

# Gluten Free

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



Döner  
Seite 12

41

GLUTENFREIE  
REZEPTE

## 41 REZEPTIDEEN

Erdbeerträume

Brötchenvielfalt

Kuchenklassiker vegan

Party-Food

## TRUDELS KÜCHE

Geniale Brote

für das nächste BBQ

## REGIOTOUR

Glutenfrei genießen

in Nordbayern

### SPEZIAL

## TORTEN MIT SCHUSS

Erdbeer-Limes-Torte und  
weitere Highlights mit extra  
Prozenten

## Backschule

SO GELINGT DER FASTFOOD-  
LIEBLING **DÖNER** ZU HAUSE







BACKE, BACKE BRÖTCHEN

52



TRUDELS KÜCHE:  
BBQ-BROTE

26



KÖSTLICHKEITEN  
AUS VIETNAM

32



PARTY-FOOD

64



GLUTEN FREE DAILY

72



KULINARISCHE REISE  
NACH SIZILIEN

48

# Inhalt

JUNI JULI 2023

Nr. 29

## Aktuelles, Tipps und Infos

- 10 **MARKTPLATZ**  
Glutenfreie Produkte neu für Sie entdeckt
- 44 **WARENKUNDE**  
Wissenswertes über Hülsenfrüchte
- 70 **KÜCHENTALK**  
Experten geben Antwort auf Ihre Fragen

## Glutenfrei unterwegs

- 22 **REGIOTOUR**  
Glutenfreie Locations in Nordbayern entdecken

## Im Test

- 56 **NUDELN AUS HÜLSENFRÜCHTEN UND PSEUDOGETREIDE**  
Wir haben uns durch eine breite Auswahl an glutenfreier Pasta aus Erbsen, Linsen, Buchweizen & Co. getestet

## Medizin

- 9 **NEUES AUS MEDIZIN UND WISSENSCHAFT**  
Herz-Kreislaufkrankungen bei Zöliakie im Blick behalten / Erhöhtes Rheumarisiko für Kinder mit Zöliakie

## Kochen und Backen

- 12 **STEP BY STEP**  
Die Back- und Kochschule von Gluten Free zeigt Ihnen, wie der Fastfood-Liebling Döner und köstlicher Maulwurfkuchen mit Erdbeeren Schritt für Schritt gelingen
- 16 **TORTEN MIT SCHUSS**  
Entdecken Sie köstliche Torten mit ein paar extra Prozenten – von erfrischender Hugo-Torte über fruchtiger Erdbeer-Limes-Torte bis zu vollmundiger Schoko-Whiskey-Torte
- 26 **TRUDELS KÜCHE**  
Baguette mit getrockneten Tomaten, Fladen mit Zatar und Kartoffelfocaccia lassen beim BBQ das Grillgut zur Nebensache werden
- 32 **GLUTENFREI INTERNATIONAL**  
Die vietnamesische Küche bringt sommerliche Abwechslung auf Ihren Teller
- 38 **GLUTEN FREE FRIENDS**  
Erdbeerträume: 5 Profis des glutenfreien Backens stellen ihre süßen Favourites mit der knallroten Sommerfrucht vor
- 48 **KULINARISCHE REISE DURCH ITALIEN**  
Francesca Fasola sorgt mit drei traditionellen Gerichten aus der Küche Siziliens für Urlaubsstimmung
- 52 **BACKE, BACKE BRÖTCHEN**  
Bunte Brötchenvielfalt, gebacken mit verschiedenen Backtriebmitteln
- 60 **KUCHENKLASSIKER REIN PFLANZLICH**  
Estella Schweizer verrät Ihnen, wie Sie Mandel-Marmor-kuchen, Käsekuchen und Black-Forest-Torte ganz ohne tierische Zutaten zubereiten
- 64 **PARTY-FOOD**  
Pizzaschnecken, Pasta-Tortilla und Taco-Cups sind hervorragendes Fingerfood bei der nächsten Sommerparty
- 68 **GLUTEN FREE FOR KIDS**  
Bei gefülltem Partybrot und Erdbeer-Eistorte helfen auch die Kinder fleißig mit bei der Kindergeburtstagsvorbereitung
- 72 **GLUTEN FREE DAILY**  
Abwechslungsreiche und easy Rezepte für den Feierabend
- 78 **NATÜRLICH BACKEN**  
Farbenfrohes Möhren-Kurkuma-Brot weckt die Sommerlaune bei der Brotzeit

