

Gluten Free

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



38

GLUTENFREIE REZEPTE

38 REZEPTIDEEN

Quiches & Tartes

Easy Familienrezepte

Herbstliches Comfort-Food

Brötchenvielfalt

BASIC-WISSEN

Die wichtigsten Facts zu Zöliakie

RATGEBER

Positive Einstellung im Umgang mit Zöliakie



Focaccia-Sandwiches Seite 13

SAISON

KÜRBIS

Geniale Rezepte mit dem beliebten Herbstboten

Italienisch backen

HERZHAFTES MIT TEIG VON FOCACCIA BIS CALZONE





EASY FAMILIENREZEPTE

48



GLUTEN FREE DAILY

70



HERBSTLICHES COMFORT-FOOD

56



PILZVIELFALT IM HERBST

38



BRÖTCHEN MIT
VERSCHIEDENEN BACKTRIEBMITTELN

30



TRUDELS KÜCHE:
QUICHES & TARTES

24

Inhalt

OKTOBER NOVEMBER 2025

Mr. 43

Aktuelles, Tipps und Infos

- 10 **MARKTPLATZ**
Glutenfreie Produkte neu für Sie entdeckt
- 34 **MEDIZIN**
Basic-Wissen rund um Zöliakie
- 68 **KÜCHENTALK**
Experten geben Antwort auf Ihre Fragen
- 80 **EMPFEHLENSWERT**
Bücher, Web & Termine

Im Test

- 20 **KEKSE**
Wir knabbern uns durch eine köstliche Auswahl an glutenfreien Keksen

Menschen

- 54 **PORTRÄT**
Karina Fruman kocht sich glutenfrei an die Spitze des Schweizer Bocuse d'Or

Ratgeber

- 44 **MIT MUT & LEICHTIGKEIT**
Aurélié Caudy berichtet, wie eine positive Einstellung den Umgang mit Zöliakie verändert

Kochen und Backen

- 12 **HERZHAFTES MIT TEIG**
Francesca Fasola präsentiert herzhaftes Köstlichkeiten für das Abendessen oder den Imbiss
- 16 **STEP BY STEP**
Mit der glutenfreien Back- und Kochschule lernen Sie, wie ein fröhliches Rote-Bete-Wirbelbrot und eine geniale Kürbistorte Step by Step zubereitet werden
- 24 **TRUDELS KÜCHE**
Trudel Marquardt stellt ihre Lieblingsrezepte für Quiches und Tartes vor
- 30 **BRÖTCHEN**
Entdecken Sie unsere Brötchenvariationen mit verschiedenen Backtriebmitteln
- 38 **PILZVIELFALT IM HERBST**
Estella Schweizer präsentiert raffinierte Ideen für vollen Pilzgenuss und hat jede Menge Wissenswertes zu Pilzen parat
- 48 **EASY FAMILIENREZEPTE**
Einfach zubereitete Gerichte, die der ganzen Familie schmecken
- 56 **HERBSTLICHES COMFORT-FOOD**
Aromatische Rezepte mit Wohlfühl-Garantie
- 62 **GLUTEN FREE FRIENDS**
Von Kürbis-Tortilla über Kürbisbrot bis hin zu Kürbis-Whoopie-Pies stellen fünf Profis des glutenfreien Backens ihre farbenfrohen Rezepte mit dem Herbstboten Kürbis vor
- 70 **GLUTEN FREE DAILY**
Einfache Alltagsgerichte, die im Handumdrehen zubereitet sind
- 76 **GLUTEN FREE FOR KIDS**
Sara Zeitmann hat coole und einfach umsetzbare Ideen für die nächste Halloween-Party
- 78 **1 VON 111 REZEPTE**
Rezept für Körniges Nussbrot aus dem neuen Kochbuch von Sara Zeitmann

