

INKEN HAGESTEDT · DR. STEPHANIE FREUNDNER-HAGESTEDT

# Vielfältig genießen bei Zöliakie

Lern-Kochbuch für die kreative glutenfreie Küche



schlütersche

## 4 VORWORT

## 7 DAS LEBEN MIT ZÖLIAKIE

- 8 Was ist Zöliakie?
- 13 Was bedeutet es, glutenfrei zu leben?
- 14 Glutenfreies Einkaufen
- 16 Sicheres Arbeiten in der Küche
- 23 Wie Sie mit diesem Buch arbeiten

## 31 REZEPTTEIL

### 32 Eintöpfe und Aufläufe

- 32 Die besten Tipps für die Küche
- 33 Rezepte

### 45 Internationale und regionale Küche

- 45 Die besten Tipps für die Küche
- 46 Rezepte

### 62 Gemüse als Beilage und Hauptgericht

- 62 Die besten Tipps für die Küche
- 64 Rezepte

### 72 Fleisch- und Geflügelgerichte

- 72 Die besten Tipps für die Küche
- 74 Rezepte

### 88 Fischgerichte

- 88 Die besten Tipps für die Küche
- 89 Rezepte



- 96 **Beilagen**
- 96 Die besten Tipps für die Küche
- 97 Rezepte
- 106 **Soßen und Dips**
- 106 Die besten Tipps für die Küche
- 107 Rezepte
- 118 **Salate**
- 118 Die besten Tipps für die Küche
- 119 Rezepte
- 132 **Desserts**
- 132 Die besten Tipps für die Küche
- 133 Rezepte
- 142 **Kuchen und Kleingebäck**
- 142 Die besten Tipps für die Küche
- 147 Rezepte
- 198 **Brötchen und Brote**
- 198 Die besten Tipps für die Küche
- 201 Rezepte
- 217 **Wenn Gäste kommen**
- 217 Die besten Tipps für die Küche
- 218 Rezepte
  
- 232 **ANHANG**
- 232 **Wichtige Adressen**
- 232 **Bezugsquellen glutenfreier Lebensmittel**
- 234 **Rezeptregister**
- 238 **Zutatenregister**



# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Buch soll mehr als nur ein Kochbuch für glutenfreie Gerichte sein. Wir möchten Ihnen darüber hinaus viele praktische Tipps für Ihre Arbeit in der glutenfreien Küche vermitteln. Mit diesen gelingt es Ihnen, nicht nur schmackhaft zu kochen und zu backen, sondern auch kreativ in der Küche zu werden.

Essen ist viel mehr als einfach nur Nahrungsaufnahme: Gutes, schmackhaftes Essen ist etwas Sinnliches. Es macht zufrieden und fördert die Lebensqualität. Essen mit der Familie und mit Freunden ist für soziale Kontakte von großer Bedeutung. Auf all dies braucht man als Zöliakiebetreffener nicht zu verzichten. Man muss nur lernen umzudenken, aktiv und kreativ zu werden.

Zugeben, das lässt sich einfacher sagen als in die Tat umsetzen. Wie viele Zöliakiebetreffene haben auch wir die Diagnose nach einer Phase des Leidens, der Ungewissheit und Sorge zunächst als Erleichterung empfunden. Doch auch nach einer guten Ernährungsberatung bleiben viele Fragen offen. Nicht leicht ist die Situation auch für Eltern von Kindern mit Zöliakie. Sie möchten alles richtig machen, damit es ihrem Kind gut geht und es sich normal entwickeln kann, wissen nur oft nicht, wie sie das schaffen sollen. Aber auch bereits in der Küche erfahrene Zöliakiebetreffene stoßen immer wieder auf Fragen. Deshalb wendet sich dieses Buch sowohl an Anfänger der glutenfreien Küche und Kochanfänger überhaupt als auch an geübte Köche.

Wir sehen im Einhalten der Diät mittlerweile auch eine Chance: Wenn man sich ohnehin Gedanken darüber machen muss, was man isst, dann kann man sich auch überlegen, wie man

gesund isst. Bewusst kochen und essen lautet die Devise der Pro-miköche. Genau das ist ab jetzt auch Ihr Motto.

Als Neuling kaufen Sie höchstwahrscheinlich zunächst fertige, glutenfreie Produkte. Bleiben Sie aber nicht bei den Erstbesten, denn die Auswahl ist inzwischen groß und Sie könnten etwas finden, das Ihnen deutlich besser schmeckt. Im nächsten Schritt informieren Sie sich, welche Produkte Sie aus dem normalen Angebot im Supermarkt essen können. Es sind viel mehr als Sie denken. Dann üben Sie das glutenfreie Kochen und Backen und informieren sich über gesunde Ernährung. Sie werden sehen, nach und nach wird Ihre Ernährung immer gesünder. Das Ganze hat einen weiteren großen Vorteil: Sie können Ihr Essen genauso zubereiten, wie es Ihnen persönlich schmeckt.

Unser Ziel beim Zusammenstellen der Rezepte und Ratschläge war es, dass diese wirklich funktionieren und dass die Gerichte fast genauso, zumindest aber genauso gut wie aus der herkömmlichen Küche schmecken. Außerdem haben wir darauf geachtet, möglichst fettarm zu kochen und zu backen. Das hilft Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu kontrollieren, denn überflüssige Pfunde sind auch ein Thema für Zöliakiebetreffene. Außerdem geben wir Ihnen Tipps, wie Sie Rezepte selbst verändern und kreativ werden können. Wenn Sie nach einiger Zeit unser Buch aus der Hand legen oder nur noch selten hineinschauen, weil Sie sich (wieder) wohl in Ihrer Küche fühlen, dann haben wir dieses Ziel erreicht.

Wir haben viel ausprobiert und große Sorgfalt darauf verwendet, alle Arbeitsschritte so aufzuschreiben, dass Ihnen die Zubereitung auf Anhieb gelingt. Sollten Sie trotzdem auf Schwierigkeiten stoßen oder Anregungen haben, lassen Sie es uns wissen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Kreativität in der Küche sowie Genuss beim Essen allein oder in geselliger Runde.

*Die Autorinnen*



Inken Hagedstedt



Dr. Stephanie  
Freundner-Hagedstedt







The image features a collage of various grains. The top section shows a close-up of light-colored grains, likely wheat or barley. Below this, a white rectangular box contains the title and text. The bottom section shows a mix of grains, including orange lentils, white rice, yellow lentils, and dark brown seeds, possibly flax or chia, scattered across the surface.

# DAS LEBEN MIT ZÖLIAKIE

Zöliakie, auch einheimische Sprue genannt, ist eine entzündliche Darmerkrankung. Ausgelöst wird sie durch eine Unverträglichkeit von Gluten. Das ist ein spezielles Eiweiß, das in europäischen Getreidesorten wie Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste vorkommt.



Bei Zöliakie wird die Schleimhaut des Dünndarms angegriffen – es kommt zu Verdauungsstörungen und Verringerung der Aufnahme der Nahrungsbausteine.



Im Erwachsenenalter kommt es häufig zu Verläufen, die nur schwache oder gar keine Symptome verursachen und aus diesem Grund übersehen werden.

## Was ist Zöliakie?

Zöliakie ist eine Autoimmunerkrankung. Bei einer solchen Erkrankung richtet sich das Immunsystem, das den Körper vor äußeren Schädigungen wie Krankheitserregern, Giften oder anderen fremden Stoffen schützen soll, gegen Zellen des eigenen Körpers. Das führt zu massiven Schädigungen. Schätzungen gehen davon aus, dass etwa ein Prozent der Bevölkerung weltweit von Zöliakie betroffen ist – allerdings wissen es viele der Betroffenen nicht.