## Rubriken

- 6 Rezeptübersicht und verwendete Mehlmischungen
- 8 Post an Gluten Free: Leserbrief
- 80 Empfehlenswert: Bücher, Termine & Co.
- 82 Vorschau auf die nächste Ausgabe
- 82 Impressum

# Gluten Free



# Torten mit Schuss

Foto: Christian Herr, Gluten Free Magazin



Schoko-Whiskey-Torte  
Seite 17

Heute gibt es süßen Genuss für die Großen – mit ein paar Prozenten extra in Form von Erdbeer-Limes, Prosecco oder Whiskey.

## Schoko-Whiskey-Torte

Zutaten für 1 Springform (20 cm Ø) bzw. 10–12 Stücke

### → Für den Teig:

4 Eier (Größe L) / 150 g Zucker /  
60 g glutenfreies Reismehl /  
30 g glutenfreies Teffmehl /  
70 g Tapiokastärke /  
70 g Maisstärke /  
1 TL Guarkernmehl / ½ TL Xanthan /  
1 Päckchen glutenfreies Backpulver /  
25 g Backkakao /  
1 Prise gemahlene Vanille /  
100 ml Öl / 110 ml Orangensaft /  
80 ml Whiskey

### → Für die Füllung:

50 g Zartbitterschokolade /  
30 g Vollmilchschokolade /  
250 g Schlagsahne /  
25 ml Whiskey / 100 g Mascarpone /  
170 g Magerquark /  
2 TL Kokosblütenzucker /  
2 Päckchen Sahnesteif

### → Zum Garnieren:

75 g Zartbitterkuvertüre /  
80 g zimmerwarme Butter /  
1 Prise Salz /  
80 g gezuckerte Kondensmilch /  
3 TL Backkakao /  
1 Päckchen Sahnesteif /  
70 g Schlagsahne

**1.** Die Eier mit dem Zucker mit der Küchenmaschine in 8 bis 10 Minuten sehr schaumig rühren.  
**2.** Mehle, Stärke, Guarkernmehl, Xanthan, Backpulver, Kakao und Vanille mischen. Beiseitestellen.  
**3.** Den Backofen auf 160 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen, den Rand nicht einfetten.

**4.** Das Öl unter weiterem Rühren langsam zur Eiermasse gießen. Anschließend den Orangensaft langsam dazugeben und zum Schluss den Whiskey – dabei ständig die Masse weiterrühren.

**5.** Den Mehlmix über die Eiermasse sieben und vorsichtig mit einem Teigschaber unterheben. Zwei Drittel des Teigs in die Springform geben, glatt streichen und den Teig im Backofen bei 160 °C 35 bis 40 Minuten backen.

**6.** Den Tortenboden 5 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und mitsamt Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen.

**7.** Die Form reinigen, den Boden wieder mit Backpapier auslegen und den restlichen Teig einfüllen. Wegen der geringeren Teigmenge nur 25 bis 30 Minuten backen. Danach ebenfalls aus der Form lösen und auf ein Kuchengitter setzen. Die Böden 5 Stunden oder über Nacht auskühlen lassen.

**8.** Für die Füllung die Schokolade hacken. 50 g Sahne in einem kleinen Topf erhitzen, die Schokolade dazugeben und unter Rühren darin schmelzen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, den Whiskey unterrühren und die Schokosahne abkühlen lassen.

**9.** Mascarpone und Quark verrühren, mit dem Kokosblütenzucker süßen. Die abgekühlte Schokosahne unterrühren.

**10.** 200 g Sahne steif schlagen und dabei das Sahnesteif einrieseln lassen. Die geschlagene Sahne unter die Creme ziehen. Nach Belieben noch mit etwas Kokosblütenzucker nachsüßen.

