

Gluten Free

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



Rosmarinbrot
Seite 13

43

GLUTENFREIE
REZEPTE

43 REZEPTIDEEN

Streetfood aus aller Welt

Italienische Nudelklassiker

Süßes für den Osterbrunch

Moderne Spargelküche

Apéro-Häppchen

MEDIZIN

Zöliakie & Lebererkrankungen

IM TEST

Glutenfreie Muffins

SPEZIAL

FRUCHTIGE TORTEN

Frischer Genuss
für den Frühling

Brot-Vielfalt

WIR BRINGEN ABWECHSLUNG
IN DEN BROTKORB





GLUTEN FREE FOR KIDS

70



STEP BY STEP
BACK- UND KOCHSCHULE

40



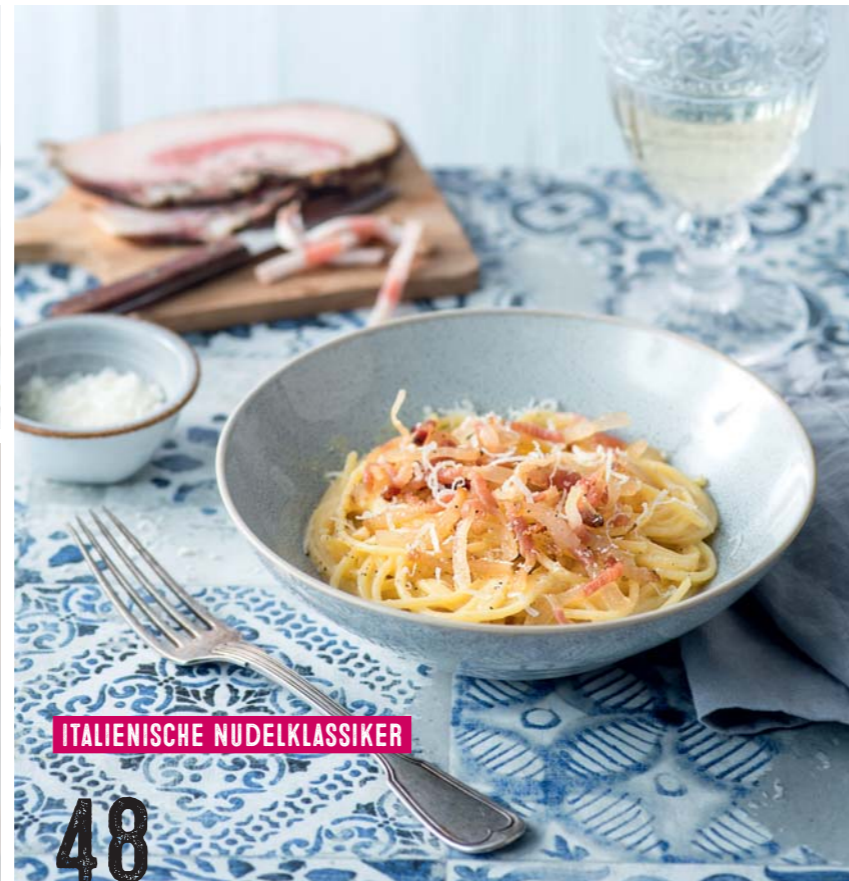
STREETFOOD
AUS ALLER WELT

32



RUND UM HÜLSENFRÜCHTE

56



ITALIENISCHE NUDELKLASSIKER

48



TRUDELS KÜCHE: APÉRO-HÄPPCHEN

42

Aktuelles, Tipps und Infos

- 10 **MARKTPLATZ**
Glutenfreie Produkte neu für Sie entdeckt
- 72 **KÜCHENTALK**
Experten geben Antwort auf Ihre Fragen
- 80 **EMPFEHLENSWERT**
Wir stellen neue Bücher, Tipps und Termine vor

Im Test

- 52 **MUFFINS**
Wir haben 14 glutenfreie Muffins für Sie verkostet

Medizin

- 28 **ZÖLIAKIE & DIE LEBER**
Warum es wichtig ist, bei Zöliakie auf Anzeichen einer Lebererkrankung zu achten