Rubriken

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

Gluten Free

KÜRBISTORTE



Zutaten für 1 Springform (24 cm Ø),
12 Stücke

- Für den Teig:
4 Eier (Größe M) / 150 g Zucker /
60 g glutenfreies Reismehl /
30 g glutenfreies Teffmehl /
70 g Tapiokastärke /
70 g Maisstärke /
1 TL Guarkernmehl /
½ TL Xanthan /
1 Päckchen glutenfreies Backpulver /
25 g Backkakao /
1 Prise gemahlene Vanille /
100 ml Öl / 190 ml Orangensaft
- Für die Füllung:
1 kg Kürbis (z. B. Hokkaido) /
250 g Schlagsahne /
250 g Mascarpone /
100 g Puderzucker /
1 TL Pumpkin Spice /
20 g Agar-Agar / 200 ml Wasser
- Für die Glasur:
100 g Zartbitterschokolade /
15 g Butter / 75 g Schlagsahne /
50 ml Wasser / 50 g Puderzucker /
20 g Schmand

1. Die Eier mit dem Zucker mit der Küchenmaschine in 8 bis 10 Minuten sehr schaumig rühren (Bild 1).
2. Mehle, Stärke, Guarkernmehl, Xanthan, Backpulver, Kakao und Vanille mischen.
3. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen, den Rand nicht einfetten.
4. Das Öl unter weiterem Rühren langsam zur Eiermasse gießen. Anschließend den Orangensaft langsam dazugeben (Bild 2) – dabei ständigiterrühren.
5. Den Mehlmix über die Eiermasse sieben (Bild 3) und vorsichtig mit einem Teigschaber unterheben (Bild 4). Den Teig in die Springform geben (Bild 5) und im Backofen bei 180 °C 35 bis 40 Minuten backen.
6. Den Tortenboden 5 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und mitsamt Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen. Den Boden 5 Stunden oder über Nacht auskühlen lassen.



7. Den Kürbis schälen (bei Hokkaido nicht nötig), halbieren, die Kerne mit einem Löffel auskratzen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden (Bild 6). Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und bei 180 °C Umluft 35 Minuten weich backen.
8. Kurz abkühlen lassen und dann mit dem Pürierstab cremig pürieren. 500 g Kürbispüree abwiegen und lauwarm abkühlen lassen.
9. Die Sahne steif schlagen und in den Kühlschrank stellen.
10. Mascarpone, Puderzucker und Pumpkin Spice kurz verrühren. Das Kürbispüree unterziehen (Bild 7).
11. Das Agar-Agar in das Wasser einrühren und 2 Minuten köcheln lassen. 2 Löffel der Creme unter die Agar-Agar-Masse rühren und dann die Mischung zügig mit der gesamten Creme verrühren. Die geschlagene Sahne unterheben (Bild 8).
12. Den Teigboden halbieren (Bild 9). Einen Boden auf eine Tortenplatte setzen und mit einem Drittel der Creme bestreichen (Bild 10). Den zweiten Boden daraufsetzen und erst

die Oberseite und dann den Rand der Torte mit der restlichen Creme bestreichen (Bild 11). Mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

13. Für die Glasur die Schokolade grob hacken. Butter und Sahne in einem Topf erhitzen. Die Schokolade dazugeben und unter Rühren schmelzen. Vom Herd nehmen.

14. In einem zweiten Topf Wasser und Puderzucker kurz aufkochen und den Schmand unterrühren. Diese Mischung unter die Schokomasse rühren. Etwa 20 bis 30 Minuten abkühlen lassen, bis die Glasur dickflüssig ist.

15. Die Glasur über die Torte gießen, mit einer Platte verstreichen (Bild 12) und an den Seiten etwas herunterlaufen lassen. Im Kühlschrank fest werden lassen.

Zubereitungszeit: 55 min

Backzeit: 35–40 min + 35 min

Kühlzeit: 5 h (oder über Nacht) + ca. 4 h

Pro Stück: 524 kcal
7,6 g E / 30,8 g F / 56,2 g KH / 3,5 g BS

Quiches & Tartes

HERBST
LIEBLING



Zucchini-Champignonquiche
Seite 25

Trudels KÜCHE

Saftiger Belag auf feinem Mürbeteig – diese Liaison ist einfach immer wieder lecker, unkompliziert in der Zubereitung und oben- und unten auch für größere Runden ideal geeignet. Trudel Marquardt präsentiert ihre Lieblingsrezepte vom Klassiker Quiche Lorraine bis zu pikanten Tartelettes mit Blattspinat und Schafskäse.



