

Glutenfreie Rezepte

Bewährte Rezepte unserer Kundinnen und Kunden Gesammelt im September 2011

Mohn-Apfelkuchen

Frau Christa Engleitner, Wels

4 Eier, 4 Äpfel (mittelgr.), 20 dag Zucker, 20 dag Mohn

Dotter mit ½ Menge Zucker gut abrühren. Mohn und feingeriebene Äpfel untermischen. Eiklar mit ½ Menge Zucker steifschlagen – unterheben. In befettete und (glutenfrei) bemehlte Tortenform geben. Im vorgeheizten Rohr bei 170 – 180 °ca. 40 – 50 Min. backen. Nach dem Abkühlen mit Zucker bestreuen.

Apfelkuchen

Frau Christa Engleitner, Wels

3 Eier, 10 dag Zucker, 5 EL Öl, 10 dag glutenfreies Mehl (Buchweizenmehl), 1 TL Backpulver, Messerspitze Zimt, 1 P. Vanillezucker

Eier und Zucker schaumig rühren. Öl einrühren; Mehl mit Backpulver und Zimt vermengen und in die Masse vorsichtig unterrühren. In befettete und bemehlte (glutenfrei) Tortenform geben, mit halbierten oder geviertelten Äpfeln belegen. Mit Vanillezucker bestreuen. Bei 180 °ca. 50 Min. backen (vorheizen)

Nusskuchen

Frau Christa Engleitner, Wels

15 dag Zucker, 15 dag Topfen, 15 dag Butter, 15 dag Nüsse/Mandeln, 5 Eier

5 Dotter und ½ Menge Zucker, Topfen und Butter schaumig rühren, Nüsse und 5 steifgeschlagene Klar (mit ½ Zuckermenge) abwechselnd unterheben. In befettete, bemehlte (glutenfrei) Form geben, bei 180 ° ca. 30 Min. backen. Nach dem Erkalten mit Zuckerglasur verzieren oder mit Staubzucker bestreuen.

Biskuitroulade

Frau Christa Engleitner, Wels

6 Eier, 6 EL Zucker, 3 EL Buchweizenmehl mit, 3 EL Maronimehl gut vermischen, unbehandelte Zitrone, Prise Salz

6 Eier mit Zucker schaumig rühren. Mehlmischung vorsichtig gut unterrühren. Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen, bei 200 ° 15 Min. backen.
Fertige geb. Roulade mit Marillenmarmelade bestreichen und einrollen oder fertige gebackene Masse auf ein mit Staubzucker bestreutes Backpapier stürzen, noch warm einrollen und mit Creme füllen.
Tipp: 1 Becker Obers schlagen, mit Zucker und Sahnesteif je nach Geschmack, Früchte unterheben, Marmelade (Preißelbeeren) oder Löskaffee.

Buchweizenbrot

Frau Christa Engleitner, Wels

40 dag Buchweizenmehl, ½ l Buttermilch (od. Wasser), Zimmertemperatur, 1 TL (gestrichen) Salz, 1 TL Brotgewürz, 1 P. Trockenhefe

Aus den Zutaten einen mittelfesten Teig kneten (Mixer: Knethaken). In eine befettete Kastenform geben, gehen lassen. Bei 200 ° ca. 50 Min. backen.

Eierlikörgugelhupf

Frau Christa Engleitner, Wels

25 dag Staubzucker, 5 ganze Eier, 1 P. Vanillezucker, ¼ l Öl, ¼ l Eierlikör, 25 dag glattes, glutenfreies Mehl (Wiechertm.), mit 1 P. Backpulver sieben

Eier, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, Öl tropfenweise dazugeben, danach den Eierlikör langsam dazugeben, Mehl/Backpulvermischung untermengen.
Gugelhupfform sehr gut ausfetten und mit Brösel (Buchweizenmehl) ausstreuen.
Bei 160 ° Heißluft ca. 55 Minuten backen.

Eierlikörkuchen

Frau Christa Engleitner, Wels

25 dag Staubzucker, 2 P. Vanillezucker, 5 ganze Eier, ¼ l Öl, ¼ l Eierlikör (langsam), 12,5 dag Mehl (Buchweizen), 12,5 dag Kartoffelmehl (Maizena), 1 P. Backpulver

Eier, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Öl und Eierlikör langsam dazugeben. Mehlmischung und Backpulver auf den Teig sieben und untermengen.
In einer gefetteten, mit Brösel (glutenfrei) ausgestreuten Form bei 175 ° 1 ½ Std. backen.