Kochen und Backen

- 12 **BROT-VIELFALT**
Saftiges Kastenbrot, ballaststoffreiches Haferbrot oder aromatisches Rosmarinbrot bieten abwechslungsreichen Genuss
- 16 **FRUCHTIGE TORTEN**
Köstliche Torten, die mit frühlingshafter Frische verwöhnen
- 22 **MODERNE SPARGELKÜCHE**
Abwechslungsreiche Rezepte mit dem Frühlingsboten Spargel
- 32 **STREETFOOD AUS ALLER WELT**
Beliebte Streetfood-Hits von Hot Dog bis Bulgogi-Tacos
- 40 **STEP BY STEP**
Mit der glutenfreien Back- und Kochschule lernen Sie, wie hübsche Zopfbrötchen Schritt für Schritt gelingen
- 42 **TRUDELS KÜCHE**
Trudel Marquardt präsentiert traditionelle Schweizer Apéro-Häppchen, die tolle Begleiter zum Aperitif sind
- 48 **ITALIENISCHE NUDELKLASSIKER**
Von Cannelloni mit vegetarischer Füllung über Spaghetti alla carbonara bis hin zu Fusilli mit weißer Bolognese – Francesca Fasola präsentiert ihre liebsten Pasta-Rezepte

- 56 **RUND UM HÜLSENFRÜCHTE**
Estella Schweizer zeigt, wie vielfältig die kleinen Kraftpakete in der pflanzlichen Küche zum Einsatz kommen können
- 62 **GLUTEN FREE FRIENDS**
Unsere Profis des glutenfreien Backens stellen ihre Rezepte für einen gelungenen Osterbrunch vor
- 70 **GLUTEN FREE FOR KIDS**
Sara Zeitmann sorgt mit bunter Gemüsequiche und Regenbogenkuchen für farbenfrohen Genuss in der Familienküche
- 74 **GLUTEN FREE DAILY**
Schnelle und einfache Rezepte für die Feierabendküche

Rubriken

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

Torten

F R U C H T I G E



*Himbeer-Schokotorte
mit Mangokompott*
Seite 17

Erdbeermousse-Torte, Himbeer-Schokotorte mit Mangokompott, Zitronen-Baisertorte mit Mohn und Lemon Curd sowie Paulova mit Erdbeeren bringen fruchtige Frische in den Frühling.

**DOPPELT
FRUCHTIG**

Himbeer-Schokotorte mit Mangokompott

Zutaten für 1 Springform (20 cm Ø), 8 Stücke

→ Für den Teig:

Butter für die Form /
200 g weiche Butter / 200 g Zucker /
3 Eier / 200 g Schmand /
210 g glutenfreie Mehlmischung⁷ /
1 Päckchen Schokopuddingpulver /
2 TL glutenfreies Backpulver /
1 Prise Salz

→ Für das Mangokompott:

300 g Mangofruchtfleisch
(frisch oder TK) /
30 g Zucker / 120 ml Wasser /
25 g Maisstärke

→ Für die Himbeercreme:

125 g Himbeeren /
150 g Frischkäse /
30 g Puderzucker /
200 g Schlagsahne /
1 Päckchen Sahnesteif

→ Zum Garnieren:

125 g Himbeeren

1. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Springform dünn einfetten, Boden und Rand mit Backpapier auslegen.
2. Die Butter mit dem Zucker in 3 Minuten dickschaumig schlagen. Die Eier einzeln unterrühren. Den Schmand hinzufügen.

3. Mehlmischung, Puddingpulver, Backpulver und Salz mischen und unterrühren. Den Teig in die Form geben, glatt streichen und im Backofen auf der mittleren Schiene bei 180 °C Ober- und Unterhitze circa 60 Minuten backen (Stäbchenprobe machen).

4. Den Kuchen ein paar Minuten in der Form ruhen lassen, dann auf ein mit Backpapier belegtes Brett stürzen und abkühlen lassen.

5. Für das Mangokompott die Mango schälen, vom Stein schneiden und in 1 cm große Würfel schneiden. Tiefgekühlte Mango kann gefroren verwendet werden.

6. Mangowürfel, Zucker und 90 ml Wasser in einen kleinen Topf geben. Zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen, bis die Mango weich ist und sich Saft gebildet hat.

7. Die Stärke mit dem restlichen Wasser anrühren und mit dem Schneebesen unterrühren. 1 Minute unter Rühren köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen, das Kompott mit dem Pürierstab grob pürieren und mit aufgelegtem Topfdeckel lauwarm abkühlen lassen.

8. Die Himbeeren für die Creme abspülen und abtropfen lassen. Den Frischkäse mit dem Puderzucker kurz mit dem Handrührgerät cremig rühren. Die Himbeeren dazugeben und gut unterrühren.

9. Die Sahne steif schlagen und dabei das Sahnesteif einrieseln lassen. Die

Sahne mit dem Teigschaber unter die Himbeermasse ziehen. Die Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und in den Kühlschrank legen.

