

GLUTENFREI BACKEN

mit Mehl aus Früchten, Nüssen und Hülsenfrüchten

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2021 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.thorbecke.de

Rezepte: Stockfood Rezepte Service

Fotos: © StockFood/Gross, Petr: Seite 6; StockFood Studios/
Jan Wischnewski: Seite 13, 14, 18, 22, 25, 26, 30, 33, 34, 42, 50,
62; © StockFood/Paluchowska, Magdalena: Seite 17; © Stock-
Food/Strothe, Carolin: Seite 21; © StockFood/The Picture
Pantry: Seite 29, 37, 54; © StockFood/Schütz, Anke: Seite 38;
© StockFood/Mondadori Portfolio: Seite 41, 53; © StockFood/
News Life Media: Seite 45, 46; © StockFood/Hill, Tim: Seite 49;
© StockFood/Martin, Megan: Seite 57; © StockFood/
Lehmann, Joerg: Seite 58; © StockFood/Afanasyeva, Oxana:
Seite 61.

Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-7995-1491-0

INHALT

Vorwort **7**

Glutenfreie Mehlsorten **8**

Die Rezepte

Kekse, Muffins & andere Kleinigkeiten **12**

Süße Snacks und Hauptgerichte **24**

Quiche, Tarte & Crostata **30**

Kuchen & Torten **36**

Brot & Brötchen **56**

Register **64**



VORWORT

Immer mehr Menschen müssen heute Gluten zum Wohle ihrer Gesundheit meiden, beispielsweise wegen einer Glutenunverträglichkeit oder einer bestimmten Form des Reizdarmsyndroms. Das Klebereiweiß Gluten in Getreide- mehlen sorgt jedoch beim Backen für die richtige Form und die Stabilität eines Teiges – Betroffene wissen also nur zu gut, wie schwer es ist, guten glutenfreien Kuchen, glutenfreies Gebäck oder Brot zu kaufen.

Doch warum nicht einmal selber backen? Glutenfreie Rezepte machen es inzwischen leicht, leckere Kuchen und knuspriges Brot selbst zuzubereiten. Immer neue glutenfreie Mehlsorten sorgen dafür, dass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Manche – wie zum Beispiel Teff- und Buchweizenmehl – haben sich bereits in den letzten Jahren zu Klassikern in der glutenfreien Bäckerei entwickelt. Andere – wie etwa Kastanienmehl – blicken zwar auf eine lange Tradition als Mehlalternative für arme Leute zurück, verschwanden zwischenzeitlich von unserem Speisezettel und erfahren erst

neuerdings aufgrund des leckeren Geschmacks und der glutenfreien Eigenschaften eine Renaissance. Und dann gibt es noch die Neuentdeckungen wie Bananen- oder Maniokmehl, die in ihren jeweiligen Heimatländern zwar schon lange eingesetzt werden, bei uns aber erst langsam bekannter werden. All diese Mehle sind nicht nur glutenfrei, sondern oft sogar gesünder, also zum Beispiel ballaststoff-, protein- oder vitaminreicher, als herkömmliches Getreidemehl. Sie finden eine Übersicht über die verwendeten Mehle und ihre Eigenschaften auf den folgenden Seiten.

Lassen Sie sich von den Rezepten in diesem Buch inspirieren, köstliche glutenfreie Kuchen, Kekse und süße Snacks, herzhafte Quiche oder Tarte und leckere glutenfreie Brote auszuprobieren. Und wer weiß: Vielleicht ist ja auch Ihr neues glutenfreies Lieblingsmehl dabei?

Viel Spaß beim Backen!