**11.** Den höheren Teigboden halbieren. Einen Boden auf eine Tortenplatte setzen und mit einem Drittel der Creme bestreichen. Den zweiten Boden daraufsetzen und mit einem

weiteren Drittel Creme bestreichen. Den dritten Boden daraufsetzen und die Oberseite mit der restlichen Creme bestreichen.

**12.** Die Torte 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

**13.** Inzwischen die Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen und längliche Kleckse auf Backpapier gießen. Mit einem Pinsel dünn zu rund 12 cm langen Streifen verstreichen und trocknen lassen. Restliche Kuvertüre für den Drip-Cake-Effekt über dem warmen Wasserbad flüssig halten oder später wieder erwärmen.

**14.** Für die Buttercreme die Butter mit dem Salz so lange cremig aufschlagen, bis sie ganz hell ist. Die Kondensmilch unter weiterem Rühren langsam dazugeben. Zum Schluss 2 TL gesiebten Kakao unterschlagen. Es sollte eine streichfähige Masse entstehen.

**15.** Den Rand der Torte dünn mit Buttercreme bestreichen. Die Schokoladenstreifen vorsichtig vom Backpapier abziehen und am Rand von zwei Drittel der Torte vorsichtig andrücken. Die flüssige Kuvertüre am übrigen Tortenrand dünn verteilen, sodass Tropfen herunterlaufen.

**16.** 1 TL gesiebten Kakao mit dem Sahnesteif mischen. Die Sahne steif schlagen und dabei die Kakao-Sahnesteifmischung einrieseln lassen. Die geschlagene Kakaosahne in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und die Oberseite der Torte mit Tupfen garnieren. Die Torte bis zum Servieren kühl stellen.

Zubereitungszeit: 1 h 50 min

Backzeit: 35–40 min + 25–30 min

Kühlzeit: 5 h (oder über Nacht) + 1 h

Pro Stück (bei 10 Stücken): 610 kcal  
10,1 g E / 39,6 g F / 54,9 g KH / 2,7 g BS



# BBOQ Brate



*Kartoffelfocaccia*  
Seite 27

## Trudels KÜCHE

Wenn die Abende milder werden und der Grill aus dem Winterschlaf geweckt ist, wird auf Terrasse und Balkon wieder kräftig eingeheizt. Dabei rücken oftmals die eigentlichen „Beilagen“ in die Tellermitte. So auch bei den köstlichen Brotideen von Trudel Marquardt, die Steak, Forelle, Grillkäse und Zucchini zur Nebensache werden lassen.



### 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](http://www.glutenfrei-kochen.de)

### Kartoffel- focaccia

#### Zutaten für 8 Stück

150 g festkochende Kartoffeln /  
½ Würfel Hefe / 1 TL Zucker /  
100 g lauwarmes Wasser /  
300 g glutenfreie Mehlmischung\* /  
1 ½ TL Meersalz / 1 gestrichener  
TL Flohsamenschalenpulver /  
2 EL Olivenöl / 100 g Joghurt /  
100 g Mineralwasser /  
glutenfreies Reismehl zum Arbeiten /  
Olivenöl zum Bestreichen /  
16 Kirschtomaten /  
8 Zweige Thymian oder Rosmarin

1. Die Kartoffeln kochen, pellen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. In die Rührschüssel der Küchenmaschine geben.
2. Die Hefe und den Zucker im lauwarmen Wasser auflösen und abgedeckt 15 Minuten stehen lassen.
3. Die Mehlmischung mit Salz und Flohsamenschalenpulver mischen und zu den Kartoffeln geben. Die Hefeflüssigkeit, Olivenöl, Joghurt und Mineralwasser dazugeben und mit den Knethaken zu einem geschmeidigen Teig kneten.
4. Die Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und den Teig 30 Minuten gehen lassen.
5. Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

6. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, mit wenig Reismehl bestreuen und mit den Händen flach drücken. Den Teig falten und das Gleiche noch einmal wiederholen. Den Teig circa 2 cm dick zu einem Rechteck ausrollen. Mit der Teigkarte in 8 gleich große Rechtecke teilen.

