

9 Vorwort

10 Glutenfrei genießen

Der glutenfreie Einkaufskorb 11

An die Töpfe, fertig, los! 13

Gutes für den Darm 14

Steter Tropfen höhlt den Stein 15

18 Praktische Hinweise der Autorin

Das müssen Sie bei der glutenfreien Küche beachten! 18

Tipps & Tricks in der Küche 19

Praktische Anleitungen zu den Rezepten 20

Gute Organisation beim Kochen ist wichtig 20

Einkauf und Lagerung 20

24 Rezepte

Brot

Breatlan **24**
Vollkornbrot **26**
Brothörnchen **28**
Haferbrot **30**
Knäckebrot **32**
Laugenbrot **34**
Focaccia **36**
Tomatenbrot **38**
Zucchinirot **40**
Kürbisrot **42**
Gemüserot **44**
Zwiebelrot **46**
Kartoffelrot **48**
Piadina **50**
Pizzaschnecken **52**
Früchtebrot **54**
Zelten **56**

Hauptspeisen

Pressknödel **58**
Spinatknödel **60**
Graukäsebällchen **62**
Gnocchi mit Tomatensauce **64**
Kürbis-Kartoffel-Nudeln **66**
Kürbis-Schlutzkrapfen **68**
Bandnudeln mit Tomatenpesto **70**
Omeletten mit Spinatfüllung **72**
Kartoffelpuffer **74**
Hirselaibchen **76**
Zucchiniboote **78**
Gemüsestrudel **80**

Spinatspatzlan **82**
Paniertes Schnitzel mit Kartoffelsalat **84**
Chicken Nuggets mit Kartoffelspalten **86**
Hamburger **88**
Geröstel **90**
Kaiserschmarren **92**

Frittiertes

Apfelkiachlan **94**
Strauben **96**
Krapflan **98**
Niggilan **100**
Schupfnudeln **102**
Tschotteblattlan **104**
Tirtlan **106**
Kartoffelblattlan mit Sauerkraut **108**
Canci Chece **110**

Schnitten, Kuchen, Torten

Linzer Schnitten **112**
Mandeltarte **114**
Buchweizenroulade mit
Preiselbeersahne **116**
Buchweizentorte **118**
Schwarzwälder Kirschtorte **120**
Kastanientorte **122**
Mohntorte **124**
Käsekuchentörtchen **126**
Schoko-Buttermilch-Muffins **128**
Mohnstrudel **130**

Grundrezepte

Apfelstrudel **132**
Hefezopf **134**
Topfenbuchteln **136**
Faschingskrapfen mit Vanillecreme **138**
Bignè mit Sahnefüllung **140**
Joghurtmuffins **142**
Schokokuchen **144**
Waffeln **146**
Kartoffel-Mandel-Kuchen **148**
Zucchinikuchen **150**

Kekse

Spitzbuben **152**
Buchweizenspitzbuben **154**
Linzer Spitzbuben **156**
Mandelsplitter **158**
Rumkugeln **160**
Schokobällchen **162**
Lebkuchen **164**
Karottenlebkuchen **166**
Vanillekipferln **168**
Klosterkipferln **170**
Kokosmakronen **172**
Haselnussmakronen **174**

Aufstriche & Dips

Avocado-Dip **176**
Ketchup **177**
Wildkräuter-Quark-Dip **178**
Sauerrahm-Joghurt-Dip **179**
Schokoladencreme **180**

Wildhefe **182**
Brandteig **186**
Strudelteig **186**
Quarkblätterteig **187**
Nudelteig **188**
Pizzateig **188**
Sauerrahmteig **189**
Sauerteig **189**