KOKOSMEHL-CROSTATA

mit Bananen und Lemon Curd

ZUBEREITUNGSZEIT

30 Minuten

RUHEZEIT

ca. 1 Stunde

BACKZEIT

ca. 30 Minuten

Für 1 Crostata mit 24 cm Ø

TEIG

180 g Kokosmehl

70 g glutenfreies Hafermehl

125 g Butter

1 Ei

1 EL Honig

Mark einer 1 Vanilleschote

40 g Kokosraspel

BELAG

5 große Bananen

100 g Schmand

3 EL Honig

4 EL Kokosraspel

1 EL Haferflocken

Abrieb und Saft einer Bio-Limette

LEMON CURD

3 Eier

1 Eigelb

150 g Puderzucker

Abrieb von 2 Bio-Zitronen

150 ml Zitronensaft

150 weiche Butter

1. Für den Teig die Mehle mit der Butter in einer Schüssel zwischen den Händen zu Krümeln verreiben. Das Ei, den Honig, das Vanillemark und die Kokosraspel hinzufügen und unter Zugabe von 2–3 EL kaltem Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank legen.
2. Für den Belag die Bananen schälen und 4 Bananen schräg in dünne Scheiben schneiden. Die übrige Banane mit dem Schmand und 1 EL Honig fein pürieren. Die Bananenscheiben mit dem restlichen Honig, den Kokosraspeln, den Haferflocken sowie dem Abrieb und Saft der Limette in einer Schüssel vermischen.
3. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rund auf ca. 30 cm ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Die Bananencreme auf dem Teigboden verstreichen. Dabei ca. 6 cm zum Rand freilassen. Die Bananenscheiben auf der Creme verteilen und den Rand rundherum nach innen schlagen. Die Crostata für ca. 30 Minuten im Ofen backen.
5. Für das Lemon Curd die Eier zusammen mit dem Eigelb und dem Puderzucker über einem Wasserbad verrühren, den Abrieb und den Zitronensaft hinzufügen und kräftig so lange weiterschlagen, bis die Masse beginnt einzudicken. Dann nach und nach die weiche Butter kräftig einrühren. Anschließend zur Seite ziehen, abkühlen lassen, in ein Schälchen füllen und bis zur Verwendung kalt stellen.
6. Die Crostata aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und in Stücke geschnitten zusammen mit dem Lemon Curd servieren.

KASTANIEN-KUCHEN

mit Orangencreme und Baiserhaube

1. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Pieform mit Butter fetten.
2. Das Kastanienmehl in einer Schüssel mit den Haselnüssen, dem Kakao und dem Zucker vermischen. Die Butter und das Ei ergänzen, alles gut vermengen und in die Form füllen. Gleichmäßig an Boden und Rand andrücken. Mit Backpapier und Hülsenfrüchten belegen und im Ofen ca. 25 Minuten goldbraun backen. Den Teigboden aus dem Ofen nehmen, Papier und Hülsenfrüchte entfernen und abkühlen lassen.
3. Die Orange heiß waschen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Eier trennen und die Eigelbe mit dem Zucker, dem Vanillezucker, der Kartoffelstärke und der Milch in einen Topf füllen. Unter Rühren aufkochen und andicken lassen. Den Orangensaft mit dem -abrieb unterrühren. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Butter nach und nach untermischen und die Creme auf den Pieboden füllen.
4. Das Eiweiß mit dem Puderzucker steif schlagen und mit Hilfe eines Spritzbeutels auf den Kuchen spritzen. Unter dem heißen Backofengrill nach Sicht leicht bräunen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT

45 Minuten

KOCH- UND BACKZEIT

ca. 35 Minuten

Für 1 Pieform mit 22 cm Ø

BODEN

75 g Butter in Stücken

+ etwas für die Form

75 g Kastanienmehl

75 g gemahlene Haselnüsse

2 EL Kakaopulver

50 g Zucker

1 Ei

Hülsenfrüchte zum Blindbacken

BELAG

1 Bio-Orange

3 Eier

60 g Zucker

2 EL Vanillezucker

40 g Kartoffelstärke

400 ml Milch

120 g Butter in Stücken

150 g Puderzucker

