

Rezeptsammlung

der Praxis Dr. Ruf & Dr. Schwerd-Ruf

Bezug von Nahrungsmittel & Zutaten	3
Rezepte passend zum Ernährungskonzept der Praxis	5
<i>Blumenkohl „Reis“</i>	5
<i>Zucchini „Spaghetti“</i>	5
<i>Grundrezept Slow-Cooker</i>	6
<i>Avocado-Mango Salsa</i>	6
<i>Rohkost-Salat</i>	7
<i>Brokkoli-Salat</i>	7
<i>Rote Linsensuppe</i>	8
<i>Spanische Tortilla mit Süßkartoffel</i>	9
<i>Grüner Smoothie</i>	10
<i>Frühstücks-Shake</i>	11
<i>Frucht-Shake (ohne Eiweißpulver)</i>	11
<i>Schoko-Eiweiß-Shake</i>	12
<i>Erdbeer-Schoko-Shake mit Avocado</i>	12
<i>Chia Gel / Pudding</i>	13
<i>Chia-Cashew Pudding</i>	13
<i>Süßkartoffel-Chips</i>	14
<i>Rohkakao-Schokolade</i>	15
<i>Schoko-Pralinen</i>	16
<i>Kokos-Konfekt</i>	16
Glutenfreie Rezepte	17
<i>Glutenfreies helles Brot</i>	17
<i>Pizzateig</i>	17
<i>Spätzleteig</i>	17
<i>Cookies</i>	17
<i>Mürbeteig</i>	17
<i>Glutenfreie Baguettes</i>	18
<i>Glutenfreies Sauerteigbrot</i>	19
<i>Glutenfreies Eiweißbrot</i>	20
<i>Fladenbrot / Pizzabrot</i>	21
<i>Brasilianische Käsebrötchen</i>	22
<i>Zwiebelkuchen ohne Boden</i>	23

<i>Schnitzel / Panade glutenfrei</i>	24
<i>Glutenfreie Spätzle</i>	25
<i>Glutenfreie Käse-Spätzle</i>	26
<i>Glutenfreie Herzchen-Waffeln</i>	27
<i>Bananen-Pan Cakes</i>	28
<i>Obstkuchen</i>	29
<i>Schwarzplententorte</i>	30
<i>Himbeer-Baiser-Torte</i>	31
<i>Apfel-Karotten-Kuchen</i>	32
<i>Käsekuchen ohne Boden</i>	33
<i>Schoko-Muffins</i>	34
<i>Müsli-Taler</i>	35
<i>Zartbitter-Erdnuss-Cookies</i>	36

Bezug von Nahrungsmittel & Zutaten

Viele Nahrungsmittel oder Zutaten, die Sie für Ihre Ernährungsumstellung benötigen, erhalten Sie im Bio-Laden, Reformhaus oder in gut sortierten Supermärkten. Einige Produkte können Sie direkt online bestellen ([blau hinterlegte Begriffe](#)).

Stoffwechsel- & Gewichtsregulierung

Low-Carb Nahrungsmittel

- **Eiweißpulver:** [Tavarlin Proteinpulver Erbse](http://amzn.to/2oM24z2) (<http://amzn.to/2oM24z2>) oder [Golden Peanut Bio Reisprotein](http://www.amzn.to/2juFz0X) (www.amzn.to/2juFz0X)
- **Chia Samen** (<http://amzn.to/2p6unq7>)
- **Bindemittel / Verdauung:** [Golden Peanut Bio Flohsamenschalen](http://www.amzn.to/2juKRt9) (www.amzn.to/2juKRt9)
- **Kakaotränk-Ersatz:** [Provamel Reis-Kokosdrink Schokolade](http://www.amzn.to/2cS57xE) (www.amzn.to/2cS57xE)
- **Rohkacao-Schokolade:** www.kakaopur.com

