GLUTENFREI INS NEUE JAHR

Gluten Free

Nr. 27

Gluten Free

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

FEBRUAR MÄRZ 2023 DEUTSCHLAND € 4,90 ÖSTERREICH € 5,60 SCHWEIZ CHF 7,80

GLUTENFREIE REZEPTE GEPRÜFTE QUALITÄT

Laugenkonfekt Seite 15

39 GLUTENFREIE REZEPTE

39 REZEPTIDEEN

Italienische Ofenklassiker

Gebäck für die närrische Zeit

Vegane Lieblingsrezepte

Backen mit weniger Zucker

REGIOTOUR

Glutenfrei unterwegs in NRW

RATGEBER

So gelingt der Start ins glutenfreie Leben

STEP BY STEP

ZIMTSCHNECKEN

Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie diese süße Köstlichkeit gelingt

Brotgenuss

HOLEN SIE SICH ABWECHSLUNG IN DEN BROTKORB

4 191153 504906 27

Foto: Eva Fischer

Inhalt

FEBRUAR MÄRZ 2023

Nr. 27

Aktuelles, Tipps und Infos

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

20 **RATGEBER**
Start ins glutenfreie Leben – die ersten vier Wochen nach der Diagnose

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

Glutenfrei unterwegs

62 **REGIOTOUR**
Glutenfreie Locations in Nordrhein-Westfalen entdecken

Im Test

48 **MÜSLI**
Wir haben uns durch eine breite Auswahl an glutenfreien Müslis gelöffelt, mit denen Sie gut gestärkt den Tag beginnen

Medizin

9 **NEUES AUS MEDIZIN UND WISSENSCHAFT**
Hohe Dunkelziffer: Großteil der Menschen mit Zöliakie ohne Diagnose / Do's und Don'ts im glutenfreien Alltag

Kochen und Backen

12 **BROTGENUSS**
Ob Haferbrot, Vinschgerl oder Laugenkonfekt – hier greifen alle gern zu

16 **AL FORNO**
Die italienische Küche hat viele traditionelle Gerichte zu bieten, die im Ofen überbacken werden – Francesca Fasola präsentiert uns drei davon

24 **SEELENWÄRMERSUPPEN**
Jetzt in der kalten Jahreszeit geht doch nichts über eine heiße Suppe, die für ein wohliges Gefühl sorgt

34 **KLASSIKER AUS DEM DRUMLERHOF**
Entdecken Sie zwei Köstlichkeiten der Südtiroler Küche: Tirtlen und Mohnstrudel

36 **KULINARISCHE TOUR DURCH SKANDINAVIEN**
Freuen Sie sich auf typische Speisen aus dem hohen Norden – von Smørrebrød über Karjalanpiirakka bis Kladdkaka

44 **STEP BY STEP**
Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie luftig-lockere Zimtschnecken und Schupfnudeln gelingen

52 **VEGANE LIEBLINGSREZEPTE FÜR JEDEN TAG**
Wie gut sich die rein pflanzliche Ernährung in den Alltag einbauen lässt, zeigt uns Estella Schweizer mit drei einfach umzusetzenden Ideen

56 **TRUDELS KÜCHE**
Genießen Sie die närrische Zeit mit feinem Gebäck von Trudel Marquardt

66 **GLUTEN FREE FOR KIDS**
Die ganze Familie kann sich auf zwei leckere Gerichte freuen, die auch die größten „picky Eater" hinter dem Ofen hervorlocken

68 **GLUTEN FREE FRIENDS**
Backen mit weniger Zucker – 5 Profis des glutenfreien Backens präsentieren natürlich süße Kreationen

74 **GLUTEN FREE DAILY**
Freuen Sie sich auf feine Wintergerichte, die sich unter der Woche prima zubereiten lassen

