

NEU 16 SEITEN MEHR & ALLE 2 MONATE

Gluten Free

nr. 18

Gluten Free

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



Zwetschkuchen
mit Mandelstreuseln
Seite 17

54

GLUTENFREIE
REZEPTE

REZEPTVIELFALT

Brot & Brötchen ohne Hefe

Gnocchi dreimal anders

Knabbersnacks

Vegane Nüsseküche

BACK- UND KOCHSCHULE

Schwarzwälder Kirschtorte

und Mini-Calzone

IM TEST

Frische Brötchen

BROT BACKEN

ABWECHSLUNG IM BROTKORB

Pain d'Epi: Stangenbrot
in Ährenform

Blechkuchen

TRUDELS LIEBLINGSKUCHEN
IM MAXIFORMAT



18

4 191153 504906

Kuchengenuss im **Maxi**format

KNUSPRIG
& SÜß

Trudels KÜCHE

Wenn viele Gäste erwartet werden, lohnt es sich, gleich ein ganzes Blech leckeren Kuchen zu backen. Trudel verrät uns ihre fruchtigen Lieblingsrezepte – mit köstlichen Streuseln oder Mandelblättchen, mit Kokoskruste oder versteckt im rahmigen Guss.



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

Apfelkuchen mit Mandel- Honigkruste

Zutaten für 1 Backblech
bzw. 15 Stücke

→ Für den Teig:

500 g glutenfreie Mehlmischung⁸ /
1 Prise Salz / 3 EL Vollrohrzucker /
1 TL Flohsamenschalenpulver /
1 Päckchen Trockenhefe /
1 Ei / 30 g weiche Butter /
380 ml lauwarme Milch /
Fett für das Blech /
glutenfreies Mehl zum Arbeiten

→ Für den Belag:

10–12 säuerliche Äpfel /
150 g Butter / 6 EL Zucker /
1 Päckchen Vanillezucker /
6 EL Honig / 300 g Mandelblättchen

1. Das Mehl mit dem Salz, dem Zucker, den Flohsamenschalen und der Hefe mischen. Das Ei und die Butter mit der Milch verquirlen und zum Mehl geben. Mit den Knethaken eines Handrührers oder einer Küchenmaschine in 2 Minuten zu einem geschmeidigen Hefeteig kneten. Den Teig 15 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

2. Ein Backblech einfetten.

3. Die Äpfel schälen und vierteln, dabei die Kerngehäuse entfernen.

4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und auf das Backblech legen, dabei einen Rand formen.

5. Die Apfelschnitze an der Außenseite fächerförmig einschneiden und mit den Einschnitten nach oben auf den Teig legen.

6. Für die Mandel-Honigkruste die Butter mit dem Zucker, dem Vanillezucker und dem Honig in einem Topf erhitzen, die Mandelblättchen hinzufügen und unterrühren. Die Masse auf den Äpfeln verteilen.

7. Den Kuchen im Backofen bei 170 °C Umluft in 40 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit: 60 min

Ruhezeit: 15 min

Backzeit: 40 min

Pro Stück: 466 kcal
7,7 g E / 21,7 g F / 61,8 g KH / 4,2 g BS



* Eine Übersicht der verwendeten Mehle finden Sie auf Seite 7.



SCHWARZWÄLDER KIRSCHTORTE

STEP BY STEP



Zutaten für 1 Springform (28 cm Ø) bzw. 12 Stücke

- Für den Teig:
 - 6 zimmerwarme Eier / 140 g Zucker / 1 Päckchen Vanillezucker / 80 g Reismehl / 20 g Kartoffelstärke / 25 g Tapioka- oder Maisstärke / ¼ TL Xanthan / 25 g Kakao / 2 TL glutenfreies Backpulver
- Für die Füllung:
 - 1 Glas Sauerkirschen (350 g Abtropfgewicht) / 2 EL Maisstärke / 80 g Zucker / 1 Prise Zimt / 900 g Schlagsahne / 1 Päckchen Vanillezucker / 4 Blatt Gelatine / 180 g Kirschkonfitüre / 6 cl Kirschwasser
- Für die Garnitur:
 - Schokospäne von einem 200-g-Stück Zartbitterkuvertüre (oder 30 g Zartbitterschokoraspel)