10. Den Kuchen waagrecht zweimal durchschneiden. Den untersten Boden auf eine Tortenplatte legen und mit einem Drittel des Mangokompotts bestreichen. Mit der Himbeercreme dicht aneinander Tupfen aufspritzen.

11. Den zweiten Boden auflegen und entsprechend mit Mangokompott bestreichen und Himbeercreme aufspritzen. Mit dem dritten Boden abschließen und diesen mit dem restlichen Kompott und der restlichen Creme garnieren.

12. Die Himbeeren zum Garnieren abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und zwischen die Cremetupfen setzen. Die Torte bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Zubereitungszeit: 55 min

Backzeit: ca. 60 min

**Pro Stück: 749 kcal
7,5 g E / 44,7 g F / 79,9 g KH / 2,2 g BS**



BEI ZÖLIAKIE DIE LEBER IM BLICK BEHALTEN

Die Autoimmunerkrankung Zöliakie ist mit einem erhöhten Risiko für eine Reihe an weiteren Erkrankungen wie Diabetes oder Schilddrüsenerkrankungen verknüpft. Auch auf Anzeichen einer Lebererkrankung ist bei Vorliegen einer Zöliakie zu achten, wie eine Anfang 2025 veröffentlichte Studie nahelegt.



Die Leber ist ein lebenswichtiges Organ, das an zahlreichen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt ist. Sie verwertet Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette, produziert wichtige Plasmaproteine, wie die Gerinnungsfaktoren, steuert Hormone (zum Beispiel Insulin), speichert Nährstoffe, wie Zucker, Fette oder Vitamine, und sorgt für die Ausscheidung schädlicher Stoffe (beispielsweise Alkohol). Durch eine ungesunde Ernährung, übermäßigen Alkoholkonsum, mangelnde Bewegung oder eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr können mit der Zeit Leberschäden auftreten, wodurch die Funktionsweise der Leber beeinträchtigt wird.

ERHÖHTES RISIKO FÜR LEBERERKRANKUNGEN BEI ZÖLIAKIE

Studien zeigen, dass auch Menschen mit Zöliakie einem erhöhten Risiko für Lebererkrankungen ausgesetzt sind. Ein Fünftel der Zöliakiebetreffenden weisen erhöhte Aminotransferase-Werte auf, die Leberschäden oder ein erhöhtes Risiko für Lebererkrankungen anzeigen. Für solche erhöhten Leberwerte kann es vielfältige Gründe geben, beispielsweise das Nichteinhalten der glutenfreien Ernährung oder eine Ernährung mit einem hohen Anteil an stark verarbeiteten Lebensmitteln. Aber auch gemeinsame Gene für Zöliakie und Lebererkrankungen (wie HLA-DQ2), ein verändertes Mikrobiom oder erhöhte Level an entzündungsfördernden Stoffen können Ursache dafür sein.

NEUE STUDIENERGEBNISSE

Eine schwedische Kohortenstudie* hat über einen Zeitraum von 25 Jahren untersucht, wie sich das Risiko für Lebererkrankungen bei Menschen mit Zöliakie nach der Diagnose entwickelt und hat dabei auch nach verschiedenen Lebererkrankungen unterschieden. Die

Ergebnisse zeigen, dass bei Vorliegen einer Zöliakie das Risiko für Lebererkrankungen auch 25 Jahre nach der Diagnose um etwa das Doppelte erhöht ist im Vergleich zu Menschen ohne Zöliakie. Aufgeschlüsselt nach den einzelnen Lebererkrankungen ist vor allem das Risiko für autoimmune Lebererkrankungen um fast das Fünffache (4,86) erhöht, sowie das Risiko für Metabolische Dysfunktion-assoziierte steatotische Lebererkrankung (MASLD, siehe Seite 30) um den Faktor 2,54. Auch schwerwiegende unerwünschte Lebererkrankung (MALO, siehe Seite 30) sowie alkoholbedingte Lebererkrankungen traten bei Vorliegen einer Zöliakie etwa 1,5-mal häufiger auf als bei Menschen ohne Zöliakie.

Welche Ursachen es für die erhöhten Risiken bei Zöliakie gibt, hat die Studie nicht festgestellt. Während bei den autoimmunen Lebererkrankungen eher der gemeinsame genetische Hintergrund in den HLA-Genen verantwortlich ist, könnte eine unausgewogene glutenfreie Ernährung zu steatotischen Lebererkrankungen, zum Beispiel MASLD, führen. Das höhere Risiko einer alkoholbedingten Lebererkrankung könnte dadurch erklärt werden, dass Ärzte bei Zöliakie genauer auf die Anzeichen einer Lebererkrankung achten, während diese in der Allgemeinbevölkerung eher unerkannt bleiben.

