

# Gluten Free

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



*Brombeer-Quarkkuchen  
mit Streuseln  
Seite 12*

**41**

**GLUTENFREIE  
REZEPTE**



**41 REZEPTIDEEN**

- Kernige Brote
- Italienische Snacks
- Alles aus dem Waffeleisen
- Bunte Frühstücksideen

**MALLORCA**

Glutenfrei unterwegs  
auf der beliebten Baleareninsel

**RATGEBER**

Alltags-Coach: gemischter  
oder glutenfreier Haushalt?

**SPEZIAL**

## BARBECUE

Diese Beilagen dürfen  
beim Grillen nicht fehlen

## Obstkuchen

GRUNDREZPT FÜR HEFE-MÜRBETEIG UND  
UNSERE LIEBLINGSREZEPTE FÜR DEN SOMMER





GLUTEN FREE DAILY

72



STEP BY STEP  
BACK- UND KOCHSCHULE

36



ALLES AUS  
DEM WAFFELEISEN

52



ITALIENISCHE SNACKS

44



POWERFRÜHSTÜCK ZUM LÖFFELN

58



BACKEN MIT SAATEN UND KERNEN

26

# Inhalt

JUNI JULI 2022

Nr. 23

## Aktuelles, Tipps und Infos

- 8 **MARKTPLATZ**  
Glutenfreie Produkte neu für Sie entdeckt
- 40 **RATGEBER**  
Glutenfreier oder gemischter Haushalt? Vor- und Nachteile der beiden Varianten
- 48 **WARENKUNDE**  
Wissenswertes über Quinoa
- 70 **KÜCHENTALK**  
Experten geben Antwort auf Ihre Fragen

## Ernährung und Medizin

- 62 **NEUE LEITLINIE**  
Den Diagnoseweg verkürzen

## Im Test

- 22 **GLUTENFREIES BIER**  
Biersommelier Michael Steinbusch verkostet für uns eine Auswahl an glutenfreien Bieren

## Kochen und Backen

- 10 **TRUDELS KÜCHE**  
Grundrezept Hefe-Mürbeteig für sommerliche Obstkuchen von Trudel Marquardt
- 16 **BBQ-BEILAGEN**  
Diese Brote und Salate sind der Hit bei jeder Grillparty
- 26 **BROT & GEBÄCK**  
Geschmackvolle Backwaren mit Kernen und Saaten
- 36 **STEP BY STEP**  
Mit der Gluten Free Back- und Kochschule lernen Sie Schritt für Schritt, wie Ihnen Käsespätzle und süße Hefeteigknoten à la Germknödel gelingen
- 44 **ITALIENISCHE SNACKS**  
Francesca Fasola verwöhnt uns mit original italienischen Rezepten für Focaccine, Pizzette und Piadine
- 52 **ALLES AUS DEM WAFFELEISEN**  
Heute wird das Waffeleisen zweckentfremdet: für Quesadilla, French Toast, Zimtschnecken und mehr
- 58 **POWERFRÜHSTÜCK ZUM LÖFFELN**  
So starten Sie voller Schwung in den neuen Tag
- 64 **GLUTEN FREE FRIENDS: DESSERTS**  
Die liebsten Rezepte für den süßen Abschluss von Profis der glutenfreien Küche

- 72 **GLUTEN FREE DAILY**  
Unter der Woche soll's in der Küche schnell gehen – und natürlich trotzdem schmecken
- 78 **GLUTEN FREE FOR KIDS**  
Heute gib't Muffins – süß und herzlich

## Glutenfrei unterwegs

- 30 **MALLORCA**  
Die beliebte Baleareninsel entdecken

## Rubriken

- 6 Rezeptübersicht und verwendete Mehlmischungen
- 80 Empfehlenswert: Bücher und Termine
- 82 Vorschau auf die nächste Ausgabe
- 82 Impressum

# Gluten Free

# Obstkuchen mit Hefe-Mürbeteig



*Käsekuchen  
mit Erdbeeren  
Seite 13*

## Trudels KÜCHE

Soll es Obstkuchen mit luftigem Hefeteig sein oder doch lieber mit zartem Mürbeteig? Heute müssen Sie sich nicht entscheiden, denn wir kombinieren einfach diese beiden Teigklassiker. Hefeteig und Mürbeteig gehen nämlich eine perfekte Liaison ein (auch Profikonditoren wissen das zu schätzen) und sind eine tolle Unterlage für fruchtigen Belag.



