Trudels himmlisches Backbuch

Köstliche Backrezepte – natürlich glutenfrei

Trudels himmlisches Backbuch

Köstliche Backrezepte – natürlich glutenfrei

Alle Rechte vorbehalten.
Dieses Werk und die darin enthaltenen Texte und Bilder sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Freigrenzen des Urheberrechts ist ohne die explizite Zustimmung der Autorin nicht gestattet.

1. Auflage Oktober 2013

Fotos: Chris Marquardt (www.chrismarquardt.com)

Gestaltung: Peter Marquardt (www.lastfuture.de)

© 2013 Trudel Marquardt, Horb

www.glutenfrei-kochen.de

Trudels himmlisches Backbuch

Köstliche Backrezepte – natürlich glutenfrei

Vorwort

Schon vor etwa einem Jahr wurde die Idee zu einem eBook für gluten- und laktosefreie Backrezepte geboren. Mit Unterstützung meiner Söhne Chris und Peter, die sich um die Fotografie und technische Details kümmern, habe ich mich in den letzen 12 Monaten mit viel Freude und Begeisterung auf eine spannende Reise begeben und mein eBook verwirklicht. Das Ergebnis liegt vor Ihnen, und ich hoffe, Sie werden genauso viel Freude daran haben, es zu lesen und die Rezepte auszuprobieren, wie ich daran hatte, das Buch zusammenzustellen.

Ich backe und koche leidenschaftlich gerne. Als ich im Herbst 1995 erfuhr, dass ich an Zöliakie leide, war der Schrecken erst einmal groß über all das was nun nicht mehr sein konnte. Aber dann reifte mein Entschluss und ich verfolgte ein ehrgeiziges Ziel – fortan glutenfrei genauso gut zu kochen und zu backen wie vorher. Es war nicht immer ganz einfach, aber heute bin ich stolz darauf sagen zu können, dass es mir gelungen ist.

Mit Hilfe dieses Buches möchte ich nun meine Erkenntnisse und Erfahrungen mit Ihnen teilen und Ihnen helfen, die Freude am Backen zurückzugewinnen und daran, sich wieder sorglos und mit Vergnügen an all den Leckereien zu erfreuen die damit verbunden sind.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren und Backen!

Trudel Marquardt

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 1

Inhaltsverzeichnis 2

Wie alles begann … 4

Die deutsche Zöliakiegesellschaft 6

Tipps und Anregungen zur glutenfreien Haushaltsführung 7

Die Umstellung auf Glutenfrei 7

Verstecktes Gluten 7

Allgemeine Tipps zum glutenfreien Backen 8

Ersetzen der Mehle und anderer glutenhaltiger Zutaten 8

Welche Getreidesorten sind glutenfrei und welche nicht? 9

Rund ums Mehl 10

Tipps und Tricks für glutenfreie Brotbäcker 11

Verschiedene Teige 12

Das Backen 13

Bindemittel 14

55 himmlische Backrezepte 17

Baguette 17

Flockenbrot 19

Brötchen mit kalt geführtem Hefeteig 20

Hefezopf 22

Körnerbrötchen 24

Laugengebäck 25

Laugen-Käsestangen 27

No Knead Bread 28

Sauerteig 29

Sauerteigbrot 30

Rosmarinfladen 31

Seelen 32

Apfel-Streuseltaler 33

Beeren-Müsliriegel 34

Eierlikörmuffins 35

Flachswickel 36

Fruchtige Beerenmüslimuffins 37

Karotten-Walnussmuffins 38

Kümmel-Käsestangen 39

Lachende Gesichter für den Kindergeburtstag 40
Marmorküchlein 41
Müslizöpfchen 42
Orangen-Minimuffins 43
Orangentörtchen mit Spekulatiusboden 44
Puddingschnecken 45
Quark-Mohn-Schnecken 47
Schoko-Müslikekse 48
Schoko-Müslischnecken 49
Teffwaffeln ohne Milch 51
Apfelkuchen vom Blech mit einer Mandel-Honigkruste 52
Elsässer Flammkuchen 53
Gedeckter Apfelkuchen 54
Joghurt-Weintorte 55
Kirsch-Marzipanherz 56
Schwarzwälder Kirschschnitten 57
Sommerliche Beerentorte 59
Kartoffel-Zitronenkuchen 60
Zucchini-Champignon-Quiche 61
Feines Buttergebäck 62
Elisenlebkuchen 63
Hutzelbrot (Früchtebrot) 64
Kirschwassersterne 66
Kokosstangen 67
Espressomakronen 67
Mandelschnitten 68
Nougatkugeln 69
Nusstängel 70
Spitzbuben 71
Walnuss-Orangentaler 72
Walnusskipfel 73
Weihnachtliche Linzertorte 74
Weihnachtliche Walnusstorte 75
Helle glutenfreie Mehlmischung 76
Dunkle glutenfreie Mehlmischung 76

Was tun wenn …? 77

Hilfreiche Werkzeuge und Geräte 77

Aufbewahrung 79

Hilfreiche Informationen 81

Wie alles begann …

Erst sehr spät, ich war bereits 50 Jahre alt, fand man endlich heraus, dass meine langjährigen gesundheitlichen Beschwerden von einer Glutenintoleranz, oder mit medizinischem Ausdruck Zöliakie, herrührten. Es war ein langer, steiniger Weg bis dorthin, und heute weiß ich, dass ich wahrscheinlich schon seit meiner Kindheit davon betroffen war. Auf vielen meiner Kinderfotos kann man leicht den für Zöliakie typischen Blähbauch erkennen.

Als Kind war ich viel krank und hatte oft Bauchschmerzen. Man konnte sich die genaue Ursache für meinen Bauchschmerz nicht erklären und entschloss sich schließlich dazu, mir den Blinddarm zu entfernen um dass Problem zu lösen. Zu diesem Zeitpunkt war ich 18 Jahre alt. Die Bauchschmerzen blieben und ebenso die immer wiederkehrenden Durchfälle. Nun konzentrierte man sich bei der Ursachen-Suche auf die Schilddrüse, jedoch auch dies blieb ohne Erfolg.

Ich war inzwischen 20 Jahre alt, hatte unzählige Arztbesuche und Tests hinter mir und es gab immer noch keine neuen Erkenntnisse. Immer wiederkehrende Schübe heftiger Durchfälle mit starker Gewichtsabnahme zogen Untersuchungen auf die mögliche Anwesenheit von Salmonellen, dann auf Hefepilze und schließlich auf Bakterien nach sich.

Wieder fand man nichts. Mein Hämoglobinwert war fortwährend zu niedrig, aber das sei typisch bei Frauen, hieß es dann.

Vor meiner Hochzeit hatte ich drei Wochen lang heftigste Durchfälle, was neben der Aufregung rund um die Hochzeitsvorbereitungen natürlich zusätzlichen Stress verursachte.

Da ich aber jemand bin, der allem immer eine positive Seite abzugewinnen versteht, möchte ich an dieser Stelle nicht versäumen zu erwähnen, dass es auch eine nette Begleiterscheinung gab – Ich passte in ein wunderschönes Brautkleid der Größe 38.

So ging es weiter mit immer wiederkehrenden Schüben von Durchfällen aber auch Phasen in denen es mir relativ gut ging. Ich habe drei Kinder, eine Tochter und zwei Söhne, und ganz im Gegensatz zur üblichen Gewichtszunahme bei einer Schwangerschaft war ich nach jeder der Geburten schlanker als zuvor. Während der Schwangerschaft meines dritten Kindes musste ich sogar 16 Wochen lang liegen, da ich ständig Wehen hatte und plötzlich fand man auch noch kalte Knoten in meiner Schilddrüse. Die Ärzte wurden nicht schlau aus meinen Symptomen, denn Durchfall und Schilddrüsen-Unterfunktion passten eigentlich nicht zusammen.

Also wurde ich wieder operiert. Leider kam durch diesen Eingriff meine vorher nicht erkannte Autoimmunerkrankung Hashimoto zum Ausbruch und es ging mir schlechter als zuvor. So ging es gesundheitlich weiterhin auf und ab.

Nach einem Urlaub im Jahr 1995 hatte ich nur noch Durchfall und nahm in drei Monaten 17 kg ab. Ich wog noch 51 kg bei einer Größe von 1.72 m und hatte Knochen- und Zahnprobleme – heute weiß ich, dass dies Mangelerscheinungen waren. Dann wurde ein erneuter Versuch gestartet um meinen Darm in Ordnung zu bringen – Ich sollte eine psychosomatische Kur antreten. Und dann habe ich gestreikt …

Anstelle der vorgeschlagenen Kur entschloss ich mich, in einer Fachklinik in Bad Füssing etwas für meine Knochen zu tun. Dort hatte ich das große Glück auf eine gute Ernährungsberaterin zu treffen, die mich dann, nach all den Jahren, schließlich auf die Spur brachte, dass es sich bei meinen Beschwerden um eine Lebensmittelunverträglichkeit handeln könnte. Ich wurde ins Krankenhaus eingewiesen und trotz eines ursprünglichen ersten Verdachtes dauerte es noch weitere 15 Tagen bis ich die endgültige Diagnose erhielt:

Sprue/Zöliakie.

Nach dem ersten Schrecken und den Gedanken auf was ich denn nun alles mein Leben lang verzichten müsste, kam dann aber ziemlich schnell das Umdenken darüber, was ich doch noch alles durfte - und das war viel. Ich habe sehr schnell gemerkt, dass ich mein neues glutenfreies Leben selbst in die Hand nehmen muss und glücklicherweise fand ich großartige Unterstützung in meiner verständnisvollen Familie. Mein Mann meinte einfach nur „Das was dir gut tut, kann mir auch nicht schaden“.

Kochen und Backen war schon immer meine Leidenschaft, und deshalb habe ich mich mit viel Energie und Ausdauer dem Umwandeln und Ersetzen von Zutaten und Rezepten gewidmet. Nach zahlreichen geglückten und missglückten Versuchen habe ich es nicht nur geschafft, meine Original-Rezepte erfolgreich in glutenfreie Rezepte umzuwandeln sondern auch neue glutenfreie Rezepte zusammen zu stellen.

Ich bin froh, dass ich jetzt weiß, was mir gut tut und anhand der reichen Auswahl an Rezepten können Sie sehen, dass man auch mit glutenfreier Ernährung sehr gut und vielseitig leben kann.

Die Deutsche Zöliakiegesellschaft

An dieser Stelle möchte ich die Deutsche Zöliakiegesellschaft (DZG) erwähnen, eine wichtige Institution für Zöliakiebetroffene.

Die DZG war eine großartige Unterstützung darin, meine Krankheit besser zu verstehen und nützliche Hinweise bei der Umstellung zu glutenfreier Ernährung zu erhalten.

Als Zöliakiebetroffener Mitglied der DZG zu werden, kann ich nur wärmstens empfehlen.

Als Mitglied erhalten Sie nicht nur Zugriff auf die regelmäßig aktualisierte Lebensmittel und Arzneimittelliste, sondern werden auch über medizinischen Neuigkeiten und über Terminpläne für Gesprächsgruppen informiert, mit Reisetipps versorgt, und finden hier Hilfestellung und Beratung.

Die DZG hat mir damals sehr geholfen mit meiner neuen Situation umzugehen und deshalb habe ich mich vor ca. 10 Jahren entschieden mitzuhelfen und meinen Teil dazu beizutragen, anderen Zöliakiebetroffenen zu helfen. Ich stehe der DZG nun als Kontaktperson für meinen Mitgliederkreis zur Verfügung, berate neue Mitglieder, helfe ihnen über die Anfangshürden hinweg und backe mit verschiedenen Zöliakiegruppen. In meinen Backkursen zeige ich Ihnen die wichtigsten Tipps und Kniffe, damit das Backen von glutenfreiem Gebäck gut und einfach gelingt.

Weitere Informationen zur DZG und DZG Webseite finden Sie im Anhang.

Wichtiger Hinweis

Ich bin weder Ernährungsberaterin, noch habe ich eine medizinische Ausbildung. In diesem Backbuch möchte und kann ich deshalb nur Empfehlungen aussprechen und meine eigene Erfahrung weitergeben. Sollten Sie Fragen haben, die über das Backen hinausgehen, empfehle ich Ihnen, sich mit der DZG oder mit einem Facharzt für Zöliakie in Verbindung zu setzen.

Tipps und Anregungen zur glutenfreien Haushaltsführung

Die Umstellung auf Glutenfrei

Da, genauso wie bei einer Allergie, auch kleinste Glutenteilchen große Beschwerden auslösen können, ist es wichtig zu Beginn der Zöliakie-Diagnose, Ihren Haushalt auf „glutenfrei“ umzustellen. Alle Geräte, die vorher mit glutenhaltigem Getreide in Verbindung gekommen sind, sollten gründlich gereinigt werden, und Holzlöffel und Brettchen am Besten komplett ausgetauscht werden. Ein separater Toaster und eine Dose für glutenfreies Brot sind ebenfalls eine gute Idee. Am einfachsten ist es, alle Gewürze und Lebensmittel durch glutenfreie Lebensmittel zu ersetzten, dann geht, vor allem in der Anfangsphase, das Kochen und Backen viel entspannter vor sich. Der versehentliche Griff zur falschen Zutat, und die Gefahr einer Kontamination sind dadurch nur noch sehr gering.

Ich persönlich habe mir extra ein Fach für meine glutenfreien Lebensmittel eingerichtet. Meine Gläser und Dosen mit glutenfreien Zutaten sind besonders gekennzeichnet. Ich benutze z.B. farbige Deckel oder schreibe mit einem Lackstift ein „T“ für Trudel auf Glas oder Dose. Beim Frühstück habe ich meine eigene Butterdose und in die Marmeladengläser gebe ich Löffel, damit keine Krümel hinein kommen. Mein glutenfreies Brot kommt in mein eigenes Brotkörbchen. In unserem Haushalt wird nur noch glutenfrei gekocht und gebacken. Der einzige Unterschied ist das Brot, die nicht zöliakiebetroffenen Familienmitglieder haben ihr eigenes.

Verstecktes Gluten

Gluten ist nicht nur in Mehlen enthalten, sondern es ist auch ein preiswertes Bindemittel, das von der Nahrungsmittelindustrie sehr gerne in einer Vielzahl von Lebensmitteln verwendet wird. Man findet es unter anderem in Fruchtzubereitungen, Pudding, Gewürzmischungen, Käsecremes, Schokoladencremes, Wurstwaren, Süßigkeiten, Eis, Chips, fettreduzierten Produkten, Kosmetika, Medikamenten und Drageeummantelungen. Dies ist nur eine kleine Auswahl von möglichen Glutenverstecken aber entsprechende Bindemittel sind in vielen weiteren Produkten enthalten.

Darum ist es ab jetzt sehr wichtig, dass Sie sich jetzt immer vorab die Zutatenlisten eines Produktes durchlesen, um herauszufinden ob in irgendeiner Form Gluten darin enthalten ist.

Die Kennzeichnungspflicht für Lebensmittel

Seit 2005 müssen alle Allergene, zu denen glutenhaltige Getreide, Krebstiere, Eier, Fische, Erdnüsse, Sojabohnen, Milch, Laktose, Schalenfrüchte, Sellerie, Senf, Sesamsamen, Lupinen und Weichtiere (Muscheln, Schnecken und Tintenfische) gehören, gekennzeichnet sein.

Im Forum Zöliakie-Treff finden Sie alles Wichtige in Bezug auf Richtlinien, Vorschriften und Verordnungen zu diesem Thema.

Kurz-Link: *www.glutenfrei-kochen.de/kennzeichnungspflicht*

Sollten Sie häufig auf industriell gefertigte Lebensmittel zurückgreifen, wäre die jährlich aktualisierte Lebensmittelliste der DZG sicherlich sehr hilfreich. Als DZG Mitglied steht sie Ihnen kostenlos zur Verfügung.

Allgemeine Tipps zum glutenfreien Backen

Ersetzen der Mehle und anderer glutenhaltiger Zutaten

Glutenfreie Mehle reagieren anders als glutenhaltige Mehle, denn es fehlt das Klebereiweiß Gluten, das für die Geschmeidigkeit und Elastizität des herkömmlichen Teigs verantwortlich ist. Darum muss das Gluten durch andere glutenfreie Bindemittel ersetzt werden, um die fehlende Geschmeidigkeit des Teigs auszugleichen.

Auf dem Markt gibt es viele glutenfreie Fertigmehle, die gute Backeigenschaften haben. (siehe Anhang "Hersteller glutenfreier Nahrungsmittel und Einkaufsquellen"). Ich verwende neben selbst gemischten Mehlen auch gerne Mehlmischungen, zum Beispiel die von Dr. Schär und erziele mit diesen Mehlen gute Resultate.

Konsistenz

Auch hier gibt es Unterschiede zum gängigen Mehl. Die Konsistenz von glutenhaltigem Teig ist in der Regel weicher als die des herkömmlichen Teiges. Glutenfreie Teige benötigen mehr Flüssigkeit als konventionelle Teige, denn sie trocknen gerne noch etwas nach.

Welche Getreidesorten sind glutenfrei und welche nicht?

Wenn Sie sich glutenfrei ernähren müssen, dürfen Sie einige Getreidesorten nicht mehr zu sich nehmen. Glutenhaltig sind zum Beispiel Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel und alle daraus hergestellten Lebensmittel wie zum Beispiel Grünkern, Graupen, Couscous, Bulgur, Seitan etc.