AUF ANZEICHEN EINER LEBERERKRANKUNG ACHTEN

Die Studienautoren empfehlen deshalb, dass Ärzte bei Patienten mit Zöliakie zum Beispiel auf erhöhte Leberenzyme achten sollten. Auch der Body-Mass-Index sowie Nüchternblutzuckerspiegel sollte bei Diagnosestellung beachtet werden. Da die Leber ein schmerzempfindliches Organ ist, verlaufen Lebererkrankungen oft ohne eindeutige Symptome. Müdigkeit, Appetitlosigkeit,

Gewichtsveränderungen, Juckreiz oder Konzentrationsstörungen können nicht eindeutig einer Lebererkrankung zugeordnet werden. Mit Fortschreiten der Erkrankung können Oberbauchschmerzen, gelbgefärbte Augen oder Haut, lehmfarbener Stuhl oder bräunlicher Urin auftreten. In einigen Fällen treten bis zum Zirrhosestadium keinerlei Symptome auf, weshalb den Leberwerten als klinische Parameter eine wichtige Bedeutung zukommt.

LEBERFREUNDLICHE LEBENSWEISE ETABLIEREN

Eine leberfreundliche Ernährungs- und Lebensweise kann das Risiko für Lebererkrankungen verringern. Bei Zöliakie bedeutet das auch die strikte Einhaltung der glutenfreien Ernährung, da eine glutenhaltige Ernährung bei Zöliakie – neben unter anderem Schädigungen im Darm – zu einer Erhöhung der Leberenzyme beiträgt. Etwa 50 Prozent der Menschen mit Zöliakie weisen deshalb bei der Diagnose erhöhte Leberwerte auf. Diese normalisieren sich nach 1,5 Jahren glutenfreier Ernährung jedoch in über 80 Prozent der Fälle wieder. Zu einer leberfreundlichen Ernährung gehört außerdem eine ausgewogene Ernährung mit einem großen Gemüse- und Obstanteil sowie Vollkornprodukten. Zucker und raffinierte Kohlenhydrate, zum Beispiel aus zuckerhaltigen Getränken, Süßigkeiten oder verarbeiteten Lebensmitteln, sollten reduziert werden. Zudem ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, alkoholische Getränke sollten möglichst gemieden oder nur in Maßen konsumiert werden, da Alkohol Fetteinlagerungen in die Leber begünstigt und die Leberfunktion stört.

*Quelle: Jialu Yao et al.: Long-term risk of chronic liver disease in patients with celiac disease: a nationwide population-based, sibling-controlled cohort study. The Lancet Regional Health – Europe 2024; <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2024.101201>

Apéro Häppchen



Herzhafte
Petits Fours
Seite 43

Foto: Christian Herr, Gluten Free Magazin

Trudels KÜCHE

In der Schweiz gibt es die beliebte Tradition, zum Aperitif kleine Snacks zu reichen – vergleichbar mit Tapas in Spanien. Eine schöne Kultur, den Tag auf diese Weise ausklingen zu lassen und die Zeit bis zum Abendessen zu überbrücken. Trudel Marquardt hat köstliche Ideen parat für Ihren nächsten Apéro.



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

Herzhafte Petits Fours

Zutaten für 72 Stück

→ Für den Teig:

250 g glutenfreie Mehlmischung¹⁹ /
½ TL Flohsamenschalenpulver
(z. B. Flohsalux) /
1 Prise Salz /
125 g zimmerwarme Butter /
100 g Frischkäse /
2 Eigelbe /
Fett für die Formen /
glutenfreies Mehl zum Arbeiten

→ Für die Lachscreme:
120 g Räucherlachs /
120 g Frischkäse /
30 g Schlagsahne /
½ Schalotte / Salz /
weißer Pfeffer aus der Mühle /
Dill zum Garnieren

→ Für die Frischkäsecreme:

160 g Frischkäse /
40 g Crème fraîche /
25 g Schlagsahne /
2 ½ EL gehackte Kräuter
(z. B. Dill, Petersilie und
Schnittlauch oder Thymian
und Basilikum) /
Kräutersalz /
glatte Petersilie zum Garnieren

→ Für die Schinkencreme:

75 g Schlagsahne / 1 Blatt Gelatine /
90 g gekochter Schinken /
75 g Crème fraîche /
1 TL fein gehackte Petersilie /
½ TL Senf / ½ TL Sahnemeerrettich /
Salz / Pfeffer aus der Mühle /
Gurke und rote Paprika
zum Garnieren

1. Mehlmischung, Flohsamenschalenpulver und Salz in einer Rührschüssel mischen.

2. Die Butter in Stücken darüber verteilen, Frischkäse und Eigelbe hinzufügen. Zunächst mit den Knethaken, dann von Hand einen geschmeidigen Teig kneten.

