

Anja Donnermeyer



ulmer

# *Herzhaft backen ohne Mehl*

PIZZA, QUICHE UND CO. GLUTENFREI





Anja Donnermeyer



ulmer

# Herzhaft backen ohne Mehl

PIZZA, QUICHE UND CO. GLUTENFREI



# Das wird hier gebacken

## 4 Backen ohne Gluten



9

## Quiches

Köstliche Abwechslung ist angesagt: Mit Mandel-, Haferflocken-, Leinsamen-, Polenta-, Risotto-, Kichererbsen-, Kartoffelstampf- oder Quark-Käse-Boden bringen wir Vielfalt in die Quiche-Küche. Mal vegetarisch, mal mit Fleisch oder Fisch, von A wie Ananas-Schinken-Quiche bis Z wie Ziegenkäse-Rucola-Quiche finden wir immer wieder neue Favoriten.

49

## Pizzen und Kuchen

Am liebsten würden wir täglich herzhafte Kuchen und köstliche Pizza essen. Ob mit Thunfisch, Hackfleisch, Gemüse, Reis, Körnern oder vielen weiteren leckeren Zutaten – mal knackig, mal weich – probieren Sie sich durch die Vielfalt an Möglichkeiten. Dazu ein schmackhafter Belag: Klassisch mit Salami oder Gemüse, pikant mit Peperoni oder raffiniert mit Artischocken – Gaumenfreude pur. Variieren Sie den Belag nach Ihrem Geschmack und genießen Sie leckere Pizzen und herzhafte Kuchen!



89

## Fingerfood & andere Kleinigkeiten

Viele herzhafte Leckereien für zwischendurch oder raffinierte Kleinigkeiten fürs Büfett finden Sie hier: herzhafte Muffins, knackige Gemüsechips, raffinierte Pesto-Schnecken, feine Käserollen, saftige Burger-Rolle, mediterrane Focaccia, Flammkuchen-Variationen und mehr.

126

Service

Rezepte schnell finden

# Backen ohne Gluten

Backen ohne Mehl bedeutet in diesem Buch auch gleichzeitig Backen ohne Gluten. Alle Rezepte sind daher auch für Zöliakie-Betroffene geeignet. Voraussetzung ist natürlich, dass bei jeder einzelnen Zutat und auch bei der Sauberkeit in der Küche auf Glutenfreiheit geachtet wird.

Glutenfreies Backen erfordert, abhängig vom Rezept, oft eine größere Vorbereitung als glutenhaltiges Backen. Die häufig speziellen Zutaten sind zu Hause nicht vorrätig, und es gibt sie oftmals auch nicht im Supermarkt, sondern sie müssen in Reformhäusern oder im Versandhandel gekauft werden. Oder es handelt sich um Zutaten, die im Vergleich zu glutenfreien Zutaten erheblich teurer sind. Viele Betroffene möchten dann schon allein aus Kostengründen nicht jeden Tag für alle Familienmitglieder glutenfreies Spezialmehl verwenden. Doch auf Köstlichkeiten wie glutenfreie Pizza, Quiche oder Flammkuchen ganz zu verzichten, das wäre ein großer Verlust.

Die Rezepte in diesem Buch bieten eine unkomplizierte, leckere und abwechslungsreiche Alternative. Und: Die Zutaten gibt es im ganz normalen Supermarkt zu kaufen. Das Beste: Sie können spontan sein, da die verwendeten Zutaten häufig vorrätig sind oder Sie die Zutaten nach Geschmack und Vorratskammer individuell abwandeln können. Ein anderer Boden, eine andere Füllung, ein anderer Belag – lassen Sie sich gerne von den Rezepten inspirieren und

von Ihren eigenen Geschmacksvorlieben leiten. Oder Sie probieren einfach mal wieder ein altes Lieblingsrezept aus Ihrem glutenhaltigen Repertoire aus und wandeln es glutenfrei ab.

—  —  
„Ich finde es manchmal richtig toll, Zöliakie zu haben. Da darf ich all die leckeren Sachen essen und mein Essen ist nicht so langweilig wie bei den anderen. Die essen ja immer nur Pizza mit Mehl.“

—  —  
Dieser fröhliche Ausspruch meines mit Zöliakie diagnostizierten Kindes zeichnet den schönen Gedanken, dass glutenfreie Ernährung nicht nur als Belastung und Einschränkung in der Ernährung empfunden werden muss, wie es Betroffene im Alltag immer wieder erleben. Glutenfreie Ernährung kann auch Lust machen aufs Experimentieren und dadurch den Speiseplan ungeahnt bereichern, beispielsweise durch Pizza mit Haferflocken-, Thunfisch-, Reis-, Leinsamen-, Hackfleisch-, Kichererbsen, Blumenkohl- oder Kartoffelboden, statt ausschließlich mit glutenfreien oder glutenhaltigen Mehlböden.