1. Die Zutaten für den Biskuit bereitstellen (Bild 1).
2. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen. Den Rand nicht einfetten.
3. Die Eier mit dem Zucker und dem Vanillezucker mit dem Quirl einer Küchenmaschine in 10 Minuten zu einer hellen, dickschaumigen Creme schlagen (Bild 2).
4. Das Mehl, die Stärke, das Xanthan, den Kakao und das Backpulver mischen, über die Eiercreme sieben (Bild 3) und mit einem Teigspatel vorsichtig unterheben (Bild 4). Den Teig in die Springform füllen (Bild 5), glatt streichen und sofort in den heißen Backofen schieben. Etwa 30 Minuten backen.
5. Den Springformrand lösen und den Biskuit auf ein Kuchengitter stürzen. Das Backpapier vorsichtig abziehen und wieder lose auflegen. Den Biskuit auskühlen lassen (am besten über Nacht).
6. Die Zutaten für die Füllung bereitstellen (Bild 6).
7. Den Biskuit in drei Böden schneiden (Bild 7).
8. Die Kirschen abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen und 150 ml Kirschsafft abmessen. 12 Kirschen für die Garnitur beiseitelegen.

9. Die Stärke mit 2 EL Wasser oder Kirschsafft anrühren. Die 150 ml Kirschsafft mit dem Zucker und dem Zimt aufkochen, die Stärke unter Rühren dazugeben und den Saft 1 Minute kochen lassen und andicken. Die Kirschen vorsichtig unterrühren. Etwas abkühlen lassen.
10. Die Sahne mit dem Vanillezucker am besten mit dem Quirl einer Küchenmaschine steif schlagen.
11. Die Gelatine ein paar Minuten in kaltem Wasser einweichen. Tropfnass in einen kleinen Topf geben und bei schwacher Hitze verflüssigen.
12. 4 EL der geschlagenen Sahne mit der Gelatine verrühren und dann das Sahne-Gelatinegemisch mit einem Schneebesen unter die restliche Schlagsahne rühren.
13. Einen Biskuitboden auf eine Tortenplatte legen und mit der Kirschkonfitüre bestreichen. Die angedickten Kirschen darauf verteilen (Bild 8) und mit 2 cl Kirschwasser beträufeln. Eine Schicht Sahne daraufstreichen.
14. Mit dem zweiten Biskuitboden bedecken und diesen ebenfalls mit 2 cl Kirschwasser beträufeln. Eine weitere Sahneschicht auf den Biskuit streichen (Bild 9).

15. Den dritten Biskuitboden darauflegen und mit 2 cl Kirschwasser beträufeln. Die Torte rundherum mit Sahne bestreichen (Bild 10), dabei etwas Sahne für die Sahnetupfen zurückbehalten. Oben mit einer großen Palette glatt ziehen, am Rand mit einer kleinen Palette oder einer Teigkarte glatt ziehen.
16. Mit der stumpfen Seite eines Messers Schokospäne von der Kuvertüre abhobeln und direkt auf die Torte rieseln lassen (Bild 11).
17. Die restliche Sahne in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben. Die Torte mit 12 Sahnetupfen garnieren (Bild 12) und jeweils 1 Kirsche daraufsetzen. Die Kirschtorte vor dem Servieren 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Zubereitungszeit: 60 min

Backzeit: ca. 30 min

Kühlzeit: 3 h

Pro Stück: 469 kcal
7,5 g E / 26,7 g F / 47,5 g KH / 1,4 g BS

Foto: Christian Herr, Gluten Free Magazin

STEP BY STEP



KINDERLEICHT MIT ZÖLIAKIE LEBEN

FRISCH NACH DER ZÖLIAKIEDIAGNOSE IST DIE TO-DO-LISTE ERST EINMAL SCHIER ENDLOS LANG: WISSEN ÜBER ZÖLIAKIE UND DIE GLUTENFREIE ERNÄHRUNG ANEIGNEN, LERNEN, DIE ZUTATENLISTEN ZU LESEN, SICH DURCH DIE VIELFALT AN GLUTENFREIEN PRODUKTEN PROBIEREN UND SICH MIT DEN BESONDERHEITEN DES GLUTENFREIEN BACKENS AUSEINANDERSETZEN. FÜR KINDER IM KITA- UND GRUND-SCHULALTER UND DEREN ELTERN KOMMEN NOCH EINMAL ZUSÄTZLICHE HERAUSFORDERUNGEN DAZU. WIR ZEIGEN IHNEN, WIE SIE IHREM KIND DIE DIAGNOSE KINDGERECHT ERKLÄREN UND DER GANZEN FAMILIE DAS LEBEN MIT ZÖLIAKIE ERLEICHTERN KÖNNEN.

