /

geschlagene Sahne / Marzipansterne

1. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Für den Biskuit die Eier trennen. Das Eiweiß mit 50 g Puderzucker fest aufschlagen. Die Eigelbe mit 50 g Puderzucker und dem Vanillezucker schaumig rühren. Mehlmischung, Kakao, Lebkuchengewürz und Backpulver auf die Eidottermasse sieben, aber noch nicht verrühren! Steif geschlagene Eiweißmasse ebenfalls zugeben. Nun alles vorsichtig mit dem Schneebesen verrühren und auf das Backblech streichen. Im Backofen auf der mittleren Schiene bei 180 °C etwa 15 Minuten backen.
3. Den fertigen Biskuit auf ein sauberes Geschirrtuch stürzen, das Backpapier abziehen und den Biskuit sofort von der langen Seite mitsamt dem

Geschirrtuch aufrollen. Auskühlen lassen.

4. Die Orangen filetieren. Für die Garnitur einige Orangenspalten zurückbehalten. Die restlichen Orangenspalten klein schneiden und in einem Sieb abtropfen lassen.

5. Die Sahne für die Füllung steif schlagen. Frischkäse und Puderzucker mit dem Kochlöffel verrühren und die Sahne unterheben.

6. Den Biskuit vorsichtig auseinanderrollen und mit der Creme bestreichen. Die Orangestücke gleichmäßig darauf verteilen.

7. Den Biskuit vorsichtig aufrollen und auf eine Kuchenplatte legen. Mit Puderzucker bestäuben und mit Sahnetuffs, Orangenspalten und Marzipansternen garnieren.

TIPP

Die Marzipansterne können auch selbst hergestellt werden. Dazu 50 g Marzipanrohmasse mit etwas Puderzucker verkneten, dünn ausrollen und ausstechen.

TIPP

Für dieses Rezept eignen sich auch andere Mehlmischungen auf Maisbasis, z. B. Bauckhof Mehl-Mix Kuchen, Hammermühle Mehl-Mix hell oder REWE frei von Mehlmischung Glutenfrei.

Zubereitungszeit: 40 min

Backzeit: ca. 15 min

Pro Stück: 347 kcal
8,8 g E / 20 g F / 33,4 g KH / 1 g BS

*¹⁰: Mix Kuchen und Kekse, Schär (Details siehe Seite 7)



Mario Lohninger

Fine Dining auf glutenfrei

Ausgezeichnete Kulinarik mit internationalem Touch und österreichischem Charme – diese Kombination macht das Restaurant Lohninger zu einer der besten Adressen in Frankfurt am Main. Dass hier (mit einer Ausnahme) ausschließlich glutenfrei gekocht wird, ist für Patron Mario Lohninger eine Nebensache, macht das Spitzenrestaurant aber auch für Menschen mit Zöliakie zu einem lohnenswerten Ziel.

Von Österreich in die Welt – und in die Mainmetropole

Mario Lohninger stammt aus einer österreichischen Gastronomiefamilie und panierte schon als Achtjähriger lieber Schnitzel, als vor dem Fernseher zu sitzen. Sein Großvater war Bäckermeister in Maria Alm bei Zell am See, sein Vater Küchenchef des familieneigenen Restaurants. So lag es auch für Mario Lohninger nahe, Koch zu werden. Nach der Ausbildung in Südtirol arbeitete er in renommierten Häusern von Tirol über München und Paris bis New York und Los Angeles. Den Kopf voller Ideen und Rezepte, wurde der damals 26-Jährige im Jahr 1999 Küchenchef des New Yorker Spitzenrestaurants Danube, bevor ihn DJ Sven Väth, einer der Stammgäste im Danube, Anfang 2004 mit

