

Anja Donnermeyer


ulmer

Backen ohne Mehl

KAFFEEKLATSCH GLUTENFREI



Anja Donnermeyer

Backen ohne Mehl

KAFFEEKLATSCH GLUTENFREI

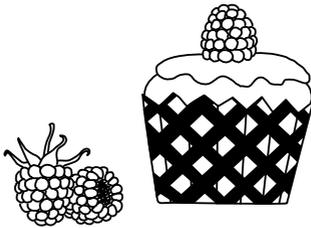


Das wird hier gebacken



4 Glutenfrei backen

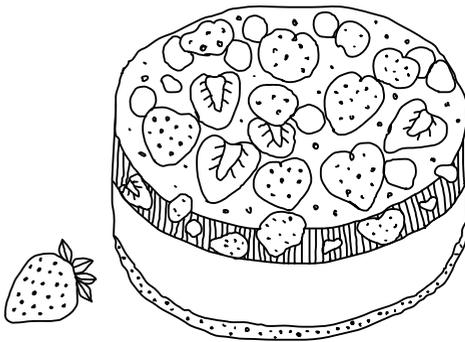
Worauf muss ich achten?

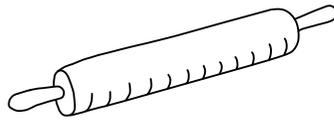


9

Zauberhafte Torten

Bei diesen Torten bleibt kein Mund trocken – ob fruchtige Mandarinentorte, cremige Cappuccinotorte, kindergeburtstagstaugliche Nusstorte mit Schoko-Bons oder Eistorte für den sommerlichen Genuss: Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.





61

Köstliche Kuchen

Sie mögen Kuchen nicht immer nur klassisch-süß mit Sahne, sondern auch mal gesund-gemüsig mit Zitronenguss? Dann finden Sie hier garantiert Ihren Favoriten: klassisch-leckerer Käsekuchen, saftiger Brownie, locker-fluffiger Mandel-Zucchini-Kuchen oder niedlicher Glückskäfer-Kuchen und vieles mehr.



107

Die Minis

Machen Sie dem Konditor Konkurrenz: Cake Pops, Muffins, Cookies, Mozartkugeln, Mandelhörnchen schmecken unglaublich lecker, passen auf jedes Fingerfood-Buffer und auch in kleine Kinderhände ...

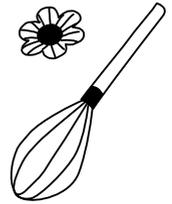
126 **Service**

Rezepte und mehr
schnell finden
Bezugsquellen



GLUTENFREI BACKEN

WORAUF MUSS ICH ACHTEN?



Alle Rezepte dieses Backbuchs können glutenfrei hergestellt werden, weshalb sich die Leckereien auch hervorragend bei einer glutenfreien Diät im Rahmen einer Zöliakie oder bei einer Weizenunverträglichkeit eignen. Glutenfrei backen ist gar nicht schwer, wenn einige Regeln bei der Zutatenauswahl und der Küchenhygiene beachtet werden. Da allerdings schon kleinste Mengen an Gluten bei einer Zöliakie Reaktionen hervorrufen, sind diese enorm wichtig:

- ☉ Jede einzelne Zutat muss glutenfrei sein.
- ☉ Die Zutaten sollten im Schrank nicht neben oder unter dem staubenden glutenhaltigen Mehl aufbewahrt werden, um eine versehentliche Kontamination zu vermeiden.
- ☉ Am besten ist es, wenn für glutenfreie Backwaren eigene Backformen vorhanden sind. Falls dies nicht der Fall ist, dann sollten die Backformen nach einer gründlichen Reinigung (mit Spül- und Geschirrtüchern, an denen kein Gluten hängengeblieben ist) vollständig mit Backpapier ausgelegt werden. Sehr gut geeignet sind dafür Backbleche und Königskuchenbackformen.
- ☉ Die Arbeitsfläche, der Backofen und die Arbeitsgeräte (z. B. der Mixer) sollten vor der Benutzung mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.
- ☉ Die Zubereitung von glutenhaltigen und glutenfreien Backwaren strikt trennen: lieber nacheinander zubereiten als gleichzeitig, zu schnell kann eine unbeabsichtigte Verunreinigung geschehen.