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

Zucchini- Champignon- quiche

Zutaten für 1 Quiche- oder Springform (24 cm Ø), 8 Stücke

→ Für den Teig:

180 g glutenfreie Mehlmischung¹⁰ /
½ TL Flohsamenschalenpulver

(z. B. Flohsalux) /

1 Msp. Xanthan /

90 g gesalzene Butter

(oder normale Butter + ½ TL Salz) /

120 g Frischkäse / 1 Eigelb /

Butter für die Form /

glutenfreies Mehl zum Arbeiten

→ Für den Belag:

2 mittelgroße Zucchini /

6 Champignons / 1 Knoblauchzehe /

50 g geriebener Käse

(z. B. Emmentaler) /

3 EL frische gehackte italienische

Kräuter (z. B. Rosmarin, Thymian,

Basilikum, Oregano) /

100 g Schlagsahne / 150 ml Milch /

3 Eier / Salz / Pfeffer aus der Mühle

1. Die Mehlmischung mit Flohsamenschalenpulver und Xanthan mischen. Die Butter in Stückchen, Frischkäse und Eigelb dazugeben und alles von Hand zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

2. Den Teig, in Folie gewickelt, 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

3. Die Quiche- oder Springform einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die

Quicheform legen, dabei einen 3 cm hohen Rand formen. Die Form mit dem Teig wieder in den Kühlschrank stellen.

4. Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

5. Die Zucchini waschen, putzen und der Länge nach halbieren, quer in dünne Scheiben schneiden. Die Champignons trocken abreiben und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Zucchini, Champignons, Knoblauch, geriebenen Käse und Kräuter auf dem Teigboden verteilen.

6. Sahne, Milch und Eier verrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und die Masse über die Zutaten in der Form geben.

7. Die Quiche im vorgeheizten Backofen 35 bis 40 Minuten goldbraun backen. Noch heiß servieren.

TIPP

Geben Sie zusätzlich Streifen von gekochtem Schinken in die Füllung.

TIPP

Nehmen Sie für eine schnelle Variante fertigen glutenfreien Blätterteig als Quicheboden.

Zubereitungszeit: 40 min

Kühlzeit: 1 h

Backzeit: 35–40 min

Pro Stück: 314 kcal
9,4 g E / 21 g F / 22,3 g KH / 3,1 g BS

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



BASIC- WISSEN zu Zöliakie

Zöliakie verstehen leicht gemacht: Von Symptomen über Diagnose bis zu wichtigen Kontrolluntersuchungen – alles, was Sie wissen müssen.

Zöliakie

Zöliakie ist eine chronische Autoimmunerkrankung, die durch eine lebenslange Überempfindlichkeit gegen das Klebereiweiß Gluten ausgelöst wird. In der Folge kommt es zur Entzündung und Schädigung der Dünndarmschleimhaut. Da bei einer Zöliakie nicht nur Antikörper gegen Gluten an sich, sondern auch Autoantikörper gegen das körpereigene Enzym Gewebstransglutaminase gebildet werden, erfüllt sie die Kriterien einer Autoimmunerkrankung und ist somit keine Allergie oder reine Unverträglichkeit.

DIE GENETIK

Die Genetik spielt bei Zöliakie eine entscheidende Rolle, denn Zöliakie tritt ausschließlich bei Menschen auf, die bestimmte HLA-Gene tragen, die HLA-DQ2- oder HLA-DQ8-Moleküle bilden. Auch wenn diese genetische Ausstattung Voraussetzung für die Entwicklung einer Zöliakie ist, erkrankt längst nicht jeder mit diesen HLA-DQ2- oder HLA-DQ8-Molekülen: In Deutschland weisen etwa 30 bis 40 % der Bevölkerung diese Moleküle auf, aber nur rund 1 % entwickelt tatsächlich eine Zöliakie. Auch in Familien wird die genetische Veranlagung gehäuft beobachtet. Rund 10 % der Verwandten ersten Grades von Betroffenen und bis zu 80 % bei eineiigen Zwillingen erkranken ebenfalls daran. Daher ist eine Testung von Familienangehörigen nach der Diagnose Zöliakie bei einem Familienmitglied sehr sinnvoll.

Was passiert bei Zöliakie im Körper?

