GLUTENFREI & VOLLER GENUSS

Gluten Free

Nr. 45

Gluten Free

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

FEBRUAR MÄRZ 2026 DEUTSCHLAND € 5,90 ÖSTERREICH € 6,70 SCHWEIZ CHF 9,40 LUXEMBURG € 7,20 ITALIEN € 8,30

GLUTENFREIE REZEPTE GEPRÜFTE QUALITÄT

Quarkbällchen aus dem Airfryer Seite 14

43 GLUTENFREIE REZEPTE

43 REZEPTIDEEN

Sauerteig-Backwaren

Kreative Ideen mit Reispapier

Frühstücksgenuss

Pasta al forno

Backen mit Bohnen

IM TEST

Haltbares Schnittbrot

PETITION

Sicher glutenfrei in der Gemeinschaftsverpflegung

BACKSCHULE

BACKEN ZUM VALENTINSTAG

Fruchtige Herztorte zum Verlieben

Karnevalsgebäck

WIR ZAUBERN LEICHTERE VARIANTEN MIT DEM AIRFRYER

4 191153 505903 45

Inhalt

FEBRUAR MÄRZ 2026

Nr. 45

Aktuelles, Tipps und Infos

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

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

78 **ZA GLUTENFREI MESSE**
Im Gespräch mit Patrizia und Jürgen Schmidtlein, die mit Jörg Hecker die neue Messe rund ums glutenfreie Leben veranstalten

80 **EMPFEHLENSWERT**
Buch, Podcast & Termine

Im Test

30 **SCHNITTBROT**
Wir verkosten haltbares Schnittbrot, das ideal für die Vorratshaltung geeignet ist

Gluten Free News

20 **GLUTENFREI IN DER GEMEINSCHAFTS-VERPFLEGUNG**
Status quo und politische Bestrebungen, wie eine kürzlich gestartete Bundestagspetition, die auch Ihre Stimme braucht

Kochen und Backen

12 **KARNELVALSGEBÄCK AUS DEM AIRFRYER**
Genießen Sie die närrische Zeit mit tollen Leckereien aus der Heißluftfritteuse

18 **STEP BY STEP**
Verwöhnen Sie Ihre Liebsten zum Valentinstag mit einer fruchtigen Torte in Herzform, die dank Schritt-für-Schritt-Anleitung einfach gelingt

24 **GLUTEN FREE FOR KIDS**
Heute gibt's Tacos in herzhaft oder süß – und mit den Rezepten von Sara Zeitlmann kinderleicht gemacht

26 **BACKEN MIT BOHNEN**
Kidneybohnen & Co. sind nicht nur proteinreich und liefern viele Ballaststoffe, sondern sind auch super zum Backen von Brot, Brötchen und süßem Gebäck geeignet

34 **HAPPY MORNING!**
Köstliche Rezeptideen für einen guten Start in den Tag

40 **TRUDELS KÜCHE**
Trudel Marquardt schwört auf Sauerteig und verrät ihre Lieblingsrezepte für aromatisches Brot und feine Brötchen

46 **NO CHEESE, BUT CHEESY!**
Estella Schweizer begeistert mit neuen Ideen für Käsefondue, Raclette und Cheesecake, die allesamt ganz ohne Käse auskommen

52 **BRÖTCHENVIELFALT – AUS 1 MACH 4**
Legen Sie sich mit unserem wandelbaren Grundrezept einen Vorrat an Brötchen an

56 **PASTA AL FORNO**
Für gemütliche Abende sind saftiger Nudelauflauf und überbackene Gnocchi nach den Rezepten von Francesca Fasola genau richtig

60 **SÜß UND HERZHAFT BACKEN MIT ISABELLA**
Entdecken Sie vier Rezepte aus dem neuen Backbuch der Gründerin von „Isabella Glutenfreie Pâtisserie"

66 **BUNTE ALLTAGSKÜCHE**
Ob winterlicher Salat, leckerer Ofenpfannkuchen oder Nudelquiche mit Schinken – diese einfachen Rezepte machen den Feierabend zum Genuss

