

# Gluten Free

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



Plunderteilchen  
mit Quark  
Seite 10

41

GLUTENFREIE  
REZEPTE

**41 REZEPTIDEEN**

Backvergnügen in der Erdbeerzeit

Käsekuchenvariationen

Thailändische Küche

Ausflug in die Pasticceria

Brot aus dem Brotbackautomaten

**RATGEBER**

ChatGPT im Praxis-Check

**IM TEST**

Frisches Toastbrot

SPEZIAL

**BARBECUE-  
HIGHLIGHTS**

Leckeres vom Grill

**Backschule**

MIT SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG  
GLUTENFREI BACKEN GANZ EASY





**BROT BACKEN MIT  
DEM BROTBACKAUTOMATEN**

32



**TRUDELS KÜCHE:  
ERDBEERZEIT**

26



**GLUTEN FREE FOR KIDS**

54



**VEGANE  
FRÜHSTÜCKSVIELFALT**

56



**GLUTEN FREE DAILY**

68



**AUSFLUG IN DIE PASTICCERIA**

36

## Aktuelles, Tipps und Infos

- 8 **MARKTPLATZ**  
Glutenfreie Produkte neu für Sie entdeckt
- 60 **KÜCHENTALK**  
Experten geben Antwort auf Ihre Fragen
- 80 **EMPFEHLENSWERT**  
News, Bücher & Termine

## Im Test

- 42 **FRISCHES TOASTBROT**  
Wir probieren uns durch eine Auswahl an glutenfreiem Toastbrot von Frischebäckern

## Ratgeber

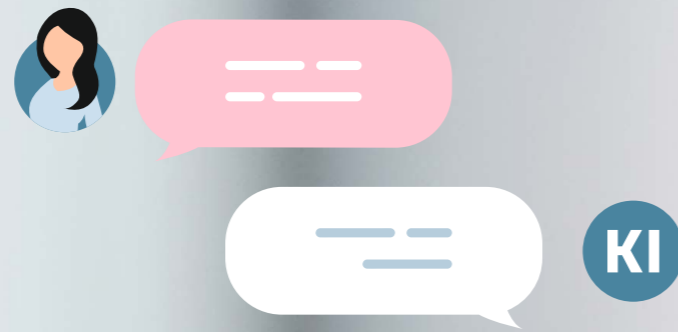
- 20 **KI UND GLUTENFREIE ERNÄHRUNG**  
Wir beleuchten, wie nützlich ChatGPT & Co. beim Umsetzen der glutenfreien Ernährung sind, und haben die KI auf die Probe gestellt

## Kochen und Backen

- 10 **STEP BY STEP**  
In der glutenfreien Backschule erfahren Sie, wie Plundernteilchen und eine hübsche Brotsonne Schritt für Schritt zubereitet werden
- 14 **BBQ-HIGHLIGHTS**  
Wir haben raffinierte Ideen parat, die für willkommene Abwechslung beim Grillabend mit Freunden sorgen
- 26 **TRUDELS KÜCHE**  
Trudel Marquardt sorgt mit Rezepten für Erdbeertörtchen, Erdbeerschnitten, Holunder-Erdbeertorte und zuckerfreiem Erdbeerkuchen für Backvergnügen in der Erdbeerzeit
- 32 **BROT AUS DEM BROTBACKAUTOMATEN**  
Wir zeigen, wie Haferbrot, Haselnussbrot und Pizzabrot mit dem praktischen Küchenhelfer gelingen
- 36 **AUSFLUG IN DIE PASTICCERIA**  
Francesca Fasola zeigt mit Maritozzi, Crostatine mit Obst und Profiteroles, wie köstlich italienisches Kleingebäck ist
- 46 **THAILÄNDISCHE KÜCHE**  
Tom Kha Gai, Pad Thai und Khao Pad Sapparot holen fernöstliche Aromen in die eigenen vier Wände
- 54 **GLUTEN FREE FOR KIDS**  
Mit süßem Sushi und Cheeseburger-Wraps präsentiert Sara Zeitlmann bekannte Klassiker im neuen Format
- 56 **VEGANE FRÜHSTÜCKSVIELFALT**  
Estella Schweizer bringt frischen Wind ins Frühstücksangebot
- 62 **DANISH PASTRY**  
Dänisches Plundergebäck für den vollendeten Nachmittagskaffee
- 68 **GLUTEN FREE DAILY**  
Fünf alltagstaugliche Gerichte, die im Nu auf dem Tisch stehen
- 74 **GLUTEN FREE FRIENDS**  
Leckere Käsekuchenvariationen von unseren Profis des glutenfreien Backens

