

Gluten Free

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



Cassata siciliana
Seite 13

39

GLUTENFREIE
REZEPTE

39 REZEPTIDEEN

Kuchen für Backanfänger

Neue Ideen mit Kräutern

Brötchen wie frisch vom Bäcker

Ostergeschenke aus der Küche

Frühlingsmenü

IM TEST

Porridge

FAMILIENZEIT

Freizeitparks mit
glutenfreiem Angebot



FÜR KIDS

BROTZEITBOX

Schnell gemachte
Meal-Prep-Ideen

Frohe Ostern

ITALIENISCHES OSTERGEBÄCK FÜR
EIN GANZ BESONDERES FEST





FRÜHLINGSMENÜ

30



STEP BY STEP

58



TRUDELS KÜCHE:

BRÖTCHEN

36



NEUE IDEEN

MIT KRÄUTERN

52



KÖSTLICHE

SPARGELZEIT

42



OSTERGESCHENKE AUS DER KÜCHE

18

Inhalt

APRIL MAI 2026

Nr. 46

Aktuelles, Tipps und Infos

- 9 **MEDIZIN**
Wie wird Zöliakie im Jahr 2026 diagnostiziert? / Metabolisches Syndrom bei Zöliakie
- 10 **MARKTPLATZ**
Glutenfreie Produkte neu für Sie entdeckt
- 68 **KÜCHENTALK**
Experten geben Antwort auf Ihre Fragen
- 80 **EMPFEHLENSWERT**
Buch & Termine

Im Test

- 46 **PORRIDGE**
Wir löffeln uns durch eine Vielfalt an Frühstücksbreien, mit denen Sie gut gestärkt in den Tag starten

Glutenfrei unterwegs

- 24 **ERLEBNISPARKS**
Für eine unbeschwerte Familienzeit checken wir für Sie das glutenfreie Angebot in Freizeitparks in Deutschland und dem angrenzenden Ausland

Kochen und Backen

- 12 **OSTERN AUF ITALIENISCH**
Francesca Fasola verrät, welche süßen Naschereien in Italien auf den Tisch kommen – von der farbenfrohen Torte Cassata siciliana bis zu feinen Aussteckkekse
- 18 **OSTERGESCHENKE AUS DER KÜCHE**
Überraschen Sie Familie und Freunde mit selbst gemachten Leckereien
- 30 **FRÜHLINGSMENÜ**
Kohlrabisalat mit Erdbeeren, Frühlingsquiche mit Saatenboden und Rhabarberkompott mit Baiserhäubchen – verwöhnen Sie Ihre Gäste mit diesem köstlichen 3-Gänge-Menü von Estella Schweizer
- 36 **TRUDELS KÜCHE**
Wie frisch vom Bäcker schmecken die abwechslungsreichen Brötchen nach den gelingsicheren Rezepten von Trudel Marquardt
- 42 **KÖSTLICHE SPARGELZEIT**
Zaubern Sie das Frühlingsgemüse par excellence mit diesen raffinierten Varianten einmal anders auf den Tisch
- 50 **GLUTEN FREE FOR KIDS**
Sara Zeitlmann hat coole Meal-Prep-Ideen für die Brotzeitbox, die bei den kleinen Genießern ganz groß ankommen
- 52 **GRÜN, GRÜN, GRÜN**
Freuen Sie sich auf frische Ideen, um Brot, Lachs und Pizza mit einer ordentlichen Portion Kräutern aufzutunen
- 58 **STEP BY STEP**
Lernen Sie Schritt für Schritt die Zubereitung von leckeren Pizzaringeln und von saftigem Körnerbrot, das ganz ohne Kneten gelingt
- 62 **DAILY**
Die kunterbunten Gerichte bringen Frühlingslaune in den Alltag
- 70 **GLUTEN FREE FRIENDS**
Fünf Glutenfrei-Profis verraten tolle Kuchenrezepte, die auch Backanfängern wunderbar gelingen
- 76 **LIEBLINGSREZEPTE FÜR JEDEN TAG**
Ob gefüllte Kartoffelkuchlein, würzige Pasta oder Marmor-Gugelhupf – entdecken Sie die vielseitige vegane Küche der bekannten Bloggerin Elavegan

Rubriken

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

Ostern

GESCHENKE AUS
DER KÜCHE

Oster-Macarons
mit Pistazienfüllung
Seite 21



Verschenken Sie dieses Jahr statt Schokohase und bunten Eiern selbst gemachte Leckereien - das kommt bei Oma, Onkel, Freundin und Arbeitskollege gleichermaßen gut an!