Das klingt im Hinblick auf die Tatsache, dass fasst alle bekannten Getreidesorten darunter fallen, erst einmal dramatisch, ist aber noch lange kein Grund zu Verzweifeln. Die Natur stellt uns nämlich eine große Vielfalt von glutenfreien Getreidesorten zur Verfügung, die auch wir als Zöliakiebetroffene zu uns nehmen dürfen. Dazu zählen z.B. Reis, Mais, Buchweizen, Hirse, Quinoa, Amaranth, Teff oder Canihua. Mit den entsprechenden natürlichen Bindemitteln eignen sich Mehle aus diesen Getreidesorten ebenfalls hervorragend zum Backen.

Außerdem werden Mehle auch aus Naturalien gewonnen die keine Getreide sind, wie z.B. Wurzeln und Früchte. Dazu zählen Kastanienmehl, Tapiokamehl oder -stärke, Bananenmehl, Sojamehl, Kokosmehl, Kartoffelstärke und Maniokmehl.

Wie Sie sehen, gibt es eine Vielzahl an Ausweichmöglichkeiten, die den Speiseplan nicht nur bereichern sondern neben den glutenfreien Eigenschaften oft auch noch eine ganz besondere und feine Geschmacksnote beisteuern.

Rund ums Mehl

Was ist in Fertig-Mehlmischungen enthalten?

In Fertigmehlen sind Mehle wie Mais-, Reis-, Buchweizen-, Teff-, Kastanien-, Soja, Lupinen, Traubenkern- und Hirsemehl enthalten. Der Stärkeanteil besteht aus Mais-, Tapioka oder Kartoffelstärke und es werden immer verschiedene Bindemittel zugesetzt.

Wie behandelt man die verschiedenen Getreidesorten?

Glutenfreien Mehle reagieren sehr unterschiedlich, deshalb müssen Sie sich mit der Zugabe der Flüssigkeit langsam an die Beschaffenheit des Original herantasten. Wenn Sie einmal wissen wie die Konsistenz eines Teiges sein muss, ist es gar nicht mehr schwierig die Rezepte zu verändern.

Können herkömmliche Rezepte in glutenfreie Rezepte umgewandelt werden?

Sie können Ihre glutenhaltigen Rezepte ganz einfach in glutenfreie umwandeln indem Sie vom glutenfreien Mehl 10 % weniger Mehl oder ein Ei mehr nehmen.

Wie backe ich vollwertige Brote?

Vollwertige Brote erreiche ich durch Mehle wie z.B. Buchweizen, Teff und Hirsemehl und die Zugabe von Körnern wie Leinsamen, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen und Sesam. Auch Öle wie Raps- oder Olivenöl verbessern die Qualität des Brotes.

Flüssigkeiten beim Backen

Zum Backen können Sie verschiedene Flüssigkeiten nehmen - z.B. Wasser, Milch, Dickmilch, Joghurt oder Kefir, auch glutenfreies Bier, Wein oder Schnaps können den verschiedenen Gebäcken zugesetzt werden.

Umgang mit Laktoseintoleranz

Mit einer Laktoseintoleranz zu backen ist nicht schwierig. Heute gibt es fast alle Produkte auch in laktosefreier Form zu kaufen. Tauschen Sie die Zutaten einfach 1 zu 1 aus.

Bei einer Milcheiweißunverträglichkeit können Sie milchfreie Margarine, Sojamilch, Sojasahne oder Seidentofu als Quarkersatz nehmen. Auch Reis-, Mandel- oder Kokosmilch eignen sich zum Backen.

Tipps und Tricks für glutenfreie Brotbäcker

Spezifisches zum glutenfreien Arbeiten

Achten Sie beim glutenfreien Arbeiten penibel auf die Sauberkeit der Unterlage, des Zubehörs und der Geräte. Backformen, Rührgeräte und Kochlöffel, die noch aus der glutenhaltigen Zeit stammen, dürfen nur gut gereinigt benutzt werden, damit keine Kontamination entsteht. Am Besten legen Sie Backformen und Bleche mit Dauerbackfolien oder Backpapier aus.

Verschiedene Teige

Hefeteig

Mit glutenfreiem Hefeteig zu arbeiten, ist eine kleine Herausforderung, die aber mit ein paar Tricks und Kniffen leicht zu meistern ist.

Glutenfreier Hefeteig braucht Feuchtigkeit zum Gehen, deshalb decke ich ihn immer mit einem feuchten Tuch ab und lasse ihn 10 Minuten ruhen, bevor ich das Brot oder die Brötchen forme. Den Backofen heize ich auf 40 Grad vor, das ist die ideale Temperatur um Hefeteig gehen zu lassen. Ich schiebe das Blech mit dem Brot oder den Brötchen in den Ofen. Darüber schiebe ich den Rost und decke ihn mit einem feuchten Tuch ab. Nach dem Gehen lassen entferne ich das Tuch wieder.

Kalt geführter Hefeteig produziert besonders gute Ergebnisse. Den Teig knete ich mit allen Zutaten am Abend kalt zu einem weichen Hefeteig und lasse ihn über Nacht im Kühlschrank für 12-15 Stunden ruhen. Am Morgen muss der Teig für ca. 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen. Auf einer bemehlten Unterlage drücke ich den Teig dann mit den Händen flach und klappe ihn von allen Seiten zusammen.

Das wiederhole ich noch ein bis zwei Mal. Ich forme dann Brötchen oder Baguette aus dem Teig und lasse sie noch ca. 20 Min. gehen. Durch den Gärprozess entsteht ein leichter Sauerteig, der das Gebäck saftig macht.

Die Konsistenz eines Brotteiges sollte der eines zähen Rührteigs ähneln. Glutenfreier Hefeteig muss sich leicht von der Schüssel lösen. Nach einer Ruhezeit von 10 Minuten ist er meist genau richtig zum Verarbeiten.

Sauerteig

Auch Sauerteig lässt sich gut mit glutenfreiem Mehl herstellen. Es dauert zwar etwas länger bis der erste Sauerteig fertig ist, aber das Ergebnis ist ein saftiges Brot, das einige Tage sogar ungetoastet wunderbar schmeckt. Je länger ein Sauerteig geführt wird, desto besser ist das Ergebnis. Vergessen Sie deshalb nie, 2–3 EL vom Sauerteig als Starter für das nächste Mal zurück zu behalten. Wenn Sie diesen Sauerteigansatz in einem Glas im Kühlschrank aufbewahren, hält er sich bis zu vier Wochen.

Mürbeteig

Glutenfreier Mürbeteig sollte, wenn Sie ihn in den Kühlschrank legen, noch weicher sein als der normale Mürbeteig, da glutenfreier Teig immer noch nachtrocknet. Meistens hat der Teig genau die richtige Konsistenz, wenn er aus dem Kühlschrank kommt. Sollte er dennoch zu weich sein, kneten Sie noch etwas Mehl darunter und verarbeiten ihn sofort.

Das Backen

Teig kneten - womit, wie stark, wie lange, …

Glutenfreier Teig lässt sich am Besten mit einer Küchenmaschine oder mit einem Knethaken verarbeiten. Hefeteige knete ich 5 Minuten, Mürbeteige knete ich nur kurz, bis sich die Zutaten vermischt haben.

Falls Sie keine Küchenmaschine besitzen, sind Einmalhandschuhe hilfreich, da der glutenfreie Teig oft sehr klebrig ist.

Temperatur

Glutenfreie Hefeteige backe ich heißer als normales Gebäck. Ich habe festgestellt, dass sich durch die höhere Temperatur die Kruste schneller schließt und das Gebäck saftiger bleibt.

Brötchen, Hefeteilchen, Flammkuchen und Pizza backe ich bei 250 Grad für 15-18 Minuten. Ich schiebe die Fettpfanne unten in den Ofen und heize den Backofen vor. Wenn die Hitze erreicht ist, schiebe ich die Teiglinge in den Ofen und gieße ½ Tasse lauwarmes Wasser in den Ofen. Der Dampfstoß verhilft Gebäck und Kuchen zu einer schönen Kruste.

Brot backe ich bei 230 Grad und ebenfalls mit Dampfstoß. Nach 10 Minuten reduziere ich die Temperatur und backe das Brot noch weitere 50 Minuten bis zur Fertigstellung. Wer möchte, kann 10 Minuten vor Backende die Kruste mit Öl bestreichen.

Bindemittel

Es gibt verschiedene glutenfreie Bindemittel, die das Gluten im Teig ersetzen:

Johannisbrotkernmehl E 410

Johannisbrotkernmehl wird aus den Kernen der Schoten des Johannisbrotbaumes gemahlen. Es ist geschmacksneutral und eignet sich zum Binden von kalten und warmen Speisen und für glutenfreies Gebäck.

Guarkernmehl E412

Guarkernmehl wird aus Teilen des Samens der Guarbohne gewonnen. Es nimmt sehr gut Flüssigkeit auf und eignet sich zum Binden von Soßen. Sie finden es oft in Speiseeis, Ketchup etc. Guarkernmehl wird auch für glutenfreie Teige und Backwaren verwendet.

Xanthan Gum E 415

Xanthan ist ein natürliches Verdickungs- und Geliermittel, das als Bindemittel für glutenfreie Brote verwandt wird. Es ist das Fermentationsprodukt einer Bakterie mit dem Namen Xanthomonas campestris und wird aus den Verbindungen zuckerhaltiger Stoffe gewonnen.

Pektin E 440

Pektin ist ein löslicher Ballaststoff der in Stengeln, Blättern und Blüten von Pflanzen vorkommt. Er wird vor allem aus Orangenschalen und den Pressrückständen von Äpfeln bei der Herstellung von Apfelsaft gewonnen. Als Bindemittel wird Pektin häufig in Marmeladen, Ketchup und Mayonnaisen verwendet und ist auch fester Bestandteil von Puddingpulver und Tortengüssen.

Pfeilwurzelmehl *(Arrowroot)*

Pfeilwurzelmehl ist ein leicht verdauliches Stärkemehl, das aus einer tropischen Wurzel hergestellt wird, die vor allem in Florida und in der Karibik zu finden ist. Arrowroot ist ein gutes Bindemittel ohne Eigengeschmack und wird gerne für die Herstellung von Soßen und Backwaren genutzt.

Flohsamen *(Psyllium Plantago)*

Flohsamen ist eine Pflanze die ursprünglich aus Indien kommt, und die eine sehr hohe Quell-Eigenschaft hat. Flohsamenschalen werden auch gerne zur Regulierung der Darmtätigkeit eingenommen. Gemahlene Flohsamenschalen eignen sich sehr gut für glutenfreien Teig. Die Feuchtigkeit hält sich besser im Teig, der Teig wird geschmeidiger, lässt sich besser verarbeiten und trocknet nicht so schnell aus. Mit Flöhen hat die Pflanze nichts zu tun.

Gewürze

Lesen Sie bei Gewürzen, und vor allem bei Gewürzmischungen immer die Zutatenlisten durch, denn es könnte Weizen oder Gluten in ihnen enthalten sein.

Prüfen Sie alle Backzutaten wie Backpulver, Hefe, Glasuren, Zuckerstreusel, Marzipan etc. auf Gluten. Salz und Zucker sind wichtige Zutaten zum Backen. Hefe braucht etwas Zucker zum Aufgehen. Salz gibt dem Brot den guten Geschmack.

Achten Sie darauf, dass einige Fertigmehle schon Salz enthalten und geben Sie dem Teig entsprechend weniger Salz zu.

Es gibt auch Alternativen für Zucker z.B. Stevia, oder Süßstoffe. Die Backeigenschaften sind aber nicht die Gleichen wie bei Zucker. Bei Fructoseunverträglichkeit wird oft Traubenzucker oder Reissirup besser vertragen.

Backformen

Zum glutenfreien Backen eignen sich alle Backformen aus Blech, Email oder Silikon. Zum Brotbacken benutze ich gerne eine Kastenform. Länglich oder rundlich geformte Brote lege ich in ein Gärkörbchen, ausgestreut mit Kartoffelstärke.

Glutenfreier Teig lässt sich am Besten mit feuchten Händen zu Brötchen, Zöpfen oder Hörnchen formen.

Nun haben Sie einen kleinen Überblick über die Grundlagen des glutenfreien Backens erhalten, und es ist Zeit sich den schönen Dingen des Lebens zu widmen.

Darf ich Sie einladen zu 55 meiner himmlischen Backrezepte?

Baguette

Zubereitung 20 Minuten » Ruhezeit 12 Stunden » Backzeit 20 Minuten

Zubereitung

Mehl, Salz, Zucker und Trockenhefe in einer Rührschüssel mischen, Wasser dazu geben und mit den Händen in 5 bis 6 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Teig abgedeckt für mindestens 10–12 Stunden, am Besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen.

Vor der weiteren Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und ca. eine Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Unterlage mit den Händen leicht auseinander drücken und von allen Seiten zusammen klappen. Das Ganze zweimal wiederholen.

Anschließend in zwei gleich große Teile schneiden, mit den Händen flach drücken und zu jeweils einem Baguette aufrollen.

Mit einem nassen Messer einige Male schräg einschneiden.

Die Baguettes in ein gefettetes Baguetteblech legen, im Backofen bei 45 °C 20–25 Minuten gehen lassen und herausnehmen.

Zutaten für zwei Baguettes

400 g	helles glutenfreies Brotmehl
370 ml	kaltes Wasser
6 g	Trockenhefe
½ TL	Zucker
1 ½ TL	Salz

Baguette

Zubereitung 20 Minuten » Ruhezeit 12 Minuten » Backzeit 20 Minuten

Zubereitung *(fortgesetzt)*

➥ Den Backofen auf 250 °C vorheizen. Wenn die Temperatur erreicht ist, eine Fettpfanne auf die untere Schiene schieben und mit einer halben Tasse Wasser füllen. Das Brot erhält seine knusprige Kruste durch den Wasserdampf der nun im Backofen entsteht. Baguettes auf einem Rost auf die mittlere Schiene legen, und in etwa 18–20 Minuten goldbraun backen.

Tipp

Das Baguette wird besonders knusprig, wenn Sie es nach etwa 5 Minuten Backzeit mit etwas Salzwasser besprühen.

Flockenbrot

Zubereitung in der Brotform 20 Minuten » Ruhezeit 30–40 Minuten » Backzeit 60 Minuten

Zubereitung

Mehl mit Flocken, Psyllium, Salz, Zucker und Trockenhefe mischen. Öl, Wasser und Essig verrühren, zur Mehlmischung geben und mit einer Küchenmaschine in ca. 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

Den Teig mit einem nassen Teigschaber in eine Brotbackform von 34 cm geben und glatt streichen. Mit einem nassen Messer der Länge nach einschneiden, und im Ofen bei 45 °C ca. 30–40 Minuten gehen lassen.

Anschließend den Backofen auf 250 °C vorheizen, das Brot auf dem mittleren Rost in den Ofen schieben und eine feuerfeste Schale mit Wasser darunter stellen. (der entstehende Wasserdampf verhilft dem Brot zu seiner knusprigen Oberfläche).

Das Brot 10 Minuten backen, die Temperatur auf 200 °C reduzieren und weitere 50 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit die Kruste mit Öl bestreichen und das Brot dann auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

Den Backofen auf 250 °C vorheizen. Wenn die Temperatur erreicht ist, eine Fettpfanne auf die untere Schiene schieben und mit einer halben Tasse Wasser füllen. Das Brot erhält seine knusprige Kruste durch den Wasserdampf der nun im Backofen entsteht. Baguettes auf einem Rost auf die mittlere Schiene legen, und in etwa 18–20 Minuten goldbraun backen.

Zutaten für ein Brot

500 g	Mehlmischung dunkel
120 g	Teffmehl
100 g	glutenfreie Flocken *(Reis, Hirse, Buchweizen)*
2 EL	Traubenkernmehl
1 TL	Psyllium *(gemahlene Flohsamenschalen)*
2 TL	Salz
½ TL	Zucker
1 ½ Päckchen	Trockenhefe
1 EL	Obstessig
2 EL	Rapsöl
630 ml	lauwarmes Wasser
	Fett für die Form

Tipp

Zubereitung im Tupper Ultra: Zubereitung 20 Minuten – Backzeit 60 Minuten – Keine Ruhezeit

Brötchen mit kalt geführtem Hefeteig

Zubereitung 20 Minuten » Ruhezeit 12–15 Stunden » Backzeit 15–20 Minuten

Zubereitung

Mehl, Buchweizenmehl, Zucker, Trockenhefe, Buttermilch und kaltes Wasser verrühren und anschließend zu einem glatten Teig verkneten. Zum Schluss das Salz dazu geben und nochmals gut durchkneten. Den Teig in einer abgedeckten Schüssel über Nacht (12–14 Stunden) in den Kühlschrank stellen.

Vor der weiteren Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und ca. eine Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Unterlage mit den Händen leicht auseinander drücken und von allen Seiten zusammen klappen. Das Gleiche noch einmal wiederholen.

Den Teig nun in 12 gleichmäßig große Stücke schneiden, und jeweils der Länge nach auf der Schnittfläche rollen. Vorsichtig und mit wenig Druck werden die Abschnitte nun in längliche Brötchen geformt. Die Brötchen auf ein gefettetes Blech legen und abgedeckt nochmals 40–50 Minuten gehen lassen und anschließend der Länge nach einschneiden.

Den Backofen auf 250 °C vorheizen und die Fettpfanne auf der untersten Schiene einschieben.