Bei Kindern, vor allem Kleinkindern, gibt es typische Symptome, die auf eine Zöliakie schließen lassen. Hierzu gehören Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfälle, Erbrechen, aber auch Verstopfung, verzögerte Entwicklung, geringes Körpergewicht und Weinerlichkeit. Bei der Bestimmung der Blutwerte zeigen sich oft Zeichen einer Mangelernährung, obwohl das Kind von den Eltern gut ernährt wird. Bei Erwachsenen können diese Symptome ebenfalls auftreten, allerdings treten auch solche auf, die auf den ersten Blick nicht zu einer Darmerkrankung passen: Müdigkeit, Gelenksbeschwerden, Osteoporose, Krämpfe, Taubheitsgefühl in Händen und Füßen, Unfruchtbarkeit, Hautschäden oder Blutarmut. Sogar neurologische Erkrankungen wie Epilepsie, Demenz oder Schizophrenie können Folgen einer Zöliakie sein. Dann ist es für den Arzt schwierig, eine Zöliakie als Ursache für die Beschwerden zu erkennen. Dies kann zu einem langen, beschwerlichen und frustrierenden Weg des Patienten von einem Arzt zum nächsten führen, bis endlich eine Zöliakie diagnostiziert wird. Lange Zeit gab es keine einfachen Diagnoseverfahren für diese Erkrankung und man war in der Fachwelt der Ansicht, dass Zöliakie nur im Kindesalter ausbrechen könne. Die vielen neuen Forschungsergebnisse sind noch nicht überall bekannt, sodass nicht selten eine Zöliakie bei erwachsenen Patienten übersehen wird.



Die Nahrung, die wir zu uns nehmen, muss erst aufgearbeitet werden, bevor ihre wertvollen Bausteine aus dem Darm aufgenommen werden. Die Aufnahme findet über die Darmwand in die Gewebe des Körpers hinein statt. Im ersten Schritt wird die Nahrung im Mund mechanisch durch das Kauen zerkleinert und angefeuchtet. Im zweiten Schritt wird sie chemisch durch spezielle Proteine zerlegt. Diese Proteine werden in der Mundhöhle, dem Magen, der Bauchspeicheldrüse und dem Darm gebildet. Man nennt sie Verdauungsenzyme. Fast alle Eiweiße, die sich in der Nahrung befinden, werden durch Verdauungsenzyme nach und nach in ihre Bausteine zerlegt.

Der Getreidebestandteil Gluten ist ein Eiweiß mit einer ganz besonderen Struktur. Ein Teil des Glutens, man nennt es Gliadin, kann von den Verdauungsenzymen nur in größere Bruchstücke gespalten, aber nicht weiter zerlegt werden. Bei gesunden Menschen bleiben diese Bruchstücke im Darm und werden einfach mit dem Stuhl ausgeschieden. Bei Zöliakiebetreffenen lösen diese Bruchstücke jedoch eine heftige Antwort des Immunsystems aus, geradeso als wäre Gliadin ein gefährlicher Krankheitserreger, der mit allen Mitteln unschädlich gemacht werden muss. Noch sind nicht alle Details dieser sehr komplexen Vorgänge erforscht. Man weiß aber, dass als Folge dieser Immunantwort die Schleimhaut des Dünndarms angegriffen und stark geschädigt wird. Das hat im Wesentlichen zwei Folgen: Die Verdauungsenzyme fehlen, die von der Dünndarmschleimhaut gebildet werden; die Nahrung kann deshalb nicht mehr vollständig in ihre Bausteine zerlegt werden. Außerdem ist der Transport von Nahrungsbausteinen über die geschädigte Dünndarmschleimhaut stark eingeschränkt.

Der Zöliakiebetreffene isst manchmal sogar mehr als Nichtbetreffene, kann die Nahrung aber oft nicht vollständig verwerten. Deshalb ist er häufig unzureichend ernährt. Aufgrund einer solchen Mangelernährung können zum Beispiel Blutarmut oder Ei-



Der Mangel an Verdauungsenzymen kann zusätzlich eine Laktoseintoleranz verursachen.



Man findet das ganze Spektrum der Symptome von gar keinen Beschwerden bis hin zur Entgleisung des Stoffwechsels.

weißmangel entstehen. Außerdem befinden sich im Darm der Betroffenen größere Mengen von Nahrungsbruchstücken, das heißt unvollständig zerlegte Nahrung. Diese Bruchstücke können zu Blähungen führen oder auch Flüssigkeitsansammlungen im Darm verursachen. Der Körper reagiert zum Beispiel mit Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Die Beschwerden sind davon abhängig, wie heftig das Immunsystem des Einzelnen auf Gluten reagiert und wie lange die Erkrankung schon vorliegt.

Bei Betroffenen entstehen im Verlauf der Immunantwort Antikörper gegen die sogenannten Transglutaminasen und gegen Endomysium. Diese Antikörper lassen sich leicht im Blut nachweisen. Die Menge dieser besonderen Antikörper lassen im Vergleich zur Menge anderer Antikörper eine relativ gesicherte Aussage zu, ob eine Zöliakie vorliegt oder nicht. Um die Diagnose abzusichern, wird bei einer Darmspiegelung und Biopsie Dünndarmgewebe entnommen und untersucht. Wenn die für eine Zöliakie typischen Schäden der Dünndarmschleimhaut festgestellt werden, gilt die Diagnose als gesichert.

Die Veranlagung, an einer Zöliakie zu erkranken, wird vererbt und tritt oft gehäuft in Familien auf. Lassen Sie sich deshalb bei Verdacht von einem Arzt beraten, der sich gut mit dieser Krankheit auskennt. Auf jeden Fall sollte man bei einer unklaren Erkrankung eines Familienangehörigen darauf hinweisen, dass es sich um eine Zöliakie handeln könnte. Ob und wann die Krankheit bei vorhandener Veranlagung ausbricht, wird von mehreren Faktoren beeinflusst, diese sind allerdings noch nicht im Einzelnen bekannt.

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung und begleitet die Betroffenen für ihr weiteres Leben. Berichte, nach denen Betroffene nach einiger Zeit unter glutenfreier Diät geheilt waren, lassen sich nicht eindeutig belegen. Medikamente gegen diese Erkrankung gibt es noch nicht, es wird aber intensiv daran gearbeitet.



Familienangehörige eines Betroffenen sollten sich nach ärztlicher Rücksprache auf Zöliakie testen lassen.



Genießen Sie leckere  
glutenfreie Gerichte.





Leider ist Zöliakie im Moment (noch) nicht heilbar.

Die einzige Möglichkeit, die Symptome und Folgen dieser Erkrankung zu bekämpfen, ist einfach und schwierig zugleich: Der Auslöser Gluten in der Nahrung muss konsequent gemieden werden. So einleuchtend diese Schlussfolgerung ist, so schwierig ist es in der Praxis, das Gluten aus der Nahrung zu verbannen. Denn wir leben in einer Gesellschaft, deren Nahrung von Getreide, vor allem von Weizen, geprägt ist und in der viele verarbeitete Lebensmittel verzehrt werden. Gluten hat Eigenschaften, die bei der Weiterverarbeitung von Lebensmitteln unentbehrlich scheinen, und findet sich deshalb in vielen industriell weiterverarbeiteten Nahrungsmitteln.

