

Gluten Free

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



*Cheeseburger
Seite 16*

41

**GLUTENFREIE
REZEPTE**

41 REZEPTIDEEN

- Waffelliebe
- Herziges zum Valentinstag
- Easy Alltagsküche
- Oster-Brunch

AUF TOUR

- Glutenfreie Cafés in
Deutschland, Österreich
und der Schweiz

BACKINAR

- So gelingt Mürbeteig



SPEZIAL
BRÖTCHEN
Kerniger Genuss mit
Haferflocken, Buchweizen-
und Hirseflocken

Enjoy!
**ALL-TIME-FAVORITES
AUS DEN USA**



**KULINARISCHE REISE
IN DIE REGION MARKEN**

34



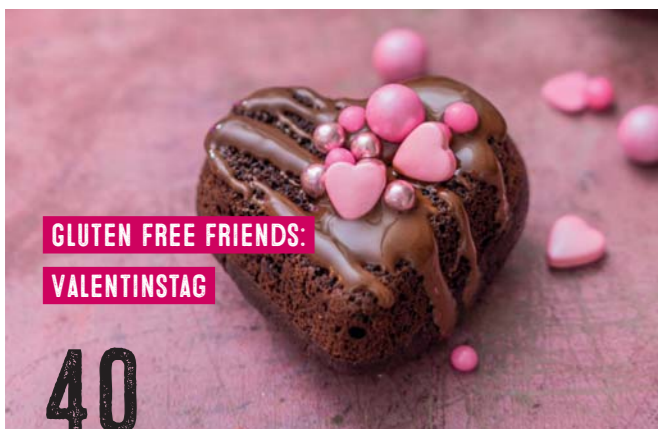
**TRUDELS KÜCHE:
WAFFELLIEBE**

28



VEGAN: JUST ONE

52



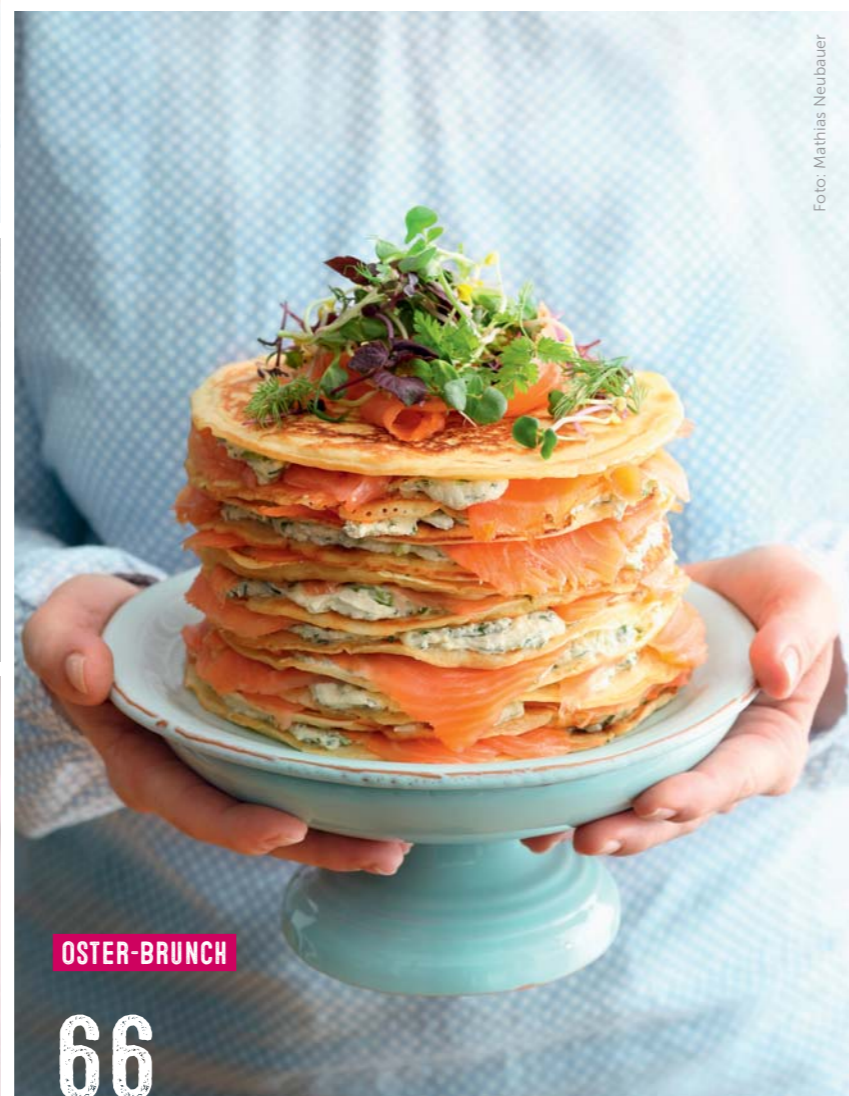
**GLUTEN FREE FRIENDS:
VALENTINSTAG**

40



IT'S TEA TIME

56



OSTER-BRUNCH

66

Foto: Mathias Neubauer

Aktuelles, Tipps und Infos

- 10 **MARKTPLATZ**
Glutenfreie Produkte neu für Sie entdeckt
- 38 **GLUTEN FREE BACKINAR**
Konditormeister Jörg Hecker erklärt häufige Backfehler bei der Zubereitung von Mürbeteig und verrät sein gelingsicheres Grundrezept
- 72 **KÜCHENTALK**
Experten geben Antwort auf Ihre Fragen

Im Test

- 48 **KNÄCKEBROT**
Wir stellen eine große Vielfalt an glutenfreiem Knäckebrot und Knusperbrot vor

Glutenfrei unterwegs

- 22 **CAFÉS MIT
GLUTENFREIEM ANGEBOT**
Entdecken Sie sichere Locations in Deutschland, Österreich und der Schweiz

Medizin

- 64 **NEUES AUS DER
ZÖLIAKIE-FORSCHUNG**
Interview mit Dr. med. Franziska Buriánek zur klinischen Entwicklung von IMU-856

Kochen und Backen

- 12 **ENJOY**
Freuen Sie sich auf All-Time-Favorites der US-amerikanischen Küche
- 18 **BRÖTCHEN MIT
KERNIGEN FLOCKEN**