Nahrungsergänzung & Tees

- **Galactose:** [Tavarlin Galactose](http://amzn.to/2oU59fy) (<http://amzn.to/2oU59fy>)
- **Stoffwechsel-Tee:** [Charantea](http://www.amzn.to/2d2PRDx) (www.amzn.to/2d2PRDx)
- **Darm-Sanierung:** [Omni-Biotic 6](http://www.amzn.to/2dgjeA1) (www.amzn.to/2dgjeA1)
- **Stoffwechsel-Kur:** [Pharmanex TR90 Paket](http://www.fp.nsproducts.com) (www.fp.nsproducts.com)

Getreidefreie & Glutenfreie Ernährung

Achtung:

Bitte beachten Sie beim Einkauf, dass die Bezeichnung „glutenfrei“ oft nicht ausreicht. Weizen, Roggen, Gerste und Hafer enthalten nicht nur Gluten-Eiweiß, sondern auch andere Eiweißstoffe, auf die Sie reagieren (z.B. ist glutenfreie Weizenstärke für Weizenallergiker nicht geeignet). Damit die Allergie abgebaut werden kann muss das gesamte Getreideprodukt gemieden werden.

Brot, Nudel & Müsli

- **Brotbackmischung für glutenfreies helles Brot:** www.glutenfreieheimat.com
- **Nudeln & Spaghetti:** [Barilla Senza Glutine](http://www.amzn.to/2eq9a5c) (www.amzn.to/2eq9a5c)
- **Brot, Brötchen, Süßigkeiten & Knabber-Snacks:** [Schär glutenfrei](http://www.amzn.to/2eNNJQ1) (www.amzn.to/2eNNJQ1)
- **Backmischungen & Müsli:** [Bauckhof glutenfrei](http://www.amzn.to/2epk4tS) (www.amzn.to/2epk4tS)

Die wichtigsten Koch- & Backzutaten

- **Ersatz für Mehl (glutenfrei):** www.glutenfreieheimat.de
- **Bindemittel:** [Johannisbrotkernmehl](http://www.amzn.to/2cE7Exm) (www.amzn.to/2cE7Exm)
- **Bindemittel / Verdauung:** [Golden Peanut Bio Flohsamenschalen](http://www.amzn.to/2juKRt9) (www.amzn.to/2juKRt9)
- **Glutenfreies Paniermehl:** [Pan Grati von Schär](http://amzn.to/2p4A3Ad) (<http://amzn.to/2p4A3Ad>) oder [Mais-Paniermehl von Bauckhof](http://amzn.to/2nNGsiZ) (<http://amzn.to/2nNGsiZ>)
- **Sauerteig:** [Biovegan Quinoa Trocken-Sauerteig](http://www.amzn.to/2cE7jut) (www.amzn.to/2cE7jut)
- **Hefe:** [Werz Glutenfreie Trockenhefe](http://www.amzn.to/2eNNLY3) (www.amzn.to/2eNNLY3)

- **Laktat-Drink:** [Tavarlin Laktat-Drink Milch \(www.tavarlinshop.de\)](http://www.tavarlinshop.de)

Glutenfreie Kuchen, Torten, Brot & Brezen

Konditorei Schenkel

Martinstrasse 29

86551 Aichach

Tel. 08251 88 70 515 (bitte vorbestellen!)

info@glutenfreie-leckereien.de | www.glutenfreie-leckereien.de

Kuhmilch-frei

Ersatz für Kuhmilch

- **Reisdrink** (gut sortierte Supermärkte, dm, Bio-Laden)
- **Ziegenmilch** (Andechser Ziegenmilch: gut sortierte Supermärkte)
- **Schafsmilch** (frische Schafsmilch: Bio-Laden; H-Schafsmilch: Metro, Kaufland)