Glücklicherweise sind sehr viele Lebensmittel von Natur aus glutenfrei. Erst durch die Weiterverarbeitung werden vielen Lebensmitteln glutenhaltige Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Dinkel, Grünkern, Gerste, Einkorn und Kamut zugeführt, oder sie kommen durch Kontamination damit in Kontakt. Auch

üblicher Hafer wird gewöhnlich durch Fremdgetreide verunreinigt und in der glutenfreien Ernährung nicht empfohlen. Haferprodukte, die aus speziell angebautem, nicht kontaminierten Hafer hergestellt sind, können in Deutschland mit dem „Glutenfrei-Symbol“ (durchgestrichene Ähre) der Deutschen Zöliakiegesellschaft gekennzeichnet werden.

#### **Von Natur aus glutenfrei sind z. B.**

- ⊙ alle unverarbeiteten, frischen Obst- und Gemüsesorten (inkl. Tiefkühlprodukte ohne Zusätze). Bei in Konserven gelagertem Obst und Gemüse müssen Sie auf die Zutatenliste schauen, inwieweit dem Obst oder Gemüse gegebenenfalls glutenhaltige Zusätze zugeführt wurden.
- ⊙ unverarbeitete Hülsenfrüchte (wie Erbsen, Kidneybohnen, Kichererbsen, Linsen, Bohnen) ohne Zusätze
- ⊙ alle naturbelassenen Milchprodukte wie Crème fraîche, Schmand, saure Sahne, Quark und Milch sowie naturbelassener Käse wie Gouda, Parmesan, Emmentaler, Schafskäse, Mozzarella in Salzlake, Frischkäse und Hüttenkäse. Bei allen verarbeiteten Käsesorten (z. B. Kräuterfrischkäse, Schmelzkäse) und Light-Produkten müssen Sie einen Blick auf die Zutatenliste werfen, um die Glutenfreiheit bestimmen zu können.
- ⊙ frische oder tiefgekühlte, unverarbeitete und ungewürzte Fleisch- und Fischprodukte
- ⊙ frische, unverarbeitete Eier
- ⊙ reine Pflanzenöle und Butter
- ⊙ naturbelassene, unverarbeitete Nüsse, Mandeln, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Pinienkerne
- ⊙ reine Gewürze und Kräuter
- ⊙ Kartoffeln
- ⊙ Reis
- ⊙ Mais





## Die Zutatenliste genau prüfen

Ist glutenhaltiges Getreide in einem abgepackten Lebensmittel enthalten, muss dies in Europa auf der Zutatenliste angegeben werden. Das genaue Prüfen der Zutatenliste ist bei einer glutenfreien Ernährung unumgänglich. Unglücklicherweise ist Gluten nicht nur in glutenhaltigen Getreidesorten und den daraus hergestellten klassischen Getreideprodukten enthalten, sondern auch in einer Vielzahl von weiteren, verarbeiteten Lebensmitteln. Das erschwert die glutenfreie Ernährung im Alltag enorm. Jede Zutat muss auf Glutenfreiheit untersucht werden. Häufig ist Gluten nur ein

kleiner Bestandteil, z. B. als Verdickungs- oder Bindemittel. Doch bereits kleinste Mengen an Gluten lösen bei Menschen mit Zöliakie Reaktionen aus, und man muss sie konsequent meiden. Nur Produkte, die einen Glutengehalt von maximal 20 parts per million enthalten, gelten als glutenfrei. Auf jeden Fall glutenfrei sind verarbeitete Produkte, die das Glutenfrei-Symbol (eine durchgestrichene Ähre) tragen. Aber nicht jeder Hersteller, der glutenfreie Produkte vertreibt, lässt sein Produkt auch mit dem Glutenfrei-Symbol lizenzieren. Als Mitglied der Deutschen Zöliakiegesellschaft (DZG) gibt es jährlich umfassende Lebensmittelaufstellungen glutenfreier Produkte und weitere Unterstützung. Die Homepage der DZG finden Sie unter [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de).

Bereiten Sie in Ihrer Küche auch glutenhaltige Speisen zu, ist bei einer glutenfreien Herstellung wichtig, neben den Händen auch die Arbeitsflächen und Arbeitsgeräte vor der Benutzung zu reinigen. Auch der Backofen sollte vor Verwendung ausgewischt werden. Verwenden Sie Backformen idealerweise ausschließlich für die glutenfreie Zubereitung. Zu leicht bleibt doch einmal Gluten an der Backform hängen, beispielsweise wenn glutenhaltiger Teig in den Ritzen festbackt. Ist dies nicht möglich, sollten die Backformen noch einmal gründlich gereinigt werden und anschließend mit Backpapier ausgelegt werden. Verzichten Sie am besten auf Küchenutensilien aus Holz, wie Teigrollen

oder Holzbrettchen, wenn auch glutenhaltige Speisen mit ihnen in Kontakt kommen. In den Holzrillen können schnell Lebensmittelreste hängen bleiben.