Die Brötchen auf einem Rost in die mittlere Schiene des Ofen geben und ½ Tasse lauwarmes Wasser in die Fettpfanne gießen um den benötigten Wasserdampf für

Zutaten für zwölf Brötchen

250 g	helles glutenfreies Brotmehl
50 g	Buchweizenmehl
½ TL	Zucker
5 g	Trockenhefe
100 ml	Buttermilch oder Kefir
220 ml	kaltes Wasser
1 ½ TL	Salz

Brötchen mit kalt geführtem Hefeteig

Zubereitung 20 Minuten » Ruhezeit 12–15 Stunden » Backzeit 15–20 Minuten

Zubereitung *(fortgesetzt)*

➥ die Bildung der Brötchenkruste zu erzeugen. Die Brötchen 15–20 Minuten backen. Die Ofentemperatur nach 5 Minuten auf 220 °C reduzieren und Brötchen zwischendurch 1–2 Mal mit lauwarmen Wasser aus einer Sprühflasche befeuchten.

Die Brötchen auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

Hefezopf

Zubereitung 30 Minuten » Ruhezeit 40 Minuten » Backzeit 30 Minuten

Zubereitung

Rosinen für ca. 2 Minuten mit kochendem Wasser überbrühen und anschließend auf einem Sieb abtropfen lassen.

Mehl mit Tapiokastärke, Salz, Zucker, Psyllium und Zitronenschale in eine Schüssel geben und mischen. In der Mitte eine Vertiefung bilden und die Hefe mit etwas Zucker hineingeben. ⅓ der lauwarmen Milch hinzufügen und ca. 10 Minuten warten bis sich Blasen bilden.

Ei und Butter mit der verbliebenen Milch verquirlen, dazugeben und in ca. 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Zum Schluss die Rosinen hinzufügen und darunterkneten.

Die Teigmasse halbieren, aus jeder Hälfte drei gleichlange Rollen formen und daraus zwei Zöpfe flechten. Sollte der Teig zu klebrig sein, einfach ein wenig Mehl darüber stäuben.

Beide Zöpfe auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Eigelb mit etwas Milch vermischen und die Zöpfe damit bestreichen – dies gibt ihnen die schöne goldgelbe Farbe – und mit Hagelzucker und Mandelblättchen bestreuen.

Die Zöpfe im Ofen bei 45 °C ca. 30 Minuten gehen lassen.

Zutaten für zwei Zöpfe

450 g	helles glutenfreies Brotmehl
50 g	Tapiokastärke *(alternativ Maisstärke)*
50 g	Rosinen
1 Prise	Salz
3 EL	Zucker
1 TL	Psyllium *(gemahlene Flohsamenschalen)*
1 EL	abgeriebene Zitronenschale
1 Päckchen	Trockenhefe
1	Ei
30 g	weiche Butter
380 ml	lauwarme Milch
	Etwas Mehl *zum Arbeiten*
1	Eigelb und etwas Milch *zum Bestreichen*
	Hagelzucker oder Mandelblättchen *zum Bestreuen*

Hefezopf

Zubereitung 30 Minuten » Ruhezeit 40 Minuten » Backzeit 30 Minuten

Zubereitung *(fortgesetzt)*

➥ Anschließend den Ofen auf 230 °C (Unter- / Oberhitze) vorheizen und die Zöpfe ca. 25–30 Minuten backen bis sie goldbraun sind. Nach etwa 10 Minuten die Temperatur auf 200 °C reduzieren. Zu Beginn der Backzeit mit einer Sprühflasche Wasser in den Ofen spritzen.

Die Hefezöpfe auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und möglichst frisch genießen.

Tipp

Es ist einfacher, zwei kleinere anstelle eines großen Zopfes zu flechten. Der Hefezopf eignet sich auch sehr gut zum Einfrieren. Am Besten in Scheiben geschnitten, dann lässt er sich nachher leicht und portionsweise im Toaster aufbacken.

Mit diesem leckeren Hefeteig lassen sich auch ganz wunderbar Rosinenbrötchen herstellen. Die Teigmasse mit nassen Händen zu Kugeln formen, auf ein Backblech mit Backpapier setzen, wie oben beschrieben im Ofen gehen lassen und bei 230 °C anschließend 20–25 Minuten goldgelb backen.

Sogar zu einem Weckmann oder Stutenkerl lässt sich dieser vielseitige Teig verarbeiten!

Körnerbrötchen

Zubereitung 30 Minuten » Ruhezeit 30 Minuten » Backzeit 15–18 Minuten

Zubereitung

Mehl mit Psyllium und Salz mischen, in eine Rührschüssel geben und in der Mitte eine Vertiefung bilden. Hefe und Zucker in die Vertiefung geben, ⅓ des Wassers hinzufügen und ca. 10 Minuten warten bis die Hefe Blasen bildet.

Essig, Öl und Quark zusammen mit dem restlichen Wasser zugeben und in ca. 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Er sollte sich leicht von der Schüssel lösen.

Den Teig in 10 gleich große Portionen aufteilen und mit nassen Händen daraus längliche Brötchen formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und die Brötchen mit einem nassen Messer mehrmals schräg einschneiden.

Die Brötchen im Backofen bei 45 °C ca. 20 Minuten lang gehen lassen. Dabei einen Rost über das Blech schieben und mit einem feuchten Tuch bedecken.

Anschließend Blech, Rost und Tuch aus dem Ofen nehmen und den Ofen auf 250 °C (Unter- / Oberhitze) vorheizen. Eine Fettpfanne unten in den Ofen schieben.

Sobald die Hitze erreicht ist, die Brötchen auf die mittlere Schiene in den Ofen schieben und eine halbe Tasse lauwarmes Wasser in die Fettpfanne geben. (Der entstehende Wasserdampf gibt den Brötchen die knusprige Oberfläche)

Die Brötchen 15–18 Minuten backen und danach auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Zutaten für zehn Brötchen

50 g	Buchweizen gemahlen
50 g	Hirse gemahlen
50 g	Leinsamen geschrotet
350 g	helles glutenfreies Brotmehl
1 TL	Psyllium *(gemahlene Flohsamenschalen)*
1 Päckchen	Trockenhefe
1 TL	Vollrohrzucker
1 ½ TL	Meersalz
1 EL	Obstessig
2 EL	Rapsöl
50 g	Quark
2 EL	Rapsöl *zum Bestreichen*
400 ml	lauwarmes Wasser

Tipp

Die Brötchen lassen sich gut einfrieren und wieder aufbacken.

Laugengebäck

Zubereitung 40 Minuten » Ruhezeit 25 Minuten » Backzeit 15–18 Minuten

Zubereitung

Mehl, Psyllium und Salz in einer Schüssel mischen. In der Mitte eine Vertiefung bilden und die Hefe mit dem Zucker hinein streuen. ⅓ des Wassers dazu geben, und ca. 10 Minuten warten bis die Hefe Blasen bildet.

Den Quark und das restliche Wasser dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten, der sich leicht von der Schüssel lösen sollte. Mit einem feuchten Tuch abdecken und den Teig 10 Minuten ruhen lassen.

Anschließend aus dem Teig mit nassen Händen Stangen, Brötchen, Knoten oder Ringe formen. Lauge in eine flache Schale schütten, die Teiglinge hinein legen und mit einem Löffel übergießen. Am Besten mit Handschuhen arbeiten, da die Lauge ätzend wirken kann.

Die Teiglinge auf ein gefettetes Backblech setzen.

Im Backofen bei 45 °C ca. 15 Minuten gehen lassen. Dabei einen Rost mit einem feuchten Tuch über das Backblech mit den Teiglingen schieben. Nach Ende der Ruhezeit das Tuch entfernen und das Laugengebäck aus dem Ofen nehmen.

Zutaten

450 g	helles glutenfreies Brotmehl
50 g	Tapiokastärke *(alternativ Maisstärke)*
1 TL	Psyllium *(gemahlene Flohsamenschalen)*
1 Päckchen	Trockenhefe
1 ½ TL	Salz
1 TL	Zucker
100 g	Magerquark
350 ml	lauwarmes Wasser
	Lauge *(beim Bäcker oder in der Apotheke erhältlich)*
	grobes Salz *zum Bestreuen*

Laugengebäck

Zubereitung 40 Minuten » Ruhezeit 25 Minuten » Backzeit 15–18 Minuten

Zubereitung *(fortgesetzt)*

➥ Mit einem scharfen nassen Messer die Oberfläche der Teiglinge kurz einschneiden und mit grobem Salz bestreuen. Den Ofen auf 250 °C (Unter- / Oberhitze) vorheizen.

Wenn die Temperatur erreicht ist, das Laugengebäck in den Ofen schieben und 15–18 Minuten backen. Mit einer Sprühflasche etwas Wasser in den Ofen sprühen.

Das Laugengebäck auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und so frisch wie möglich einfrieren.

Tipp

Das Laugengebäck erst kurz vor dem Verzehr im Backofen bei 180 °C ca. 10 Minuten aufbacken.

Auch aus Kaiser-Natron lässt sich Lauge zubereiten. Nach Packungsanleitung Wasser mit Natron aufkochen (vorsicht, schäumt) und in einer Glasschüssel abkühlen lassen. Diese Lauge ist nicht so intensiv wie die Bäckerlauge.

Die unbenutzten Reste der Lauge können in einer Glasflasche ungkühlt aufbewahrt werden. Unbedingt gut kennzeichnen und von Kindern fern halten.

Laugen-Käsestangen

Zubereitung 40 Minuten » Ruhezeit 30 Minuten » Backzeit 15 Minuten

Zubereitung

Mehl mit Psyllium, Salz, Zucker und Trockenhefe mischen. Magerquark, Wasser, Rapsöl und Obstessig zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Evtl. noch 2–3 EL Milch hinzufügen. Den Teig 4–5 Minuten lang gut durchkneten und anschliessend zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

Aus dem Teig mit nassen Händen 10–12 Stangen formen.

Die Lauge in eine flache Schale geben, Stangen hineinlegen und mit einem Löffel mehrmals Lauge über die Stangenoberflächen geben. Am Besten mit Handschuhen arbeiten, da die Lauge ätzend wirken kann.

Anschließend die Laugenstangen auf ein gefettetes Backblech setzen.

Laugenstangen im Backofen bei ca. 45 °C ca. 20 Minuten gehen lassen. Während dieser Zeit ein Gitterrost über das Blech schieben und ein feuchtes Tuch darauf legen.

Das Tuch entfernen und den Backofen auf 250 °C vorheizen.

Die Laugenstangen mit einem Messer kurz einschneiden und die Schnittstelle mit zwei Kuchengabeln auseinander ziehen. Geriebenen Käse in die Schnittstelle füllen und mit grobem Salz bestreuen.

Im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten lang backen. Bei Backbeginn mit Hilfe einer Sprühflasche etwas Wasser in den Ofen sprühen.

Laugenstangen anschliessend auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Tipp

Die Laugenstangen möglichst frisch einfrieren und erst kurz vor dem Verzehr im Backofen bei 180 °C ca. 10 Minuten aufbacken.

Zutaten für 10–12 Stangen

500 g	helles glutenfreies Mehl
1 TL	Psyllium *(gemahlene Flohsamenschalen)*
1 TL	Salz
1 TL	Zucker
1 Päckchen	Trockenhefe
100 g	Magerquark
300 ml	lauwarmes Wasser
2 EL	Rapsöl
1 TL	Obstessig
2–3 EL	Milch
100 g	geriebener Emmentaler
	Lauge *(beim Bäcker oder in der Apotheke erhältlich)*

No-Knead-Bread

Zubereitung 10 Minuten » Ruhezeit 18–20 Stunden » Gehzeit 3 Stunden » Backzeit 40 Minuten

Zubereitung

Mehl mit Salz und Trockenhefe mischen, Flüssigkeit dazu geben und mit einem Kochlöffel zu einem weichen Teig verrühren.

Schüssel abdecken und den Teig über Nacht für ca. 18–20 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Anschließend den Teig auf eine bemehlte Unterlage stürzen, etwas auseinander ziehen und wieder zusammen klappen. Das Gleiche noch einmal wiederholen, den Teig mit wenig Druck in Brotform bringen und mit Mehl bestäuben.

In eine Schüssel ein bemehltes Küchentuch legen, den Teig hineingeben und abgedeckt weitere 3 Stunden gehen lassen.

Einen Schmortopf mit Deckel in den Backofen stellen, und den Ofen auf 250–275 °C (so heiß wie möglich) vorheizen. Den Teig in den Topf geben und bei geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten backen. Anschließend den Deckel abnehmen und weitere 10 Minuten backen.

Den Topf aus dem Ofen nehmen (Vorsicht sehr heiß) und auf einen hitzebeständigen Topfuntersetzer stellen. Das Brot vorsichtig herausnehmen und auf einem Kuchenrost auskühlen lassen.

Zutaten für ein Brot

350 g	helles glutenfreies Brotmehl
150 g	Buchweizenmehl
1 EL	Traubenkernmehl
1 ½ TL	Salz
½ TL	Trockenhefe
500 ml	lauwarmes Wasser

Tipp

Die Angabe von lediglich ½ TL Hefe für dieses Rezept ist tatsächlich korrekt. Durch die langen Geh- und Gärzeiten entsteht so ein luftig lockeres, schmackhaftes Brot mit einer wunderbar knusprigen Oberfläche.

Sauerteig

Zubereitung 15 Minuten » Ruhezeit 72 Stunden

Zubereitung

Schritt 1 – 100 g dunkle, glutenfreie Mehlmischung und 100 ml lauwarmes Wasser verrühren, mit Folie bedecken und 48 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Schritt 2 – Weitere 100 g der dunklen, glutenfreien Mehlmischung und 100 ml lauwarmes Wasser zum Teig hinzugeben. Alles gründlich verrühren und mit Folie abdecken. Weitere 12 Stunden stehen lassen.

Schritt 3 – Die restlichen 200 g dunkle, glutenfreie Mehlmischung sowie 200 ml lauwarmes Wasser dazugeben und alles gut verrühren. Mit Folie abdecken und wieder 12 Stunden stehen lassen.

Zutaten

400 g	dunkle glutenfreie Mehlmischung
400 ml	lauwarmes Wasser

Die Gärzeit kann in jedem Fall über-, sollte aber niemals unterschritten werden. Der Teig ist fertig, wenn er von feinen Luftbläschen durchzogen und richtig locker ist.

Der Sauerteig kann mit weiteren Zutaten ergänzt und verbacken werden.

Tipp

Für die Zubereitung weiterer Brote 2–3 EL des Teiges in einem Schraubdeckelglas im Kühlschrank aufbewahren, so sparen Sie sich zwei Vorbereitungsschritte.

Für das nächste Brot, am Vortag den Rest des Sauerteigs mit 400 g Mehl und 400 ml lauwarmem Wasser verrühren und über Nacht stehen lassen. Dann evtl. weiterverarbeiten und backen. Von diesem Teig ebenfalls 2–3 EL in einem Schraubdeckelglas aufbewahren.

Das Ansetzen eines Sauerteigs gelingt nicht immer gleich beim ersten Mal und erfordert ein wenig Übung. Wichtig ist, darauf zu achten, dass alle verwendeten Schüsseln oder Rührgeräte peinlich sauber sind. Bis ein Sauerteig genügend Milchsäurebakterien gebildet hat ist er leider auch äußerst anfällig für Schimmelbildung.

Der Sauerteigansatz hält sich im Kühlschrank bis zu 4 Wochen frisch und kann immer wieder aufs Neue aktiviert werden. Durch das häufige Ansetzen wird er immer besser und schmackhafter.

Sauerteigbrot

Zubereitung 30 Minuten » Ruhezeit 3 Stunden » Backzeit 60 Minuten

Zubereitung

Am Vortag Sauerteigansatz mit 400 g Mehl und 400 ml Wasser mischen und über Nacht gehen lassen.

Am nächsten Morgen Sauerteigansatz mit Mehl, Hefe, Zucker, Salz, Psyllium, Sonnenblumenkernen und Wasser zu einem weichen Teig verrühren. Die Konsistenz sollte wie die eines Rührteigs sein. Den Teig in eine gefettete, große Brotform geben und glatt streichen. Teig mit einer Folie abdecken und 3 Stunden an einem warmen Ort stehen lassen. Nicht bewegen!

Den Backofen auf 250° vorheizen. Eine Fettpfanne unten in den Ofen schieben und das Brot auf einem Rost darüber in den Ofen stellen. Eine Tasse Wasser in die heiße Fettpfanne geben. (der entstehende Dampfstoß sorgt für eine schöne Kruste).

Nach ca. 10 Minuten die Temperatur auf 200 °C zurück stellen und das Brot 60 Minuten lang backen.

Vorsichtig aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Tipp

Ein geriebener Apfel und eine Handvoll Walnüsse geben diesem Brot das gewisse Etwas.

Sie können das Sauerteigbrot auch gut im Tupper Ultra backen.

Zutaten für ein Brot

Sauerteigansatz
(siehe Rezept Sauerteig)

400 g Mehl *(z.B. Teff, Hirse, Buchweizen oder Kastanienmehl)*

400 ml lauwarmes Wasser

für das Brot

400 g dunkle glutenfreie Mehlmischung

½ Päckchen Trockenhefe

1 EL Vollrohrzucker

3 TL Meersalz

2 TL Psyllium
(gemahlene Flohsamenschalen)

50 g Sonnenblumenkerne

350 ml lauwarmes Wasser

Rosmarinfladen

Zubereitung 20 Minuten » Ruhezeit 20 Minuten » Backzeit 10 Minuten

Zubereitung

Mehl mit Salz und Psyllium in einer Rührschüssel mischen. In der Mitte eine Vertiefung bilden und Hefe und Zucker hineingeben. ⅓ der Flüssigkeit hinzufügen und ca. 10 Min. warten bis die Hefe Blasen bildet.

