Becky Excell

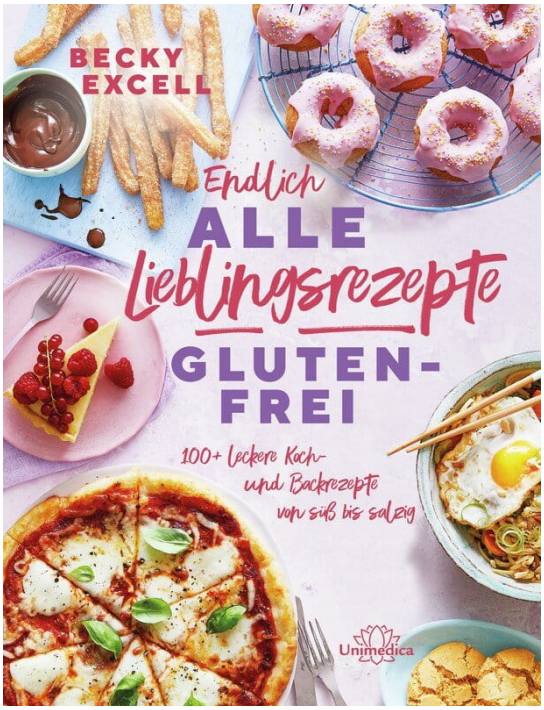
Endlich ALLE Lieblingsrezepte GLUTENFREI

Leseprobe

Endlich ALLE Lieblingsrezepte GLUTENFREI

von Becky Excell

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Einleitung 6

Über mich 8

Crashkurs für die Zubereitung von glutenfreiem Essen 10

Glutenfreie Zutaten aus dem Vorratsschrank 11

Andere praktische Zutaten 15

Nützliche Küchengeräte 18

Kennzeichnungen 21

GRUNDREZEPTE 23

BROT 39

FRÜHSTÜCK & BRUNCH 63

VORSPEISEN, BEILAGEN UND SNACKS 79

TAKE-AWAYS 101

LIEBLINGSGERICHTE 127

GEBÄCK 149

DESSERTS 189

Umrechnung von Eier-Größen 216

Index 217

Danksagung 223

Impressum 224

DU HAST GERADE EIN BUCH AUFGESCHLAGEN, DAS DIR ZEIGT, WIE DU JETZT ALLES, WAS BEI EINER GLUTENFREIEN ERNÄHRUNG NORMALERWEISE TABU IST, DOCH ESSEN KANNST. LASS ES MICH ERKLÄREN …

Die meisten Menschen haben eine Liste mit Dingen, die sie noch erledigen wollen, bevor sie sterben. Ich nicht. Ich habe eine Liste mit 100 Lebensmitteln, von denen ich wünschte, dass sie glutenfrei wären.

Tut mir leid, ich merke gerade, dass ich eigentlich nur Lebensmittel aufliste, die ich nicht essen kann. Doch wenn du selbst auch kein Gluten verträgst (oder jemanden kennst, der betroffen ist), wirst du sicher verstehen, warum ich mich oft in meiner Wunschliste verliere.

Denn wenn man glutenunverträglich ist, werden sofort alle Lieblingsgerichte auf die Liste der Dinge gesetzt, die man **früher** gegessen hat. Aber vergisst man sie dann und macht mit seinem Leben einfach so weiter?

Frisch gebackenes Brot, chinesisches Take-away, frittierte gefüllte Donuts, selbst gemachtes Gebäck, frische Pasta, klassische Torten, Kekse wie vom Bäcker, Pizza, die nicht nach Pappe schmeckt …

NATÜRLICH NICHT!

Stattdessen starrst du durch das Fenster jeder Bäckerei, an der du vorbeikommst, und vermeidest nur knapp einen Frontalzusammenstoß mit einem Laternenpfahl. Vielleicht ertappst du dich gelegentlich dabei, dass du davon träumst, wie du das letzte Mal einen **echten** gefüllten Donut* gegessen hast. Wahrscheinlich bist du auch jedes Mal neidisch, wenn eine Fast-Food-Werbung im Fernsehen läuft, und sagst dir zum millionsten Mal: »Ich wünschte, ich könnte das essen.«

*Es war vor 4.622 Tagen, nur damit du es weißt.

Mir wurde schnell klar, dass man tausendmal mehr Lust auf etwas hat, das man nicht essen darf. Deshalb sah ich leider ein großes Problem mit meiner glutenfreien Wunschliste: Ich würde wahrscheinlich nie wieder in der Lage sein, irgendetwas davon zu essen. Denn die meisten Dinge lassen sich doch gar nicht glutenfrei zubereiten, oder? Und falls doch, schmeckt und/oder sieht eine »glutenfreie Alternative« **immer** schlechter aus – stimmt's?

Nun, ich habe eine wichtige Neuigkeit für euch, die ich erst nach **Jahren** begriffen habe: All das stimmt nicht! Und ich verstehe vollkommen, wenn du beim Lesen dieser Zeilen skeptisch bist. Als ich vor zwölf Jahren zum ersten Mal kein Gluten mehr vertrug (ich weiß nicht, warum ich das so formuliere, als wäre ich wie in *Harry Potter* ein Zauberer in Hogwarts geworden), hätte ich mir das auch nicht geglaubt. Aber ehrlich gesagt habe ich durch etliche Reisen zu glutenfreien Bäckereien überall in der Welt und durch das Kreieren und Teilen meiner eigenen Rezepte im Internet Folgendes entdeckt:

MAN KANN ALLES GLUTENFREI ZUBEREITEN

und selbst Muggels* würden den Unterschied nicht bemerken.

*Menschen, die Gluten vertragen (Anm. d. Verlags: Bezeichnung bei *Harry Potter*)

Und wirklich – es muss auch nicht anders schmecken oder schlechter aussehen. Auch braucht man nicht tonnenweise seltsame, nirgendwo erhältliche Zutaten oder eine topsecret Mischung aus glutenfreiem Mehl. Ich verwende für fast alle Rezepte in diesem Buch eine einfache handelsübliche glutenfreie Mehlmischung (falls erforderlich).

WAS IST ALSO DAS GROSSE GEHEIMNIS?

Nun, in den ersten Jahren meiner glutenfreien Lebensweise habe ich naiverweise versucht, bei den Rezepten Weizenmehl einfach durch glutenfreies Mehl zu ersetzen. Oder, noch schlimmer, ich habe die glutenhaltigen Zutaten einfach ganz weggelassen.* Kein Wunder, dass ich mich am Ende immer gefragt habe, was schiefgelaufen war, und ich ein großes Chaos aufzuräumen hatte.

*Warnhinweis: In 9 von 10 Fällen klappt es einfach nicht.

Und das konnte natürlich auch nicht funktionieren! Es ist, als würde man ein Buch lesen, aber die Hauptfigur weglassen. Man kann der Geschichte zwar noch irgendwie folgen, aber das Ende wird wahrscheinlich ein großes, verwirrendes Durcheinander sein. Für ein wirkliches Happy End muss ein glutenfreies Rezept von Anfang bis Ende eine eigene, einzigartige Geschichte haben.

DAS IST DAS GEHEIMNIS!

Und außerdem können, genau wie in meinem Blog, die meisten meiner Rezepte mit einfachen Änderungen milch- oder laktosefrei*, viele auch vegan oder vegetarisch gemacht werden. Außerdem gibt es viele Rezepte, die FODMAP-arm sind, was praktisch ist, wenn man wie ich am Reizdarmsyndrom (RDS) leidet.

*Mein Freund, Mark, ist laktoseintolerant und immerhin mein Chef-Geschmackstester.

Erinnerst du dich noch an meine Liste mit all den Dingen, von denen ich dachte, dass ich sie nie wieder essen könnte? Ja, ich habe es tatsächlich geschafft – ich habe sie endlich **alle** glutenfrei gemacht, ohne Kompromisse. Und das ist es, was du gerade in der Hand hältst – eine Sammlung von Rezepten, von denen ich früher nur träumen konnte. Jetzt kann ich sie zubereiten, wann immer ich will, und du kannst es auch.

Aber wenn du immer noch glaubst, dass es unmöglich ist, etwas glutenfrei zuzubereiten ohne Kompromisse einzugehen, dann ist das OK. Denn wenn du einmal in etwas hineinbeißt, das du seit Jahren nicht mehr gegessen hast, **und** es dir noch besser schmeckt, als du es in Erinnerung hast ... wirst du so glücklich sein, dass es dir nichts ausmacht, wenn ich sage:

Hab's dir doch gesagt!

Über mich

Eigentlich würde ich diesen Teil gerne in der dritten Person schreiben, damit es nicht so klingt, als würde ich mich selbst loben ... Ich versuche es trotzdem. Mein Name ist Becky Excell, ich lebe seit über einem Jahrzehnt glutenfrei und veröffentliche in meinem Blog und in den sozialen Medien Rezepte. Ich sollte vielleicht auch erwähnen, dass mir mehr als 300.000 Menschen folgen und dass ich bereits einige Preise und Auszeichnungen gewonnen habe. Das war doch gar nicht so peinlich zu lesen, oder?

Zunächst einmal vielen Dank für den Kauf meines ersten Kochbuches *How To Make Anything Gluten Free*. Wenn du dich gerade in einem Buchladen befindest und überlegst, es zu kaufen, dann solltest du es auf jeden Fall tun, denn es ist großartig (nach meiner völlig unvoreingenommenen Meinung).

Lange Rede, kurzer Sinn: Vor zwölf Jahren wurde bei mir das Reizdarmsyndrom diagnostiziert und mein Arzt teilte mir mit, dass meine Beziehung zu Gluten offiziell beendet sei. Er hätte mich wahrscheinlich auf Zöliakie testen sollen, bevor er mir sagte, ich solle kein Gluten mehr essen, aber ich arbeite noch an meiner Zeitmaschine, um dies mit meinem Arzt zu klären. Plötzlich konnte ich nicht mehr auswärts Essen gehen und keine meiner Lieblingsspeisen mehr zu mir nehmen. Ich war nur noch in einer winzigen Abteilung des Supermarkts zu finden. Es war grauenhaft.

Nachdem ich ein paar Jahre lang winzige Scheiben glutenfreies Brot (das ein kleines Vermögen kostete) gegessen und meinem Freund dabei zugesehen hatte, wie er jede Woche »echte« Pizza aß, schaffte ich es einfach nicht, mich an ein glutenfreies Leben zu gewöhnen. Aus lauter Frustration zog ich mir die Schürze an und fing an, all die Dinge nachzukochen, die ich wirklich vermisste. Dann habe ich die Rezepte in meinem Blog veröffentlicht, damit sie nicht verloren gehen. Wohl eher zufällig begannen eine Handvoll Leute, meine Rezepte nachzukochen, mir Fotos ihrer Kreationen zu schicken und sich bei mir zu bedanken. Was um alles in der Welt war da geschehen?!

Spulen wir bis heute vor: Aus dieser kleinen Handvoll Menschen sind über eine Viertelmillion geworden. Ich möchte mich kurz bei jedem Einzelnen von euch bedanken, die ihr mir auf meinem Blog folgt. Es versteht sich von selbst, dass dieses Buch ohne euch nicht möglich gewesen wäre – und deshalb ist es euch allen gewidmet!

Aber selbst wenn du überhaupt keine Ahnung hast, wer ich bin, dann umso besser – ich bin so froh, dass du dieses Buch trotzdem gefunden hast! Wenn ich alles, was ich tue, in einem Satz zusammenfassen müsste, dann wäre es wohl dieser: Ich bin stolz darauf, Rezepte zu kreieren, die dir zeigen, wie du all die Dinge zubereiten kannst, die man bei einer glutenfreien Ernährungsweise niemals essen könnte. Und dazu brauchst du keine Unmengen schwer zu beschaffender Zutaten oder mega komplizierte Zubereitungsmethoden. Ich habe gerade gemerkt, dass das eigentlich zwei Sätze waren. Oh, und niemand würde je bemerken, dass meine Kreationen auch glutenfrei sind. Ups, das sind jetzt drei Sätze ... das ist wohl nicht aufgegangen, oder?

Aber hast du den entscheidenden Unterschied bemerkt? Bei meinen Rezepten geht es darum, wieder Zugang zu all den Dingen zu bekommen, die man bei einer glutenfreien Diät normalerweise *nicht essen* kann, also nicht um die, die man sowieso essen kann. Deswegen ist dieses Buch also nicht vollgestopft mit Rezepten, die *von Natur aus* glutenfrei sind. Seltsamerweise ist es schwer, Suppen, Salate und Obst in einem Rezeptbuch wegzulassen, wenn man sie trotzdem essen kann!

Aber wenn ich mich noch einmal selbst loben darf: Ich glaube, dieser kleine (aber superwichtige) Unterschied ist der Grund, warum die Leute meine Rezepte lieben. Seit ich meinen Blog ins Leben gerufen habe, habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, Menschen wieder mit ihrer »glutenfreien Wunschliste« zusammenzubringen, indem ich all die Dinge nachkoche, die sie nicht mehr essen können. Und in diesem Buch habe ich es mit 100 Rezepten verwirklicht.

Es versteht sich also von selbst, dass ich dir viel Spaß bei der Wiederentdeckungsreise wünsche, auf die dich dieses Rezeptbuch mitnimmt. Als ich vor über einem Jahrzehnt zum ersten Mal glutenfrei essen musste, hätte ich gerne solch ein Buch gehabt. Also habe ich es stattdessen für euch alle geschrieben. Und ein kurzer Disclaimer: Ich bin ganz sicher keine professionelle Köchin, Bäckerin oder Wissenschaftlerin – wenn ich also diese Rezepte zubereiten kann, dann kannst du es bestimmt auch. Versprochen!

Vergiss nicht, dass meine Rezepte nicht mit der letzten Seite dieses Buches enden. Besuche mich auf meinem Blog (glutenfreecuppatea.co.uk), bei Instagram oder auf meinem Youtube-Kanal, um weitere Rezepte und Inspirationen zu erhalten. Auf Youtube werde ich Schritt-für-Schritt-Videotutorials zu den Rezepten in diesem Buch veröffentlichen und auf meinem Blog weitere Fotos von Gerichten zeigen, die nicht in diesem Buch abgebildet sind (einfach nach »HTMAGF« suchen). Schau also auf jeden Fall mal vorbei und sag Hallo.

Und das Wichtigste: Wenn du eines meiner Rezepte ausprobierst, mach bitte unbedingt ein Foto des Gerichts, bevor du es isst (ich weiß, das ist schwer). Dann poste es einfach online und tagge meinen Blog – ich freue mich riesig, wenn ich all eure Kreationen sehe!

Becky x

Crashkurs für die

ZUBEREITUNG VON GLUTENFREIEM ESSEN

Wenn du für dich selbst oder für jemand anderen mit Glutenunverträglichkeit kochst (der Glückspilz!), gibt es drei einfache Dinge, die du wissen musst, damit deine fantastischen Kreationen sicher zu essen sind. Schließlich kann schon die kleinste Menge Gluten schädlich sein.

Bei der Zubereitung von glutenfreien Lebensmitteln ist es also wichtig, sich diese drei Fragen zu stellen:

1.

Enthalten die Zutaten oder Produkte glutenhaltige Bestandteile oder gibt es entsprechende Allergenhinweise?

Überprüfe zunächst mehrmals die Zutatenliste der verwendeten Produkte, um sicherzustellen, dass diese keine glutenhaltigen Bestandteile oder entsprechende Allergenhinweise enthalten. Im Folgenden findest du eine Liste der häufigsten Glutenquellen, die du meiden solltest:

- Weizen
- Gerste
- Roggen
- Hafer (siehe Seite 12 für weitere Informationen)
- Dinkel

Natürlich kann ein Produkt, selbst wenn es keine glutenhaltigen Zutaten enthält, durch die Herstellungsmethode kreuzkontaminiert sein.

Auch von Natur aus glutenfreie Produkte wie Sojabohnensprossen oder Haselnüsse tragen manchmal den Warnhinweis »kann enthalten«, sodass sie für die meisten Menschen, die glutenfrei leben, ungeeignet sind. Ich habe sogar schon Warnhinweise auf Salz und Pfeffer gesehen, also überprüfe am besten alles.

Ich habe die Zutaten in diesem Buch als »glutenfrei« gekennzeichnet, wenn dies erforderlich ist. Aber es ist immer noch am besten, die Zutaten und Allergiehinweise auf der Verpackung jedes verwendeten Produkts dreimal zu überprüfen.

2.

Wie kann ich meine Zutaten oder Produkte getrennt von glutenhaltigen Lebensmitteln lagern?

Wenn ein glutenfreies Produkt oder eine glutenfreie Zutat zu irgendeinem Zeitpunkt mit Gluten in Kontakt kommt, ist es nicht mehr wirklich glutenfrei. Wie kannst du also dieses Risiko minimieren? Hier sind einige bewährte Praktiken:

- Erstens: Sobald glutenfreie Produkte aus der Verpackung genommen werden, müssen sie sofort getrennt von glutenhaltigen Produkten gelagert werden. Dies lässt sich leicht durch die Verwendung versiegelter, luftdichter Behälter erreichen. Außerdem ist es ratsam, die Behälter zu beschriften, damit jeder im Haushalt Bescheid weiß.
- Beachte zweitens auch: Wenn du glutenhaltiges Brot mit Butter bestreichst und das Messer anschließend wieder in die Butter steckst, ist die Butter nicht mehr glutenfrei. Es ist immer eine gute Idee, Butter, Konfitüre, Erdnussbutter und Gewürze getrennt aufzubewahren und sie deutlich als »nur für glutenfreie Verwendung« zu kennzeichnen.

3.

Wie kann ich beim Zubereiten und Kochen von glutenfreien Lebensmitteln eine Kreuzkontamination vermeiden?

Bei der Zubereitung von glutenfreien Lebensmitteln ist es wichtig, die Kochmethoden und die verwendeten Geräte sorgfältig zu prüfen, vor allem, wenn in deiner Küche oder mit deinen Kochutensilien zuvor glutenhaltige Lebensmittel zubereitet wurden.

Wie kannst du also dieses Risiko minimieren? Hier ein paar weitere bewährte Verfahren:

- Glutenfreie Lebensmittel *komplett* getrennt von glutenhaltigen Lebensmitteln zubereiten.
- Beim Frittieren von glutenfreien Lebensmitteln kein Öl verwenden, das zuvor zum Kochen von glutenhaltigen Lebensmitteln verwendet wurde.
- Glutenfreies Brot nicht in einen Toaster legen, in dem zuvor glutenhaltiges Brot getoastet wurde.
- Glutenfreies Brot nicht auf einem Brett schneiden, das zuvor für glutenhaltiges Brot verwendet wurde.
- Alle Utensilien und Oberflächen reinigen, wenn sie zuvor mit Gluten in Berührung gekommen sind; entweder per Hand mit Spülmittel oder im Geschirrspüler.
- Idealerweise separate Kochutensilien, Pfannen und Brotbretter für die glutenfreie Küche verwenden.

Die Moral von der Geschichte ist, dass man nicht vorsichtig genug sein kann! Diese Liste ist keineswegs erschöpfend, weshalb du dich auf jeden Fall auf der Website der Zöliakiegesellschaft deines Landes (www.dzg-online.de) über aktuelle Hinweise informieren solltest.

Glutenfreie

ZUTATEN AUS DEM VORRATSSCHRANK

Wie ich in der Einleitung bereits erwähnt habe, braucht ein glutenfreies Rezept unbedingt eine eigene Geschichte. Erlaube mir also, dir alle »Charaktere« vorzustellen, denen du in diesem Buch begegnen wirst, und die ein Garant dafür sind, dass es ein Happy End gibt!