Topfenauflauf

Frau Christa Engleitner, Wels

25 dag Topfen, 3 Eier, 1 unbehandelte Zitrone, 1/8 Rahm, 2 TL Maizena, 3 EL Zucker, Prise Salz

Topfen mit Dotter, abgeriebener Zitronenschale, Rahm, Maizena zu einem glatten Teig verrühren. Eiklar, Salz und Zucker steif schlagen und unter die Topfenmasse heben. Eine feuerfeste Auflaufform mit Butter befetten und Kristallzucker (braunem) ausstreuen. Topfenmasse einfüllen und im vorgeheizten Rohr bei 190 ° ca. 25 Min. backen (Heißluft 170 °)

Muffins

Frau Regina Zaubmair, Kirchdorf

25 dag Mehl (3/4 Weiz 4-Korn-Mehl, ¼ Amaranthmehl + Brauhirsemehl + Buchweizenmehl, ½ P. Backpulver, ½ TL Natron, 1 Ei, 12 dag Zucker, 1 P. Vanillezucker, 7 dag Pflanzenöl, 25 dag Buttermilch oder Joghurt, 1 Rippe gehackte Schokolade oder Früchte der Saison kleingeschnitten (Äpfel, Birnen, Zwetschken...))

Gemüselaibchen

Frau Regina Zaunmair, Kirchdorf

5 Karotten, 1 kl. Knolle Sellerie, Erbsen, 1 Pkg. Schaftopfen, 1 Ei, Salz, Werz 4-Korn-Mehl glutenfrei

Karotten und Sellerie grob raspeln, Erbsen, Topfen, Ei und Salz dazugeben, mit Mehl festigen. Ev. in glutenfreien Bröseln oder Mehl wälzen und herausbacken goldgelb. Als Beilage eignet sich Schafjoghurt-Knoblauch-Soße sehr gut.

Hirselaibchen

Frau Regina Zaunmair, Kirchdorf

1 Tasse Hirse, 2 Tassen Wasser, Gemüse (Karotten, Kohlrabi, Pastinak, Erbsen, Fenchel) Zwiebel, Knoblauch, 2 Eier, etwas glutenfreies Mehl, frische Kräuter

Hirse in Wasser ausquellen lassen, Gemüse würfelig schneiden oder raspeln, Zwiebel und Kräuter fein hacken, alles vermengen. Laibchen formen und herausbacken in Butterschmalz oder ins Rohr. Beilagen: Erdäpfel, Salat, Joghurtsauce: Schafjoghurt mit kleingeschnittener Zwiebel, frischen Kräutern und Gurkerl vermengen.

Mohnguglhupf (sehr saftig!)

Frau Regina Zaunmair, Kirchdorf

15 dag Butter, 15 dag Zucker, 15 dag Mohn gemahlen, 8 dag Nüsse gerieben, 6 Dotter, 6 Eiklar, Zitronenschale, Rum

Butter, Zucker, Dotter schaumig rühren, Mohn, Nüsse, Zitronenschale, Rum dazugeben. Schnee unter die Masse heben und bei 170 °ca. 1 Std. backen, ev. mit Schokoglasur überziehen.

Apfel-Nusskuchen

Frau Regina Zaunmair, Kirchdorf

40 dag Äpfel, 4 EL ger. Haselnüsse, 4 Dotter, 5 EL Hirseflocken, ½ TL Zimt, Saft v. 1 Zitrone, Rum, 4 Klar, 4 EL Honig

Äpfel grob reiben, mit Nüssen, Dotter, Hirseflocken, Zimt, Zitronensaft und Rum gut verrühren und 10 Min. quellen lassen. Backrohr auf 180° vorheizen. Eiklar schlagen, Honig zugeben und unter die Masse heben. In gefettete Springform füllen und ca. 40 Min. backen.

Reislaibchen

Frau Regina Zaunmair, Kirchdorf

Rundkornreis kochen. Muskat, geriebenen Käse in heißen Reis darunterrühren, panieren und herausbacken.

Erdäpfelnockerlsuppe

Frau Regina Zaunmair, Kirchdorf

6 dag Butter, 20 dag geriebene gekochte Erdäpfel, 2 Eier, 3 EL Werz 4-Korn-Mehl, Salz

Butter schaumig rühren. Eier dazu und mit gekochten geriebenen Erdäpfeln gut abrühren. Mehl und Salz dazu und in die kochende Rindssuppe kleine Nockerln einlegen und ziehen lassen.

