0 % GLUTEN – 100 % GENUSS

Gluten Free

Nr. 48

Gluten Free

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

GLUTENFREIE REZEPTE GEPRÜFTE QUALITÄT

Heidelbeer-Cupcakes
Seite 16

39
GLUTENFREIE REZEPTE

39 REZEPTIDEEN

Best of Asia-Küche

No-bake-Cakes

Österreichische Mehlspeisen

Brote ohne Kneten

GLUTENFREI UNTERWEGS

Cafés & Bäckereien
in Hauptstädten Europas

PRODUKTTEST

Knusprige Waffeln

SPEZIAL

STREETFOOD

Italienische Snack-Highlights für unterwegs

Beeren-Hunger

KÖSTLICHE IDEEN MIT HEIDELBEEREN, HIMBEEREN & CO.

AUGUST SEPTEMBER 2026
DEUTSCHLAND € 5,90
ÖSTERREICH € 6,70
SCHWEIZ CHF 9,40
LUXEMBURG € 7,20
ITALIEN € 8,30

4 191153 505903 48

Inhalt

AUGUST SEPTEMBER 2026

Nr. 48

Aktuelles, Tipps und Infos

10 **ZA GLUTENFREI MESSE**
Produkthighlights der Aussteller in Sinsheim

80 **EMPFEHLENSWERT**
Bücher & Termine

Im Test

54 **WAFFELN**
Entdecken Sie die Vielfalt an knusprigen glutenfreien Waffeln als Begleiter zum Eis oder als praktischer Snack auf Ausflügen

Glutenfrei unterwegs

26 **EUROPATOUR**
Wir stellen Ihnen für den nächsten Städtetrip rein glutenfreie Cafés in Europas Hauptstädten vor

Kochen und Backen

14 **BEEREN-HUNGER**
Freuen Sie sich auf eine bunte Vielfalt mit Heidelbeeren, Himbeeren und Brombeeren für süße und herzhafte Leckerbissen

20 **STREETFOOD ALL' ITALIANA**
Ein Snack auf die Hand geht doch immer – am liebsten auf die italienische Art nach Originalrezepten von Francesca Fasola

32 **HAPPY BBQ**
Mit diesen Rezeptideen wird Ihr nächster Grillabend mit Freunden zu einem genussvollen Erlebnis

38 **TRUDELS KÜCHE**
Trudel Marquardt verwöhnt uns mit österreichischen Mehlspeisen wie Germknödel und Salzburger Nockerln

44 **STEP BY STEP**
Lernen Sie Schritt für Schritt, wie Schmetterlings-Cupcakes mit Himbeerfüllung und selbst gemachte Gnocchi mit Pfifferlingen sicher gelingen

48 **NO-BAKE-CAKES**
Bei sommerlichen Temperaturen kommen Kuchen und Törtchen frisch aus dem Kühlschrank wie gerufen

58 **ZUCCHINI-ZAUBER**
Estella Schweizer zeigt uns, wie abwechslungsreich Sie Zucchini zubereiten können

62 **BROTE OHNE KNETEN**
Heute nehmen wir die Gabel statt Handrührgerät oder Küchenmaschine, um unseren Brotteig ganz easy zuzubereiten

66 **GLUTEN FREE FOR KIDS**
Sara Zeitlmann präsentiert tolle Ideen fürs Picknick oder die Brotzeitbox

68 **ASIATISCHE FAVOURITES**
Genießen Sie Lieblingsgerichte der Asia-Küche und holen Sie sich fernöstliches Flair auf den Tisch

74 **DAILY**
Wir haben für Sie leckere Ideen für die schnelle Alltagsküche parat

Rubriken

6 Rezeptübersicht und verwendete Mehlmischungen

8 Post an Gluten Free: Leserbriefe

82 Vorschau auf die nächste Ausgabe

82 Impressum

Gluten Free

Glutenfreie Cafés quer durch Europas Hauptstädte

Wie wäre es mit einem Städtetrip nach Oslo, Paris oder Rom? Ganz egal, in welche europäische Hauptstadt die Reise geht, fast überall gibt es 100 % glutenfreie Bäckereien und Cafés zu entdecken. Wir haben das glutenfreie Angebot für Sie unter die Lupe genommen und präsentieren Ihnen mit 29 Locations in 18 europäischen Ländern eine Auswahl der Optionen.