Schokolade & Kaffee

- **Schokoladen-Set** für selbstgemachte Rohkacao-Schokolade: www.kakaopur.com
- **Schokoladen-Förmchen:** Silikomart Pralinenform Schokotäfelchen: amzn.to/2B4x1C3
- **Espresso-Bohnen:** Karalis (über Espresso Company www.espresso-company-reutlingen.de)
- **Elektrischer Kocher:** z.B. [Rommelsbacher Espresso Kocher \(http://amzn.to/2mMj85E\)](http://amzn.to/2mMj85E)
- **Mühle:** z.B. [Rommelsbacher Kaffeemühle \(http://amzn.to/2n2oifV\)](http://amzn.to/2n2oifV)

Rezepte passend zum Ernährungskonzept der Praxis

Blumenkohl „Reis“

Zutaten

- 0,5 - 1 Blumenkohl (oder Romanesco)
- etwas Butterschmalz oder Kokosöl
- Salz

Zubereitung (Thermomix)

Blumenkohl 3-5 Sekunden auf Stufe 5 zu „Reis“ verarbeiten.

Fett und Salz hinzufügen und 10 Min., 98 °C, Linkslauf Stufe 1 dünsten.

Zucchini „Spaghetti“

Zutaten

- Zucchini
- Wasser

Zubereitung

Zucchini mit einem [Spiralschneider](#) in Spaghettiform bringen. Mit wenig Wasser ca. 1 Minute in einer Pfanne garen. Mit Sauce (z.B. Bolognese) servieren.



Grundrezept Slow-Cooker

Insbesondere für berufstätige ist diese schonende Zubereitungsmethode zu empfehlen. Durch die lange Garzeit von 6 - 8 Stunden kann man das Gericht gut vorbereiten und dann z.B. morgens oder nach der Arbeit genießen.

Zutaten

- Fleisch (z.B. Rinderbraten, Tafelspitz, Gulasch, ganzes Hühnchen, Hühnerkeulen, Lamm...)
- Suppengemüse
- etwas Wasser
- ggf. Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Kräuter nach Geschmack

Zubereitung

Alle Zutaten in den [Slow-Cooker](#) legen und 6 - 8 Stunden garen. Alternativ kann man das Gericht im Backofen in einem Bräter mit Deckel zubereiten: 6 - 8 Stunden bei 95 - 100 °C.



Avocado-Mango Salsa

Zutaten

- 1 kleine Avocado
- 1 (Spitz-)Paprika
- 1 kleine Mango
- Limettensaft (1/2 - 1 Limette)
- Salz
- ggf. 4 Stängel Petersilie (klein geschnitten)
- ggf. Chili

Zubereitung

Avocado, Paprika und Mango in Stückchen schneiden. In einer Schüssel mit Limettensaft, Salz und ggf. Petersilie und Chili mischen und abschmecken.

Dazu passen z.B. (kalte) Fleischbällchen, Hähnchenbrust oder hartgekochte Eier.

Rohkost-Salat

Zutaten

- Wurzelgemüse wie Karotten, Sellerie oder Kohlrabi
- frische Petersilie
- Olivenöl, Essig / Limettensaft, Salz

Zubereitung

Gemüse reiben und mit Petersilie und Dressing anmachen.



Brokkoli-Salat

Zutaten

- 300 g Brokkoli
- 1 rote Paprika
- 1 Apfel
- 25 g Olivenöl
- 15 g Obstessig
- 1,5 TL Senf
- 1 TL Salz
- 0,5 TL Pfeffer
- 30 g Pinienkerne

Zubereitung

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Restliche Zutaten im Thermomix o.ä. 5 Sekunden zerkleinern. Pinienkerne untermischen und abschmecken.

Rote Linsensuppe

Zutaten

- 1-3 Handvoll Gemüse
- 50 g Rote Linsen
- 200 - 250 g Wasser
- 2 EL Kokosöl
- 1 TL [Suppenwürze](#) (ohne Hefeextrakt / Glutamat)
- ggf. 1 TL Flohsamenschalen

Zubereitung (Thermomix)

Gemüse in den Mixtopf geben
5 Sek., Stufe 5

Linsen, Wasser, Kokosöl und Suppenwürze zugeben.
10 Min., 90 °C, Linkslauf Stufe 1

Ggf. Flohsamenschalen einrühren und abschmecken.

