

Gluten Free

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



Aprikosentarte
mit Marzipanguss
Seite 14

40

GLUTENFREIE
REZEPTE

40 REZEPTIDEEN

Antipasti

Low Carb: Brot & Brötchen

Mediterrane Sommerküche

Snacks für unterwegs

Pesto-Vielfalt

BACK- UND KOCHSCHULE

Sauerteig-Pizza und Bandnudeln

GLUTENFREI UNTERWEGS

Unbeschwert genießen

von Berlin bis nach Wien

SAISON

EIS-GENUSS

Beliebte Erfrischung
aus eigener Herstellung

Fruchtig lecker

SÜSSE HIGHLIGHTS FÜR ALLE
KUCHENLIEBHABER





ANTIPASTI

50



TRUDELS KÜCHE:

LOW CARB

44



GLUTEN FREE FOR KIDS

58



MEDITERRANE SOMMERKÜCHE

30



STEP BY STEP

36



WIR LIEBEN PESTO

60

Inhalt

AUGUST SEPTEMBER 2025

Mr. 42

Aktuelles, Tipps und Infos

- 9 **NEWS**
Sind als „glutenfrei“ beworbene Produkte auch wirklich sicher glutenfrei?
- 10 **MARKTPLATZ**
Glutenfreie Produkte neu für Sie entdeckt
- 66 **KÜCHENTALK**
Experten geben Antwort auf Ihre Fragen
- 80 **EMPFEHLENSWERT**
Bücher & Termine

Im Test

- 40 **MÜSLIRIEGEL**
Wir testen eine bunte Auswahl an glutenfreien Riegeln für den süßen Snack zwischendurch

Menschen

- 56 **PORTRÄT**
Dorothee Tappe berichtet von ihrem glutenfreien Leben in der Großfamilie

Glutenfrei unterwegs

- 24 **VON BERLIN BIS NACH WIEN**
Wir stellen glutenfreie Restaurants vor, in denen Sie unbeschwert zugreifen können

Kochen und Backen

- 12 **OBSTKUCHEN**
Mit unseren fruchtig leckeren Kuchen steigt die Sommerlaune wie von selbst
- 18 **EIS-GENUSS**
Es geht doch nichts über ein erfrischendes Eis aus eigener Herstellung – perfekt für heiße Tage
- 30 **MEDITERRANE SOMMERKÜCHE**
Genießen Sie raffinierte Köstlichkeiten der Levante-Küche mit rein pflanzlichen Rezepten von Estella Schweizer
- 36 **STEP BY STEP**
In der glutenfreien Back- und Kochschule erfahren Sie Schritt für Schritt, wie Pizza mit Sauerteig und selbst gemachte Bandnudeln mit sommerlicher Zitronensoße gelingen
- 44 **TRUDELS KÜCHE**
Trudel Marquardt zeigt mit ihren Rezepten für Low-Carb-Brote und -Brötchen, wie lecker eine kohlenhydratarme und gesundheitsförderliche Brotzeit ist
- 50 **ANTIPASTI**
Francesca Fasola verwöhnt uns mit köstlichen Vorspeisen auf italienische Art – von Bruschetta über Tomatensalat bis zu Vitello tonnato
- 58 **GLUTEN FREE FOR KIDS**
Im Pizzaboden und als Muffinzugabe werden Zucchini zu neuen Sommerhits, die nicht nur Kindern schmecken

- 60 **PESTO-VIELFALT**
Wir lieben die einfache Zubereitung und die vielfältigen Variationsmöglichkeiten von Pesto, mit dem sich Pasta & Co. vortrefflich verfeinern lassen
- 68 **GLUTEN FREE FRIENDS**
Ob beim Picknick oder auf Reisen sind Snacks für unterwegs gefragt. Freuen Sie sich auf vielfältige Ideen von unseren Profis des glutenfreien Backens
- 74 **GLUTEN FREE DAILY**
Easy Rezepte für alle, die es eilig haben und nicht auf Genuss verzichten wollen

Rubriken

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

Gluten Free

Eis GENUSS

HIMBEEREIS
MIT ROSA PFEFFER
SEITE 19

Sommer, Sonne, Eis – dieser Dreiklang lässt nicht nur bei Kids die Laune steigen! Es gibt zwar einige glutenfreie Eiscremes im Supermarkt zu kaufen, aber es geht doch nichts über ein erfrischendes Eis aus eigener Herstellung, bei dem man genau weiß, was enthalten ist und das sich nach Belieben variieren lässt.

