

STEFANIE GRAUER

# Seelenfutter GLUTENFREI

Liebblingsrezepte  
von KochTrotz.de,  
die glücklich machen

**G|U**



# SEELNFUTTER - SO GEHT'S

- 6 TUT GUT, GEHT EINFACH, SCHMECKT SUPER!
- 8 WISSENSWERTES RUND UM GLUTENFREIE  
ERNÄHRUNG
- 10 GUT ZU WISSEN
- 12 DIE UNTERSCHIEDE
- 14 KONTAMINATION
- 18 GLUTENFREIE LEBENSMITTEL UND ZUTATEN
- 22 ZU DEN REZEPTEN
- 26 GLUTENFREIE MEHLMISCHUNGEN
- 90 PASTA
- 122 BACKEN MIT HEFE
- 154 SÜSSUNGSMITTEL
- 186 REGISTER
- 192 IMPRESSUM

## REZEPTE

- 28 FRÜHSTÜCK & SNACKS
- 64 FÜR ZWISCHENDURCH & TO GO
- 88 ZUM SATTESSEN
- 120 HERZHAFT BACKEN
- 152 SÜSSES SEELNFUTTER

*Als glutenfrei gelten alle Lebensmittel, die einen nachgewiesenen Glutengehalt unter 20 mg pro Kilo oder 2 mg pro 100 Gramm aufweisen.*

# GLUTENFREIE LEBENSMITTEL UND ZUTATEN

Zum Glück gibt es viele Lebensmittel, die von Natur aus kein Gluten enthalten. Und auch die daraus hergestellten Produkte sind zunächst erst mal glutenfrei. Wenn du selbst kochst und backst, hast du die beste Kontrolle über die Zutaten und musst keine langen Zutatenlisten studieren.

## GLUTENFREIE ALTERNATIVEN ZU GETREIDE

Sogenannte Pseudogetreide wie Amarant, Buchweizen, Hirse (Teff/Sorghum) oder Quinoa enthalten kein Gluten. Genauso sind Mais, (Wild-)Reis, Kichererbsen, Lupine und Soja glutenfrei und können glutenhaltiges Mehl ersetzen. Folgende Mehle sind in der glutenfreien Küche einsetzbar:

- **Amarant:** Das Pseudogetreide gehört zur Familie der Fuchschwanzgewächse. Den Azteken waren die relativ harten Körner heilig, gemahlen ergeben sie ein gutes glutenfreies Mehl – selbst mahlen ist jedoch etwas mühsam.
- **Buchweizen:** Zählt zu den Knöterichgewächsen, das glutenfreie Mehl aus seinen Samen kommt traditionell in Crêpes oder Blinis zum Einsatz. Sein nussiges Aroma prädestiniert ihn für die herzhaft Bäckerei.
- **Reismehl:** Reis lässt sich auch einfach selbst zu Mehl vermahlen. Reismehl ist fester Bestandteil der asiatischen Küche, bei uns wird es gern glutenfreien Mehlmischungen hinzugefügt.
- **Hirse/Teff (Zwerghirse):** Aus dem Pseudogetreide lässt sich sowohl das ganze Korn als auch das Mehl oder der Grieß in der glutenfreien Küche verwenden.
- **Mais** wird bei uns unter anderem zu Speisestärke verarbeitet.





Auch Maismehl ist bei uns überall erhältlich. Weiterhin lässt sich Maisgrieß (Polenta) gut in der glutenfreien Küche einsetzen.

- Quinoa: Auch hierbei handelt es sich um ein Pseudogetreide, das bereits die Inkas verwendeten. Die ganzen wie die gemahlten Körner lassen sich verarbeiten.
- Esskastanien oder Maronen lassen sich ebenfalls zu Mehl verarbeiten und haben in einigen europäischen Länderküchen schon lange ihren festen Platz. Kastanienmehl ist aromastark und daher eher für Vollkorn-Brote geeignet.
- Bestimmte Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Lupinen oder Soja lassen sich ebenfalls zu glutenfreien Mehlen verarbeiten. Sie liefern außerdem eine gute Portion Eiweiß.