Statt ins Müsli wandern Haferflocken, Buchweizen- und Hirseflocken heute in aromatische Brötchen
- 28 **TRUDELS KÜCHE**
Alle lieben Waffeln! Trudel Marquardt hat köstliche Rezepte für süße und auch herzhaftere Waffeln parat
- 34 **KULINARISCHE REISE
DURCH ITALIEN**
Francesca Fasola präsentiert leckere Klassiker der im östlichen Mittelitalien gelegenen Region Marken
- 40 **GLUTEN FREE FRIENDS**
Mit diesen herzigen Backwaren von 5 Profis des glutenfreien Backens können Sie Ihre Liebsten zum Valentinstag – oder einfach so – überraschen
- 46 **GLUTEN FREE FOR KIDS**
Mit Würstelgulasch und Rote-Bete-Milchreis ist die schnelle Familienküche perfekt
- 52 **JUST ONE**
Ob One Pot, One Tray oder One Bowl: Estella Schweizer verwöhnt uns mit kreativen, rein pflanzlichen Gerichten
- 56 **IT'S TEA TIME**
Laden Sie zur Tea Time statt zum Kaffeeklatsch und servieren Sie stielecht Sandwiches, Scones mit Clotted Cream und das saftige Fruchtbrot Bara Brith
- 66 **OSTER-BRUNCH**
Mit herzhafter Pfannkuchen-Lachstorte, Schokomuffins und süßen Kokos-Osterlammern liegen Sie genau richtig, wenn die Familie an den Feiertagen zusammenkommt
- 74 **GLUTEN FREE DAILY**
Tolle Alltagsgerichte mit raffinierten Geschmackskombinationen und einer Extraportion Gemüse

Rubriken

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

BRÖTCHEN MIT KERNIGEN FLOCKEN



PORRIDGELAIBCHEN
SEITE 20

SIE KÖNNEN SICH NICHT ENTSCHIEDEN, OB MÜSLI ODER BRÖTCHEN ZUM FRÜHSTÜCK? DANN BACKEN SIE DOCH EINFACH MIT DEN VERSCHIEDENEN FLOCKEN, DIE IHR VORRATSSCHRANK SO HERGIBT, KERNIGE UND VOLLWERTIGE BRÖTCHEN. AUCH EINE SUPER IDEE, UM ANGEFANGENE FLOCKENPACKUNGEN AUFZUBRAUCHEN.