7. Die Focaccia auf das Backblech legen und dünn mit Olivenöl bestreichen. Auf jedem Rechteck zwei Kirschtomaten in den Teig drücken und dazwischen einen kleinen Zweig Thymian oder Rosmarin stecken.

8. Das Blech auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben und die Focaccia bei 220 °C Umluft circa 15 Minuten goldbraun backen.

#### TIPP

Sie können auch ein großes Rechteck aus dem Teig formen und dieses mit Tomaten, Mozzarellastückchen und Kräutern belegen. Nach dem Backen in Rechtecke schneiden und am besten noch warm servieren.

Zubereitungszeit: 30 min

Garzeit: 20–25 min

Ruhezeit: 45 min

Backzeit: ca. 15 min

Pro Stück: 205 kcal  
3,5 g E / 4 g F / 38,8 g KH / 1,8 g BS

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



# Hülsenfrüchte

**Nicht nur Getreide und Pseudogetreide kann beim glutenfreien Backen eingesetzt werden. Auch die Gruppe der Hülsenfrüchte mit ihren zahlreichen Sorten bietet viele Vorteile in der glutenfreien Bäckerei.**

## Da steckt viel Gutes drin

Hülsenfrüchte liefern mehr pflanzliches Eiweiß als alle anderen Nahrungsmittel. Während Kichererbsenmehl auf 20% Eiweißgehalt und Linsen auf 23% Eiweiß kommen, stecken in Sojamehl satte 41% Protein. Durch ihren hohen Eiweißgehalt tragen Hülsenfrüchte maßgeblich zur Ernährungssicherheit weltweit bei und stellen vor allem für Vegetarier und Veganer eine wichtige Proteinquelle dar. Mit ihrem hohen Ballaststoffanteil sorgen sie für einen stabilen Blutzuckerspiegel und helfen dabei, Heißhungerattacken zu vermeiden. Während viele Mehle aus Hülsenfrüchten nur wenig Fett enthalten, stecken in vollfetttem Sojamehl 21 g Fett auf 100 g Produkt. Etwa 80% des Fetts besteht allerdings aus gesunden ungesättigten Fettsäuren und auch wertvolle Omega-3-Fettsäuren sind enthalten. Hülsenfrüchte liefern außerdem wertvolle Mikronährstoffe wie Kalium, Magnesium oder Eisen.

Hülsenfrüchtler beziehungsweise Leguminosen sind mit etwa 17.000 Arten eine der artenreichsten Pflanzenfamilien und zählen zu den Schmetterlingsblütlern. Neben den sogenannten Körnerleguminosen, zu denen Kichererbsen, Bohnen, Erbsen, Linsen, Lupine und auch Erdnüsse zählen, umfasst die Familie der Leguminosen auch Futterpflanzen, wie Klee oder Luzerne, und Bäume, wie beispielsweise die Akazie. In der Küche bezieht sich der Begriff „Hülsenfrüchte“ vor allem auf die Samen der Körnerleguminosen. Botanisch sind Hülsenfrüchtler durch die länglichen Fruchtblätter (Hülse), in denen die Samen heranreifen, gekennzeichnet. Für den Menschen stellen Hülsenfrüchte eine sehr gute Proteinquelle dar und so sind Bohnen, Erbsen, Linsen und Co. ein wichtiger Baustein gegen Mangelernährung weltweit.

