GLUTENFREIE WEIHNACHTSZEIT

Gluten Free

Nr. 44

Gluten Free

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

GLUTENFREIE REZEPTE · GEPRÜFTE QUALITÄT

Vanillekipferl-Torte
Seite 13

40 GLUTENFREIE REZEPTE

40 REZEPTIDEEN

Plätzchen & Co.

Blitz-Brote

Raclette-Party

Warme Desserts

REGIOTOUR

Glutenfrei unterwegs in Hessen

RATGEBER

Weihnachtsbäckerei mit Kindern

SPEZIAL

BACKEN MIT LIEVITO MADRE

Brot, Brötchen und süßes Gebäck

Plätzchen Upgrade

KÖSTLICHE KUCHEN UND TORTEN MIT WEIHNACHTSGEBÄCK

DEZEMBER JANUAR 2026

DEUTSCHLAND € 5,50 ÖSTERREICH € 6,30 SCHWEIZ CHF 8,80 LUXEMBURG € 6,60 ITALIEN € 7,70

4 191153 505507 44

Inhalt

DEZEMBER JANUAR 2026

Nr. 44

Aktuelles, Tipps und Infos

10 **MARKTPLATZ**
Glutenfreie Produkte neu für Sie entdeckt

42 **MEDIZIN**
Psychologische Aspekte der Zöliakie

68 **KÜCHENTALK**
Experten geben Antwort auf Ihre Fragen

80 **LESENSWERT & BESUCHENSWERT**
Buch, Web & Termine

Im Test

58 **FERTIGGERICHTE**
Wir probieren uns durch eine Auswahl an glutenfreien Convenience-Produkten

Glutenfrei unterwegs

28 **HESSEN**
Entdecken Sie Locations mit glutenfreiem Angebot von Frankfurt bis Kassel

Gluten Free Coach

76 **PLÄTZCHENDUFT & GEMEINSCHAFT**
Aurélie Caudy gibt Tipps für die stressfreie Weihnachtsbäckerei mit Kindern

Kochen und Backen

12 **KUCHEN & TORTEN MIT WEIHNACHTSGEBÄCK**
Mit diesen Rezepten verpassen Sie Vanillekipferl & Co. ein köstliches Upgrade

20 **TRUDELS KÜCHE**
Trudel Marquardt zeigt, wie Sie Lievito Madre ansetzen, und präsentiert ihre liebsten Rezepte mit diesem milden Sauerteig

32 **WEIHNACHTEN AUF ITALIENISCH**
Francesca Fasola hat original italienische Rezepte für die Feiertage parat

36 **RACLETTE-PARTY**
Pizza-Pfännchen, Cheeseburger-Pfännchen und Kaiserschmarrn-Pfännchen machen den Raclette-Abend zum abwechslungsreichen Vergnügen

46 **BROT-BLITZREZEPTE**
Freuen Sie sich auf Brote, die ohne lange Ruhezeiten bereit für den Backofen sind

50 **KOHL IN SEINEN BESTEN FORMEN**
Estella Schweizer hat raffinierte Ideen für Rotkohl, Wirsing und Co.

54 **WARME DESSERTS FÜR GEMÜTLICHE ABENDE**
Nichts geht im Winter über einen gefüllten Bratapfel aus dem Ofen, Milchreis mit Spekulatius-Crunch oder ein warmes Schokoküchlein

62 **WÄRMENDE EINTÖPFE**
One-Pot-Lasagnesuppe, Quinoaeintopf und aromatischer Schmoreintopf mit Rindfleisch wärmen uns an grauen Wintertagen

70 **GLUTEN FREE FRIENDS**
Beim Backen von Weihnachtsgebäck, wie Butterplätzchen, Zimtsternen und Pistazien-Zitronen-Plätzchen, bringen Sie verführerischen Duft in Ihre Backstube

78 **GLUTEN FREE FOR KIDS**
Sara Zeitlmann hat leckere Ideen, wie vielfältig Kartoffelklößteig eingesetzt werden kann

Rubriken

6 Rezeptübersicht und verwendete Mehlmischungen

8 Post an Gluten Free: Leserbriefe

82 Vorschau auf die nächste Ausgabe

82 Impressum

Gluten Free

Backen

MIT LIEVITO MADRE

Buchteln mit Pflaumenmus
Seite 21

Foto: Christian Herr, Gluten Free Magazin

Trudels KÜCHE

Dieser helle, milde Sauerteig hebt das glutenfreie Backen auf ein neues Level. Es dauert zwar ein paar Tage, bis er fertig ist, dann aber lässt er sich für jede neue Backaktion schnell aktivieren und bringt Luftigkeit und Aroma in Brot, Brötchen und süßes Gebäck. Trudel Marquardt zeigt, wie Lievito Madre angesetzt wird und präsentiert ihre liebsten Rezepte.