BUCHWEIZEN- ECKEN

Zutaten für 8 Stück
100 g glutenfreie
Buchweizenflocken /
8 g Salz / 10 g Ahornsirup /
40 g Olivenöl / 400 g Wasser /
150 g glutenfreies Buchweizenmehl /
70 g glutenfreies Reisvollkornmehl /
50 g glutenfreies Hafermehl /
30 g gemahlene Mandeln /
20 g glutenfreier
Goldleinsamenschrot /
15 g Flohsamenschalenpulver
(z. B. Flohsalux) /
1 Päckchen glutenfreies Backpulver /
glutenfreies Buchweizenmehl
zum Arbeiten
→ Zum Bestreichen:
½ TL Kartoffelstärke / 50 ml Wasser

1. Den Backofen auf 230 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Buchweizenflocken, Salz, Ahornsirup, Olivenöl und das Wasser in einer Rührschüssel verrühren und 5 Minuten quellen lassen.
3. Die Mehle mit Mandeln, Leinsamenschrot, Flohsamenschalenpulver und Backpulver in einer zweiten Schüssel mischen. Zu dem Flockengemisch geben und alles mit den Quirlen des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verrühren.
4. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen zu einem 18 x 18 cm großen, 2,5 cm dicken Quadrat formen. Mit einer



MIT REINEN
MEHLEN

Teigkarte vierteln und jedes kleine Quadrat noch einmal diagonal durchschneiden. Die Ecken auf das Backblech legen.
5. Die Stärke in einer Pfanne ohne Fett anrösten und das Wasser mit einem Schneebesen unterrühren. Die Brötchen damit bepinseln und 15 Minuten im Backofen auf der mittleren Schiene bei 230 °C backen.

6. Noch einmal mit der Stärkeglasur bestreichen und in weiteren 10 bis 15 Minuten fertig backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 20 min

Backzeit: 25–30 min

Pro Stück (à 90 g): 249 kcal
5,2 g E / 8,9 g F / 37,8 g KH / 1,9 g BS

Waffel Liebe

Kartoffelwaffeln
Seite 29

Foto: Christian Herr, Gluten Free Magazin



Trudels KÜCHE

Alle lieben Waffeln! Schnell einen Teig anrühren, backen und genießen – allein der Duft holt alle an den Tisch. Am besten gleich eine große Portion der vielseitigen Waffeln backen, da sie auch kalt als Snack für unterwegs oder kurz im Toaster aufgebacken himmlisch schmecken.



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

Kartoffelwaffeln

Zutaten für 4 Stück

300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln /
20 g glutenfreies Reismehl /
20 g glutenfreies Sorghum- oder Hirsemehl /
20 g Tapiokastärke /
20 g Kartoffelstärke /
1 TL Pfeilwurzeltärke /
½ TL Flohsamenschalenpulver (z. B. Flohsalux) /
1 Msp. Xanthan / 4 Eier /
60 g Sahne / 60 g Milch /
90 g Magerquark /
30 g glutenfreier Maisgrieß /
15 g frisch geriebener Parmesan /
Salz / Pfeffer aus der Mühle /
Kokosöl fürs Waffeleisen

1. Die Kartoffeln mit Schale in 35 bis 40 Minuten gar kochen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Beiseitestellen und lauwarm abkühlen lassen.
2. Mehle, Stärke, Flohsamenschalenpulver und Xanthan mischen.
3. Die Eier mit Sahne, Milch und Quark mit dem Handrührgerät verrühren, mit Maisgrieß, Parmesan und der Mehlmischung zu den Kartoffeln geben. Alles gut durchrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Waffeleisen aufheizen und mit Kokosöl einfetten. Die Waffeln nacheinander in 3 bis 4 Minuten knusprig backen. Noch heiß servieren.

TIPP

Die Waffeln können Sie mit einer geriebenen Zwiebel und 30 g fein geschnittenem rohen Schinken verändern. Auch frische Kräuter wie Schnittlauch und Petersilie oder Kräuter der Provence passen sehr gut in den Waffelteig.

TIPP

Servieren Sie zu den Waffeln einen Kräuter-Frischkäse. Dafür rühren Sie 200 g Frischkäse mit 200 g Magerquark und 2 EL Milch cremig. Geben Sie 30 g fein geschnittenen Schwarzwälder Schinken und 3 EL Schnittlauchröllchen dazu. Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

TIPP

Nehmen Sie die Waffeln auch Mal als Beilage zu Braten.

TIPP

Diese Waffeln eignen sich sehr gut zum Mitnehmen zur Arbeit.