Unter der Diät erholen sich Zöliakiebetroffene oft erstaunlich schnell. Es kann allerdings einige Zeit dauern, bis alle Blutwerte wieder im Normalbereich liegen, wenn zum Zeitpunkt der Diagnose bereits starke Mangelerscheinungen bestanden. Diese körperliche Erholung gefährdet man, wenn man wieder glutenhaltige Nahrung isst. Jeder Betroffene reagiert anders auf solche Diätfehler. Bei vielen treten praktisch danach keine Symptome auf. Dies verleitet leider zu dem falschen Schluss, dass die Erkrankung geheilt oder die ganze Sache gar nicht so schlimm ist. Manchmal dauert es längere Zeit, bis wieder Beschwerden auftreten. Betroffene, die zum Zeitpunkt der Diagnose nur schwache oder keine Symptome hatten, sind oft der Ansicht, dass sie sich sowieso nicht so streng an die Diät halten müssen. Dies kann sich unter Umständen als großer Fehler herausstellen, denn auch wenn man keine Beschwerden hat, kann die Dünndarmschleimhaut entzündet sein. Chronische Entzündungen steigern ganz allgemein das Risiko, an Krebs zu erkranken. Deshalb sollte man ganz konsequent die glutenfreie Diät einhalten, denn das ist die beste Garantie für ein langes, weitgehend beschwerdefreies Leben.



Es ist erwiesen, dass eine unbehandelte Zöliakie und häufige Diätfehler das Risiko für bestimmte Krebsarten deutlich erhöhen.

## Was bedeutet es, glutenfrei zu leben?

Schon das Wort Diät hört sich nach Verzicht und Krankheit an. Deshalb sagen wir lieber, dass wir uns anders als gewohnt ernähren, nämlich glutenfrei. Denn Sie müssen, wenn Sie sich erst einmal an die glutenfreie Ernährung gewöhnt haben, auf fast nichts verzichten. Beim Einkaufen müssen Sie überlegen und sich über die Inhaltsstoffe informieren. Im Restaurant müssen Sie mit dem Kellner oder dem Koch sprechen, was Sie essen können. Für ein Picknick, die Grillparty und den Besuch bei Freunden und Verwandten müssen Sie sich meist etwas mitbringen. Auch Ausflüge, Klassenfahrten, Dienstreisen und Urlaub wollen gut vorbereitet sein. Das mag manchen abschrecken. Unser Tipp: Lernen Sie die Grundlagen der glutenfreien Küche kennen und werden Sie kreativ in allen Lebenslagen. Neue Herausforderungen wollen gemeistert werden. Sollte dies nicht auf Anhieb gelingen, dann lassen Sie Ihre Erfahrungen in die nächsten Planungen einfließen. Sie werden bald Erfolg mit Ihren Vorbereitungen haben. Das lässt Sie selbstbewusster werden. Außerdem werden Sie das, was Sie unternehmen, bewusster genießen als früher. Das erhöht die Lebensqualität.

Nach der Diagnose und der ersten Beratung steht man meist ein wenig hilflos in seiner Küche. Man schaut sich um und fragt sich, womit man denn bloß anfangen soll. Noch komplizierter wird es für diejenigen mit einer zusätzlichen Laktoseintoleranz. Unser Rat ist: Das Wichtigste zuerst und alles in ganz kleinen Schritten. Als Erstes müssen Sie lernen, was Sie essen dürfen und was nicht, und natürlich, wo Sie einkaufen können. Als Zweites müssen Sie in Ihrer Küche einiges verändern und sich eine andere Arbeitsweise bei der Zubereitung des Essens angewöhnen. Als Drittes sollten Sie glutenfrei kochen und backen lernen.



Die „Einschränkung“ liegt vor allem darin, dass Sie nicht mehr so spontan wie andere sein können.



Sie müssen sich darüber im Klaren sein, dass Sie viel Neues lernen müssen. Das geht nicht von heute auf morgen.



Sie dürfen keine Lebensmittel essen oder trinken, die Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer, Grünkern, Einkorn, Urkorn, Emmer, Kamut, Triticale und Tempuramehl enthalten.

Sie dürfen z. B. Mais, Reis, Hirse und Buchweizen essen.

## Glutenfreies Einkaufen

Die erste und gleichzeitig die wichtigste Frage, die Zöliakiebetreffende haben, ist: Was darf ich überhaupt noch essen? Die Antwort darauf ist nicht so einfach. Grundsätzlich gilt, dass Sie Obst, Gemüse, Blattsalate, naturbelassene Milchprodukte, Eier, ungewürztes und unpaniertes Fleisch und Geflügel, naturbelassenen Fisch, Hülsenfrüchte, reine Öle, Butter, Margarine und Schmalz, Marmeladen und Honig, reinen Zucker, Salz, reine Kräuter und reine Gewürze wie Pfeffer aus der Pfeffermühle essen dürfen. Erlaubte Getränke sind reiner Kaffee und Tees ohne Aroma- und Vitaminzusatz, Mineralwasser und reine Fruchtsäfte (ohne Zusatz von Getreide), Wein und Sekt.





Wenn die Lebensmittel weiterverarbeitet sind, besteht die Gefahr, dass sie Gluten enthalten. Deshalb informieren Sie sich unbedingt über die Zutaten. Bei loser Ware fragen Sie den Verkäufer. Prüfen Sie kritisch, ob er sich wirklich auskennt. Auf abgepackten Lebensmitteln muss, mit Ausnahme von Kleinstverpackungen, eine Zutatenliste auf der Verpackung aufgedruckt sein. Da Gluten unter die Allergenkennzeichnungspflicht fällt, muss es deklariert sein, wenn es in dem Produkt enthalten ist. Häufig wird nicht Gluten geschrieben, sondern der Name des Getreides angegeben, aus dem die Zutat hergestellt wurde.

Auch Laktose muss nach der Allergenkennzeichnungspflicht deklariert werden. Informieren Sie sich gut über die Kennzeichnungspflicht und die in den Zutatenlisten verwendeten Begriffe. Beim aid (Infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz) können Sie viele Broschüren kostenlos oder für wenig Geld erhalten, die Ihnen das Verstehen der Zutatenlisten erleichtern. Deutlich sicherer ist es, wenn Sie mit der Aufstellung glutenfreier Lebensmittel der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft (DZG) einkaufen gehen.

Die Aufschrift „Kann Spuren von Gluten enthalten“ führt immer wieder zur Verunsicherung, wenn das Produkt anhand der aufgedruckten Zutatenliste oder der Lebensmittelaufstellung der DZG eigentlich glutenfrei sein müsste. Der Hersteller weist mit dieser Aufschrift darauf hin, dass die Möglichkeit besteht, dass das Produkt bei der Herstellung mit Gluten verunreinigt worden sein könnte. Die Aufschrift sagt aber nichts über eine tatsächliche Verunreinigung aus. Allerdings kann auch in Produkten, bei denen diese Aufschrift fehlt, eine Verunreinigung vorhanden sein. Hier müssen Sie leider in jedem Fall selbst entscheiden, ob Sie das Risiko einer eventuell vorhandenen Verunreinigung in Kauf nehmen und das Produkt essen wollen.

Sie werden bald feststellen, dass Sie viele Lebensmittel aus dem ganz normalen Sortiment eines Supermarkts essen dürfen.



Bei einer zusätzlich bestehenden Laktoseintoleranz dürfen Sie auch keine Produkte zu sich nehmen, die Milchzucker (Laktose) enthalten.



Essen dürfen Sie folgende stärkehaltige Lebensmittel: Kartoffeln, Reis, Hirse, Amaranth, Buchweizen, Quinoa, Mais, Kastanien, Soja, Tapioka und Sago aus Maniok.

Reformhäuser, aber auch viele Super- und einige Drogeriemärkte bieten spezielle glutenfreie Lebensmittel an. In einigen Supermärkten gibt es sogar glutenfreie Tiefkühlprodukte. In vielen Bioläden finden Sie ebenfalls spezielle glutenfreie Bioprodukte. Bei Bioprodukten müssen Sie sich genauso wie bei konventionell produzierten Lebensmitteln vergewissern, ob sie glutenfrei sind.