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

Buchteln mit Pflaumenmus

Zutaten für 20 Stück

→ Für den Teig:
500 g glutenfreie Mehlmischung*[8] / 50 g Tapiokastärke / 1 Prise Salz / 1 TL Flohsamenschalenpulver (z. B. Flohsalux) / ½ TL Xanthan / 21 g frische Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe / 60 g Zucker / 320 g lauwarme Milch / 50 g Joghurt / 50 g aktivierter Lievito Madre (siehe Grundrezept Seite 22) / 1 Ei (Größe M) / 50 g weiche Butter / Butter für die Form / glutenfreies Mehl zum Arbeiten

→ Außerdem:
250 g Pflaumenmus / 1 Eigelb / 2 EL Sahne / Puderzucker zum Bestäuben

1. Die Mehlmischung mit Tapiokastärke, Salz, Flohsamenschalenpulver und Xanthan in der Schüssel der Küchenmaschine mischen.
2. In der Mitte eine Vertiefung bilden, die Hefe und den Zucker hineingeben. 50 g Milch darübergießen und 20 Minuten warten, bis sich Blasen gebildet haben.
3. Joghurt, Lievito Madre, Ei und Butter dazugeben. Die restliche Milch ergänzen und mit dem Flachrührer 3 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
4. Die Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und den Teig 30 Minuten gehen lassen.
5. Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Eine Auflaufform oder Springform einfetten.
6. Den Teig auf eine bemehlte Unterlage geben, mit den Händen flach drücken und zusammenfalten.
7. Den Teig halbieren und etwa 5 mm dick ausrollen. Mit einem runden Ausstecher Kreise mit 10 cm Durchmesser ausstechen. In die Mitte einen Klecks Pflaumenmus geben und den Teig um das Pflaumenmus zu einer Kugel verschließen. Mit der Verschlussnaht nach unten in die Form legen. Den restlichen Teig entsprechend verarbeiten.
8. Das Eigelb mit der Sahne mischen und die Kugeln damit einpinseln.
9. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C Umluft circa 18 Minuten goldbraun backen.
10. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

Zubereitungszeit: 40 min

Ruhezeit: 50 min

Backzeit: ca. 18 min

Pro Stück (ca. 65 g): 181 kcal
2,4 g E / 4,1 g F / 33,8 g KH / 0,6 g BS

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

Glutenfrei unterwegs in Hessen

Neben historischen Städten, der Apfelweinlandschaft und den Mittelgebirgen bietet Hessen auch kulinarisch jede Menge Restaurants und Cafés mit glutenfreiem Angebot – perfekt für einen Ausflug oder Städtetrip!

GF rein glutenfreie Location

1 | NONNO GLUTINO

GF Bei Nonno Glutino im Herzen Kassels werden hausgemachte Pizza- und Pastagerichte neben einer Auswahl an Burgern, Schnitzelkreationen, Vorspeisen und Salaten serviert, alles zu 100 % glutenfrei. Besondere Highlights der Speisekarte sind Spaghetti Carbonara, Gnocchi con Gorgonzola, Wiener Schnitzel sowie eine Auswahl an glutenfreien Bieren. Die Pizza wird auf Wunsch mit einer veganen Käsealternative zubereitet. Hausgemachte Desserts, wie Panna cotta, Tiramisù und Crème brûlée, runden das kulinarische Angebot perfekt ab. Ob für ein entspanntes Mittag- oder Abendessen, das gemütliche Ambiente lädt auf jeden Fall zum Verweilen ein.