## NATÜRLICH GLUTENFREI

Alle Obst- und Gemüsesorten sowie Kartoffeln sind garantiert glutenfrei im Rohzustand, bei Konserven kann es anders aussehen. Das gleiche gilt für rohen Fisch und rohes Fleisch oder für Eier. Ebenso enthalten Natur-Tofu oder Käse (Emmentaler, Schaf- und Ziegenkäse, Gouda, Mozzarella, Parmesan etc.) sowie Milch und Produkte aus ihr (Joghurt, Sahne, Quark, Buttermilch ...) kein Gluten.

Folgende Produkte sind auch sicher glutenfrei:

- Mineralwasser, Kaffee, Tee, Frucht- und Gemüsesäfte ohne Zusätze, Wein, Sekt
- reine Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika, Muskatnuss, Kümmel; Vorsicht bei fertigen Gewürzmischungen!), Kräuter (frisch und TK), Senf, Essig ohne Zusätze
- Butter, Margarine, Pflanzenöle
- Zucker, Honig, Ahornsirup

## GLUTEN ALS INDUSTRIEHelfER

Mit diesem Wissen lässt sich Gluten schon bei vielen Mahlzeiten und Rezepten vermeiden. Schwieriger ist es überall dort, wo vor allem Produkte wie Mehl und andere potentiell glutenhaltigen Zutaten bestimmte Funktionen im Produkt oder in der Rezeptur übernehmen – zum Beispiel bei Pudding, bei der Kleberbildung beim Backen oder beim Binden von Suppen und Saucen. Glutenhaltige Mehle und Speisestärke scheiden dafür aus, es gibt jedoch auch Alternativen.

*Dieser Nudelsalat passt zu (fast) allen Gelegenheiten. Nudelsalate gehören wohl zu den beliebtesten Gerichten überhaupt. Kein Wunder, denn sie schmecken einfach zu gut und lassen sich im Handumdrehen zubereiten. Wer auf Kalorien achten will, nimmt getrocknete Tomaten ohne Öl.*

## MEDITERRANER PASTASALAT

**1** Für den Pastasalat die Pasta nach Packungsanweisung in Salzwasser ca. 1 Min. kürzer als auf der Packung angegeben sehr bissfest garen. In ein Sieb abgießen und kalt abbrausen, dann sehr gut abtropfen lassen.

**2** Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Den Mozzarella in Stücke schneiden oder zupfen. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, dabei harte Stiele entfernen.

**3** Für das Dressing alle Zutaten in einer Salatschüssel verrühren und Nudeln, Pinienkerne, beide Tomatensorten, Mozzarella und Rucola hinzufügen. Alles gründlich vermengen und den Salat zum Servieren auf tiefen Tellern oder Schalen anrichten.

### FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG: 30 Min.  
PRO PORTION: ca. 790 kcal,  
21 g EW, 44 g F, 76 g KH

### FÜR DEN PASTASALAT

360 g glutenfreie kurze Pasta  
(z. B. Penne, Rigatoni, Farfalle)  
Salz  
50 g Pinienkerne  
100 g getrocknete Tomaten  
(in Öl eingelegt)  
200 g Kirschtomaten  
250 g Mozzarella  
3 Handvoll Rucola

### FÜR DAS DRESSING

4 EL Aceto balsamico bianco  
4 EL Olivenöl  
2 Prisen Salz  
2 Prisen Pfeffer  
1 TL getrockneter Thymian

---

### SO BLEIBT'S KNACKIG

Wird der Pastasalat nicht sofort serviert, den Rucola erst kurz vor dem Anrichten unterheben. So bleibt der Salat frisch und knackig.



*Diese Bowl liebe ich sehr und esse sie gern in verschiedenen Varianten – je nachdem, was ich gerade an Frischem daheim habe. Die Süßkartoffel gare ich, wenn ohnehin etwas im Backofen ist, dort mit. Dazu wickle ich sie einfach in Alufolie und lege sie auf den Rost.*

## SÜSSKARTOFFEL-BOWL MIT KICHERERBSEN

**1** Für die Bowl die Süßkartoffel putzen, schälen und in Würfeln schneiden. In einer Pfanne im Öl rundum in ca. 5 Min. rundum kross braten.

**2** Inzwischen die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. Den Spitzkohl putzen, den harten Strunk entfernen und den Kohl in sehr feine Streifen schneiden. Mit 1 Prise Salz mischen und beiseitestellen.