Bei Mehlen sollten Sie auf Produkte zurückgreifen, die besonders für den Verzehr im Rahmen einer glutenfreien Diät gekennzeichnet sind. Denn bei Mehlen ist die Gefahr einer Verunreinigung bei der Produktion und dem Abfüllen besonders groß. Es gibt viele verschiedene glutenfreie Mehle von diversen Herstellern. Eine große Auswahl von Mehlen und anderen glutenfreien Produkten finden Sie bei Internetversendern.

## Sicheres Arbeiten in der Küche

Zöliakiebetreffene reagieren unterschiedlich empfindlich auf Gluten. Auch wenn kleinere Mengen Gluten bei unempfindlicheren Betroffenen nicht unbedingt zu Beschwerden führen, kann trotzdem im Darm wieder eine Entzündung entstehen. Deshalb sollten Sie unbedingt jede Verunreinigung Ihres Essens mit Gluten vermeiden. Das hört sich schwieriger an, als es in der Praxis ist. Es erfordert zwar ein Umdenken, vor allem wenn im selben Haushalt glutenhaltige und glutenfreie Lebensmittel gegessen werden. Aber bald werden Sie sich daran gewöhnt haben. Überlegen Sie sich mithilfe unserer Tipps ganz in Ruhe ein System, wie Sie die Trennung von glutenhaltiger und glutenfreier Nahrung in Ihrem Alltag durchführen können. Stellen Sie feste Regeln auf und informieren Sie Ihre Familie oder Mitbewohner darüber. Vielleicht schreiben Sie die Regeln auf und hängen das Blatt gut sichtbar in die Küche. So kann jeder schnell nachlesen, wie etwas zu tun ist. Denn am Anfang kann man nicht gleich

alles behalten. Sie sollten jedoch nicht dazu übergehen, aus Angst vor einer Verunreinigung alles in der Küche allein zu erledigen. An der Küchenarbeit sollten sich wie sonst auch alle Haushaltsmitglieder beteiligen. Jeder in der Familie oder in der Gemeinschaft muss lernen, rücksichtsvoll zu sein und Verantwortung zu übernehmen. Sie selbst müssen den anderen vertrauen, dass sie die Mahlzeiten glutenfrei zubereiten und sorgfältig in der Küche arbeiten. Sie werden sehen, dass es bis auf ganz wenige Ausnahmen gut funktionieren wird.

Ändern Sie die Regeln in der Küche nur, um die Arbeit zu verbessern oder zu erleichtern. Denken Sie daran, die anderen Familienmitglieder oder Mitbewohner darüber zu informieren. Ansonsten halten Sie die aufgestellten Regeln strikt ein – dann passieren kaum Fehler. Informieren Sie auch Besucher über Ihre Regeln in der Küche oder bei Tisch. Sie werden feststellen, dass es Ihrem Besuch deutlich lieber ist, diese Regeln genau zu kennen und zu befolgen, als ständig Angst zu haben, Fehler zu machen und Ihnen dadurch möglicherweise zu schaden.



Vermeiden Sie jede Verunreinigung: So sollten Sie etwa den Löffel, mit dem Sie normale Nudeln beim Kochen umgerührt haben, nicht zum Umrühren glutenfreier Nudeln benutzen.



Benutzen Sie keine Brettchen und Küchengeräte aus Holz, die mit glutenhaltigen Lebensmitteln in Berührung gekommen sind.



### Wichtige Tipps für das Arbeiten in der Küche

- 1.** Lagern Sie glutenfreie Lebensmittel getrennt von glutenhaltigen Lebensmitteln. Am besten räumen Sie einen Schrank in der Küche komplett aus, säubern ihn gründlich mit einem sauberen Lappen und warmer Seifenlauge. Hier dürfen dann nur glutenfreie Lebensmittel lagern.
- 2.** Reinigen Sie einen Teil der Arbeitsfläche ebenfalls mit einem sauberen Lappen und warmer Seifenlauge. Hier dürfen nur noch glutenfreie Lebensmittel abgelegt und verarbeitet werden.
- 3.** Reinigen Sie Ihre Hände gründlich, bevor Sie glutenfreie Lebensmittel anfassen. Das ist ein wenig lästig, aber sonst können Sie glutenfreie Lebensmittel schnell mit glutenhaltigen Krümeln oder glutenhaltigem Mehlstaub verunreinigen.
- 4.** Spülen Sie möglichst alles in der Spülmaschine. Ansonsten spülen Sie von Hand mit frischem, warmem Wasser mit Spülmittel und einem sauberen Spültuch oder Schwamm. Lassen Sie noch einmal frisches, warmes Wasser über das Gespülte laufen. Benutzen Sie zum Abtrocknen saubere Geschirrtücher.
- 5.** Benutzen Sie zum Abwischen der Arbeitsflächen oder Sets getrennte Lappen und zum Abtrocknen nach dem Händewaschen unterschiedliche Handtücher. Wenn Sie sich dafür zwei Sorten oder Farben anschaffen, dann verwechseln Sie diese nicht so leicht. Sollte es doch einmal passieren, nehmen Sie frisch gewaschene Lappen oder Handtücher und legen die verunreinigten zur Schmutzwäsche. Sie sollten Lappen, Geschirr- und Handtücher häufig wechseln.
- 6.** Schaffen Sie sich einen neuen Toaster an, in dem ausschließlich glutenfreies Brot getoastet wird, denn einen Toaster kann man nicht vollständig reinigen. Wenn Sie unterwegs sind und getoastetes Brot essen möchten, nehmen Sie sogenannte Toastbags mit. Das sind Taschen, in die Sie Ihr Brot hineinlegen und dann in einem

normalen Toaster toasten. Die Tasche schützt Ihr Brot vor Verunreinigung.

**7.** Legen Sie sich einen neuen, separaten Brotkorb zu. Schneiden Sie glutenfreies Brot nicht mit einer Maschine, mit der glutenhaltiges Brot geschnitten wurde. Verwenden Sie zum Schneiden lieber ein gutes Messer und ein Glasbrettchen.

**8.** Am besten benutzen Sie zum Umrühren in Töpfen, zum Wenden in der Pfanne und zum Vorlegen auf die Teller Plastikbesteck in zwei Farben. Dann fällt Ihnen gleich auf, wenn Sie es einmal verwechseln. Nehmen Sie frisches Besteck, wenn eine Verwechslung stattgefunden hat und mit dem Besteck für glutenfreies Essen glutenhaltiges aufgelegt wurde.

**9.** Bei Tisch sollten alle Buttermesser, Marmeladenlöffel und Aufschnittgabeln benutzen. Damit sollten die Butter, die Marmelade, der Käse oder der Aufschnitt erst auf den Rand des eigenen Tellers gelegt werden, ehe das Brot damit bestrichen oder



Am besten benutzen Sie beim Kochen und Vorlegen Plastikbesteck in zwei Farben.

belegt wird. So bleiben bei Tisch die Butter, das Marmeladenglas, der Aufschnittteller und das Käsebrett frei von glutenhaltigen Krümel.

**10.** Beim Kochen und Backen bereiten Sie möglichst zuerst die glutenfreien Gerichte und dann die glutenhaltigen zu. Dadurch verringern Sie die Gefahr einer Verunreinigung der glutenfreien Gerichte. Wenn Sie glutenfreies und glutenhaltiges Gebäck gleichzeitig im Backofen zubereiten wollen, schieben Sie oben das glutenfreie Gebäck und unten das glutenhaltige hinein. Dann können keine glutenhaltigen Krümel auf das glutenfreie Gebäck fallen.