Buchweizentorte

Frau Dominique Binder, Kirchdorf

5 Dotter, 25 dag Zucker, 1 El Wasser schaumig rühren, 5 Eiweiß zu Schnee schlagen, 10 dag Buchweizenmehl, ½ P. Backpulver zum Teig geben, Schnee unterheben, wie Biskuit backen, abkühlen lassen., Mit Marmelade füllen und von außen bestreichen, mit Kokosflocken o. Mandelblättchen bestreuen.

Marillenknödel

Frau Regina Zaubmair, Kirchdorf

30 dag gekochte mehliges Erdäpfel, 25 dag Schaftopfen, 2 Dotter, 15 dag Mehl (3/4 Werz 4-Korn + 1/4 Braunhirse gemahlen + Buchweizengrieß), Salz. Erdäpfel durch die Presse drücken, mit Topfen, Dotter, Salz und Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Früchte (Zwetschen, Marillen, Erdbeeren, Kirschen..) mit Teig umhüllen, in kochendes Salzwasser einlegen und ca. 20 Min. ziehen lassen (nicht kochen!) Obstknödel in Nussbrösel wälzen und mit Staubzucker bestreuen.

Quinoa-Mais-Auflauf (süß)

Frau Regina Zaubmair, Kirchdorf

1 T. Polenta, 1 T. Quinoa, 1/2 T. Milch, 1/2 T. Wasser, Salz, Anis, quellen lassen.

Abtrieb aus 10 dag Butter, Zucker, 4 Dotter, 20 dag Schaftopfen dazurühren und überkühlte Polenta-Masse darunterhören, zum Schluss Schnee von 4 Eiklar unterheben. In Auflaufform goldgelb backen. Dazu passt Erbeersoße oder Himbeersoße oder Kompott.

Buchweizenschnitten

Frau Silvia Buchegger, Kirchdorf

20 dag Butter, 20 dag Zucker, 28 dag Buchweizen, 5 Eier, 1 EL Kakao, Preiselbeermarmelade, Schlagobers, Schokoladenglasur

Butter schaumig rühren, Dotter und Zucker einrühren, Kakao und Buchweizen dazugeben. Klar zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig unterheben. Auf dem Blech bei 180 °ca. 20 Min. backen. Preiselbeermarmelade mit geschlagenem Obers mischen und auf den ausgekühlten Kuchen streichen. Mit Schokoladenglasur überziehen.

Glutenfreies Kürbisbrot

Frau Resch Hermine, Kirchdorf

15 dag Kürbis (Hokkaido), 20 dag glutenfreies VK Mehl (Wertz), 20 dag Buchweizenmehl, 3 dag gem. Kürbiskerne, 1 – 1 1/2 TL Salz, Prise Zucker, 1 P. Trockenbackhefe, ca. 500 ml Flüssigkeit (inkl. Kürbispüree), 2 EL Rapsöl, Brotgewürz

Kürbis (m. Schale) in Spalten schneiden und auf Backpapier im Backrohr bei Umluft 150 °ca. 1/4 Stunde backen, abkühlen lassen – pürieren, mit Wasser mischen und in eine Schüssel leeren (das Wasser sollte lauwarm sein!) Die Trockenbackhefe untermischen und mit allen restlichen Zutaten zu einem nicht zu weichen Brotteig vermischen, ca. 3 – 4 Min. gut durchkneten. Teig in die eingölte Form füllen, glattstreichen. Ca. 30 Min. gehen lassen – er soll sich um 1/3 vergrößern. Backofen auf 220 ° vorheizen, am unteren Rost plazieren, nach 10 Min. auf 200° zu rückschalten. Gesamtbackzeit 50 Min. (ein Gefäß mit Wasser ins Backrohr stellen!)

Omas Vanillekipferl

Frau Christa Engleitner, Wels

280 g glutenfreies Mehl, 210 g Butter, 100 g Mandeln/Haselnüsse gemahlen, 70 g Zucker

Zu einem Teig kneten, ruhen lassen, kleine Kipferl formen, hell backen. In glutenfreiem Vanillezucker, mit Staubzucker vermengt, wälzen.

Buch-TIPP

Frau Christa Engleitner, Wels

„Zöliakie/Sprue - Glutenfreie Ernährung für Kinder und Erwachsene“ von H. Forberter u. Prof. Dr. med. W.F. Caspary, Gräfe und Unzer Verlag (leider nur noch gebraucht zu bekommen)

Bei uns im BioBauernladen erhältlich:

„Kochen und Backen – glutenfrei & vegetarisch“ Band 1, herausgegeben von der Deutschen Zöliakie Gesellschaft e.V., 22,90 €