**3** Die Möhre putzen, schälen, halbieren und mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Pistazienkerne hacken. Den Koriander waschen, trocken tupfen und samt Stielen fein hacken. Die Sprossen in einem Sieb heiß abbrausen und abtropfen lassen.

**4** Für das Dressing alle Zutaten gut verrühren. Zum Servieren Süßkartoffeln, Kichererbsen, Spitzkohl, Möhren und Kirschtomaten auf den Bowls verteilen. Pistazien, Koriander und Sprossen darüberstreuen. Das Dressing erst kurz vor dem Essen darüberggeben.

### FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG: 30 Min.  
PRO PORTION: ca. 785 kcal,  
22 g EW, 36 g F, 86 g KH

### FÜR DIE BOWL

1 Süßkartoffel  
1 EL Olivenöl  
1 kleine Dose Kichererbsen  
(ca. 265 g Abtropfgewicht)  
¼ Spitzkohl (ersatzweise  
100 g Grünkohl oder Blattsalat)  
Salz  
1 große Möhre  
10 Kirschtomaten  
1 Handvoll Pistazienkerne  
½ Bund Koriandergrün  
1 Handvoll Sprossen  
(z. B. Alfalfa oder Kresse)

### FÜR DAS DRESSING

4 EL Hummus  
2 EL süß-saure Sauce  
2 EL Limettensaft  
1 EL geröstetes Sesamöl  
(ersatzweise Öl)  
½ TL Ras el Hanout  
1 Prise Cayennepfeffer  
2 Prisen Salz  
1 Prise Pfeffer





#### ENERGIESPARTIPP

Lege die Süßkartoffel einfach auf den Backofenrost, wenn gerade bereits etwas anderes im Ofen gart. Sie braucht 30-40 Min. – am besten in Alufolie gewickelt.

*Kennst du die gefüllten türkischen Teigfladen, die ein wenig wie Schiffchen aussehen? Du kannst sie mit dem Grundrezept für Pizzateig ganz easy zubereiten. Ich zeige dir eine vegetarische Füllung. Aber fülle die Pide gerne mit deiner Wunschmischung – es passt beispielsweise auch ein Hackfleisch- oder Auberginen-Mix.*

## GEFÜLLTE PIDE

**1** Den Backofen auf 220° (Ober-/Unterhitze) oder 200° (Umluft) vorheizen. Für den Teig die Hefe in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Alle trockenen Zutaten in einer Rührschüssel mischen. Die Wasser-Hefe-Mischung und das Öl mit einem Löffel unter den trockenen Mix rühren. Noch bis zu 200 ml lauwarmes Wasser dazugeben, bis der Teig fest wird und sich vom Schüsselrand löst.

**2** Den Teig in 6 Portionen teilen, jede Teigportion nochmals kurz von Hand (ohne Mehl) durchkneten und zu einer Kugel formen. Die Kugeln auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz jeweils zu einem länglich-ovalen Fladen ausrollen. Abgedeckt ca. 20 Min. gehen lassen.

**3** Währenddessen für die Füllung die Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und durchpressen. Spinat waschen, waschen und trocken schleudern. Feta würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten. Spinat hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen, dabei immer wieder umrühren. Zuletzt den Honig unterrühren, vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.

**4** Die Füllung auf den Pide verteilen und mit Feta bestreuen. Die Teigränder mit dem verquirlten Ei bestreichen. Die Pinienkerne auf die Füllung und den Sesam auf die Teigränder streuen. Die Pide im Ofen (Mitte) in 20–25 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und sofort servieren.

### FÜR 6 STÜCK

ZUBEREITUNG: 30 Min.

GEHZEIT: 20 Min.

BACKZEIT: 25 Min.