Die Freiheit 1, 34117 Kassel
www.nonno-glutino.eu

2 | GINKO

GF Für Fans der asiatischen und insbesondere der japanischen Küche ist ein Besuch im Ginko ein absolutes Muss! Im Gegensatz zu klassischen Sushi-Restaurants, die häufig mit glutenhaltiger Sojasoße arbeiten, ist im Ginko alles sicher glutenfrei und zusätzlich laktosefrei. Neben Sushi bietet das modern eingerichtete Restaurant auch kreative Vorspeisen, unter anderem Frühlingsrollen und in Buchweizenmehl paniertes Gemüse, Suppen, wie Pho und Miso-Suppe, Salate sowie warme Hauptgerichte von Gado Gado Bowl bis zu verschiedenen Curry-Optionen an. In der Speisekarte sind vegane oder scharfe Gerichte speziell gekennzeichnet. Am Wochenende ist eine Reservierung von Vorteil.

Goethestraße 31, 34119 Kassel
www.ginko-kassel.de

3 | CASA DEL NONNO

GF Unweit der Uni Kassel liegt das Casa del Nonno, das Restaurant, Café und Bar vereint. Die Gäste dürfen sich kulinarisch auf sicher glutenfreien Genuss mit Pizza, Pasta, Burger und Salaten freuen, auch an glutenfreies Bier ist gedacht. Der Inhaber kennt sich sehr gut aus, da er sich selbst glutenfrei ernährt. Für Menschen, die Milch nicht vertragen oder die sich vegan ernähren, gibt es zusätzlich Alternativen wie veganen Käseersatz für die Pizza. Pastagerichte werden standardmäßig mit veganer Sahnealternative zubereitet. Da die Plätze heiß begehrt sind, ist eine Reservierung sinnvoll.

Wilhelmshöher Allee 91, 34121 Kassel
www.casa-del-nonno.de

4 | DAS CAFÉ AM MARKT

Zentral gelegen in der Marburger Oberstadt, trumpft das Café am Markt mit einem ganztägigen Frühstücksangebot auf, das wahlweise mit glutenfreien Brötchen von Schär bestellt werden kann. Zudem gibt es glutenfreie Bagels gegen Aufpreis von 1 Euro und auch der Haferdrink für Kaffees und Shakes ist glutenfrei. Die Mitarbeiter sind zu Kontamination geschult, das Café gibt jedoch zu bedenken, dass die Schär-Produkte (Bagels und Brötchen) zwar auf einem separaten Backpapier, jedoch im gleichen Backofen (bei Ober- und Unterhitze) wie die glutenhaltigen Speisen aufgebacken werden und dass die glutenfreien Kuchen mit glutenhaltigen in derselben Vitrine stehen. Eine Reservierung ist empfehlenswert, dabei können auch gleich die glutenfreien Speisen angemeldet werden, das hilft dem Café bei der Organisation.

Markt 9, 35037 Marburg
www.das-cafe-marburg.de

5 | CAFÉ FRANNYS

Egal ob Frühstück mit glutenfreien Brötchen von echt jetzt, ein wechselndes Angebot an Bowls oder Suppen zur Mittagszeit, selbst gebackener glutenfreier Kuchen oder glutenfreies Bier: im Café Frannys lässt die Auswahl keine Wünsche offen. Sicher vor Kontamination geschützt, werden die glutenfreien Speisen in einem separaten Raum zubereitet. Die Inhaberin, die selbst Zöliakie hat, kennt sich sehr gut aus. Fragen vorab können auch über den Instagram-Account (@cafefrannys) geklärt werden, hier gibt es zudem aktuelle Infos und die Möglichkeit zu reservieren.