Zubereitungszeit: 20 min

Garzeit: 35–40 min

Backzeit: 3–4 min pro Waffel

Pro Stück: 315 kcal
15 g E / 12,4 g F / 35,9 g KH / 1,3 g BS



Mürbeteig

Mürbeteig ist ein wichtiger und vielseitiger Basisteig für die Zubereitung von Kuchenböden, Tartes, Quiches oder Keksen. Umso ärgerlicher, wenn der Teig zu zäh oder zu bröselig ist oder die Mürbeteigkekse im Ofen zerlaufen. Konditormeister Jörg Hecker erklärt, welche Ursachen diesen Fehlern zugrundeliegen und wie sie sich beheben lassen. Außerdem verrät er sein Grundrezept für Mürbeteig.



JÖRG HECKER

Jörg Hecker ist als Konditormeister ein echter Profi beim glutenfreien Backen. In seiner Facebookgruppe „Glutenfreies Backen mit Konditormeister Jörg Hecker“ präsentiert er regelmäßig neue Rezepte und verrät Hobbybäckern wertvolle Tipps. Zudem gibt er sein Wissen in Backkursen weiter.

www.joerg-hecker.de

1. Der Mürbeteig bröselt und lässt sich nicht ausrollen

Wenn der Mürbeteig bröselt und sich deshalb schlecht ausrollen lässt, enthält der Teig zu wenig Flüssigkeit, häufig ist es auch zu wenig Ei. Eier gibt es im Handel in unterschiedlichen Größen beziehungsweise Gewichtsklassen: S (unter 53 g), M (53–63 g), L (63–73 g) und XL (über 73 g). Achten Sie deshalb immer darauf, die im Rezept angegebene Gewichtsklasse zu verwenden.

Wenn der Teig zu bröselig ist, kann etwas flüssige Schlagsahne helfen, den Teig geschmeidiger zu machen. Auch generell gebe ich gerne etwas Sahne zu glutenfreiem Mürbeteig, um die Geschmeidigkeit zu erhöhen. Außerdem ist es bei einem zu bröseligen Teig nötig, etwas den Mehllanteil zu reduzieren

und den Zuckeranteil zu erhöhen. In der Regel stellt man Mürbeteig aus 1 Teil Zucker, 2 Teilen Butter und 3 Teilen Mehl her – in der glutenfreien Bäckerei wird dies ein wenig angepasst. Mein Grundrezept für Mürbeteig finden Sie rechts.

2. Die Mürbeteigkekse zerlaufen beim Backen

Dies kann ein Zeichen dafür sein, dass zu viel Butter im Teig ist oder, bei der Verwendung von Margarine, dass diese zu viel Wasser enthält. Bei einigen Margarinearten wird Wasser beigefügt, weil es kostengünstig ist.

Beim Keksebacken ist es sinnvoll, nicht sofort den gesamten Teig auszurollen, Kekse auszustechen und alle auf einmal zu backen, sondern zunächst mit einem

Probekekse zu testen, ob der Teig beim Backen seine Form behält. Falls nicht, kann es auch sein, dass der Teig zu warm ist oder zu lange geknetet wurde.

Beispielsweise beim Backen von Keksen oder Pie immer nur einen Teil des Teiges verarbeiten und den Rest im Kühlschrank lassen, damit der Teig kalt bleibt.

Auch bei Streuseln kann es leicht vorkommen, dass sie beim Backen zerlaufen, da zu viel Fett enthalten ist oder der Teig zu warm ist.

3. Der Mürbeteig ist zäh beziehungsweise er hat sich im Ofen zusammengezogen

Wenn sich der Mürbeteig beim Backen zusammenzieht, heißt das, dass der Teig zu zäh beziehungsweise zu elastisch war. Eine zähe, elastische Konsistenz ist bei Mürbeteig nicht gewünscht, sondern Mürbeteig soll, wie der Name schon sagt, eine mürbe Konsistenz haben, also weich, zart und nachgiebig sein.

Bei einer zähen Konsistenz kann wieder die falsche Flüssigkeitsmenge eine mögliche Ursache sein. Der Teig hat in diesem Fall zu viel Bindung. Bei manchen Rezepten wird zur Mehlmischung noch Xanthan oder Guarkernmehl emp-

fohlen. Dies würde ich nicht nehmen, höchstens etwas Flohsamenschalenpulver. Je nachdem, welches Bindemittel die Mehlmischung bereits enthält, zum Beispiel Guarkernmehl, würde Xanthan dem Teig nicht gut tun. Erfahrungsgemäß vertragen die beiden sich zusammen nicht und erzeugen diesen Effekt.