### 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](http://www.glutenfrei-kochen.de)

### Grundrezept Hefe-Mürbeteig

#### Zutaten für 1 Backblech

→ Für den Hefeteig:

250 ml Milch /  
½ Würfel Frischhefe  
(oder 1 Päckchen Trockenhefe) /  
1 EL Zucker /  
330 g glutenfreie Mehlmischung<sup>8</sup> /  
½ TL Flohsamenschalenpulver /  
1 Prise Salz / 30 g weiche Butter /  
1 Ei (Größe S) /  
glutenfreies Mehl zum Arbeiten

→ Für den Mürbeteig:

150 g glutenfreie Mehlmischung<sup>8</sup> /  
60 g Zucker /  
1 Päckchen Vanillezucker /  
1 Msp. Xanthan / 100 g Butter /  
1 Eigelb / 2 EL Sahne

1. Für den Hefeteig die Milch auf 35 °C erwärmen, Hefe und Zucker damit verrühren und abgedeckt 15 Minuten stehen lassen.

2. Inzwischen für den Mürbeteig die trockenen Zutaten mischen. Die Butter in Stückchen, Eigelb und Sahne dazugeben und alles mit den Händen zu einem Teig zusammenkneten. In Folie eingewickelt, 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

3. Die restlichen Zutaten für den Hefeteig in eine Rührschüssel geben. Die Hefemilch dazugeben und zuerst 2 Minuten auf niedriger Stufe mit der



Küchenmaschine oder den Knethaken eines Handrührers kneten, dann noch 2 bis 3 Minuten auf hoher Stufe fertig kneten.

4. Die Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und den Teig 30 Minuten gehen lassen.

5. Den Hefeteig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen flach drücken, den Mürbeteig in Stücke darauf verteilen (Bild 1) und beides miteinander verkneten (Bild 2), bis der Teig eine marmorierte Struktur hat.

#### TIPP

Der Teig eignet sich gut für Obstböden, aber auch für Schneckenudeln und Nuss Hörnchen.

Zubereitungszeit: 20 min

Ruhezeit: 45 min

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

# BBO BEILAGEN



**SCHNELLE  
PARTYBRÖTCHEN  
SEITE 21**

Foto: Christian Herr, Gluten Free Magazin

Geht es Ihnen auch so, dass Sie die vielen tollen Beilagen, die zu jedem Grillabend dazugehören, fast mehr anlachen als das Grillgut selbst? Falls ja, haben wir für Sie ein paar raffinierte Brot- und Salatrezepte, die Steak, Fisch und Grillkäse fast zur Nebensache werden lassen.

## HIRSESALAT MIT MANDEL- DRESSING

Zutaten für 4 Portionen

→ Für den Salat:

100 g Hirse / 200 ml Wasser / Salz /

130 g Kichererbsen

(Dose, abgetropft) /

100 g Kirschtomaten /

½ rote Paprikaschote /

½ Salatgurke /

2 Stangen Staudensellerie /

3 Frühlingszwiebeln /

50 g Rucola / 30 g Mandelblättchen /

4 Stängel Petersilie /

2 Stängel frische Minze

→ Für das Dressing:

1 Knoblauchzehe /

2 EL Zitronensaft / ½ TL Zucker /

20 g ungesüßtes helles Mandelmus /

Salz / Pfeffer aus der Mühle /

1 Prise gemahlener Kreuzkümmel /

4 EL Olivenöl

1. Die Hirse verlesen, heiß abspülen und mit 200 ml Wasser und Salz in einen Topf geben. Zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 12 Minuten garen. Die Hirse auf einem Backblech oder großen Teller verteilen, damit sie schneller abkühlt.

2. Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Tomaten, Paprika, Gurke, Staudensellerie und Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Die Tomaten halbieren, Paprika, Gurke und Sellerie in Würfel schneiden, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun



rösten. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

3. Hirse, Gemüse, Mandelblättchen und Kräuter in einer großen Schüssel vorsichtig mischen.

4. Den Knoblauch abziehen und fein hacken oder durch die Knoblauchpresse drücken. Mit Zitronensaft, Zucker, Mandelmus, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel cremig verrühren. Das Öl unterschlagen und das Dressing mit dem Salat vermengen.

Zubereitungszeit: 35 min

Pro Portion: 357 kcal  
9 g E / 21,3 g F / 35 g KH / 4,5 g BS

### TIPP

Der Salat lässt sich prima vorbereiten. Dann allerdings alle Zutaten bis auf den Rucola in einer Schüssel mischen. Rucola und Dressing erst kurz vor dem Servieren untermischen.



Foto: Christian Herr, Gluten Free Magazin

# KÄSESPÄTZLE MIT RÖSTZWIEBELN

STEP BY STEP



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

## Zutaten für 4 Portionen

- Für die Käsespätzle:
  - 230 g glutenfreies helles Reismehl /
  - 100 g glutenfreies Maismehl /
  - 80 g Kartoffelstärke / ¼ TL Xanthan /
  - 5 Eier / Salz / 125 g Milch /
  - 80 g Mineralwasser mit Kohlensäure /
  - Öl für die Form /
  - 250 g Käse (z. B. je 125 g Emmentaler und Bergkäse) /
  - 4 EL Schlagsahne /
  - Pfeffer aus der Mühle /
  - 1 EL frisch gehackte Petersilie
- Für die Röstzwiebeln:
  - 2 Zwiebeln /
  - 2 EL glutenfreies helles Reismehl /
  - 2 EL Butterschmalz /
  - 1 Prise Zucker / Salz

1. Alle Zutaten bereitstellen (Bild 1).
2. Mehle, Stärke und Xanthan mischen und in eine Rührschüssel sieben (Bild 2).
3. Die Eier und 4 g Salz mit einem Schneebesen verquirlen (Bild 3). Zum Mehlmix geben und mit einem Kochlöffel verrühren. Nach und nach Milch und Mineralwasser dazugeben und den Teig mit dem Kochlöffel 5 Minuten kräftig schlagen (Bild 4). Alternativ kann der Teig auch mit dem Flachrührer einer Küchenmaschine oder mit den Quirlen eines Handrührers verarbeitet werden. Der Teig soll glatt sein und wie ein fester Rührteig zäh vom Löffel fallen (Bild 5). Den Teig 15 Minuten ruhen lassen.
4. Den Backofen auf 150 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform oder ofenfeste Pfanne einfetten.
5. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Teig noch mal kräftig durchrühren. Einen Spätzlehobel kalt abspülen, auf den Topf aufsetzen und den Teig portionsweise ins nur leicht simmernde Wasser schaben (Bild 6). Den Schlitten dabei eher langsam vor- und zurückbewegen, damit die Spätzle etwas länger werden. Für Knöpfe den Schlitten schneller bewegen. Die Spätzle max. 1 Minute im Salzwasser kochen. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen, mit

einem Schaumlöffel herausnehmen (Bild 7) und zum Abschrecken in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Dann in einem Sieb abtropfen lassen.

6. Den Käse reiben. Spätzle und geriebenen Käse abwechselnd in die Form oder Pfanne schichten (Bild 8), mit Käse abschließen. Die Sahne darübergießen und die Käsespätzle im Backofen bei 150 °C ca. 15 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.
7. Die Zwiebeln abziehen, halbieren und quer in dünne Spalten schneiden (Bild 9). Im Reismehl wenden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit 1 Prise Zucker darin goldbraun anbraten (Bild 10). Zum Schluss salzen.
8. Die Käsespätzle mit Pfeffer würzen und mit Röstzwiebeln und Petersilie bestreut servieren.

### TIPP

Statt im Backofen können Sie die Käsespätzle auch in einer großen Pfanne auf dem Herd zubereiten. Spätzle, Käse und Sahne in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze garen, bis der Käse geschmolzen ist.