Zubereitung (ohne Thermomix)

Gemüse in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit Linsen, Wasser, Kokosöl und Suppenwürze 10 Min. köcheln lassen. Ggf. Flohsamenschalen einrühren und abschmecken.

Spanische Tortilla mit Süßkartoffel

Zutaten

- 10 Eier
- 2 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- 1 rote Paprikaschote
- 350 Zucchini
- 200 g Wasser
- 100 g Öl / Butterschmalz
- 800 g Süßkartoffeln
- evtl. 1 Knoblauchzehe oder 1 Chili

Zubereitung

Eier mit Salz und Pfeffer aufschlagen.

Paprika und Zucchini in kleine Würfel schneiden oder hobeln, ggf. Knoblauch und Chili hinzufügen. Eier darübergießen und vermischen.

Süßkartoffeln schälen, in dünne Scheiben hobeln und in einem Bräter mit dem Fett bei mittlerer Temperatur garen.

Backofen auf 180°C vorheizen.

Kartoffel-Gemüsemischung zu den Süßkartoffeln in den Bräter geben und vermischen. 30 - 40 Minuten bei 180°C backen bis die Masse gestockt ist.

Tortilla in Stücke schneiden und servieren. Schmeckt auch kalt!

Grüner Smoothie

Zutaten

- 100 g Spinat
- 20 g Grünkohl
- Saft einer Limette
- 150 g Obst (Papaya, Ananas, Mango, Himbeeren, Brombeeren)
- 30 g Eiweißpulver (z.B. [Erbseprotein](#) oder Reisprotein)
- 1 EL [Flohsamenschalen](#)
- ggf. 1 TL [Galactose](#) & 1 TL [Ribose](#)
- ca. 600 ml Wasser

Zubereitung

Für dieses Rezept benötigen Sie einen leistungsfähigen Mixer, z.B. Thermomix!

Spinat, Grünkohl, Limettensaft und Obst in den Mixtopf geben. 10 Sekunden bei Stufe 8 zerkleinern.

Restliche Zutaten zugeben und 90 Sekunden bei Stufe 10 mixen.

Tipps

Ersetzen Sie Spinat und Grünkohl gerne durch verschiedenes Gemüse-Grün (Karotten, Kohlrabi, Feldsalat...). Die grünen Blätter können Sie auch tiefgekühlt verwenden.



Frühstücks-Shake

Zutaten

- 250 ml Wasser
- ca. 150 g Obst (Mango, Papaya, Ananas oder Beeren)
- 1/2 Limette (Saft)
- 30 g reines Eiweißpulver (z.B. [Erbsenprotein](#) oder Reisprotein)
- 1 EL Chia Samen

Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer auf höchster Stufe mixen. Sofort trinken.

Trauen Sie sich, eine Handvoll grüne Blätter hinzuzufügen! Es eignen sich z.B. Kohlrabi- oder Karottengrün, Grünkohl, Spinat oder Feldsalat.

Frucht-Shake (ohne Eiweißpulver)

Zutaten

- 100 g Schafsjoghurt
- 100 g Schafsmilch
- 200 g Früchte (frisch oder gefroren), z.B. Ananas, Mango, Beeren

Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer oder im Thermomix auf höchster Stufe ca. 30 Sekunden mixen.

Schoko-Eiweiß-Shake

Zutaten

- ca. 150 ml [Reis Kokosdrink Schokolade](#)
- 1-2 EL Reisprotein
- 1 EL Flohsamenschalen
- nach Geschmack: 1-2 TL Kakao-Pulver (entölt)

Zubereitung

Erst die Flüssigkeit, dann das Pulver hinzufügen.