seinen Plänen für einen Club mit zwei Restaurants in Frankfurt begeisterte. Noch im selben Jahr eröffnete er die Gourmetrestaurants Silk und Micro, in denen der Österreicher das Essen zum Erlebnis für seine Gäste machte. 2010 folgte die Eröffnung des Restaurants Lohninger am Sachsenhäuser Mainufer. Bereits nach kurzer Zeit wurde das Lohninger der erfolgreichste der drei Geschäftsbereiche, sodass sich Mario Lohninger 2012 dazu entschied, sich voll und ganz auf sein Flaggschiff zu konzentrieren. Für den Koch die richtige Entscheidung, die sich mit 17 Punkten im Gault&Millau ausgezahlt hat. Der wählte Mario Lohninger 2011 außerdem zum „Koch des Jahres“ und markiert damit einen bedeutenden Höhepunkt in der Karriere des Österreichers. Das Restaurant Lohninger ist aktuell mit 16 Punkten im Gault&Millau und drei F im Feinschmecker ausgezeichnet und schafft den Spagat zwischen österreichisch-heimatlicher und weltumspannender Kulinarik mit französischen, amerikanischen und asiatischen Elementen auf einer gemeinsamen Karte. Obwohl die Speisekarte international inspiriert ist, stehen „die typischen Klischeegerichte“, wie Mario Lohninger sie nennt, bei den Gästen besonders hoch im Kurs: Kaiserschmarrn, Schnitzel und Schlutzkrapfen. „Aber auch Sashimi und Fisch zählen zu den Lieblingsgerichten unserer Stammgäste, oder unsere Artischocke“, ergänzt er. Ideen für neue Rezepte und Inspiration für kulinarische Kreationen, die im Lohninger serviert werden, basieren auf dem großen Erfahrungsschatz des Küchenchefs.

Restaurant Lohninger
Schweizer Straße 1
60594 Frankfurt a. M.
Tel. 069 / 247 557 860
lohninger.de

„Ich habe bei und von den besten Köchen gelernt und ihre Grundnoten verinnerlicht“, sagt er. „Wenn man diese Magie der Grundnoten identifiziert und versteht, kann man seine eigene Musik, seinen eigenen Stil finden. Das inspiriert“, bringt Lohninger den Schaffensprozess bei der Entwicklung seiner Gerichte poetisch auf den Punkt.

Der steinige Weg zur glutenfreien Küche

Dass heute im Lohninger glutenfrei gekocht wird, hängt mit der Glutenunverträglichkeit von Mario Lohninger zusammen. „Ich wusste, was Zöliakie ist, habe das aber zunächst eher als Phänomen gesehen und nicht wirklich ernst genommen.“ Aufgrund seiner Tätigkeit als Küchenchef in der New Yorker Spitzengastronomie, war er schon vor vielen Jahren für das Thema glutenfrei und allgemein free from sensibilisiert. „Die USA waren da Vorreiter“, wie Lohninger erzählt. Und so wurde er bei seinen gesundheitlichen Beschwerden hellhörig.

„Ich hatte mit allerlei Problemen zu tun, wie Müdigkeit, Juckreiz, getrübbte Stimmung“, erinnert er sich. Aber alle ärztlichen Diagnosen seien immer vage gewesen, zum Beispiel Histaminprobleme, die er erst mal klassisch mit Tabletten bekämpft habe. „Laut Untersuchungsergebnissen ist bei mir keine Zöliakie zu erkennen“, berichtet Lohninger, doch da er sich als Koch gut auskennt und weiß, was in welchem Lebensmittel steckt, hat er im Urlaub dennoch einfach mal angefangen, Gluten wegzulassen. Dadurch besserten sich sein Wohlbefinden und seine Gesundheit deutlich: „Ich bekam ganz einfach Kraft und meinen Körper zurück.“ Doch von seinem Umfeld gab es widersprüchliche Reaktionen. „Zöliakie oder eben Glutenunverträglichkeit sind einfach streitige Punkte in der Gesellschaft, hier treffen verschiedenste Experten aufeinander und es gibt so viele unterschiedliche Meinungen dazu, von Hirngespinnst bis ernst zu nehmende Krankheit“, berichtet Lohninger von seiner Erfahrung. Doch seine Motivation war eindeutig: „Wenn ich meinen Magen und Darm nicht ernst nehme, habe ich bald ein größeres Problem wie Krebs.“ Also hat er still und leise angefangen, seine Rezepte und Gerichte umzuwandeln, hat andere Mehlmischungen genutzt, andere Sojasaucen und Misopasten. „Aber es war wirklich ein steiniger Weg“, erinnert er sich. Auch im Privaten hat die Glutenunverträglichkeit und die damit einhergehende Ernährungsumstellung viel auf den Kopf gestellt: „Reisen wurden schwierig und es ist einfach konstant ein Thema, meine