Marktstraße 28, 35315 Homberg (Ohm)
www.cafefrannys.de

6 | MAISTEREI CAFÉ

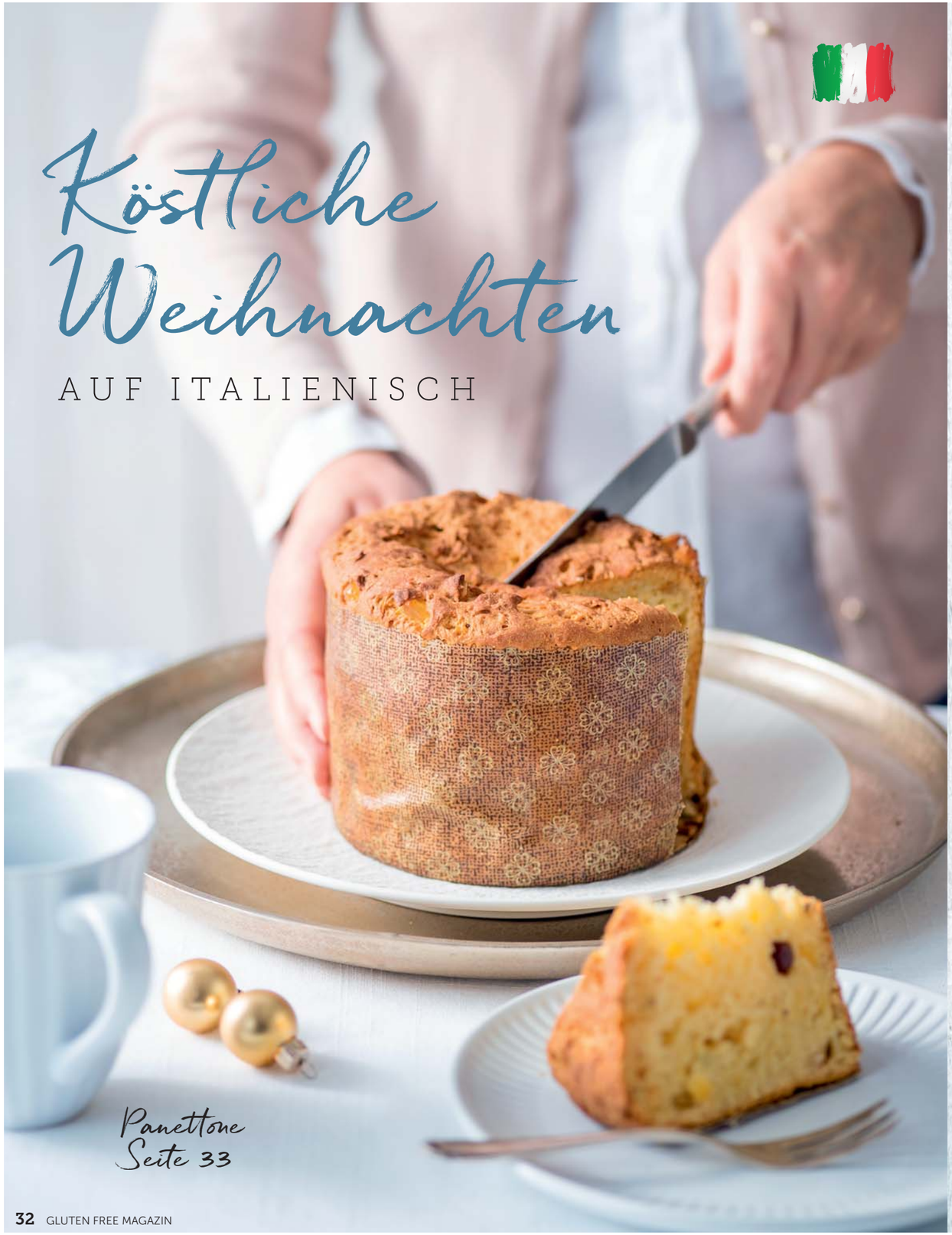
GF Seit 2013 verkauft die Maisterei ihre handwerklich hergestellten glutenfreien Backwaren über den eigenen Onlineversand. Im Juni 2023 eröffnete zusätzlich das Maisterei Café in Wetzlar, das seither als Treffpunkt für alle steht, die glutenfreien Genuss direkt vor Ort erleben möchten. Neben den beliebten Maisterei Broten und Brötchen erwarten die Gäste zahlreiche Spezialitäten: Pinsa, kreativ belegte Stullen, Frühstück in fünf Variationen, Pancakes mit Ahornsirup und Nusscreme, Raw Cakes sowie verschiedenes Kleingebäck. Ergänzt wird das Angebot durch Heiß- und Kaltgetränke sowie besondere Signature Drinks, wie Pistazien-Cappuccino, Haselnuss-Cappuccino und den geliebten Iced Strawberry Matcha. Alle Produkte sind glutenfrei, im Sortiment sind zudem viele vegane Alternativen erhältlich. Da die Plätze im Café sehr begehrt sind, empfiehlt sich eine Reservierung.