Nach dem Verzehr von glutenhaltigen Lebensmitteln wird das Gluten im Dünndarm nur unvollständig zu Gliadinen und Gluteninen abgebaut. Vor allem bei geschwächter Darmbarriere (wie es bei einer Zöliakie der Fall ist) gelangen Gliadinbruchstücke durch die Darmwand in die Darmzellen und das umliegende Gewebe. Die Gliadinreste werden dort vom Enzym Gewebstransglutaminase (tTG) chemisch verändert, wodurch sie perfekt an die Bindungsstellen von HLA-DQ2- und HLA-DQ8-Molekülen passen. Das mit Gliadin beladene HLA-DQ2 beziehungsweise HLA-DQ8 wird vom Immunsystem als „fremd“ erkannt. In der Folge werden Entzündungstoffe ausgeschüttet, B-Zellen werden angeregt, Antikörper gegen die Gewebstransglutaminase und Gliadin zu bilden und weitere Abwehrzellen greifen die Darmzellen direkt an. So entsteht die schädigende Entzündungsreaktion, die letztlich zum Verlust der Dünndarmzotten führt.

SYMPTOME

Eine Zöliakie äußert sich sehr vielfältig und wird daher oft als Chamäleon der Medizin beschrieben. Die Symptome entstehen teils durch Nährstoffmängel infolge der geschädigten Darmschleimhaut; unabhängig davon kommt es bei unbehandelter Zöliakie aber auch zu entzündlichen Prozessen, die weitere Beschwerden verursachen. Während manche mit Symptomen des Magen-Darmtraktes reagieren, äußert sie sich bei anderen über die Haut oder tritt lediglich über einen Eisenmangel in Erscheinung. Manche Menschen mit Zöliakie bleiben auch gänzlich symptomlos und die Zöliakie wird eher zufällig entdeckt.

Zu den möglichen Symptomen zählen:

- Magen-Darmtrakt: Blähungen, Durchfall oder Verstopfung, Bauchschmerzen, Erbrechen, Fettstühle, Refluxbeschwerden, Appetitlosigkeit
- Haut: Hautausschlag, Bläschen, Psoriasis, Dermatitis herpetiformis Duhring
- Herz und Blut: Blutarmut (Anämie), Kardiomyopathie, akute Herzinsuffizienz
- Knochensystem: Osteoporose, Arthritis
- Neurologische und psychiatrische Störungen: Depression, Angststörung, Migräne, periphere Neuropathie, Ataxie, Enzephalopathie, Epilepsie
- Leber: erhöhte Leberwerte, Leber- und Gallenwegserkrankungen
- Fortpflanzungssystem: Unfruchtbarkeit, verzögerte Pubertät, vorzeitige Menopause, Fehlgeburten
- Allgemein: Gewichtsverlust, Gedeihstörungen bei Kindern, verspätete Pubertätsentwicklung, Kleinwuchs, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörung, Kopfschmerzen
- Weitere mögliche Symptome: Gelenkschmerzen, Muskelschwäche, Muskelschmerzen, Zahnschmelzdefekte, Geschwüre der Mundhöhle, Vitamin-B12-Mangel, Folsäuremangel

Aufgrund der vielfältigen und zum Teil unspezifischen Beschwerden empfiehlt die Zöliakie-Leitlinie, bei entsprechenden Symptomen auf Zöliakie zu testen.

Formen der Zöliakie

Um die große Variabilität der Krankheitsverläufe und Symptome abzubilden, wird die Zöliakie in verschiedene klinische Typen unterteilt:

Klassische Zöliakie

Bei klassischer Zöliakie beginnen die Symptome meist im Kleinkindalter nach Einführung glutenhaltiger Nahrung mit der sogenannten „vollen Ausprägung des Krankheitsbildes“. Dazu zählen gastrointestinale Symptome, wie chronische, übelriechende Durchfälle, aber auch vermindertes Wachstum bei Kindern, Anorexie und Wesensveränderungen, wie Weinerlichkeit. Die klassische Form tritt seltener auf, je älter die Patienten bei Diagnosestellung sind.

Symptomatische Zöliakie

Die symptomatische Zöliakie zeigt sich durch unspezifische Magen-Darmbeschwerden, wie chronische Verstopfung, Blähungen und Bauchschmerzen oder Wechsel der Stuhlgewohnheiten. Auch Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Leistungsminderung oder Depressionen können auftreten. In einigen Fällen zeigen sich diese Symptome auch nur sehr dezent.