- ☉ Keine Küchengeräte aus Holz verwenden (z. B. Teigrollen, Holzbrettchen oder Kochlöffel), wenn diese auch für glutenhaltige Lebensmittel benutzt werden. In den Ritzen kann sich leicht glutenhaltiges Getreide festsetzen.
- ☉ Sind glutenfreie und glutenhaltige Kuchen an der Kuchentafel zu finden: nicht dasselbe Messer zum Anschneiden benutzen (es sei denn es wurde vor der Verwendung bei glutenfreiem Kuchen gründlich gereinigt).
- ☉ Beachtet werden muss auch, dass glutenhaltiger Kuchen nicht über glutenfreiem Kuchen transportiert werden sollte – Achtung Krümel!
- ☉ Der Tortenheber darf nicht versehentlich mit Gluten verunreinigt werden – daher besonders aufpassen, wenn glutenfreier Kuchen auf einen Teller gelegt wird, auf dem zuvor schon glutenhaltiger Kuchen lag. Schnell kann sonst Gluten an den Tortenheber gelangen und damit auch an die übrigen glutenfreien Kuchenstücke.

Glutenfrei einkaufen

Der Einkauf glutenfreier Lebensmittel ist nicht immer leicht. Denn grundsätzlich kann in jedem verarbeiteten Lebensmittel Gluten sein. Sogar die Lebensmittel, die vermeintlich keine glutenhaltigen Zutaten enthalten, können durch Querkontamination (z. B. in Betrieben, die auch glutenhaltige Produkte herstellen) dennoch mit Gluten verunreinigt sein.

Ein sicherer Umgang bei der Auswahl der Zutaten ist daher sehr wichtig. Alle Produkte, auf denen die durchgestrichene Ähre (das glutenfrei-Symbol) abgebildet ist, sind eindeutig glutenfrei. Mitglieder der Deutschen Zöliakiegesellschaft (DZG) können zudem Lebensmittelaufstellungen von unbedenklichen Produkten erhalten. Nähere Informationen zur Deutschen Zöliakiegesellschaft sind unter www.dzg-online.de zu finden. Ein Produkt wird als unbedenklich angesehen, wenn es einen Glutengehalt von höchstens 20 ppm (parts per million) aufweist.

Wenn in einem abgepackten Lebensmittel glutenhaltiges Getreide enthalten ist, dann muss dies deklariert sein. Gluten ist ein Klebereiweiß und kommt in Produkten vor, die glutenhaltige Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Gerste, Grünkern, Dinkel oder verwandte Getreidearten und Urkornarten (beispielsweise Kamut und Einkorn) enthalten. Hafer ist ebenfalls üblicherweise als glutenhaltig einzustufen, weil es gewöhnlich durch Fremdgeetreide kontaminiert ist.

Mit dem Lesen der Zutatenliste muss man beim Einkauf der glutenfreien Zutaten vertraut sein und wissen, hinter welchen Begrifflichkeiten sich glutenhaltige Zutaten verbergen,

- ⦿ z. B. die glutenhaltigen Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Dinkel, Grünkern, Gerste, Einkorn, Kamut, Hafer
- ⦿ Weizeneiweiß, Weizenkleber, Weizenstärke, Gerstenmalz, Weizenkleie, Hartweizengrieß und weitere.

Dies kann im Rahmen einer Ernährungsberatung geschult werden. Der Einkauf

wird erleichtert, wenn bekannt ist, dass Angaben wie „Hefe“, „Hefeextrakt“, „Stärke“ und „modifizierte Stärke“ glutenfrei sind, wenn keine weiteren Angaben in der Zutatenliste gemacht werden. Wurde glutenhaltiges Getreide für die Hefe oder Stärke verwendet, dann muss dies entsprechend vermerkt werden. Glutenfrei sind auch Johannisbrotkernmehl, Amaranth, Guarkernmehl, Teff, Buchweizen und Maisgrieß.





Bei der glutenfreien Ernährung muss jedes Lebensmittel genauestens auf Glutenfreiheit überprüft werden. Dies gilt natürlich auch bei den Backzutaten und es muss bei jeder Zutat auf die Zutatenliste geschaut werden. Es gibt zurzeit zwar viele herkömmliche Hersteller, die z. B. glutenfreies Backpulver, glutenfreie Schokoladenstreusel, glutenfreies Puddingpulver usw. anbieten, jedoch gibt es ebenso viele herkömmliche Hersteller, in deren Rezepturen Gluten verwendet wird. Außerdem muss bei jedem Einkauf erneut auf die Zutatenliste geschaut werden, da sich diese immer ändern kann.