4. Ich habe noch Teig übrig. Wie lange kann man Mürbeteig aufbewahren?

Im Kühlschrank ist Mürbeteig bis zu fünf Wochen haltbar. Ich mache immer die doppelte Teigmenge und bewahre den Rest luftdicht verpackt im Kühlschrank auf. So habe ich stets etwas Zuhause, wenn es mal schnell gehen muss. Mürbeteig können Sie auch einfrieren. Im Gefrierfach ist er bis zu drei Monate haltbar. Vor der Verarbeitung den gefrorenen Teig über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.



5. Jörgs Grundrezept für Mürbeteig

Zutaten

- 360 g helle glutenfreie Mehlmischung /
- 5 g Flohsamenschalenpulver /
- 150 g Zucker /
- 250 g kalte Butter /
- 1 Prise Salz /
- 1 Päckchen Vanillezucker /
- 1 Ei (Größe M) /
- 30 g Sahne

1. Die Mehlmischung mit dem Flohsamenschalenpulver vermischen. Dann alles im All-in-Verfahren zu einem Mürbeteig verarbeiten und dabei so wenig und so kurz wie möglich kneten.
2. Den Teig am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit das Fett sich wieder verfestigen kann. Wichtig ist, dass der Teig vor dem Verarbeiten kalt ist.
3. Vor dem Ausrollen den Mürbeteig kurz in wenig Mehl durchkneten.

Just One

Lauwarmer
Rote-Betesalat
Seite 53



„Just One“ ist nicht nur ein witziges Spiel, sondern wir packen unter dieses Motto auch drei „One Pot“-Gerichte – wobei Estella Schweizer neben dieser bekannten Variante auch noch One Bowl und One Tray für Sie parat hat, die, in Schulnoten ausgedrückt, allesamt eine glatte Eins verdient haben.



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

One Bowl: Lauwarmer Rote-Betesalat mit knusprigen Kichererbsen und Brotwürfeln

Zutaten für 4 Portionen

→ Für die Kichererbsen:
240 g Kichererbsen (1 Dose) /
1 TL gemahlener Kreuzkümmel /
1 TL Koriandersaat /
1 TL Fenchelsaat / 2 EL Olivenöl /
Salz / Öl für das Blech
→ Für den Salat:
2 Knollen Rote Bete (500 g) /
1 Pastinake (200 g) / 1 Stange Lauch /
1 rote Zwiebel / 3 EL Olivenöl /
Salz / Pfeffer / 200 g Radicchio /
350 g altbackenes, helles
glutenfreies Brot / 100 g Walnüsse /
Balsamico-Reduktion
→ Für die Sauce:
80 ml glutenfreier Aceto balsamico /
40 ml Walnussöl /
40 ml mildes Rapsöl / 1 TL Senf /
1 EL Ahornsirup

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Die Kichererbsen abgießen und mit Gewürzen, Olivenöl und einer Prise Salz gründlich vermengen. Auf einem gefetteten Backblech verteilen und etwa 30 Minuten backen, bis sie rundherum crispy sind, dabei alle 10 Minuten wenden.

3. Inzwischen das Gemüse waschen und putzen, die Zwiebel abziehen. Rote Bete und Pastinake würfeln, den gesamten Lauch in Ringe, die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden.
4. Das Gemüse mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und auf einem zweiten Blech verteilen, 25 bis 35 Minuten im Backofen gar backen.
5. Den Radicchio waschen, putzen und in Stücke rupfen. Das Brot in mundgerechte Würfel schneiden und optional mit etwas Öl beträufeln.
6. Sobald die Kichererbsen knusprig sind, diese in eine Schüssel umfüllen und die Brotwürfel und Walnüsse auf demselben Blech 10 bis 12 Minuten backen.
7. Für die Salatsauce alle Zutaten glatt mixen oder in einem Schraubdeckelglas zu einer Emulsion schütteln.
8. Sobald das Gemüse gar ist, dieses mit den Kichererbsen mischen und mit der Salatsauce marinieren.
9. Radicchioblätter, Brotwürfel und Walnüsse unterheben und den Salat mit Balsamico-Reduktion beträufelt sofort servieren.

TIPP

Wer mag, ergänzt am Schluss noch geviertelte Trockenpflaumen. Diese harmonieren mit ihrer Süße hervorragend mit dem Salat und bringen zusätzlich noch wertvolle Ballaststoffe mit.

Zubereitungszeit: 60 min

Pro Portion: 827 kcal
11,3 g E / 48,4 g F / 92,6 g KH / 11,4 g BS