Ich habe mich bemüht, Zutaten zu verwenden, von denen über 90 % leicht in Supermärkten zu beschaffen sind. Zwei der im Brot-Kapitel verwendeten »Wunder«-Zutaten kann man allerdings nur online bestellen – aber glaube mir, es lohnt sich, wenn du frisches Brot haben möchtest, das wie normales frisches Brot schmeckt!

Dies ist keine erschöpfende Liste aller glutenfreien Mehle, die es gibt (es gibt noch viel mehr!), sondern nur die, die ich in diesem Buch verwende.

MEHL

Glutenfreies einfaches (Allzweck-)Mehl

Wenn ich in meinem Blog von »glutenfreiem einfachen Mehl« spreche, denken manche Leute, ich meine damit eine bestimmte Mehlart, z. B. Kokosmehl oder Buchweizenmehl. Doch ich beziehe mich damit auf eine Mischung aus verschiedenen glutenfreien Mehlen. Das Mehl, das ich in diesem Buch verwende, heißt Freee (von Doves Farm) und ist in britischen Supermärkten leicht zu finden. Es ist eine Mischung aus Reis-, Kartoffel-, Tapioka-, Mais- und Buchweizenmehl – aber es eignen sich auch andere ähnlich zusammengesetzte glutenfreie Mehle »Einfach« bezieht sich darauf, dass das Mehl kein Xanthan (ich erkläre später, was das ist) und keine Backtriebmittel enthält. Wenn du Schwierigkeiten hast, ein gutes glutenfreies Mehl zu finden, erfährst du in meinem Blog, wie du im Handumdrehen selbst eine Mischung herstellen kannst.

Glutenfreies selbstquellendes Mehl

Das ist die »nicht-einfache« Version eines glutenfreien Mehls; es enthält in der Regel etwas Xanthan und Backtriebmittel. Dieses Mehl wird meist dann verwendet, wenn das Gebäck schön aufgehen soll, aber es ist auch nicht völlig unüblich, zusätzlich noch etwas Backpulver hinzuzufügen, um auf der sicheren Seite zu sein. Wenn du in deiner Nähe kein glutenfreies selbstquellendes Mehl bekommst, kannst du es nach dem einfachen Rezept auf Seite 36 aus einer normalen Allzweck-Mehlmischung herstellen.

Glutenfreies Weißbrotmehl

Glutenhaltiges Brotmehl hat einen sehr hohen Glutengehalt und ist daher ideal zum Brotbacken. Glutenfreies Brotmehl funktioniert natürlich nicht ganz so fantastisch und man braucht immer noch Flohsamenschalen (mehr dazu auf Seite 14), um den Mangel an Gluten beim Brotbacken auszugleichen. Aber trotzdem erfüllt es seinen Zweck! Meine Rezeptur enthält Reismehl, Kartoffelstärke, Tapiokastärke und Xanthan, aber zur Not kann man es auch durch glutenfreies einfaches Mehl ersetzen. Auch dieses kaufe ich im Supermarkt.

Speisestärke (Maisstärke)

Diese erstaunliche Stärke ist der Schlüssel zu vielen meiner besten glutenfreien Rezepte. Maisstärke, die du nicht mit Maismehl oder Maisgrieß verwechseln darfst, ist eine Stärke, die oft zum Andicken von Soßen und Bratensoßen verwendet wird. Sie ist in Supermärkten leicht erhältlich, weshalb ich sie anderen glutenfreien Stärken vorziehe, die schwieriger zu beschaffen sind. Maisstärke macht jeden Teig viel leichter und luftiger; sie ist das Erfolgsgeheimnis meiner großen, fluffigen Yorkshire-Puddings und gibt meinen frittierten Donuts oder Cookies die perfekte Textur.

Glutenfreies Buchweizenmehl

Trotz des »verfluchten« Wortes (Weizen) im Namen wird Buchweizenmehl eigentlich aus Fruchtsamen gewonnen; das macht es von Natur aus glutenfrei. Achte aber trotzdem auf die Warnhinweise »kann enthalten« auf der Verpackung, da es bei der Herstellung oft auch zu Kreuzkontaminationen kommen kann. Dieses Mehl hat einen kräftigen Vollkorngeschmack und eignet sich perfekt für mein Bäckerbrot (Seite 42) und die großartigen französischen Galettes (Seite 74).

Kichererbsenmehl

Dieses Mehl wird (wenig überraschend) aus Kichererbsen hergestellt, ist stark eiweißhaltig und hat einen gelben Farbton. Da Gluten zu den Eiweißen gehört und wir es immer wieder aus Rezepten streichen müssen, ist die Zugabe einer Eiweißquelle eine große Hilfe, wenn man Teig zubereiten möchte. Kichererbsenmehl findet man in der internationalen Abteilung des Supermarkts. Auch wenn dieses Mehl von Natur aus glutenfrei ist, achte auf die Warnhinweise »kann enthalten« auf der Verpackung, da es bei der Herstellung oft zu Kreuzkontaminationen kommen kann.

Reismehl

Während Buchweizenmehl der Speise einen vollkornähnlichen Geschmack verleiht, ist Reismehl eher neutral im Geschmack. Deshalb eignet es sich perfekt für mein glutenfreies weißes Sandwichbrot (Seite 41). Es hat einen hohen Stärkegehalt, der die Elastizität des Teigs unterstützt, was beim glutenfreien Backen sehr hilfreich ist.

Masa Harina-Maismehl

Dies ist eine spezielle Art von behandeltem Maismehl, das in Lateinamerika verwendet wird. Die gekochten Maiskörner werden durch Einweichen in Kalkwasser vorgekocht und dann zu glutenfreiem Masa-Harina-Mehl gemahlen. Ich verwende es, um authentische mexikanische Maistortilla-Wraps herzustellen, die natürlich glutenfrei sind (Seite 59). Man erhält dieses Mehl leicht online; achte nur darauf, dass es deutlich als »Masa Harina« gekennzeichnet ist oder auf der Verpackung »harina de maíz nixtamalizado« steht. Nimm kein normales Maismehl oder Maisgrieß anstelle von Masa Harina – das funktioniert nicht!

Vorgekochtes Maismehl

Diese natürlich glutenfreie, auch als »Masarepa-Mehl« bekannte Sorte wird zwar ebenfalls aus Mais gewonnen, unterscheidet sich aber deutlich von Maismehl und Masa Harina. Der Name weist schon darauf hin, dass es vor allem für die Herstellung von Arepas (Seite 60) verwendet wird, einem südamerikanischen Maiskuchen, den man auf vielfältige Weise herzhaft füllen kann. Im Gegensatz zu normalem Maismehl ist dieses bereits gekocht, was einen großen Unterschied macht. Verwende also auf keinen Fall normales Maismehl anstelle dieses Mehls, es muss vorgekocht sein. Es ist leicht online zu finden.

EINFACHE ALTERNATIVEN

Glutenfreie Haferflocken

Haferflocken sind zwar von Natur aus glutenfrei, aber wenn sie nicht als »glutenfrei« gekennzeichnet sind, werden normale Haferflocken durch die Produktionsmethoden kontaminiert. In einigen Ländern gelten Haferflocken sogar grundsätzlich nicht als glutenfrei. Einige wenige Menschen vertragen auch dann keine Haferflocken, wenn sie definitiv glutenfrei sind. Sie sollten daher vorsichtig sein.

Glutenfreies Backpulver

Backpulver ist eine dieser heiklen Zutaten, die nicht immer glutenfrei sind. Einige Backpulverhersteller fügen ihrem Backpulver oft Weizenmehl zu, um es zu verdichten oder Wasser zu absorbieren. Das bedeutet nicht nur, dass es nicht mehr glutenfrei ist, sondern auch, dass die Wirkung als Triebmittel verschlechtert wird! Achte daher einfach immer auf das Etikett.

Glutenfreie Sojasoße (Tamari)

Diese magische Flüssigkeit ist ein absolutes Muss für die Zubereitung von selbst gemachten Take-away-Gerichten, denn Sojasoße verleiht ihnen sofort einen herrlichen Umami-Geschmack. Manchmal nehme ich sogar eine Flasche mit, wenn ich auswärts essen gehe – zum Glück ist sie noch nicht ausgelaufen! Da es derzeit nirgendwo auf der Welt glutenfreie dunkle Sojasoße zu kaufen gibt, erfährst du auf Seite 35, wie du aus drei einfachen Zutaten deine eigene Sojasoße herstellen kannst.

Glutenfreie Pasta

Beinahe hätte ich geschrieben, dass getrocknete glutenfreie Nudeln gar nicht so schlecht sind, aber dann habe ich gemerkt, dass das viel schlimmer klingt, als es tatsächlich ist. Geschmacklich und von der Konsistenz her sind sie eigentlich großartig, aber beim Kochen werden sie leicht klebrig und können verklumpen. Dem kann man aber leicht entgegenwirken, indem man dem Nudelwasser ein wenig Öl und Salz hinzufügt. Natürlich kannst du auch jederzeit frische glutenfreie Nudeln nach dem Rezept auf Seite 24 selbst herstellen.

Glutenfreies Paniermehl

Zwar kannst du mit dem Rezept auf Seite 32 eigenes Paniermehl herstellen, aber fertiges glutenfreies Paniermehl spart viel Zeit. Du kannst damit z. B. das Hühnchen für mein Katsu-Curry auf Seite 113 panieren oder es für meine hausgemachten Scotch-Eier (Seite 96) verwenden.

Frische PASTA

Kichererbsenmehl durch mehr glutenfreies einfaches Mehl ersetzen

FODMAP-arm · Milchfrei · Laktosefrei · Vegetarisch

ERGIBT:
500 G GEKOCHTE (450 G UNGEKOCHTE) PASTA

ZEITAUFWAND: 45 MINUTEN

- 230 g glutenfreies einfaches Mehl, plus mehr zum Bestäuben
- 50 g Kichererbsenmehl
- 1 TL Xanthan
- 3 große Eier

Auch wenn du bei meinen Rezepten problemlos getrocknete glutenfreie Pasta aus dem Supermarkt verwenden kannst, ist es doch ein besonderer Genuss, seinen eigenen Teig von Grund auf selbst zu machen. Du kannst daraus ganz einfach Lasagneblätter und Tagliatelle herstellen – der Teig ist auch für die Nudelmaschine geeignet!

Mehl, Kichererbsenmehl und Xanthan in einer großen Schüssel mischen und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Eier hineingeben und mit einer Gabel verrühren, bis das gesamte Ei eingearbeitet ist. Mit den Händen eine leicht klebrige Teigkugel formen.

Wenn der Teig zu feucht und matschig ist, nach und nach zusätzlich einen Teelöffel Mehl hinzufügen, bis der Teig klebrig ist. Ist er zu trocken, um eine Kugel zu formen? Dann nach und nach einen Teelöffel Wasser dazugeben.

Den Teig auf einer gut bemehlten Fläche 1 Minute kneten bzw. bis er glatt und nicht mehr klebrig ist. Die Teigkugel zurück in die Schüssel legen und mit Frischhaltefolie abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Lass dem Teig die Zeit – dann wird er schön elastisch.

Den Teig in vier gleich große Stücke teilen. Ein Stück herausnehmen, während der restliche Teig zugedeckt in der Schüssel bleibt, damit er nicht austrocknet. Ab jetzt die Arbeitsfläche und das Nudelholz nur noch mit so wenig Mehl wie möglich bestäuben – nur wenn der Teig anhaftet.

Den Teig mit einem Nudelholz auf einer *leicht* bemehlten Fläche etwa 5 mm dick in Form einer langen Lasagneplatte ausrollen. Den Teig wie ein Buch zur Hälfte und noch ein weiteres Mal mittig falten (Das Falten verleiht dem Teig Festigkeit und Struktur).

Ein letztes Mal zu einem langen Lasagneblatt ausrollen, dieses Mal nur etwa 1 mm dick, sodass der Teig hauchdünn und fast durchsichtig ist. Die Pasta verdoppelt ihr Volumen, sobald sie gekocht ist, daher ist es wichtig, sie so dünn wie möglich zu machen.

Die Oberfläche leicht mit Mehl bestäuben und so einreiben, dass das Mehl praktisch verschwindet. Den Teig von einem Ende sehr locker bis zur Mitte umschlagen. Dann den Teigstreifen von der anderen Seite locker darüberlegen, wie einen Briefbogen, mit etwas Spielraum an jeder Falte.

Mit einem langen, scharfen Messer die unsauberen Ränder gerade schneiden. Dann den gefalteten Teig vorsichtig in sehr dünne Streifen (maximal 2 mm) schneiden, dabei nicht »sägen«, da er sonst reißen könnte. Lass dir Zeit, damit die Streifen alle eine einheitliche Größe haben. Die gefalteten Streifen vorsichtig zu langen Nudeln auseinanderfalten.

Den übrigen Teig auf gleiche Weise verarbeiten.

So wird die Pasta gekocht

Die Pasta in einem großen Topf mit kochendem Wasser und 1 Esslöffel Salz 3–4 Minuten kochen, dann abgießen und sofort zusammen mit der gewünschten Soße servieren. Die Tagliatelle wird wahrscheinlich etwas klebrig sein, aber die überschüssige Stärke wird verschwinden und die Soße auf magische Weise andicken.

So entsteht trockene Pasta

Wenn alle Tagliatelle-Streifen geschnitten sind, vier Nester daraus formen und diese 24 Stunden auf einem Holzbrett trocknen lassen; dabei nach der Hälfte der Zeit umdrehen. In einem luftdichten Behälter halten sich die getrockneten Pastanester im Kühlschrank bis zu 5 Tage. Wie oben weiterverarbeiten.

TIPP:
Je weniger Mehl zum Bestäuben des Nudelholzes und der Arbeitsflächen verwendet wird, desto besser. Die Pasta kann nach dem Kochen sonst unangenehm klebrig und stärkehaltig sein.

Französisches BAGUETTE

Laktose-arm

FODMAP-arm

Milch-frei

Vegetarisch

feste milchfreie Butter-Alternative verwenden

ERGIBT: 2 STÜCK

ZEITAUFWAND: 1 STUNDE + 45 MINUTEN BACKZEIT

- 330 ml warmes Wasser
- 10 g aktive Trockenhefe (auf Glutenfreiheit achten)
- 25 g Feinster Zucker
- 410 g glutenfreies Weißbrotmehl oder glutenfreies einfaches (Allzweck-)Mehl
- 2 TL Xanthan
- 15 g Flohsamenschalen-Pulver (glutenfrei)
- 6 g Salz
- 1 TL Apfelessig
- 3 Eiweiß
- 30 g Butter, geschmolzen, plus mehr zum Einfetten
- Sesam oder Mohn, zum Bestreuen

Ein selbst entwickeltes Rezept für glutenfreies Baguette in meinem eigenen Rezeptbuch zu veröffentlichen, stand auf meiner Wunschliste ganz weit oben — und jetzt ist es soweit! Und ich kann immer noch nicht glauben, dass diese Baguettes mit goldener Kruste und weichem, weißen Inneren wirklich so schmecken wie die echten. Für die Zubereitung brauchst du ein Baguetteblech, aber wenn es dir geht wie mir, kann dir und einem französischen Baguette nichts im Weg stehen.

Das warme Wasser mit Hefe und Zucker in einem Messbecher verrühren und 10 Minuten quellen lassen, bis die Mischung schön schaumig ist.

Mehl, Xanthan, Flohsamenschalen-Pulver und Salz in einer großen Schüssel oder in der Schüssel eines Standmixers gründlich vermischen. Essig, Eiweiß, geschmolzene Butter und die schaumige Hefemischung zu den trockenen Zutaten geben.

In der Küchenmaschine (Rührbesen) oder mit einem elektrischen Handrührgerät auf hoher Stufe 3–5 Minuten mixen, bis alles gut vermengt ist. Der Teig sollte sehr dick und klebrig sein. Etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Das Baguetteblech mit ein wenig Butter einfetten und den Boden entweder mit Sesam oder Mohn bestreuen.

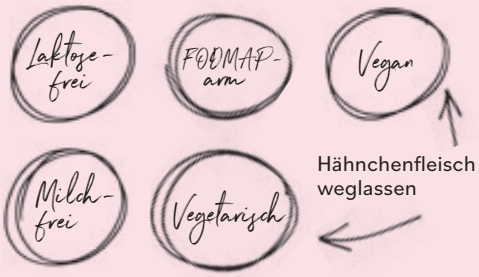
Den Teig gleichmäßig auf die Vertiefungen des Baguetteblechs verteilen. Da der Teig ziemlich klebrig ist, empfehle ich, zunächst die Finger und ein Palettenmesser zu befeuchten und den Teig damit zu glätten und zu formen, bis zwei lange Baguettelaibe entstehen. Das Backblech locker mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen, bis er deutlich aufgegangen ist.

Den Backofen auf 200 °C Umluft bzw. 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine große Auflaufform auf den Boden des Backofens stellen und Wasser zum Kochen bringen.

Die aufgegangenen Baguettes zusätzlich mit Sesam oder Mohn bestreuen und mit einem scharfen Messer 3 bis 4 Mal schräg einschneiden. In den Ofen schieben und sofort einen Becher kochendes Wasser in die Auflaufform geben. 20 Minuten backen, dann die Temperatur auf 160 °C Umluft bzw. 180 °C Ober-/Unterhitze reduzieren und weitere 20 Minuten backen, bis die Baguettes goldbraun sind. Wenn sie zu schnell bräunen, die letzten 10 Minuten mit Alufolie abdecken (mit der glänzenden Seite nach oben).

Aus dem Ofen nehmen und kurz im Baguetteblech und danach vollständig auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Knusprige Hähnchen-FRÜHLINGS-ROLLEN



ERGIBT: 15 STÜCK

ZEITAUFWAND: 45 MINUTEN

- 125 g Hähnchenbrustfilet
- ½ Karotte
- ½ rote Paprika
- 60 g Weißkohl
- Frühlingszwiebel-Grün, klein geschnitten
- 2 EL mit Knoblauch aromatisiertes Öl
- 1 EL glutenfreie Sojasoße
- 1 TL Sesamöl
- 50 g Sojabohnensprossen
- 15 Bögen Reispapier für Frühlingsrollen
- 500 ml Pflanzenöl

Unter der knusprigen Hülle verbergen sich jede Menge zartes Hühnerfleisch und perfekt gegartes Gemüse – eine Frühlingsrolle ist nie genug! Reispapier ist von Natur aus glutenfrei und es lassen sich damit auf einfache Weise knusprige Frühlingsrollen herstellen. Du kannst das Hühnerfleisch durch knusprige Ente aus meinem Rezept auf Seite 111 ersetzen und schon hast du Enten-Frühlingsrollen.

Das Hühnerfleisch in dünne Scheiben und dann in schmale Streifen schneiden – also bitte keine großen Hühnerstücke! Karotte und Paprika in lange, schmale Streifen schneiden. Den Weißkohl hobeln oder mit einem scharfen Messer hacken. Das Grün der Frühlingszwiebeln in schmale Streifen schneiden.

Einen Wok auf mittlerer Stufe erhitzen und das Knoblauchöl hineingeben. Die Hähnchenstreifen darin 1 Minute unter Rühren anbraten, dann Karotte, Paprika und Kohl hinzufügen und 2–3 Minuten unter Rühren anbraten. Sojasoße und Sesamöl sowie Bohnensprossen und Frühlingszwiebeln hinzugeben. Unter Rühren weiterbraten, bis die Sojasprossen etwas weicher werden. Vom Herd nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Nun kommt der spaßige Teil: das Formen der Frühlingsrollen! Einen großen Teller mit Rand mit etwas warmem Wasser füllen. Ein Reispapierblatt 5 Sekunden vollständig darin eintauchen und anschließen auf eine Holzunterlage oder ein feuchtes Tuch legen. Nach etwa 10–15 Sekunden sollte sich das Reispapier flexibel und leicht klebrig anfühlen.