**11.** Benutzen Sie keine Küchengeräte aus Holz, die vorher mit Gluten in Berührung gekommen sind. Benutzen Sie lieber Glasbretter und Plastiklöffel, die sich vollständig reinigen lassen.

**12.** Spülen Sie nach und nach alle Küchenutensilien wie Vorratsdosen, Butterbrotdosen, Trinkflaschen usw. in der Spülmaschine oder gut von Hand. Dann können Sie diese benutzen, wenn Sie sie brauchen.

**13.** Backformen, Roste, Bleche usw. müssen gründlich gespült werden, sodass keine Gebäckreste mehr daran haften. Prüfen Sie genau, ob nicht noch Krümel in den Ritzen der Backformen sitzen. Wenn Ihnen die Reinigung nicht vollständig gelingt, müssen Sie die Backformen mit Backpapier auslegen oder sich neue anschaffen.

**14.** Wenn Sie Ihr Getreide selbst mahlen wollen, verwenden Sie eine Getreidemühle, in der vorher nie glutenhaltiges Getreide gemahlen wurde. Die Gefahr von Verunreinigung durch die darin noch vorhandenen Reste glutenhaltigen Mehls ist sonst zu groß. Die glutenhaltigen Mehltreue lassen sich nicht vollständig aus der Mühle entfernen und gefährden Ihre Gesundheit. Überprüfen Sie, ob sich Ihr Brotbackautomat wirklich vollständig reinigen lässt. Sonst kaufen Sie sich lieber einen neuen oder backen ohne Automat.

Sie werden sehen, dass diese Tipps bald für Sie selbstverständlich geworden sind und das Arbeiten in der Küche wieder einfach wird. Wir möchten Ihnen aber noch etwas ans Herz legen. Wir wissen, dass eine glutenfreie Ernährung teuer ist. Trotzdem sollten Sie versuchen, dass alle im Haushalt das Gleiche essen, mit Ausnahme von Brot, Brötchen und Nudeln. Das hat mehrere Vorteile: Es bedeutet deutlich weniger Arbeit beim Kochen und Backen. Die Gefahr einer Verunreinigung ist viel geringer. Das Wichtigste ist aber, dass der Betroffene nicht auch noch in seiner engsten Umgebung immer der Außenseiter ist. Das ist er sonst überall. Aber zu Hause nicht überlegen zu müssen, was man essen



Mit Ausnahme von Brot, Brötchen und Nudeln können alle glutenfrei essen. Das bedeutet keine Einschränkung des Genusses.



Wenn Sie in der Küche generell Anfänger sind, dann kaufen Sie sich Löffelmaße. Die helfen Ihnen, einen Esslöffel, Teelöffel usw. genau abzumessen.

Eine gute Küchenwaage unterstützt Sie beim Kochen und Backen.

darf, sondern einfach alles, was auf dem Tisch steht, nehmen zu können, ist eine große Erleichterung. Wenn Sie es sich leisten können, backen Sie nur noch glutenfreien Kuchen. Er schmeckt genauso wie normaler. Die meisten unserer Gäste haben uns nach dem Essen gefragt, warum wir denn diesen Kuchen überhaupt essen durften. Sie haben demnach nicht gemerkt, dass er anders war als früher.

Es gibt einige Küchenutensilien, die Ihnen das glutenfreie Kochen und Backen erleichtern. Auf jeden Fall brauchen Sie eine gute Küchenwaage, mit der Sie etwa auf ein Gramm genau wiegen können. Kaufen Sie Messbecher in verschiedenen Größen, um relativ genau auch kleinere Flüssigkeitsmengen abmessen zu können. In den Tipps zu den einzelnen Kapiteln nennen wir Ihnen weitere Utensilien.





## Wie Sie mit diesem Buch arbeiten

Wir haben Ihnen zu jedem Kapitel Tipps zusammengestellt, die Ihnen bei der Zubereitung helfen sollen. Bitte lesen Sie sie gründlich, bevor Sie das erste Rezept aus dem entsprechenden Kapitel nacharbeiten. Lesen Sie das Rezept einmal durch, ehe Sie mit der Zubereitung beginnen.

Die Rezepte sind wie in einem klassischen Lern-Kochbuch geordnet. Manchmal sucht man ein spezielles Gericht, zum Beispiel eines, das Kindern gut schmeckt oder das man gut transportieren kann. Hinweise darauf geben Ihnen Symbole im Rezeptteil und im Register ab S. 234.



**Gerichte für jeden Tag**



**Gerichte, die Kinder gerne essen**



**Besondere Gerichte**



**Gerichte, die sich gut mitnehmen lassen**

Zur besseren Planung haben wir die Arbeitszeit und die Gesamtzeit angegeben. Die Arbeitszeit ist großzügig bemessen, deshalb kann es sein, dass Sie schneller fertig sind. In der Gesamtzeit sind auch Zeiten zum Backen, Gehenlassen oder Auskühlen enthalten. So können Sie berechnen, wann Sie mit der Zubereitung der Gerichte beginnen müssen, damit sie zu einer bestimmten Zeit fertig sind. Wenn bei den Zeitangaben Werte in Klammern stehen, geben diese an, wie lange Sie insgesamt brauchen, wenn Sie eine Zutat vorher zubereiten müssen, zum Beispiel die Löffelbiskuits für das Tiramisu. Geübte Köche können natürlich die Zubereitung verschiedener Gerichten ineinander schachteln.

Die meisten Rezepte können Sie auch laktosearm oder lakto-



Wählen Sie am Anfang Rezepte für Anfänger aus. Dann haben Sie gleich Erfolg.

sefrei zubereiten. Einen entsprechenden Hinweis finden Sie in jedem Rezept. Laktosearm heißt, dass Sie sogenannte laktosefreie Milchprodukte anstelle der normalen Milchprodukte verwenden. Diese enthalten jedoch immer noch geringe Mengen Laktose. Laktosefrei heißt, dass keine Milchprodukte in dem Rezept verwendet werden. Statt Butter müssen Sie bei einer Laktoseintoleranz Margarine ohne Milchanteil verwenden. Einen entsprechenden Hinweis finden Sie im Rezept. Laktosefreie Milchprodukte erhalten Sie in Reformhäusern und vielen Supermärkten. In Supermärkten stehen Sie entweder neben den normalen Milchprodukten oder in einer gesonderten Kühltheke.

Wir haben Zutaten verwendet, die Sie relativ einfach kaufen können. Hinweise dazu finden sich im Anhang. Die Angaben der Hersteller in unseren Rezepten dienen dazu, die Mehle eindeutig zu benennen. Denn glutenfreie Mehle haben sehr unterschiedliche Eigenschaften. Alle Hersteller bieten überwiegend Mehlmischungen an. Die Eigenschaften dieser Mischungen sind durchaus unterschiedlich und können deshalb nicht beliebig ausgetauscht werden, ohne die Rezepte leicht zu verändern. Wir haben mit den genannten Mehlen die besten Erfahrungen gemacht. Zuwendungen von Seiten der Hersteller erhalten wir nicht.

Obwohl es eine Vielzahl an Herstellern von Soßenbindern gibt, haben wir ausschließlich Mondamin-Soßenbinder verwendet, da dieser auf jeden Fall glutenfrei ist.

Häufig haben wir keine genaue, sondern nur eine kleinere und größere Menge angegeben. Diese sind als Richtwerte zu verstehen. Sie müssen selbst ausprobieren, wie es Ihnen am besten schmeckt. Wenn „evtl.“ vor einer Zutat steht, können Sie diese hinzugeben oder auch nicht. Manchmal stehen mehrere Alternativen untereinander. Dann sollen Sie sich die Zutaten herausuchen, auf die Sie gerade Appetit haben oder die sich in Ihrer Küche befinden. Vielleicht haben Sie auch eine neue Idee und probieren eine ganz andere Zutat aus.