Osterlämmchen aus Hefeteig

Zutaten für 12 Stück

→ Für den Hefeteig:

42 g frische Hefe /
270 g lauwarme Milch /
360 g glutenfreie Mehlmischung⁸ /
2 TL Flohsamenschalenpulver
(z. B. Flohsalux) /
1 Päckchen Vanillepuddingpulver /
80 g Zucker / 1 Prise Salz /
80 g weiche Butter / 3 Eigelbe /
glutenfreies Mehl zum Arbeiten

→ Für den Belag:

65 g glutenfreie Mehlmischung¹⁰ /
20 g gemahlene
blanchierte Mandeln /
30 g Zucker / 35 g kalte Butter /
1 TL Sahne /
180 g Aprikosenhälften
(Dose, Abtropfgewicht)

→ Außerdem:

1 Eigelb / 1 EL Milch /
Puderzucker zum Bestäuben

1. Die Hefe in der Milch auflösen. Abgedeckt 15 Minuten stehen lassen.
2. Mehlmischung, Flohsamenschalenpulver, Puddingpulver, Zucker und Salz in einer Rührschüssel mischen. Die Hefemilch, Butter und Eigelbe dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts in 3 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Schüssel abdecken und den Teig an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.
3. Für die Streusel Mehlmischung, gemahlene Mandeln, Zucker, Butter in Stückchen und Sahne in die Schüssel geben und mit den Händen kurz zusammenkneten und dann zu Streuseln zerreiben. Die Schüssel in den Kühlschrank stellen.

4. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.
5. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 1 cm dick ausrollen. Mit einem großen Ausstecher (etwa 10 cm breit) Lämmchen aus dem Teig ausschneiden. Ohren und Schwanz aus dem übrigen Teig formen und anbringen. Die Teiglinge auf die Backbleche legen.
6. Die Aprikosen abtropfen lassen, in Spalten schneiden und auf den Lämmchen verteilen. Jeweils 1 Streuselnkugelchen als Auge aufsetzen, die übrigen Streusel über den Aprikosen verteilen.

7. Eigelb mit Milch verquirlen, Kopf und Beine der Lämmchen damit einpinseln. Im Backofen circa 20 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit: 50 min

Ruhezeit: 60 min

Backzeit: ca. 20 min

Pro Stück: 315 kcal
4,7 g E / 12,5 g F / 46,2 g KH / 1 g BS



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



8 EUROPA-PARK

Foto: Europa-Park

Glutenfrei genießen in Freizeit- und Erlebnisparks

- Ob actionreiches Achterbahn-
vergnügen oder gemütliche
Familienrunden – Freizeitparks
sind perfekte Ausflugsziele.
Besonders erfreulich: Viele Parks
bieten glutenfreie Optionen,
damit Groß und Klein unbeschwert
genießen können. Wir stellen
16 Freizeitparks in Deutschland
und den Nachbarländern vor.

1 | BELANTIS – DAS ABENTEUERREICH

Im BELANTIS können sich Besucher auf eine abenteuerreiche Weltreise durch neun Themenwelten begeben. Ob im Tal der Pharaonen, am Strand der Götter oder im mittelalterlichen Land der Grafen erzählt jede Zone ihre eigene Geschichte. Die über 30 Attraktionen bieten Abwechslung für jedes Alter: von ruhigen Fahrten wie dem Flug des Ikarus bis hin zu adrenalingeladenen Erlebnissen wie der actionreichen Achterbahn Huracan. Glutenfreie Speisen gibt es in verschiedenen Themenwelten zu finden: Im Land der Grafen bieten der Imbiss Alter Marktplatz und das Restaurant Bodega Pommes oder Süßkartoffelpommes mit Salat im „gesunden Menü“ an. In der Bodega stehen außerdem verschiedene frische Salate auf der Karte. Wer sich auf die Insel der Ritter begibt, wird bei Tucks Bratenfeuer mit einer Auswahl an Ofenkartoffeln fündig. Und im Reich der Sonnentempel serviert der Snacktempel glutenfreie Mais-Tacos