1 Esslöffel der Füllung auf das Reispapier geben, und zwar in einer Linie knapp unterhalb der Mitte des Reispapiers. Achte darauf, dass in jede Frühlingsrolle ein paar Hähnchenstücke kommen. Den unteren Teil des Reispapiers so falten, dass er die Füllung gerade überlappt. Die linke und rechte Seite jeweils darüberklappen. Jetzt kann das Päckchen aufgerollt werden!

Rolle straff nach vorne, sodass eine kleine Frühlingsrolle von etwa 6–7 cm Länge entsteht. Auf diese Weise alle Reisblätter füllen. Achte darauf, dass sich die fertigen Frühlingsrollen nicht berühren, sonst kleben sie zusammen.

Im Grunde sind das jetzt vietnamesische Sommerrollen und können gleich so gegessen werden! Wenn du aber *knusprige* Frühlingsrollen möchtest, verfahre wie folgt: Einen (sauberen) Wok etwa 2 cm hoch mit Pflanzenöl füllen und bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten erhitzen, bis das Öl 170 °C erreicht hat. Die Temperatur mit einem Kochthermometer oder mit dem Holzlöffelstiel-Test (Seite 19) prüfen.

Die Frühlingsrollen nach und nach vorsichtig in das Öl gleiten lassen; sie sollten sich nicht berühren und schön brutzeln. Etwa 5 Minuten backen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie leicht golden und knusprig sind. Dann aus dem Öl nehmen und auf einem Kuchengitter auf einem Backblech abtropfen lassen.

Serviere sie mit einer glutenfreien süßen Chilisoße.

TIPP:
Größere Frühlingsrollen sind nach dem Garen nicht mehr so knusprig, also achte darauf, dass sie nicht länger als 7 cm sind.

Abbildung auf Seite 83

Hähnchen-KATSU-CURRY

Milch-frei

Laktose-frei

ERGIBT: 2 PORTIONEN

ZEITAUFWAND: 40 MINUTEN

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Ei
- 50 g glutenfreies einfaches Mehl
- 80 g glutenfreies Paniermehl (Seite 32 oder gekauft)
- 50 ml Pflanzenöl
- Zwei Handvoll frischer Schnittlauch, gehackt, zum Servieren

Für die Katsu-Soße

- 2 EL mit Knoblauch aromatisiertes Öl
- 2 Karotten, schräg in dünne Scheiben geschnitten
- 1½ EL glutenfreies einfaches Mehl
- 3 TL mildes Currypulver
- 600 ml glutenfreie Hühnerbrühe
- 4 TL glutenfreie Sojasoße
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Garam Masala

Dies ist ein weiteres Gericht, bei dem ich sonst immer Mark neidisch beim Essen zugeschaut habe. Wer sehnt sich nicht nach goldgelbem, knusprigem Hühnerfleisch mit einer wärmenden, leicht scharfen Currysoße und Klebreis? Du kannst auch schummeln und die Soße mit glutenfreiem paniertem Hähnchen aus dem Supermarkt servieren. Probiere es aber erst einmal auf meine Art – glaube mir, es lohnt sich!

Den Backofen auf 200 °C Umluft bzw. 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Hähnchenfilet mit einem scharfen Messer vorsichtig im Schmetterlingsschnitt vorbereiten. Wenn du mit dieser Technik nicht vertraut bist, ist es vielleicht einfacher, die Hähnchenbrüste zwischen zwei Blätter Frischhaltefolie zu legen und mit einem Nudelholz oder einem Fleischklopfer flach zu klopfen. In jedem Fall sollte die Hähnchenbrust so flach wie möglich sein.

Das Ei in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel verquirlen. Mehl und Paniermehl jeweils auf separate Teller streuen.

Das Hähnchen im Mehl wälzen, bis es gut bedeckt ist, dann vollständig in das geschlagene Ei tauchen und zum Schluss im Paniermehl wälzen, bis es wieder ordentlich bedeckt ist.

Öl in eine große Pfanne geben, sodass der Boden vollständig benetzt ist; auf mittlerer Stufe erhitzen. Das panierte Hähnchen vorsichtig in die Pfanne legen, dabei sollte es brutzeln. Auf jeder Seite 2–3 Minuten braten, bis es fast goldbraun ist. Dann auf ein Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis es goldbraun und durchgegart ist.

Für die Katsu-Soße in einer sauberen, großen Pfanne Knoblauchöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Karotten 2–3 Minuten anbraten, bis sie leicht weich werden. Mehl und Currypulver hinzugeben, gut verrühren, bis alle Karotten bedeckt sind, und 1 Minute weiterbraten. Hühnerbrühe, Sojasoße und Lorbeerblätter hinzufügen. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen, bis die Soße eindickt. Sobald sie eine schöne, dicke, aber immer noch gießbare Konsistenz hat, Garam Masala einrühren. Vom Herd nehmen und die Lorbeerblätter herausnehmen. Traditionell wird die Soße dann abgeseiht, um die Karotten zu entfernen, aber man kann sie auch drin lassen – sie schmecken großartig!

Mit gehacktem Schnittlauch bestreuen und mit klebrigem Jasminreis servieren.

Wie wird es vegetarisch?
Ersetze das Hühnerfleisch durch in 1 cm dicke Scheiben geschnittenes Gemüse wie Aubergine, Süßkartoffel oder Butternusskürbis. Verwende glutenfreie Gemüse-/vegane Brühe und folge ansonsten dem Rezept. Das Gemüse muss möglicherweise etwas länger im Ofen bleiben.

Wie wird es vegan?
Folge den Vorschlägen für eine vegetarische Version, aber ersetze das Ei zum Bestreichen des Gemüses durch eine Mischung aus 100 ml Sojamilch und 2 Teelöffeln Zitronensaft. Lass die Mischung vor dem Verzehr 10 Minuten ruhen.

Wie wird es FODMAP-arm?
Verwende einen FODMAP-armen Brühwürfel und entsprechendes Paniermehl. Currypulver und Garam Masala müssen frei von Zwiebel und Knoblauch sein.

DIY Döner Kebab

Laktose-frei

FODMAP-arm

Milch-frei

ERGIBT: 2–3 PORTIONEN

ZEITAUFWAND: 45 MINUTEN

- 250 g Lammhackfleisch
- 250 g Rinderhackfleisch
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL geräucherter Paprika
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 EL getrocknete gemischte Kräuter
- 3 EL mit Knoblauch aromatisiertes Öl
- 1 großes Ei
- 1 TL Salz
- Eine großzügige Prise Pfeffer

Für den Kräuter-Knoblauch-Dip (optional)

- 100 ml Mayonnaise
- 1½ TL mit Knoblauch aromatisiertes Öl
- 1½ TL getrocknete gemischte Kräuter

Zum Servieren

- Fladenbrot (Seite 58)
- Salat nach Wahl

Hier hast du eine tolle Möglichkeit, dir deinen Döner selbst zuzubereiten, ohne dir Gedanken über den Albtraum einer Kreuzkontamination machen zu müssen. Statt reines Lammhack zu nehmen, kannst du auch eine Kombination aus Lamm- und Rindfleisch verwenden. Der Einsatz einer Küchenmaschine macht die Zubereitung schnell und einfach, ist aber nicht zwingend erforderlich. Ob du deinen Döner um 3 Uhr morgens oder wann immer isst, bleibt natürlich dir überlassen!

Den Backofen auf 200 °C Umluft bzw. 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Wenn du eine Küchenmaschine hast, alle Zutaten für den Kebab darin mixen, bis eine glatte Masse entsteht. Alternativ alles in einer Rührschüssel gründlich mit einem Holzlöffel verrühren und so gut wie möglich zerdrücken, damit die Masse schön glatt und ohne Klümpchen ist.

Den Fleischteig fest in eine Kastenform (900 g) drücken, mit Alufolie abdecken und 20–25 Minuten im Ofen backen. Herausnehmen, vorsichtig auf einen Teller stürzen und mit dem in der Form verbliebenen Bratensaft begießen. Dabei etwas Saft für später aufbewahren, wenn du den letzten (optionalen) Schritt, das Grillen, durchführen möchtest.

Den Laib 15–20 Minuten ruhen lassen, falls es deine Zeit erlaubt – so lässt er sich leichter weiterverarbeiten. Mit einem scharfen Messer viele hauchdünne Scheiben abschaben.

Wenn du möchtest, kannst du die Späne auf ein Backblech legen, mit etwas Saft aus der Backform beträufeln und 10 Minuten lang grillen, um ein echtes Döner-Finish zu erhalten.

Die Zutaten für den Kräuter-Knoblauch-Dip in einer kleinen Schüssel verrühren.

Den Kebab mit Fladenbrot sowie Salat und Kräuter-Knoblauch-Dip servieren.

TIPP:
Die Verwendung von fettreicherem Hackfleisch verhindert, dass das Fleisch im Ofen austrocknet. Wenn du mageres Hackfleisch nimmst, empfehle ich ein zusätzliches Ei.

Wie wird es vegetarisch? Oder vegan?
Einfach zerkleinerte Austernpilze in Knoblauchöl anbraten und mit der Kebab-Gewürzmischung würzen. Mit den vorgeschlagenen Beilagen servieren und vegane Mayo für den Kräuter-Knoblauch-Dip verwenden.

GEBACKENE Donut-RINGE

Milch-frei — pflanzliche Milch- und feste Butter-Alternative verwenden

FODMAP-arm — laktosefreie Milch verwenden

Laktose-arm — laktosefreie Milch verwenden

Vegetarisch

ERGIBT: 15 STÜCK

ZEITAUFWAND: 45 MINUTEN

- Butter oder Öl, zum Einfetten

Für die Donuts

- 150 ml Milch
- 1 EL Zitronensaft
- 345 g glutenfreies selbstquellendes Mehl
- 175 g Feinster Zucker
- ¼ TL Xanthan
- 1 TL gemahlener Zimt (optional)
- 75 g Butter, geschmolzen und abgekühlt
- 50 g Pflanzenöl
- 2 große Eier
- 1 TL Vanilleextrakt

Für den Zuckerüberzug

- 75 g Butter, geschmolzen
- 150 g Kristallzucker

ODER

Für die Glasur

- 85 g Puderzucker
- 3 EL Milch
- 1 TL Vanilleextrakt
- Lebensmittelfarbe (oder anderes Färbemittel)
- Mehrfarbige Streusel (auf Glutenfreiheit achten)

Meine gebackenen Donuts sind superweich und leicht und es gibt zwei Möglichkeiten, sie zu garnieren. Entweder entscheidest du dich für eine knusprige, gezuckerte Beschichtung oder für eine süße, glasierte Oberfläche mit Streuseln – ich nenne sie »Homer Simpson«-Donuts! Wie ich frittierte Berliner mache, siehst du auf Seite 150.

Den Backofen auf 160 °C Umluft bzw. 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Mulden eines Donut-Blechs mit Butter oder wenig Öl einfetten.

In einem Messbecher Milch und Zitronensaft mischen und 10 Minuten stehen lassen, bis die Flüssigkeit etwas gerinnt.

Mehl, Zucker, Xanthan und Zimt in eine große Rührschüssel geben und gut vermischen.

In eine weitere Rührschüssel die abgekühlte, geschmolzene Butter, Öl, Eier, Vanille und die geronnene Milchmischung geben und gründlich verquirlen.

Die feuchten Zutaten zu den trockenen geben und mit dem Schneebesen verrühren, bis alles gerade eben vermischt ist. Auf keinen Fall zu lange rühren! Die Mischung mit einem Löffel in das vorbereitete Donut-Blech füllen und zwar bis zum oberen Rand der einzelnen Mulden. 15 Minuten im Ofen backen, bis die Teiglinge aufgegangen und goldgelb sind. In der Form abkühlen lassen, dann vorsichtig auf ein Kuchengitter stürzen.

Nach Belieben weiterverarbeiten. Für einen einfachen Zuckerüberzug die noch warmen Donuts zunächst in einer Schüssel mit geschmolzener Butter, dann auf einem großen Teller mit Zucker wälzen, bis sie gut überzogen sind.

Fürs Glasieren die Donuts vollständig abgekühlten lassen. In einer Rührschüssel Puderzucker, Milch und Vanille zu einer glatten, etwas dickflüssigen, aber gießbaren Masse verrühren. Tröpfchenweise winzige Mengen Lebensmittelfarbe unterrühren, bis die gewünschte Farbe erreicht ist. Ich neige immer zu leuchtend rosa Donuts!

Die Donuts mit der Oberseite in die Schüssel mit der Glasur tauchen, herausnehmen und mit Streuseln bestreuen. Die Glasur auf einem Kuchengitter fest werden lassen.

Abbildung auf Seite 151

Wie wird es vegan?
Verwende eine pflanzliche Milch- und Butter-Alternative. Die Eier durch 6 Esslöffel Aquafaba (schaumig geschlagen) ersetzen. Darauf achten, dass die Lebensmittelfarbe vegan ist.

INDEX

A

Ahorn-Pekannuss-Knuspermüsli 70
Ahornsirup
  Knuspermüsli 70
Ananassaft, Süßsaure Hähnchen, Schweine- oder Garnelen-Bällchen 102
Apfelwein, One-Pot-BBQ Pulled Pork Tacos 125
Apple Crumble Pie 211
Arepas, 2-Zutaten- 60
Aromatisiertes Öl, mit Knoblauch 16
Aubergine
  Gemüse-Tempura 89
  Katsu-Curry 113
  Mums Einfache Lasagne 134
  Schneller Salami-Gnocchi-Auflauf 136
Auflauf, schneller Salami-Gnocchi- 136
Austernpilze
  DIY Döner Kebab 124
  Hähnchen im Fast-Food-Style 117
  knusprig, in Reispapier, mit Hoisin-Soße 111

B

Bäckerbrot 42
Backfisch in Bierteig mit Pommes 123
Baguette, französisches 52
Bananen
  Banoffee Pie ohne Backen 190
  Frühstücksriegel 72
  Pancake 65
  Porridge, Blaubeer-Bananen, gebackenes 71
  Schoko-Bananenbrot 154
  Tante Carols Trifle 212
Bang-Bang Hähnchen-Pfanne, Marks 144
Banoffee Pie ohne Backen 190
BBQ Pulled Pork Tacos, One-Pot- 125
Belgische Waffeln, 6-Zutaten- 69
Bhajis, überbackene 84
Biskotten 31
Biskuit-Dessert aus der Mikrowelle, Goldsirup 215
Biskuitrolle 171
Black Treacle 15
Blätterteig 28
  Dänische Plunderteilchen 183
  Pastéis de Nata (Portugiesische Vanilletörtchen) 182
  Steakstreifen in 94
  Ultimative Würstchen im Schlafrock 98
  Vanillecreme-Schnitten 185
Blaubeeren
  Blaubeer-Muffins 162
  Porridge, Blaubeer-Bananen, gebackenes 71
Blumenkohl, Marks Bang-Bang Hähnchen-Pfanne 144
Brandteig 30
  Karamell-Profiteroles 202
  Schokoladen-Eclairs 204
Bratensoße, glutenfreie 33
Brioche Burger Brötchen 46
Brot 39
  Arepas 60
  Bäckerbrot 42
  Baguette, französisches 52
  Brioche Burger- 46
  Fladenbrot, 2-Zutaten- 58
  Käse-Knoblauch-Pizzabrot 92
  Käse oder Mehl bestreute, mit 45
  Knoblauch-Rosmarin-Focaccia 54
  Maistortillas 59
  Peshwari Naan-Brot 57
  Sandwichbrot, knuspriges weißes 41
  Schoko-Haselnuss French Toast 68
  Sesam-Garnelen-Toast 80
  Sodabrot, 6-Zutaten- 48
Brötchen
  bestreute, mit Käse oder Mehl 45
  Brioche Burger- 46
Brownies, Triple-Chocolate- 153
Buchweizenmehl 11, 42
  Schinken-Käse-Frühstücks-Galette 74
Burger Brötchen, Brioche 46
Butterbohnen, One-Pot Lagerfeuer-Eintopf 129

C

Cajun-‚Dirty'-Reis, One-Pan- 141
Calamari, knusprige 88
Calzone, Käse & Prosciutto 139
Carbonara Spaghetti, 5-Zutaten- 137
Cashewnüsse, Schnelles Kung Pao Hähnchen 106
Cheesecake
  New York 198
  Salzkaramell- ohne Backen 196
Chili
  Käse-Scones mit Chili-Konfitüre 186
  Knuspriges Chili-Rindfleisch 108
  Salz & Pfeffer Chilli Chicken 103
Chinese-Style Spareribs, würzige 82
Chinesisches Curry mit Huhn oder Rindfleisch 107
Chow mein mit Hähnchen- oder Rindfleisch 109
Churros 194
Cookies
  Choc Chip Cookies wie vom Bäcker 158
  Triple-Chocolate-Pfannen-Kuchen 193
Cranberrys, Frühstücksriegel 72
Crème double
  Banoffee Pie ohne Backen 190
  Biskuitrolle 171
  Hähnchen Pies 133
  Karamell-Profiteroles 202
  Salzkaramell-Cheesecake ohne Backen 196
  Schokoalden-Eclairs 204
  Sticky Toffee-Pudding 214
  Tante Carols Trifle 212
  Tiramisu 201
  Ultimative Quiche Lorraine 130
  Ultimativer Chocolate Fudge Cake 166
  Vanillecreme, dickflüssige schnelle 37
Crème Pâtissière
  Dänische Plunderteilchen 183
  Karamell-Profiteroles 202
Crêpes, 3-Zutaten- 64
Crumpets, 5-Zutaten- 51
Cupcakes
  Himbeer-Cupcakes mit weißer Schokolade 164

Curry
Chinesisches Curry mit Huhn oder Rindfleisch 107
Hähnchen-Katsu Curry 113
Malaysisches Hühnercurry von Marks Mums 142

D

Dänische Plunderteilchen
Dänische Plunderteilchen 183
Desserts 189
Digestive Kekse
Banoffee Pie ohne Backen 190
New York Cheesecake 198
Salzkaramell-Cheesecake ohne Backen 196
Dip
Dip-Soße 89
Kräuter- 88
Kräuter-Knoblauch- 124
DIY Döner Kebab 124
Donut
Frittierte Berliner 150
Gebackene -Ringe 152

E

Eclairs, Schokoalden- 204
Eier 15
Nudeln, Eier- 34
Rösti-Frühstücks-Cups 77
Schinken-Käse-Frühstücks-Galette 74
Scotch Eggs 96
Spaghetti Carbonara 137
Take-away-Style Gebratener Eierreis 93
Überbackene Bhajis 84
Ultimative Quiche Lorraine 130
Umrechnung von Größen 216
Vanillecreme, dickflüssige schnelle 37
Yorkshire Pudding 90
Eintopf
One-Pot-Lagerfeuer- 129
Rindseintopf & Knödel 128
Ente, Knusprige Ente in Reispapier mit Hoisin-Soße 111
Erbsen
Chinesisches Curry mit Huhn oder Rindfleisch 107
Gemüse-Samosas 85
Take-away-Style Gebratener Eierreis 93
Erdbeeren
Knuspermüsli 70
Tante Carols Trifle 212
Erdnussbutter
Frühstücksriegel 72
Marks Bang-Bang Hähnchen-Pfanne 144
Erdnüsse
Koreanische knusprig gebratene Hähnchen-Tender 114
Pad Thai mit Hähnchen und Garnelen 112