In vielen herkömmlichen Rezepten stehen die Mengenangaben „Messerspitze“ und „Prise“. Diese Angaben sind für Neulinge in der Küche kaum verständlich. Deshalb haben wir darauf verzichtet. So kleine Mengen genau zu definieren ist schwierig. Wir haben dann geschrieben „etwas“ Salz, Pfeffer usw. Damit meinen wir ungefähr so viel, wie zwischen Daumen und Zeigefinger passt.

Wir haben uns bemüht, genau aufzuschreiben, wie wir etwas zubereiten. Denn das kann bei der glutenfreien Küche über Erfolg oder Misserfolg entscheiden. Halten Sie sich bei der ersten Zubereitung jedes Rezepts daher genau an die Anleitung. Leider haben die vielen glutenfreien Mehle und Mehlmischungen so unterschiedliche Eigenschaften, dass das Backen mit Ihrem Lieblingsmehl nach unserem Rezept vielleicht nicht gleich zu Ihrer vollen Zufriedenheit klappt. Geben Sie nicht auf. Lesen Sie die entsprechenden Tipps und versuchen Sie es mit einem etwas veränderten Rezept. Fast immer stellt sich dann der gewünschte Erfolg ein. Bei den Backrezepten haben wir angegeben, wie sich der Teig anfühlen, wie er aussehen oder welche anderen Eigenschaften er haben soll. Das soll Ihnen die weitere Verarbeitung erleichtern.

Bei Angaben für den Backofen berücksichtigen Sie bitte, dass jeder Backofen anders backt. Deshalb sehen Sie lieber einmal mehr und früher hinein, damit nichts anbrennt. Es kann auch sein, dass Sie ein Gericht etwas länger backen müssen.

Die Tipps zu den Rezepten geben Ihnen Auskunft, wie Sie das Gericht servieren können oder welche Variationsmöglichkeiten es noch gibt. Sie sollen Sie auch anregen, selbst kreativ zu werden und die Rezepte abzuwandeln. Vielleicht schmeckt Ihnen Ihre Kreation dann besser als unser Vorschlag.

### Tipps für Kücheneulinge

Beginnen Sie mit den Rezepten für Anfänger. Lesen Sie die entsprechenden Tipps. Legen Sie sich alle Zutaten und Küchenutensilien zurecht, die Sie für die Zubereitung benötigen. So vermeiden Sie Hektik.

Als Neuling versteht man oft die Sprache der Rezepte nicht. Im Folgenden werden die häufigsten Begriffe erklärt und einige Tricks der Küchenprofis verraten.

#### Abkürzungen und Erklärungen:

P ist die Abkürzung für Päckchen, g für Gramm, ml für Milliliter, l für Liter, EL für Esslöffel (15 ml), TL für Teelöffel (5 ml).

**Garen** ist der allgemeine Ausdruck dafür, dass etwas durch und durch von Hitze durchdrungen wurde und dadurch seine Eigenschaften verändert. Meistens wird es dann weich. Wie testen Sie, ob etwas gar ist? Nudeln und Reis probieren Sie am besten. Diese müssen bissfest (noch ein klein wenig hart, aber gut zu kauen) bis weich sein. Kartoffeln und Gemüse sind gar, wenn Sie sie leicht mit einem scharfen Küchenmesser einschneiden/einstechen können.

**Kochen** heißt, dass man etwas mit Wasser bedeckt in einem Topf gart.

Beim **Dämpfen** hat man im Topf oder in der Pfanne nur so viel Wasser, dass sich im gut verschlossenen Gefäß Dampf bildet und mit diesem heißen Dampf gegart wird.

Beim **Braten** gart man in hitzebeständigem Fett. Es muss so viel Fett in der Pfanne sein, dass der Boden bedeckt ist. In den meisten Fällen wird das Fett erhitzt, bevor die Lebensmittel wie Zwiebeln, Speck, Fleisch oder Fisch hineingelegt werden. So erhalten diese eine schöne braune, knusprige Kruste. Wenn das Fett heiß wird,

wird es flüssiger. Schwenken Sie die Pfanne und beobachten das Fett. Wenn es schneller läuft, ist es heiß. Beachten Sie bitte, dass sich Fett leicht überhitzen kann. Deshalb ist es besser, die ersten Male das Bratgut etwas zu früh in die Pfanne zu legen als zu spät. Wenn Sie etwas in heißes Fett legen, spritzt es. Deshalb sollten Sie ein wenig Abstand halten. Während des Anbratens muss das Fett heiß bleiben. Sie müssen ausprobieren, wie weit Sie Ihre Herdplatten dafür herunterschalten müssen. Zu Beginn des Anbratens brennt es leicht an. Deshalb sollten Sie dann besonders aufpassen. Ist das zu Bratende von allen Seiten angebraten (das heißt braun), können Sie weiter mit geschlossenem Deckel bei wenig Hitzezufuhr garen. Fleischstücke lassen sich gut mit einer Gabel wenden. Ansonsten benutzen Sie einen Pfannenwender. Fleisch ist gar, wenn es sich leicht mit einer Gabel einstechen lässt. Durchgebratenes Fleisch ist innen nicht mehr rosa oder rot. Gehacktes ist gar, wenn es von allen Seiten braun angebraten ist. Bei Hackbällchen müssen Sie evtl. eines zerteilen und nachsehen. Garer Fisch ist meist undurchsichtig und weiß, Lachs undurchsichtig orange. *Achtung:* Wenn sich Fett entzündet, löschen Sie es auf keinen Fall mit Wasser. Es könnte zu einer kleinen Explosion kommen. Nehmen Sie die Pfanne vom Herd und ersticken Sie die Flammen mit einer feuerfesten Decke oder mit dem passenden Deckel.

Beim **Backen** gart man durch heiße Luft. Wenn man die Temperatur zu hoch wählt, wird die Oberfläche braun oder schwarz, ehe es innen gar ist. Deshalb lieber eine niedrigere Temperatur wählen und länger im Backofen stehen lassen. Wenn Sie etwas oben im Ofen backen, wird es schneller dunkler als unten. Im Umluftofen ist die Hitzeverteilung überall gleichmäßig. Jeder Ofen backt allerdings anders. Wenn der Kuchen oder Auflauf zu braun wird, hilft es, ihn mit Alufolie abzudecken. Dann kann man ihn noch länger im Ofen lassen, ohne dass er schwarz wird.

Wenn Sie etwas **Heißes abkühlen oder einfrieren** wollen, sollten Sie es erst auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, ehe Sie es





in den Gefrier- oder Kühlschrank stellen. Sonst bildet sich viel Kondenswasser in Ihrem Gefäß und in den Geräten.

Gerichte, die Milch, Stärke, Zucker oder Gehacktes enthalten, können leicht **anbrennen**. Diese müssen Sie beim Erhitzen gut beobachten und häufig rühren. Sollten Sie beim Rühren feststellen, dass etwas auf dem Boden angebrannt ist, kratzen Sie auf keinen Fall das Angebrannte ab. Rühren Sie intensiv, dass nicht noch mehr ansetzt. In den meisten Fällen schmeckt dann das Gericht noch normal. Den angebrannten Topf gut mit Wasser und Spülmittel einweichen und gründlich reinigen. Bleiben Reste des Angebrannten im Topf zurück, brennt es Ihnen beim nächsten Mal noch schneller an.