Kräftig schütteln.

Ggf. etwas Wasser hinzufügen.

Sofort genießen!

Erdbeer-Schoko-Shake mit Avocado

Zutaten

- 1/2 - 1 Avocado
- 1 Passionsfrucht
- 5 Erdbeeren (oder andere Beeren)
- Reis- oder [Erbsenprotein](#)
- 100 ml Wasser
- 1 TL Kakaopulver

Zubereitung

Auf hoher Stufe mixen und genießen.

Chia Gel / Pudding

Zutaten

- 1/2 Tasse Chia Samen
- 3 Tassen Flüssigkeit (Wasser, Kokosmilch, [Reisdrink](#), Mandelmilch, Milch,...)

Zubereitung

Dies ist das Grundrezept für Chia Gel, bzw. Chia Pudding. Mischen Sie Chia Samen mit Flüssigkeit im Verhältnis 1:6, am besten in einer Küchenmaschine, und rühren Sie alles kräftig durch. Dann zum Ausquellen mindestens 1 Stunde (oder besser über Nacht) kalt stellen.

Die Mischung hält sich mehrere Tage im Kühlschrank.

Das Chia Gel ist eine wunderbare Frühstücksgrundlage. Fügen Sie einfach nach Geschmack Zimt, Vanille, Backkakao oder, kurz vor dem Servieren, frische Früchte hinzu.

Chia-Cashew Pudding

Zutaten

- 330 ml Wasser
- 100 g Cashewmuß
- 60 g Chia Samen

Zubereitung

Zuerst Wasser und Cashewmuß verrühren. Dann die Chia Samen zügig einrühren und auf 3-4 Einmachgläser oder Schraubdeckelgläser verteilen. Mindestens 10 Minuten oder am besten über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Direkt vor dem Verzehr etwas frisches Obst (gemäß Ernährungsplan) hinzufügen.



Süßkartoffel-Chips

Zutaten

- Süßkartoffel
- Pflanzenfett (hoch erhitzbar)
- Salz
- evtl. Gewürz ohne Glutamat (z.B. Hähnchengewürz, Paprika, Knoblauch)

Zubereitung

Fett in einem Topf erhitzen. Süßkartoffel in feine Scheibchen hobeln.

Im heißen Fett frittieren, bis die Chips knusprig sind. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Würzen und genießen.



Rohkacao-Schokolade

Zutaten

- 150 g Kakaobutter
- 100 g gemahlene Edelkakaobohnen
- 70 g Kakaopulver
- 1 TL Vanillepulver
- 1 Prise Salz
- ca. 70 g Agavendicksaft, [Dattelsirup](#) oder Kokosblütensirup

Die Zutaten erhalten Sie über www.kakaopur.com
Förmchen z.B. über [Amazon](#)

Zubereitung

Falls Sie nur 1 [Förmchen](#) haben, maximal halbe Menge zubereiten.

Die Kakaobutter im Wasserbad vorsichtig schmelzen. Die restlichen Zutaten in eine Schüssel geben, nicht rühren. Die geschmolzene Kakaobutter zu den restlichen Zutaten in die Schüssel geben und mit einem Kochlöffel verrühren bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind.

In [Pralinenförmchen](#) gießen oder dünn auf Backpapier ausstreichen und nach Geschmack z.B. mit Nüssen oder gefriergetrockneten Beeren bestreuen. 30 min. im Kühlschrank kalt stellen.



Schoko-Pralinen

Zutaten

- 10 Datteln (ohne Stein), ca. 100 g
- 50 g Kokosflocken
- 70 g Pekannüsse (oder andere Nüsse, z.B. Cashewkerne)
- 1 EL Backkakao
- 1 - 1,5 EL Wasser
- ggf. 1 Prise Salz, Vanille, gemahlene Espressobohnen

Zubereitung

Die Zutaten zerkleinern, Kugeln formen. Kugeln in Kakaopulver oder Kokosraspeln wälzen.