Rubriken

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

Gluten Free

Alltagsküche

Lieblingsrezepte für jeden Tag

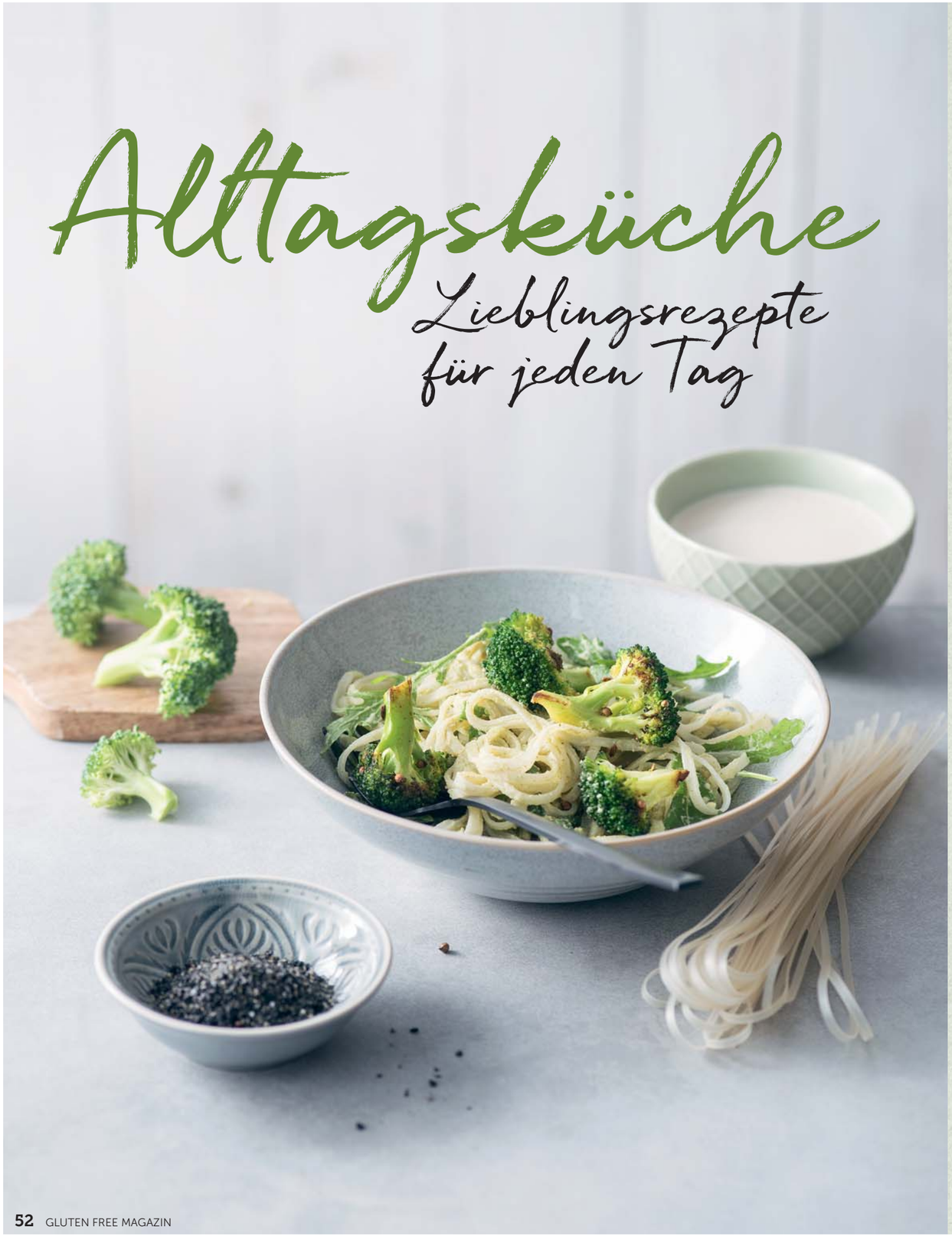

Foto: Christian Herr, Gluten Free Magazin

Mit rein pflanzlichen Zutaten zu kochen, ist alles andere als langweilig und eintönig. Estella Schweizer verwöhnt mit tollen, unkomplizierten Rezepten, mit denen Sie den Alltag auf sehr geschmackvolle Weise aufpeppen und alle am Tisch glücklich machen.