Siegmund-Hiepe-Straße 31, 35578 Wetzlar
www.maisterei.de/cafe

7 | ISABELLA GLUTENFREIE PÂTISSERIE

GF Liebevolle Dekoration, feinste Zutaten und das komplette Sortiment glutenfrei – was will man mehr? Die Gründerin und Inhaberin Isabella hat selbst Zöliakie und möchte mit ihren Backwaren den Produkten des traditionellen Bäcker- und Konditorenhandwerks in nichts nachstehen. Das Angebot reicht von herzhaften Brot- und Brötchenspezialitäten, wie dem Rheinischen Knusperbrot oder dem Low-Carb-Proteinbrot, über süße Backwaren, wie Croissants oder Zimtschnecken, bis hin zum Herzstück: der Pâtisserie. Diese umfasst verschiedene glutenfreie Törtchen und Petits Fours im Wechsel. Viele der Leckereien sind außerdem laktosefrei, vegan, zuckerreduziert und kommen oft ohne weitere Allergene aus. Viele Leckereien aus Isabellas Pâtisserie stehen auch im Onlineshop zur Verfügung.

Neue Kräme 29, Sandhofpassage,
60311 Frankfurt
www.isabella-patisserie.de



Köstliche Weihnachten

AUF ITALIENISCH

Panettone
Seite 33

Foto: Christian Herr, Gluten Free Magazin

Für die Feiertage hat Francesca Fasola original italienische Rezepte ausgewählt, mit denen Sie Ihre Lieben verwöhnen können: selbst gemachte Gnocchi mit Meeresfrüchten, ein Fischauflauf, der ganz leicht zubereitet ist, und die Krönung zum Fest: herrlich fluffiger Panettone, bei dem niemand schmecken wird, dass er glutenfrei ist.

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!

Panettone

Zutaten für 1 Papierform, 750 g, 10 Stücke

→ Für die Paste:
1 Vanilleschote /
1 Päckchen Vanillinzucker /
40 g Mandarinenpaste (oder Orangeat) /
35 g abgeriebene Orangenschale (unbehandelt)
oder 2 EL Orangenmarmelade /
20 g Sonnenblumenöl /
2 ml Rumaroma

→ Für den Teig:
25 g Rosinen /
3 EL Rum / 55 g Butter /
300 g glutenfreie Mehlmischung[37] /
25 g Akazienhonig /
15 g frische Hefe /
75 g Eier (2 Eier verquirlen und die benötigte Menge abwiegen) /
175 g Wasser / 1 Prise Salz /
1 EL glutenfreies Reismehl /
50 g Orangeat und Zitronat (nach Belieben nur Orangeat) /
Butter zum Arbeiten

→ Außerdem:
1 Papier-Panettonebackform

1. Am Abend vor der Zubereitung des Panettone die aromatische Paste vorbereiten: Die Vanilleschote aufschlitzen, das Mark herauskratzen und mit allen weiteren Zutaten pürieren. Gut abdecken und beiseitestellen.
2. 1 Stunde vor der Zubereitung des Panettone die Rosinen in Rum einweichen.
3. Die Butter 15 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Mehlmischung, Honig, Hefe, Eier, Wasser (Raumtemperatur), Salz und weiche Butter in eine Küchenmaschine geben. Bei mittlerer Geschwindigkeit etwa 10 Minuten lang kneten lassen.
5. Die Rosinen abtropfen lassen, in einem Tuch auswringen, mit 1 EL Reismehl bestreuen und in einem Sieb das überschüssige Mehl entfernen. Mit den kandierten Früchten zum Teig geben und noch ein paar Minuten langsam kneten. Die aromatische Paste dazugeben und untermischen.
6. Eine Arbeitsfläche und die Hände mit Butter einfetten. Den Teig aus der Schüssel nehmen und mit den Händen rund arbeiten. Vorsichtig in die Panettonebackform setzen und mit einem eingefetteten Teigschaber die Oberfläche zu einer glatten Kuppel arbeiten. Mit einem großen Gefrierbeutel wie eine Haube abdecken und etwa 1 bis 1,5 Stunden im Backofen bei eingeschaltetem Licht und mit einem kleinen Topf mit kochendem Wasser gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat – dabei darauf achten, dass die Temperatur zwischen 30 und maximal 32 °C liegt. Sollte sich das Volumen vorzeitig verdoppeln, mit dem Backen fortfahren.
7. Den Panettone aus dem Ofen nehmen und diesen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert).