Die restliche Flüssigkeit und das Olivenöl dazu geben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Der Teig sollte sich leicht von der Schüssel lösen. Die Schüssel mit einem feuchten Tuch abdecken und den Teig 10 Minuten ruhen lassen.

Anschliessend den Teig auf ein bemehltes Backbrett legen und in vier Teile schneiden. Mit nassen, leicht eingeölten Händen Kugeln formen und mit den Handballen zu Fladen flachdrücken. Die Fladen auf bemehltes Backpapier geben und an einem warmen Ort 10 Minuten gehen lassen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und dünn mit Olivenöl einpinseln. Einige Rosmarinnadeln in die Pfanne geben und die Fladen von beiden Seiten goldbraun backen. Mit grobem Salz bestreuen.

Tipp

Die Fladen lassen sich auch gut einfrieren und im Toaster wieder aufbacken. Getrocknete Italienische Kräuter, fein geschnittene, getrocknete Tomaten in Öl oder Oliven in den Teig gegeben verleihen Ihren Fladen einen besonderes Aroma.

Zutaten für vier Fladen

250 g	helles glutenfreies Brotmehl
1 TL	Salz
½ TL	Psyllium *(gemahlene Flohsamenschalen)*
½ TL	Zucker
½ Päckchen	Trockenhefe
1 EL	Olivenöl
100 ml	lauwarme Milch
100 ml	lauwarmes Wasser
	ein paar Zweige Rosmarin
	Olivenöl *zum Braten*
	grobes Salz *zum Bestreuen*

Seelen

Zubereitung 40 Minuten » Ruhezeit 60 Minuten » Backzeit 15–16 Minuten

Zutaten für zehn Seelen

500 g	helles glutenfreies Mehl
1 Päckchen	Trockenhefe
1 TL	Salz
1 TL	Psyllium *(gemahlene Flohsamenschalen)*
400 ml	lauwarmes Wasser
	etwas Mehl *zum Arbeiten*
	grobes Salz und Kümmel *zum Bestreuen*
	Fett *für das Backblech*

Zubereitung

Mehl in einer Rührschüssel zusammen mit Hefe, Salz und Psyllium mischen. Lauwarmes Wasser dazu geben und 4–5 Minuten gut durchkneten, am Besten mit einer Küchenmaschine. Der Teig hat die richtige Konsistenz wenn er sich anschließend leicht von der Schüssel lösen lässt.

Den Teig in eine bemehlte Schüssel geben, mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort 45 Minuten ruhen lassen. Nach ungefähr 20 Minuten den Teig mit nassen Händen nochmals leicht durchkneten und fertig gehen lassen.

Anschließend den Teig auf ein bemehltes Backbrett legen. Mit nassen Händen zu einem Rechteck von ca. 15×30 cm formen und mit einem nassen Messer oder Teigschaber ca. 3 cm breite Teigstücke abschneiden.

Die Teigstücke mit der Schnittfläche nach oben auf ein gefettetes Blech legen und mit der nassen Hand etwas in Form ziehen. Die Seelen abgedeckt (die Fettpfanne des Backofens lässt sich dazu gut nutzen) nochmals 15 Minuten gehen lassen. Mit Wasser einpinseln und mit Salz und Kümmel bestreuen.

Den Backofen auf 250 °C (Unter- / Oberhitze) heizen und die Fettpfanne auf die unterste Schiene schieben. Wenn die Hitze erreicht ist, die Seelen auf der mittleren Schiene einschieben. Zur Krustenbildung eine halbe Tasse Wasser in die Fettpfanne des Ofens schütten (Vorsicht heißer Dampf). Die Seelen 15–18 Minuten backen, bis sie die gewünschte Bräune haben.

Tipp

Die Seelen lassen sich auch gut einfrieren und dann im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 10 Minuten aufbacken.

Apfel-Streuseltaler

Zubereitung 40 Minuten » Ruhezeit 25 Minuten » Backzeit 18 Minuten

Zubereitung

Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Äpfel mit Zitronensaft beträufeln und mit Zucker gemischt in eine Schüssel geben. Stehen lassen bis der Hefeteig fertig ist.

Mehl mit Salz, Zucker, Psyllium und Hefe mischen. Ei und Fett mit der Milch verquirlen, zum Mehl geben und alle Zutaten zu einem geschmeidigen Hefeteig verkneten (ca. 5 Minuten). Wenn nötig noch etwas Mehl dazugeben. (Der Teig darf nicht zu trocken sein). Den Teig für ca. 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Mit nassen Händen aus dem Teig 10 Taler formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Die Taler im Ofen bei 45 °C 15 Minuten lang gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Streusel zubereiten. Dafür Butter, Zucker, Vanillezucker, Mandeln und Mehl in eine Schüssel geben, mit den Händen kneten und zwischen den Fingern krümeln bis sich Streusel gebildet haben.

Den Apfelstücke auf den Talern verteilen und leicht in den Teig drücken, Streusel darüber geben.

Den Backofen auf 250 °C (Unter- / Oberhitze) vorheizen und Taler in den Ofen schieben. Mit der Sprühflasche 3–4 Sprühstöße Wasser in den heißen Ofen sprühen und die Taler in ca. 18 Minuten goldbraun backen.

Die Taler mit Puderzucker bestreuen und frisch genießen.

Zutaten für zehn Taler

500 g	helles glutenfreies Brotmehl
1 Prise	Salz
3 EL	Vollrohrzucker
1 TL	Psyllium *(gemahlene Flohsamenschalen)*
1 Päckchen	Trockenhefe
1	Ei
30 g	Butter
380 ml	lauwarme Milch
500 g	säuerliche Äpfel
	Saft einer halben Zitrone
2 EL	Zucker

für die Streusel

80 g	Butter
80 g	Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker
50 g	gemahlene Mandeln
130 g	helles glutenfreies Kuchenmehl

Puderzucker *zum Bestreuen*

Tipp

Die Taler lassen sich auch gut einfrieren und wieder aufbacken, und mit anderen Früchten, wie z.B. Rhabarber, Kirschen oder Johannisbeeren belegen.

Beeren-Müsliriegel

Zubereitung 20 Minuten » Backzeit 30 Minuten

Zubereitung

Butter mit Zucker und Honig in einem Topf erhitzen und rühren bis die Butter geschmolzen ist. Die Nüsse grob hacken, Aprikosen klein schneiden. Glutenfreies Müsli, Körner, Nüsse und Früchte in den Topf geben und gut verrühren. Eiweiß unter die Masse rühren.

Backpapier (25×20) auf einem Backblech auslegen und die Masse gleichmäßig darauf verstreichen. Den Backofen auf 150° vorheizen und die Riegelmasse 30 Minuten lang backen.

Das Backblech aus dem Ofen nehmen, die Masse leicht abkühlen lassen und dann vorsichtig in 12 gleich große Riegel schneiden. Am Besten klappt das wenn Sie mit einem scharfen Messer und Druck arbeiten anstatt zu Schneiden. Die Riegel auf dem Blech auskühlen lassen.

Tipp

Die Riegel kann man auch mit Schokolade überziehen und versüßen.

Zutaten für 12 Riegel

- ***50 g*** Vollrohrzucker
- ***100 g*** Butter
- ***3 EL*** Honig
- ***200 g*** glutenfreies Mymuesli Beere
- ***15 g*** Sonnenblumenkerne
- ***15 g*** Sesam
- ***15 g*** Walnüsse *(Mandeln, Haselnüsse)*
- ***50 g*** getrocknete Cranberries
- ***50 g*** getrocknete ungeschwefelte Aprikosen
- ***2*** Eiweiß

Eierlikörmuffins

Zubereitung 30 Minuten » Backzeit 25–30 Minuten

Zubereitung

Mehl, Tapiokastärke, Zucker, Vanillezucker, Backpulver und Schokoraspeln mischen.

Eier mit der zerlassenen, abgekühlten Butter und Eierlikör mischen und unter die trockenen Zutaten rühren. Die Masse in gefetteten Muffin-Förmchen verteilen und bei 180° 25–30 Minuten goldgelb backen. Anschließend leicht abkühlen lassen.

Die Muffins vorsichtig aus der Form lösen und auf das Backpapier setzen. Die Schokoladenglasur nach Packungsanleitung in der Tüte erwärmen, anschließend eine kleine Ecke davon abschneiden und die Glasur kreuz und quer über den Muffins verteilen. In bunten Papierförmchen servieren.

Zutaten für ca. 12 Muffins

200 g	zerlassene Butter
100 g	Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker
4	Eier
200 g	helles glutenfreies Mehl
50 g	Tapiokastärke
1 Päckchen	Weinsteinbackpulver
250 ml	Eierlikör
60 g	dunkle geraspelte Schokolade
1 Tüte	dunkle Schokoladenglasur

Tipp

Anstelle des Eierlikörs kann man auch Milch verwenden.

Dieser Teig kann auch in einer Kastenform gebacken werden, die Backzeit verlängert sich dann auf 45–50 Minuten.

Flachswickel

Zubereitung 40 Minuten » Ruhezeit 45 Minuten » Backzeit 15 Minuten

Zubereitung

Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Vertiefung bilden. Hefe und Zucker hinein geben, ⅓ der lauwarmen Milch hinzufügen und warten bis sich Blasen bilden.

Eier, Salz, Butter und die restliche Milch dazu geben und alles in ca. 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Die Schüssel mit einem feuchten Tuch abdecken und den Teig 30 Minuten lang an einem warmen Ort gehen lassen.

Aus dem Teig 60 kleine Kugeln bilden, zu fingerdicken Rollen formen und die Enden zweimal übereinander schlingen.

Die Flachswickel in Hagelzucker wälzen und nochmals 15 Minuten lang gehen lassen.

Im Backofen bei 220° ca. 15 Minuten goldgelb backen. Auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

Zutaten für 60 Flachswickel

500 g	helles glutenfreies Brotmehl
1 Päckchen	Trockenhefe
1 TL	Zucker
2	Eier
200 g	Butter
250 ml	lauwarme Milch
1 Msp	Salz
	Hagelzucker *zum Wälzen*

Tipp

In einer gut verschließbaren Dose können die Flachswickel 1–2 Wochen lang aufbewahrt werden. Sie lassen sich auch gut einfrieren.

Fruchtige Beerenmüslimuffins

Zubereitung 30 Minuten » Backzeit 30 Minuten

Zubereitung

Die Butter mit dem Zucker zu einer hellen schaumigen Masse rühren. Nach und nach die Eier und die Orangenschale dazu geben und zum Schluss den Likör bzw. den Orangensaft unterrühren.

Das Mehl mit dem Backpulver mischen, löffelweise zur Masse geben und kurz unterrühren.

Die Muffin-Masse mit einem Esslöffel in die gefetteten Muffin-Formen füllen. Im Backofen bei 175° (Umluft) 25–30 Minuten goldgelb backen. Die Muffins sind fertig wenn bei der Garprobe (mit einem Zahnstocher oder einem Holzstäbchen) kein feuchter Teig anhaftet.

Die fertigen Muffins 10 Minuten stehen lassen, dann durch leichtes Drehen aus der Form lösen und auf ein Backpapier setzen.

Orangen- und Zitronensaft zu einer dickflüssigen Glasur verrühren, je einen Klecks auf die Muffins geben und mit Mymuesli Beere bestreuen.

Zutaten für ca. 12 Muffins

200 g	weiche Butter
125 g	Zucker
4	Eier
200 g	helles glutenfreies Kuchenmehl
30 g	glutenfreies Mymuesli Beere
2 TL	Weinsteinbackpulver
	Schale einer Bio-Orange
3 EL	Orangenlikör *(alternativ Orangensaft)*

für die Glasur

50 g	Puderzucker
2 EL	Orangensaft
	Einige Spritzer Zitronensaft
20 g	Mymuesli Beere *zum Bestreuen*

Karotten-Walnussmuffins

Zubereitung 60 Minuten » Backzeit 35–40 Minuten

Zubereitung

Die Karotten und den Ingwer schälen und fein reiben. Saft und Schale der Bio-Zitrone dazu geben.

Eier und Zucker schaumig rühren und zerlassene Butter und Karottenmischung hinzu fügen.

Mehl mit Backpulver und gemahlenen Walnüssen mischen und unter die Masse rühren.

Die Muffin-Formen einfetten und die Masse mit einem Löffel darin verteilen. Im Backofen bei 160° (Umluft) 35–40 Minuten backen.

Aus Puderzucker und Zitronensaft eine zähflüssige Glasur zubereiten und mit einem Pinsel auf die Muffins streichen. Wer möchte kann einen Teil der Glasur mit einigen Tropfen grüner Lebensmittelfarbe färben und die Muffins damit verzieren.

Für die Deko-Karotten Marzipan Rohmasse mit Puderzucker und Lebensmittelfarbe verkneten und daraus eine Rolle formen die in 12–15 gleich große Stücke geschnitten wird.

Karotten formen und mit einem Messerrücken Kerben in die Oberseite drücken. Die Pistazien der Länge nach durchschneiden und in die Karotten stecken. Die Marzipan-Karotten als Dekoration oben auf die Muffins setzen.

Zutaten für ca. 12 Muffins

250 g	Karotten
2–3 cm	frischer Ingwer
	Saft und Schale einer Bio-Zitrone
3	Eier
150 g	Zucker
150 g	zerlassene Butter
280 g	helles glutenfreies Kuchenmehl
3 TL	Weinsteinbackpulver
100 g	gemahlene Walnüsse

für die Dekoration

100 g	Puderzucker *für die Glasur*
1–2 EL	Zitronensaft
Einige Tropfen	grüne Lebensmittelfarbe
50 g	Marzipan Rohmasse
2–3 EL	Puderzucker *für das Marzipan*
Je 2–3 Tropfen	Lebensmittelfarbe rot und gelb
	Einige Pistazien für das Grün

Kümmel-Käsestangen

Zubereitung 30 Minuten » Ruhezeit 20 Minuten » Backzeit 20–25 Minuten

Zubereitung

Mehl mit Psyllium, Hefe und Salz mischen. Ei, Olivenöl und Wasser dazugeben und mit einer Küchenmaschine oder einem Handquirl zu einem geschmeidigen Hefeteig verarbeiten.

Teig zu einem ca. 1 cm hohen Rechteck ausrollen.

Das Ei verrühren und auf eine Hälfte des Teiges streichen. Den geriebenen Käse darüber streuen und die andere Teighälfte darüber klappen. Anschließend Teig in ca. 2 cm breite und 8 cm lange Streifen schneiden. Die Streifen zu einer Spirale drehen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 45 °C etwa 20 Minuten im Backofen gehen lassen.

Das Eigelb mit der Milch verrühren und die Käsestangen damit einpinseln. Mit Salz und Kümmel bestreuen. Die Stangen im Backofen bei 220° (Unter- / Oberhitze) ca. 20 Minuten goldgelb backen.

Am Besten warm zusammen mit einem Glas Wein oder glutenfreiem Bier servieren.

Tipp

Die Stangen lassen sich auch gut einfrieren. Kurz vor dem Verzehr einfach erneut aufbacken. Mit Mohn oder Sesam bestreut sind sie auch sehr lecker!

Zutaten

450 g	helles glutenfreies Brotmehl
1 TL	Psyllium *(gemahlene Flohsamenschalen)*
1 Päckchen	Trockenhefe
½ TL	Salz
1	Ei
6 EL	Olivenöl
350 ml	lauwarmes Wasser

für den Belag

1	Ei
100 g	geriebenen Käse *(laktosefrei)*
1	Eigelb und etwas Mich *zum Bestreichen*
	Grobes Salz und Kümmel *zum Bestreuen*

Lachende Gesichter für den Kindergeburtstag

Zubereitung 20 Minuten » Ruhezeit 60 Minuten » Backzeit 12 – 15 Minuten

Zubereitung

Mehl mit Psyllium, Zucker und Salz mischen. Ei, Eigelb und die in Stücke geschnittene Butter dazu geben und alles zu einem nicht zu festen Teig verkneten. Den Teig für 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig auf einem bemehlten Backbrett ca. 3 mm dick ausrollen und Rondelle von 8 – 10 cm Durchmesser ausstechen. Die Hälfte der Rondelle bleibt unbearbeitet, die andere Hälfte erhält ein "Gesicht".

Für das Gesicht zwei Augen ausstechen (klappt gut mit der gewaschenen, leeren Hülle eine Filzstiftes) und anschließend mit einem Messer vorsichtig den Mund ausschneiden.

Die Rondelle auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Backofen bei 175 °C 12 – 15 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Die untere Seite der Rondelle mit Schokocreme oder Marmelade bestreichen. Die „Gesichtsseite“ mit Puderzucker bestreuen und darauf setzen.

Tipp

Die lachenden Gesichter lassen sich in einer Blechdose und an einem kühlen Ort gut 1 – 2 Wochen aufbewahren und eignen sich auch zum Einfrieren.

Zutaten

220 g	helles glutenfreies Mehl
½ TL	Psyllium *(gemahlene Flohsamenschalen)*
60 g	Zucker
1 Prise	Salz
90 g	Butter
1	Ei
1	Eigelb

Marmorküchlein

Zubereitung 30 Minuten » Backzeit 25–30 Minuten

Zubereitung

Eier, Zucker, Butter, Vanillezucker und Zitronenschale zu einer cremigen Masse verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und unterheben.

Küchleinformen zur Hälfte mit Teig füllen. Kakao und Milch zur verbliebenen Hälfte des Teiges geben und verrühren. Auf den hellen Teig in den Förmchen geben und eine Gabel vorsichtig spiralförmig durch beide Teigmassen ziehen.

Den Backofen auf 160–170 °C (Umluft) heizen und die Küchlein auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen. Mit dem Zahnstocher eine Garprobe machen.