Bitte nur direkt nach der Mahlzeit und nur eine Praline essen!

Kokos-Konfekt

Zutaten (für 8-10 Stück)

- 100 g Kokosmus
- 10 g Kokosblütensirup
- 1/2 - 1 EL Kokosraspeln
- 1 Prise Vanille

Zubereitung

Zuerst das Kokosmus und den Kokosblütensirup im Wasserbad schmelzen. Mit etwas Vanille verfeinern. Dann die Kokosraspel zufügen. Es soll eine cremige Masse entstehen.

Falls die Kokosmasse zu fest sein sollte, einfach noch etwas Kokosöl mitschmelzen lassen.

In Pralinenförmchen abfüllen und ggf. mit Kokosraspeln bestreuen.
Für mind. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen.

Glutenfreie Rezepte

Glutenfreies helles Brot

Zutaten

- Eine wunderbare Bio-Backmischung für glutenfreies Brot erhalten Sie über:
www.glutenfreieheimat.com
- Wasser

Zubereitung

Nach Packungsanweisung.



Pizzateig

Spätzleteig

Cookies

Butterkekse

Mürbeteig

—> **Backmischungen über www.glutenfreieheimat.com**

Glutenfreie Baguettes

Zutaten

- Backmischung für glutenfreies Brot über www.glutenfreieheimat.com
- Wasser

Zubereitung

Teig nach Packungsanweisung zubereiten.

Den Teig in drei gleiche Teile teilen. Zu drei langen Strängen formen. Diese mit etwas Mehl bestäuben und auf ein [Blech](#) legen. Die Baguettes an einem warmen Ort (z.B. bei 30 °C im Backofen) 1 Stunde gehen lassen.

Eine feuerfeste Schale mit Wasser unten in den Backofen stellen. Backofen auf 180 °C vorheizen. Baguettes mit einem Messer einritzen und dann etwa 50 Minuten backen.



Glutenfreies Sauerteigbrot

Zutaten für glutenfreien Sauerteig-Ansatz

- 40 g frischer Sauerteig glutenfrei
 - 50 g [Bauckhof Vollkornreismehl](#)
 - 55 g Wasser (40°C)
- > Ergibt 145 g Sauerteig (100 g davon: Brot; 45 g davon: neuer Sauerteig)

Zutaten für Brot

- 100 g glutenfreier Sauerteig
- 460 g „Glutenfreie Mehlmischung Universal“ (über www.glutenfreieheimat.com)
- 40 g Flohsamenschalen
- 500 ml Wasser

Zubereitung

Glutenfreier Sauerteig-Ansatz:

40 g Sauerteig, 50 g [Bauckhof Vollkornreismehl](#) und 55 g Wasser (40°C) vermischen. 12 - 24 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen. Es sollen sich Blasen bilden.

Sauerteig aufteilen:

- 40 g Sauerteig abteilen und gleich wieder einen neuen Sauerteigansatz damit starten (wie gerade beschrieben). Nach dem Gehenlassen in einem Schraubdeckelglas im Kühlschrank aufbewahren oder trocknen.
- Die restlichen 100 g Sauerteig für das Brot verwenden.

Brot:

500 ml Wasser und 100 g Sauerteig: 2 Min. | 37°C | Teigknetstufe

460 g „Glutenfreie Mehlmischung Universal“ und 40 g Flohsamenschalen hinzufügen: 6 Min. | Teigknetstufe.

Teig zu einer Kugel formen und rundherum leicht bemehlen ([Bauckhof Vollkornreismehl](#)). In einer (Glas-)Schüssel mit Deckel an einem warmen Ort ca. 12 Stunden gehen lassen. Brot muss Blasen bilden und deutlich aufgehen. In ein Gärkorbchen umfüllen und erneut 2-4 Stunden gehen lassen. Dann vorsichtig auf einen Brotschieber stürzen. Tiefe Rauten einschneiden und zusätzlich mit einer Stricknadel mehrmals tief einstechen.