Ernährung zu managen. Ich kann mich nicht einfach irgendwo mit Convenienceprodukten ernähren.“ Wenn er in einem Restaurant eine Menükarte lese, müsse er sich immer fragen, „ob die das in der Küche auch so umsetzen können und ich Vertrauen habe“, sagt er. Im Restaurant Lohninger hingegen klappt es mit der Umsetzung der glutenfreien Küche reibungslos. „Wir trennen natürlich Bretter und Messer, ein glutenhaltiges Brot wird auch nur an einem speziellen Platz vor der Küche geschnitten. Einzig unser Wiener Schnitzel hat eine glutenhaltige Semmelbröselpanade, aber ansonsten arbeiten wir mit einer kleinen Mannschaft und es kommt nichts Glutenhaltiges in unsere Küche rein. Bei mir ist es also sehr sicher, auch wenn ich nicht entsprechend zertifiziert bin. Doch es ist wichtig, dass ein Gast seine Zöliakie immer kommuniziert.“

Stolpersteine beim glutenfreien Kochen

Aller glutenfreier Anfang ist schwer – auch für einen Profikoch – und es braucht viel Geduld und Übung, bis das Ergebnis stimmt. „Es hat wirklich Jahre gedauert, bis ich mit glutenfreien Speisen, wie beispielsweise Schlutzkrapfen und Pastrami-Sandwich, zufrieden war, um sie meinen Gästen zu servieren“, berichtet Lohninger. „Aber da ich sozusagen undercover gestartet habe, das war etwa 2010, hatte ich viele Jahre Zeit, Lehrgeld zu zahlen.“ Alleine für einen guten Nudelteig hat er unzählige Versuche gebraucht. „Jetzt bin ich zufrieden, sonst gäbe es keine Chitarra-Spaghetti auf unserer Karte.“ Dieser Perfektionismus ist auch der Grund für die einzige Ausnahme mit Glutenkennzeichnung auf der Speisekarte des Restaurants Lohninger: „Unser Wiener Schnitzel wird immer noch mit normalen Semmelbröseln paniert. Ich bin da einfach nicht happy mit den Alternativen. Und auch vom Strudel lasse ich die Finger“, dabei zählt ein „frischer, noch lauwarmer Apfel-, Kirscher oder Rhabarberstrudel“ neben einer „richtig guten Holzofenpizza“ zu den Gerichten, die der österreichische Küchenchef durch seinen Verzicht auf Gluten besonders vermisst.

Dass das Restaurant Lohninger nicht groß mit „glutenfrei“ wirbt, hat für den Inhaber und Küchenchef einen wichtigen Grund: „Als wir vor über zehn Jahren mit dem Restaurant Lohninger gestartet haben, hatten die Gäste noch Angst, etwas zu vermissen, wenn groß ‚free from‘ drübersteht. Mittlerweile hat sich das gewandelt, trotzdem soll unsere Küche im Fokus stehen, ohne einen Stempel.“

Seine Tipps für Neubetroffene

Das Leben geht weiter, man sollte einfach mit Genuss alternative Rezepte probieren. Mir ist es gelungen, dass meine abgewandelten Rezepte still und leise ins Restaurant Einzug gehalten haben, ohne dass man es gleich erkennt. Klar würde ich meinen Teig für Schlutzkrapfen unter normalen Umständen etwas dünner ausrollen, aber man muss einfach seinen eigenen Weg gehen.

