

Gluten Free

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



Plätzchen
Seite 12

40
GLUTENFREIE
REZEPTE

40 REZEPTIDEEN

Backen ohne Mehl

Mit der Heißluftfritteuse backen

Klimafreundliches Menü

Omas Ofengerichte

„DAS GROSSE BACKEN“

So backt sich Katharina Bölter
glutenfrei in die TV-Backshow

BACKFEHLER

Konditormeister Jörg Hecker
verrät, wie glutenfreies Brot
gelingt

TRUDELS KÜCHE

BROTVIELFALT

Bei den vielseitigen
Rezepten ist für jeden
was dabei

Plätzchen für alle

**GLUTENFREI - VEGAN -
OHNE ZUCKERZUSATZ**





GLUTEN FREE DAILY

74



STEP BY STEP
BACK- UND KOCHSCHULE

40



WINTERLICHE BACKWAREN

36



KULINARISCHE REISE
NACH SARDINIEN

42



BACKEN MIT
DER HEIßLUFTFRITTEUSE

24



OMAS OFENGERICHTE

50

Aktuelles, Tipps und Infos

- 10 **MARKTPLATZ**
Glutenfreie Produkte neu für Sie entdeckt
- 33 **GLUTEN FREE BACKINAR**
Konditormeister Jörg Hecker verrät, welche Backfehler häufig auftreten und wie Ihnen glutenfreies Brot gelingt
- 46 **AUF KREUZFABRT**
Reisebericht von Patrizia und Jürgen Schmidlein
- 72 **KÜCHENTALK**
Experten geben Antwort auf Ihre Fragen

Im Test

- 58 **WEIHNACHTSGEBÄCK**
Wir naschen uns durch eine breite Auswahl an Plätzchen, Lebkuchen und Stollen

Menschen

- 30 **PORTRÄT**
Katharina Bölter mischt mit ihren glutenfreien Backkünsten bei der TV-Show „Das große Backen“ kräftig mit

Kochen und Backen

- 12 **PLÄTZCHEN FÜR ALLE**
Verwöhnen Sie sich und Ihre Lieben mit „free from“-Weihnachtsgebäck – denn die kleinen Naschereien sind nicht nur glutenfrei, sondern auch ohne Zuckerzusatz und rein pflanzlich
- 18 **TRUDELS KÜCHE**
Vier ganz verschiedene Rezepte aus dem großen Fundus von Trudel Marquardt zeigen die Vielfalt des Brotbackens
- 24 **BACKEN MIT DER HEIßLUFTFRITTEUSE**
Der Airfryer kann noch jede Menge mehr als nur Fertigbrötchen aufzubacken und Pommes zuzubereiten
- 36 **WINTERLICHE BACKWAREN**
Verspielte Brötchen und Kleingebäck fürs Adventsfrühstück
- 40 **STEP BY STEP**
Mit der Back- und Kochschule von Gluten Free lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie ein köstliches und zugleich hübsches Sternbrot backen
- 42 **KULINARISCHE REISE DURCH ITALIEN**
Francesca Fasola entführt uns mit ihren geschmackvollen Originalrezepten auf die wunderschöne Insel Sardinien
- 50 **OMAS OFENGERICHTE**
Mit Buchteln, Krautstrudel und saftigem Nudelaufwurf werden Kindheiterinnerungen wach
- 56 **GLUTEN FREE FOR KIDS**
Tortellini-Lasagne und Apfel-Zimt-Wraps: das schmeckt der ganzen Familie
- 62 **GLUTEN FREE FRIENDS**
5 Profis des glutenfreien Backens haben tolle Ideen parat, wenn es darum geht, ohne Mehl zu backen
- 68 **KLIMAFREUNDLICHES MENÜ**
Estella Schweizer zeigt anhand kreativer Rezepte, wie sich Klimaschutz und Genuss vortrefflich verbinden lassen
- 74 **GLUTEN FREE DAILY**
Schnell gemacht und trotzdem lecker – perfekte Alltagsküche

Rubriken

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

Brot

VIELFALT



No Knead Bread
Seite 19

Foto: Christian Herr, Gluten Free Magazin

Trudels KÜCHE

Trudel Marquardt zeigt uns anhand von vier ganz verschiedenen Rezepten aus ihrem großen Fundus die Vielfalt des Brotbackens: mit langer Teigführung oder schnell gemacht, ganz ohne Kneten oder in der Pfanne gebacken – da ist für jeden was dabei.