F

Fisch
Backfisch in Bierteig mit Pommes 123
Knusprige Calamari 88
Fladenbrot, 2-Zutaten- 58
Flohsamenschalen 11
-Pulver 14
Focaccia, Knoblauch-Rosmarin- 54
Frangipane, Gelingsichere Tarte 180
Französisches Baguette 52
French Toast, Schoko-Haselnuss, 5-Zutaten- 68
Frischkäse
Klassische Karottentorte 169
New York Cheesecake 198
Salzkaramell-Cheesecake ohne Backen 196
Frühlingsrollen 14
Knusprige Hähnchen- 81
Frühlingszwiebel 16
Chow mein mit Hähnchen- oder Rindfleisch 109
Knusprige Ente in Reispapier mit Hoisin-Soße 111
Pad Thai mit Hähnchen und Garnelen 112
Frühstück & Brunch 63
Frühstücks-Cups, Rösti- 77
Frühstücksriegel, 6-Zutaten- 72
Fudge Cake, Ultimativer Chocolate 166

G

Galette, Schinken-Käse-Frühstücks- 74
Ganache
Karamell-Profiteroles 202
Schokoladen-Eclairs 204
Garnelen
Pad Thai mit Hähnchen und Garnelen 112
Sesam-Toast 80
Süßsaure Garnelenbällchen 102
Gebäck 149
Biskuitrolle 171
Blaubeer-Muffins 162
Choc Chip Cookies wie vom Bäcker 158
Getränkter Zitronenkuchen 173
Großmutters Ingwerplätzchen 157
Himbeer-Cupcakes mit weißer Schokolade 164
Kaffee-Walnuss-Kuchen 170
Klassische Karottentorte 169
Malzbrot 174
Schoko-Bananenbrot 154
Triple-Chocolate-Brownies 153
Ultimativer Chocolate Fudge Cake 166
Vanille-, Zitronen- oder Schoko-Geburtstagstorte 176
Geburtstagstorte, Vanille-, Zitronen- oder Schoko- 176
Gelingsichere Tarte 180
Gemüse
Samosas 85
Tempura 89
Gemüse-Samosas 85
Gnocchi, Kartoffel- 26
Gnocchi, Schneller Salami-Gnocchi-Auflauf 136
Goldsirup 15
Goldsirup-Biskuit-Dessert aus der Mikrowelle 215
Großmutters Ingwerplätzchen 157
Großmutters Ingwerplätzchen 157
Grundrezepte 23
Gurke, Knusprige Ente in Reispapier mit Hoisin-Soße 111

H

Haferflocken 12
Ahorn-Pekannuss-Knuspermüsli 70
Erdbeer-Knuspermüsli 70
Frühstücksriegel 72
Porridge, Blaubeer-Bananen, gebackenes 71
Schoko-Knuspermüsli 70
Haferkekse
Banoffee Pie ohne Backen 190
Salzkaramell-Cheesecake ohne Backen 196
Hähnchen im Fast-Food-Style 117
Halloumi, Zucchini-Muffins 76
Himbeeren
Himbeer-Cupcakes mit weißer Schokolade 164
Tante Carols Trifle 212
Himbeerkonfitüre
Dänische Plunderteilchen 183
Frittierte Berliner 150
Gelingsichere Tarte 180
Jam Roly-Poly 199
Pop Tarts 160
Tante Carols Trifle 212
Vanille-, Zitronen- oder Schoko-Geburtstagstorte 176

Hoisin-Soße, Knusprige Ente in Reispapier 111
Hühnchen
Chinesisches Curry mit Huhn oder Rindfleisch 107
Chow mein mit Hähnchen- oder Rindfleisch 109
Hähnchen im Fast-Food-Style 117
Hähnchen-Katsu Curry 113
Hähnchen Pies 133
Hühnerbrühe, Bratensoße, glutenfreie, für 33
Knusprige Hähnchen-Frühlingsrollen 81
Koreanische knusprig gebratene Hähnchen-Tender 114
Malaysisches Hühnercurry von Marks Mum 142
Marks Bang-Bang Hähnchen-Pfanne 144
Pad Thai mit Hähnchen und Garnelen 112
Salz & Pfeffer Chili Chicken 103
Schnelles Kung Pao Hähnchen 106
Süßsaure Hähnchenbällchen 102

I
Ingwer 16
Großmutters Ingwerplätzchen 157

J
Joghurt 15
Porridge, Blaubeer-Bananen, gebackenes 71

K
Kaffee
Kaffee-Walnuss-Kuchen 170
Tiramisu 201
Ultimativer Chocolate Fudge Cake 166
Karamell
Banoffee Pie ohne Backen 190
Profiteroles 202
Salzkaramell-Cheesecake ohne Backen 196
Karotten
Gemüse-Samosas 85
Hähnchen-Katsu-Curry 113
Klassische Karottentorte 169
Marks Bang-Bang Hähnchen-Pfanne 144
Mum's Einfache Lasagne 134
One-Pan-Cajun-‚Dirty'-Reis 141
One-Pot-Lagerfeuer-Eintopf 129
One-Pot-Rindseintopf & Knödel 128
Kartoffeln
Backfisch in Bierteig mit Pommes 123
Gemüse-Samosas 85
Gnocchi, Kartoffel- 26
Malaysisches Hühnercurry von Marks Mum 142
One-Pot-Rindseintopf & Knödel 128
Rösti-Frühstücks-Cups 77
Käse
Brötchen, bestreute 45
Käse-Knoblauch-Pizzabrot 92
Käse-Scones mit Chili-Konfitüre 186
Mum's Einfache Lasagne 134
Pizza Margherita 118
Prosciutto Calzone 139
Rösti-Frühstücks-Cups 77
Schinken-Käse-Frühstücks-Galette 74
Schneller Salami-Gnocchi-Auflauf 136
Spaghetti Carbonara 137
Triple-Käse-Makkaroni 140
Triple-Käse-Teigbällchen 87
Ultimative Quiche Lorraine 130
Zucchini-Halloumi-Muffins 76
Katsu Curry, Hähnchen- 113
Kebab, DIY Döner 124
Kichererbsen
Malaysisches Hühnercurry von Marks Mum 142
One-Pan-Cajun-‚Dirty'-Reis 141
Kichererbsenmehl 12, 24, 34
Überbackene Bhajis 84
Knoblauch
Käse-Knoblauch-Pizzabrot 92
Kräuter-Knoblauch-Dip 124
Rosmarin-Focaccia 54
Knödel, One-Pot-Rindseintopf & 128
Knuspermüsli 70
Erdbeeren mit 70
Pekannüssen mit 70
Schokolade mit 70
Knusprige Calamari 88
Knusprige Ente in Reispapier mit Hoisin-Soße 111
Knusprige Hähnchen-Frühlingsrollen 81
Knuspriges Chili-Rindfleisch 108
Knuspriges weißes Sandwichbrot 41
Kokosmilch, Malaysisches Hühnercurry von Marks Mum 142
Kokosraspeln
Peshwari Naan-Brot 57
Kondensmilch
Banoffee Pie ohne Backen 190
Cremige Zitronentarte 208
Konfitüre
Biskuitrolle 171
Käse-Scones mit Chili-Konfitüre 186
Vanille-, Zitronen- oder Schoko-Geburtstagstorte 176
Koreanische knusprig gebratene Hähnchen-Tender 114
Kräuter-Dip 88
Küchengeräte 18
Kung Pao Hähnchen, schnelles 106
Kürbiskerne, Frühstücksriegel 72

L
Lagerfeuer-Eintopf, One Pot 129
Lamm, DIY Döner Kebab 124
Lasagne, Mum's Einfache 134
Lauch, Hähnchen Pies 133
Lavakuchen, Schoko- 207
Lieblingsgerichte 127
Löffelbiskuit 31
Tante Carols Trifle 212
Tiramisu 201

M
Maismehl
Arepas 60
vorgekochtes 12
Maistortillas 59
One Pot-BBQ Pulled Pork Tacos 125
Malaysisches Hühnercurry von Marks Mum 142
Malzbrot 174
Mandeln
Gelingsichere Tarte 180
Peshwari Naan-Brot 57
Marks Bang-Bang Hähnchen-Pfanne 144
Marmelade
Frittierte Berliner 150
Gelingsichere Tarte 180
Jam Roly-Poly 199
Kaffee-Walnuss-Kuchen 171
Käse-Scones mit Chili-Konfitüre 186
Pop Tarts 160
Vanille-, Zitronen- oder Schoko-Geburtstagstorte 176
Masa Harina 12
Maistortillas 59
Mehl
Arten von 11
glutenfreies selbstquellendes 11
Melasse 15
One-Pot-BBQ Pulled Pork Tacos 125
Peshwari Naan-Brot 174
Sticky Toffee-Pudding 214
Milch
Vanillecreme-Schnitten 185
Yorkshire Pudding 90
Miso-Paste 16

Mozzarella 140
Käse-Knoblauch-Pizzabrot 92
Käse & Prosciutto Calzone 139
Pizza Margherita 118
Schneller Salami-Gnocchi-Auflauf 136
Triple-Käse-Makkaroni 140
Triple-Käse-Teigbällchen 87
Muffins
Blaubeer- 162
Zucchini-Halloumi- 76
Mum's Einfache Lasagne 134
Mürbeteig 27
Apple Crumble Pie 211
Cremige Zitronentarte 208
Gelingsichere Tarte 180
Hähnchen Pies 133
Pop Tarts 160
Ultimative Quiche Lorraine 130

N

Naan-Brot, Peshwari 57
Naturjoghurt
Porridge, Blaubeer-Bananen, gebackenes 71
New York Cheesecake 198
Nudeln
Chow mein mit Hähnchen- oder Rindfleisch 109
Eier-Nudeln 34
Eier-, trockene 34
Marks Bang-Bang Hähnchen-Pfanne 144
Pad Thai mit Hähnchen und Garnelen 112
trockene Eier- 34

P

Pad Thai mit Hähnchen und Garnelen 112
Pancetta, Spaghetti Carbonara 137
Paniermehl, glutenfreies 12, 32
Hähnchen-Katsu-Curry 113
Scotch Eggs 96
Paprika
Gemüse-Tempura 89
Knuspriges Chili-Rindfleisch 108
Marks Bang-Bang Hähnchen-Pfanne 144
One-Pan-Cajun-‚Dirty'-Reis 141
One-Pot-Lagerfeuer-Eintopf 129
Salz & Pfeffer Chili Chicken 103
Schneller Salami-Gnocchi-Auflauf 136
Schnelles Kung Pao Hähnchen 106
Schnelles Rindfleisch in schwarzer Bohnensoße 110
Pasta 12, 24
Eier-Nudeln 34
Mum's Einfache Lasagne 134
Spaghetti Carbonara 137
Triple-Käse-Makkaroni 140
trockene 24
Pastéis de Nata (Portugiesische Vanilletörtchen) 182
Pastetenteig 29
Pork Pies 97
Pastinake, One Pot Rindseintopf & Knödel 128
Pekannüsse
Dänische Plunderteilchen 183
Frühstücksriegel 72
Klassische Karottentorte 169
Knuspermüsli 70
Peshwari Naan-Brot 57
Pfanne, Marks Bang-Bang Hähnchen- 144
Pfannenkuchen
Triple Chocolate 193
Pfannkuchen
Bananen- 65
Crêpes, 3-Zutaten- 64
Knusprige Ente in Reispapier mit Hoisin-Soße 111
Pies
Apple Crumble 211
Banoffee Pie ohne Backen 190
Hähnchen Pies 133
Pork Pies 97
Pilze
Chow mein 109
Käse & Prosciutto Calzone 139
Pizza
Käse-Knoblauch-Pizzabrot 92
Käse & Prosciutto Calzone 139
Pizza Margherita 118
Teig 47
Plunderteilchen, Dänische 183
Pommes, Backfisch in Bierteig 123
Pop Tarts 160
Porridge, Blaubeer-Bananen, gebackenes 71
Portugiesische Vanilletörtchen 182
Profiteroles, Karamell- 202
Prosciutto, Käse & Prosciutto Calzone 139
Puffreis
Erdbeer-Knuspermüsli 70
Pekannuss-Knuspermüsli 70
Schoko-Knuspermüsli 70

Q

Quiche Lorraine, ultimative 130

R

Ragout, Mum's Einfache Lasagne 134
Reis
One-Pan-Cajun-‚Dirty'-Reis 141
Take-away-Style Gebratener Eierreis 93
Reis-Bandnudeln, Marks Bang-Bang Hähnchen-Pfanne 144
Reismehl 12
Reisnudeln 14
Reispapierblätter
Knusprige Ente in Reispapier mit Hoisin-Soße 111
Knusprige Hähnchen-Frühlingsrollen 81
Rindfleisch
Chinesisches Curry mit Huhn oder Rindfleisch 107
Chow mein mit Hähnchen- oder Rindfleisch 109
DIY Döner Kebab 124
Knuspriges Chili-Rindfleisch 108
Mum's Einfache Lasagne 134
One-Pan-Cajun-‚Dirty'-Reis 141
One-Pot-Rindseintopf & Knödel 128
Schnelles Rindfleisch in schwarzer Bohnensoße 110
Steakstreifen in Blätterteig 94
Roly-Poly, Jam 199
Rosmarin
Knoblauch-Rosmarin-Focaccia 54
Mini Hähnchen-Lauch-Speck-Pies 133
Rösti-Frühstücks-Cups 77

S

Sahne, Kaffee-Walnuss-Kuchen 171
Salami
Käse & Prosciutto Calzone 139
Schneller Salami-Gnocchi-Auflauf 136
Salami-Gnocchi-Auflauf, schneller 136
Salatherzen, One-Pot-BBQ Pulled Pork Tacos 125
Salz
Salzkaramell-Cheesecake ohne Backen 196
Salz & Pfeffer Chili Chicken 103
Salzkaramell-Cheesecake ohne Backen 196
Samosas, Gemüse 85
Sandwichbrot, knuspriges weißes 41
Schinken
-Käse-Frühstücks-Galette 74
Schnittlauch 16
Schoko-Haselnuss French Toast 68
Schokolade
Choc Chip Cookies wie vom Bäcker 158

Churros 194
Himbeer-Cupcakes mit weißer Schokolade 164
Karamell-Profiteroles 202
Knuspermüsli 70
Schokoalden-Eclairs 204
Schoko-Bananenbrot 154
Schoko-Lavakuchen 207
Tiramisu 201
Triple-Chocolate-Brownies 153
Triple-Chocolate-Pfannen-Kuchen 193
Ultimativer Chocolate Fudge Cake 166
Vanillecreme-Schnitten 185
Vanille-, Zitronen- oder Schoko-Geburtstagstorte 176
Schwarze Bohnen
Hoisin-Soße 111
Schnelles Rindfleisch in schwarzer Bohnensoße 110
Schweinefleisch
One-Pot-BBQ Pulled Pork Tacos 125
One-Pot-Lagerfeuer-Eintopf 129
Schweinefleisch-Pastetchen 97
Scotch Eggs 96
Süßsaure Schweinebällchen 102
Ultimative Würstchen im Schlafrock 98
Würzige Chinese-Style Spareribs 82
Scones mit Chili-Konfitüre, Käse- 186
Scotch Eggs 96
Selbstquellendes Mehl, glutenfrei 11, 36
Senf, Ultimative Würstchen im Schlafrock 98
Sesamkörner
Koreanische knusprig gebratene Hähnchen-Tender 114
Sesam-Garnelen-Toast 80
Sodabrot, 6-Zutaten- 48
Sojabohnensprossen
Chow mein mit Hähnchen- oder Rindfleisch 109
Knusprige Hähnchen-Frühlingsrollen 81
Marks Bang-Bang Hähnchen-Pfanne 144
Pad Thai mit Hähnchen und Garnelen 112
Sojasoße 12
dunkle, glutenfreie 35
Spaghetti Carbonara, 5-Zutaten- 137
Spareribs, würzige Chinese-Style 82
Spätaufsteher
Bratensoße, glutenfreie, für 33
Speck
Hähnchen Pies 133
One-Pan-Cajun-‚Dirty'-Reis 141
Rösti-Frühstücks-Cups 77
Schweinefleisch-Pastetchen 97
Ultimative Quiche Lorraine 130
Speisestärke (Maisstärke) 11
Steakstreifen in Blätterteig 94
Sticky Toffee-Pudding 214
Sultaninen
Malzbrot 174
Peshwari Naan-Brot 57
Süßkartoffel
Gemüse-Tempura 89
Katsu-Curry 113
One-Pot-Rindseintopf & Knödel 128
Süßsaure Hähnchen, Schweine- oder Garnelen-Bällchen 102

T
Tacos
One-Pot-BBQ Pulled Pork 125
Take-aways 101
Take-away-Style Gebratener Eierreis 93
Tante Carols Trifle 212
Tarten
Cremige Zitronentarte 208
Gelingsichere Tarte 180
Pastéis de Nata (Portugiesische Vanilletörtchen) 182
Tee, Malzbrot 174
Teig
Blätterteig 28
Brandteig 30
Mürbeteig 27
Pastetenteig 29
Teigbällchen, Triple-Käse- 87
Tempura, Gemüse- 89
Tiramisu 201
Toffee-Pudding, Sticky 214
Tomaten
Käse & Prosciutto Calzone 139
Mum's Einfache Lasagne 134
One-Pot-Lagerfeuer-Eintopf 129
Pizza Margherita 118
Schneller Salami-Gnocchi-Auflauf 136
Tomatenketchup
Knuspriges Chili-Rindfleisch 108
Koreanische knusprig gebratene Hähnchen-Tender 114
One-Pot-BBQ Pulled Pork Tacos 125
Schnelles Kung Pao Hähnchen 106
Süßsaure Hähnchen-, Schweine- oder Garnelen-Bällchen 102
Tortilla-Wraps 59
Gemüse 85
One-Pot-BBQ Pulled Pork 125
Trifle, Tante Carols 212
Triple-Käse-Makkaroni 140
Triple-Käse-Teigbällchen 87
Trockenfrüchte
Malzbrot 174
Peshwari Naan-Brot 57

U
Ultimative Quiche Lorraine 130
Ultimativer Chocolate Fudge Cake 166
Ultimative Würstchen im Schlafrock 98

V
Vanillecreme, dickflüssige, schnelle 37
Vanillepudding
Pastéis de Nata (Portugiesische Vanilletörtchen) 182
-Schnitten 185
Tante Carols Trifle 212
Vanille-, Zitronen- oder Schoko-Geburtstagstorte 176
Vorspeisen, Beilagen und Snacks 79

W
Waffeln, Belgische, 6-Zutaten- 69
Walnüsse, Kaffee-Walnuss-Kuchen 170
Weißkohl, Knusprige Hähnchen-Frühlingsrollen 81
Wraps, Tortilla 59
Gemüse-Samosas 85
One-Pot-BBQ Pulled Pork 125
Würstchen im Schlafrock, ultimative 98
Würste, One-Pot-Lagerfeuer-Eintopf 129
Würzige Chinese-Style Spareribs 82

X
Xanthan 14

Y
Yorkshire Pudding 90

Z
Zitronen
Cremige Zitronentarte 208
Getränkter Zitronenkuchen 173
Vanille-, Zitronen- oder Schoko-Geburtstagstorte 176
Zucchini
Gemüse-Tempura 89
Mum's Einfache Lasagne 134
Spaghetti Carbonara 137
Überbackene Bhajis 84
Zucchini-Halloumi-Muffins 76
Zutaten 11

Einleitung 6

Über mich 8

Crashkurs für die Zubereitung von glutenfreiem Essen 10

Glutenfreie Zutaten aus dem Vorratsschrank 11

Andere praktische Zutaten 15

Nützliche Küchengeräte 18

Kennzeichnungen 21

GRUNDREZEPTE 23

BROT 39

FRÜHSTÜCK & BRUNCH 63

VORSPEISEN, BEILAGEN UND SNACKS 79

TAKE-AWAYS 101

LIEBLINGSGERICHTE 127

GEBÄCK 149

DESSERTS 189

Umrechnung von Eier-Größen 216

Index 217

Danksagung 223

Impressum 224

DU HAST GERADE EIN BUCH AUFGESCHLAGEN, DAS DIR ZEIGT, WIE DU JETZT ALLES, WAS BEI EINER GLUTENFREIEN ERNÄHRUNG NORMALERWEISE TABU IST, DOCH ESSEN KANNST. LASS ES MICH ERKLÄREN …

Die meisten Menschen haben eine Liste mit Dingen, die sie noch erledigen wollen, bevor sie sterben. Ich nicht. Ich habe eine Liste mit 100 Lebensmitteln, von denen ich wünschte, dass sie glutenfrei wären.