## Hülsenfrüchte in der glutenfreien Küche

Getrocknete gemahlene Hülsenfrüchte ergeben vielseitig einsetzbare Mehle. Auch für glutenfreie Nudeln sind Hülsenfrüchte eine gute Basis, was am wachsenden Angebot gut erkennbar ist. Ab Seite 56 stellen wir in unserem Produkttest eine Auswahl davon vor. Für luftiges Brot und Kuchen sollte immer nur ein Teil der glutenfreien Mehlmischung durch Mehl aus Hülsenfrüchten ersetzt werden. Je nach Hülsenfrucht und Rezept kann dies ein Fünftel bis die Hälfte sein. Da Hülsenfrüchte im rohen Zustand Giftstoffe enthalten, die bei Erhitzung unschädlich gemacht werden, sollten die Backwaren

ausreichend lange erhitzt werden. Je feiner das Mehl gemahlen ist, desto kürzer darf die Garzeit sein. Kichererbsenmehl, Sojamehl oder auch Süßlupinenmehl eignen sich durch die guten Bindeeigenschaften zusätzlich als Ei-Ersatz. Auch mit gegarten Hülsenfrüchten, ob aus der Dose oder selbst eingeweicht und gekocht, lässt sich hervorragend backen. Brote und Kuchen werden dadurch saftig und bekommen eine Extraportion Protein.

Die verschiedenen Hülsenfruchtprodukte können vielfältig eingesetzt werden:

- **Mehl aus Hülsenfrüchten:** z. B. für glutenfreien Nudelteig, Pfannkuchen oder Pizza
- **Mehl als Bindemittel:** das Mehl kann zum Andicken von Soßen und Suppen verwendet werden, aber auch für Bratlinge
- **Mehl als Ei-Ersatz:** in der veganen Küche wird Kichererbsen-, Soja- oder Süßlupinenmehl zusammen mit Wasser als Ei-Ersatz verwendet
- **Aquafaba:** das Kochwasser von Hülsenfrüchten, vor allem der Kichererbse, erhält aufgeschlagen eine ähnliche Konsistenz wie Eischnee und kann entsprechend verwendet werden
- **Sojaöl:** eignet sich für Salate, aber auch zum Kochen und Braten

## Mehl selbst herstellen

Linsen-, Kichererbsen- und Erbsenmehl können Sie ganz einfach nach Bedarf selbst herstellen. Wer eine Getreidemühle verwendet, sollte darauf achten, dass diese sehr fein mahlen kann und auch Gewürzkörner, Ölsaaten oder Hülsenfrüchte mahlen kann. Auch im Standmixer können getrocknete Hülsenfrüchte gemahlen werden. Dazu immer nur 100 bis 200 g auf einmal in den Mixer geben. Auf höchster Stufe den Mixer für circa 30 Sekunden laufen lassen. Größere Stücke, die am Rand kleben mit einem Teigspatel oder Löffel nach unten schieben und den Mixvorgang wiederholen, bis das Mehl fein gemahlen ist. Eine weitere Möglichkeit ist das Mahlen in der Kaffeemühle. Hier die Hülsenfrüchte am besten nur löffelweise nachfüllen, um ein Verstopfen zu vermeiden. Die Mehle sollten in einem luftdicht verschlossenen Behälter kühl und trocken gelagert werden.

## Hülsenfruchtprodukte kaufen

Hülsenfrüchte sind von Natur aus glutenfrei. Beim Anbau benötigen viele Hülsenfrüchte eine Rankhilfe zum Wachsen. Dafür werden häufig Hafer oder Gerste verwendet. Auch wenn die Hülsenfrüchte bei der weiteren Verarbeitung von fremden Körnern getrennt werden, kann trotzdem das ein oder andere Körnchen „übersehen“ werden. Ganze trockene Linsen, Bohnen oder Erbsen sollten also immer vorab verlesen werden. Bei Mehlen aus Hülsenfrüchten auf die Glutenfrei-Kennzeichnung achten.

### KÜCHENTIPPS

Mehl aus Hülsenfrüchten muss vor dem Verzehr erhitzt werden, je länger desto besser, so werden die Giftstoffe zerstört.

Je feiner das Mehl gemahlen ist, desto schneller werden die Giftstoffe zerstört.

Bei Mehl aus gerösteten Kichererbsen wurden die Kichererbsen vor dem Mahlen erhitzt und das Mehl ist somit frei von den giftigen Lektinen und muss nicht mehr erhitzt werden.