ZÖLI... WAS? – SO ERKLÄREN SIE ES IHREM KIND

Schon das Wort klingt mächtig kompliziert: Zöliakie. Und leider kennen sich auch einige Ärzte selber kaum mit dieser Autoimmunerkrankung aus. Da fragt man sich als Eltern eines betroffenen Kindes natürlich, wie man die Diagnose seinem Kind erklären soll. Erst einmal heißt es: Machen Sie sich selbst zum Zöli-Profi und informieren Sie sich gründlich. Dieses Wissen können Sie dann altersgerecht verpacken und in kleinen Portionen Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn näherbringen, um keine Angst hervorzurufen und sie oder ihn nicht zu überfordern.

Zeigen Sie Ihrem Kind das Bild mit der durchgestrichenen Ähre und erklären Sie, dass es Produkte mit diesem Bild bedenkenlos essen darf. Daraus kann auch ein Spiel im Supermarkt werden, bei dem das Kind Produkte mit der durchgestrichenen Ähre suchen soll. Hilfreich kann es sein, gemeinsam

mit dem Kind ein Glutenfrei-Plakat zu basteln und hier „erlaubt & verboten“-Produkte in einer Collage zu sammeln. Dazu können leere Verpackungen von glutenfreien Produkten links aufgeklebt werden, auf die rechte Seite werden verbotene Produkte gemalt oder aus Werbeprospekten ausgeschnitten und aufgeklebt. Hier kann das Kind auch immer wieder nachschauen, wenn es sich bei etwas unsicher ist.

Wenn das Kind schon lesen kann und bereits über Ausnahmen wie Maisgrieß aufgeklärt wurde, ist es zudem sinnvoll, die verbotenen Zutaten als Spickzettel zum Beispiel im Portemonnaie und Schulranzen immer bei sich zu tragen. Besorgen Sie auch ein Buch, zum Beispiel „Zucker, Zauber und Zinnober“ oder „Henry entdeckt die Zottenwürmchen“, das sich kindgerecht mit der Thematik beschäftigt.

Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es trotzdem ganz normal ist, bemitleiden Sie es nicht und räumen Sie ihm keine Sonderstellung ein. Auch Ihrem Umfeld sollten Sie dies mitteilen, damit sich Ihr Sohn oder Ihre Tochter nicht als Sonderling fühlt.

TIPP

Das neue Lern- und Gedächtnisspiel „Zwillinge“ von der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) bietet eine gute Möglichkeit, um Kindern die glutenfreie Ernährung spielerisch näherzubringen. Im Spiel geht es nicht nur darum, gleiche Bildpaare zu finden, sondern auch glutenfreie und glutenhaltige Getreidesorten kennenzulernen. Das Spiel ist im Shop der DZG im Mitgliederbereich für 5 Euro plus Versandpauschale erhältlich.

KINDERGEBURTSTAG – ENTSPANNTES FEST FÜR ALLE

Für Sie als Eltern eines Kindes mit Zöliakie ist es sicherlich nicht einfach, Ihr Kind in die Hände von jemand anderem zu geben, aber mit etwas Vorbereitung kriegen Sie das hin. Suchen Sie mit den Eltern des einladenden Kindes vorab das Gespräch und erklären, was es mit Zöliakie und der glutenfreien Ernährung sowie mit Kontamination auf sich hat. Erfragen Sie, welcher Kuchen und welches Essen geplant ist, um Ihrem Kind etwas Vergleichbares mitgeben zu können. Entweder backen und kochen Sie selber etwas oder geben eine abgepackte Alternative mit. Informieren Sie die Gastgeber auch zur Kontaminationsgefahr beim Erwärmen und Servieren. Zudem sollten die Eltern des Geburtstagskindes darauf achten, dass die anderen Kinder nicht in das glutenfreie Essen greifen oder darüber krümeln.