mit Chili oder Hähnchen-Salsa. Ergänzt wird das Angebot an allen Standorten durch ein vielfältiges Getränkesortiment – von Milchshakes bis hin zu trendigem Bubble Tea. Die glutenfreien Gerichte werden normalerweise mit den glutenhaltigen zusammen zubereitet. Bei einem Hinweis auf Zöliakie ergreift das geschulte Personal aber allerlei Maßnahmen für eine kontaminationsfreie Zubereitung.

Zur Weißen Mark 1, 04249 Leipzig
www.belantis.de

2 | HEIDE PARK RESORT

Ein echtes Highlight im Norden Deutschlands ist das Heide Park Resort. Die Attraktionen und Fahrgeschäfte, wie Big Loop, Drachengrotte, Peppa Pig Land, Mountain-Rafting oder Wüstenflitzer, versprechen jede Menge Spaß und Abenteuer. Im Park gibt es im Wirtshaus des Admirals, im Heide Park Grill, bei Frau Mümmels und weiteren Verkaufsständen

als glutenfreies Angebot eine Auswahl an Fleisch-, Gemüse- und Kartoffelprodukten, verschiedene Salate, frische Bowls, Currywurst mit Pommes frites, Kuchen und Eis. Alle Speisen werden in einer Küche zubereitet, allerdings werden separate, extra gereinigte Küchenutensilien und -helfer verwendet und die Produkte separat gelagert. Auch die zum Park gehörenden Hotels sind jederzeit mit einem glutenfreien Frühstücksangebot mit glutenfreien Brotvarianten, sowie Wurst, Käse und Eiern ausgestattet.

Heide Park 1, 29614 Soltau
www.heide-park.de

3 | MOVIE PARK

Der Name ist hier Programm, denn der komplette Park widmet sich dem Thema Film: von den diversen Fahrgeschäften wie der Movie Park Studio Tour, bei der man sich auf eine bis zu 60 km/h schnelle und spannende Hollywood-Studio-Tour mit verschiedenen Sets und Szenen begibt, oder der Star Trek™: Operation Enterprise, welche die Gäste mit Warpgeschwindigkeit in neue Sphären beamt, bis hin zu den verschiedenen Shows. Wer nach all der Action und den Achterbahnen noch etwas essen kann und will, der findet in folgenden Restaurants etwas Glutenfreies: Bakery, Trattoria Hollywood, Nick Snacks & Drinks, Hollywood Snacks. Gerichte wie geschmorte Champignons, Pfannengemüse, glutenfreie Pizza, Loaded Fries, Slush Ice sowie verschiedene Salate vom Buffet und diverse Kuchen sind der Rezeptur nach glutenfrei. Der Park empfiehlt jedoch Menschen, die kein Gluten vertragen, sich vorab telefonisch anzumelden, um eine Kontamination auszuschließen und das vorbestellte Gericht gesondert zubereiten und verpacken zu können. Die Mitarbeiter werden zum Thema geschult und stimmen sich vorab gerne mit dem Gast individuell ab. Ansonsten werden die Gerichte mit allen anderen Speisen in derselben Küche zubereitet.