72 **GLUTEN FREE FRIENDS**
Wie vielseitig Sie Reispapier zum Kochen und Backen einsetzen können, zeigen fünf Glutenfrei-Profis mit ihren kreativen Rezepten

Rubriken

6 Rezeptübersicht und verwendete Mehlmischungen
8 Post an Gluten Free: Leserbriefe
82 Vorschau auf die nächste Ausgabe
82 Impressum

Gluten Free

STEP BY STEP
BACK- UND KOCHSCHULE
VON GLUTEN FREE

Köstliche Liebesbotschaft zum Valentinstag oder Muttertag!

HERZTORTE

Zutaten für 1 Herz-Springform (25 x 26 cm), 12 Stücke

→ Für den Biskuit:
5 Eier / 120 g Zucker / 1 Prise Salz / 1 TL Vanilleextrakt / 60 g glutenfreies Reismehl / 40 g Kartoffelstärke / 30 g Maisstärke / ¼ TL Xanthan / 1 TL glutenfreies Backpulver

→ Für die Fruchtmasse:
250 g TK-Erdbeeren / 250 g TK-Himbeeren / 60 g Zucker / 40 g Maisstärke / 3 EL Wasser

→ Für die Creme:
300 g Schlagsahne / 250 g Mascarpone / 250 g Magerquark / 1 TL Vanillepaste / 30 g Sofort-Gelatine / 140 g Puderzucker / rote Lebensmittelfarbe

→ Zum Garnieren:
glutenfreie Zuckerherzen

1. Den Backofen auf 190 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Boden der Herz-Backform mit Backpapier auslegen. Den Rand nicht einfetten.
2. Die Eier mit Zucker, Salz und Vanilleextrakt mit dem Quirl der Küchenmaschine in 10 Minuten zu einer hellen, dickschaumigen Creme schlagen (Bild 1).
3. Reismehl, Stärke, Xanthan und Backpulver mischen, über die Eiercreme sieben (Bild 2) und mit einem Teigschaber vorsichtig unterheben (Bild 3). Den Teig in die Springform füllen (Bild 4), glatt streichen und sofort im heißen Backofen etwa 20 Minuten goldbraun backen.
4. Den Springformrand lösen und den Biskuit auf ein Kuchengitter stürzen. Den Biskuit auskühlen lassen (am besten über Nacht).
5. Die Beeren mit dem Zucker in einem Topf bei niedriger Hitze auftauen lassen und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Stärke mit dem Wasser verrühren. Die Beeren aufkochen, die angerührte Stärke dazugeben und ein paar Minuten unter Rühren köcheln lassen, bis die Masse eindickt (Bild 5). Nach Belieben durch ein Haarsieb streichen (Bild 6) und vollständig abkühlen lassen.
6. Die Sahne steif schlagen und kühl stellen. Mascarpone, Quark und Vanille mit dem Handrührer kurz verrühren (Bild 7), die Gelatine 1 Minute unterrühren. Die geschlagene Sahne auf niedriger Stufe unterziehen und zum Schluss den Puderzucker einrühren.
7. Jeweils ein Drittel der Creme in zwei weitere Schüsseln aufteilen. Je ein Drittel der kalten Beerenmasse in zwei der Schüsseln geben und mit den Cremes verrühren (Bild 8). Eine rosa Creme mit Lebensmittelfarbe kräftiger einfärben. Die dritte Creme bleibt weiß. Die Cremes in drei Spritzbeutel mit verschiedenen Tüllen füllen.
8. Den Biskuit einmal waagerecht durchschneiden (Bild 9) und den unteren Boden auf eine Tortenplatte setzen. Die restliche Beerenmasse auf dem unteren Tortenboden verstreichen (Bild 10). Die Hälfte der Cremes abwechselnd in Rosetten auf die Beerenfüllung spritzen (Bild 11). Den zweiten Biskuitboden vorsichtig darauflegen und die übrige Creme dekorativ daraufspritzen (Bild 12). Kalt stellen und vor dem Servieren mit kleinen Zuckerherzen garnieren.