MINIKÜCHLEIN
AUS DER MIKROWELLE

Cake for One

*Apfelküchlein
mit Salzkaramell*
Seite 75

Unsere süßen Singleportionen sind ideal, wenn es genau jetzt ein Stückchen Kuchen sein muss! Schnell ein paar Zutaten zusammenrühren, kurz ab in die Mikrowelle und fertig. Aber sie sind auch perfekt für Familien, in denen verschiedene Unverträglichkeiten berücksichtigt werden müssen. Der eine verträgt keine Milch, der andere keine Äpfel? Kein Problem: Hier kriegt jeder genau das Küchlein, das ihm bekommt und das ihm schmeckt - und Reste gibt's auch keine.

Mandelküchlein

Zutaten für 1 Stück

3 EL gemahlene
blanchierte Mandeln /
1 EL glutenfreies Reismehl /
1 EL Zucker / ½ TL Vanillezucker /
¼ TL glutenfreies Backpulver /
1 Prise Salz / 2 EL Milch /
1 EL Öl / 1 EL Mandelmus /
gehackte Mandeln

1. Gemahlene Mandeln mit Reismehl, Zucker, Vanillezucker, Backpulver und Salz in einem kleinen Förmchen vermischen.
2. Milch, Öl und Mandelmus dazugeben und mit einer Gabel gut verrühren.
3. In der Mikrowelle bei 800 Watt 1 Minute 15 Sekunden backen. Mit gehackten Mandeln garnieren.

Zubereitungszeit: 5 min

Backzeit: 1 min 15 sek bei 800 Watt

Pro Stück: 596 kcal
14,8 g E / 45,9 g F / 32,5 g KH / 0,4 g BS

MIT FEINER
MARZIPANNOTE



BROT & Gebäck

MONKEY BREAD MIT
MARZIPAN UND MOHN
SEITE 79



MAL SÜß, MAL
HERZHAFT – FRISCH-
GEBACKENES GEHT
DOCH EINFACH
IMMER UND MACHT
JEDES FRÜHSTÜCK
ODER ABENDBROT
ZUM FESTSCHMAUS!

HEFEFREIES ZWIEBELBROT

Zutaten für 2 Stück à ca. 500 g
bzw. à 12–13 Scheiben
3 Zwiebeln (ca. 250 g) /
2 TL glutenfreies Reismehl /
50 ml Öl /
140 g glutenfreies helles Reismehl /
100 g glutenfreies Buchweizenmehl /
100 g glutenfreies Maismehl /
100 g Kartoffelstärke /
35 g Tapiokastärke /
2 TL Pfeilwurzelsstärke /
1 TL Flohsamenschalenpulver /
½ TL Xanthan /
1 Päckchen glutenfreies Backpulver /
2 TL Salz / 1 TL Zucker /
250 g Magerquark / 1 Ei /
180 g Mineralwasser
mit viel Kohlensäure /
glutenfreies Mehl zum Arbeiten

1. Die Zwiebeln abziehen, fein würfeln und in 2 TL Reismehl wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin circa 10 Minuten goldbraun anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen.
2. Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Mehle und Stärke mit Flohsamenschalenpulver, Xanthan, Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Quark, Ei und Mineralwasser zugeben und alles mit den Knethaken



SAFTIG UND
AROMATISCH

des Handrührers 6 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Zum Schluss die Zwiebelwürfel unterkneten.

4. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in zwei gleich große Stücke teilen. Jede Teigportion kurz durchkneten und zu einem länglichen Laib formen. Die Oberfläche viermal schräg einschneiden und die Brote auf dem Backblech im Backofen bei 200 °C circa 35 Minuten backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 40 min

Backzeit: ca. 35 min

Pro Scheibe (à 39 g): 98 kcal
2,7 g E / 2,4 g F / 16,5 g KH / 0,8 g BS