Vollfettes Sojamehl wird durch den hohen Fettanteil schnell schlecht. Deshalb empfiehlt sich, eine möglichst kleine Packung zu kaufen und diese schnell aufzubrauchen oder alternativ auf halbfettes Sojamehl zurückzugreifen.

Als Ei-Ersatz für 1 Ei: 1 gehäuften EL Kichererbsenmehl, Sojamehl oder Süßlupinenmehl mit 2 EL Wasser verrühren.

Aus Kichererbsenmehl kann auch Kichererbsen-Tofu selbst hergestellt werden. Dazu 200 g Kichererbsenmehl mit 200 ml kaltem Wasser verrühren und anschließend die Masse in 400 ml kochendem Wasser fünf Minuten einrühren. In eine Form füllen und mehrere Stunden auskühlen lassen.

Süßlupinenmehl erhöht die biologische Wertigkeit von Getreidemehlen, da es reich an den Aminosäuren Lysin und Tryptophan ist, die in Getreide nur gering vorhanden sind.

Foto: Christian Herr, Gluten Free Magazin



# Sizilien

Kulinarische Reise  
durch Italien



Biancomangiare  
Seite 50



Wie ein Fußball liegt die größte Insel des Mittelmeers vor der Stiefelspitze Italiens. Die Insel der Zitronen und Orangen ist bekannt für ihre gute, aber einfache Küche. Lassen Sie sich zu einem kulinarischen Kurzurlaub entführen und genießen Sie drei authentische Gerichte von Francesca Fasola, mit denen es wie bei Nonna in der sizilianischen Küche schmeckt.



## 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 glutenhaltigen 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!



## Couscous alla Trapanese

### Zutaten für 6 Portionen

→ Für den Fond:

½ Bund glatte Petersilie /  
1 Knoblauchzehe / 50 g Zwiebel /  
50 g blanchierte Mandeln /  
50 ml Olivenöl extra vergine /  
15 g Tomatenmark /  
250 ml glutenfreier Fischfond (Glas) /  
1 Nelke

→ Für den Couscous:

120 g Frutti di Mare (Muscheln und Tintenfischringe, tiefgekühlt) /  
100 g Zwiebel / 2 Knoblauchzehen /  
5 Stängel glatte Petersilie /  
12 Riesengarnelen (entdarmt, ohne Kopf, mit Schale) /  
450 g Fischfilet (z. B. Rotbarbe, Seeteufel, Seehecht, Kabeljau, Brasse, Sardine) /  
100 g blanchierte Mandeln /  
50 ml Olivenöl extra vergine /  
30 g Tomatenmark /  
Salz / Pfeffer / 0,1 g Safranpulver /  
1 Zimtstange / 3 Lorbeerblätter /  
320 g glutenfreier Couscous

1. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Knoblauch und Zwiebel abziehen. Petersilie, Knoblauch, Zwiebel und Mandeln mit dem Öl im Mixer zu einer Paste verarbeiten. Die Mischung in einen großen Topf geben und 6 Minuten unter häufigem Rühren braten. Dann das Tomatenmark hinzufügen und 3 Minuten anrösten.

2. Mit dem Fischfond ablöschen, die Nelke dazugeben und die Mischung zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Den Sud durch ein Haarsieb abseihen und beiseitestellen. Der Fond wird zum Zubereiten des Couscous benötigt.

3. Die Meeresfrüchte aus dem Tiefkühler nehmen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Garnelen und Fischfilets abspülen und trocken tupfen. Die Mandeln fein hacken.

4. In einem Topf Zwiebel, Knoblauch und Petersilie im Olivenöl 8 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Das Tomatenmark dazugeben und 2 Minuten anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch, Garnelen, Meeresfrüchte, Mandeln, Safran, Zimt und Lorbeerblätter einlegen. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

5. Den Fond aufkochen. Den Couscous in eine Schüssel geben und mit dem Fond übergießen. 5 Minuten quellen lassen und dann mit einer Gabel auflockern.