Tiefgefrorene Zutaten sollten Sie rechtzeitig **auftauen**. Legen Sie sie nach dem Auftauen in den Kühlschrank, wenn Sie nicht gleich mit der Zubereitung beginnen. Ist die Zeit zu knapp für das Auftauen, dann packen Sie das Gefrorene in einen Gefrierbeutel und verschließen diesen gut. Legen Sie den Beutel in eine Schüssel mit Leitungswasser. Wechseln Sie das Wasser einige Male. Wenn das Gefriergut dann in der Mitte noch ein klein wenig gefroren ist, verlängern Sie die Garzeit und halten die Gartemperatur niedrig, damit es außen nicht zu dunkel wird.

Eiweiß können Sie mit einem Mixer zu **Eischnee** schlagen. Dieser ist fest, wenn man die Rührschüssel umdrehen kann, ohne dass der Eischnee sich in der Schüssel bewegt. Aber bitte vorsichtig umdrehen, damit er nicht herausfließt, wenn er doch nicht fest genug war. Eischnee müssen Sie immer ganz vorsichtig in eine andere Masse einrühren. Dieses wird in den meisten Kochbüchern als „unterheben“ bezeichnet.

Ein **Hefeteig** ist fertig gegangen, wenn er sein Volumen deutlich vergrößert hat und er beim vorsichtigen Draufdrücken mit dem Finger leicht nachgibt.

Für **Salzkartoffeln** schälen Sie die Kartoffeln, schneiden sie in kleine Stücke und kochen sie in Wasser mit etwa ½ TL Salz.

Für **Pellkartoffeln** waschen Sie die Kartoffeln und kochen sie ganz und mit Schale in Wasser. Wenn die Kartoffeln abgekocht und kalt geworden sind, können Sie die Schale abziehen (pellen). Für Pellkartoffeln sollten Sie möglichst Kartoffeln ähnlicher Größe kochen, damit sie alle gleichzeitig gar sind.

Was können Sie tun, um Ihr Essen noch zu retten, wenn Ihnen ein **Missgeschick** passiert ist? Schwarze Stellen am Kuchen oder Fleisch kratzen Sie großzügig mit einem scharfen Messer ab. Den Kuchen können Sie danach mit Zuckerguss oder Kuvertüre überziehen. Dann wird es keiner bemerken. Über das Fleisch können Sie Kräuter streuen. Wenn Sie zu stark gewürzt haben, hilft es, mehr (heißes) Wasser in die Suppe zu gießen, eine Dose Gemüse in den Auflauf oder unter das Gemüse zu mischen. Wenn das Gericht dann zu kalt geworden ist, müssen Sie es noch einmal aufwärmen. Wenn die Kartoffeln zu lange gekocht haben und zerfallen, machen Sie Püree daraus. Zerfallenes Gemüse zerkleinern Sie mit einem scharfen Messer in kleine Stückchen und streuen Kräuter darüber.

Kaufen Sie sich gute Topflappen und Backhandschuhe, damit Sie sich nicht verbrennen. Wenn Sie sich doch verbrannt haben, kühlen Sie mindestens eine Viertelstunde mit einem Kühlkissen oder kaltem Wasser. Dann bleibt das Malheur meist ohne Folgen. Spezielle Fingerpflaster halten es aus, wenn Sie nach einer **Verletzung** weiter in der Küche arbeiten. Mehl, das auf den Boden gefallen ist, macht diesen genauso glatt wie eine Flüssigkeitslache. Beides sollten Sie sofort beseitigen.

Sollte Ihnen wirklich einmal ein Gericht gänzlich misslingen, denken Sie daran, dass auch ein Promikoch einmal ganz klein angefangen und sich die Finger verbrannt hat. Beim nächsten Mal klappt es bestimmt besser und dann können Sie stolz auf sich sein.



## Moussaka

Schwierigkeitsgrad: für Anfänger

Kann auch laktosearm zubereitet werden

**Arbeitszeit: 30–40 Minuten**

**Gesamtzeit: 1–1¼ Stunden**

### Zutaten

300 g Kartoffeln  
 etwas Salz  
 1 rote oder 2 normale Zwiebeln  
 450 g Tomaten  
 ½–1 Aubergine  
 500 g Hackfleisch  
 Öl, Butter oder Margarine (evtl. ohne Milchanteil) zum Anbraten und Einfetten der Form  
 1 TL granulierter Knoblauch  
 1½ TL Salz  
 etwas gemahlener Pfeffer  
 1 TL Paprikapulver  
 1 TL Basilikum (frisch oder getrocknet)  
 3 TL Oregano (frisch oder getrocknet)  
 1 TL Thymian (frisch oder getrocknet)  
 200 g Zucchini  
 350 g Naturjoghurt (1,5 % oder 3,5 % Fett, evtl. laktosearm)

### Zubereitung

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden, in Wasser mit etwas Salz gar kochen und abgießen. Währenddessen evtl. die frischen Kräuter hacken und die restlichen Zutaten vorbereiten.

Zwiebel und Tomaten klein schneiden. Aubergine schälen und in Scheiben schneiden. Hackfleisch und Zwiebeln braun braten. Dann Tomaten und Aubergine zugeben und weitere 5 Minuten garen. Die Gewürze in einem Schälchen mischen. Die Hälfte der Gewürzmischung zugeben und unterrühren.

Die Auflaufform fetten. Zucchini schälen und in Scheiben schneiden, mit den Kartoffelscheiben und der restlichen Gewürzmischung mischen und in die Form legen. Gemüse-Hackfleisch-Mischung darauf verteilen. Zuletzt den Joghurt darübergeben. Auf mittlerer Schiene im Backofen bei 190–200 °C, Umluft bei 170–180 °C für 15–20 Minuten backen, bis die Oberfläche anfängt, braun zu werden.

### TIPPS UND HINWEISE

Wenn Sie viel Besuch erwarten, verdoppeln Sie die Zutatenmengen und backen die Moussaka in einer Fettpfanne. Dazu passt grüner Blattsalat.



## Döner

Schwierigkeitsgrad: für Fortgeschrittene  
Kann laktosearm oder laktosefrei zubereitet werden

**Arbeitszeit: 15–20 (30–45) Minuten**  
**Gesamtzeit: ca. 1 (ca. 2) Stunde(n)**

### Zutaten

200–300 g gefrorenes Fleisch am Stück  
(z. B. Lamm, Huhn, Pute)  
4–8 große Salatblätter  
2–4 Tomaten  
1–1½ Zwiebeln  
16 Schlangengurken-Scheiben  
Alufolie  
Öl zum Einpinseln der Alufolie  
½ TL Salz  
¼ TL gemahlener Pfeffer  
evtl. 1–2 Knoblauchzehen  
2 Fladenbrote (Rezept siehe S. 213)  
100–200 g Zaziki (Rezept siehe S. 115)

### Zubereitung

Das Fleisch mit einem sehr scharfen Messer in leicht angetautem Zustand in ganz dünne Scheiben schneiden. Auf einem Teller weiter auftauen lassen.

Den Salat und die Tomaten waschen. Den Salat mit Küchenpapier trocken tupfen. Zwiebeln, Tomaten und Gurken in dünne Scheiben, evtl. die Knoblauchzehen in kleine Stückchen schneiden. Das Fladen-

brot halbieren und jede Hälfte so einschneiden, dass eine Tasche entsteht.

Einen Rost mit Alufolie abdecken. Die Folie mit Öl einpinseln. Den Grill im Backofen vorheizen. Das aufgetaute Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, gleichmäßig auf der Alufolie verteilen. Den Rost mit dem Fleisch auf höchster Stellung unter den Grill schieben und je nach Dicke der Scheiben 3–10 Minuten grillen, bis es braun ist. Da es schnell verbrennt, bitte im Auge behalten.