**Zubereitungszeit:** 40 min

**Ruhezeit:** 15 min

**Backzeit:** ca. 15 min

**Pro Portion:** 819 kcal  
34,2 g E / 37,6 g F / 87,1 g KH / 3,8 g BS



Foto: Christian Herr, Gluten Free Magazin

# GEMISCHTER ODER GLUTENFREIER HAUSHALT?

Da eine Zöliakie nicht nur glutenfreies Essen erfordert, sondern da auch alles drumherum glutenfrei sein muss, muss nach einer Diagnose der ganze Haushalt auf den Kopf gestellt werden. Für alle, die nicht alleine wohnen, sind eine Reihe an Absprachen zu treffen. Wo darf glutenhaltig gegessen werden? Wie wird der Haushalt organisiert, um Kontaminationen zu vermeiden? Während die einen die Ernährung der ganzen Familie auf weitgehend glutenfrei umstellen, organisieren die anderen den Alltag in einem gemischten Haushalt. Wir haben mit Patrizia und Jürgen Schmidtlein sowie Sara Zeitlmann gesprochen, um die Vor- und Nachteile beider Möglichkeiten zu beleuchten.



## PATRIZIA UND JÜRGEN SCHMIDTLEIN

Bei Patrizia wurde 2008 Zöliakie diagnostiziert. Zunächst lebte sie mit ihrem Mann Jürgen noch in einem gemischten Haushalt, in dem es Nudeln und Brot in beiden Varianten gab. Als nach und nach die glutenfreien Alternativen immer besser wurden, stiegen sie auf einen glutenfreien Haushalt um. Als Vorteil sehen die beiden vor allem das geringere Kontaminationsrisiko, was zu einem entspannten gemeinsamen Miteinander beiträgt. Patrizia und Jürgen Schmidtlein sind die Gründer des Zöliakie Austauschs, Deutschlands größter Facebookgruppe zu Zöliakie und zur glutenfreien Ernährung.

[www.zoeliakie-austausch.de](http://www.zoeliakie-austausch.de)



## SARA ZEITLMANN

erhielt ihre Zöliakiediagnose 2016. Von Anfang an lebt sie mit ihrem Mann und ihrer inzwischen siebenjährigen Tochter in einem gemischten Haushalt, der zu etwa 70 Prozent glutenfrei ist. Vor allem Nudeln und Brot gibt es für ihren Mann und ihre Tochter glutenhaltig. Gebacken wird aber ausschließlich glutenfrei. Sara Zeitlmann ist auch Ernährungsberaterin und hat das Blogazin schnabel-auf.de ins Leben gerufen. Hier möchte sie Familien zeigen, dass Gesundsein und Genießen kein Widerspruch sind. Ein Auto-tenpool aus Ärzten und Ernährungsexperten gibt regelmäßig Tipps auf der Plattform.

[www.schnabel-auf.de](http://www.schnabel-auf.de)

### Warum haben Sie sich für einen glutenfreien bzw. gemischten Haushalt entschieden?

#### PATRIZIA SCHMIDTLEIN:

Im ersten Jahr nach der Diagnose führten wir noch einen gemischten Haushalt. Nudeln haben wir dann zum Beispiel immer doppelt gekocht. Dieses doppelte Kochen hat uns aber genervt und als es dann gute glutenfreie Nudeln gab, die Jürgen auch vertragen hat (wir hatten nämlich zuerst welche, die er nicht gut vertragen hat), haben wir umgestellt. Weil wir nur zu zweit sind, ist es finanziell auch nicht so viel Mehraufwand wie beispielsweise bei einer fünfköpfigen Familie, in der nur einer Zöliakie hat. Da viele frische Lebensmittel an sich glutenfrei sind, haben wir auch immer weniger auf Fertigprodukte zurückgegriffen und mehr selbst gekocht. Außerdem haben wir so viel weniger Angst vor Kontamination.