Zubereitungszeit: 1 h

Backzeit: ca. 20 min

Kühlzeit: mind. 4 h (oder über Nacht)

Pro Stück: 392 kcal
8,2 g E / 18,9 g F / 47,3 g KH / 1,6 g BS

Fotos: Christian Herr, Gluten Free Magazin

STATUS QUO UND POLITISCHE BESTREBUNGEN

GLUTENFREI IN DER GEMEINSCHAFTS-VERPFLEGUNG

Alle mit Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit kennen es: in Schulkantine, Mensa oder Krankenhaus ist das glutenfreie Angebot häufig entweder recht dürftig oder schlicht gar nicht vorhanden. Eine Petition möchte den Anspruch auf eine sichere glutenfreie Verpflegung in öffentlichen Einrichtungen nun im Gesetz verankern.

PERSÖNLICHE ERFAHRUNGEN ALS IMPULSGEBER

Elisa Dillenberger lebt mit ihrer elfjährigen Tochter Lara in der hessischen Kleinstadt Homberg Efze. Kurz vor ihrem dritten Geburtstag erhielt das Mädchen die Diagnose Zöliakie, die das Familienleben enorm veränderte. „Die Unbeschwertheit war damit verloren", erinnert sich die Mutter. Zu Hause lief alles recht schnell problemlos. Doch spontan irgendwo etwas essen gehen? Undenkbar. Jede Einladung zum Kindergeburtstag erforderte zusätzlichen Planungsaufwand.

Besonders belastend wurde es im Kindergarten. Obwohl Lara dort offiziell glutenfreies Essen vom Caterer erhielt, besserten sich ihre Antikörperwerte nur geringfügig oder verschlechterten sich zeitweise sogar. Die Familie suchte nach Ursachen, hinterfragte jede Alltagssituation. Schließlich stellte sich heraus: Beim Caterer passierten gravierende Fehler – nicht nur aufgrund von Kontaminationen, sondern Lara bekam sogar mal normale Nudelsuppe. Nach mehreren Gesprächen und weiteren Versuchen zog Elisa Dillenberger schließlich die Reißleine, da sich die Situation nicht besserte. Von da an brachte Lara von zu Hause ihr Essen mit, das in der Kita in der Mikrowelle erwärmt wurde. In der Schule wurde es nicht einfacher – im Gegenteil. Derselbe Caterer, mit dem die Familie bereits schlechte Erfahrungen gesammelt hatte, belieferte auch die Schule. Doch hier war das Aufwärmen von mitgebrachten Speisen nicht möglich. Und während ihre Freunde gemeinsam in der Mensa essen durften, musste Lara mit ihrem Pausenbrot allein in der Betreuung sitzen.

WIE AUS EINER SPONTANEN IDEE EINE PETITION WURDE

Als Elisa Dillenberger erfuhr, dass der Bundestagsabgeordnete ihres Wahlkreises auf Sommertour ist, beschloss sie, das Thema dort anzubringen. Sie fragte in ihrer regionalen DZG-Gruppe nach Mitzeichnern und stieß auf so großen Zuspruch, dass sie auch im Zöliakie-Austausch und über die DZG zur Mitzeichnung aufrief. Unter ihrem Aufruf fanden sich schnell zahlreiche Kommentare von Eltern und Betroffenen, die von ganz ähnlichen Situationen berichteten. „Das hat einfach gezeigt, dass wir kein Einzelfall sind, sondern dass es ein strukturelles Problem ist", berichtet Dillenberger. Obwohl sie ursprünglich keine große Aktion geplant hatte, motivierte sie die große Unterstützung und Solidarität zum nächsten Schritt: Sie organisierte eine offizielle Petition beim Hessischen Landtag, inklusive anonymisierter Kommentare aus der Unterschriftenaktion. „Ich wollte zeigen, dass es diese Missstände gibt und etwas getan werden muss."