Warner Allee 1, 46244 Bottrop
www.movieparkgermany.de

4 | PHANTASIALAND

Jede Menge wilder Fahrspaß steht hier auf der Tagesordnung. Die ganz Abenteuerlustigen sollten unbedingt eine Fahrt mit Taron machen – das ist der schnellste und in seiner Bauart längste Multi-Launch-Coaster der Welt. Sie mögen es etwas ruhiger? Gar kein Problem, es gibt zahlreiche weitere Fahrgeschäfte, Attraktionen und Shows mit tollen Choreografien, wagemutigen Stunts und hochkarätiger Artistik. Für die Verpflegung gibt es im Themenbereich Afrika bei Baobab – The African Corner Jambalaya, Red Red Beans oder Maniok-Pommes, eine Tapas-Auswahl im Restaurant Cocorico und ein veganes Süßkartoffelcurry im Restaurant Unter den Linden. Außerdem gibt es einige glutenfreie Snacks, zum Beispiel Eis im Becher im Eis-Café Annie Himmelreich, einen Vanilla Vibe Shake bei Phenies Milchsmoothies oder Schokoladen-Spezialitäten in Emilie's Schokoladenwerkstatt. Da die Speisen alle gemeinsam in einer Küche zubereitet werden, wird um vorherige Anmeldung glutenfreier Gerichte gebeten. Die Mitarbeiter sind in den meisten Teilen zum Thema Kontamination geschult, für ausgewählte glutenfreie Gerichte werden separate Küchenutensilien verwendet und die glutenfreien Produkte werden, wo möglich, gesondert aufbewahrt. Das Phantasialand gibt zu bedenken, dass die genaue Umsetzung je nach Café oder Restaurant variieren kann und sich am gastronomischen Angebot immer etwas ändern kann.

Berggeiststraße 31–41, 50321 Brühl
www.phantasialand.de



Diese Tipps wurden mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Aber erkundigen Sie sich dennoch vor dem Besuch, ob das glutenfreie Angebot noch besteht!

Köstliche Spargelzeit

Asia-Teigtaschen mit weißem Spargel und Wasabicreme Seite 43



Frühlingszeit ist Spargelzeit! Statt klassisch mit Sauce Hollandaise haben wir ein paar frische Ideen parat: fernöstlich mit Asia-Teigtaschen und Wasabicreme, als Spargel-Tagliatelle mit Zander in Kartoffel-Spargelkruste oder als knuspriges Spargel-Tempura mit Erbsen-Minzhummus und Karamell-Macadamien.

Asia-Teigtaschen mit weißem Spargel und Wasabicreme

Zutaten für 4 Portionen

→ Für die Füllung:

2 kleine Frühlingszwiebeln /
1 Knoblauchzehe / 15 g Ingwer /
1 EL Sesamöl (geröstet) /
120 g Schweinehackfleisch /
1 EL glutenfreie Sojasoße /
Salz / Pfeffer aus der Mühle

→ Für den Teig:

130 g glutenfreie Mehlmischung⁹ /
40 g Tapiokastärke /
Salz / 120 g heißes Wasser /
1 EL Sonnenblumenöl /
glutenfreies Mehl für das Brett /
1 EL Öl für den Dämpfeinsatz

→ Für den Spargel:

1 kg weißer Spargel / 1 TL Salz /
1 TL Zucker / 1 EL Zitronensaft

→ Für die Wasabicreme:

100 g glutenfreie Mayonnaise /
1 TL Wasabipaste /
1 TL Limettensaft / Salz

→ Außerdem:

1 rote Frühlingszwiebel /
1 EL geröstete Erdnusskerne /
2 EL Sesamöl (geröstet) /
1 Prise Chilipulver /
1 TL Chiliflocken /
Pfeffer aus der Mühle

1. Für die Füllung der Teigtaschen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben.

2. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin anbraten. Knoblauch und Ingwer zugeben und kurz mitgaren. Die Pfanne beiseitestellen.

3. Für den Teig Mehlmischung, Stärke und ½ TL Salz in einer Schüssel mischen. Das heiße Wasser mit dem Öl verquirlen, zu den trockenen Zutaten geben und alles mit einer Gabel verrühren. Auf eine Silikonmatte oder die Arbeitsplatte geben und von Hand zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig halbieren und in Frischhaltefolie wickeln, damit er nicht austrocknet.

4. Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Salz, Zucker und Zitronensaft hinzufügen und den Spargel darin etwa 15 Minuten garen, anschließend warm halten.

5. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebelmischung und Sojasoße hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer formbaren Masse vermengen.

6. Die Mayonnaise mit der Wasabipaste verrühren, mit Limettensaft und Salz abschmecken.

7. Die erste Teigportion zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie 3 mm dünn ausrollen und Kreise mit einem

Durchmesser von 8 cm ausstechen. Jeweils 1 Kreis in die Handfläche nehmen und 1 gehäuften TL Füllung mittig daraufsetzen. Die Teigränder mit wenig Wasser bestreichen, über der Füllung zusammendrücken und den Teigrand in Falten legen. Geformte Teigtaschen auf einem leicht bemehlten Brett sammeln und mit Folie abdecken, damit der Teig geschmeidig bleibt. Den übrigen Teig entsprechend verarbeiten.