Die Küchlein auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Zutaten

125 g	Butter
100 g	Zucker
3	Eier
1 Päckchen	Vanillezucker
1 EL	abgeriebene Zitronenschale
160 g	helles glutenfreies Kuchenmehl
2 TL	Backpulver
2 EL	Kakaopulver
2–3 EL	Milch
	Schokoladenglasur *oder*
	Puderzucker *zum Bestreuen*

Tipp

Die Marmorküchlein sind vor allem bei Kindern sehr beliebt. Mit Schokoladenglasur und bunten Streuseln dekoriert sind sie der Hit eines jeden Kindergeburtstags.

Müslizöpfchen

Zubereitung 20 Minuten » Ruhezeit 35 Minuten » Backzeit 18 Minuten

Zubereitung

Mehl in eine Rührschüssel geben, in der Mitte eine Vertiefung bilden, Hefe und einen EL Zucker hineingeben und ⅓ der lauwarmen Milch darüber gießen. Ca. 10 Minuten lang stehen lassen bis sich Blasen gebildet haben.

Salz, Ei, Butter, Gewürze und den restlichen Zucker dazu geben und mit der lauwarmen Milch in 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Schüssel mit einem feuchten Tuch abdecken und den Teig 15 Minuten ruhen lassen.

Teig in 15 gleich große Teile schneiden, daraus Rollen formen und mit jeweils 3 der Rollen Zöpfe flechten. Eigelb und Sahne mischen, die Zöpfe damit bestreichen und ca. 20 Minuten im warmen Ofen bei 40 °C gehen lassen.

Die Müslizöpfe aus dem Ofen nehmen und den Ofen auf 230 °C vorheizen. Anschließend Zöpfe in den vorgeheizten Ofen (mittlere Schiene) schieben.

Mit einer Sprühflasche 3–4 Sprühstöße Wasser in den heißen Ofen sprühen und in 15–18 Minuten goldgelb backen.

Die Zöpfe auf einem Kuchenrost auskühlen lassen und möglichst frisch verzehren oder einfrieren.

Zutaten für fünf Zöpfchen

500 g	helles glutenfreies Brotmehl
1 Päckchen	Trockenhefe
1 Prise	Salz
3 EL	Vollrohrzucker
1	Ei
20 g	weiche Butter
Je 2 Msp	Zimt und Kardamom
400 ml	lauwarme Milch
100 g	glutenfreies Mymuesli Beere

Orangen-Minimuffins

Zubereitung 60 Minuten » Backzeit 15–18 Minuten

Zubereitung

Margarine und Zucker schaumig rühren. Nach und nach Eier und abgeriebene Orangenschale dazu geben. Mehl und Backpulver vermischen und zusammen mit dem Orangensaft löffelweise unterrühren.

Die Minimuffin-Formen einfetten. Den Teig in einen Spritzbeutel ohne Tülle füllen und in den Muffin-Formen verteilen. Die Muffins bei 170° (Umluft) 15–18 Minuten goldgelb backen und anschließend auf einem Kuchenrost auskühlen lassen.

Für die Glasur Puderzucker und Orangensaft verrühren und die Muffins damit bestreichen.

Zur Verzierung Marzipan mit Puderzucker und Lebensmittelfarbe verkneten. Den Marzipan auf einer Schicht Puderzucker dünn ausrollen und kleine Figuren ausstechen. Die Figuren auf die noch feuchte Glasur setzen.

Tipp

Verziert mit Zuckerstreuseln, glutenfreien Gummibärchen oder glutenfreien M&Ms sind die Minimuffins eine süße, fröhliche Ergänzung für jeden Kindergeburtstag.

Zutaten

125 g	Margarine
100 g	Zucker
3	Eier
1 EL	abgeriebene Schale einer Bio-Orange
200 g	helle glutenfreie Mehlmischung
2 TL	Päckchen Weinsteinbackpulver
75 ml	Orangensaft

für die Glasur

100 g	Puderzucker
3 EL	Orangensaft

für die Verzierung

50 g	Marzipan
2 EL	Puderzucker
2–3 Tropfen	rote Lebensmittelfarbe

Fett *für die Muffin-Formen*

Orangentörtchen mit Spekulatiusboden

Zubereitung 40 Minuten » Ruhezeit über Nacht

Zubereitung

Gelatine nach Anleitung einweichen. Orangensaft aufkochen, Zimt und Nelken dazu geben, und die Gelatine darin unter Rühren auflösen. Abkühlen lassen, die Gewürze entfernen und zur Seite stellen.

Die Spekulatius zermahlen und mit Butter verkneten. Als Boden in Dessertringe füllen und andrücken.

Eigelb und Zucker schaumig rühren, mit der leicht abgekühlten Masse verrühren und den Orangenlikör hinzufügen. Wenn die Masse eine leicht dickliche Konsistenz hat, die Sahne steif schlagen und unterziehen. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und ebenso unter die Masse heben.

Die Orangenmasse auf die Spekulatiusböden füllen und am Besten über Nacht kalt stellten. Die Törtchen anschliessend mit einem Messer vorsichtig aus den Dessertringen lösen.

Mit einem Zestenreisser die Schale von der Orange abziehen und die Orange filetieren. Die Törtchen mit den Zesten und Orangenfilets verzieren und mit Schokoladendecor verzieren.

Zutaten

200 g	glutenfreie Spekulatius
100 g	Butter
250 ml	frisch gepresster Orangensaft
5 cm	Zimtstange
2	Gewürznelken
1 Päckchen	gemahlene Gelatine
2	Eier
80 g	Zucker
1 Prise	Salz
200 ml	Sahne
1	Bio-Orange
3–4 EL	Orangenlikör *(oder Orangensaft)*
	Schokoladendecor

Tipp

Dieses Rezept können Sie auch in eine Orangen-Punschtorte umwandeln. Dazu streichen Sie die Masse auf einen Biskuit- oder Mandelbiskuitboden um den sie einen Tortenring gelegt haben. Am Besten stellen Sie die Torte über Nacht in den Kühlschrank und verzieren Sie am nächsten Tag.

Puddingschnecken

Zubereitung 40 Minuten » Ruhezeit 30 Minuten » Backzeit 18 Minuten

Zubereitung

Puddingpulver mit 400 ml Milch nach Packungsanleitung kochen und abkühlen lassen. Die Sauerkirschen in einem Sieb abtropfen lassen.

Mehl mit Salz, Zucker, Psyllium in einer Schüssel mischen und in der Mitte eine Vertiefung bilden. Hefe mit etwas Zucker hineinstreuen, etwas warme Milch dazu geben und warten bis die Hefe Blasen bildet. Ei und Butter mit der Milch verquirlen und zum Mehl geben. In ca. 5 Minuten einen geschmeidigen Hefeteig aus den Zutaten kneten, bis sich der Teig leicht von der Schüssel löst. Eventuell dabei noch etwas Mehl einarbeiten. Den Teig 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Den Teig halbieren und auf einer bemehlten Silikonunterlage zu einem Rechteck ausrollen. Die Butter zerlassen und die Hälfte davon auf den Teig streichen. 50 g Zucker und 50 g gehackte Mandeln darüber streuen. Den Teig zusammen rollen und in 3 cm dicke Scheiben schneiden.

Die zweite Hälfte des Teiges genauso bearbeiten.

Die Schnecken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, flach andrücken und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Jeweils 1 EL Pudding in die Vertiefung geben und 3 Kirschen darauf setzen.

Zutaten

500 g	helles glutenfreies Brotmehl
1 Prise	Salz
3 EL	Zucker
1 TL	Psyllium *(gemahlene Flohsamenschalen)*
1 Päckchen	Trockenhefe
1	Ei
30 g	weiche Butter
380 ml	lauwarme Milch

für die Füllung

100 g	Butter
100 g	Zucker
100 g	gehackte Mandeln
1 Päckchen	Vanillepuddingpulver *(glutenfrei)*
400 ml	Milch
360 g	Sauerkirschen

Puddingschnecken

Zubereitung 40 Minuten » Ruhezeit 30 Minuten » Backzeit 18 Minuten

Zubereitung *(fortgesetzt)*

➥ Den Backofen auf 230 °C vorheizen und eine Fettpfanne unten in den Ofen schieben.

Die Schnecken 15–20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Im Backofen bei 230 °C ca. 15–18 Minuten backen und bei Backbeginn eine halbe Tasse Wasser in die Fettpfanne gießen.

Tipp

Anstelle von Kirschen können Sie auch Aprikosen oder Apfelstückchen nehmen.

Wenn es schnell gehen soll einfach den Teig in Quadrate schneiden und in gefettete Muffin-Formen geben. Die Ränder leicht andrücken, den Pudding einfüllen und die Kirschen darauf setzen.

Quark-Mohn-Schnecken

Zubereitung 50 Minuten » Ruhezeit 25 Minuten » Backzeit 20 Minuten

Zubereitung

Für die Füllung die Milch aufkochen das angerührte Puddingpulver und den Zucker einrühren. Quark und Mohnmasse unterrühren und alles leicht abkühlen lassen.

Mehl mit Salz, Zucker, Psyllium und Hefe mischen. Ei und Fett mit der Milch verquirlen und zum Mehl geben. Einen geschmeidigen Hefeteig daraus kneten (ca. 5 Minuten) und den Teig abgedeckt 10 Minuten stehen lassen.

Hefeteig in zwei Teile schneiden und auf einer bemehlten Silikonunterlage rechteckig ausrollen. Die Hälfte der Mohnmasse auf die erste Teighälfte streichen und zusammen rollen. Die andere Hälfte genauso bearbeiten. Mit einem Brotmesser in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Die Schnecken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit feuchten Fingern in Form streichen. An einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 250 °C vorheizen und die Fettpfanne auf die unterste Schiene schieben. Wenn der Ofen heiß ist, das Blech auf die mittlere Schiene schieben, eine Tasse Wasser in die Fettpfanne gießen (Dampfstoß) und in 15–20 Minuten goldbraun backen.

Puderzucker und Zitronensaft zu einer Glasur anrühren und die noch heißen Schnecken damit bestreichen.

Tipp

Die Schnecken lassen sich auch gut einfrieren und aufbacken.

Zutaten

500 g	helles glutenfreies Brotmehl
1 Prise	Salz
3 EL	Vollrohrzucker
1 TL	Psyllium *(gemahlene Flohsamenschalen)*
1 Päckchen	Trockenhefe
1	Ei
30 g	weiche Butter
380 ml	lauwarme Milch

für die Füllung

250 ml	Milch
1 Päckchen	Vanillepuddingpulver *(glutenfrei)*
30 g	Zucker
125 g	Quark
1 Päckchen	glutenfreie Mohnmasse

für die Glasur

100 g	Puderzucker
2 EL	Zitronensaft

Schoko-Müslikekse

Zubereitung 20 Minuten » Ruhezeit 10 Minuten » Backzeit 20 Minuten

Zubereitung

Butter, Honig und Vollrohrzucker in einem Topf zerlassen und abkühlen lassen.

Müsli in einen Plastikbeutel geben und mit den Händen zerdrücken.

Anschließend in einer Schüssel Müsli, Hirseflocken, Kokosraspel, Mandeln, Mehl und Backpulver gut vermischen.

Butter und Ei vermischen, zur Trockenmasse geben, gut verrühren und ca. 10 Minuten stehen lassen.

Mit den Händen ca. 30 Kugeln formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und kurz flach drücken. Bei 170 °C (Umluft) Müslikekse ca. 20 Minuten backen.

Tipp

Die Kekse können auch mit Früchtemüsli zubereitet werden.

Auf ein rechteckiges Backblech gestrichen können Sie diesen Teig auch zu Müsliriegeln verarbeiten, indem Sie den noch warmen Teig durch Druck mit einem scharfen Messer in Riegel trennen.

Zutaten für ca. 30 Kekse

100 g	Butter
3 EL	Honig
3 EL	Vollrohrzucker
50 g	glutenfreies Mymuesli Schoko
50 g	Hirseflocken
30 g	Kokosraspel
30 g	gemahlene Mandeln
100 g	helles glutenfreies Kuchenmehl
1 TL	Weinsteinbackpulver
1	großes Ei

Schoko-Müsli-Schnecken

Zubereitung 40 Minuten » Ruhezeit 25 Minuten » Backzeit 20 Minuten

Zubereitung

Für den Hefeteig Mehl mit Salz, Zucker, Psyllium in einer Rührschüssel mischen. In der Mitte eine Vertiefung bilden und die Hefe mit etwas Zucker hinein geben. ⅓ der lauwarmen Milch hinzufügen und ca. 10 Minuten warten bis die Hefe Blasen wirft.

Ei und Fett mit der restlichen Milch verquirlen und zum Mehl geben. In ca. 5 Minuten daraus einen geschmeidigen Hefeteig kneten. Wenn nötig noch etwas Mehl dazugeben, der Teig darf allerdings nicht zu trocken sein.

Den Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und ca. 15 Minuten stehen lassen.

Die Hälfte des Teiges auf einer Silikonmatte zu einem Rechteck ausrollen.

Die zerlassene Butter auf dem Teig verstreichen und den Zucker darüber streuen. Das Müsli in einen Plastikbeutel geben und mit der Hand zerdrücken. Über die Butter streuen und die Cranberries darauf verteilen.

Den Teig zu einer Rolle formen und mit einem Brotmesser in 2–3 cm dicke Scheiben "sägen". Die Schnecken auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit feuchten Fingern in Form drücken.

Zutaten

500 g	helles glutenfreies Brotmehl
1 TL	Psyllium *(gemahlene Flohsamenschalen)*
1 Päckchen	Trockenhefe
3 EL	Zucker
30 g	weiche Butter
1	Ei
380 ml	Milch

Belag für die 1. Hälfte

50 g	Butter
2 EL	Zucker
100 g	Mymuesli Schoko
50 g	getrocknete Cranberries

Belag für die 2. Hälfte

50 g	Butter
2 EL	Zucker
1	große Banane
80 g	glutenfries Mymuesli Schoko

Schoko-Müsli-Schnecken

Zubereitung 40 Minuten » Ruhezeit 25 Minuten » Backzeit 20 Minuten

Zubereitung *(fortgesetzt)*

➥ Die zweite Teighälfte ebenfalls mit Butter bestreichen und mit Zucker bestreuen. Die Banane in dünne Scheiben schneiden auf der Butter verteilen. Das zerdrückte Müsli darüber streuen. Den Teig zusammenrollen und wie oben beschrieben weiter bearbeiten.

Die Schnecken noch 15 Minuten an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen.

Den Backofen auf 230 °C vorheizen und die Schnecken ca. 15–20 Minuten lang backen. Bei Backbeginn mit der Sprühflasche 3–4 Sprühstöße Wasser in den heißen Ofen sprühen.

Schnecken auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Wer mag kann die Schnecken noch mit Schokoladenglasur verzieren. Dazu erwärmte Schokoladenglasur in einen Gefrierbeutel geben, eine kleine Spitze abschneiden und die Glasur in Streifen über die Schnecken ziehen.

Tipp

Anstelle von Bananen können sie auch ein bis zwei Äpfel reiben und auf dem Teig verteilen. Danach das Müsli darüber streuen.

Teffwaffeln ohne Milch

Zubereitung 20 Minuten » Backzeit 30 Minuten

Zubereitung

Margarine mit dem Zucker schaumig rühren und nach und nach die aufgeschlagenen Eier dazu geben. Solange weiter rühren bis eine helle cremige Masse entstanden ist.

Die Schale der Orange abreiben und den Saft auspressen. Teffmehl mit Tapiokastärke vermischen und Saft und Schale der Orange dazu geben und kurz verrühren. Den Orangenlikör ebenfalls darunter heben.

Das Waffeleisen heizen und den Teig mit einem Löffel in das Waffeleisen geben. Die Waffeln goldbraun backen, mit Puderzucker bestreuen und noch warm servieren.

Tipp

Zu den Waffeln passen ganz wunderbar Orangenmarmelade oder in Saft und Likör marinierte Orangenfilets.

Zutaten

20 g	Margarine
80 g	Zucker
2	Eier
130 g	Teffmehl
60 g	Tapiokastärke *(alternativ Maisstärke)*
1	große Bio-Orange
4 EL	Orangenlikör *oder Orangensaft*
	Puderzucker *zum Bestreuen*
	Orangenmarmelade

Schmand-Zitronenwaffeln

Zubereitung 20 Minuten » Backzeit 30 Minuten

Zubereitung

Den Schmand mit Eigelb, Zucker, Vanillezucker und Salz verrühren. Die Zitrone waschen, die Schale abreiben und mit dem Saft zum Schmand geben.

Das Mehl mit Backpulver mischen und mit der Milch kurz unter die Schmandmischung rühren.

Das Waffeleisen dünn mit Öl einpinseln und heiß werden lassen. Die Waffeln nach und nach backen. Mit Puderzucker bestäuben und mit Kompott oder Roter Grütze servieren.

Zutaten

400 g	Schmand
4	Eigelb
100 g	Zucker
1 EL	Bourbon-Vanillezucker
1 Prise	Salz
1	Biozitrone
250 g	helles glutenfreies Kuchenmehl
1 TL	Weinsteinbackpulver
8 EL	Milch

Apfelkuchen vom Blech mit Mandel-Honig-Kruste

Zubereitung 60 Minuten » Ruhezeit 15 Minuten » Backzeit 40 Minuten

Zubereitung

Mehl mit Salz, Zucker, Psyllium und Hefe mischen. Ei und Fett mit der Milch verquirlen und zum Mehl geben. Die Zutaten in ca. 5 Minuten zu einem geschmeidigen Hefeteig verkneten. Falls nötig noch etwas Mehl hinzugeben, aber darauf achten dass der Teig nicht zu trocken wird. 15 Minuten ruhen lassen.