Tut mir leid, ich merke gerade, dass ich eigentlich nur Lebensmittel aufliste, die ich nicht essen kann. Doch wenn du selbst auch kein Gluten verträgst (oder jemanden kennst, der betroffen ist), wirst du sicher verstehen, warum ich mich oft in meiner Wunschliste verliere.

Denn wenn man glutenunverträglich ist, werden sofort alle Lieblingsgerichte auf die Liste der Dinge gesetzt, die man **früher** gegessen hat. Aber vergisst man sie dann und macht mit seinem Leben einfach so weiter?

Frisch gebackenes Brot, chinesisches Take-away, frittierte gefüllte Donuts, selbst gemachtes Gebäck, frische Pasta, klassische Torten, Kekse wie vom Bäcker, Pizza, die nicht nach Pappe schmeckt …

NATÜRLICH NICHT!

Stattdessen starrst du durch das Fenster jeder Bäckerei, an der du vorbeikommst, und vermeidest nur knapp einen Frontalzusammenstoß mit einem Laternenpfahl. Vielleicht ertappst du dich gelegentlich dabei, dass du davon träumst, wie du das letzte Mal einen **echten** gefüllten Donut* gegessen hast. Wahrscheinlich bist du auch jedes Mal neidisch, wenn eine Fast-Food-Werbung im Fernsehen läuft, und sagst dir zum millionsten Mal: »Ich wünschte, ich könnte das essen.«

*Es war vor 4.622 Tagen, nur damit du es weißt.

Mir wurde schnell klar, dass man tausendmal mehr Lust auf etwas hat, das man nicht essen darf. Deshalb sah ich leider ein großes Problem mit meiner glutenfreien Wunschliste: Ich würde wahrscheinlich nie wieder in der Lage sein, irgendetwas davon zu essen. Denn die meisten Dinge lassen sich doch gar nicht glutenfrei zubereiten, oder? Und falls doch, schmeckt und/oder sieht eine »glutenfreie Alternative« **immer** schlechter aus – stimmt's?

Nun, ich habe eine wichtige Neuigkeit für euch, die ich erst nach **Jahren** begriffen habe: All das stimmt nicht! Und ich verstehe vollkommen, wenn du beim Lesen dieser Zeilen skeptisch bist. Als ich vor zwölf Jahren zum ersten Mal kein Gluten mehr vertrug (ich weiß nicht, warum ich das so formuliere, als wäre ich wie in *Harry Potter* ein Zauberer in Hogwarts geworden), hätte ich mir das auch nicht geglaubt. Aber ehrlich gesagt habe ich durch etliche Reisen zu glutenfreien Bäckereien überall in der Welt und durch das Kreieren und Teilen meiner eigenen Rezepte im Internet Folgendes entdeckt:

MAN KANN ALLES GLUTENFREI ZUBEREITEN

und selbst Muggels* würden den Unterschied nicht bemerken.

*Menschen, die Gluten vertragen (Anm. d. Verlags: Bezeichnung bei *Harry Potter*)

Und wirklich – es muss auch nicht anders schmecken oder schlechter aussehen. Auch braucht man nicht tonnenweise seltsame, nirgendwo erhältliche Zutaten oder eine topsecret Mischung aus glutenfreiem Mehl. Ich verwende für fast alle Rezepte in diesem Buch eine einfache handelsübliche glutenfreie Mehlmischung (falls erforderlich).

WAS IST ALSO DAS GROSSE GEHEIMNIS?

Nun, in den ersten Jahren meiner glutenfreien Lebensweise habe ich naiverweise versucht, bei den Rezepten Weizenmehl einfach durch glutenfreies Mehl zu ersetzen. Oder, noch schlimmer, ich habe die glutenhaltigen Zutaten einfach ganz weggelassen.* Kein Wunder, dass ich mich am Ende immer gefragt habe, was schiefgelaufen war, und ich ein großes Chaos aufzuräumen hatte.

*Warnhinweis: In 9 von 10 Fällen klappt es einfach nicht.

Und das konnte natürlich auch nicht funktionieren! Es ist, als würde man ein Buch lesen, aber die Hauptfigur weglassen. Man kann der Geschichte zwar noch irgendwie folgen, aber das Ende wird wahrscheinlich ein großes, verwirrendes Durcheinander sein. Für ein wirkliches Happy End muss ein glutenfreies Rezept von Anfang bis Ende eine eigene, einzigartige Geschichte haben.

DAS IST DAS GEHEIMNIS!

Und außerdem können, genau wie in meinem Blog, die meisten meiner Rezepte mit einfachen Änderungen milch- oder laktosefrei*, viele auch vegan oder vegetarisch gemacht werden. Außerdem gibt es viele Rezepte, die FODMAP-arm sind, was praktisch ist, wenn man wie ich am Reizdarmsyndrom (RDS) leidet.

*Mein Freund, Mark, ist laktoseintolerant und immerhin mein Chef-Geschmackstester.

Erinnerst du dich noch an meine Liste mit all den Dingen, von denen ich dachte, dass ich sie nie wieder essen könnte? Ja, ich habe es tatsächlich geschafft – ich habe sie endlich **alle** glutenfrei gemacht, ohne Kompromisse. Und das ist es, was du gerade in der Hand hältst – eine Sammlung von Rezepten, von denen ich früher nur träumen konnte. Jetzt kann ich sie zubereiten, wann immer ich will, und du kannst es auch.

Aber wenn du immer noch glaubst, dass es unmöglich ist, etwas glutenfrei zuzubereiten ohne Kompromisse einzugehen, dann ist das OK. Denn wenn du einmal in etwas hineinbeißt, das du seit Jahren nicht mehr gegessen hast, **und** es dir noch besser schmeckt, als du es in Erinnerung hast ... wirst du so glücklich sein, dass es dir nichts ausmacht, wenn ich sage:

Hab's dir doch gesagt!

Über mich

Eigentlich würde ich diesen Teil gerne in der dritten Person schreiben, damit es nicht so klingt, als würde ich mich selbst loben ... Ich versuche es trotzdem. Mein Name ist Becky Excell, ich lebe seit über einem Jahrzehnt glutenfrei und veröffentliche in meinem Blog und in den sozialen Medien Rezepte. Ich sollte vielleicht auch erwähnen, dass mir mehr als 300.000 Menschen folgen und dass ich bereits einige Preise und Auszeichnungen gewonnen habe. Das war doch gar nicht so peinlich zu lesen, oder?

Zunächst einmal vielen Dank für den Kauf meines ersten Kochbuches *How To Make Anything Gluten Free*. Wenn du dich gerade in einem Buchladen befindest und überlegst, es zu kaufen, dann solltest du es auf jeden Fall tun, denn es ist großartig (nach meiner völlig unvoreingenommenen Meinung).

Lange Rede, kurzer Sinn: Vor zwölf Jahren wurde bei mir das Reizdarmsyndrom diagnostiziert und mein Arzt teilte mir mit, dass meine Beziehung zu Gluten offiziell beendet sei. Er hätte mich wahrscheinlich auf Zöliakie testen sollen, bevor er mir sagte, ich solle kein Gluten mehr essen, aber ich arbeite noch an meiner Zeitmaschine, um dies mit meinem Arzt zu klären. Plötzlich konnte ich nicht mehr auswärts Essen gehen und keine meiner Lieblingsspeisen mehr zu mir nehmen. Ich war nur noch in einer winzigen Abteilung des Supermarkts zu finden. Es war grauenhaft.

Nachdem ich ein paar Jahre lang winzige Scheiben glutenfreies Brot (das ein kleines Vermögen kostete) gegessen und meinem Freund dabei zugesehen hatte, wie er jede Woche »echte« Pizza aß, schaffte ich es einfach nicht, mich an ein glutenfreies Leben zu gewöhnen. Aus lauter Frustration zog ich mir die Schürze an und fing an, all die Dinge nachzukochen, die ich wirklich vermisste. Dann habe ich die Rezepte in meinem Blog veröffentlicht, damit sie nicht verloren gehen. Wohl eher zufällig begannen eine Handvoll Leute, meine Rezepte nachzukochen, mir Fotos ihrer Kreationen zu schicken und sich bei mir zu bedanken. Was um alles in der Welt war da geschehen?!

Spulen wir bis heute vor: Aus dieser kleinen Handvoll Menschen sind über eine Viertelmillion geworden. Ich möchte mich kurz bei jedem Einzelnen von euch bedanken, die ihr mir auf meinem Blog folgt. Es versteht sich von selbst, dass dieses Buch ohne euch nicht möglich gewesen wäre – und deshalb ist es euch allen gewidmet!

Aber selbst wenn du überhaupt keine Ahnung hast, wer ich bin, dann umso besser – ich bin so froh, dass du dieses Buch trotzdem gefunden hast! Wenn ich alles, was ich tue, in einem Satz zusammenfassen müsste, dann wäre es wohl dieser: Ich bin stolz darauf, Rezepte zu kreieren, die dir zeigen, wie du all die Dinge zubereiten kannst, die man bei einer glutenfreien Ernährungsweise niemals essen könnte. Und dazu brauchst du keine Unmengen schwer zu beschaffender Zutaten oder mega komplizierte Zubereitungsmethoden. Ich habe gerade gemerkt, dass das eigentlich zwei Sätze waren. Oh, und niemand würde je bemerken, dass meine Kreationen auch glutenfrei sind. Ups, das sind jetzt drei Sätze ... das ist wohl nicht aufgegangen, oder?

Aber hast du den entscheidenden Unterschied bemerkt? Bei meinen Rezepten geht es darum, wieder Zugang zu all den Dingen zu bekommen, die man bei einer glutenfreien Diät normalerweise *nicht essen* kann, also nicht um die, die man sowieso essen kann. Deswegen ist dieses Buch also nicht vollgestopft mit Rezepten, die *von Natur aus* glutenfrei sind. Seltsamerweise ist es schwer, Suppen, Salate und Obst in einem Rezeptbuch wegzulassen, wenn man sie trotzdem essen kann!

Aber wenn ich mich noch einmal selbst loben darf: Ich glaube, dieser kleine (aber superwichtige) Unterschied ist der Grund, warum die Leute meine Rezepte lieben. Seit ich meinen Blog ins Leben gerufen habe, habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, Menschen wieder mit ihrer »glutenfreien Wunschliste« zusammenzubringen, indem ich all die Dinge nachkoche, die sie nicht mehr essen können. Und in diesem Buch habe ich es mit 100 Rezepten verwirklicht.

Es versteht sich also von selbst, dass ich dir viel Spaß bei der Wiederentdeckungsreise wünsche, auf die dich dieses Rezeptbuch mitnimmt. Als ich vor über einem Jahrzehnt zum ersten Mal glutenfrei essen musste, hätte ich gerne solch ein Buch gehabt. Also habe ich es stattdessen für euch alle geschrieben. Und ein kurzer Disclaimer: Ich bin ganz sicher keine professionelle Köchin, Bäckerin oder Wissenschaftlerin – wenn ich also diese Rezepte zubereiten kann, dann kannst du es bestimmt auch. Versprochen!

Vergiss nicht, dass meine Rezepte nicht mit der letzten Seite dieses Buches enden. Besuche mich auf meinem Blog (glutenfreecuppatea.co.uk), bei Instagram oder auf meinem Youtube-Kanal, um weitere Rezepte und Inspirationen zu erhalten. Auf Youtube werde ich Schritt-für-Schritt-Videotutorials zu den Rezepten in diesem Buch veröffentlichen und auf meinem Blog weitere Fotos von Gerichten zeigen, die nicht in diesem Buch abgebildet sind (einfach nach »HTMAGF« suchen). Schau also auf jeden Fall mal vorbei und sag Hallo.

Und das Wichtigste: Wenn du eines meiner Rezepte ausprobierst, mach bitte unbedingt ein Foto des Gerichts, bevor du es isst (ich weiß, das ist schwer). Dann poste es einfach online und tagge meinen Blog – ich freue mich riesig, wenn ich all eure Kreationen sehe!

Becky x

Crashkurs für die

ZUBEREITUNG VON GLUTENFREIEM ESSEN

Wenn du für dich selbst oder für jemand anderen mit Glutenunverträglichkeit kochst (der Glückspilz!), gibt es drei einfache Dinge, die du wissen musst, damit deine fantastischen Kreationen sicher zu essen sind. Schließlich kann schon die kleinste Menge Gluten schädlich sein.

Bei der Zubereitung von glutenfreien Lebensmitteln ist es also wichtig, sich diese drei Fragen zu stellen:

1.

Enthalten die Zutaten oder Produkte glutenhaltige Bestandteile oder gibt es entsprechende Allergenhinweise?

Überprüfe zunächst mehrmals die Zutatenliste der verwendeten Produkte, um sicherzustellen, dass diese keine glutenhaltigen Bestandteile oder entsprechende Allergenhinweise enthalten. Im Folgenden findest du eine Liste der häufigsten Glutenquellen, die du meiden solltest:

- Weizen
- Gerste
- Roggen
- Hafer (siehe Seite 12 für weitere Informationen)
- Dinkel

Natürlich kann ein Produkt, selbst wenn es keine glutenhaltigen Zutaten enthält, durch die Herstellungsmethode kreuzkontaminiert sein.

Auch von Natur aus glutenfreie Produkte wie Sojabohnensprossen oder Haselnüsse tragen manchmal den Warnhinweis »kann enthalten«, sodass sie für die meisten Menschen, die glutenfrei leben, ungeeignet sind. Ich habe sogar schon Warnhinweise auf Salz und Pfeffer gesehen, also überprüfe am besten alles.

Ich habe die Zutaten in diesem Buch als »glutenfrei« gekennzeichnet, wenn dies erforderlich ist. Aber es ist immer noch am besten, die Zutaten und Allergiehinweise auf der Verpackung jedes verwendeten Produkts dreimal zu überprüfen.

2.

Wie kann ich meine Zutaten oder Produkte getrennt von glutenhaltigen Lebensmitteln lagern?

Wenn ein glutenfreies Produkt oder eine glutenfreie Zutat zu irgendeinem Zeitpunkt mit Gluten in Kontakt kommt, ist es nicht mehr wirklich glutenfrei. Wie kannst du also dieses Risiko minimieren? Hier sind einige bewährte Praktiken:

- Erstens: Sobald glutenfreie Produkte aus der Verpackung genommen werden, müssen sie sofort getrennt von glutenhaltigen Produkten gelagert werden. Dies lässt sich leicht durch die Verwendung versiegelter, luftdichter Behälter erreichen. Außerdem ist es ratsam, die Behälter zu beschriften, damit jeder im Haushalt Bescheid weiß.
- Beachte zweitens auch: Wenn du glutenhaltiges Brot mit Butter bestreichst und das Messer anschließend wieder in die Butter steckst, ist die Butter nicht mehr glutenfrei. Es ist immer eine gute Idee, Butter, Konfitüre, Erdnussbutter und Gewürze getrennt aufzubewahren und sie deutlich als »nur für glutenfreie Verwendung« zu kennzeichnen.

3.

Wie kann ich beim Zubereiten und Kochen von glutenfreien Lebensmitteln eine Kreuzkontamination vermeiden?

Bei der Zubereitung von glutenfreien Lebensmitteln ist es wichtig, die Kochmethoden und die verwendeten Geräte sorgfältig zu prüfen, vor allem, wenn in deiner Küche oder mit deinen Kochutensilien zuvor glutenhaltige Lebensmittel zubereitet wurden.

Wie kannst du also dieses Risiko minimieren? Hier ein paar weitere bewährte Verfahren:

- Glutenfreie Lebensmittel *komplett* getrennt von glutenhaltigen Lebensmitteln zubereiten.
- Beim Frittieren von glutenfreien Lebensmitteln kein Öl verwenden, das zuvor zum Kochen von glutenhaltigen Lebensmitteln verwendet wurde.
- Glutenfreies Brot nicht in einen Toaster legen, in dem zuvor glutenhaltiges Brot getoastet wurde.
- Glutenfreies Brot nicht auf einem Brett schneiden, das zuvor für glutenhaltiges Brot verwendet wurde.
- Alle Utensilien und Oberflächen reinigen, wenn sie zuvor mit Gluten in Berührung gekommen sind; entweder per Hand mit Spülmittel oder im Geschirrspüler.
- Idealerweise separate Kochutensilien, Pfannen und Brotbretter für die glutenfreie Küche verwenden.

Die Moral von der Geschichte ist, dass man nicht vorsichtig genug sein kann! Diese Liste ist keineswegs erschöpfend, weshalb du dich auf jeden Fall auf der Website der Zöliakiegesellschaft deines Landes (www.dzg-online.de) über aktuelle Hinweise informieren solltest.

Glutenfreie

ZUTATEN AUS DEM VORRATSSCHRANK

Wie ich in der Einleitung bereits erwähnt habe, braucht ein glutenfreies Rezept unbedingt eine eigene Geschichte. Erlaube mir also, dir alle »Charaktere« vorzustellen, denen du in diesem Buch begegnen wirst, und die ein Garant dafür sind, dass es ein Happy End gibt!

Ich habe mich bemüht, Zutaten zu verwenden, von denen über 90 % leicht in Supermärkten zu beschaffen sind. Zwei der im Brot-Kapitel verwendeten »Wunder«-Zutaten kann man allerdings nur online bestellen – aber glaube mir, es lohnt sich, wenn du frisches Brot haben möchtest, das wie normales frisches Brot schmeckt!

Dies ist keine erschöpfende Liste aller glutenfreien Mehle, die es gibt (es gibt noch viel mehr!), sondern nur die, die ich in diesem Buch verwende.

MEHL

Glutenfreies einfaches (Allzweck-)Mehl

Wenn ich in meinem Blog von »glutenfreiem einfachen Mehl« spreche, denken manche Leute, ich meine damit eine bestimmte Mehlart, z. B. Kokosmehl oder Buchweizenmehl. Doch ich beziehe mich damit auf eine Mischung aus verschiedenen glutenfreien Mehlen. Das Mehl, das ich in diesem Buch verwende, heißt Freee (von Doves Farm) und ist in britischen Supermärkten leicht zu finden. Es ist eine Mischung aus Reis-, Kartoffel-, Tapioka-, Mais- und Buchweizenmehl – aber es eignen sich auch andere ähnlich zusammengesetzte glutenfreie Mehle »Einfach« bezieht sich darauf, dass das Mehl kein Xanthan (ich erkläre später, was das ist) und keine Backtriebmittel enthält. Wenn du Schwierigkeiten hast, ein gutes glutenfreies Mehl zu finden, erfährst du in meinem Blog, wie du im Handumdrehen selbst eine Mischung herstellen kannst.