## Rubriken

- 6 Rezeptübersicht und verwendete Mehlmischungen
- 82 Vorschau auf die nächste Ausgabe
- 82 Impressum



# KI

## NÜTZLICH ODER EHER PROBLEMATISCH BEIM UMSETZEN DER GLUTENFREIEN ERNÄHRUNG?

Durch künstliche Intelligenz gesteuerte Chatbots, wie ChatGPT, Meta AI,

Google Gemini oder Perplexity, erfreuen sich wachsender Beliebtheit.

Auf jede Frage liefert die KI in Sekundenschnelle eine Antwort. Wir beleuchten,

wie fundiert die Antworten in Bezug auf Zöliakie sind und ob die KI-Chatbots

eine hilfreiche Unterstützung im glutenfreien Alltag sein können.

Was darf ich mit Zöliakie essen? Ist dieses Produkt glutenfrei? Sind Haferflocken bei Zöliakie in Ordnung? Welche glutenfreien Spots gibt es am Urlaubsziel? Bei Vorliegen einer Zöliakie ergeben sich häufig Fragen dieser Art. Künstliche Intelligenz (KI)-gesteuerte Chatbots liefern auf jede Frage sofort eine umfassende Antwort. Während beim Suchen mit der Suchmaschine (wie Google oder Bing) als Ergebnisse Webseiten angezeigt werden, auf denen Nutzer sich die Antwort auf ihre Frage selbst suchen müssen, antwortet der KI-Chatbot direkt mit einem Text. Doch wie zuverlässig sind die KI-Chatbots, wenn es um sensible Themen wie die eigene Gesundheit geht?

ChatGPT und Co. greifen für die Antworten auf eine große Menge an Daten aus der Wissenschaft, aus Lexika, Foren und Social Media zurück. In den Datenquellen befinden sich also sowohl objektive Informationen als auch subjektive Meinungen. Auf welche Quellen sich die Antwort der KI stützt, ist meistens nicht ersichtlich, da nur manche Chatbots (zum Beispiel Perplexity) automatisch Quellen angeben. Mittlerweile gibt es einige Studien zu der Frage, wie sehr man sich auf die Antworten der KI-Chatbots bei Fragen rund um die Gesundheit verlassen kann. Auch wenn die KI größtenteils richtige und auch vollständige Antworten liefert, kann die KI nicht immer zwischen richtigen und falschen Informationen unterscheiden, sodass die Chatbots mitunter auch unwahre, irreführende oder sogar gefährliche Informationen verbreiten.\* Es kommt vor, dass ChatGPT eine korrekte Antwort liefert, die Erklärung dafür aber unsinnig ist. Zudem hängt die Qualität der Antworten manchmal auch von der Formulierung der Frage ab. Nicht alle KI-Chatbots sind tagesaktuell, ChatGPT war zum Zeitpunkt der Recherche mit Daten bis Oktober 2023 trainiert. Gerade, wenn es um die eigene Gesundheit geht, ist es wichtig, den Antworten von ChatGPT und Co. nicht blind zu vertrauen. Eine Möglichkeit ist dabei, nach den Quellen für die Antwort zu fragen und sich auf den angegebenen Webseiten selbst einzulesen.

\*Jianning Li et al.: ChatGPT in healthcare: A taxonomy and systematic review. Computer Methods and Programs in Biomedicine. Vol. 245. 2024; <https://doi.org/10.1016/j.cmpb.2024.108013>



### Wie funktionieren die KI-Chatbots?

Über ein Eingabefeld können Nutzer eine Frage stellen. Die Antworten der KI-Chatbots, die auch als „Sprachmodelle“ bezeichnet werden, entstehen, indem die KI mittels Wahrscheinlichkeiten berechnet, welche Wörter in der Antwort als nächstes kommen. Die KI ist dabei in der Lage, Muster und Strukturen in der Sprache zu erkennen, zum Beispiel welche Wörter oft zusammen vorkommen, wie Sätze aufgebaut sind oder wie Informationen aus Texten wiedergegeben werden können. Um möglichst präzise Antworten zu geben, wurden die Sprachmodelle mit einer gigantisch großen Menge an Textdaten aus Büchern, Artikeln und Webseiten „trainiert“.