→

* 37: Backmischung für Hefesüßgebäck glutenfrei, Meraner Mühle (Details siehe Seite 7)

BROT *Blitzrezepte*

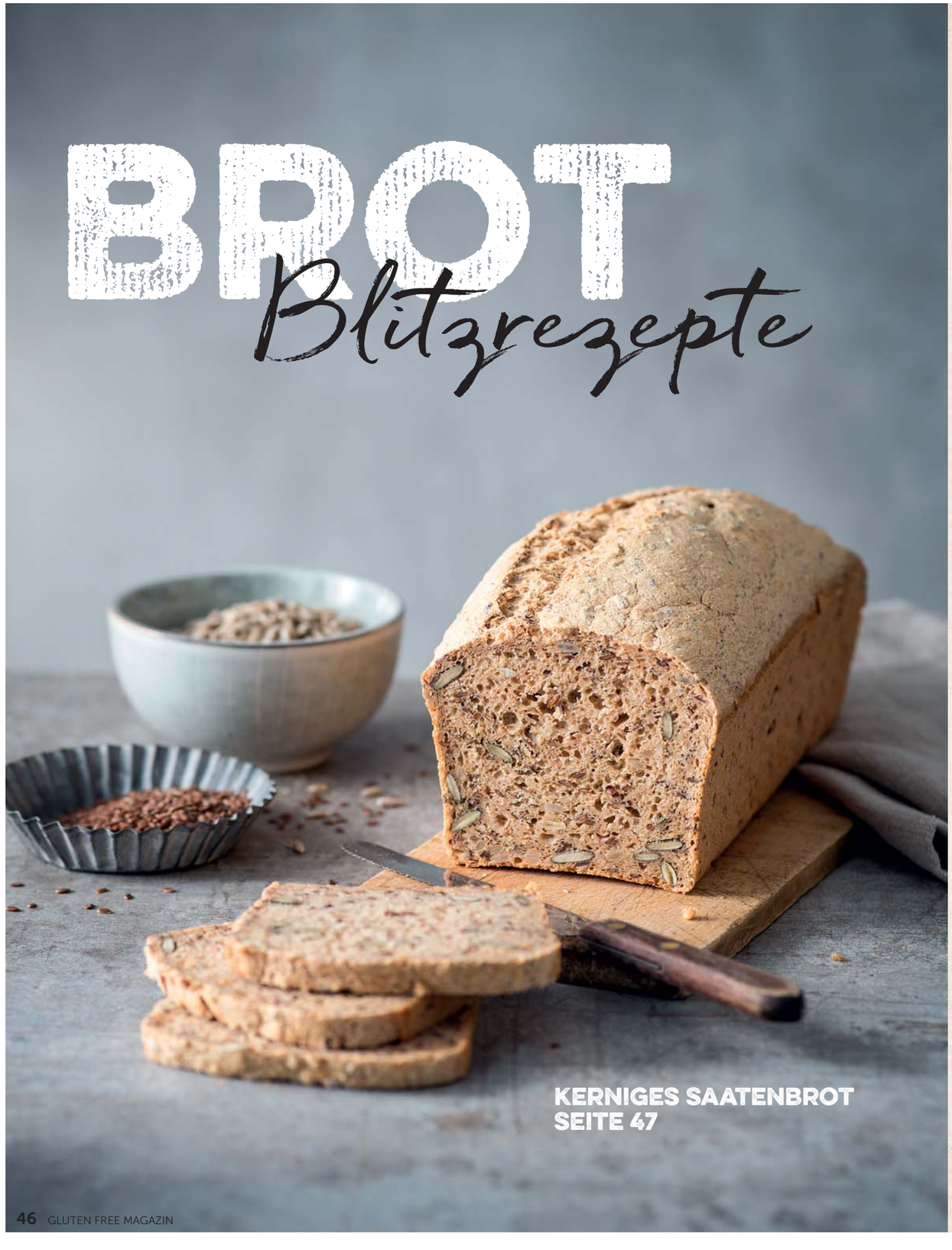


Foto: Christian Herr, Gluten Free Magazin

KERNIGES SAATENBROT
SEITE 47

Lust auf frisches Brot, aber nicht viel Zeit für lange Ruhezeiten? Dann kommen unsere schnellen Brotrezepte wie gerufen! Zum Einsatz kommt dabei Backpulver, das Sie ohnehin immer als Blitzvariante zum Backen verwenden können, oder aber Hefe, die, während der Backofen aufheizt, ihre Wirkung im Teig entfaltet.

KERNIGES SAATENBROT

Zutaten für 1 Kastenform (25 cm Länge), 1150 g Brotgewicht, 22 Scheiben
1 Würfel frische Hefe / 500 g lauwarmes Wasser / 130 g glutenfreies Reisvollkornmehl / 130 g glutenfreies Buchweizenmehl / 70 g glutenfreies Braunhirsemehl / 130 g Kartoffelstärke / 10 g Flohsamenschalenpulver (z. B. Flohsalux) / 2 TL Salz / 60 g Sesam / 60 g Kürbiskerne / 60 g Sonnenblumenkerne / 60 g Leinsamen / 2 EL Apfelessig / Fett für die Form

1. Die Hefe zerbröckeln und mit dem Wasser verrühren.
2. Mehle, Stärke, Flohsamenschalenpulver, Salz sowie alle Saaten und Kerne in einer Rührschüssel gut mischen.
3. Hefewasser und Apfelessig dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem relativ weichen Teig kneten.
4. Die Kastenform einfetten. Den Teig einfüllen und glatt streichen. Die Form in den kalten Backofen auf der zweiten Schiene von unten stellen. Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze einstellen und das Brot 60 bis 65 Minuten backen.
5. Das Brot aus der Form lösen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

TIPP