#### JÜRGEN SCHMIDTLEIN:

Da ich mitbekommen habe, welche Auswirkungen Gluten hat, will ich das einfach aus der Wohnung verbannen. Ich will ja, dass es meiner Frau gut geht und hätte sonst keine Ruhe.

#### PATRIZIA SCHMIDTLEIN:

Allerdings haben wir zunächst leider nicht alle Kontaminationsquellen erkannt – ein Jahr lang haben wir, da wir es nicht besser wussten, denselben Toaster verwendet und auch bei Essig nicht beachtet, dass er Gluten enthält.

#### SARA ZEITLMANN:

Wir haben es von Anfang an als Krankheit gesehen, die nur mich betrifft. Deshalb sind wir auch gar nicht auf die Idee gekommen, den ganzen Haushalt auf glutenfrei umzustellen. Als ich mich mehr damit beschäftigt habe, dass es diese Möglichkeit gibt, bin ich aber zu dem Schluss gekommen, dass eine glutenfreie Ernährung für meine Tochter, die keine Zöliakie hat, nicht sinnvoll ist, da eine glutenfreie Ernährung für Nichtbetroffene nicht komplett gesund ist.

Am Anfang habe ich auch vor allem von glutenfreien Ersatzprodukten gelebt. Da diese teilweise etwas gewöhnungsbedürftig schmecken, wollte ich das meiner Familie ersparen. Außerdem spielt der finanzielle Aspekt eine Rolle bei dieser Entscheidung. Nur gebacken wird ausschließlich glutenfrei, weil ich keine Lust habe auf doppelten Mixer, doppelten Teigschaber und herumfliegendes Mehl. Und wenn ich etwas paniere, wird für alle glutenfreies Paniermehl verwendet. Auch wenn Freunde zum Brunchen kommen oder wenn wir gemeinsam grillen, gibt es nur noch glutenfrei, sonst funktioniert es nicht. Wir würden den Besuch sonst unnötig überfordern.

### Welche Vorteile sehen Sie darin?

#### PATRIZIA SCHMIDTLEIN:

Der große Vorteil des glutenfreien Haushalts ist einfach das Thema Kontamination. Das ist bei uns der Hauptgrund. Seit Jürgen kein glutenhaltiges Brot mehr kauft, bin ich viel entspannter und muss keine Angst haben, wenn ich einen Brösel in der Butter sehe. Ein glutenfreier Haushalt bietet einen Ort der Sicherheit. Ein Vorteil ist auch das Thema Hygiene. Jede Küche muss sauber sein. Aber ich möchte nicht dauernd am Putzen sein. Wir finden auch gut, dass die Zöliakie dadurch nicht im Mittelpunkt steht, sondern mehr das Gemeinsame. Wir teilen nicht in „meins“ und „deins“.

#### SARA ZEITLMANN:

Ich sehe vor allem den finanziellen Aspekt. Würden mein Mann und meine Tochter jetzt auch alles glutenfrei essen, wäre mir das schlichtweg zu teuer. Die glutenfreie Ernährung ist für Nichtbetroffene auch nicht komplett gesund. Gerade bei Kindern, die ja viel zu Hause essen, ist das ein wichtiger Aspekt. Nur wenn wir in den Urlaub fahren und in einer Ferienwohnung sind, da ernähren wir uns wirklich rein glutenfrei und die beiden essen dann nur in Restaurants glutenhaltig. Weil in einer Ferienwohnung dann noch mehr aufpassen als ohnehin schon, das möchten wir einfach nicht.

## VORTEILE GLUTENFREIER HAUSHALT

Entspannter, da im eigenen Haushalt weniger auf Kontamination geachtet werden muss

Gemeinsames Kochen steht mehr im Vordergrund

Die Zöliakie ist nicht ständig Gesprächsthema

## VORTEILE GEMISCHTER HAUSHALT

Finanziell günstiger, da glutenfreie Ersatzprodukte in der Regel teurer sind

Kinder lernen in einem gemischten Haushalt besser, mit ihrer Erkrankung umzugehen

Für Nichtbetroffene möglicherweise gesünder, da glutenfreie Ersatzprodukte oft weniger gesund sind