Wenn die Geburtstage auch in der Kita oder Schule gefeiert werden, ist es sinnvoll, sich die Geburtstagsübersicht der Kinder abzufotografieren oder die Gruppenleitung beziehungsweise den Klassenlehrer um eine Liste zu bitten. So haben Sie die Möglichkeit, Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn an den entsprechenden Tagen glutenfreies Gebäck mitzugeben. Für spontane Festlichkeiten ist es empfehlenswert, eine Süßigkeitenbox mit Schokoriegeln oder einzeln verpackten Muffins vor Ort zu deponieren, damit sich Ihr Kind nicht als Außenseiter fühlen muss, wenn die anderen Kinder naschen dürfen. Eine andere Möglichkeit besteht darin, mit der Gruppe oder Klasse eine Vereinbarung zu treffen, den Geburtstag ohne Süßigkeiten oder Kuchen zu feiern, sondern zusammen ein Lied zu singen, Herzen



oder Blumen für das Geburtstagskind zu basteln, eine Geburtstagskerze anzuzünden oder keine Hausaufgaben aufzugeben. Und als kleine Geschenke vom Geburtstagskind erhalten alle Kinder statt Süßigkeiten oder Muffins bunte Sticker, Kinder-Tattoos, lustige Radiergummi oder einen hübschen Stift.

Brötchen & Brot

ABWECHSLUNG IM BROTKORB

**PAIN D'ÉPI /
STANGENBROT
IN ÄHRENFORM
SEITE 57**

Foto: Christian Herr, Gluten Free Magazin



MALZBIERBROT

Zutaten für 1 Brot (ca. 1 kg)
bzw. 17 Scheiben

100 g Sonnenblumenkerne /
50 g glutenfreie Hirseflocken /
1 Würfel Hefe / 300 g glutenfreier
Malztrunk (siehe Info) /
150 g Reismehl / 120 g Teffmehl /
100 g Reissvollkornmehl /
100 g Tapiokastärke /
2 TL Guarkernmehl / 1 TL Xanthan /
2 TL Flohsamenschalenpulver
(z. B. FiberHUSK) / 2 TL Salz /
20 g Sonnenblumen- oder Rapsöl /
Reismehl zum Arbeiten

1. Für das Brühstück die Sonnenblumenkerne und die Hirseflocken in einer Schüssel mischen und mit 150 g kochendem Wasser übergießen. Abgedeckt 2 Stunden stehen lassen.
2. Die Hefe im Malztrunk auflösen.
3. Die Mehle, die Stärke, das Guarkernmehl, das Xanthan, die Flohsamenschalen und das Salz in einer Rührschüssel mischen. Das Brühstück, den Hefe-Malztrunk und das Öl dazugeben und alles mit dem Knethaken einer Küchenmaschine zu einem kompakten, nur leicht klebrigen Teig kneten. Die Schüssel abdecken und den Teig 30 Minuten gehen lassen.
4. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, etwas flach drücken und alle Seiten zur Mitte hin einschlagen. Diesen Vorgang noch einmal wiederholen. Den Teig zu einem länglichen Laib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Wasser besprühen und, mit einem Tuch bedeckt, 1 Stunde ruhen lassen.
5. Den Backofen auf 240 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein zweites Backblech auf der untersten Schiene einschieben.
6. Das Brot noch einmal mit Wasser besprühen, mit Mehl bestäuben, mit einem scharfen Messer beliebig einschneiden und in den Backofen schieben. Etwa 150 ml heißes Wasser auf das zweite Backblech gießen, sodass sich Dampf bildet. Die Backofentür sofort schließen und das Brot 15 Minuten backen.

7. Die Temperatur auf 200 °C Ober- und Unterhitze reduzieren und die Backofentür kurz öffnen, sodass der Dampf entweichen kann. Das Brot in weiteren 55 Minuten fertig backen. Vor dem Anschneiden auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

Quellzeit: 2 h

Zubereitungszeit: 20 min

Ruhezeit: 1 h 30 min

Backzeit: 1 h 10 min

Pro Scheibe (à ca. 60 g): 165 kcal
4,8 g E / 3,2 g F / 29,1 g KH / 1,3 g BS

INFO

Glutenfreien Malztrunk bzw. Malzbier gibt es in Bioqualität unter dem Namen „Storch im Glück“ von der Brauerei Schleicher. Erhältlich bei verschiedenen Onlineshops mit glutenfreiem Angebot, z. B. www.foodoase.de, www.glutenfreibier.com, www.glutenfreiessen.de, www.un-vertraeglich.de und www.querfood.de.



SAFTIG
& KERNIG

Foto: Christian Herr, Gluten Free Magazin