Glutenfreie Produkte zum Backen

Folgende Back- und Dekorationszutaten gängiger Hersteller im Supermarkt sind z. B. laut Zutatenliste bei Fertigstellung dieses Buches glutenfrei (die Angaben entsprechen einer Recherche zum Zeitpunkt der Fertigstellung dieses Buches. Eine Garantie kann nicht übernommen werden, eine Haftung ist ausgeschlossen.) Ganz wichtig ist, bei jedem Einkauf die Produkte noch einmal selbst auf Glutenfreiheit zu prüfen:

- ④ Backpulver (z. B. von RUF Lebensmittelwerk KG oder Backin von Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG)
- ④ Puddingpulver zum Kochen (z. B. Original Puddingpulver zum Kochen Vanilleschokolade oder Feinherbe Schokolade von Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG)
- ④ Sahnesteif (z. B. von RUF Lebensmittelwerk KG oder Sahnesteif von Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG)
- ④ Schokoladenstreusel (z. B. Milch-Schoko-Streusel von RUF Lebensmittelwerk KG, Raspelschokolade Zartbitter von Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG, Raspel-Schokolade Zartbitter von RUF Lebensmittelwerk GmbH, Zartbitter Borkenschokolade oder Raspelschokolade dunkel von Ulmer Schokoladen GmbH & Co. KG)
- ④ Tortenguss (z. B. Tortenguss klar, rot oder Erdbeer von RUF Lebensmittelwerk KG oder von Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG)
- ④ Marzipan (z. B. Marzipan Rohmasse von Zentis GmbH & Co. KG)
- ④ Gelatine (z. B. gemahlen weiß oder sofort Gelatine oder Blatt-Gelatine)

- weiß von RUF Lebensmittelwerk KG, Gelatine gemahlen weiß oder Blattgelatine weiß oder Gelatine fix von Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG)
- ⊙ Speisestärke (z. B. Gustin feine Speisestärke von Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG aus Maisstärke)
 - ⊙ Krokant (z. B. Mandel- oder Haselnusskrokant von RUF Lebensmittelwerk KG)
 - ⊙ Kakaopulver (z. B. Sarotti Stollwerck GmbH)
 - ⊙ Zimt (z. B. Nachfüll-/Gewürzbeutel Zimt gemahlen oder Schmuckdose Zimt gemahlen von Ostmann GmbH)
 - ⊙ Nutella (von Ferrero MSC GmbH & Co. KG)
 - ⊙ Götterspeise (z. B. Götterspeise Zitrone, Kirsch oder Waldmeistergeschmack von RUF)
 - ⊙ Zuckerschrift (z. B. 4 Farben von Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG)
 - ⊙ Gummibärchen (z. B. Fruchtgummi Goldbären von Haribo GmbH & Co. KG)
 - ⊙ Schoko-Bons (Kinder Schoko-Bons von Ferrero MSC GmbH & Co. KG)
 - ⊙ Yogurette (von Ferrero MSC GmbH & Co. KG)
 - ⊙ Schokoladenkuvertüre (z. B. Kuvertüre Zartbitter oder Vollmilch von Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG)

Es gibt aber auch viele Backzutaten, die in unverarbeitetem Zustand von Natur aus glutenfrei sind, dazu gehören unter anderem:

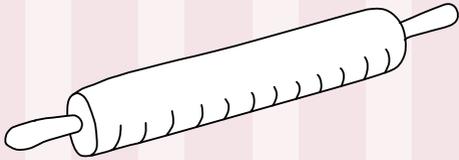
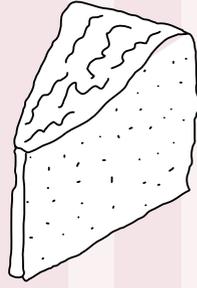
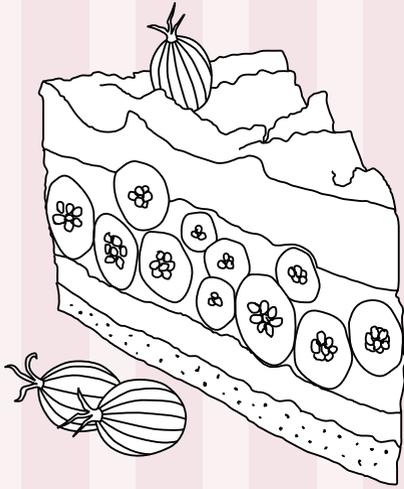
- ⊙ Zucker, Puderzucker, Honig
- ⊙ naturbelassene Nüsse, Mandeln und Pinienkerne ohne weitere Zusätze
- ⊙ frisches Obst und Gemüse und entsprechende Tiefkühlprodukte ohne weitere Zusätze
- ⊙ Eier

- ⊙ Butter, Pflanzenöl
- ⊙ Wasser und reine Fruchtsäfte
- ⊙ Milchprodukte in natürlicher Form: Milch, Naturjoghurt, Quark, Sahne, Schmand, Crème fraîche, Mascarpone und Frischkäse. (Bei entsprechenden verarbeiteten oder Light-Produkten muss genauer auf die Zutatenliste geschaut werden, da sie Gluten enthalten können.)