HIMBEEREIS MIT ROSA PFEFFER

Zutaten für 760 g, ca. 10 Kugeln

2 Eigelbe (Größe M) /
150 g Zucker / ¼ TL Salz /
1 TL Vanilleextrakt /
300 g Sahne / 150 g Milch /
350 g Himbeeren /
1 TL Zitronensaft /
½ TL rosa Pfeffer

1. Die Eigelbe mit Zucker, Salz und Vanilleextrakt cremig schlagen.
2. Sahne und Milch in einen Topf geben und erwärmen (nicht kochen lassen). Die Eigelb-Zuckermischung nach und nach in die Sahne-Milchmischung rühren und bei mittlerer Stufe unter ständigem Rühren auf 75 °C erhitzen, bis die Masse leicht andickt.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Masse in 1 Stunde zimmerwarm abkühlen lassen. Danach mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
4. Die Himbeeren abbrausen, abtropfen lassen und mit dem Zitronensaft pürieren. Durch ein Sieb streichen und unter die abgekühlte Eismasse rühren.
5. Den rosa Pfeffer grob zerstoßen und untermischen.

6. Die Eismasse für 45 bis 60 Minuten in die Eismaschine geben (wer keine Eismaschine besitzt, siehe Tipp auf Seite 20). Direkt aus der Eismaschine zum Beispiel in einer Waffelschale (siehe Rezept rechts) servieren oder in einem geeigneten Behälter in den Tiefkühler stellen.

Zubereitungszeit: 30 min

Kühlzeit: mind. 3 h + 45–60 min

Pro Kugel (ca. 75 g): 191 kcal
2,4 g E / 11,4 g F / 20,2 g KH / 1,7 g BS

INFO

Himbeereis mit rosa Pfeffer ist die Eissorte des Jahres 2025. Die Idee stammt aus der Zusammenarbeit von den beiden Berufsverbänden der italienischen Gelatieri in Deutschland und Österreich. Diese raffinierte Kreation nennt sich Strauss – anlässlich des 200. Geburtstag des österreichisch-deutschen Komponisten Johann Strauss.



WAFFELSCHALEN

Zutaten für 10 Stück

150 g Wasser / 80 g Zucker /
50 g brauner Zucker /
1 Päckchen Vanillezucker /
60 g Butter /
150 g glutenfreie Mehlmischung¹⁰ /
1 Msp. Xanthan / 1 Prise Salz /
1 Ei (Größe M) / ggf. Kokosöl
für das Hörncheneisen /
2 Tropfen Bittermandelaroma
(optional)

1. Das Wasser mit den beiden Zuckersorten und dem Vanillezucker in einem Topf erwärmen, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat.
2. Die Butter hinzufügen und im Zuckerwasser schmelzen lassen. Den Topf vom Herd nehmen.
3. Mehlmischung, Xanthan und Salz mischen. Beiseitestellen.
4. Das Ei mit dem Handrührgerät 2 Minuten aufschlagen, dann nach und nach den Mehlmix und die flüssigen Zutaten zum Ei geben und



*10: Mix Kuchen und Kekse, Schär (Details siehe Seite 7)



11 RESTAURANT LOHNINGER

Restaurants mit glutenfreiem Angebot

Von Berlin bis nach Wien gibt es eine vielfältige Auswahl an Restaurants mit glutenfreiem Angebot zu entdecken. In diesen Restaurants mit komplett oder nahezu ausschließlich glutenfreier Speisekarte sind Sie sicher vor Kontamination geschützt.

1 | TRATTORIA SENZA

Als Berlins erstes komplett gluten- und laktosefreies italienisches Restaurant bietet die Trattoria Senza eine bunte Auswahl an italienischen Klassikern: hausgemachte Pasta, Antipasti, Insalate, Fleisch- und Fischgerichte sowie Desserts. Auf den Einsatz glutenfreier Weizenstärke wird dabei konsequent verzichtet. Die saisonal wechselnde Speisekarte spiegelt ganz Italien von Nord bis Süd wider. Um eine sicher glutenfreie Zubereitung zu gewährleisten, bereitet das Restaurant im Herzen von Berlin Mitte fast alle Speisen selbst zu, das glutenfreie Brot stammt von der glutenfreien Bäckerei AERA. Eine Reservierung ist vor allem am Wochenende und an Feiertagen sinnvoll.

Hannoversche Straße 1, 10115 Berlin
trattoriasenza.de

2 | THE CRAZY LITTLE GREEK

Während in vielen griechischen Restaurants der Fokus auf Fleischgerichte wie Gyros oder Souvlaki gerichtet ist, werden bei The crazy little Greek ausschließlich vegane Speisen serviert, die zusätzlich auch alle glutenfrei sind. Mit griechischen Tapas, zum Beispiel Gigantes, Hirsebällchen und gefüllten Weinblättern, Hauptspeisen, wie Moussaka mit Aubergine und Pastizio, sowie Ravani und anderen Desserts zeigt das Restaurant, wie facettenreich die natürliche, pflanzliche Küche Griechenlands ist. Fleischalternativen kommen in der Küche bewusst nicht zum Einsatz. Eine Reservierung ist empfehlenswert.