VEGAN

Rezepte von Estella Schweizer

Estella Schweizer hat ihre Berufung zum Beruf gemacht. Seit frühester Jugend beschäftigt sie sich mit Ernährung unter den Aspekten Gesundheit, Bekömmlichkeit, Ernährungsgerechtigkeit, Nachhaltigkeit und Klimaschutz. Seit ihrem 25. Lebensjahr lebt sie auf Grund von Zöliakie mit Leichtigkeit und Freude am Genuss glutenfrei. Auf Instagram TV kann man sich live mit ihr treffen. Im Oktober 2020 ist ihr erstes Kochbuch bei Greenpeace Magazin Edition erschienen.
www.estellaschweizer.com

Sesam-Zitronen-pasta mit Rucola und Brokkoli

Zutaten für 4 Portionen
200 g Rucola /
1 großer Kopf Brokkoli (ca. 500 g, im Winter auch TK) /
150 g Tahini (Sesampaste) /
60 g Zitronensaft / 200 g Wasser /
Salz / Pfeffer aus der Mühle /
1 EL Sesamöl / 1 EL Rapsöl /
1 TL ganze Kreuzkümmelsamen /
1 TL ganze Fenchelsaat /
1 TL ganze Koriandersaat /
1 Msp. gemahlene Kurkuma /
500 g glutenfreie breite Edamame-Pasta oder glutenfreie Reisbandnudeln /
Sesam oder Gomasio (siehe Tipp) zum Servieren

1. Den Rucola waschen und beiseitestellen. Den Brokkoli ebenfalls waschen und pro Portion 3 bis 4 schöne Köpfe abschneiden und in mundgerechte Stücke vierteln.
2. Verbleibende Köpfchen sowie den Strunk für die Pastasoße dämpfen. Dazu die holzigen Teile abschneiden und die dicke Schale am unteren Strunk entfernen. Alles würfeln und mit wenig Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, im geschlossenen Topf 10 bis 13 Minuten garen.
3. Aus Tahini, Zitronensaft, Wasser und 1 Prise Salz im Mixer eine cremige Soße mixen. Unbedingt circa 30 Sekunden mixen, damit die Creme richtig weich und fluffig wird. Alternativ geht das auch mit dem Pürierstab.
4. 2/3 der Creme in eine Schüssel umfüllen. Den Rest mit dem gedämpften Brokkoli im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer grünen Soße verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer, ggf. etwas mehr Zitronensaft und dem Sesamöl abschmecken. In den Topf zurückgeben und warm halten.
5. In einer großen Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Gewürze darin anrösten. Sobald sie duften, die vorbereiteten Brokkoliköpfchen rundherum braten. Auch hier die duftenden Röstaromen abwarten. Das Gemüse sollte zugleich knackig bleiben und Biss behalten.
6. Inzwischen Wasser für die Nudeln zum Kochen bringen, salzen und die Pasta nach Packungsanweisung kochen und dann abseihen.
7. Die Nudeln in einer großen Schüssel mit der Brokkolicreme vermengen und den Rucola unterheben. Auf Teller verteilen, den gebratenen Brokkoli darübergeben und mit einem ordentlichen Klecks Sesam-Zitronensoße toppen. Sesam oder Gomasio darüberstreuen und servieren.

TIPP

Gomasio ist ein Sesamsalz, das es beispielsweise im Bioladen fertig zu kaufen gibt.

Zubereitungszeit: 45 min

Pro Portion: 803 kcal
17,7 g E / 26,1 g F / 127 g KH / 9,1 g BS

Feines Gebäck

für die närrische Zeit

Berliner
Seite 57

Foto: Christian Herr, Gluten Free Magazin

Trudels KÜCHE

Bevor die Fastenzeit beginnt, darf noch mal ordentlich geschlemmt und genascht werden. Trudel Marquardt hat ein paar tolle Ideen parat – von klassischen Berlinern und Quarkbällchen bis hin zu neapolitanischen Graffe und herzhaftem Käsegebäck.