Belgien

1 | COPAINS

siehe Frankreich

Rue du Marché aux Herbes 4, 1000 Brüssel
Rue Jean Stas 3, 1060 Brüssel
Chaussée de charleroi 27, 1060 Saint-Gilles
Rue Armand Campenhout 3, 1050 Ixelles
www.copains-paris.com

Dänemark

2 | THUNBERG'S KREATIVE HJØRNE

In der Nähe des Kopenhagener Nordhavn bietet die Bäckerei ofenfrische glutenfreie und vegane Backwaren an. Das Sortiment reicht von Brot und Brötchen bis Croissant und Kuchen. Lokale Spezialitäten, wie Romkugle, Hindbærsnitte oder Kanelsnurre dürfen natürlich auch nicht fehlen. Bei Bedarf können Backwaren je nach Verfügbarkeit vorbestellt werden. Auch außerhalb der Bäckerei sind die Thunberg-Backwaren erhältlich: In tiefgekühlter Form finden sie sich in ausgewählten Supermärkten und Restaurants.

Strandboulevarden 70, 2100 Kopenhagen
thunbergskreativehjørne.dk

Finnland

3 | MAGNOLIA COFFEE & BAKERY

Die Magnolia Coffee & Bakery befindet sich auf der vierten Etage der Tripla Mall in Finnlands Hauptstadt. Hier warten leckere glutenfreie Kuchen, süße und salzige Backwaren sowie Pancakes. Dazu gibt es eine Auswahl an frischen Salaten für eine gemütliche Pause nach dem Shopping. Alle Speisen werden vor Ort zubereitet und kommen ohne Gluten, Weizen und weißen Zucker aus. Reservierungen und Vorbestellungen sind nicht nötig.

Firdonkatu 2B 4026, 00520 Helsinki
magnoliacafe.fi

Frankreich

4 | COPAINS

Wer die Highlights der französischen Pâtisserie in glutenfrei erleben möchte, ist bei Copains gut aufgehoben. Mit glutenfreien Croissants, Pain au chocolat, Vanille- oder Pistazienflan und saisonalen Obsttörtchen bleiben keine Wünsche offen. Auch eine Auswahl an Broten und herzhaften Speisen stehen zur Verfügung. Viele Kreationen sind nicht nur glutenfrei, sondern zusätzlich vegan, laktosefrei oder zuckerfrei. Eine Reservierung ist, außer zum Copains-Brunch am Wochenende in der Filiale Copains Le Oberkampf, nicht erforderlich. Optional können glutenfreie Backwaren auch über die Webseite vorbestellt werden.

40 rue Oberkampf, 75011 Paris
+ 20 weitere Standorte in Paris,
sowie in Bordeaux und Lyon
www.copains-paris.com

5 | MAISON PLUME

Bereits seit 2012 serviert die Pâtisserie Maison Plume ihre edlen glutenfreien und zuckerfreien Kreationen. Neben Zitronentarte, Schokoladen- und Erdnusskuchen, Cheesecake und Cookies ist auch glutenfreies Brot im Angebot. Manche Optionen sind zusätzlich vegan. Eine Reservierung ist vor allem nachmittags am Wochenende sinnvoll.

61 Rue Charlot, 75003 Paris
www.maisonplume-patisserie.com

6 | NOGLU

Hier wird klassisches französisches Gebäck mit den Ernährungsaspekten der kalifornischen Küche verbunden – das ergibt eine leckere, moderne Küche, die Allergien und Unverträglichkeiten berücksichtigt. Von Frühstück bis Lunch ist alles möglich. Auf der Speisekarte stehen beispielsweise Salate, Sandwiches, Quiches und Burger, es gibt aber auch Brot und Gebäck, Porridge, Avocadotoast und Desserts. Neben den beiden Locations in Paris gibt es ein weiteres NOGLU in New York.

15 rue Basfroi, 75011 Paris
69 rue de Grenelle, 75007 Paris
www.noglu.fr

7 | CAFÉ MAREVA

Das Café Mareva wurde von der deutsch-französischen Konditorin Mareva ins Leben gerufen, die selbst laktoseintolerant ist und mit ihrem Konzept einen sicheren Ort für Menschen mit Unverträglichkeiten schaffen wollte. Im Angebot finden sich ausschließlich gluten- und laktosefreie Speisen, wie Waffeln, herzhaft belegte Süßkartoffelwaffeln, Pancakes, Poke Bowls, Smoothie Bowls, Quiches sowie gluten- und milchfreies Fried Chicken. Zudem gibt es an der Theke eine Auswahl an glutenfreiem Gebäck, Kuchen und Törtchen. Da der Andrang am Wochenende oft hoch ist, wird eine Reservierung empfohlen.

27 Rue de Clignancourt, 75018 Paris
cafemareva.com

Großbritannien

8 | COPAINS

siehe Frankreich

54 Neal Street, London WC2H 9PA
133 Upper Street, London N1 1QP
www.copains-paris.com

9 | GLUTOPIA

Die Glutopia Cake Boutique ist eine komplett glutenfreie und nussfreie Bäckerei, in der Genuss ohne Kompromisse im Mittelpunkt steht. Das Sortiment umfasst klassische Kuchen, Cupcakes, Brownies, Kekse, Cake-Pops, Kaffee sowie leichte glutenfreie und vegane Sandwiches, die täglich frisch angeboten werden. Individuelle Torten und Sonderwünsche erfordern eine Vorbestellung, während das tägliche Angebot spontan genossen werden kann.