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

No Knead Bread Brot ohne Kneten

Zutaten für 1 Laib
(ca. 1,2 kg Brotgewicht), 20 Scheiben
100 g glutenfreies Buchweizenmehl
oder Kastanienmehl /
100 g glutenfreies Hirsemehl /
100 g glutenfreies Teffmehl /
175 g Maisstärke /
75 g Tapiokastärke /
20 g Traubenkernmehl /
1 ½ TL Johannisbrotkernmehl /
1 TL Flohsamenschalenpulver
(z. B. Flohsalux) /
½ TL Xanthan /
½ TL Trockenhefe / 2 TL Salz /
100 g gekochte Kartoffel /
500 g Wasser / 50 g Walnusskerne /
80 g dunkle glutenfreie
Mehlmischung zum Arbeiten ^{z. B. 12}

1. Die Mehle, Stärke, Traubenkernmehl, Johannisbrotkernmehl, Flohsamenschalenpulver, Xanthan, Hefe und Salz in einer Schüssel mischen. Die Kartoffel pellen, durch eine Presse drücken und mit dem Wasser dazugeben. Alles mithilfe eines Kochlöffels zu einem glatten Teig verrühren.
2. Den Teig bei Zimmertemperatur circa 20 Stunden stehen lassen.

3. Die Walnüsse grob hacken, darüberstreuen und zusammen mit der Mehlmischung mit dem Teigschaber unterheben. Die Teigkonsistenz sollte wie ein zäher Rührteig sein. Den Teig mit dem Teigschaber zu einem runden Laib formen.

4. Den Teig auf einen Bogen Backpapier stürzen und mithilfe des Backpapiers in einen Bräter, einen Schmortopf oder eine hitzebeständige Glasauflaufform mit Deckel geben. Den Deckel schließen und das Brot 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

5. Den Teigling in der Mitte der Länge nach einschneiden. Den Deckel wieder auflegen und die Form in den kalten Backofen stellen. Den Backofen auf 230 °C Ober- und Unterhitze einstellen. Den Deckel nach 50 Minuten abnehmen und das Brot in 10 bis 15 Minuten bei 230 °C fertig backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 15 min

Ruhezeit: ca. 20 h + 30 min

Backzeit: 60–65 min

Pro Scheibe (à 60 g): 133 kcal
2,1 g E / 2,2 g F / 26,3 g KH / 0,8 g BS

* 12: Mix it Dunkel Rustico, Schär (Details siehe Seite 7)

AUF TOUR MIT DEM KREUZFAHRTSCHIFF

Viele Kreuzfahrtanbieter werben mit einem sicheren und umfangreichen glutenfreien Angebot. Patrizia und Jürgen Schmidlein, Gründer der Facebookgruppe „Zöliakie Austausch“, waren im Mai 2023 mit der AIDA Cosma im Mittelmeer unterwegs und berichten von ihren persönlichen Erfahrungen und Eindrücken. Zusätzlich haben sie Infos zu anderen Kreuzfahrtanbietern gesammelt.



Patrizia und Jürgen Schmidlein,
Gründer des Zöliakie Austauschs,
Deutschlands größter
Facebookgruppe zu Zöliakie
und zur glutenfreien Ernährung,
www.zoeliakie-austausch.de



Foto: Jürgen Schmidlein

Eine Seefahrt die ist lustig, eine Seefahrt die ist schön – und oft auch glutenfrei möglich