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

Berliner

Zutaten für 12 Stück
450 g glutenfreie Mehlmischung[8] / 50 g Tapiokastärke / 1 Prise Salz / 3 EL + 1 Prise Zucker / 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker / 1 TL Flohsamenschalenpulver / ½ TL Xanthan / 10 g Trockenhefe / 400 ml lauwarme Milch / 1 Ei / 50 g weiche Butter / glutenfreies Mehl zum Arbeiten / 500 g Kokosfett zum Ausbacken / Puderzucker zum Bestreuen / 100 g Konfitüre ohne Stückchen oder Gelee zum Füllen

1. Mehlmischung, Tapiokastärke, Salz, 3 EL Zucker, Vanillezucker, Flohsamenschalenpulver und Xanthan in der Rührschüssel der Küchenmaschine mischen. Eine Vertiefung bilden und die Hefe und 1 Prise Zucker hineingeben. Mit 1/3 der Milch übergießen und 15 Minuten stehen lassen, bis sich Blasen gebildet haben.
2. Ei, Butter und restliche Milch dazugeben und alles mit dem Flachrührer 3 Minuten zu einem glatten, elastischen Teig kneten. Die Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und den Teig 15 Minuten ruhen lassen.
3. Aus dem Teig auf einer bemehlten Unterlage eine Rolle formen und in gleich große Portionen à circa 90 g schneiden. Aus den Teigstücken mit angefeuchteten Händen glatte Kugeln formen, auf eine bemehlte Unterlage legen und, mit Folie abgedeckt, 15 bis 20 Minuten gehen lassen.
4. Inzwischen das Fett in einem hohen Topf erhitzen. Die Berliner darin von allen Seiten in 4 bis 6 Minuten goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Die Berliner rundum mit Puderzucker bestreuen und abkühlen lassen.
6. Konfitüre oder Gelee in eine Garnierspritze mit Fülltülle geben und die Berliner damit füllen.

TIPP

Aus diesem Teig können Sie auch Dampfnudeln oder Germknödel machen. 50 g glutenfreier Lievito Madre verbessern den Teig zusätzlich. Diesen zusammen mit Ei, Butter und restlicher Milch zum Teig geben.

TIPP

Alternativ können Sie die Berliner auch mit Vanille- oder Schokoladenpudding füllen.

Zubereitungszeit: 50 min

Ruhezeit: 45–50 min

Pro Stück: 321 kcal
3,2 g E / 13,3 g F / 47,1 g KH / 0,3 g BS

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

Glutenfrei unterwegs in NRW

Wie wäre es mit einem Städtetrip nach Köln oder Aachen (etwa zum Karneval) oder einer kleinen Rundtour durch Nordrhein-Westfalen? Von Bonn bis Münster, egal ob Bäckerei, Pizzeria oder Asia-Restaurant, stellen wir Ihnen verschiedene Locations mit glutenfreiem Angebot in NRW vor.

GF **rein glutenfreie Location**

1 | 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 Petit Fours im Wechsel. Viele der Leckereien sind außerdem laktosefrei, vegan, zuckerreduziert und kommen auch oft ohne weitere Allergene aus.

Königsallee 60, 40212 Düsseldorf
Arnulfstraße 4, 40545 Düsseldorf
Kettengasse 2, 50672 Köln
Münsterplatz 13, 52062 Aachen
www.isabella-patisserie.de

2 | MONGO'S

Alle Asia-Fans aufgepasst: Im Mongo's gibt's ein reichhaltiges Buffet, von dem sich die Gäste ihre Zutaten, die in die Pfanne wandern sollen, selbst zusammenstellen. Alle Marinaden sind glutenfrei, das Personal achtet auf eine Trennung von glutenhaltigen und glutenfreien Produkten und bei Hinweis auf eine Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit werden die ausgewählten Zutaten in einer frisch gereinigten Pfanne zubereitet. Alternativ gibt es auch eine gut gekennzeichnete Speisekarte mit À-la-carte-Gerichten.