### Diese Anfragen werden ChatGPT

#### in Bezug auf Zöliakie am häufigsten gestellt:

##### 1. Diagnose und Symptome

Viele Menschen fragen nach den typischen Symptomen von Zöliakie und wie die Diagnose gestellt wird, einschließlich der Rolle von Blutuntersuchungen und Dünndarmbiopsien.

##### 2. Ernährung und glutenfreie Diät

Häufige Fragen beziehen sich auf die glutenfreie Ernährung, den Einkauf und das Kochen, welche Lebensmittel erlaubt sind oder wie man eine ausgewogene Ernährung sicherstellt.

##### 3. Restaurants und glutenfreie Optionen

Viele Menschen suchen nach Restaurants, die glutenfreie Speisen anbieten, und nach Tipps, wie man auswärts sicher glutenfrei essen kann.

##### 4. Langzeitfolgen und Komplikationen

Es gibt Anfragen zu den möglichen Langzeitfolgen von Zöliakie, wenn sie nicht behandelt wird, sowie zu den gesundheitlichen Vorteilen einer glutenfreien Diät.

##### 5. Unterschiede zu anderen Erkrankungen

Manche Menschen möchten wissen, wie sich Zöliakie von anderen glutenbezogenen Erkrankungen, wie Glutensensitivität oder Weizenallergie, unterscheidet.

##### 6. Ressourcen und Unterstützung

Anfragen nach Informationsquellen, Selbsthilfegruppen oder Organisationen, die Unterstützung für Menschen mit Zöliakie bieten.

BACKVERGNÜGEN IN DER

# Erdbeerzeit



Erdbeertörtchen  
Seite 27

## Trudels KÜCHE

Süße Erdbeeren und locker-leichter Biskuit sind ein echtes Dream-Team! Trudel Marquardt zeigt uns mit ihren Kreationen, wie vielseitig Biskuitteig zubereitet werden kann: mit fertiger Mehlmischung, Maniokmehl oder gemahlenden Mandeln oder auch in einer zuckerfreien Variante mit Reismehl und Tapiokastärke.



### 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)

### Erdbeertörtchen

#### Zutaten für 5 Stück

6 Eier (Größe M) / 150 g Zucker /  
150 g glutenfreies Maniokmehl /  
1 TL glutenfreies  
Weinsteinbackpulver /  
250 g Schlagsahne /  
400 g Erdbeeren / 1 EL Zucker

1. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Eier mit dem Zucker mit der Küchenmaschine 10 Minuten zu einer hellen, dickcremigen Masse schlagen.
3. Das Maniokmehl mit dem Backpulver über die Masse sieben und mit einem Teigschaber locker unterheben. Die Masse auf das Blech streichen und den Biskuit im Backofen circa 10 Minuten goldbraun backen.
4. Den Biskuit auf einen Bogen Backpapier stürzen, ein feuchtes Tuch auf das mitgebackene Backpapier legen und dann abziehen. Den Biskuit auskühlen lassen.
5. Mit einem Desserttring 10 Kreise aus dem Biskuit ausstechen.
6. Die Sahne steif schlagen und etwa 50 g zum Garnieren abnehmen und kühl stellen. Die Erdbeeren waschen

und putzen. 5 Erdbeeren beiseitelegen, die restlichen in Stücke schneiden und leicht zuckern.

7. Jeweils eine Scheibe Biskuit in einen Desserttring legen, eine Schicht Sahne und Erdbeeren darauf verteilen. Einen weiteren Biskuit darüberlegen und nach unten drücken. Wieder Sahne und Erdbeeren darauf verteilen. Die Törtchen mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

8. Vor dem Servieren den Desserttring mit einem Messer am Rand lösen und abziehen. Die restlichen Erdbeeren in Scheiben schneiden. Die Sahne in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben. Die Törtchen mit je einem Sahnetupfen und einer aufgefächerten Erdbeere garnieren.