Anschließend den Teig auf einer bemehlten Unterlage ausrollen und auf das gefettete Blech legen. Dabei einen Rand bilden.

Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Achtel schneiden. Die Schnitze fächerförmig einschneiden und auf dem Teig verteilen.

Für den Belag Butter mit Zucker, Vanillezucker und Honig in einem Topf erhitzen, und Mandelblättchen zufügen. Die Masse auf den Äpfeln verteilen.

Den Kuchen im Ofen bei 170 °C (Umluft) 40 Minuten lang goldbraun backen.

Zutaten für ein Blech

500 g	helles glutenfreies Brotmehl
1 Prise	Salz
3 EL	Vollrohrzucker
1 TL	Psyllium *(gemahlene Flohsamenschalen)*
1 Päckchen	Trockenhefe
1	Ei
30 g	Butter
380 ml	lauwarme Milch

für den Belag

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

Elsässer Flammkuchen

Zubereitung 30 Minuten » Ruhezeit 30 Minuten » Backzeit 15–20 Minuten

Zubereitung

Mehl mit Zucker, Salz, Trockenhefe und Psyllium in einer Rührschüssel mischen. Öl und Wasser-Milchgemisch zur Mehlmischung geben und mit dem Knethaken 4–5 Minuten lang zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Mit einem feuchten Tuch abdecken und 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Teig auf Backpapier ausrollen, und auf ein eckiges oder zwei runde Bleche legen.

Crème fraîche mit der Sahne verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen und auf den Teig streichen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Zwiebelringe und Speckwürfel auf der Crème fraîche verteilen.

Den Flammkuchen im Backofen bei ca. 45 °C 15 Minuten lang gehen lassen und wieder aus dem Ofen nehmen.

Den Ofen auf 250 °C (Umluft) vorheizen. Wenn die Temperatur erreicht ist das Blech in den Ofen schieben. Mit einer Sprühflasche 3–4 Sprühstöße Wasser in den Ofen spritzen. Den Flammkuchen bei 15–20 Minuten goldbraun backen. Noch heiß servieren.

Tipp

Mit dem Belag können Sie übrigens wunderbar experimentieren. Apfelringe sind z.B. eine weitere köstliche Variante.

Zutaten für ein Blech

500 g	helles glutenfreies Brotmehl
½ TL	Zucker
1 TL	Salz
1 Päckchen	Trockenbackhefe
1 EL	Olivenöl
380 ml	lauwarmes Wasser-Milchgemisch

für den Belag

400 ml	Crème fraîche *(oder laktosefreien Schmand)*
6 EL	Sahne
2	Zwiebeln
	Salz, Pfeffer, Muskat
50 g	Speckwürfel oder -streifen

Gedeckter Apfelkuchen

Zubereitung 60 Minuten » Ruhezeit 60 Minuten » Backzeit 45 Minuten

Zubereitung

Butter mit dem in Stücke gezupften Marzipan verrühren. Ei, Eigelb, Zucker, Vanillezucker und Salz dazu geben und das Mehl darunter kneten. Den Teig in Folie eingewickelt 1 Stunde lang kühl stellen.

Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, vierteln und in dünne Scheibchen schneiden. In einer Schüssel mit Zucker, Zimt, Rosinen und Mandeln mischen.

Etwas mehr als die Hälfte des Teigs auf einer bemehlten Unterlage ausrollen und anschließend in eine Springform (26 cm) legen. Einen Rand von 3 cm Höhe bilden.

Den Boden mit Keksbröseln bestreuen.

Die Äpfel auf den Teig geben und mit der Hand glatt andrücken. Den restlichen Teig ausrollen, auf die Äpfel legen und am Rand festdrücken. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Im Backofen bei 170 °C (Umluft) 40–45 Minuten goldbraun backen.

Aus Puderzucker und Zitronensaft eine Glasur rühren und auf den noch heißen Kuchen streichen.

Auf einem Kuchenrost auskühlen lassen.

Zutaten für einen Kuchen

150 g	Butter
50 g	Marzipan
1	Ei
1	Eigelb
100 g	Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker
1 Prise	Salz
350 g	helles, glutenfreies Kuchenmehl
1 TL	Psyllium *(gemahlene Flohsamenschalen)*
30 g	zerbröselte Butterkekse

für die Füllung

750 g	säuerliche Äpfel *(z.B. Gravensteiner oder Boskop)*
30 g	Rosinen
30 g	gehackte Mandeln
2 EL	Zucker
½ TL	Zimt

für die Glasur

100 g	Puderzucker
2 EL	Zitronensaft

Tipp

Am Besten schmeckt der Apfelkuchen noch lauwarm und mit einem Klecks Sahne.

Joghurt-Wein-Torte

Zubereitung 60 Minuten » Ruhezeit über Nacht » Backzeit 30 Minuten

Zubereitung

Für den Mandelbiskuit (Rezept wie bei Beerentorte) die Eier mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Mandeln mit Tapiokastärke und Backpulver mischen, über die Eiermasse geben und locker unterheben.

Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Backform (28 cm) streichen. Im Backofen bei 175 °C (Umluft) 25–30 Minuten backen. Auf einem Gitterrost auskühlen lassen. Anschließend das Backpapier abziehen. Den Tortenboden auf eine Kuchenplatte legen und mit einem Tortenring befestigen.

Für den Belag Gelatine nach Packungsanleitung auflösen und erwärmen. Joghurt, Schmand, Wein, Zucker, Vanillezucker und abgeriebene Zitronenschale verrühren und die aufgelöste Gelatine hinzufügen.

Die Trauben waschen und halbieren. Ein paar Trauben zum Verzieren zur Seite legen. Die Sahne steif schlagen. Sobald die Masse leicht erstarrt ist, Trauben und die steif geschlagene Sahne vorsichtig unterheben.

Die Masse auf den Biskuitboden streichen und 3–4 Stunden oder über Nacht kühl stellen. Kurz vor dem Servieren die Torte dünn mit Sahne bestreichen mit Sahnetupfen, gehackten Pistazien und Trauben verzieren.

Zutaten für eine Torte

300 g	Vollmilchjoghurt
200 g	Schmand
200 g	Sahne
1 EL	abgeriebene Zitronenschale
75 g	Zucker
1 ½ Päckchen	gemahlene Gelatine
125 ml	Weißwein
150 g	halbierte, kernlose Trauben

zum Verzieren

200 ml	Sahne
12	Trauben
20 g	gehackte Pistazien

Tipp

Statt des Weins können Sie Joghurt oder Fruchtsaft verwenden und die Trauben durch Beeren oder andere Früchte ersetzen.

Um Klümpchen zu vermeiden rühren Sie erst 2 EL der Joghurtmasse in die Gelatine bevor Sie die restliche Gelatine dazugeben.

Kirsch-Marzipan-Herz

Zubereitung 30 Minuten » Backzeit 40 Minuten

Zubereitung

Die Butter mit Zucker und dem in kleine Stücke gezupften Marzipan schaumig rühren. Nach und nach die Eier und das Bittermandelaroma dazu geben.

Mehl mit Backpulver mischen und zusammen mit der Milch löffelweise dazu geben und kurz verrühren.

Den Boden der Herzform mit Backpapier auslegen und den Rand einfetten. Den Teig hineinfüllen und glatt streichen.

Kirschen in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Anschließend gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen.

Den Kuchen im Backofen bei 170 °C (Umluft) 40 Minuten backen. Mit einem Zahnstocher eine Garprobe machen.

Den Kuchen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und kurz vor dem Verzehr mit Puderzucker bestreuen.

Die restlichen Kirschen können Sie mit Saft aufkochen und mit Maisstärke andicken, und zusammen mit Schlagsahne zum Kuchen servieren.

Zutaten für en Herz

360 g	Sauerkirschen aus dem Glas
125 g	Butter
100 g	Marzipanrohmasse *(glutenfrei)*
100 g	Zucker
3	Eier
230 g	helles glutenfreies Kuchenmehl
3 EL	Milch
2 TL	Weinsteinbackpulver
3–4 Tropfen	Bittermandelaroma *(glutenfrei)*
	Puderzucker *zum Bestreuen*

Tipp

Das Kirsch-Marzipanherz ist ein schönes Geburtstagsgeschenk.

Schwarzwälder Kirsschnitten

Zubereitung 60 Minuten » Ruhezeit über Nacht » Backzeit 25 Minuten

Zubereitung

Die aufgeschlagenen Eier in eine Rührschüssel geben und mit dem Zucker schaumig schlagen bis eine helle cremige Masse entsteht. Kakao mit Mehl und Backpulver mischen und über die Eiermasse sieben. Anschließend locker unterheben. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen.

Den Backofen auf 170 °C (Umluft) heizen. Den Biskuit 20–25 Minuten backen. Mit einem Zahnstocher eine Garprobe machen. Biskuit auf ein Gitter stürzen, ein feuchtes Küchenhandtuch darüber legen und etwas abkühlen lassen. Das Backpapier vorsichtig abziehen.

Den Biskuit in die Hälfte schneiden und einen eckigen Backrahmen (evtl. aus Backpapier falten) um den Boden legen.

Die Maisstärke mit etwas Kirschsaft und Zucker anrühren. Die Kirschen aufkochen und mit der Stärke andicken. Etwas abkühlen lassen. Eine Hälfte des

Biskuits mit der Hälfte des Kirschwassers tränken. Die Kirschen auf den Boden streichen.

Zutaten

5	Eier
150 g	Zucker
125 g	helles glutenfreies Kuchenmehl
2 EL	Kakaopulver
1 TL	Weinsteinbackpulver
360 g	Sauerkirschen aus dem Glas mit Saft *(einige Kirschen zum Verzieren zur Seite legen)*
3–4 EL	Zucker
4 EL	Maisstärke
4–6 EL	Kirschwasser
300 ml	Sahne
1 Päckchen	Vanillezucker
1 Päckchen	Sahnesteif *(glutenfrei)*
	für die Füllung
300 ml	Sahne
1 Päckchen	Vanillezucker
1 Päckche	Sahnesteif *(glutenfrei)*
	Schokoflocken

Schwarzwälder Kirsschnitten

Zubereitung 60 Minuten » Ruhezeit über Nacht » Backzeit 25 Minuten

Zubereitung *(fortgesetzt)*

➥ Sahne mit Vanillezucker und Sahnesteif steif schlagen und auf die erkaltete Kirschmasse streichen. Den zweiten Boden oben darauf legen und mit dem restlichen Kirschwasser tränken. Die Kirschschnitten mindestens 3–4 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Die restliche Sahne steif schlagen. Die Oberfläche und Ränder der Schnitten mit Sahne bestreichen und Schokoladenflocken darüber streuen. Oberfläche in Quadrate aufteilen und mit einem Spritzbeutel mit Sahnetupfen und einer Kirsche dekorieren.

Tipp

Dieses Rezept können Sie auch für eine Torte verwenden. Anstelle eines Backblechs einfach eine Springform mit 28 cm Durchmesser benutzen.

Sommerliche Beerentorte

Zubereitung 50 Minuten » Backzeit 30 Minuten

Zubereitung

Für den Biskuit Eier mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, Mandeln mit Mehl und Backpulver mischen und locker darunter heben.

In eine mit Backpapier ausgelegte Springform (28 cm) streichen.

Bei 175 °C ca. 25 – 30 Minuten backen. Auf einem Kuchenrost auskühlen lassen.

Den Biskuitboden auf eine Tortenplatte legen und mit einem Tortenring befestigen.

Aus 500 ml Milch nach Packungsanleitung den Pudding kochen. Die Hälfte des Puddings auf den Kuchen streichen und abkühlen lassen. Den restlichen Pudding können Sie anderweitig verwenden.

Die Beeren waschen und Erdbeeren in Viertel schneiden. In einer Schüssel vorsichtig mischen und auf dem Pudding verteilen.

Den Tortenguss nach Packungsanleitung kochen und auf den Beeren verteilen. Eine Stunde oder länger in den Kühlschrank stellen.

Zutaten für eine Torte

3	Eier
125 g	Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker
100 g	gemahlene Mandeln
50 g	helles glutenfreies Kuchenmehl
1 TL	Weinsteinbackpulver

für den Belag

600 g	gemischte Beeren *(Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren und Brombeeren)*
500 ml	Milch
1 Päckchen	Vanillepuddingpulver *(glutenfrei)*
1 Päckchen	roter Tortenguss

Kartoffel-Zitronenkuchen

Zubereitung 40 Minuten » Backzeit 45 Minuten

Zubereitung

Kartoffeln schälen und ohne Salz in Wasser kochen. Noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken, anschließend durch ein Sieb streichen und abkühlen lassen.

Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Die Marzipanrohmasse mit Zucker, Zitronesaft und Schale schaumig rühren. Das Eigelb zugeben und weiter rühren bis eine cremige Masse entstanden ist. Die abgekühlten Kartoffeln darunter rühren.

Das Eiweiß mit einer Prise Salz steifschlagen und auf die Masse geben. Stärke und Backpulver mischen, darüber streuen und anschließend locker unterheben.

In eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm) streichen. Bei 175 °C ca. 45 Minuten backen. Eine Garprobe mit einem Zahnstocher machen.

Von der zweiten Zitrone mit einem Zestenreißer die Schale abziehen und zur Seite stellen. Die Zitrone auspressen. Für die Glasur Puderzucker und Zitronensaft zu einer dickflüssigen Glasur verrühren. Den Kuchen noch heiß mit Zitronenglasur bestreichen

und mit Zesten bestreuen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Zutaten für einen Kuchen

200 g	gelbfleischige Kartoffeln
1	Bio-Zitrone
100 g	Zucker
100 g	Marzipanrohmasse
4	Eier
1 TL	Weinsteinbackulver
30 g	Maisstärke
1 Prise	Salz

für die Glasur

150 g	Puderzucker
1	Bio-Zitrone

Zucchini-Champignon-Quiche

Zubereitung 50 Minuten » Ruhezeit 60 Minuten » Backzeit 40 Minuten

Zubereitung

Mehl mit Psyllium mischen. Butter, Frischkäse und Eigelb mit dem Mehl zu einem geschmeidigen Teig verkneten und eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Unterlage ausrollen, in eine Quiche-Form legen und einen 2 cm hohen Rand bilden.

Zucchini waschen, Stielansatz entfernen und der Länge nach in die Hälfte schneiden. In dünne Scheiben schneiden. Champignons putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden, Knoblauchzehe fein hacken. Zucchini, Champignons, Knoblauch, Käse und die Kräuter auf dem Boden verteilen.

Milch mit Sahne und Eiern verrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und über die Zucchini geben.

Im Backofen bei 180 °C (Umluft) 35–40 Minuten goldbraun backen. Noch heiß servieren.

Wer möchte kann noch Streifen von gekochtem Schinken dazu geben.

Tipp

Wenn Sie es eilig haben, können Sie für den Boden glutenfreien Blätterteig aus der Tiefkühltruhe nehmen.

Zutaten für eine Quiche

180 g	helles glutenfreies Brotmehl
1 TL	Psyllium *(gemahlene Flohsamenschalen)*
90 g	gesalzene Butter
120 g	Frischkäse

für den Belag

2	Zucchini, mittelgroß
6	Champignons
1	Knoblauchzehe
3 EL	frische, gehackte Italienische Kräuter *(Rosmarin, Thymian, Basilikum)*
50 g	geriebener Käse *(z.B. Emmentaler)*
100 g	Sahne
150 ml	Milch
3	Eier
	Salz und Pfeffer

Feines Buttergebäck

Zubereitung 60 Minuten » Ruhezeit 60 Minuten » Backzeit 10–12 Minuten

Zubereitung

Butter mit Zucker und Vanillezucker in 10 Minuten schaumig rühren. Ei und Eigelb dazugeben und weitere 10 Minuten rühren bis eine helle schaumige Masse entstanden ist.

Mehl mit dem Psyllium mischen und zügig unter die Masse rühren. Der Teig ist jetzt noch relativ weich, trocknet aber nach. Den Teig in eine bemehlte Frischhaltefolie wickeln und für eine Stunde in den Kühlschrank legen.

Anschließend Teig auf einem bemehlten Backbrett ausrollen und verschiedene Formen ausstechen, z.B. Terrassen, Spitzbuben, Ausstecherle, Mandelringe, etc. Nach Wunsch mit Eigelb-Milchmischung bestreichen und mit bunten Streuseln, Mandeln oder Hagelzucker bestreuen.

Das Gebäck im Backofen bei 175 °C auf der mittleren Schiene 10–12 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Das Gebäck ganz nach Belieben mit Marmelade oder Schokoladencreme füllen und mit Puderzucker bestreuen oder Glasur überziehen.

Tipp

Buttergebäck können Sie in einer Blechdose und an einem kühlen Ort aufbewahrt gut 2–3 Wochen lagern.

Zutaten

150 g	weiche Butter
100 g	feiner Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker
1	Ei
1	Eigelb
280 g	helles glutenfreies Kuchenmehl
½ TL	Psyllium *(gemahlene Flohsamenschalen)*
1	Eigelb und etwas Milch *zum Bestreichen*
	Hagelzucker, gehackte Mandeln und bunten Zuckerstreusel *zum Bestreuen*
	Marmelade und dunkle Schokocreme *zum Füllen*
	Puderzucker, Zitronensaft und Rum *für die Glasuren*
	Zuckerschrift in der Tube *zum Verzieren*

Elisenlebkuchen

Zubereitung 40 Minuten » Ruhezeit über Nacht » Backzeit 20–25 Minuten

Zubereitung

Die Eier mit dem braunen Zucker gut schaumig rühren. Haselnüsse, Mandeln, Maisstärke, Zitronat, Orangeat und Lebkuchengewürz mischen und in die Eiermasse rühren. In einer Schüssel über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Morgen mit Hilfe eines Esslöffels kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegte Blech setzen (nicht zu dick). Mit der feuchten Hand in Form streichen. Noch einfacher geht es mit einem Spritzbeutel ohne Tülle. Kleine Häufchen auf das Blech spritzen und mit feuchten Fingern glatt streichen.