Gerade auf einem Schiff ist es wichtig, sich auf das glutenfreie Angebot verlassen zu können. Ein Glutenunfall oder Unkenntnis über mögliche glutenhaltige Zutaten sind dort besonders schlimm – neben dem ständig herrschenden Seegang, der manchen empfindlichen Magen belastet, gibt es schließlich keine alternativen Restaurants, falls es nicht klappen sollte. Viele Kreuzfahrtanbieter schreiben sich mittlerweile das Thema „Glutenfrei“ auf die wehenden Fahnen: AIDA, Costa, Mein Schiff, MSC und Norwegian Cruise Line sind einige der großen, die attraktive Kreuzfahrtpakete im Angebot haben. Von der Mittelmeerkreuzfahrt über Nord- und Ostseetouren bis hin zur Karibik oder dem Orient werden Routen angeboten. Je nach Anbieter gibt es unterschiedliche Schiffsklassen, die sich in der Größe und damit auch im kulinarischen Angebot unterscheiden. Auch das Unterhaltungsangebot, sowohl für Erwachsene als auch für Kinder, unterscheidet sich zwischen den Anbietern.

Recherche und Buchung

Wir wollten im Mai 2023 zum ersten Mal eine Kreuzfahrtreise antreten und haben uns im Vorfeld – wer uns kennt, erwartet das nicht anders – natürlich in verschiedenen Facebookgruppen (siehe Kasten Seite 48) erkundigt und nach

Erfahrungen mit Kreuzfahrtschiffen gesucht. Sowohl für AIDA als auch MSC, Costa und Mein Schiff fanden wir hilfreiche Beiträge. Aufgrund von diversen positiven Erfahrungsberichten über das sichere glutenfreie Angebot fiel letztlich unsere Wahl auf eine siebentägige Mittelmeerkreuzfahrt mit der AIDA Cosma. Die Reise haben wir über ein spezialisiertes Online-Reisebüro gebucht. Dies bietet den Vorteil, dass wir uns bei Fragen oder Problemen jederzeit an sie wenden konnten und so einen direkten Draht zur AIDA hatten, um schneller Antworten zu erhalten.

Bei AIDA gibt es im sogenannten Schiffsmanifest den Reiter „Sicherheit“, darunter die Rubrik „andere Beeinträchtigungen“. Dort haben wir die Zöliakie angegeben. Zusätzlich haben Reisende die Möglichkeit, eine Mail an barrierefreiheit@aida.de zu schreiben, um Infos zu erhalten, zum Beispiel wann das Treffen mit dem Team der Schonkostbar stattfindet. Bei anderen Reedereien gibt es entsprechende Kontaktadressen oder Online-Formulare, um die Zöliakie vorab anzumelden.

Bei AIDA und Mein Schiff ist die offizielle Bordsprache Deutsch, was die Kommunikation mit Köchen oder Ansprechpersonen meist einfacher macht. Bei MSC ist die offizielle Bordsprache Englisch, aber es gibt auch deutschsprachiges Personal. Bei Costa ist die Bordsprache Italienisch. Bei Norwegian sollte man sich auf englische Kommunikation vorbereiten.

Imas Ofengerichte



Buchteln /
Rohrnudeln
Seite 52

Bei traditionellen süßen und herzhaften Köstlichkeiten aus dem Ofen - von luftigen Buchteln über mit Äpfeln gefüllte Kartoffelschnecken bis zu deftigem Krautstrudel und saftigem Nudel-Quarkauflauf - werden Kindheits Erinnerungen wach.

Kartoffel- schnecken mit Apfelfüllung

Zutaten für 16 Stück

→ Für den Teig:

500 g mehligkochende Kartoffeln /
55 g glutenfreier

Reis- oder Maisgrieß /

50 g glutenfreies Reismehl /

50 g glutenfreies Maismehl /

30 g Puderzucker /

2 Eier / 50 g weiche Butter /

Butter für das Blech /

glutenfreies Maismehl

zum Arbeiten

→ Für die Füllung:

4 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop) /

1 EL Zucker / 1 EL Zitronensaft /

1 TL glutenfreier Apfelessig

→ Außerdem:

Puderzucker zum Bestreuen

1. Die Kartoffeln mit Schale in 30 bis 40 Minuten gar kochen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Beiseitestellen und lauwarm abkühlen lassen.