#### TIPP

Die restlichen Biskuitstücke können Sie prima für ein schnelles Dessert à la Erdbeertiramisu im Glas verwenden: Einfach den Biskuit in Stücke zupfen und mit etwas kaltem Espresso oder Orangensaft beträufeln. Mit Erdbeerstückchen und cremig gerührtem Quark bedecken und noch eine zweite Schicht aus Biskuit, Erdbeeren und Quark einschichten. Vor dem Servieren mit Kakao bestäuben.



# BROT BACKEN

MIT DEM  
BROTBACK-  
AUTOMATEN



**HAFERBROT**  
SEITE 33

Foto: Christian Herr, Gluten Free Magazin

EIN BROTBACKAUTOMAT IST FÜR ALLE, DIE HÄUFIG BROT BACKEN, EINE FEINE SACHE: EINFACH ALLE ZUTATEN IN DIE BACKFORM GEBEN UND SICH WENIGE STUNDEN SPÄTER ÜBER EINEN FRISCH GEBACKENEN LAIB FREUEN! AUCH GLUTENFREI KLAPPT DAS NACH UNSERER ERFAHRUNG SEHR GUT.

## HAFERBROT

Zutaten für 1 Brot,  
810 g Brotgewicht, 15 Scheiben

→ Für das Kochstück:

50 g glutenfreie zarte Haferflocken /  
250 g Wasser

→ Für den Teig:

100 g glutenfreies Hafermehl /  
75 g glutenfreies Reissvollkornmehl /  
75 g glutenfreies Teffmehl /  
75 g glutenfreies Maismehl /  
40 g Kartoffelstärke /  
40 g Tapiokastärke /  
1 TL Flohsamenschalenpulver  
(z. B. Flohsalux) /  
1 TL Guarkernmehl / 10 g Salz /  
7 g Trockenhefe / 10 g Honig /  
200 g lauwarmes Wasser /  
20 ml Olivenöl /  
10 g glutenfreie kernige  
Haferflocken zum Bestreuen

1. Die Haferflocken für das Kochstück in einer Pfanne kurz trocken anrösten. Das Wasser hinzufügen, zum Kochen bringen und den Haferbrei 2 bis 3 Minuten unter Rühren köcheln lassen. In eine Schüssel umfüllen und mit Folie abdecken, die direkt auf dem Haferbrei aufliegt, damit sich keine Haut bildet. Lauwarm abkühlen lassen.
2. Mehle, Stärke, Flohsamenschalenpulver, Guarkernmehl und Salz in einer Schüssel mischen.
3. Hefe und Honig im lauwarmen Wasser auflösen.
4. Die Backform aus dem Brotbackautomaten entnehmen. Den Knetter in die Backform einsetzen.

5. Hefewasser, Kochstück und Öl in die Backform geben, dann die trockenen Zutaten hinzufügen. Die Backform in den Brotbackautomaten einsetzen, den Deckel schließen und das Backprogramm „Glutenfrei“ starten. In den ersten Minuten Mehlreste mit einem Teigschaber vom Backformrand schieben, damit sich alle Zutaten gut vermischen.

6. Nach dem Kneten und vor der Gehzeit den Knetter vorsichtig herausziehen. Den Teig mit einem nassen Teigschaber in Form bringen und die Oberfläche glatt streichen. Die Haferflocken aufstreuen. Den Deckel schließen und das Programm zu Ende laufen lassen.

7. Die Backform entnehmen, das Brot 5 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form stürzen und vor dem Anschneiden etwa 2 Stunden auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 20 min

Laufzeit Brotbackautomat: 2 h

Pro Scheibe (ca. 55 g): 113 kcal  
2,6 g E / 2 g F / 21,4 g KH / 1 g BS

### INFO

Das Brot wurde im Tefal Pain & Delices gebacken (Programm Glutenfrei, Brotgewicht 1.000 g, mittlerer Bräunungsgrad, Dauer 2 Stunden).