Glutenfreies selbstquellendes Mehl

Das ist die »nicht-einfache« Version eines glutenfreien Mehls; es enthält in der Regel etwas Xanthan und Backtriebmittel. Dieses Mehl wird meist dann verwendet, wenn das Gebäck schön aufgehen soll, aber es ist auch nicht völlig unüblich, zusätzlich noch etwas Backpulver hinzuzufügen, um auf der sicheren Seite zu sein. Wenn du in deiner Nähe kein glutenfreies selbstquellendes Mehl bekommst, kannst du es nach dem einfachen Rezept auf Seite 36 aus einer normalen Allzweck-Mehlmischung herstellen.

Glutenfreies Weißbrotmehl

Glutenhaltiges Brotmehl hat einen sehr hohen Glutengehalt und ist daher ideal zum Brotbacken. Glutenfreies Brotmehl funktioniert natürlich nicht ganz so fantastisch und man braucht immer noch Flohsamenschalen (mehr dazu auf Seite 14), um den Mangel an Gluten beim Brotbacken auszugleichen. Aber trotzdem erfüllt es seinen Zweck! Meine Rezeptur enthält Reismehl, Kartoffelstärke, Tapiokastärke und Xanthan, aber zur Not kann man es auch durch glutenfreies einfaches Mehl ersetzen. Auch dieses kaufe ich im Supermarkt.

Speisestärke (Maisstärke)

Diese erstaunliche Stärke ist der Schlüssel zu vielen meiner besten glutenfreien Rezepte. Maisstärke, die du nicht mit Maismehl oder Maisgrieß verwechseln darfst, ist eine Stärke, die oft zum Andicken von Soßen und Bratensoßen verwendet wird. Sie ist in Supermärkten leicht erhältlich, weshalb ich sie anderen glutenfreien Stärken vorziehe, die schwieriger zu beschaffen sind. Maisstärke macht jeden Teig viel leichter und luftiger; sie ist das Erfolgsgeheimnis meiner großen, fluffigen Yorkshire-Puddings und gibt meinen frittierten Donuts oder Cookies die perfekte Textur.

Glutenfreies Buchweizenmehl

Trotz des »verfluchten« Wortes (Weizen) im Namen wird Buchweizenmehl eigentlich aus Fruchtsamen gewonnen; das macht es von Natur aus glutenfrei. Achte aber trotzdem auf die Warnhinweise »kann enthalten« auf der Verpackung, da es bei der Herstellung oft auch zu Kreuzkontaminationen kommen kann. Dieses Mehl hat einen kräftigen Vollkorngeschmack und eignet sich perfekt für mein Bäckerbrot (Seite 42) und die großartigen französischen Galettes (Seite 74).

Kichererbsenmehl

Dieses Mehl wird (wenig überraschend) aus Kichererbsen hergestellt, ist stark eiweißhaltig und hat einen gelben Farbton. Da Gluten zu den Eiweißen gehört und wir es immer wieder aus Rezepten streichen müssen, ist die Zugabe einer Eiweißquelle eine große Hilfe, wenn man Teig zubereiten möchte. Kichererbsenmehl findet man in der internationalen Abteilung des Supermarkts. Auch wenn dieses Mehl von Natur aus glutenfrei ist, achte auf die Warnhinweise »kann enthalten« auf der Verpackung, da es bei der Herstellung oft zu Kreuzkontaminationen kommen kann.

Reismehl

Während Buchweizenmehl der Speise einen vollkornähnlichen Geschmack verleiht, ist Reismehl eher neutral im Geschmack. Deshalb eignet es sich perfekt für mein glutenfreies weißes Sandwichbrot (Seite 41). Es hat einen hohen Stärkegehalt, der die Elastizität des Teigs unterstützt, was beim glutenfreien Backen sehr hilfreich ist.

Masa Harina-Maismehl

Dies ist eine spezielle Art von behandeltem Maismehl, das in Lateinamerika verwendet wird. Die gekochten Maiskörner werden durch Einweichen in Kalkwasser vorgekocht und dann zu glutenfreiem Masa-Harina-Mehl gemahlen. Ich verwende es, um authentische mexikanische Maistortilla-Wraps herzustellen, die natürlich glutenfrei sind (Seite 59). Man erhält dieses Mehl leicht online; achte nur darauf, dass es deutlich als »Masa Harina« gekennzeichnet ist oder auf der Verpackung »harina de maíz nixtamalizado« steht. Nimm kein normales Maismehl oder Maisgrieß anstelle von Masa Harina – das funktioniert nicht!

Vorgekochtes Maismehl

Diese natürlich glutenfreie, auch als »Masarepa-Mehl« bekannte Sorte wird zwar ebenfalls aus Mais gewonnen, unterscheidet sich aber deutlich von Maismehl und Masa Harina. Der Name weist schon darauf hin, dass es vor allem für die Herstellung von Arepas (Seite 60) verwendet wird, einem südamerikanischen Maiskuchen, den man auf vielfältige Weise herzhaft füllen kann. Im Gegensatz zu normalem Maismehl ist dieses bereits gekocht, was einen großen Unterschied macht. Verwende also auf keinen Fall normales Maismehl anstelle dieses Mehls, es muss vorgekocht sein. Es ist leicht online zu finden.

EINFACHE ALTERNATIVEN

Glutenfreie Haferflocken

Haferflocken sind zwar von Natur aus glutenfrei, aber wenn sie nicht als »glutenfrei« gekennzeichnet sind, werden normale Haferflocken durch die Produktionsmethoden kontaminiert. In einigen Ländern gelten Haferflocken sogar grundsätzlich nicht als glutenfrei. Einige wenige Menschen vertragen auch dann keine Haferflocken, wenn sie definitiv glutenfrei sind. Sie sollten daher vorsichtig sein.

Glutenfreies Backpulver

Backpulver ist eine dieser heiklen Zutaten, die nicht immer glutenfrei sind. Einige Backpulverhersteller fügen ihrem Backpulver oft Weizenmehl zu, um es zu verdichten oder Wasser zu absorbieren. Das bedeutet nicht nur, dass es nicht mehr glutenfrei ist, sondern auch, dass die Wirkung als Triebmittel verschlechtert wird! Achte daher einfach immer auf das Etikett.

Glutenfreie Sojasoße (Tamari)

Diese magische Flüssigkeit ist ein absolutes Muss für die Zubereitung von selbst gemachten Take-away-Gerichten, denn Sojasoße verleiht ihnen sofort einen herrlichen Umami-Geschmack. Manchmal nehme ich sogar eine Flasche mit, wenn ich auswärts essen gehe – zum Glück ist sie noch nicht ausgelaufen! Da es derzeit nirgendwo auf der Welt glutenfreie dunkle Sojasoße zu kaufen gibt, erfährst du auf Seite 35, wie du aus drei einfachen Zutaten deine eigene Sojasoße herstellen kannst.

Glutenfreie Pasta

Beinahe hätte ich geschrieben, dass getrocknete glutenfreie Nudeln gar nicht so schlecht sind, aber dann habe ich gemerkt, dass das viel schlimmer klingt, als es tatsächlich ist. Geschmacklich und von der Konsistenz her sind sie eigentlich großartig, aber beim Kochen werden sie leicht klebrig und können verklumpen. Dem kann man aber leicht entgegenwirken, indem man dem Nudelwasser ein wenig Öl und Salz hinzufügt. Natürlich kannst du auch jederzeit frische glutenfreie Nudeln nach dem Rezept auf Seite 24 selbst herstellen.

Glutenfreies Paniermehl

Zwar kannst du mit dem Rezept auf Seite 32 eigenes Paniermehl herstellen, aber fertiges glutenfreies Paniermehl spart viel Zeit. Du kannst damit z. B. das Hühnchen für mein Katsu-Curry auf Seite 113 panieren oder es für meine hausgemachten Scotch-Eier (Seite 96) verwenden.

Frische PASTA

Kichererbsenmehl durch mehr glutenfreies einfaches Mehl ersetzen

FODMAP-arm · Milchfrei · Laktosefrei · Vegetarisch

ERGIBT:
500 G GEKOCHTE (450 G UNGEKOCHTE) PASTA

ZEITAUFWAND: 45 MINUTEN

- 230 g glutenfreies einfaches Mehl, plus mehr zum Bestäuben
- 50 g Kichererbsenmehl
- 1 TL Xanthan
- 3 große Eier

Auch wenn du bei meinen Rezepten problemlos getrocknete glutenfreie Pasta aus dem Supermarkt verwenden kannst, ist es doch ein besonderer Genuss, seinen eigenen Teig von Grund auf selbst zu machen. Du kannst daraus ganz einfach Lasagneblätter und Tagliatelle herstellen – der Teig ist auch für die Nudelmaschine geeignet!

Mehl, Kichererbsenmehl und Xanthan in einer großen Schüssel mischen und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Eier hineingeben und mit einer Gabel verrühren, bis das gesamte Ei eingearbeitet ist. Mit den Händen eine leicht klebrige Teigkugel formen.

Wenn der Teig zu feucht und matschig ist, nach und nach zusätzlich einen Teelöffel Mehl hinzufügen, bis der Teig klebrig ist. Ist er zu trocken, um eine Kugel zu formen? Dann nach und nach einen Teelöffel Wasser dazugeben.

Den Teig auf einer gut bemehlten Fläche 1 Minute kneten bzw. bis er glatt und nicht mehr klebrig ist. Die Teigkugel zurück in die Schüssel legen und mit Frischhaltefolie abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Lass dem Teig die Zeit – dann wird er schön elastisch.

Den Teig in vier gleich große Stücke teilen. Ein Stück herausnehmen, während der restliche Teig zugedeckt in der Schüssel bleibt, damit er nicht austrocknet. Ab jetzt die Arbeitsfläche und das Nudelholz nur noch mit so wenig Mehl wie möglich bestäuben – nur wenn der Teig anhaftet.

Den Teig mit einem Nudelholz auf einer *leicht* bemehlten Fläche etwa 5 mm dick in Form einer langen Lasagneplatte ausrollen. Den Teig wie ein Buch zur Hälfte und noch ein weiteres Mal mittig falten (Das Falten verleiht dem Teig Festigkeit und Struktur).

Ein letztes Mal zu einem langen Lasagneblatt ausrollen, dieses Mal nur etwa 1 mm dick, sodass der Teig hauchdünn und fast durchsichtig ist. Die Pasta verdoppelt ihr Volumen, sobald sie gekocht ist, daher ist es wichtig, sie so dünn wie möglich zu machen.

Die Oberfläche leicht mit Mehl bestäuben und so einreiben, dass das Mehl praktisch verschwindet. Den Teig von einem Ende sehr locker bis zur Mitte umschlagen. Dann den Teigstreifen von der anderen Seite locker darüberlegen, wie einen Briefbogen, mit etwas Spielraum an jeder Falte.

Mit einem langen, scharfen Messer die unsauberen Ränder gerade schneiden. Dann den gefalteten Teig vorsichtig in sehr dünne Streifen (maximal 2 mm) schneiden, dabei nicht »sägen«, da er sonst reißen könnte. Lass dir Zeit, damit die Streifen alle eine einheitliche Größe haben. Die gefalteten Streifen vorsichtig zu langen Nudeln auseinanderfalten.

Den übrigen Teig auf gleiche Weise verarbeiten.

So wird die Pasta gekocht

Die Pasta in einem großen Topf mit kochendem Wasser und 1 Esslöffel Salz 3–4 Minuten kochen, dann abgießen und sofort zusammen mit der gewünschten Soße servieren. Die Tagliatelle wird wahrscheinlich etwas klebrig sein, aber die überschüssige Stärke wird verschwinden und die Soße auf magische Weise andicken.

So entsteht trockene Pasta

Wenn alle Tagliatelle-Streifen geschnitten sind, vier Nester daraus formen und diese 24 Stunden auf einem Holzbrett trocknen lassen; dabei nach der Hälfte der Zeit umdrehen. In einem luftdichten Behälter halten sich die getrockneten Pastanester im Kühlschrank bis zu 5 Tage. Wie oben weiterverarbeiten.

TIPP:
Je weniger Mehl zum Bestäuben des Nudelholzes und der Arbeitsflächen verwendet wird, desto besser. Die Pasta kann nach dem Kochen sonst unangenehm klebrig und stärkehaltig sein.

Französisches BAGUETTE

Laktose-arm

FODMAP-arm

Milch-frei

Vegetarisch

feste milchfreie Butter-Alternative verwenden

ERGIBT: 2 STÜCK

ZEITAUFWAND: 1 STUNDE + 45 MINUTEN BACKZEIT

- 330 ml warmes Wasser
- 10 g aktive Trockenhefe (auf Glutenfreiheit achten)
- 25 g Feinster Zucker
- 410 g glutenfreies Weißbrotmehl oder glutenfreies einfaches (Allzweck-)Mehl
- 2 TL Xanthan
- 15 g Flohsamenschalen-Pulver (glutenfrei)
- 6 g Salz
- 1 TL Apfelessig
- 3 Eiweiß
- 30 g Butter, geschmolzen, plus mehr zum Einfetten
- Sesam oder Mohn, zum Bestreuen

Ein selbst entwickeltes Rezept für glutenfreies Baguette in meinem eigenen Rezeptbuch zu veröffentlichen, stand auf meiner Wunschliste ganz weit oben — und jetzt ist es soweit! Und ich kann immer noch nicht glauben, dass diese Baguettes mit goldener Kruste und weichem, weißen Inneren wirklich so schmecken wie die echten. Für die Zubereitung brauchst du ein Baguetteblech, aber wenn es dir geht wie mir, kann dir und einem französischen Baguette nichts im Weg stehen.

Das warme Wasser mit Hefe und Zucker in einem Messbecher verrühren und 10 Minuten quellen lassen, bis die Mischung schön schaumig ist.

Mehl, Xanthan, Flohsamenschalen-Pulver und Salz in einer großen Schüssel oder in der Schüssel eines Standmixers gründlich vermischen. Essig, Eiweiß, geschmolzene Butter und die schaumige Hefemischung zu den trockenen Zutaten geben.

In der Küchenmaschine (Rührbesen) oder mit einem elektrischen Handrührgerät auf hoher Stufe 3–5 Minuten mixen, bis alles gut vermengt ist. Der Teig sollte sehr dick und klebrig sein. Etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Das Baguetteblech mit ein wenig Butter einfetten und den Boden entweder mit Sesam oder Mohn bestreuen.

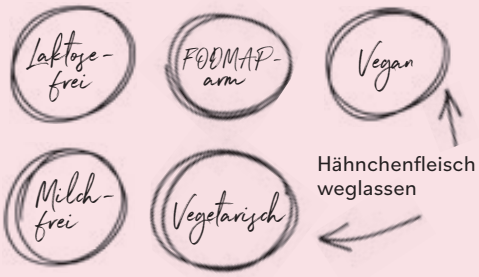
Den Teig gleichmäßig auf die Vertiefungen des Baguetteblechs verteilen. Da der Teig ziemlich klebrig ist, empfehle ich, zunächst die Finger und ein Palettenmesser zu befeuchten und den Teig damit zu glätten und zu formen, bis zwei lange Baguettelaibe entstehen. Das Backblech locker mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen, bis er deutlich aufgegangen ist.

Den Backofen auf 200 °C Umluft bzw. 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine große Auflaufform auf den Boden des Backofens stellen und Wasser zum Kochen bringen.

Die aufgegangenen Baguettes zusätzlich mit Sesam oder Mohn bestreuen und mit einem scharfen Messer 3 bis 4 Mal schräg einschneiden. In den Ofen schieben und sofort einen Becher kochendes Wasser in die Auflaufform geben. 20 Minuten backen, dann die Temperatur auf 160 °C Umluft bzw. 180 °C Ober-/Unterhitze reduzieren und weitere 20 Minuten backen, bis die Baguettes goldbraun sind. Wenn sie zu schnell bräunen, die letzten 10 Minuten mit Alufolie abdecken (mit der glänzenden Seite nach oben).

Aus dem Ofen nehmen und kurz im Baguetteblech und danach vollständig auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Knusprige Hähnchen-FRÜHLINGS-ROLLEN



ERGIBT: 15 STÜCK

ZEITAUFWAND: 45 MINUTEN

- 125 g Hähnchenbrustfilet
- ½ Karotte
- ½ rote Paprika
- 60 g Weißkohl
- Frühlingszwiebel-Grün, klein geschnitten
- 2 EL mit Knoblauch aromatisiertes Öl
- 1 EL glutenfreie Sojasoße
- 1 TL Sesamöl
- 50 g Sojabohnensprossen
- 15 Bögen Reispapier für Frühlingsrollen
- 500 ml Pflanzenöl

Unter der knusprigen Hülle verbergen sich jede Menge zartes Hühnerfleisch und perfekt gegartes Gemüse – eine Frühlingsrolle ist nie genug! Reispapier ist von Natur aus glutenfrei und es lassen sich damit auf einfache Weise knusprige Frühlingsrollen herstellen. Du kannst das Hühnerfleisch durch knusprige Ente aus meinem Rezept auf Seite 111 ersetzen und schon hast du Enten-Frühlingsrollen.

Das Hühnerfleisch in dünne Scheiben und dann in schmale Streifen schneiden – also bitte keine großen Hühnerstücke! Karotte und Paprika in lange, schmale Streifen schneiden. Den Weißkohl hobeln oder mit einem scharfen Messer hacken. Das Grün der Frühlingszwiebeln in schmale Streifen schneiden.

Einen Wok auf mittlerer Stufe erhitzen und das Knoblauchöl hineingeben. Die Hähnchenstreifen darin 1 Minute unter Rühren anbraten, dann Karotte, Paprika und Kohl hinzufügen und 2–3 Minuten unter Rühren anbraten. Sojasoße und Sesamöl sowie Bohnensprossen und Frühlingszwiebeln hinzugeben. Unter Rühren weiterbraten, bis die Sojasprossen etwas weicher werden. Vom Herd nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Nun kommt der spaßige Teil: das Formen der Frühlingsrollen! Einen großen Teller mit Rand mit etwas warmem Wasser füllen. Ein Reispapierblatt 5 Sekunden vollständig darin eintauchen und anschließen auf eine Holzunterlage oder ein feuchtes Tuch legen. Nach etwa 10–15 Sekunden sollte sich das Reispapier flexibel und leicht klebrig anfühlen.

1 Esslöffel der Füllung auf das Reispapier geben, und zwar in einer Linie knapp unterhalb der Mitte des Reispapiers. Achte darauf, dass in jede Frühlingsrolle ein paar Hähnchenstücke kommen. Den unteren Teil des Reispapiers so falten, dass er die Füllung gerade überlappt. Die linke und rechte Seite jeweils darüberklappen. Jetzt kann das Päckchen aufgerollt werden!

Rolle straff nach vorne, sodass eine kleine Frühlingsrolle von etwa 6–7 cm Länge entsteht. Auf diese Weise alle Reisblätter füllen. Achte darauf, dass sich die fertigen Frühlingsrollen nicht berühren, sonst kleben sie zusammen.

Im Grunde sind das jetzt vietnamesische Sommerrollen und können gleich so gegessen werden! Wenn du aber *knusprige* Frühlingsrollen möchtest, verfahre wie folgt: Einen (sauberen) Wok etwa 2 cm hoch mit Pflanzenöl füllen und bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten erhitzen, bis das Öl 170 °C erreicht hat. Die Temperatur mit einem Kochthermometer oder mit dem Holzlöffelstiel-Test (Seite 19) prüfen.