Für Lebensmittel wie Plätzchen, Cornflakes, Zwiebacke oder Ähnliches muss in der glutenfreien Küche üblicherweise auf Ersatzprodukte zurückgegriffen werden. Mittlerweile gibt es viele Supermarktketten, die diese in ihrem Sortiment führen. Als Ersatzprodukte bei Butterkeksen, Löffelbiskuit, Cornflakes, Kekse mit Schokoboden, Zwieback oder Spekulatiuskeksen sind in den alltagserprobten glutenfreien Rezepten dieses Buches Produkte von Schär verwendet worden.

Backtemperatur und Maße der Backformen

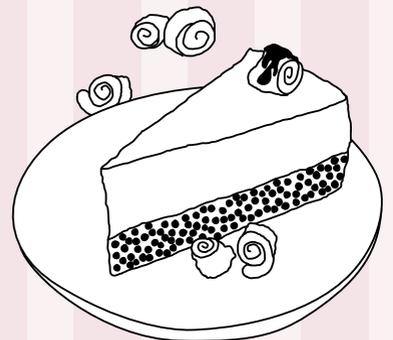
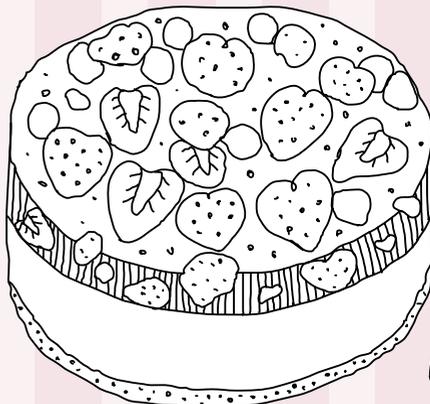
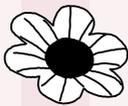
Die Temperaturangaben in den Rezepten beziehen sich auf einen mit Umluft betriebenen Backofen. Je nach Backofen kann sich die Backzeit geringfügig unterscheiden. Grundsätzlich können die Rezepte statt in einen vorgeheizten Backofen auch direkt hineingegeben werden, die Backzeit verlängert sich dann üblicherweise um einige Minuten. Mithilfe der Stäbchenprobe kann geschaut werden, ob Teige gar sind: Bleibt an einem Holzspieß kein Teig kleben, ist er fertig. Es werden standardmäßig Springformen mit einem Durchmesser von 26 cm verwendet. Auch mit kleineren oder größeren Springformen gelingen die Kuchen – Höhe und Backzeit variieren dann jedoch leicht.





Zauberhafte Torten

Bei diesen Torten bleibt kein Mund trocken – ob fruchtige Mandarinentorte, cremige Cappuccinotorte, kindergeburtstagstaugliche Nusstorte mit Schoko-Bons oder Eistorte für den sommerlichen Genuss: Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.





Mandarinentorte

Den Boden flexibel austauschen

Für 1 Springform

- 3 Eier
- 75 g Zucker
- Saft von ½ Zitrone (alternativ
3 EL Wasser oder Fruchtsaft)
- 120 g Speisestärke
- 1 TL Backpulver

Für den Belag:

- 400 g Schmand
- 2 Dosen Mandarinen
- 1 Packung roter Tortenguss
- 1 Packung klarer Tortenguss
- 400 g Sahne
- 2 Packungen Sahnesteif
- 100 g Crème fraîche
- 1 EL Zucker
- 50 g Schokoladenraspel



Zubereitungszeit: 25 Minuten



Backzeit: 30 Minuten

- ☞ Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Die Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. Den Zucker und die Eigelbe unterrühren. Zitronensaft dazugeben, dann die Speisestärke und das Backpulver unterheben. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen und 30 Minuten backen.
- ☞ Den Schmand auf dem abgekühlten Tortenboden verteilen, anschließend mit Mandarinen belegen. Den roten und klaren Tortenguss mischen, nach Packungsanweisung anrühren und auf den Mandarinen verteilen.
- ☞ Ist der Tortenguss fest, die Sahne mit Sahnesteif mischen und schlagen, Crème fraîche und 1 TL Zucker unterheben und auf die Torte streichen. Zur Verzierung Schokoladenraspel auf die Sahne streuen. Anschließend kühl stellen.



Dieser Tortenboden eignet sich ideal als Last-Minute-Boden, denn Speisestärke ist immer im Haus. Geschmacklich ist er eher neutral und trocken.

Für einen locker-fluffigen Biskuitboden lieber 2 Eier, 60 g Zucker und 70 ml Pflanzenöl miteinander verrühren, 2 Packungen Vanillepuddingpulver (zum Kochen) und 2 TL Backpulver dazugeben und den Teig ca. 25 Minuten bei 180 Grad backen.