GROSSE RESONANZ

Die Reaktionen auf die Petition von Elisa Dillenberger waren überwältigend. Innerhalb kurzer Zeit kamen mehr als 10.000 Unterschriften zusammen, begleitet von emotionalen Nachrichten: „Ich unterschreibe, weil meine Tochter an Zöliakie erkrankt ist und sich oft anders, behindert und ausgeschlossen fühlt. Das belastet sie psychisch sehr" oder „Ich unterschreibe, weil ich selbst betroffen bin und weiß, wie schmerzhaft es als Kind ist, aus der Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden." Auch regionale Medien wie RTL Hessen griffen das Engagement von Elisa Dillenberger auf und berichteten von der Petition. Im November 2025 erhielt Elisa Dillenberger Post vom Petitionsausschuss des Hessischen Landtags. „Sie haben in der Plenarsitzung beschlossen, dass die Petition der Landesregierung überwiesen wird", berichtet sie. „Das Hessische Ministerium für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales wird mich dann über die Sach- und Rechtslage unterrichten. Ich bin sehr gespannt."

Elisa Dillenberger hat für ihre Tochter Lara eine Petition initiiert, um Kindern mit Zöliakie einen verlässlichen Anspruch auf eine sichere glutenfreie Verpflegung und echte Inklusion zu ermöglichen.
Facebook: Petition glutenfrei
Instagram: @petition_glutenfrei

KEIN RECHT AUF GLUTENFREIE VERPFLEGUNG IN DEUTSCHLAND

In Deutschland gibt es keine gesetzliche Regelung, die garantiert, dass Kinder mit Zöliakie in Kita oder Schule sicher glutenfrei essen können. Viele Einrichtungen bieten daher keine entsprechenden Mahlzeiten an – aus Kostengründen oder aus Angst, Fehler zu machen. Kinder mit Zöliakie werden deshalb beim Essen häufig ausgeschlossen und Eltern müssen dauerhaft die glutenfreien Speisen selbst organisieren. Diese Probleme betreffen nicht nur Kitas und Schulen. Auch in Mensen, Krankenhäusern und Senioreneinrichtungen gibt es große Versorgungslücken. Elisa Dillenberger konzentrierte sich in ihrer Petition beim Hessischen Landtag jedoch zunächst auf Kitas und Schulen – mit potenziell positiver Wirkung auf weitere Bereiche, da viele Caterer verschiedene Einrichtungen beliefern.

AUS 1 MACH 4

BRÖTCHENVIELFALT FÜR DEN VORRAT

Foto: Christian Herr, Gluten Free Magazin

MIT EIGENER MEHLMISCHUNG

BRÖTCHEN-BASISREZEPT

Zutaten für 4 x 8 Stück

FÜR DIE MEHLMISCHUNG

400 g glutenfreies Reisvollkornmehl /
400 g glutenfreies Reismehl /
200 g glutenfreies Buchweizenmehl /
100 g glutenfreies Hirsemehl /
400 g Kartoffelstärke /
300 g Tapiokastärke /
60 g Flohsamenschalenpulver (z. B. Flohsalux) /
20 g Guarkernmehl /
10 g Xanthan

FÜR DEN VORTEIG 1

500 g glutenfreie Mehlmischung (siehe oben) /
1 g Trockenhefe /
500 g kaltes Wasser

FÜR DEN VORTEIG 2

500 g glutenfreie Mehlmischung (siehe oben) /
1 g Trockenhefe /
500 g kaltes Wasser

FÜR DEN TEIG 1

1 Päckchen Trockenhefe /
200 g lauwarmes Wasser /
glutenfreier Vorteig 1 (siehe oben) /
445 g glutenfreie Mehlmischung (siehe oben) /
15 g Salz / 15 g Rapsöl /
25 g Sahne

FÜR DEN TEIG 2

1 Päckchen Trockenhefe /
200 g lauwarmes Wasser /
glutenfreier Vorteig 2 (siehe oben) /
445 g glutenfreie Mehlmischung (siehe oben) /
15 g Salz / 15 g Rapsöl /
25 g Sahne