PRO STÜCK: ca. 625 kcal,  
14 g EW, 28 g F, 78 g KH

### FÜR DEN TEIG

21 g frische Hefe (½ Würfel)

500 g glutenfreie Mehlmischung  
für Brot oder selbst gemacht  
(helle Mischung, s. S. 27)

1 TL Salz

2 TL gemahlene Flohsamen-  
schalen

60 ml Olivenöl

glutenfreies Mehl zum Arbeiten

### FÜR DIE FÜLLUNG

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

400 g Blattspinat (frisch oder TK)

250 g Schafskäse (Feta)

2 EL Öl

Salz, Pfeffer

1 TL flüssiger Honig

1 Ei

1 Handvoll Pinienkerne

1 EL heller und dunkler Sesam



*Rohrnuedeln, auch Buchteln genannt, sind in vielen Teilen Deutschlands beliebt. In manchen Regionen werden sie gefüllt, andernorts ganz pur gegessen und mit Puderzucker bestäubt. Als Füllung schmecken Kirschen lecker, aber auch Pflaumenmus oder Marmelade. Das Original stammt übrigens ebenfalls aus Österreich.*

## ROHRNUEDELN

**1** Für den Hefeteig die Hefe mit dem Zucker in 250 ml lauwärmer Milch auflösen. Den Vorteig abgedeckt wenige Minuten stehen lassen. Mehl, Salz und Flohsamen mischen und mit zerlassener Butter und Ei in die Rührschüssel geben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts homogen verkneten. Je nach Mehlmischung die übrige lauwarme Milch hinzufügen.

**2** Aus dem Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche eine Rolle formen und in 12 Stücke schneiden. Jedes Teigstück rund formen. Das geht am einfachsten und gleichmäßigsten so: Das Teigstück mit der Handinnenfläche flach drücken, die Seiten einschlagen und das Teigstück mit den Händen zu einer Kugel formen. Diese mit der Teignacht nach unten auf die Arbeitsfläche setzen. Eine Auflaufform (ca. 20 × 30 cm) mit Butter einfetten und mit Zucker austreuen. Die Rohrnuedeln mit etwas Abstand nebeneinander in die Form setzen, gut abdecken und ca. 1 Std. gehen lassen.

**3** Den Backofen rechtzeitig auf 190° (Ober-/Unterhitze) oder 170° (Umluft) vorheizen. Das Ei und 1 Prise Salz gründlich verquirlen und die Rohrnuedeln damit gut bestreichen. Kurz vor dem Backen die Milch auf den Boden der Form gießen, das gibt eine schöne Karamellnote. Die Rohrnuedeln im Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

### FÜR 12 STÜCK

ZUBEREITUNG: 10 Min.  
RUHEZEIT: 1 Std.  
BACKZEIT: 25 Min.  
PRO STÜCK: ca. 250 kcal,  
3 g EW, 8 g F, 41 g KH

### FÜR DEN HEFETEIG

30 g frische Hefe (ersatzweise 10 g Trockenhefe)  
50 g Zucker  
300 ml lauwarme Milch (30°)  
450 g glutenfreie Mehlmischung für Brot oder selbst gemacht (helle Mischung, s. S. 27)  
1 TL Salz  
1 TL gemahlene Flohsamenschalen (3 g)  
70 g zerlassene Butter  
1 Ei (M)

### AUSSERDEM

1 zimmerwarmes Ei (M)  
Salz  
100 ml Milch  
glutenfreies Mehl zum Arbeiten  
Butter und Zucker für die Form



#### DAMPFBAD

Die Rohrnodeln werden noch saftiger, wenn man sie mit Wasserdampf backt. Dazu eine ofenfeste Schüssel bereits beim Vorheizen auf den Boden des Ofens stellen. Die Rohrnodeln in den Ofen geben. Dann ca. 150 ml Wasser in die Schüssel füllen und den Ofen schnell schließen. Wer einen Backofen mit Dampffunktion hat, backt mit mittlerer Dampfstufe. Die Backofentür bis zum Ende geschlossen halten.

# Kann man Glück essen?



## Und das komplett glutenfrei?

Aber natürlich! Cremige Tiramisu-Overnight-Oats, trendig-bunte Bowls, herzhaftes Cheeseburger Pasta, knusprige Pizza, fluffiger Kaiserschmarrn, Zimtschnecken, Bienenstich-Desserts und über weitere 50 Köstlichkeiten sind echte Gute-Laune-Garanten – und zu 100 % glutenfrei.

So können alle, die Gluten nicht vertragen oder vermeiden wollen, stressfrei kochen und genießen. Bye-bye Einschränkungen, hallo grenzenloser Genuss!



WG 456 Gesunde Küche  
ISBN 978-3-8338-8571-6



www.gu.de