Subklinische Zöliakie

Menschen mit subklinischer Zöliakie bemerken keine Symptome trotz geschädigter Darmschleimhaut (Marsh II oder Marsh III) und erhöhten zöliakiespezifischen Antikörpern. Im Laborbefund können sich jedoch Anzeichen wie ein Eisenmangel oder Zeichen einer Osteoporose zeigen. Diese Form wird eher zufällig diagnostiziert oder bei Screening-Tests von Verwandten identifiziert.

Potenzielle Zöliakie

Bei einer potenziellen Zöliakie ist der zöliakiespezifische Antikörpertest positiv, die Dünndarmschleimhaut aber weitgehend intakt (Marsh 0 oder Marsh I). Aus der potenziellen Zöliakie kann sich in der Folge eine gesicherte Zöliakie entwickeln. Genauso können die zöliakietyptischen Antikörper aber auch wieder verschwinden. Eine glutenfreie Ernährung wird bei potenzieller Zöliakie nicht pauschal empfohlen, jedoch eine serologische und histologische Kontrolle alle sechs Monate.

Refraktäre Zöliakie

Die refraktäre Zöliakie zeichnet sich dadurch aus, dass trotz glutenfreier Ernährung nach 12 Monaten immer noch meist schwere Symptome, die den Verdauungstrakt betreffen, auftreten und die Zotten im Dünndarm weiterhin oder nach anfänglicher Besserung erneut geschädigt sind. Von refraktärer Zöliakie ist jedoch nur ein sehr kleiner Prozentsatz der Zöliakiepatienten betroffen (je nach Studie 0,05 bis 1,5 %).

Daily

GLUTEN FREE

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Foto: Christian Herr, Gluten Free Magazin

HÖRNCHEN-
NUDELN MIT
GORGONZOLA
UND BIRNE
SEITE 75

Die Zeit ist knapp, aber der Hunger groß? Kein Problem! Ob Süßkartoffel-Toast mit Rote-Bete-Hummus oder aromatisches grünes Curry mit zartem Hähnchen – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei und im Handumdrehen ein schmackhaftes Essen gezaubert.

GRÜNES CURRY MIT MATCHATEE UND LIMETTE

Zutaten für 4 Portionen

2 EL glutenfreie grüne Currypaste /
200 ml Kokosmilch (Dose) /
250 ml glutenfreie Geflügelbrühe /
2 EL Limettensaft /
2 TL glutenfreie Fischsoße /
1 TL Matcha-Teepulver /
500 g Hähnchenbrustfilet /
350 g Zuckerschoten /
300 g Pak Choi / 1 EL Rapsöl /
1 Handvoll frischer Koriander /
1 Limette /
½ TL schwarze Pfefferkörner

1. Die Currypaste in einem Topf unter Rühren anschwitzen und mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Kurz aufkochen lassen, dann mit Limettensaft und Fischsoße abschmecken. Das Matchapulver dazugeben.
2. Das Hähnchenbrustfilet mit Küchenpapier trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zuckerschoten und Pak Choi waschen und putzen.
3. Das Rapsöl in einem Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von allen Seiten leicht gebräunt braten. Das Gemüse dazugeben und unterschwenken.
4. Die Currysoße aufkochen und den Wokinhalt dazugeben.
5. Den Koriander waschen, trocken schütteln und grob zerpflücken. Die Limette waschen und in Spalten schneiden.



6. Das Curry in Schalen anrichten und den Koriander darauf verteilen. Den Pfeffer im Mörser zerstoßen und darüberstreuen, mit Limettenspalten garnieren.

TIPP

Glutenfreie Fischsoße finden Sie im Asialaden. Alternativ können Sie auch eine glutenfreie und vegane No-Fish-Sauce auf der Basis von Meeresalgen nehmen, die es beispielsweise von Arche Naturküche gibt.

TIPP

Dazu aromatischen Jasmin- oder Basmatireis oder glutenfreie Glasnudeln servieren.

Zubereitungszeit: 30 min

Pro Portion: 294 kcal
37,8 g E / 8,1 g F / 19,9 g KH / 5,9 g BS

Foto: Julia Hoersch