Bei 170 °C ca. 20 Minuten backen. Die Lebkuchen sind noch relativ weich wenn sie aus dem Ofen kommen, trocknen an der Luft aber nach.

Aus Puderzucker und Zitronensaft eine Glasur rühren. Die Schokoladenglasur nach Packungsanleitung erwärmen. Lebkuchen abwechselnd mit der einen und der anderen Glasur überziehen. Eine geschälte Mandel in die Mitte setzen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Tipp

Wer möchte kann die Lebkuchen anstelle des Backpapiers auch auf glutenfreie Oblaten setzen und sie wie oben beschrieben backen.

Zutaten für ca. zwei Bleche

5	mittelgroße Eier
400 g	brauner Zucker
250 g	gemahlene Haselnüsse
250 g	gemahlene Mandeln
2 EL	Maisstärke
1 Päckchen	Zitronat *(sehr fein hacken)*
1 Päckchen	Orangeat *(sehr fein hacken)*
1 Päckchen	Lebkuchengewürz *(15 g)*

für die Glasur

100 g	Puderzucker
2 EL	Zitronensaft
100 g	Schokoladenglasur
	einige geschälte Mandeln zum Verzieren

Hutzelbrot *(Früchtebrot)*

Zubereitung 90 Minuten » Ruhezeit 120–180 Minuten » Backzeit 60 Minuten

Zubereitung

Am Abend vorher die Hutzeln mit Wasser bedeckt aufkochen und über Nacht stehen lassen.

Walnüsse grob hacken, Feigen und Zwetschgen in kleine Stücke schneiden, die Gewürze, Korinthen, Rosinen, Zitronat und Orangeat zugeben und alles mischen. Die Birnen abgießen und die Brühe auffangen. Die Birnen in kleine Stücke schneiden.

Mehl, Hefe, Zucker und ca. 360 ml lauwarme Birnenbrühe zu einem geschmeidigen Hefeteig verarbeiten. Anschließend in einer großen Schüssel mit den Birnen verkneten. Nach und nach die Nuss-Fruchtmischung und den Zwetschgenschnaps daruntermischen. Das klappt am Besten wenn Sie den Teig mit den Händen kneten.

Aus dem Teig mit feuchten Händen 6 gleich große Laibe formen und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche legen. Den Backofen auf 50 °C heizen und wieder ausschalten. Eine kleine Schüssel mit heißem Wasser in den Ofen stellen und ein feuchtes Küchentuch über den Rost hängen. Die Früchtebrote 2–3 Stunden im Ofen gehen lassen.

Das Tuch und die Hutzelbrote aus dem Ofen nehmen und die Hutzelbrote mit lauwarmer Birnenbrühe einpinseln. Die geschälten Mandeln obenauf setzen.

Zutaten für sechs Laibe

400 g	helles glutenfreies Brotmehl
100 g	Buchweizenmehl
2 EL	Zucker
2 Päckchen	Trockenhefe
360 ml	Birnenbrühe
500 g	Hutzeln *(getrocknete Birnen)*
200 g	getrocknete Zwetschgen
200 g	getrocknete Feigen
250 g	Walnüsse
125 g	Korinthen
100 g	Rosinen
50 g	Zitronat
50 g	Orangeat
½ Päckchen	Lebkuchengewürz
1 TL	Zimt
1 TL	Anis *(ganz)*
1 EL	abgeriebene Zitronenschale
2 EL	Zwetschgenschnaps
	Geschälte Mandeln zum Verzieren
	zum Einpinseln
50 g	Puderzucker
5 EL	Zwetschgenschnaps

Hutzelbrot *(Früchtebrot)*

Zubereitung 90 Minuten » Ruhezeit 120–180 Minuten » Backzeit 60 Minuten

Zubereitung *(fortgesetzt)*

➥ Den Backofen auf 220 °C vorheizen und das Früchtebrot wieder in den Ofen schieben. Die Temperatur dann auf 200 °C reduzieren und ca. 1 Stunde lang backen.

Bei Backbeginn mit der Sprühflasche 3–4 Sprühstöße Wasser in den heißen Ofen sprühen. Nach 30 Minuten Backzeit die Früchtebrote mit Backpapier oder Alufolie abdecken, um zu verhindern dass die Mandeln zu dunkel werden.

Den Puderzucker mit Schnaps verrühren und das noch heiße Früchtebrot damit einpinseln. Auf einem Rost auskühlen lassen.

Tipp

Wenn Sie einen Vorrat an Früchtebrot einfrieren haben Sie die ganze Adventszeit etwas davon.

Das ursprünglich Rezept können Sie auch abwandeln und getrocknete Datteln, Aprikosen, Haselnüssen oder Mandeln verwenden.

Kirschwassersterne

Zubereitung 30 Minuten » Ruhezeit 60 Minuten » Backzeit 15 Minuten

Zubereitung

Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, Ei hinzugeben und weiter rühren. Mehl, Psyllium, Mandeln und Kakao mischen und löffelweise hinzufügen. Zum Schluss das Kirschwasser unterrühren.

Den Teig in Frischhaltefolie eingewickelt für 1 Stunde in den Kühlschrank legen. Falls der Teig noch sehr feucht ist, etwas Mehl darunter kneten. Den Teig auf einem bemehlten Backbrett ca. 4 mm dick ausrollen und verschieden große Sterne ausstechen. Die Sterne auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Den Backofen auf 160 °C (Umluft) heizen und Kirschwassersterne auf 2 Blechen gleichzeitig ca. 15 Minuten lang backen. Die Sterne auf einem Gitter auskühlen lassen. Puderzucker und Kirschwasser zu einer dicken Glasur verrühren und die Sterne damit bestreichen. Kirschstückchen obenauf setzen.

Tipp

Anstelle von Kirschwasser können Sie Rum verwenden.

Wenn Sie möchten, können Sie auch zwei gleich große Sterne mit Kirschmarmelade bestreichen und zusammensetzen.

Zutaten

150 g	Butter
150 g	Vollrohrzucker
1 Päckchen	Bourbon-Vanillezucker
1	großes Ei
250 g	helles glutenfreies Kuchenmehl
1 TL	Psyllium *(gemahlene Flohsamenschalen)*
80 g	geschälte gemahlene Mandeln
30 g	Kakaopulver
2 EL	Schwarzwälder Kirschwasser
	für die Glasur
150 g	Puderzucker
6 EL	Kirschwasser
	zum Verzieren
	Kleine Stücke von kandierten Kirschen
	zum Füllen
	Sauerkirschmarmelade

Kokosstangen

Zubereitung 30 Minuten » Backzeit 12 – 15 Minuten

Zubereitung

Eiweiß und Salz steif schlagen, den Zucker und Vanillezucker dazugeben und weiterschlagen bis die Masse glänzt. Kokosflocken mit Vanillezucker und Maisstärke mischen und locker unter den Schnee heben.

Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech ca. 6 cm lange Stangen spritzen.

Im Backofen bei 150 °C (Umluft) ca. 12 – 15 Minuten goldgelb backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Das Gelee in einem Schüsselchen glatt rühren. Eine Stange damit bestreichen und mit einer zweiten Stange zusammensetzen.

Die Schokoladenglasur nach Packungsanleitung erwärmen und die Stangen an einem Ende auf beiden Seiten damit bestreichen, oder aber einfach an einem Ende in die Glasur tauchen.

Zutaten

3	Eiweiß
120 g	feiner Zucker
1 Prise	Salz
1 Päckchen	Vanillezucker
100 g	Kokosflocken
3 EL	Maisstärke
	Johannisbeergelee *zum Füllen*
	Dunkle Schokoladenglasur *zum Glasieren*

Tipp

Aus diesem Rezept lassen sich auch Kokosmakronen zaubern. Dafür einfach mit Hilfe von zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf das Blech setzen und backen wie oben angegeben.

Espressomakronen

Zubereitung 30 Minuten » Ruhezeit 5 – 6 Stunden » Backzeit 20 Minuten

Zubereitung

Eiweiß und Salz mit der Küchenmaschine steifschlagen, die Hälfte des Zuckers zufügen und weiterschlagen bis die Masse glänzt. Den restlichen Zucker unterrühren.

Die Mandeln mit Espressopulver und Schokoflocken mischen und locker unter die Eiweißmasse heben.

Mit Hilfe von zwei Teelöffeln Makrönchen auf ein Backpapier setzen, und 5 – 6 Stunden bei Zimmertemperatur trocknen lassen.

Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und 15 – 20 Minuten im Backofen bei 150 °C backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Zutaten

3	Eiweiß
1 Prise	Salz
150 g	Zucker
150 g	geschälte, gemahlene Mandeln
1 Tütchen	Instant-Espressopulver
50 g	dunkle Schokoladeflocken

Tipp

Die Makronen können sie in einer Blechdose 2 – 3 Wochen lang aufbewahren.

Mandelschnitten

Zubereitung 30 Minuten » Backzeit 23 Minuten

Zubereitung

Mehl mit Mandeln, Zucker und Salz mischen. Das Ei und die Butter in kleinen Stücken dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig 30 Minuten lang kühl stellen. Die Mandeln mit Butter, Zucker und Honig in einer Pfanne erhitzen.

Den Teig auf einem Backpapier von ca. 22×32cm ausrollen und auf ein Backblech legen. Im Backofen bei 175 °C (Umluft) 8 Minuten lang vorbacken.

Die Aprikosenmarmelade gut durchrühren und auf den Teig streichen. Die Mandelmasse darüber geben. Anschließend die Mandelschnitten für weitere 15 Minuten goldgelb fertig backen.

Die Schnitten auf dem Blech leicht abkühlen lassen und, bevor sie vollständig erkaltet sind in Stücke schneiden.

Schokoladenglasur nach Packungsanleitung erwärmen und die Ecken der Mandelschnitten in die Glasur tauchen.

Zutaten

220 g	helles, glutenfreies Kuchenmehl
50 g	geschälte, gemahlene Mandeln
60 g	Vollrohrzucker
1 Prise	Salz
1	Ei
100 g	Butter

für den Belag

4 EL	Aprikosenmarmelade
200 g	Mandelblättchen
100 g	Butter
80 g	Vollrohrzucker
2 TL	Vanillezucker
2 EL	Honig
50g	dunkle Schokoladenglasur

zum Verzieren

Tipp

Die Mandelschnitten lassen sich gut 2 Wochen lang in einer Blechdose aufbewahren.

Zur Abwechslung können Sie die Mandeln auch durch Haselnüsse oder gehackte Walnüsse ersetzen, oder 50 g fein gehacktes Orangeat unter die Nüsse mischen.

In größere Stücke geschnitten sind die Nuss- oder Mandelecken die ideale Ergänzung zum Nachmittagskaffee.

Nougatkugeln

Zubereitung 30 Minuten » Ruhezeit 60 Minuten » Backzeit 12 – 14 Minuten

Zubereitung

Butter mit Puderzucker, Vanillezucker, Salz und Eigelb in einer Rührschüssel einige Minuten lang sehr cremig rühren.

Mehl mit Backpulver und Kakao mischen, zur Creme geben und kurz unterrühren.

Den Teig auf eine bemehlte Frischhaltefolie geben und darin einwickeln. Im Kühlschrank 60 Minuten ruhen lassen.

Aus dem Teig mit kalten Händen Kugeln von ca. 1 ½ cm Durchmesser formen. Die Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und leicht darauf drücken. Im Backofen bei 175 °C (Umluft) 12 – 14 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Den Nugat im Wasserbad leicht erwärmen. Die Hälfte der Halbkugeln damit bestreichen und stehen lassen bis der Nugat fest wird, dann die andere Halbkugel darauf setzen. Die Kugeln dicht aneinander auf ein Backpapier setzen. Die Schokoladenglasur nach Packungsanleitung erwärmen und in einen Gefrierbeutel füllen. Eine winzige Ecke abschneiden und die Kugeln mit Streifen verzieren.

Das übrig gebliebene Eiweiß können Sie für Makronen verwenden.

Zutaten

175 g	weiche Butter
100 g	Puderzucker
1 Prise	Salz
1 Päckchen	Bourbon Vanillezucker
3	Eigelb
240 g	helles glutenfreies Kuchenmehl
½ TL	Weinsteinbackpulver
2 EL	Kakaopulver

für die Füllung

100 g	Nugatmasse

zum Verzieren

50 g	dunkle Schokoladenglasur

Nussstängel

Zubereitung 30 Minuten » Ruhezeit 60 und 15 Minuten » Backzeit 12 – 14 Minuten

Zubereitung

Die gehackten Nüsse ca. 10 Minuten im Ofen bei 150 °C rösten, dann abkühlen lassen.

Butter schaumig rühren, Zucker, Salz und Eier zugeben und weiter rühren bis die Masse hell und cremig ist. Die gemahlenen und gehackten Nüsse mit Mehl und Psyllium mischen, zur Masse dazu geben und unterrühren. Den Teig in Folie gewickelt eine Stunde lang im Kühlschrank kalt stellen.

Den Teig auf einem bemehlten Backbrett 4 mm dick ausrollen und in Stängel von 6×2 cm schneiden. Das Eigelb mit der Milch verrühren und die Stängel damit bestreichen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. 15 Minuten kühl stellen.

Die Stängel im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft) 12 – 14 Minuten backen bis sie goldbraun sind. Auf einem Kuchenrost auskühlen lassen.

Tipp

Zur Abwechslung lassen sich die Stängel auch gut mit Mandeln oder Walnüssen zubereiten.

Die Nussstängel können Sie 2 – 3 Wochen in einer Metalldose aufbewahren.

Zutaten

30 g	gehackte Haselnüsse
130 g	weiche Butter
100 g	Zucker
1 Prise	Salz
2	Eier
100 g	gemahlene Haselnüsse
220 g	helles glutenfreies Kuchenmehl
½ TL	Psyllium *(gemahlene Flohsamenschalen)*

zum Bestreichen

1	Eigelb und etwas Milch

Spitzbuben

Zubereitung 60 Minuten » Ruhezeit 60 Minuten » Backzeit 12 Minuten

Zubereitung

Butter, Zucker und Vanillezucker mit einer Küchenmaschine 10 Minuten gut schaumig rühren. Eier und Eigelb dazu geben und weitere 10 Minuten lang rühren bis eine luftige Masse entstanden ist. Das Mehl mit dem Psyllium mischen und zügig unter die Masse rühren. Der Teig ist jetzt noch relativ weich, aber er trocknet noch nach. Den Teig in eine bemehlte Frischhaltefolie wickeln und für eine Stunde in den Kühlschrank legen.

Anschließend den Teig auf einem bemehlten Backbrett 2 mm dick ausrollen. Mit einer Spitzbubenform die gleiche Anzahl geschlossener Rondelle, und Rondelle mit ausgestochenen Herzen oder Karos vorbereiten. Das Gebäck im Backofen bei 175 °C 10–12 Minuten backen.

Die Rondelle mit ausgestochenen Herzen oder Karos auf ein Backpapier legen und mit Puderzucker bestäuben. Die geschlossenen Rondelle mit Johannisbeergelee bestreichen und die ausgestochenen Rondelle oben darauf setzen.

Tipp

Aus diesem Grundteig können Sie noch viel mehr backen, wie z.B. Mandelringe, Terrassen, Ausstecherle oder kleine Rondelle mit Makronenmasse.

Zutaten

300 g	Butter
150 g	feiner Zucker
1 Päckchen	Bourbon Vanillezucker
2	Eier
2	Eigelb
500 g	helles glutenfreies Kuchenmehl
60 g	geschälte, gemahlene Mandeln
1 TL	Psyllium *(gemahlene Flohsamenschalen)*
	Johannisbeergelee *zum Füllen*
	Puderzucker *zum Bestreuen*

Walnuss-Orangentaler

Zubereitung 50 Minuten » Ruhezeit 120 Minuten » Backzeit 10–12 Minuten

Zubereitung

Mehl mit Zucker, Flohsamenschalen, Vanillezucker und Orangenschale auf einem Backbrett mischen und die Butter in Stücken dazugeben. Ei und Orangenlikör in die Mitte geben und alles mit den Händen oder einer Küchenmaschine zu einem Mürbeteig verkneten.

Der Teig ist jetzt noch relativ weich, trocknet aber nach. In eine Frischhaltefolie wickeln und ca. 2 Stunden in den Kühlschrank legen. Anschließend auf einem bemehlten Backbrett ca. 3 mm dick ausrollen und Rondelle mit einem Wellenrand ausstechen.

Die Rondelle auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Backofen bei 170 °C (Umluft) ca. ca.10–12 Minuten backen. Auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

Die eine Hälfte der Rondelle mit Glasur bestreichen und eine Walnusshälfte darauf setzen. Die andere Hälfte mit Orangenmarmelade bestreichen und anschließend jeweils zwei Rondelle zusammensetzen.

Tipp

Mürbeteig lässt sich am Besten kühl verarbeiten. Daher immer nur kleine Portionen herausnehmen und den Rest im Kühlschrank lagern.