## Praktische Hinweise

Quiches aus der Form zu heben ist manchmal ein wenig knifflig. Lässt man die Quiche nach dem Backen ein paar Minuten ruhen, setzt sie sich ein wenig und die Zutaten verbinden sich noch besser. Dabei wird sie auch stabiler. Bei den meisten Quiches können Sie anschließend problemlos flache Unterlagen (z. B. Teller oder Tortenplatte) auf die Quicheform legen, diese darauf stürzen und anschließend direkt auf die Servierplatte wenden.

Bei der Verwendung von hübschen, schnittfesten Backformen (z. B. aus Keramik) können Sie Quiches direkt in der Form servieren und portionsweise mit einem Tortenheber herauslösen. Eine weitere Möglichkeit: die Backform mit Backpapier auslegen und die Quiche mithilfe des Backpapiers aus der Form heben, eine Tortenpappe unterschieben und damit auf eine Servierplatte setzen. Alternativ können Sie auch vor dem Befüllen der Form zwei Backpapierstreifen, die über den Rand der Form hinausgehen, gekreuzt auf den Boden der Backform legen. Nach dem Backen können Sie die Quiche an den Backpapierenden aus der Form ziehen und anschließend die Backpapierstreifen einfach darunter wegnehmen. Es gibt aber

auch Quicheformen mit herausnehmbarem Boden, die das Herauslösen erleichtern. Wichtig ist immer, dass die Quiche nicht auf dem Boden festklebt, daher immer ein wenig einfetten, falls Sie kein Backpapier verwenden.

Quiches können Sie auch in Springformen backen, doch dann muss die Form auslaufsicher sein. Auch Pizzen müssen nicht zwingend in Pizziformen gebacken werden, sondern können auch in anderen runden Backformen (z. B. Springform) gebacken werden. Üblicherweise werden Pizzableche mit Mehl bestäubt. Beim Backen ohne Mehl verwenden Sie Backpapier unter dem Pizzaboden oder Sie fetten die Form ganz leicht ein.

## Backtemperatur und Maße der Backformen

Wenn nicht anders angegeben, beziehen sich die Backangaben in den Rezepten auf einen Umluft betriebenen Backofen. Es werden standardmäßig runde Quicheformen mit einem Durchmesser von 26 cm (am Boden), runde Pizzableche mit einem Durchmesser von 27 cm Durchmesser (am Boden) und runde Springformen mit einem Durchmesser von 24 cm (am Boden) verwendet. Haben Sie geringfügig abweichende Backformen, können Sie auch diese verwenden unter der Berücksichtigung, dass der Boden/Belag dadurch entsprechend etwas dünner oder dicker sein wird und die Backzeit ggf. angepasst werden muss.



The image features four triangular slices of quiche arranged on a white rectangular platter. The quiche has a golden-brown, flaky crust and a filling of egg, cheese, and sliced onions. A central graphic, a white circle with a dashed border and decorative flourishes, contains the word "Quiches" in a bold, black, serif font. The background is a dark, rustic wooden surface with several small, light-colored round objects scattered around.

# Quiches



# Feta-Lachs-Quiche auf Haferflocken-Quark-Boden

*Lecker und gesund – Hafer ist reich an wertvollen Inhaltsstoffen*

## Für 1 Quicheform Ø 26 cm

250 g Quark

200 g Haferflocken (glutenfrei im Supermarkt z. B. „Köllflocken glutenfrei“)

3 EL Olivenöl (+ etwas Pflanzenöl zum Braten)

2 TL Backpulver

2 Stangen Lauch

4 Eier

100 g Crème fraîche

Saft von ½ Zitrone

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

250 g geräucherter Lachs

300 g Feta

einige Stängel Dill



Zubereitungszeit: 30 Minuten



Backzeit: 10 Minuten  
+ 35 Minuten

- ① Den Backofen auf 180 °C Umluft (Ober-/Unterhitze 200 °C) vorheizen. Den Quark mit den Haferflocken, dem Öl und Backpulver verkneten, in einer leicht eingefetteten oder mit Backpapier ausgelegten Quicheform verteilen und 10 Minuten im Backofen vorbacken.
- ② Den Lauch waschen, klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.
- ③ Die Eier mit Crème fraîche verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Lauch dazugeben.
- ④ Den Lachs in Streifen schneiden. 6 Streifen für die Dekoration beiseitelegen. Den restlichen Lachs auf dem Quicheboden verteilen. Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden und darauf geben. Die Lauchmasse darüber gießen. Die Quiche 35 Minuten im Backofen backen.
- ⑤ Den Dill klein schneiden und darüber streuen. 6 Streifen Lachs einzeln aufrollen und nach dem Backen dekorativ auf der Quiche verteilen.