Die Frühlingsrollen nach und nach vorsichtig in das Öl gleiten lassen; sie sollten sich nicht berühren und schön brutzeln. Etwa 5 Minuten backen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie leicht golden und knusprig sind. Dann aus dem Öl nehmen und auf einem Kuchengitter auf einem Backblech abtropfen lassen.

Serviere sie mit einer glutenfreien süßen Chilisoße.

TIPP:
Größere Frühlingsrollen sind nach dem Garen nicht mehr so knusprig, also achte darauf, dass sie nicht länger als 7 cm sind.

Abbildung auf Seite 83

Hähnchen-KATSU-CURRY

Milch-frei

Laktose-frei

ERGIBT: 2 PORTIONEN

ZEITAUFWAND: 40 MINUTEN

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Ei
- 50 g glutenfreies einfaches Mehl
- 80 g glutenfreies Paniermehl (Seite 32 oder gekauft)
- 50 ml Pflanzenöl
- Zwei Handvoll frischer Schnittlauch, gehackt, zum Servieren

Für die Katsu-Soße

- 2 EL mit Knoblauch aromatisiertes Öl
- 2 Karotten, schräg in dünne Scheiben geschnitten
- 1½ EL glutenfreies einfaches Mehl
- 3 TL mildes Currypulver
- 600 ml glutenfreie Hühnerbrühe
- 4 TL glutenfreie Sojasoße
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Garam Masala

Dies ist ein weiteres Gericht, bei dem ich sonst immer Mark neidisch beim Essen zugeschaut habe. Wer sehnt sich nicht nach goldgelbem, knusprigem Hühnerfleisch mit einer wärmenden, leicht scharfen Currysoße und Klebreis? Du kannst auch schummeln und die Soße mit glutenfreiem paniertem Hähnchen aus dem Supermarkt servieren. Probiere es aber erst einmal auf meine Art – glaube mir, es lohnt sich!

Den Backofen auf 200 °C Umluft bzw. 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Hähnchenfilet mit einem scharfen Messer vorsichtig im Schmetterlingsschnitt vorbereiten. Wenn du mit dieser Technik nicht vertraut bist, ist es vielleicht einfacher, die Hähnchenbrüste zwischen zwei Blätter Frischhaltefolie zu legen und mit einem Nudelholz oder einem Fleischklopfer flach zu klopfen. In jedem Fall sollte die Hähnchenbrust so flach wie möglich sein.

Das Ei in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel verquirlen. Mehl und Paniermehl jeweils auf separate Teller streuen.

Das Hähnchen im Mehl wälzen, bis es gut bedeckt ist, dann vollständig in das geschlagene Ei tauchen und zum Schluss im Paniermehl wälzen, bis es wieder ordentlich bedeckt ist.

Öl in eine große Pfanne geben, sodass der Boden vollständig benetzt ist; auf mittlerer Stufe erhitzen. Das panierte Hähnchen vorsichtig in die Pfanne legen, dabei sollte es brutzeln. Auf jeder Seite 2–3 Minuten braten, bis es fast goldbraun ist. Dann auf ein Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis es goldbraun und durchgegart ist.

Für die Katsu-Soße in einer sauberen, großen Pfanne Knoblauchöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Karotten 2–3 Minuten anbraten, bis sie leicht weich werden. Mehl und Currypulver hinzugeben, gut verrühren, bis alle Karotten bedeckt sind, und 1 Minute weiterbraten. Hühnerbrühe, Sojasoße und Lorbeerblätter hinzufügen. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen, bis die Soße eindickt. Sobald sie eine schöne, dicke, aber immer noch gießbare Konsistenz hat, Garam Masala einrühren. Vom Herd nehmen und die Lorbeerblätter herausnehmen. Traditionell wird die Soße dann abgeseiht, um die Karotten zu entfernen, aber man kann sie auch drin lassen – sie schmecken großartig!

Mit gehacktem Schnittlauch bestreuen und mit klebrigem Jasminreis servieren.

Wie wird es vegetarisch?
Ersetze das Hühnerfleisch durch in 1 cm dicke Scheiben geschnittenes Gemüse wie Aubergine, Süßkartoffel oder Butternusskürbis. Verwende glutenfreie Gemüse-/vegane Brühe und folge ansonsten dem Rezept. Das Gemüse muss möglicherweise etwas länger im Ofen bleiben.

Wie wird es vegan?
Folge den Vorschlägen für eine vegetarische Version, aber ersetze das Ei zum Bestreichen des Gemüses durch eine Mischung aus 100 ml Sojamilch und 2 Teelöffeln Zitronensaft. Lass die Mischung vor dem Verzehr 10 Minuten ruhen.

Wie wird es FODMAP-arm?
Verwende einen FODMAP-armen Brühwürfel und entsprechendes Paniermehl. Currypulver und Garam Masala müssen frei von Zwiebel und Knoblauch sein.

DIY Döner Kebab

Laktose-frei

FODMAP-arm

Milch-frei

ERGIBT: 2–3 PORTIONEN

ZEITAUFWAND: 45 MINUTEN

- 250 g Lammhackfleisch
- 250 g Rinderhackfleisch
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL geräucherter Paprika
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 EL getrocknete gemischte Kräuter
- 3 EL mit Knoblauch aromatisiertes Öl
- 1 großes Ei
- 1 TL Salz
- Eine großzügige Prise Pfeffer

Für den Kräuter-Knoblauch-Dip (optional)

- 100 ml Mayonnaise
- 1½ TL mit Knoblauch aromatisiertes Öl
- 1½ TL getrocknete gemischte Kräuter

Zum Servieren

- Fladenbrot (Seite 58)
- Salat nach Wahl

Hier hast du eine tolle Möglichkeit, dir deinen Döner selbst zuzubereiten, ohne dir Gedanken über den Albtraum einer Kreuzkontamination machen zu müssen. Statt reines Lammhack zu nehmen, kannst du auch eine Kombination aus Lamm- und Rindfleisch verwenden. Der Einsatz einer Küchenmaschine macht die Zubereitung schnell und einfach, ist aber nicht zwingend erforderlich. Ob du deinen Döner um 3 Uhr morgens oder wann immer isst, bleibt natürlich dir überlassen!

Den Backofen auf 200 °C Umluft bzw. 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Wenn du eine Küchenmaschine hast, alle Zutaten für den Kebab darin mixen, bis eine glatte Masse entsteht. Alternativ alles in einer Rührschüssel gründlich mit einem Holzlöffel verrühren und so gut wie möglich zerdrücken, damit die Masse schön glatt und ohne Klümpchen ist.

Den Fleischteig fest in eine Kastenform (900 g) drücken, mit Alufolie abdecken und 20–25 Minuten im Ofen backen. Herausnehmen, vorsichtig auf einen Teller stürzen und mit dem in der Form verbliebenen Bratensaft begießen. Dabei etwas Saft für später aufbewahren, wenn du den letzten (optionalen) Schritt, das Grillen, durchführen möchtest.

Den Laib 15–20 Minuten ruhen lassen, falls es deine Zeit erlaubt – so lässt er sich leichter weiterverarbeiten. Mit einem scharfen Messer viele hauchdünne Scheiben abschaben.

Wenn du möchtest, kannst du die Späne auf ein Backblech legen, mit etwas Saft aus der Backform beträufeln und 10 Minuten lang grillen, um ein echtes Döner-Finish zu erhalten.

Die Zutaten für den Kräuter-Knoblauch-Dip in einer kleinen Schüssel verrühren.

Den Kebab mit Fladenbrot sowie Salat und Kräuter-Knoblauch-Dip servieren.

TIPP:
Die Verwendung von fettreicherem Hackfleisch verhindert, dass das Fleisch im Ofen austrocknet. Wenn du mageres Hackfleisch nimmst, empfehle ich ein zusätzliches Ei.

Wie wird es vegetarisch? Oder vegan?
Einfach zerkleinerte Austernpilze in Knoblauchöl anbraten und mit der Kebab-Gewürzmischung würzen. Mit den vorgeschlagenen Beilagen servieren und vegane Mayo für den Kräuter-Knoblauch-Dip verwenden.

GEBACKENE Donut-RINGE

Milch-frei — pflanzliche Milch- und feste Butter-Alternative verwenden

FODMAP-arm — laktosefreie Milch verwenden

Laktose-arm — laktosefreie Milch verwenden

Vegetarisch

ERGIBT: 15 STÜCK

ZEITAUFWAND: 45 MINUTEN

- Butter oder Öl, zum Einfetten

Für die Donuts

- 150 ml Milch
- 1 EL Zitronensaft
- 345 g glutenfreies selbstquellendes Mehl
- 175 g Feinster Zucker
- ¼ TL Xanthan
- 1 TL gemahlener Zimt (optional)
- 75 g Butter, geschmolzen und abgekühlt
- 50 g Pflanzenöl
- 2 große Eier
- 1 TL Vanilleextrakt

Für den Zuckerüberzug

- 75 g Butter, geschmolzen
- 150 g Kristallzucker

ODER

Für die Glasur

- 85 g Puderzucker
- 3 EL Milch
- 1 TL Vanilleextrakt
- Lebensmittelfarbe (oder anderes Färbemittel)
- Mehrfarbige Streusel (auf Glutenfreiheit achten)

Meine gebackenen Donuts sind superweich und leicht und es gibt zwei Möglichkeiten, sie zu garnieren. Entweder entscheidest du dich für eine knusprige, gezuckerte Beschichtung oder für eine süße, glasierte Oberfläche mit Streuseln – ich nenne sie »Homer Simpson«-Donuts! Wie ich frittierte Berliner mache, siehst du auf Seite 150.

Den Backofen auf 160 °C Umluft bzw. 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Mulden eines Donut-Blechs mit Butter oder wenig Öl einfetten.

In einem Messbecher Milch und Zitronensaft mischen und 10 Minuten stehen lassen, bis die Flüssigkeit etwas gerinnt.

Mehl, Zucker, Xanthan und Zimt in eine große Rührschüssel geben und gut vermischen.

In eine weitere Rührschüssel die abgekühlte, geschmolzene Butter, Öl, Eier, Vanille und die geronnene Milchmischung geben und gründlich verquirlen.

Die feuchten Zutaten zu den trockenen geben und mit dem Schneebesen verrühren, bis alles gerade eben vermischt ist. Auf keinen Fall zu lange rühren! Die Mischung mit einem Löffel in das vorbereitete Donut-Blech füllen und zwar bis zum oberen Rand der einzelnen Mulden. 15 Minuten im Ofen backen, bis die Teiglinge aufgegangen und goldgelb sind. In der Form abkühlen lassen, dann vorsichtig auf ein Kuchengitter stürzen.

Nach Belieben weiterverarbeiten. Für einen einfachen Zuckerüberzug die noch warmen Donuts zunächst in einer Schüssel mit geschmolzener Butter, dann auf einem großen Teller mit Zucker wälzen, bis sie gut überzogen sind.

Fürs Glasieren die Donuts vollständig abgekühlten lassen. In einer Rührschüssel Puderzucker, Milch und Vanille zu einer glatten, etwas dickflüssigen, aber gießbaren Masse verrühren. Tröpfchenweise winzige Mengen Lebensmittelfarbe unterrühren, bis die gewünschte Farbe erreicht ist. Ich neige immer zu leuchtend rosa Donuts!

Die Donuts mit der Oberseite in die Schüssel mit der Glasur tauchen, herausnehmen und mit Streuseln bestreuen. Die Glasur auf einem Kuchengitter fest werden lassen.

Abbildung auf Seite 151

Wie wird es vegan?
Verwende eine pflanzliche Milch- und Butter-Alternative. Die Eier durch 6 Esslöffel Aquafaba (schaumig geschlagen) ersetzen. Darauf achten, dass die Lebensmittelfarbe vegan ist.

INDEX

A

Ahorn-Pekannuss-Knuspermüsli 70
Ahornsirup
  Knuspermüsli 70
Ananassaft, Süßsaure Hähnchen, Schweine- oder Garnelen-Bällchen 102
Apfelwein, One-Pot-BBQ Pulled Pork Tacos 125
Apple Crumble Pie 211
Arepas, 2-Zutaten- 60
Aromatisiertes Öl, mit Knoblauch 16
Aubergine
  Gemüse-Tempura 89
  Katsu-Curry 113
  Mums Einfache Lasagne 134
  Schneller Salami-Gnocchi-Auflauf 136
Auflauf, schneller Salami-Gnocchi- 136
Austernpilze
  DIY Döner Kebab 124
  Hähnchen im Fast-Food-Style 117
  knusprig, in Reispapier, mit Hoisin-Soße 111

B

Bäckerbrot 42
Backfisch in Bierteig mit Pommes 123
Baguette, französisches 52
Bananen
  Banoffee Pie ohne Backen 190
  Frühstücksriegel 72
  Pancake 65
  Porridge, Blaubeer-Bananen, gebackenes 71
  Schoko-Bananenbrot 154
  Tante Carols Trifle 212
Bang-Bang Hähnchen-Pfanne, Marks 144
Banoffee Pie ohne Backen 190
BBQ Pulled Pork Tacos, One-Pot- 125
Belgische Waffeln, 6-Zutaten- 69
Bhajis, überbackene 84
Biskotten 31
Biskuit-Dessert aus der Mikrowelle, Goldsirup 215
Biskuitrolle 171
Black Treacle 15
Blätterteig 28
  Dänische Plunderteilchen 183
  Pastéis de Nata (Portugiesische Vanilletörtchen) 182
  Steakstreifen in 94
  Ultimative Würstchen im Schlafrock 98
  Vanillecreme-Schnitten 185
Blaubeeren
  Blaubeer-Muffins 162
  Porridge, Blaubeer-Bananen, gebackenes 71
Blumenkohl, Marks Bang-Bang Hähnchen-Pfanne 144
Brandteig 30
  Karamell-Profiteroles 202
  Schokoladen-Eclairs 204
Bratensoße, glutenfreie 33
Brioche Burger Brötchen 46
Brot 39
  Arepas 60
  Bäckerbrot 42
  Baguette, französisches 52
  Brioche Burger- 46
  Fladenbrot, 2-Zutaten- 58
  Käse-Knoblauch-Pizzabrot 92
  Käse oder Mehl bestreute, mit 45
  Knoblauch-Rosmarin-Focaccia 54
  Maistortillas 59
  Peshwari Naan-Brot 57
  Sandwichbrot, knuspriges weißes 41
  Schoko-Haselnuss French Toast 68
  Sesam-Garnelen-Toast 80
  Sodabrot, 6-Zutaten- 48
Brötchen
  bestreute, mit Käse oder Mehl 45
  Brioche Burger- 46
Brownies, Triple-Chocolate- 153
Buchweizenmehl 11, 42
  Schinken-Käse-Frühstücks-Galette 74
Burger Brötchen, Brioche 46
Butterbohnen, One-Pot Lagerfeuer-Eintopf 129

C

Cajun-‚Dirty'-Reis, One-Pan- 141
Calamari, knusprige 88
Calzone, Käse & Prosciutto 139
Carbonara Spaghetti, 5-Zutaten- 137
Cashewnüsse, Schnelles Kung Pao Hähnchen 106
Cheesecake
  New York 198
  Salzkaramell- ohne Backen 196
Chili
  Käse-Scones mit Chili-Konfitüre 186
  Knuspriges Chili-Rindfleisch 108
  Salz & Pfeffer Chilli Chicken 103
Chinese-Style Spareribs, würzige 82
Chinesisches Curry mit Huhn oder Rindfleisch 107
Chow mein mit Hähnchen- oder Rindfleisch 109
Churros 194
Cookies
  Choc Chip Cookies wie vom Bäcker 158
  Triple-Chocolate-Pfannen-Kuchen 193
Cranberrys, Frühstücksriegel 72
Crème double
  Banoffee Pie ohne Backen 190
  Biskuitrolle 171
  Hähnchen Pies 133
  Karamell-Profiteroles 202
  Salzkaramell-Cheesecake ohne Backen 196
  Schokoalden-Eclairs 204
  Sticky Toffee-Pudding 214
  Tante Carols Trifle 212
  Tiramisu 201
  Ultimative Quiche Lorraine 130
  Ultimativer Chocolate Fudge Cake 166
  Vanillecreme, dickflüssige schnelle 37
Crème Pâtissière
  Dänische Plunderteilchen 183
  Karamell-Profiteroles 202
Crêpes, 3-Zutaten- 64
Crumpets, 5-Zutaten- 51
Cupcakes
  Himbeer-Cupcakes mit weißer Schokolade 164

Curry
Chinesisches Curry mit Huhn oder Rindfleisch 107
Hähnchen-Katsu Curry 113
Malaysisches Hühnercurry von Marks Mums 142

D

Dänische Plunderteilchen
Dänische Plunderteilchen 183
Desserts 189
Digestive Kekse
Banoffee Pie ohne Backen 190
New York Cheesecake 198
Salzkaramell-Cheesecake ohne Backen 196
Dip
Dip-Soße 89
Kräuter- 88
Kräuter-Knoblauch- 124
DIY Döner Kebab 124
Donut
Frittierte Berliner 150
Gebackene -Ringe 152

E

Eclairs, Schokoalden- 204
Eier 15
Nudeln, Eier- 34
Rösti-Frühstücks-Cups 77
Schinken-Käse-Frühstücks-Galette 74
Scotch Eggs 96
Spaghetti Carbonara 137
Take-away-Style Gebratener Eierreis 93
Überbackene Bhajis 84
Ultimative Quiche Lorraine 130
Umrechnung von Größen 216
Vanillecreme, dickflüssige schnelle 37
Yorkshire Pudding 90
Eintopf
One-Pot-Lagerfeuer- 129
Rindseintopf & Knödel 128
Ente, Knusprige Ente in Reispapier mit Hoisin-Soße 111
Erbsen
Chinesisches Curry mit Huhn oder Rindfleisch 107
Gemüse-Samosas 85
Take-away-Style Gebratener Eierreis 93
Erdbeeren
Knuspermüsli 70
Tante Carols Trifle 212
Erdnussbutter
Frühstücksriegel 72
Marks Bang-Bang Hähnchen-Pfanne 144
Erdnüsse
Koreanische knusprig gebratene Hähnchen-Tender 114
Pad Thai mit Hähnchen und Garnelen 112

F

Fisch
Backfisch in Bierteig mit Pommes 123
Knusprige Calamari 88
Fladenbrot, 2-Zutaten- 58
Flohsamenschalen 11
-Pulver 14
Focaccia, Knoblauch-Rosmarin- 54
Frangipane, Gelingsichere Tarte 180
Französisches Baguette 52
French Toast, Schoko-Haselnuss, 5-Zutaten- 68
Frischkäse
Klassische Karottentorte 169
New York Cheesecake 198
Salzkaramell-Cheesecake ohne Backen 196
Frühlingsrollen 14
Knusprige Hähnchen- 81
Frühlingszwiebel 16
Chow mein mit Hähnchen- oder Rindfleisch 109
Knusprige Ente in Reispapier mit Hoisin-Soße 111
Pad Thai mit Hähnchen und Garnelen 112
Frühstück & Brunch 63
Frühstücks-Cups, Rösti- 77
Frühstücksriegel, 6-Zutaten- 72
Fudge Cake, Ultimativer Chocolate 166