Koppenplatz 1, 10115 Berlin
www.thecrazylittlegreek.com

3 | TAPIOCARIA

Wer echtes südamerikanisches Flair mit traditionellen Gerichten aus dem Nordosten Brasiliens erleben möchte, ist in der Tapiocaria bestens aufgehoben. Da die brasilianische Küche von Natur aus größtenteils glutenfrei ist, war der Schritt zu einem rein glutenfreien Restaurant nicht mehr weit. Von Tapiocafladen mit süßer oder herzhafter Füllung – sowohl mit Fleisch, aber auch vegetarisch oder vegan – über Hauptspeisen, wie dem traditionellen Eintopf Feijoada oder Moqueca, einem Gericht aus Kochbanane und Gemüse in Dendê-Öl-Creme, bis hin zu himmlischen Desserts, wie frittierten Tapioca-Kokosnusssticks auf Mango-Minz-Salsa, Açai-Beeren Eis-Sorbet oder Guava Cheesecake, lässt die Auswahl keine Wünsche offen. Um sicher einen Platz zu erhalten, am besten online reservieren.

Samariterstraße 34A, 10247 Berlin
tapiocaria.de

4 | EASYPEASY BERLIN

Easy peasy im Ortsteil Prenzlauer Berg glutenfrei und vegan essen, ist im Café mit Frühstücks- und Lunch-Optionen überhaupt kein Problem. Von kreativen Gerichten mit belegten Broten, etwa einem Grilled Cheese Sandwich mit Sauerteigbrot der lokalen Bäckerei AERA, über No Tuna Tortilla und Omelett aus Kichererbsenmehl bis hin zur Auswahl an hausgebackenen Kuchen ist hier alles vegan und für Menschen mit Zöliakie geeignet. Besonders beliebt sind die belgischen Waffeln, die es klassisch mit Puderzucker oder mit verschiedenen Toppings gibt. Reservierungen werden nicht entgegengenommen – bei den fast 100 Plätzen wird jedoch immer schnell ein Platz gefunden.

Wichertstraße 33a, 10439 Berlin
www.easypeasyberlin.de

5 | TRIVITYS

Bei Trivitys im Bezirk Pankow werden vegane und glutenfreie Kreationen mit verschiedenen Superfoods ohne Zuckerzusatz zubereitet. Gründerin Tsvetana Dinkova legt Wert auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung, die gleichzeitig auch nachhaltig ist, weshalb hier ausschließlich Produkte in Bioqualität zum

Einsatz kommen. Für den herzhaften Genuss steht eine Suppe der Saison, ein Gemüse-Wrap und eine Bowl neben herzhaften Waffelkreationen sowie Brotzeitoptionen zur Auswahl. Zusätzlich können sich die Gäste auf Kuchen, Bananenbrote und Brownies zusammen mit klassischen und ausgefallenen Kaffee- und Teespezialitäten freuen.

Florastraße 27, 13187 Berlin
www.trivitys.com

6 | NONNO GLUTINO

Bei Nonno Glutino im Herzen Kassels werden hausgemachte Pizza- und Pastagerichte neben einer Auswahl an Burgern, Schnitzelkreationen, Vorspeisen und Salaten serviert, alles zu 100 % glutenfrei. Besondere Highlights der Speisekarte sind Spaghetti Carbonara, Gnocchi con Gorgonzola, Wiener Schnitzel sowie eine Auswahl an glutenfreien Bieren. Die Pizza wird auf Wunsch mit veganem Käse zubereitet. Hausgemachte Desserts, wie Panna cotta, Tiramisù und Crème brûlée, runden das kulinarische Angebot perfekt ab. Ob für ein entspanntes Mittag- oder Abendessen, lädt das gemütliche Ambiente auf jeden Fall zum Verweilen ein.

Die Freiheit 1, 34117 Kassel
nonno-glutino.eu

7 | GINKO

Für Fans der asiatischen und insbesondere der japanischen Küche ist ein Besuch im Ginko ein absolutes Muss! Im Gegensatz zu klassischen Sushi-Restaurants, die häufig mit glutenhaltiger Sojasoße arbeiten, ist im Ginko alles sicher glutenfrei und zusätzlich laktosefrei. Neben Sushi bietet das modern eingerichtete Restaurant auch kreative Vorspeisen, unter anderem Frühlingsrollen und in Buchweizenmehl paniertes Gemüse, Suppen, wie Pho und Miso-Suppe, Salate sowie warme Hauptgerichte von Gado Gado Bowl bis zu verschiedenen Curry-Optionen an. In der Speisekarte sind vegane oder scharfe Gerichte speziell gekennzeichnet. Am Wochenende ist eine Reservierung von Vorteil.

