

KÜCHENRATGEBER

CHRISTA SCHMEDES

# ALLES OHNE MEHL



**G|U**

# DAS PRINZIP: ALLES OHNE MEHL

Eier



Butter



Mehl (Reismehl, Buchweizenmehl, Speisestärke)



Sirupe (z. B. Agavensirup, Ahornsirup)



Zucker (Rohrzucker, Birkenzucker)



Quark



Milch, Sahne



Schüssel



Rührgerät



# SO GEHT'S: HEFETEIG OHNE GLUTEN



Die Mehle in einer Schüssel mit Salz mischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe zerbröckeln, mit 3–4 EL lauwarmem Wasser oder Milch verrühren, zum Mehl in die Mulde geben und 1 Prise Zucker darüberstreuen.



Die Butter schmelzen lassen, die Milch dazu-  
geben und leicht erwärmen. Butter-Milch-Mix  
und Zucker zum Mehl geben und alles mit den  
Knethaken des Handrührgeräts in 5 Min. zu ei-  
nem glatten Teig kneten.



Den Teig mit einem Tuch abdecken und 1 Std.  
an einem warmen Ort gehen lassen. Den Back-  
ofen auf 180° vorheizen. Den Teig nochmals  
durchkneten und in eine gefettete Form geben.  
Weitere 15 Min. gehen lassen und im Ofen  
45–50 Min. backen.



## TIPP

Beim Backen mit glutenfreien Mehlen darauf  
achten, dass die Teige nicht zu trocken sind.  
Grundsätzlich brauchen glutenfreie Mehle  
2–3 EL mehr Flüssigkeit.



# GLUTENFREIE MEHLKUNDE

## AMARANT-VOLLKORNMEHL

Amarant gehört zu den Fuchschwanzgewächsen. Es hat einen fein nussigen Geschmack und lässt sich gut mit anderen glutenfreien Mehlen mischen.

## HAFERMEHL

Es wird aus glutenfreien Haferflocken gewonnen und eignet sich hervorragend für Brote und Backwaren.

## KOKOSMEHL

Das entölte, getrocknete und gemahlene Kokosfleisch ist protein- und ballaststoffreich. Darauf achten, dass die übrigen Zutaten mit dem Kokosmehl harmonieren.

## REISMEHL

Das weiße pudrige Reismehl kann man prima mit anderen glutenfreien Mehlsorten kombinieren. Ideal für Gebäck.

## BUCHWEIZENMEHL

Buchweizen ist ein Knöterichgewächs. Das Mehl kann man solo oder als Beimischung für süßes und pikantes Gebäck verwenden.

## HIRSE

Hirse gehört zur Familie der Süßgräser und hat einen fein nussigen Geschmack. Hirse kann man gut mit anderen glutenfreien Mehlen mischen.

## MANDELMEHL

Teige aus Mandelmehl schmecken leicht nach Marzipan. Für gute Backergebnisse ein Bindemittel wie Ei oder Johannisbrotkernmehl hinzufügen.

## MAISMEHL

Es lässt sich gut mit anderen glutenfreien Mehlsorten mischen. Gebäck mit Maismehl bleibt nach dem Backen leicht feinkörnig.

## TEFFMEHL

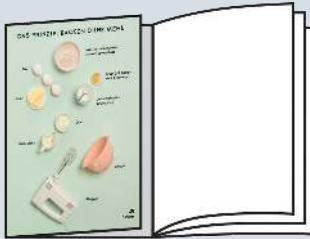
Teff, auch Zwerghirse genannt, hat ein haselnussartiges Aroma und eignet sich prima als Beimischung.



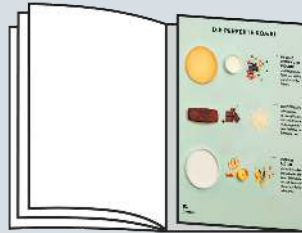
# INHALT

*Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

DAS PRINZIP:  
BACKEN OHNE  
MEHL

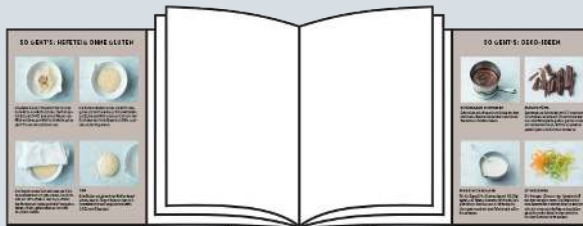


DIE PERFEKTE  
KOMBI



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:  
HEFETEIG OHNE  
GLUTEN



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:  
DEKO-IDEEN

GU  
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?  
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

# REZEPTKAPITEL



## 06 KLASSIKER



## 26 PIKANT



## 46 BESONDERS

04 DIE AUTORIN

05 BAISERS AUS 3 ZUTATEN

25 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



*Für 1 Springform (26 cm Ø; 10 Stücke) • 20 Min. Zubereitung • 45 Min. Backen •  
Pro Stück ca. 330 kcal, 16 g E, 17 g F, 26 g KH*

# KÄSEKUCHEN

SCHNELL

*1 Bio-Zitrone  
150 g weiche Butter  
150 g Zucker  
1 Pck. Vanille-Puddingpulver  
(zum Kochen)  
1 kg Magerquark  
4 Eier (M)*

## AUSSERDEM

*Puderzucker zum Bestäuben  
Fett für die Form*

- 1** Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Backform fetten.
- 2** Die Zitrone waschen, trocken tupfen, 1 TL Schale abreiben, den Saft auspressen. Die Butter mit Zucker cremig verrühren. Puddingpulver, Quark, Zitronenschale und -saft dazugeben und zu einer cremigen Masse aufschlagen. Die Eier einzeln unterrühren.
- 3** Die Quarkmasse in die vorbereitete Form füllen. Im Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen. Den Kuchen herausnehmen und leicht abkühlen lassen. Den Käsekuchen aus der Form lösen und noch warm mit Puderzucker bestäuben.





*Für 1 Springform (26 cm Ø; 12 Stücke) • 20 Min. Zubereitung • 40 Min. Backen •  
Pro Stück ca. 265 kcal, 9 g E, 18 g F, 17 g KH*

# RICOTTA-MANDEL-KUCHEN

FÜR GÄSTE

*1 Bio-Limette*

*5 Eier (M)*

*Salz*

*150 g Zucker*

*150 g weiche Butter*

*250 g Ricotta (italienischer*

*Frischkäse)*

*125 g Mandelmehl*

## AUSSERDEM

*Fett für die Form*

*Puderzucker zum Bestäuben*

- 1** Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Form fetten. Die Limette waschen, trocken tupfen, die Schale abreiben, den Saft auspressen.
- 2** Die Eier trennen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen, 50 g Zucker einrieseln lassen.
- 3** Die Butter mit übrigem Zucker, Ricotta, Limettensaft und -schale glatt rühren. Die Eigelbe unterrühren, Eischnee und Mandelmehl locker unter die Ricottamasse heben.
- 4** Den Teig in die vorbereitete Form füllen und glatt streichen. Den Kuchen im Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Aus der Form lösen. Vor dem Servieren dick mit Puderzucker bestäuben.