3. Kleine Muffinbleche einfetten.

4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 3 mm dick ausrollen. Rondelle mit wellenförmigem Rand mit einem Durchmesser von 5 cm ausstechen. Die Rondelle mithilfe der glatten Seite eines Holzstößels behutsam in die Vertiefungen der Muffinformen drücken, sodass sich kleine Teigschalen bilden.

5. Mit einer Kuchengabel die Böden leicht einstechen und die Formen 20 Minuten in den Tiefkühler stellen. Den restlichen Teig in den Kühlschrank legen.



Italienische Nudelklassiker



Pasta geht einfach immer! Die italienische Küche hält an Nudelgerichten Tausende Variationen bereit, drei davon stellen wir Ihnen hier vor. Francesca Fasola weicht uns in die Zubereitung dieser original italienischen Klassiker ein, die ein Hochgenuss für die ganze Familie sind – Urlaubsfeeling inklusive!



Rezepte von Francesca Fasola

Die italienische Köchin hat sich auf die glutenfreie Küche spezialisiert. Eine Tante ihres Mannes und ein Freund haben Zöliakie, sie selbst eine Glutensensitivität. Ihr war es wichtig, dass alle sorglos das Gleiche essen können, ohne Angst vor einer Kontamination zu haben. Sie tüftelt so lange an Rezepten für gefüllte Pasta, aber auch Tagliatelle, Apfelkuchen, Ciabattabrot und Pizza, dass sie von glutenhaltigen nicht zu unterscheiden sind. Das bestätigen ihr auch ihre italienischen Freunde, die Gluten essen können. Und wenn ein Italiener keinen Unterschied merkt, ist das Ziel erreicht!

Spaghetti alla carbonara

Zutaten für 4 Portionen
200 g Guanciale (siehe Info) /
320 g glutenfreie Spaghetti /
Salz / 3 Eier / 2 Eigelbe /
150 g frisch geriebener
Pecorino romano
+ etwas mehr zum Servieren /
Pfeffer aus der Mühle

1. Den Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne bei niedriger Hitze gut anschwitzen, damit sich das gesamte Fett löst. Sobald er leicht knusprig ist, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. In der Zwischenzeit die Spaghetti in einem Topf mit nur leicht gesalzenem Wasser kochen.
3. In einer Schüssel Eier und Eigelbe gut verrühren, den Pecorino hinzufügen und die Soße mit Pfeffer würzen.
4. Die Pasta 3 Minuten vor Ende der angegebenen Garzeit abgießen und dabei eine Tasse Kochwasser auffangen. Die Spaghetti in die Pfanne mit dem Schweinefett geben und die Hitze sehr niedrig halten. Die Spaghetti gut durchschwenken, damit sie den Geschmack annehmen, und die Eier-Pecorino-Creme darübergießen.
5. Jetzt die Spaghetti in der Pfanne wieder gut umrühren, etwas Kochwasser hinzufügen und sehr vorsichtig sein, damit kein Rührer entsteht. Wenn die Spaghetti den gewünschten Grad an Cremigkeit erreicht haben, die Spaghetti alla carbonara auf Teller

verteilen. Mit den knusprigen Guancialestreifen und einer Prise Pecorino garnieren und mit frisch gemahltem Pfeffer gewürzt servieren.

TIPP

Das Rezept ist nicht kompliziert, aber auch nicht ganz einfach, weil die Gefahr besteht, dass das Ei gerinnt und zu einem Rührer wird. Für dieses Gericht ist etwas Übung erforderlich!

TIPP

Die Soße und der Guanciale können zwar schon ein wenig im Voraus zubereitet werden, das Gericht kann aber erst in letzter Minute fertiggestellt werden, wenn alle bereits am Tisch sitzen, denn es schmeckt nur ganz frisch aus der Pfanne!

Zubereitungszeit: 30 min

Pro Portion: 600 kcal
35,7 g E / 23 g F / 62,1 g KH / 0 g BS

INFO

Guanciale ist ein luftgetrockneter, ungeräucherter Speck aus der Schweinebacke, der mit seinem würzigen Aroma für eine authentisch italienische Carbonara ein Muss ist. Sie können ihn beispielsweise bei vivande.de bestellen. Ansonsten könnten Sie auch Pancetta oder Lardo verwenden. Wichtig ist, dass der Speck nicht geräuchert ist.