Das aufgeschnittene Fladenbrot innen mit Zaziki einstreichen, bei laktosefreier Zubereitung weglassen (Zaziki gehörte ursprünglich sowieso nicht in den Döner). Evtl. das Fleisch dann mit dem Knoblauch würzen.

Salatblätter, Gurken-, Tomaten- und Zwiebelscheiben, dann das Fleisch in das Fladenbrot füllen und sofort servieren.

### TIPPS UND HINWEISE

Gehen Sie doch mit anderen zur Dönerbude und nehmen Ihren eigenen Döner mit. Wenn nicht alles, was Sie vorbereitet haben, in das Fladenbrot hineinpasst, servieren Sie es auf kleinen Tellern zum Döner. Dönerfleisch schmeckt auch gut zu Reis und Salat. Wenn Ihnen das Schneiden des Fleisches zu kompliziert ist, können Sie auch einfach Hackfleisch mit Zwiebeln und Gewürzen braten und zum Füllen des Fladenbrots verwenden.



## Maultaschen

Schwierigkeitsgrad: für Profis

Laktosefrei

**Arbeitszeit: 1½–1¾ Stunden**

### Zutaten

#### Für den Teig

50 g Mehl für alle Kochanwendungen von Schär

50 g Mehl-Mix Plus von Hammermühle

100 g Mehl-Mix B von Schär

3 Eier

½ TL Salz

#### Für die Füllung

½ rote oder 1 normale Zwiebel

Öl, Butter oder Margarine (evtl. ohne Milchanteil) zum Anbraten

250 g Hackfleisch

75 g aufgetauter Blattspinat

½ TL Salz

etwas gemahlener Pfeffer

1 EL Thymian (frisch oder getrocknet)

1 Ei

1 TL Salz oder gekörnte Gemüsebrühe für  
2–3 l Wasser

### Zubereitung

Die Mehle in eine Schüssel einwiegen und mischen, anschließend Eier darüber aufschlagen, Salz zufügen und alle Zutaten verkneten. Wenn der Teig noch an den Händen klebt, noch etwas Mehl unterkneten. Wenn der Teig auseinanderfällt und sich nicht leicht feucht anfühlt, noch etwas Wasser einkneten. Den Teig mindestens ½ Stunde kühl stellen. Währenddessen die Füllung vorbereiten.

Die Zwiebel klein schneiden. Evtl. frischen Thymian hacken. Fett in einem Topf oder einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel und Hackfleisch darin anbraten. Dann den Blattspinat zugeben und mit geschlossenem Deckel noch 5 Minuten ziehen lassen. Abkühlen lassen, Gewürze zugeben und ein Ei unterrühren.

Eine Teigmatte großzügig mit Mehl bestäuben, den Teig darauf etwa 40 cm lang und 20 cm breit ausrollen. Wird die Teigplatte deutlich kleiner, bekommen Sie nur wenige Maultaschen und der Teig ist zu dick. Wird die Teigplatte deutlich größer, kann der Teig bei der Verarbeitung reißen. Die Teigplatte mit einem Messer in 12 etwa gleich große Rechtecke zerteilen. Jedes Rechteck zur Hälfte mit der Füllung bedecken, dabei einen fingerbreiten Rand an den Seiten lassen und die Füllung nicht höher als einen Finger dick auftragen. Dann die unbedeckte Hälfte über die Fül-





## Mousse au Chocolat

Schwierigkeitsgrad: für Fortgeschrittene  
Kann auch laktosearm zubereitet werden

Arbeitszeit: 30–40 Minuten  
Gesamtzeit: ca. 2 Stunden

### Zutaten

4 Eier

80 g Zucker

2 Tafeln Schokolade (à 100 g) mit  
mindestens 50 % Kakaoanteil

50 g Butter (evtl. laktosearm)



### Zubereitung

Eier trennen. Eiweiß und 40 g Zucker mit einem Mixer steif schlagen.

Schokolade in kleine Stücke schneiden. Gemeinsam mit der Butter in einem Topf bei geringer Wärmezufuhr verflüssigen. Dabei ständig rühren, sodass nichts ansetzt. Wenn alles flüssig ist, den Topf vom Herd nehmen.

Eigelb und den restlichen Zucker unter die Schokoladenmischung rühren. Dann vorsichtig den Eischnee unterrühren. Die Mousse in das Gefäß füllen, in dem es später serviert werden soll. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

### TIPPS UND HINWEISE

Mousse au Chocolat schmeckt fruchtig, wenn Sie ein flaches Gefäß zum Servieren verwenden und den Boden mit Mandarinen oder Aprikosen aus der Dose belegen, bevor Sie die Mousse darüberfüllen.



## Hähnchengeschnetzeltes

Schwierigkeitsgrad: für Anfänger  
Laktosefrei

Arbeitszeit: 10–15 Minuten

Gesamtzeit: 20–30 Minuten

### Zutaten

400–500 g Hähnchenbrustfilets  
(frisch oder aufgetaut)

etwa ½ TL Salz

etwa ¼ TL gemahlener Pfeffer

etwa ¼ TL Paprikapulver

Öl, Butter oder Margarine (evtl. ohne  
Milchanalteil) zum Braten

### Zubereitung

Filets waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In kleine Stücke schneiden und würzen.

Fett erhitzen. Darin die Fleischstückchen anbraten und dann bei geschlossenem Deckel in der Pfanne bei wenig Hitzezufuhr weiter garen.

### TIPPS UND HINWEISE

Für Geschnetzeltes in Soße gießen Sie Wasser zum garen Fleisch und binden dann an (siehe Rezept für gebundene Soßen S. 108). Sie können auch klein geschnittenes Gemüse zum angebratenen Fleisch geben und dann alles zusammen garen. Oder probieren Sie Geschnetzeltes mit Obst (z. B. Ananas und Orangenstücken). Diese geben Sie zum garen Fleisch und erwärmen das Obst nur noch. Gut schmeckt Geschnetzeltes auch mit Kräutern.





## Putenbruststreifen mit Gemüse

Schwierigkeitsgrad: für Anfänger  
Laktosefrei

**Arbeitszeit: 30–40 Minuten**  
**Gesamtzeit: 1–1½ Stunden**

### Zutaten

200 g grüne Bohnen (frisch oder aufgetaut)

300 g Brokkoli (frisch oder aufgetaut)

250 g Tomaten

400 g Putenbrust (frisch oder aufgetaut)

Öl, Butter oder Margarine (evtl. ohne  
Milchanteil) zum Anbraten

1 TL Salz

1 TL granulierter Knoblauch

1 TL Paprikapulver

2 EL Kräuter (frisch oder getrocknet,  
z. B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)

### Zubereitung

Frisches Gemüse waschen. Bohnen in kleine Stücke schneiden, Brokkoli in kleine Röschen zerteilen. Tomaten evtl. häuten, d. h., Schale einritzen, kurz auf einem Löffel in heißes Wasser halten und Schale abziehen. Dann die Tomaten klein schneiden.

Putenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Fett in einem Topf erhitzen, Putenbruststreifen darin anbraten, bis sie gerade nicht mehr rosa sind.

So viel Wasser zugießen, dass das Wasser etwa 1 cm hoch im Topf steht. Die Bohnen zufügen und ca. 5 Minuten dämpfen. Dann das restliche Gemüse zugeben und ca. 15 Minuten garen, bis es weich ist. Dabei ab und zu rühren und sicherstellen, dass der Topfboden immer mit Wasser bedeckt ist. Wenn das Gemüse gar ist, würzen, abschmecken und evtl. nachwürzen

### TIPPS UND HINWEISE

Sie können auch Gemüse der Saison oder anderes Fleisch für dieses Gericht verwenden.