Goethestraße 31, 34119 Kassel
www.ginko-kassel.de



Diese Tipps wurden mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Aber erkundigen Sie sich dennoch vor dem Besuch, ob das glutentfreie Angebot noch besteht!

Low Carb

BROTE & BRÖTCHEN



Low-Carb-Brot mit Käse
Seite 45

Trudels KÜCHE

Eine kohlenhydratarme Ernährung hilft, den Blutzucker-
spiegel in Balance zu halten. Trudel Marquardt hat die passenden
Low-Carb-Rezepte für saftige Brötchen und kernige Brote, die
zusätzlich reichlich wertvolle Ballaststoffe aus Nüssen, Kernen
und Saaten liefern – für eine gesundheitsförderliche Brotzeit,
die schmeckt.



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

Low-Carb-Brot mit Käse

Zutaten für 1 Kastenform
(25 cm Länge), 1050 g Brotgewicht,
20 Scheiben

- 100 g Mandeln /
- 100 g Haselnüsse
(alternativ Walnüsse) /
- 100 g Leinsamen /
- 100 g Kürbiskerne /
- 100 g Sesam /
- 100 g Sonnenblumenkerne /
- 50 ml Öl / 1 TL Salz /
- 5 Eier (Größe M) /
- 3 EL Wasser /
- 150 g geriebener Käse
(z. B. Bergkäse)

1. Den Backofen auf 160 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen.
2. Die Mandeln und Haselnüsse grob hacken. Die Leinsamen verlesen.
3. Mandeln, Haselnüsse, Samen und Kerne in einer Schüssel mit Öl und Salz vermischen.
4. In einer zweiten Schüssel die Eier mit dem Wasser verquirlen, zusammen mit dem Käse zu der Körnermischung geben und alles mit dem Kochlöffel oder Teigschaber gut durchrühren.

5. Die Masse in die Kastenform füllen, glatt streichen und das Brot circa 60 Minuten auf der zweiten Schiene von unten backen.

6. Das Brot aus der Form nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 20 min

Backzeit: ca. 60 min

Pro Scheibe (50–55 g): 240 kcal
11,1 g E / 19,8 g F / 6,4 g KH / 2,8 g BS

*Das nuss- und saure-
reiche Brot ist dank der
herzhafte Käsenote
auch pur ein echter
Genuss, beispielsweise
als wahrhafter Snack
bei der Arbeit.*



Wir lieben Pesto

Zitronen-Linguine
mit Rucolapesto
Seite 65



Pesto ist für die Alltagsküche einfach phänomenal: Ob ganz klassisch mit Basilikum, mit Spinat oder dem Grün von Möhren – noch Kerne nach Wahl, geriebenen Käse und Olivenöl dazu und wenige Minuten später ist ein geschmackvoller Begleiter zu Pasta aller Art fertig. Übrigens auch top für Quesadillas, als Brotaufstrich oder zum Verfeinern von Salatdressings und Dips!

Nudelsalat mit Rucola, Kapern und Möhrengrünpesto

Zutaten für 4 Portionen

→ Für das Pesto:

30 g Möhrengrün /
20 g Basilikum /
2 Knoblauchzehen /
100 ml Olivenöl /
50 g geriebener Parmesan /
20 g Pinienkerne / ½ TL Salz /
1 TL Bio-Zitronenabrieb /
Pfeffer aus der Mühle

→ Für den Nudelsalat:

400 g glutenfreie Penne Rigate
(z. B. von Rummo) /
Salz / 1 EL Olivenöl / 2 Möhren /
40 g halbtrocknete Tomaten /
2 EL schwarze entsteinte Oliven /
2 EL Kapern /
3 EL frisch geriebener Parmesan /
Pfeffer aus der Mühle /
2 Handvoll Rucola /
1–2 EL Zitronensaft nach Belieben

1. Für das Pesto die feinen Blätter des Möhrengrüns und die Basilikumblätter abzupfen. Beides waschen, trocken tupfen und in ein hohes Gefäß geben.

2. Den Knoblauch abziehen, grob zerkleinern und hinzufügen. Die restlichen Zutaten dazugeben und alles zu einem cremigen Pesto mixen.



3. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen, abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und mit dem Öl vermischen.

4. Die Möhren schälen oder gründlich waschen und grob raspeln. Die Tomaten in schmale Streifen, die Oliven in kleine Stücke schneiden.

5. Möhren, Tomaten und Oliven mit den Penne und den abgetropften Kapern in eine Schüssel geben. Das Pesto und den Parmesan behutsam untermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Untermengen und den Nudelsalat mit Zitronensaft abschmecken.

TIPP

Statt Pinienkernen können Sie für das Pesto auch Sonnenblumenkerne oder Walnüsse verwenden.

Zubereitungszeit: 40 min

Pro Portion: 691 kcal
14,2 g E / 31,9 g F / 87,7 g KH / 3,1 g BS