Zollhof 10, 40221 Düsseldorf
Altendorfer Straße 3a, 45127 Essen
Philosophenweg 17, 47051 Duisburg
Ottoplatz 1, 50679 Köln-Deutz
www.mongos.de

3 | BÄCKER SCHÜREN

Traditionelles Backhandwerk und Nachhaltigkeit stehen bei der Familienbäckerei im Fokus. Glutenfreie Brote und weitere Backwaren werden hier immer dienstags und freitags in einem extra Raum mit separaten Geräten und Utensilien hergestellt. Fast alle der Brote und Brötchen sind zudem bio-zertifiziert und vegan. Um Kontaminationen zu vermeiden, werden sowohl glutenfreie Rohstoffe als auch die fertigen Backwaren getrennt von glutenhaltigen gelagert. In der Auslage sind die glutenfreien Backwaren separat in einem transparenten Schaukasten aufbewahrt.

Hauptstraße 5, 40597 Düsseldorf-Benrath
Karschhauser Str. 31, 40699 Erkrath-Hochdahl
Mühlenbachweg 9, 40724 Hilden
Oberstraße 26, 40878 Ratingen
Bahnstraße 10, 42329 Wuppertal-Vohwinkel
Forststraße 1a, 42697 Solingen-Ohligs
und weitere Standorte
www.ihr-bäcker-schüren.de

4 | LU SALENTU

In der Pizzeria Lu Salentu können sich die Gäste auf glutenfreie Pizza, Pasta und Salate freuen. Der glutenfreie Pizzateig wird von der Pizzeria selbst zubereitet und benötigt 48 Stunden Vorlaufzeit, da der glutenfreie Teig direkt am Morgen in der gereinigten Küche zubereitet wird. Eine Anmeldung der glutenfreien Pizza vorab ist also erforderlich, der Belag kann aber auch erst am Tag des Besuchs ausgewählt werden. Für die Zubereitung der glutenfreien Speisen werden eine separate Teigmaschine, eigene Töpfe und Schneidebretter verwendet. Gemäß den Empfehlungen der italienischen Zöliakie-Gesellschaft werden die glutenfreien Pizzen in mit Backpapier ausgelegten hohen Pfannen gebacken.

Walder Kirchplatz 16, 42719 Solingen
www.lu-salentu.de

5 | MAMA MIA

Im Herzen Dortmunds liegt das klassisch italienische Restaurant Mama Mia, das sich auf die sizilianische Küche spezialisiert hat. Alle Gerichte auf der Speisekarte werden für einen kleinen Aufpreis auch in glutenfreier Version angeboten und die glutenfreie Pizza wird mit eigenen Küchengeräten frisch zubereitet. Die Mitarbeiter werden zum Thema Kontamination geschult und können auch auf andere Allergien eingehen. Das Restaurant wünscht eine Reservierung vorab, die glutenfreien Gerichte müssen aber nicht extra angemeldet werden.

Chemnitzer Straße 38, 44139 Dortmund
www.pizzeria-mama-mia.de

6 | OMAROSA CAFÉ

Das stilvoll eingerichtete Café omaRosa bietet gegen einen kleinen Aufpreis glutenfreie Frühstücksoptionen an. Wer mag, kann sich das Frühstück auch bis an die eigene Haustür liefern lassen. Auch der Mittagstisch besteht zum Großteil aus glutenfreien Gerichten. Für die glutenfreien Speisen verwenden die geschulten Mitarbeiter separate Küchenutensilien und die glutenfreien Produkte werden zudem getrennt von den glutenhaltigen gelagert. So kommen laut der Inhaberin regelmäßig Gäste mit Zöliakie ins Café. Da die Plätze im Café omaRosa heiß begehrt sind, wünscht das Café eine Reservierung vorab. Dabei am besten auch gleich den Wunsch nach glutenfreiem Essen mitangeben.

Chemnitzer Straße 9, 44139 Dortmund
omarosa.de

7 | HERZALLERLIEBST

Lust auf glutenfreien Waffelgenuss? Im Kreuzviertel in Dortmund liegt das Café herzallerliebst, in dem sowohl süße als auch herzhafte Waffelpops am Stiel mit Eis, Schokolade, Frischkäse, Avocado oder anderen kreativen Toppings genossen werden können. Die Zubereitung des glutenfreien Proteinteigs erfolgt in einer separaten Küchenmaschine, einem eigenen Waffeleisen und auch sonst werden separate Küchenutensilien, aber auch extra Lappen und Handtücher, die glutenfrei gekennzeichnet sind, verwendet.