1. Am Vortag alle Zutaten für die Mehlmischung mit dem Schneebesen gründlich mischen.
2. In 2 Schüsseln jeweils die Zutaten für die beiden Vorteige mit einem Kochlöffel gründlich verrühren. Die Schüsseln abdecken und die Vorteige bei Zimmertemperatur abgedeckt 12 bis 18 Stunden stehen lassen.
3. Am nächsten Tag für den ersten Teig die Hefe mit dem lauwarmen Wasser verrühren.
4. Den Vorteig 1 in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Mehlmischung, Salz, Öl, Sahne und Hefewasser hinzufügen und alles mit dem Knethaken 2 Minuten langsam und 3 Minuten auf mittlerer Stufe zu einem elastischen Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in eine Schüssel legen und abgedeckt 1 Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen.
5. Den zweiten Teig entsprechend zubereiten und ebenfalls 1 Stunde ruhen lassen.
6. Jede Teigportion halbieren und jeweils zu einer der verschiedenen Brötchensorten verarbeiten.

TIPP

Die Rezepte sind super, um sich mit einer Backaktion gleich einen größeren Vorrat an Brötchen zuzulegen, die Sie dann nach Bedarf frisch aufbacken können. Frieren Sie die Brötchen am besten gemischt in Gefrierbeuteln ein. So haben Sie zum Frühstück gleich eine bunte Vielfalt im Brotkorb.

Zubereitungszeit: **40 min**

Ruhezeit: **12–18 h + 1 h**

Damit Sie im Alltag schnell frische Brötchen auf dem Tisch haben, können Sie einmal eine größere Backaktion starten, zum Beispiel gemütlich am Samstag den Vorteig ansetzen und am Sonntag dann hintereinander vier verschiedene Sorten backen. Praktisch: Während die einen Brötchen ruhen, machen Sie schon mit dem nächsten Teig weiter und der Backofen kommt direkt hintereinander zum Einsatz.

Daily GLUTEN FREE

Mo
Di
Mi
Do
Fr

Foto: Christian Herr, Gluten Free Magazin

OFENPFANNKUCHEN MIT RÄUCHERLACHS

SEITE 69

Jetzt wird's bunt in der Alltagsküche! Freuen Sie sich auf aromenreichen Salat, asiatische Suppe mit einer ordentlichen Portion Gemüse und abwechslungsreiche Leckereien aus dem Backofen, die von Montag bis Freitag für gute Laune am Esstisch sorgen.

PASTINAKENSALAT MIT APFEL UND KÜRBISKERN-VINAIGRETTE

SALAT MIT FRUCHTIGEM KICK

Foto: Wolfgang Schardt

Zutaten für 4 Portionen
600 g Pastinaken /
3 EL Olivenöl /
Salz / Pfeffer aus der Mühle /
1 Radicchio / 150 g Friséesalat /
1 Zweig Rosmarin /
2 Stängel Thymian /
1 Apfel / 2 EL Kürbiskerne /
1 EL körniger Senf /
1 EL Kürbiskernöl /
1 TL Agavendicksaft /
3 EL Apfelessig / 1–2 EL Wasser

1. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
2. Die Pastinaken schälen und längs vierteln oder sechsteln. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL Öl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen 25 bis 30 Minuten goldbraun backen.
3. Radicchio und Frisée putzen, waschen und zerpflücken. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln beziehungsweise Blättchen fein hacken. Den Apfel waschen, in dünne Scheiben schneiden und dabei das Kerngehäuse ausstechen.
4. Die Kürbiskerne in einer Pfanne goldbraun rösten. Kurz abkühlen lassen und grob hacken.
5. Für die Vinaigrette den Senf mit dem übrigen Olivenöl, Kürbiskernöl, Agavendicksaft, Essig und 1 bis 2 EL Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Kräuter unter die Pastinaken mischen und mit Apfelscheiben, Radicchio und Frisée anrichten. Das Dressing darüberträufeln und mit den Kürbiskernen bestreuen.

Zubereitungszeit: 30 min

Backzeit: 25–30 min

Pro Portion: 274 kcal
5,1 g E / 15,4 g F / 31,7 g KH / 5,5 g BS