Zutaten

250 g	helles glutenfreies Kuchenmehl
½ TL	Psyllium *(gemahlene Flohsamenschalen)*
100 g	gemahlene Walnüsse
80 g	Vollrohrzucker
150 g	Butter
1 Päckchen	Bourbon Vanillezucker
1 EL	abgeriebene Orangenschale *(Bio-Orange)*
1	Ei
1	Eigelb
evtl. 2 EL	Grand Manier *(Orangenlikör)*
	zum Füllen
	Orangenmarmelade *ohne Schale*
	für die Glasur
100 g	Puderzucker
3–4 EL	Orangensaft
	Halbe Walnüsse *zum Verzieren*

Walnusskipferl

Zubereitung 40 Minuten » Backzeit 60 Minuten

Zubereitung

Mehl mit Zucker, Salz, Vanillezucker und Walnüssen vermischen und die Butter in Stücken dazugeben. Ei in die Mitte geben und alles mit den Händen oder einer Küchenmaschine schnell zu einem glatten Mürbeteig verkneten.

Den Teig 30 Minuten lang in Folie eingewickelt in den Kühlschrank legen.

Den Teig portionsweise aus dem Kühlschrank nehmen und mit kalten Händen zuerst zu einer kleinen Kugel und dann zu kleinen Hörnchen formen. Mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. im Backofen bei 170 °C (Umluft)

10–12 Minuten backen. Unbedingt erst auf dem Blech leicht auskühlen lassen, bevor die Hörnchen weiter bearbeitet werden, sonst zerfallen sie.

In einer flachen Schüssel den Zucker mit Vanillezucker mischen. Die Kipferl behutsam vom Blech nehmen, noch warm in das Zucker-Vanillezuckergemisch legen und darin vorsichtig drehen. Immer nur 3–4 Kipferl auf einmal darin wälzen und anschließend auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

Zutaten

200–210 g	helles glutenfreies Kuchenmehl
80 g	Zucker
1 Prise	Salz
3 Päckchen	Bourbon Vanillezucker
2	Eigelb
200 g	gemahlene Walnüsse
200 g	kalte Butter
100 g	Zucker
2 Päckchen	Vanillezucker

Weihnachtliche Linzertorte

Zubereitung 40 Minuten » Ruhezeit 60 Minuten » Backzeit 55–60 Minuten

Zubereitung

Mehl, Zucker, Vanillezucker, Walnüsse, Zimt und Nelken mischen. Auf ein Backbrett geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken.

Ei und Kirschwasser hinein geben, die Butter in Flöckchen auf den Rand setzen und alles mit kalten Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten.

Mindestens 1 Stunde lang kalt stellen.

Eine Springform (28 cm) dünn einfetten und mit glutenfreien Semmelbröseln ausstreuen.

Etwas mehr als die Hälfte des Teiges ausrollen und in die Form geben. Einen etwa 1 cm hohen Rand bilden.

Die Marmelade darauf verstreichen. Den restlichen Teig ausrollen und mit einer Plätzchen-Ausstechform Sterne oder andere Formen ausstechen. Auf der Marmeladenschicht verteilen.

Das Eigelb mit Milch mischen und die Teigflächen der Linzertorte damit bestreichen. Im Backofen bei 170 °C (Umluft) 55–60 Minuten backen.

Tipp

Kleine Linzertörtchen sind ein originelles Mitbringsel. Je nach Größe können Sie aus diesen Zutaten 3–4 Stück herstellen.

Zutaten für eine Torte

200 g	helles glutenfreies Kuchenmehl
100 g	Vollrohrzucker
1	Ei
1 Päckchen	Bourbon Vanillezucker
1 TL	gemahlener Zimt
1 Msp	gemahlene Nelken
200 g	gemahlene Walnüsse
200 g	kalte Butter
2 cl	Kirschwasser
250 g	Himbeermarmelade *(Aprikosen- oder Mirabellenmarmelade)*

zum Bestreichen

1	Eigelb
1 EL	Milch

Weihnachtliche Walnusstorte

Zubereitung 40 Minuten » Ruhezeit 60 Minuten » Backzeit 55–60 Minuten

Zubereitung

Die Schokolade zusammen mit der Sahne schmelzen und leicht abkühlen lassen.

Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Das Eigelb dazu geben und weiterrühren und anschließend die geschmolzenen Schokolade, gemahlene Walnüsse und Stärke unterrühren.

Das Eiweiß mit der Prise Salz zu einem steifem Schnee schlagen und locker unter die Masse heben. In eine gefettete Springform (26 cm) oder eine Sternform füllen.

Im Backofen bei 170 °C ca. 35 Minuten lang backen und eine Garprobe machen.

Den Kuchen auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

Die Schokoladenglasur schmelzen, den Kuchen mit der Glasur bestreichen und die Sternspitzen mit halben Walnüssen dekorieren.

Zutaten für eine Torte

1 Tafel	dunkle Schokolade *(72% Kakao)*
2 EL	Sahne
3	große Eier
100 g	Butter
100 g	Vollrohrzucker
1 Päckchen	Bourbon Vanillezucker
1 Prise	Salz
1 TL	Zimt
1 Msp	gemahlene Nelke
1 Msp	gemahlener Piment
80 g	gemahlene Walnüsse
30 g	Tapiokastärke

zum Verzieren

Dunkle Schokoladenglasur

Halbe Walnüsse

Tipp

Sie können den Kuchen auch ohne Gewürze backen und stattdessen mit einer Rumglasur bestreichen.

Helle glutenfreie Mehlmischung

Zubereitung

Mischen Sie die verschiedenen Mehle in einer Schüssel und bewahren Sie die Mehlmischung zur weiteren Verwendung in einer verschließbaren Dose auf.

Zutaten

600 g	Reismehl
250 g	Kartoffelmehl
150 g	Tapiokastärke
2 TL	Johannisbrotkernmehl
2 TL	Psyllium *(gemahlene Flohsamenschalen)*

Tipp

Mit dieser Mehlmischung können Sie z.B. Feingebäck, Biskuit, Mürbeteig und andere Teig -und Backwaren herstellen.

Das Reismehl können Sie auch gegen Mais- oder Hirsemehl austauschen.

Dunkle glutenfreie Mehlmischung

Zubereitung

Mischen Sie die verschiedenen Mehle in einer Schüssel und bewahren Sie die Mehlmischung zur weiteren Verwendung in einer verschließbaren Dose auf.

Zutaten

200 g	Buchweizenmehl
200 g	Hirsemehl
200 g	Teffmehl
250 g	Maisstärke
150 g	Tapiokastärke
6 EL	Traubenkernmehl
2 TL	Johannisbrotkernmehl
2 TL	Psyllium *(gemahlene Flohsamenschalen)*

Tipp

Buchweizen-, Hirse- und Teffmehl können Sie austauschen gegen Mais-, Kastanien- und Reismehl. Auch Quinoa oder Amaranthmehl passen gut zu dieser Mischung.

Für helleres Brot oder Brötchen (Halbweißbrot), nehmen Sie einfach eine Hälfte dunkle und eine Hälfte der hellen Mehlmischung.

Was tun, wenn… ?

Wie kann ich mir helfen, wenn ein Teig zu fest ist?

Geben Sie einfach ein zusätzliches Ei oder etwas mehr Flüssigkeit hinzu.

Was tun, wenn der Teig klebt?

Wenn der Teig klebt, legen Sie ihn auf eine bemehlte Frischhaltefolie, geben Sie noch etwas Mehl dazu, schlagen die Folie darüber und kneten ihn mit der Folie nochmals durch bis er geschmeidig ist.

Was mache ich wenn der Teig zu flüssig ist?

Einfach 10 Minuten lang abgedeckt stehen lassen, damit er nachtrocknet. Sollte er dann immer noch zu weich sein, ein wenig Mehl dazugeben.

Werkzeuge und hilfreiche Geräte

Bei glutenfreien Rezepten ist es besonders wichtig, dass Sie sich genau an die Zutatenangaben halten, deshalb sind Messbecher und Küchenwaage unverzichtbares Zubehör beim glutenfreien Backen.

Zur Teigherstellung eignet sich eine Küchenmaschine am besten. Der Teig wird gleichmäßiger verknetet, erhält eine bessere Konsistenz und in der Zeit, in der die Maschine arbeitet, können Sie schon andere Zutaten vorbereiten.

Mit einer Teigkarte lässt sich der Teig ganz wunderbar in gleichmäßige Portionen aufteilen. Auch zum Glattstreichen von Sahne oder Cremes auf Torten ist eine Teigkarte das ideale Backzubehör.

Ein Teigschaber entfernt Teig restlos aus der Schüssel und ist das perfekte Werkzeug um Brotteige glattzustreichen.

Nudel- oder Mürbeteige lassen sich gut mit einem Teigrädchen ausschneiden.

Einmalhandschuhe sind ebenfalls ein wichtiger Bestandteil der glutenfreien Bäckerei, vor allem zum Schutz der Hände bei der Zubereitung von Laugengebäck, da die Lauge ätzend ist. Auch zum Kneten von feuchtem Teig sind die Handschuhe sehr hilfreich.

Ein weiterer praktischer Helfer ist die bewegliche Silikonmatte. Auf ihr lassen sich Teige gut ausrollen und zu Schnecken formen, und die Matte kann auch gut als Unterlage zum Backen benutzt werden.

Beispielsweise rolle ich gerne Mürbeteige auf der Silikonmatte aus, lege die Springform darüber und schneide den Teig mit dem Teigrädchen ab. Anschließend gehe ich mit einer Hand unter die Silikonmatte, halte die Form mit der anderen Hand fest und gebe den Teig mit einer schnellen Bewegung in die Form. Mit den Teigresten bilde ich einen Rand.

Kochlöffel und Schneebesen dürfen auch beim glutenfreien Backen natürlich nicht fehlen.

Dauerbackfolie ist eine tolle Innovation und für mich persönlich unverzichtbar beim Backen. Es bleibt nichts daran kleben und sie ist immer wieder verwendbar.

Backpapier ist nur für den einmaligen Gebrauch gedacht und erhältlich in verschiedenen Formen, also auch rund für Springformen.

Papierförmchen sind die idealen Muffin-Formen. Klein, handlich und hinterher kann man sie einfach entsorgen.

Der Tupper Ultra plus 3,5 l ist mein Favorit beim Brotbacken. Der Teig wird mit einem nassen Teigschaber in die Form gegeben, glatt gestrichen und der Deckel wird geschlossen. Danach kommt die Form in den kalten Backofen. Der Ofen wird auf 230 Grad geheizt und das Brot wird 60 Minuten lang gebacken. 10 Minuten vor Ende der Backzeit wird der Deckel abgenommen – Fertig!

Der Vorteil eines Tupper Ultra ist, dass Sie das Brot weder gehen lassen noch mit Dampfstoß arbeiten müssen, und das Ergebnis ist trotzdem wunderbar.

Die Aufbewahrung

Glutenfreie Backwaren schmecken am Besten frisch. Wenn Sie eingefroren werden sollen, dann am Besten gleich, dann schmecken sie auch hinterher noch wie frisch gebacken. Eingefrorenes glutenfreies Gebäck benötigt zum Aufbacken nur ca. 10 Minuten im Backofen. Ein Tipp: An meinem glutenfreien Backtag stelle ich den Gefrierschrank auf „Super“ ein. So werden die Gebäcke schockgefrostet und es kann nicht zu Gefrierbrand kommen.

Brot lässt sich gut in Scheiben schneiden und als Tagesportionen in Dosen oder Beuteln einfrieren. Für Brötchen und Hefegebäck gilt dasselbe. Die gefrorenen Brotscheiben können später leicht in einem für glutenfreies Brot reservierten Toaster aufgebacken werden.

Zu guter Letzt

Das waren sie – meine Rezepte, Tipps und Ratschläge zum glutenfreien Backen. Ich hoffe, meine Informationen waren und sind hilfreich und haben Sie überzeugt, dass auch mit oder trotz Zöliakie fast alles möglich ist.

Viel Vergnügen beim Ausprobieren und Genießen. Ich würde mich freuen von Ihnen und Ihren Erfahrungen zu hören!

www.twitter.com/trudelmarquardt

Falls sie sich in den sozialen Medien tummeln: das offizielle Hashtag für Twitter und Co. ist

 # trudelsbackbuch

Oder besuchen Sie mich auf meiner Webseite, die mir meine Söhne als besonderes Geburtstagsgeschenk im April 2003 einrichteten und die heute schon weit über 800 glutenfreie Rezepte beinhaltet.

www.glutenfrei-kochen.de

Inzwischen ist sogar noch ein Blog dazu gekommen, auf dem ich neue Rezepte präsentiere und die einzelnen Schritte beim Backen und Kochen mit Hilfe von Fotos anschaulich erkläre.

blog.glutenfrei-kochen.de

Da ich immer wieder gefragt worden bin, ob es meine Rezepte nicht auch in einer gedruckten Version gibt, habe ich mir 2004 endlich einen Verlag gesucht.

Beim Gräfe und Unzer Verlag entstand dann, gemeinsam mit Britta Marei Lanzenberger, die den Teil der Ernährungsberatung übernahm, das Buch "Gesund essen, glutenfrei genießen.“. Es ist mittlerweile in sechs Sprachen erhältlich. (Deutsche Version: ISBN 978-3-774287976)

2010 kam das zweite Buch heraus. Gemeinsam mit Angelika Kirchmeier, Rosi Loidl, Alexandra Wolf und Glutano haben wir das Buch "Glutenfrei Backen" entwickelt. Es wurde beim Umschau Verlag herausgegeben. (ISBN 978-3-865287403)

Hilfreiche Informationen

Deutsche Zöliakiegesellschaft

Mit mittlerweile über 40.000 Mitgliedern ist die DZG (Deutsche Zöliakiegesellschaft) seit über 35 Jahren die wichtigste deutsche Institution rund um die Zöliakie. Sie wurde „1974 als Selbsthilfeorganisation von Eltern erkrankter Kinder gegründet. Sie ist eine Solidargemeinschaft, in der Menschen – die von Zöliakie / Sprue- und Dermatitis herpetiformis Duhring betroffen sind – Hilfe und Unterstützung für ihr tägliches Leben und einen sinnvollen Umgang mit der Erkrankung finden“

Quelle: *www.dzg-online.de*

Der Zöliakie-Treff ist ein Internet-Forum, in dem sich Zöliakiebetroffene austauschen und sich gegenseitig mit Tipps und Tricks durch den glutenfreien Alltag helfen.

www.zoeliakie-treff.de

Produkte in diesem Buch

In der heutigen Online-Welt sind Offenheit und Transparenz wichtiger denn je. Deshalb hier noch ein paar Worte zu den Produkten, die ich in diesem Buch und in den Rezepten genannt habe. Dieses Backbuch ist unabhängig - eine echte unabhängige Familienproduktion zwischen mir und meinen Söhnen. Alle Einnahmen des Buches kommen aus den Buchverkäufen und ich erhalte von keinem der genannten Hersteller finanzielle Unterstützung, um deren Produkte hier zu nennen. Ich nehme schlicht und einfach kein Blatt vor den Mund und gebe lieber echte Produktnamen an, statt die Dinge hinter generischen Bezeichnungen zu verstecken. Im Zuge der kompletten Offenheit möchte ich jedoch unbedingt erwähnen, dass ich in der Vergangenheit für die Firma Dr. Schär glutenfreie Rezepte entwickelt habe und ab und zu von Dr. Schär auf Veranstaltungen eingeladen werde, um den Gästen das Backen

beizubringen. Ich würde das jedoch nicht tun, wenn ich von den Produkten nicht 100% überzeugt wäre. Generell finde ich die Nennung klarer Produktnamen hilfreicher als generische Bezeichnungen. Alle genannten Produkte verwende ich selbst, weil ich sie für gut und hilfreich befinde, weil sie mir schmecken oder weil sie die Arbeit in der glutenfreien Küche deutlich vereinfachen.

Hersteller glutenfreier Nahrungsmittel und Einkaufsquellen

Im Internet, in Supermärkten, Drogerien und in Reformhäusern und Bioläden finden Sie mittlerweile ein großes und gut sortiertes Angebot an glutenfreien Nahrungsmitteln, von den Zutaten bis zum Fertiggericht. Hier einige meiner wichtigsten Quellen:

Dr. Schär – *www.schaer.com*

bekannter Hersteller von glutenfreien Mehlen, Backwaren und anderen Nahrungsmitteln

mymuesli – *www.mymuesli.com*

hat jetzt auch glutenfreie Mueslis im Angebot

Hammermühle – *www.hammermuehle-shop.de*

spezialisiert auf glutenfreie und eiweißarme Lebensmittel

3 PAULY – *www.3pauly.de*

bietet Nahrungsmittel speziell für Unverträglichkeiten (glutenfrei, fructosearm, hefefrei, laktosefrei)

Poensgen – *www.poensgen-brot.de*

Spezial-Diät-Bäckerei

meingesundesbrot.de – *www.meingesundesbrot.de*

bekannt für gutes, frisches glutenfreies Brot

Werz – *www.vollwertcenter.de*
Vollwertbäckerei mit glutenfreiem Angebot

Schnitzer – *www.schnitzerbraeu.de*
glutenfreies Bier aus Hirse

Bauckhof – *www.bauckhof.de*
glutenfreie Produkte in demeter-Qualität

Querfood – *www.querfood.de*
glutenfreier Online-Supermarkt mit großem Angebot

Foodoase – *www.foodoase.de*
einzukaufen bei Mehrfachunverträglichkeiten

Hanneforth – *www.hanneforth.de*
glutenfreie Mehle und frische Backwaren

ISBN 978-1-4835093-0-3