Hohe Straße 59a, 44139 Dortmund
www.herz-allerliebst.com

8 | BASE.KITCHEN®

Von Burgern bis Bowls bietet die BASE.KITCHEN® echtes Soulfood, bei dem auch auf Nachhaltigkeit und fairen Handel geachtet wird. Die Burger können mit glutenfreiem Bun bestellt werden. Jedoch können Glutenspuren nicht ausgeschlossen werden, da keine separaten Küchenutensilien verwendet werden. Eine Reservierung vorab ist empfohlen.

Essener Straße 24, 44139 Dortmund
base.kitchen

1

7

8

Bitte vergessen Sie trotz aller Recherche nie, vor Ort mit dem Personal zu sprechen oder eine Infokarte weiterzugeben!

natürlich süß

Backen mit weniger Zucker

Polentakuchen mit Rosmarin
Seite 69

Foto: Eva Fischer

Auch ohne raffinierten Zucker lässt sich herrlich backen und Süßes genießen. Fünf Profis des glutenfreien Backens verraten uns ihre Highlights. Bei diesen Köstlichkeiten wird mal mit Ahorn- oder Reissirup gesüßt, mal auf die natürliche Süße von Orangensaft gesetzt oder es kann dank der gewählten Zutaten komplett auf ein „Süßungsmittel" verzichtet werden. So macht Naschen Spaß!

Rezept von Eva

Die Bloggerin, Foodfotografin und -stylistin sowie Kochbuchautorin Eva Fischer lässt bereits seit 2013 ihre Followers an ihren glutenfreien Koch- und Backrezepten auf ihrem Blog teilhaben. Mit einem Master im Fach Gesundheitsmanagement und einer Ausbildung zum Ernährungsvorsorge-Coach kennt sie sich bestens in der Thematik aus. Ihre Inspiration für neue Rezepte holt sie sich am liebsten auf Reisen, wie in Australien, San Francisco und New York oder den skandinavischen Ländern.
www.foodtastic.at

Polentakuchen mit Rosmarin

Zutaten für 1 Springform (26 cm Ø) bzw. 16 Stücke
→ Für den Kuchen:
Fett für die Form /
110 g Naturjoghurt oder pflanzliche Joghurtalternative /
120 ml Olivenöl /
120 ml Ahornsirup /
60 ml frisch gepresster Orangensaft /
60 ml glutenfreier Hafer- oder Mandeldrink /
120 g glutenfreie Polenta (Maisgrieß) /
140 g glutenfreies Hafermehl /
90 g gemahlene Mandeln /
1 TL glutenfreies Backpulver
→ Für Guss und Deko:
60 ml frisch gepresster Orangensaft /
2 EL Ahornsirup /
200 g Naturjoghurt oder pflanzliche Joghurtalternative /
1–2 Rosmarinzweige

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Eine Springform einfetten.
2. Joghurt, Olivenöl, Ahornsirup, frisch gepressten Orangensaft und Hafer- oder Mandeldrink in einer Schüssel vermischen.
3. Polenta, Hafermehl, gemahlene Mandeln und Backpulver hinzugeben und alles gut vermengen.
4. Die Masse in die Springform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft circa 35 Minuten backen. Nach 15 bis 20 Minuten den Kuchen mit Alufolie abdecken, da er schnell sehr dunkel wird.
5. Den Kuchen vollständig auskühlen lassen.
6. Für den Sirup frisch gepressten Orangensaft und Ahornsirup vermengen. Gleichmäßig mit einem Zahnstocher kleine Löcher in den Kuchen stechen, den Sirup darübergießen und etwas einziehen lassen. Nun den Joghurt gleichmäßig über den Kuchen verteilen und mit Rosmarin garniert servieren.

Zubereitungszeit: 20 min

Backzeit: ca. 35 min

Pro Stück: 196 kcal
3,6 g E / 12,9 g F / 16,8 g KH / 0,6 g BS

„Ausgefallene Kombinationen haben mir schon immer gefallen – wie zum Beispiel ein süßer Polentakuchen (nicht zu süß) mit Rosmarin."