Seite 34

## HASELNUSSBROT

Zutaten für 1 Brot  
620 g Brotgewicht, 15 Scheiben

21 g frische Hefe  
oder 7 g Trockenhefe /  
20 g Honig /  
250 g lauwarmes Wasser /  
160 g glutenfreies Reismehl /  
70 g glutenfreies Sorghummehl /  
35 g Kartoffelstärke /  
35 g Tapiokastärke /  
30 g gemahlene Haselnüsse /  
6 g Flohsamenschalenpulver  
(z. B. Flohsalux) /  
½ TL Xanthan /  
10 g Salz /  
1 Ei (Größe M) /  
40 g zerlassene Butter /  
20 g Haselnusskerne

1. Die Hefe mit dem Honig im lauwarmen Wasser auflösen.
2. Mehle, Stärke, gemahlene Haselnüsse, Flohsamenschalenpulver, Xanthan und Salz in einer Schüssel mischen.
3. Die Backform aus dem Brotbackautomaten entnehmen. Den Knetter in die Backform einsetzen.

AUSFLUG IN DIE



# Pasticceria



Profiteroles  
Seite 37

Wir holen uns italienisches Flair in die heimische Küche und bereiten Kleingebäck zu, wie wir es aus dem Urlaub kennen. Ob verführerische Windbeutel, kleine Törtchen mit Vanillecreme und frischen Früchten oder sahnig gefüllte Hefebrotchen – diese kleinen Köstlichkeiten sind perfekte Begleiter zum Latte macchiato oder Cappuccino.



## 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 tüfelt 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!

## Profiteroles

### Zutaten für 100 Stück

→ Für den Teig:

200 g Wasser /

100 g Butter / 1 g Salz /

90 g glutenfreies Reismehl /

35 g Maisstärke /

200 g Eier (ca. 4 Stück)

→ Für die Creme:

1 Vanilleschote / 180 g Milch /

120 g Schlagsahne / 90 g Zucker /

50 g Eigelbe

(2–3 Stück, je nach Größe) /

15 g Maisstärke /

10 g Reisstärke

→ Für die Schokoladenganache:

200 g Zartbitterschokolade /

150 g Schlagsahne

→ Zum Garnieren:

200 g Schlagsahne

1. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert).

2. In einem Topf Wasser, Butter und Salz zum Kochen bringen und dann wieder vom Herd nehmen. In einer separaten Schüssel Reismehl und Stärke mischen und dann in den Topf geben. Mit dem Handrührgerät oder Schneebesen verrühren. Während die Mischung abkühlt, die Eier nach und nach unterrühren, bis der Teig eine glatte und cremige Konsistenz hat. Es ist möglich, dass nicht alle Eier benötigt werden! Die Absorptionsfähigkeit von Reismehl ist nicht immer gleich und auch die Größe der Eier kann variieren und die Konsistenz des Teiges beeinflussen.

3. Den Teig in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben, 1,5 cm große Tufts auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche spritzen und nacheinander im Ofen 20 Minuten backen. Auskühlen lassen.

4. Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Milch, Sahne, Vanillemark und ausgekratzte Vanilleschote sowie die Hälfte des Zuckers in einen Topf geben und aufkochen.

5. Die Eigelbe mit dem restlichen Zucker verquirlen, die Stärke einrühren, um eine cremige Masse zu erhalten. Wenn die Milch und die Sahne aufkochen, die Vanilleschote entfernen, einen Löffel Sahne-Milch über die Eigelbe geben und gut vermischen. Diese Eigelbmischung in den Topf geben und alles unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen erneut zum Kochen bringen, ohne die Hitze zu verringern. Sobald die Masse wieder kocht, den Topf vom Herd nehmen und die Creme in eine Schüssel umfüllen. Sofort mit Klarsichtfolie bedecken, die direkt auf der Creme aufliegt, und kalt stellen.

6. Die Schokolade grob hacken und in eine Schüssel geben. Die Sahne in einem Topf knapp zum Kochen bringen (nicht über 85 °C). Die Sahne über die Schokolade gießen und mit einem Schneebesen verrühren, bis die Masse glatt, dick und samtig ist. Vor der Weiterverarbeitung abkühlen lassen.

7. Die Creme in einen Spritzbeutel mit Fülltülle geben. Die abgekühlten Windbeutel am Boden mit der Fülltülle einstechen und mit Creme füllen.

