



STEFANIE GRAUER

Seelenfutter GLUTENFREI

Lieblingsrezepte
von KochTrotz.de,
die glücklich machen

G|U



SEELenfUTTER – SO GEHT'S

6	TUT GUT, GEHT EINFACH, SCHMECKT SUPER!
8	WISSENSWERTES RUND UM GLUTENFREIE ERNÄHRUNG
10	GUT ZU WISSEN
12	DIE UNTERSCHIEDE
14	KONTAMINATION
18	GLUTENFREIE LEBENSMITTEL UND ZUTATEN
22	ZU DEN REZEPTEN
26	GLUTENFREIE MEHLMISCHUNGEN
90	PASTA
122	BACKEN MIT HEFE
154	SÜSSUNGSMITTEL
186	REGISTER
192	IMPRESSUM

REZEPTE

28	FRÜHSTÜCK & SNACKS
64	FÜR ZWISCHENDURCH & TO GO
88	ZUM SATTESSEN
120	HERZHAFT BACKEN
152	SÜSSES SEELenfUTTER

Als glutenfrei gelten alle Lebensmittel, die einen nachgewiesenen Glutengehalt unter 20 mg pro Kilo oder 2 mg pro 100 Gramm aufweisen.

GLUTENFREIE LEBENSMITTEL UND ZUTATEN

Zum Glück gibt es viele Lebensmittel, die von Natur aus kein Gluten enthalten. Und auch die daraus hergestellten Produkte sind zunächst erst mal glutenfrei. Wenn du selbst kochst und backst, hast du die beste Kontrolle über die Zutaten und musst keine langen Zutatenlisten studieren.

GLUTENFREIE ALTERNATIVEN ZU GETREIDE

Sogenannte Pseudogetreide wie Amarant, Buchweizen, Hirse (Teff/Sorghum) oder Quinoa enthalten kein Gluten. Genauso sind Mais, (Wild-)Reis, Kichererbsen, Lupine und Soja glutenfrei und können glutenhaltiges Mehl ersetzen. Folgende Mehle sind in der glutenfreien Küche einsetzbar:

- **Amarant:** Das Pseudogetreide gehört zur Familie der Fuchschwanzgewächse. Den Azteken waren die relativ harten Körner heilig, gemahlen ergeben sie ein gutes glutenfreies Mehl – selbst mahlen ist jedoch etwas mühsam.
- **Buchweizen:** Zählt zu den Knöterichgewächsen, das glutenfreie Mehl aus seinen Samen kommt traditionell in Crêpes oder Blinis zum Einsatz. Sein nussiges Aroma prädestiniert ihn für die herzhafte Bäckerei.
- **Reismehl:** Reis lässt sich auch einfach selbst zu Mehl vermahlen. Reismehl ist fester Bestandteil der asiatischen Küche, bei uns wird es gern glutenfreien Mehlmischungen hinzugefügt.
- **Hirse / Teff (Zwerghirse):** Aus dem Pseudogetreide lässt sich sowohl das ganze Korn als auch das Mehl oder der Grieß in der glutenfreien Küche verwenden.
- **Mais** wird bei uns unter anderem zu Speisestärke verarbeitet.





Auch Maismehl ist bei uns überall erhältlich. Weiterhin lässt sich Maisgrieß (Polenta) gut in der glutenfreien Küche einsetzen.

- Quinoa: Auch hierbei handelt es sich um ein Pseudogetreide, das bereits die Inkas verwendeten. Die ganzen wie die gemahlten Körner lassen sich verarbeiten.
- Esskastanien oder Maronen lassen sich ebenfalls zu Mehl verarbeiten und haben in einigen europäischen Länderküchen schon lange ihren festen Platz. Kastanienmehl ist aromastark und daher eher für Vollkorn-Brote geeignet.
- Bestimmte Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Lupinen oder Soja lassen sich ebenfalls zu glutenfreien Mehlen verarbeiten. Sie liefern außerdem eine gute Portion Eiweiß.

NATÜRLICH GLUTENFREI

Alle Obst- und Gemüsesorten sowie Kartoffeln sind garantiert glutenfrei im Rohzustand, bei Konserven kann es anders aussehen. Das gleiche gilt für rohen Fisch und rohes Fleisch oder für Eier. Ebenso enthalten Natur-Tofu oder Käse (Emmentaler, Schaf- und Ziegenkäse, Gouda, Mozzarella, Parmesan etc.) sowie Milch und Produkte aus ihr (Joghurt, Sahne, Quark, Buttermilch ...) kein Gluten.

Folgende Produkte sind auch sicher glutenfrei:

- Mineralwasser, Kaffee, Tee, Frucht- und Gemüsesäfte ohne Zusätze, Wein, Sekt
- reine Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika, Muskatnuss, Kümmel; Vorsicht bei fertigen Gewürzmischungen!), Kräuter (frisch und TK), Senf, Essig ohne Zusätze
- Butter, Margarine, Pflanzenöle
- Zucker, Honig, Ahornsirup

GLUTEN ALS INDUSTRIEHelfER

Mit diesem Wissen lässt sich Gluten schon bei vielen Mahlzeiten und Rezepten vermeiden. Schwieriger ist es überall dort, wo vor allem Produkte wie Mehl und andere potentiell glutenhaltigen Zutaten bestimmte Funktionen im Produkt oder in der Rezeptur übernehmen – zum Beispiel bei Pudding, bei der Kleberbildung beim Backen oder beim Binden von Suppen und Saucen. Glutenhaltige Mehle und Speisestärke scheiden dafür aus, es gibt jedoch auch Alternativen.

Dieser Nudelsalat passt zu (fast) allen Gelegenheiten. Nudelsalate gehören wohl zu den beliebtesten Gerichten überhaupt. Kein Wunder, denn sie schmecken einfach zu gut und lassen sich im Handumdrehen zubereiten. Wer auf Kalorien achten will, nimmt getrocknete Tomaten ohne Öl.

MEDITERRANER PASTASALAT

1 Für den Pastasalat die Pasta nach Packungsanweisung in Salzwasser ca. 1 Min. kürzer als auf der Packung angegeben sehr bissfest garen. In ein Sieb abgießen und kalt abbrausen, dann sehr gut abtropfen lassen.

2 Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Den Mozzarella in Stücke schneiden oder zupfen. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, dabei harte Stiele entfernen.

3 Für das Dressing alle Zutaten in einer Salatschüssel verrühren und Nudeln, Pinienkerne, beide Tomatensorten, Mozzarella und Rucola hinzufügen. Alles gründlich vermengen und den Salat zum Servieren auf tiefen Tellern oder Schalen anrichten.

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG: 30 Min.
PRO PORTION: ca. 790 kcal,
21 g EW, 44 g F, 76 g KH

FÜR DEN PASTASALAT

360 g glutenfreie kurze Pasta
(z. B. Penne, Rigatoni, Farfalle)
Salz
50 g Pinienkerne
100 g getrocknete Tomaten
(in Öl eingelegt)
200 g Kirschtomaten
250 g Mozzarella
3 Handvoll Rucola

FÜR DAS DRESSING

4 EL Aceto balsamico bianco
4 EL Olivenöl
2 Prisen Salz
2 Prisen Pfeffer
1 TL getrockneter Thymian

SO BLEIBT'S KNACKIG

Wird der Pastasalat nicht sofort serviert, den Rucola erst kurz vor dem Anrichten unterheben. So bleibt der Salat frisch und knackig.