G

Galette, Schinken-Käse-Frühstücks- 74
Ganache
Karamell-Profiteroles 202
Schokoladen-Eclairs 204
Garnelen
Pad Thai mit Hähnchen und Garnelen 112
Sesam-Toast 80
Süßsaure Garnelenbällchen 102
Gebäck 149
Biskuitrolle 171
Blaubeer-Muffins 162
Choc Chip Cookies wie vom Bäcker 158
Getränkter Zitronenkuchen 173
Großmutters Ingwerplätzchen 157
Himbeer-Cupcakes mit weißer Schokolade 164
Kaffee-Walnuss-Kuchen 170
Klassische Karottentorte 169
Malzbrot 174
Schoko-Bananenbrot 154
Triple-Chocolate-Brownies 153
Ultimativer Chocolate Fudge Cake 166
Vanille-, Zitronen- oder Schoko-Geburtstagstorte 176
Geburtstagstorte, Vanille-, Zitronen- oder Schoko- 176
Gelingsichere Tarte 180
Gemüse
Samosas 85
Tempura 89
Gemüse-Samosas 85
Gnocchi, Kartoffel- 26
Gnocchi, Schneller Salami-Gnocchi-Auflauf 136
Goldsirup 15
Goldsirup-Biskuit-Dessert aus der Mikrowelle 215
Großmutters Ingwerplätzchen 157
Großmutters Ingwerplätzchen 157
Grundrezepte 23
Gurke, Knusprige Ente in Reispapier mit Hoisin-Soße 111

H

Haferflocken 12
Ahorn-Pekannuss-Knuspermüsli 70
Erdbeer-Knuspermüsli 70
Frühstücksriegel 72
Porridge, Blaubeer-Bananen, gebackenes 71
Schoko-Knuspermüsli 70
Haferkekse
Banoffee Pie ohne Backen 190
Salzkaramell-Cheesecake ohne Backen 196
Hähnchen im Fast-Food-Style 117
Halloumi, Zucchini-Muffins 76
Himbeeren
Himbeer-Cupcakes mit weißer Schokolade 164
Tante Carols Trifle 212
Himbeerkonfitüre
Dänische Plunderteilchen 183
Frittierte Berliner 150
Gelingsichere Tarte 180
Jam Roly-Poly 199
Pop Tarts 160
Tante Carols Trifle 212
Vanille-, Zitronen- oder Schoko-Geburtstagstorte 176

Hoisin-Soße, Knusprige Ente in Reispapier 111
Hühnchen
Chinesisches Curry mit Huhn oder Rindfleisch 107
Chow mein mit Hähnchen- oder Rindfleisch 109
Hähnchen im Fast-Food-Style 117
Hähnchen-Katsu Curry 113
Hähnchen Pies 133
Hühnerbrühe, Bratensoße, glutenfreie, für 33
Knusprige Hähnchen-Frühlingsrollen 81
Koreanische knusprig gebratene Hähnchen-Tender 114
Malaysisches Hühnercurry von Marks Mum 142
Marks Bang-Bang Hähnchen-Pfanne 144
Pad Thai mit Hähnchen und Garnelen 112
Salz & Pfeffer Chili Chicken 103
Schnelles Kung Pao Hähnchen 106
Süßsaure Hähnchenbällchen 102

I
Ingwer 16
Großmutters Ingwerplätzchen 157

J
Joghurt 15
Porridge, Blaubeer-Bananen, gebackenes 71

K
Kaffee
Kaffee-Walnuss-Kuchen 170
Tiramisu 201
Ultimativer Chocolate Fudge Cake 166
Karamell
Banoffee Pie ohne Backen 190
Profiteroles 202
Salzkaramell-Cheesecake ohne Backen 196
Karotten
Gemüse-Samosas 85
Hähnchen-Katsu-Curry 113
Klassische Karottentorte 169
Marks Bang-Bang Hähnchen-Pfanne 144
Mum's Einfache Lasagne 134
One-Pan-Cajun-‚Dirty'-Reis 141
One-Pot-Lagerfeuer-Eintopf 129
One-Pot-Rindseintopf & Knödel 128
Kartoffeln
Backfisch in Bierteig mit Pommes 123
Gemüse-Samosas 85
Gnocchi, Kartoffel- 26
Malaysisches Hühnercurry von Marks Mum 142
One-Pot-Rindseintopf & Knödel 128
Rösti-Frühstücks-Cups 77
Käse
Brötchen, bestreute 45
Käse-Knoblauch-Pizzabrot 92
Käse-Scones mit Chili-Konfitüre 186
Mum's Einfache Lasagne 134
Pizza Margherita 118
Prosciutto Calzone 139
Rösti-Frühstücks-Cups 77
Schinken-Käse-Frühstücks-Galette 74
Schneller Salami-Gnocchi-Auflauf 136
Spaghetti Carbonara 137
Triple-Käse-Makkaroni 140
Triple-Käse-Teigbällchen 87
Ultimative Quiche Lorraine 130
Zucchini-Halloumi-Muffins 76
Katsu Curry, Hähnchen- 113
Kebab, DIY Döner 124
Kichererbsen
Malaysisches Hühnercurry von Marks Mum 142
One-Pan-Cajun-‚Dirty'-Reis 141
Kichererbsenmehl 12, 24, 34
Überbackene Bhajis 84
Knoblauch
Käse-Knoblauch-Pizzabrot 92
Kräuter-Knoblauch-Dip 124
Rosmarin-Focaccia 54
Knödel, One-Pot-Rindseintopf & 128
Knuspermüsli 70
Erdbeeren mit 70
Pekannüssen mit 70
Schokolade mit 70
Knusprige Calamari 88
Knusprige Ente in Reispapier mit Hoisin-Soße 111
Knusprige Hähnchen-Frühlingsrollen 81
Knuspriges Chili-Rindfleisch 108
Knuspriges weißes Sandwichbrot 41
Kokosmilch, Malaysisches Hühnercurry von Marks Mum 142
Kokosraspeln
Peshwari Naan-Brot 57
Kondensmilch
Banoffee Pie ohne Backen 190
Cremige Zitronentarte 208
Konfitüre
Biskuitrolle 171
Käse-Scones mit Chili-Konfitüre 186
Vanille-, Zitronen- oder Schoko-Geburtstagstorte 176
Koreanische knusprig gebratene Hähnchen-Tender 114
Kräuter-Dip 88
Küchengeräte 18
Kung Pao Hähnchen, schnelles 106
Kürbiskerne, Frühstücksriegel 72

L
Lagerfeuer-Eintopf, One Pot 129
Lamm, DIY Döner Kebab 124
Lasagne, Mum's Einfache 134
Lauch, Hähnchen Pies 133
Lavakuchen, Schoko- 207
Lieblingsgerichte 127
Löffelbiskuit 31
Tante Carols Trifle 212
Tiramisu 201

M
Maismehl
Arepas 60
vorgekochtes 12
Maistortillas 59
One Pot-BBQ Pulled Pork Tacos 125
Malaysisches Hühnercurry von Marks Mum 142
Malzbrot 174
Mandeln
Gelingsichere Tarte 180
Peshwari Naan-Brot 57
Marks Bang-Bang Hähnchen-Pfanne 144
Marmelade
Frittierte Berliner 150
Gelingsichere Tarte 180
Jam Roly-Poly 199
Kaffee-Walnuss-Kuchen 171
Käse-Scones mit Chili-Konfitüre 186
Pop Tarts 160
Vanille-, Zitronen- oder Schoko-Geburtstagstorte 176
Masa Harina 12
Maistortillas 59
Mehl
Arten von 11
glutenfreies selbstquellendes 11
Melasse 15
One-Pot-BBQ Pulled Pork Tacos 125
Peshwari Naan-Brot 174
Sticky Toffee-Pudding 214
Milch
Vanillecreme-Schnitten 185
Yorkshire Pudding 90
Miso-Paste 16

Mozzarella 140
Käse-Knoblauch-Pizzabrot 92
Käse & Prosciutto Calzone 139
Pizza Margherita 118
Schneller Salami-Gnocchi-Auflauf 136
Triple-Käse-Makkaroni 140
Triple-Käse-Teigbällchen 87
Muffins
Blaubeer- 162
Zucchini-Halloumi- 76
Mum's Einfache Lasagne 134
Mürbeteig 27
Apple Crumble Pie 211
Cremige Zitronentarte 208
Gelingsichere Tarte 180
Hähnchen Pies 133
Pop Tarts 160
Ultimative Quiche Lorraine 130

N

Naan-Brot, Peshwari 57
Naturjoghurt
Porridge, Blaubeer-Bananen, gebackenes 71
New York Cheesecake 198
Nudeln
Chow mein mit Hähnchen- oder Rindfleisch 109
Eier-Nudeln 34
Eier-, trockene 34
Marks Bang-Bang Hähnchen-Pfanne 144
Pad Thai mit Hähnchen und Garnelen 112
trockene Eier- 34

P

Pad Thai mit Hähnchen und Garnelen 112
Pancetta, Spaghetti Carbonara 137
Paniermehl, glutenfreies 12, 32
Hähnchen-Katsu-Curry 113
Scotch Eggs 96
Paprika
Gemüse-Tempura 89
Knuspriges Chili-Rindfleisch 108
Marks Bang-Bang Hähnchen-Pfanne 144
One-Pan-Cajun-‚Dirty'-Reis 141
One-Pot-Lagerfeuer-Eintopf 129
Salz & Pfeffer Chili Chicken 103
Schneller Salami-Gnocchi-Auflauf 136
Schnelles Kung Pao Hähnchen 106
Schnelles Rindfleisch in schwarzer Bohnensoße 110
Pasta 12, 24
Eier-Nudeln 34
Mum's Einfache Lasagne 134
Spaghetti Carbonara 137
Triple-Käse-Makkaroni 140
trockene 24
Pastéis de Nata (Portugiesische Vanilletörtchen) 182
Pastetenteig 29
Pork Pies 97
Pastinake, One Pot Rindseintopf & Knödel 128
Pekannüsse
Dänische Plunderteilchen 183
Frühstücksriegel 72
Klassische Karottentorte 169
Knuspermüsli 70
Peshwari Naan-Brot 57
Pfanne, Marks Bang-Bang Hähnchen- 144
Pfannenkuchen
Triple Chocolate 193
Pfannkuchen
Bananen- 65
Crêpes, 3-Zutaten- 64
Knusprige Ente in Reispapier mit Hoisin-Soße 111
Pies
Apple Crumble 211
Banoffee Pie ohne Backen 190
Hähnchen Pies 133
Pork Pies 97
Pilze
Chow mein 109
Käse & Prosciutto Calzone 139
Pizza
Käse-Knoblauch-Pizzabrot 92
Käse & Prosciutto Calzone 139
Pizza Margherita 118
Teig 47
Plunderteilchen, Dänische 183
Pommes, Backfisch in Bierteig 123
Pop Tarts 160
Porridge, Blaubeer-Bananen, gebackenes 71
Portugiesische Vanilletörtchen 182
Profiteroles, Karamell- 202
Prosciutto, Käse & Prosciutto Calzone 139
Puffreis
Erdbeer-Knuspermüsli 70
Pekannuss-Knuspermüsli 70
Schoko-Knuspermüsli 70

Q

Quiche Lorraine, ultimative 130

R

Ragout, Mum's Einfache Lasagne 134
Reis
One-Pan-Cajun-‚Dirty'-Reis 141
Take-away-Style Gebratener Eierreis 93
Reis-Bandnudeln, Marks Bang-Bang Hähnchen-Pfanne 144
Reismehl 12
Reisnudeln 14
Reispapierblätter
Knusprige Ente in Reispapier mit Hoisin-Soße 111
Knusprige Hähnchen-Frühlingsrollen 81
Rindfleisch
Chinesisches Curry mit Huhn oder Rindfleisch 107
Chow mein mit Hähnchen- oder Rindfleisch 109
DIY Döner Kebab 124
Knuspriges Chili-Rindfleisch 108
Mum's Einfache Lasagne 134
One-Pan-Cajun-‚Dirty'-Reis 141
One-Pot-Rindseintopf & Knödel 128
Schnelles Rindfleisch in schwarzer Bohnensoße 110
Steakstreifen in Blätterteig 94
Roly-Poly, Jam 199
Rosmarin
Knoblauch-Rosmarin-Focaccia 54
Mini Hähnchen-Lauch-Speck-Pies 133
Rösti-Frühstücks-Cups 77

S

Sahne, Kaffee-Walnuss-Kuchen 171
Salami
Käse & Prosciutto Calzone 139
Schneller Salami-Gnocchi-Auflauf 136
Salami-Gnocchi-Auflauf, schneller 136
Salatherzen, One-Pot-BBQ Pulled Pork Tacos 125
Salz
Salzkaramell-Cheesecake ohne Backen 196
Salz & Pfeffer Chili Chicken 103
Salzkaramell-Cheesecake ohne Backen 196
Samosas, Gemüse 85
Sandwichbrot, knuspriges weißes 41
Schinken
-Käse-Frühstücks-Galette 74
Schnittlauch 16
Schoko-Haselnuss French Toast 68
Schokolade
Choc Chip Cookies wie vom Bäcker 158

Churros 194
Himbeer-Cupcakes mit weißer Schokolade 164
Karamell-Profiteroles 202
Knuspermüsli 70
Schokoalden-Eclairs 204
Schoko-Bananenbrot 154
Schoko-Lavakuchen 207
Tiramisu 201
Triple-Chocolate-Brownies 153
Triple-Chocolate-Pfannen-Kuchen 193
Ultimativer Chocolate Fudge Cake 166
Vanillecreme-Schnitten 185
Vanille-, Zitronen- oder Schoko-Geburtstagstorte 176
Schwarze Bohnen
Hoisin-Soße 111
Schnelles Rindfleisch in schwarzer Bohnensoße 110
Schweinefleisch
One-Pot-BBQ Pulled Pork Tacos 125
One-Pot-Lagerfeuer-Eintopf 129
Schweinefleisch-Pastetchen 97
Scotch Eggs 96
Süßsaure Schweinebällchen 102
Ultimative Würstchen im Schlafrock 98
Würzige Chinese-Style Spareribs 82
Scones mit Chili-Konfitüre, Käse- 186
Scotch Eggs 96
Selbstquellendes Mehl, glutenfrei 11, 36
Senf, Ultimative Würstchen im Schlafrock 98
Sesamkörner
Koreanische knusprig gebratene Hähnchen-Tender 114
Sesam-Garnelen-Toast 80
Sodabrot, 6-Zutaten- 48
Sojabohnensprossen
Chow mein mit Hähnchen- oder Rindfleisch 109
Knusprige Hähnchen-Frühlingsrollen 81
Marks Bang-Bang Hähnchen-Pfanne 144
Pad Thai mit Hähnchen und Garnelen 112
Sojasoße 12
dunkle, glutenfreie 35
Spaghetti Carbonara, 5-Zutaten- 137
Spareribs, würzige Chinese-Style 82
Spätaufsteher
Bratensoße, glutenfreie, für 33
Speck
Hähnchen Pies 133
One-Pan-Cajun-‚Dirty'-Reis 141
Rösti-Frühstücks-Cups 77
Schweinefleisch-Pastetchen 97
Ultimative Quiche Lorraine 130
Speisestärke (Maisstärke) 11
Steakstreifen in Blätterteig 94
Sticky Toffee-Pudding 214
Sultaninen
Malzbrot 174
Peshwari Naan-Brot 57
Süßkartoffel
Gemüse-Tempura 89
Katsu-Curry 113
One-Pot-Rindseintopf & Knödel 128
Süßsaure Hähnchen, Schweine- oder Garnelen-Bällchen 102

T
Tacos
One-Pot-BBQ Pulled Pork 125
Take-aways 101
Take-away-Style Gebratener Eierreis 93
Tante Carols Trifle 212
Tarten
Cremige Zitronentarte 208
Gelingsichere Tarte 180
Pastéis de Nata (Portugiesische Vanilletörtchen) 182
Tee, Malzbrot 174
Teig
Blätterteig 28
Brandteig 30
Mürbeteig 27
Pastetenteig 29
Teigbällchen, Triple-Käse- 87
Tempura, Gemüse- 89
Tiramisu 201
Toffee-Pudding, Sticky 214
Tomaten
Käse & Prosciutto Calzone 139
Mum's Einfache Lasagne 134
One-Pot-Lagerfeuer-Eintopf 129
Pizza Margherita 118
Schneller Salami-Gnocchi-Auflauf 136
Tomatenketchup
Knuspriges Chili-Rindfleisch 108
Koreanische knusprig gebratene Hähnchen-Tender 114
One-Pot-BBQ Pulled Pork Tacos 125
Schnelles Kung Pao Hähnchen 106
Süßsaure Hähnchen-, Schweine- oder Garnelen-Bällchen 102
Tortilla-Wraps 59
Gemüse 85
One-Pot-BBQ Pulled Pork 125
Trifle, Tante Carols 212
Triple-Käse-Makkaroni 140
Triple-Käse-Teigbällchen 87
Trockenfrüchte
Malzbrot 174
Peshwari Naan-Brot 57

U
Ultimative Quiche Lorraine 130
Ultimativer Chocolate Fudge Cake 166
Ultimative Würstchen im Schlafrock 98

V
Vanillecreme, dickflüssige, schnelle 37
Vanillepudding
Pastéis de Nata (Portugiesische Vanilletörtchen) 182
-Schnitten 185
Tante Carols Trifle 212
Vanille-, Zitronen- oder Schoko-Geburtstagstorte 176
Vorspeisen, Beilagen und Snacks 79

W
Waffeln, Belgische, 6-Zutaten- 69
Walnüsse, Kaffee-Walnuss-Kuchen 170
Weißkohl, Knusprige Hähnchen-Frühlingsrollen 81
Wraps, Tortilla 59
Gemüse-Samosas 85
One-Pot-BBQ Pulled Pork 125
Würstchen im Schlafrock, ultimative 98
Würste, One-Pot-Lagerfeuer-Eintopf 129
Würzige Chinese-Style Spareribs 82

X
Xanthan 14

Y
Yorkshire Pudding 90

Z
Zitronen
Cremige Zitronentarte 208
Getränkter Zitronenkuchen 173
Vanille-, Zitronen- oder Schoko-Geburtstagstorte 176
Zucchini
Gemüse-Tempura 89
Mum's Einfache Lasagne 134
Spaghetti Carbonara 137
Überbackene Bhajis 84
Zucchini-Halloumi-Muffins 76
Zutaten 11

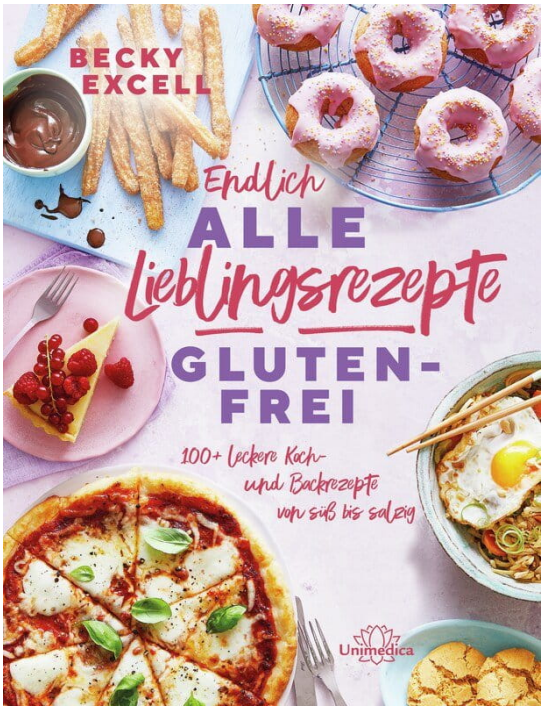
Becky Excell

Endlich ALLE Lieblingsrezepte GLUTENFREI

100+ leckere Koch- und Backrezepte von süß bis salzig

226 Seiten, geb.
erscheint 2022

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de