3 Griffin Center, Market Place,
Kingston upon Thames KT1 1JT
www.glutopiabakery.com

3

5

6

Freuen Sie sich in Ausgabe Nr. 50 von Gluten Free auf rein glutenfreie Restaurants in europäischen Hauptstädten. Zu glutenfreien Cafés in Deutschland finden Sie in Ausgabe Nr. 33 eine Übersicht.

HAPPY BBQ

Rezeptideen für einen genussvollen Grillabend

BROTROSE MIT PESTO
SEITE 34

Foto: Christian Herr, Gluten Free Magazin

SOMMERZEIT IST GRILLZEIT! ES GIBT DOCH NICHTS SCHÖNERES, ALS AN EINEM LAUEN ABEND GEMÜTLICH AUF BALKON ODER TERRASSE ZU SITZEN UND FRISCH GEGRILLTE KÖSTLICHKEITEN ZU GENIEßEN - WIE EIN KLEINER URLAUB IM ALLTAG! FREUEN SIE SICH AUF INSPIRATION, WAS SIE NEBEN WÜRSTCHEN UND STEAK, GRILLKÄSE UND GEMÜSE NOCH AUF DEN ROST LEGEN ODER DAZU SCHNABULIEREN KÖNNEN.

TORTILLA-RÄUCHERLACHS-SPIEßE MIT AVOCADO-DIP

Zutaten für 4 Stück
→ Für die Spieße:
1 Bio-Limette / 150 g Doppelrahmfrischkäse / Salz / Pfeffer aus der Mühle / gemahlener Koriander / 1 Prise Zucker / 6 Stiele Koriander / 4 glutenfreie Tortillas, Wraps (24 cm Ø) / 300 g Räucherlachs
→ Für den Dip:
2 reife Avocados / 2 TL Zitronen- oder Limettensaft / 1 Tomate / Salz / Cayennepfeffer / gemahlener Kreuzkümmel
→ Außerdem:
4 Fingerfoodspieße (ca. 23 cm lang)

1. Die Limette heiß waschen, abtrocknen und die Schale dünn abreiben. Den Saft auspressen. Den Frischkäse mit Limettenabrieb und -saft verrühren. Mit Salz, Pfeffer, gemahlenem Koriander und Zucker abschmecken.
2. Für den Dip die Avocados halbieren, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Zitronen- oder Limettensaft verrühren. Die Tomate waschen, vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Unter das Avocadomus mischen und den Dip mit Salz, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel pikant abschmecken.

Foto: Photoart

3. Den Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken.
4. Die Tortillas einzeln 20 Sekunden in der Mikrowelle (800 Watt) oder 1 Minute in der Pfanne erwärmen. Rechts und links einen 3 cm breiten Rand abschneiden. Die Tortillas mit Limettenfrischkäse bestreichen, mit Koriander bestreuen und mit Lachs belegen. Aufrollen, in je 4 Scheiben schneiden und mit der Schnittkante nach unten auf Spieße stecken.

5. Auf dem heißen Grill unter Wenden etwa 3 Minuten grillen. Mit dem Avocado-Dip servieren.

Zubereitungszeit: 30 min

Grillzeit: ca. 3 min

Pro Stück: 646 kcal
21,9 g E / 29,3 g F / 30,1 g KH / 4,2 g BS

No-bake-Cakes

Foto: Christian Herr, Gluten Free Magazin

Heute bleibt der Ofen kalt und trotzdem können wir uns auf leckere Torten und fruchtige Törtchen freuen! Denn diese Köstlichkeiten werden – herrlich erfrischend und genau richtig für diese Jahreszeit – direkt aus dem Kühlschrank serviert!

Mini-Mango-törtchen mit Keksboden

Zutaten für 6 Stück

→ Für den Boden:
125 g glutenfreie vegane Kekse (z. B. Mandel-Kokos-Cookies von Alnavit) /
50 g glutenfreie zarte Haferflocken /
60 g Kokosöl /
15 g Kokosraspel
→ Für die Creme:
2 Mangos /
400 g Sojajoghurt /
270 g vegane Frischkäsealternative (z. B. Simply V) /
180 g Puderzucker /
30 g veganes Geliermittel mit Agar-Agar
→ Zum Garnieren:
¼ Mango /
Kokoschips oder Kokosraspel