2. Die Äpfel schälen, rundum bis zum Kerngehäuse grob raspeln, mit Zucker, Zitronensaft und Essig vermengen.

3. Grieß, Reis- und Maismehl, Puderzucker, Eier und Butter zur Kartoffelmasse geben und alles von Hand zu einem formbaren Teig verkneten.

4. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech einfetten.



FRUCHTIG
GEFÜLLT

5. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem 5 mm dicken Rechteck (28 x 35 cm) ausrollen. Die Apfelmasse in einem Sieb gut abtropfen lassen und gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

6. Den Teig von der langen Seite her aufrollen und mit einem scharfen Messer in 2 bis 2,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf das Backblech legen und im Backofen auf der mittleren Schiene bei 180 °C circa 25 Minuten backen, bis sie auf der Unterseite leicht gebräunt sind.

7. Die Kartoffelschnecken auf dem Blech auskühlen lassen und mit Puderzucker bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 40 min

Garzeit: 30-40 min

Backzeit: ca. 25 min

Pro Stück: 124 kcal
2,4 g E / 3,5 g F / 21 g KH / 1,5 g BS

Daily

GLUTEN FREE

Mo
Di
Mi
Do
Fr



BURGER-TACOS
SEITE 75

Foto: Christian Herr, Gluten Free Magazin

Mit bunten, abwechslungsreichen Rezepten kommt auch nach Feierabend keine Langeweile auf. Egal ob wärmender Fisch-Tomaten-Eintopf, raffinierte Burger-Tacos, schnelle Pasta mit Grünkohl und Sardellen oder köstlicher Milchreis-Kirschauflauf mit Kokoschips, diese Gerichte sind ruckzuck vorbereitet und stehen im Nu auf dem Tisch.

Dieses handliche Zwischending aus Burger und Taco kommt auch bei Kids und Teens super an!

BURGER-TACOS

Zutaten für 4 Portionen

→ Für die Soße:

90 g Mayonnaise / 40 g Ketchup /

1 EL Gewürzgurkensud /

1 TL edelsüßes Paprikapulver /

½ TL Knoblauchpulver /

1 Msp. Rauchpaprikapulver

→ Für die Tacos:

½ Kopf Eisbergsalat /

½ rote Zwiebel /

400 g Rinderhackfleisch /

Salz / Pfeffer aus der Mühle /

4 glutenfreie Tortillas / 4 TL Bratöl /

4 Scheiben Burger-

Schmelzkäsescheiben /

12 Scheiben Burgergurken

(oder 2 Gewürzgurken, in Scheiben geschnitten)

1. Alle Zutaten für den Dip verrühren und beiseitestellen.

2. Den Salat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und klein würfeln.

3. Das Hackfleisch durchkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. In 4 Portionen à 100 g teilen. Auf jeder Tortilla 100 g Hackfleisch bis zum Rand verteilen und flach drücken.

4. Eine Pfanne mit 1 TL Öl erhitzen und die Tortilla mit der Fleischseite nach unten bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten braten. Die Tortilla wenden (vorher bei Bedarf die Pfanne auswischen, falls das Fleisch Flüssigkeit gezogen hat) und mit 1 Käsescheibe belegen. Den Deckel auflegen und noch 1 Minute garen, bis der Käse geschmolzen ist. Entsprechend die restlichen Tortillas braten.

5. Die Burger-Tacos mit Salatstreifen, Gurkenscheiben und Zwiebeln belegen, mit Soße beträufeln und zusammenklappen.

TIPP

Die Burger-Tacos lassen sich auch vegetarisch zubereiten. Bei Hackfleischalternativen auf die Zutatenliste achten, da viele Produkte Gluten enthalten. Glutenfrei sind zum Beispiel das Veggie-Hack von endori oder das vegane Hack von Greenforce. Die Soße schmeckt auch wunderbar mit veganer Mayo.

Zubereitungszeit: 35 min

Pro Portion: 618 kcal
25,9 g E / 45,4 g F / 28,5 g KH / 2,6 g BS