8. Die Teigtaschen auf einen geölten Dämpfeinsatz legen und über Salzwasser in 10 Minuten gar dämpfen.

9. Die rote Frühlingszwiebel putzen, waschen und in 10 cm lange Streifen schneiden. Die Erdnüsse sehr fein hacken.

10. In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen, Erdnüsse, Chilipulver und Chiliflocken zufügen und alles kurz rösten.

11. Den Spargel auf vorgewärmte Teller verteilen und mit dem Würzöl beträufeln. Wasabicreme und Teigtaschen daneben anrichten, mit Frühlingszwiebelstreifen garnieren und mit Pfeffer gewürzt servieren.

Zubereitungszeit: 60 min

Garzeit: ca. 25 min

Pro Portion: 654 kcal
13,8 g E / 45 g F / 51,3 g KH / 5,2 g BS

* 9: Mix it Universalmehl, Schär (Details siehe Seite 7)

KÖRNERBROT OHNE KNETEN

STEP BY STEP



Zutaten für 1 Brot,
Brotgewicht 1.100 g, 20 Scheiben
 280 g glutenfreies Reismehl /
 125 g glutenfreies
 Sorghum- oder Teffmehl /
 70 g Kartoffelstärke /
 60 g Tapiokastärke /
 12 g Flohsamenschalenpulver
 (z. B. Flohsalux) /
 ½ TL (2 g) Trockenhefe /
 50 g Sonnenblumenkerne /
 25 g Sesam / 25 g Chiasamen /
 11 g Salz / 620 g kaltes Wasser /
 glutenfreies Reismehl
 zum Arbeiten

1. Mehle, Stärke, Flohsamenschalenpulver, Hefe, Kerne und Samen sowie Salz in einer großen Schüssel mischen (Bild 1).

2. Das Wasser abwiegen (Bild 2) und zu den trockenen Zutaten geben (Bild 3). Alles mit dem Kochlöffel zu einem eher weichen, klebrigen Teig vermengen (Bild 4).

3. Die Schüssel mit einem Deckel oder mit Folie abdecken und den Teig 12 bis 20 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen. Der Teig sollte deutlich aufgegangen sein und Blasen zeigen (Bilder 5 und 6).

4. Am Backtag den Teig mithilfe einer Teigkarte auf mit Reismehl bestreutes Backpapier geben, mit den Händen etwas flach drücken (Bild 7) und von allen Seiten zur Mitte hin falten (Bild 8). Diesen Vorgang noch einmal wiederholen. Den Teig umdrehen, sodass der sogenannte Schluss unten und die glatte Seite des Teiges oben liegt (Bild 9).

5. Den Teigling auf dem bemehlten Backpapier liegen lassen, mit der Schüssel abdecken und 3 Stunden ruhen lassen, bis er sein Volumen noch einmal vergrößert hat (Bild 10).

6. Nach 2,5 Stunden den Backofen auf 250 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Einen runden Bräter oder gusseisernen Topf mit Deckel auf der unteren Schiene des Backofens mitvorheizen.

7. Nach 30 Minuten den Topf aus dem Ofen nehmen und das Brot vom Backpapier behutsam umgedreht in den Topf geben (Bild 11). Den Deckel wieder auflegen und das Brot bei 250 °C 30 Minuten backen. Den Deckel abnehmen, die Ofentemperatur auf 220 °C reduzieren und das Brot noch circa 20 Minuten goldbraun backen.

8. Das Brot aus dem Topf heben und auf einem Gitter abkühlen lassen.

TIPP

Statt Chiasamen können Sie auch Leinsamen verwenden. Diese vor der Verwendung am besten verlesen, um möglichen glutenhaltigen Fremdbesatz zu entfernen.

Zubereitungszeit: 15 min

Ruhezeit: 12–20 h + 3 h

Backzeit: ca. 50 min

Pro Scheibe (ca. 55 g): 122 kcal
2,9 g E / 2 g F / 23,2 g KH / 0,6 g BS