1. 1 Keks zum späteren Garnieren beiseitelegen. Übrige Kekse und Haferflocken in einem Mixer oder Multizerkleinerer mahlen. Das Kokosöl schmelzen und mit der Keks-Haferflockenmischung vermengen.
2. 6 Dessertringe (8 cm Ø) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Brett oder Blech setzen. Die Keksmischung darin verteilen und mit einem Löffel oder Stampfer zu einem gleichmäßigen Boden andrücken. Mit Kokosraspeln bestreuen und die Förmchen in den Kühlschrank stellen.
3. Inzwischen die Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Mit dem Stabmixer pürieren. Es sollte ungefähr 400 ml Mangopüree ergeben.
4. 80 ml Mangopüree zum Garnieren abnehmen und in den Kühlschrank stellen.
5. Joghurt, Frischkäsealternative und Puderzucker glatt rühren.
6. 320 ml Mangopüree in einem Topf mit dem Geliermittel verrühren. Unter Rühren aufkochen und 2 Minuten kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, 2 bis 3 EL der Joghurtmischung unterrühren und dann zügig diese Mischung unter die restliche Joghurtmasse rühren.
7. Die Creme auf die Dessertringe verteilen und die Törtchen mindestens 3 Stunden kalt stellen.
8. Vor dem Servieren die Dessertringe am Rand mit einem Messer lösen und entfernen. Die Törtchen auf eine Platte oder kleine Teller setzen.
9. Den übrigen Keks zerbröseln. Die Mango schälen und mit einem Sparschäler dünne Streifen vom Fruchtfleisch abziehen. Die Törtchen mit restlichem Mangopüree bestreichen und mit Mangostreifen, Kokoschips oder Kokosraspeln sowie Kekskrümeln garnieren.

Zubereitungszeit: **30 min**

Kühlzeit: **mind. 3 h**

Pro Stück: **516 kcal**
8,5 g E / 28,3 g F / 58,5 g KH / 3,4 g BS

Die veganen Törtchen können Sie auch als Mangotorte in einer Springform mit 24 cm Durchmesser zubereiten.

BROTE OHNE KNETEN

Einfach mit der Gabel vermengen

HAFER-SAUERTEIGBROT
SEITE 65

Foto: Christian Herr, Gluten Free Magazin

HEUTE MACHEN WIR ES UNS GANZ EASY BEIM BROTBACKEN: WEDER HANDRÜHRGERÄT NOCH KÜCHENMASCHINE SIND NÖTIG – EINFACH MIT EINER GABEL WERDEN ALLE ZUTATEN ZU EINEM TEIG VERRÜHRT. DAS GELINGT FÜR SAUERTEIGBROT GENAUSO GUT WIE FÜR BROT AUS HEFETEIG UND SCHNELLES BROT MIT NATRON.

MIT EIGENER MEHLMISCHUNG

PORRIDGE-KASTENBROT

Zutaten für 1 Kastenform (20 cm Länge), Brotgewicht 710 g, 16 Scheiben
75 g glutenfreies Porridge (z. B. Hot Hirse Yogi Fit von Bauck) / 230 g Milch / 7 g Trockenhefe / 10 g Honig / 200 g Wasser / 100 g glutenfreies Reisvollkornmehl / 50 g glutenfreies Buchweizenmehl / 50 g glutenfreies Hirsemehl / 70 g Tapiokastärke / 13 g Flohsamenschalenpulver (z. B. Flohsalux) / 7 g Salz / Butter für die Form / 20 g Sonnenblumenkerne

1. Porridge und Milch in einem kleinen Topf unter Rühren aufkochen und 1 Minute leicht köcheln. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
2. Trockenhefe und Honig mit dem Wasser verrühren und abgedeckt beiseitestellen.
3. Mehle, Stärke, Flohsamenschalenpulver und Salz in einer Rührschüssel mischen.
4. Porridge und Hefewasser hinzufügen und alles mit einer Gabel zu einem homogenen Teig vermengen.
5. Eine Kastenform einfetten und den Boden mit Sonnenblumenkernen ausstreuen. Den Teig in die Form geben und mit einem nassen Teigschaber glatt streichen. Die Form mit Folie abdecken und den Teig 1 Stunde ruhen lassen.
6. Den Backofen auf 230 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Edelstahlschüssel mit Wasser auf den Backofenboden stellen.
7. Die Kastenform auf den Rost auf der zweiten Schiene von unten in den Backofen stellen und das Brot circa 45 Minuten bei 230 °C backen.
8. Das Brot aus der Form lösen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 15 min
Ruhezeit: 1 h
Backzeit: ca. 45 min
Pro Scheibe (ca. 45 g): 93 kcal
2,3 g E / 1,3 g F / 18,2 g KH / 0,8 g BS

Foto: Christian Herr, Gluten Free Magazin