Die Saaten und Kerne können Sie beliebig zusammenstellen. Leinsamen zur Sicherheit vorher verlesen, um möglichen glutenhaltigen Fremdbesatz zu entfernen. Geben Sie alternativ gehackte Haselnüsse oder Mandeln in den Teig.

Zubereitungszeit: **15 min**

Backzeit: **60–65 min**

Pro Scheibe (ca. 50 g): **138 kcal**
4,5 g E / 4,6 g F / 20,3 g KH / 2 g BS

BACKEN MIT BACKPULVER STATT HEFE

Wenn mal keine Hefe im Haus ist oder falls Sie Hefe nicht vertragen, können Sie zum Brotbacken auf Backpulver zurückgreifen. Beide lockern den Teig – Hefe auf biologische Weise durch Fermentation, bei der Gas gebildet wird, Backpulver durch eine chemische Reaktion. Dabei können Sie zwischen Backpulver und Weinsteinbackpulver wählen – diese unterscheiden sich lediglich durch das verwendete Säuerungsmittel. Während Backpulver auf Phosphat setzt, wird im Weinsteinbackpulver Reinweinstein verwendet. Achten Sie darauf, dass das Backpulver glutenfrei gekennzeichnet ist.

Großer Vorteil beim Backen mit Backpulver: Die für Hefeteig übliche Gärzeit entfällt. Ganz im Gegenteil sollten Sie bei der Verwendung von Backpulver zügig arbeiten, damit es im Ofen seine ganze Triebkraft entfaltet und die auflockernde Wirkung nicht schon vorher verpufft.

Allerdings sollten Sie sich bewusstmachen, dass der für Hefe typische Geschmack mit Backpulver nicht erzielt werden kann und dass auch die Teigstruktur beim Backen mit Backpulver ein wenig anders ist. Am besten ersetzen Sie einen Teil der Flüssigkeit durch Quark oder Joghurt, um dem Teig eine leicht säuerliche Note zu verleihen, die dem hefetypischen Geschmack ähnelt.

Als Faustregel gilt: Nehmen Sie ein Päckchen Backpulver statt einem Päckchen Trockenhefe beziehungsweise einem halben Würfel frischer Hefe. Diese Menge reicht für etwa 500 g Mehl.