Währenddessen Backofen mit Pizzastein (dick aus Schamott) mind. 1 Stunde vorheizen (maximale Temperatur). Eine Schale Wasser in den Ofen stellen. Brot bei 190 °C 1 Stunde backen.

Glutenfreies Eiweißbrot

Zutaten

- 1/2 Block Hefe
- 1 TL Zucker
- 600 ml Wasser
- 200 g [Vollkornreismehl](#)
- 50 g Hanfmehl
- 100 g Reisprotein
- 50 g Kichererbsenmehl
- 100 g Buchweizenmehl
- 1 Packung Quinoa Trocken-Sauerteig
- 1 EL Salz
- 1/2 EL Kümmel
- 2 EL Johannisbrotkernmehl
- 2 EL Flohsamenschalen

Zubereitung

Hefe mit Zucker in etwas Wasser auflösen und gehen lassen bis die Hefe leichte Bläschen wirft.

Alle Zutaten verkneten, einen Laib formen, mit Reismehl bemehlen und in einem Weidenkörbchen ca. 1,5 Stunden abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Backofen mit Pizzastein auf 230 Grad vorheizen. Das Brot einschießen und etwas Wasser dazu stellen. Backofen auf 170 grad zurückdrehen und das Brot 1 - 1 1/4 Stunden backen lassen.

Fladenbrot / Pizzabrot

Zutaten

- 2 Eier
- 1 TL Salz
- 1 TL Kümmel
- 140 g Mehl (Glutenfreier Mehlmix Universal über www.glutenfreieheimat.com)
- 110 ml Milch oder Wasser

Zubereitung

Alles zu einem glatten Teig verrühren. Die Masse auf ein Backblech geben und bei 180 Grad Umluft ca. 25 Minuten backen.

Brasilianische Käsebrötchen

Zutaten

- 400 g Tapiokastärke
- 3 TL Salz
- 100 ml Öl
- 100 ml Glas Milch
- 3 Eier
- 300 g junger Gouda

Zubereitung

Stärke und Salz gründlich mischen. Öl und Milch zusammen in einem Topf erhitzen, portionsweise zum Mehl geben und einarbeiten. Die brasilianische Brotbäckerin hat das zwar nicht gemacht, aber nachdem ich die beiden Flüssigkeiten mit einem Schneebesen zu einer trüber Brühe verquirlt hatte, ließ sie sich besser in die Tapiokastärke einarbeiten.

Jetzt ein bisschen warten, bevor man die Eier dazu gibt, da diese sonst gerinnen. Jedes Ei einzeln in die Schüssel schlagen und nacheinander gründlich einarbeiten. Den Käse fein reiben, was mit dem weichen Gouda besser geht, wenn man ihn kurz im Tiefkühler anfroset.

Rein damit in die Pampe und gut mit dem Kochlöffel oder den Händen einarbeiten bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

Die Menge reicht für ungefähr 8 bis 10 Teigkugeln, die man auf ein Blech mit Backpapier gibt. Hände kurz in kaltem Wasser anfeuchten, dann klebt es beim Brötchen rollen nicht so.

Dann für ca. 30 - 40 Minuten in dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen auf mitTLerer Schiene backen.

Immer mal nachsehen, ob die Brötchen nicht zu braun werden.

Auf dem Rost abkühlen lassen.

Zwiebelkuchen ohne Boden

Zutaten

- 9 Zwiebeln (ca. 1 kg)
- 250 g Schinkenwürfel (oder Speck - nach Geschmack)
- 200 g Glutenfreier Mehlmix Universal (über www.glutenfreieheimat.com)
- 1 Packung Backpulver
- 250 g Emmentaler gerieben
- 250 g saure Sahne
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Ofen auf 200 °C vorheizen.

Zwiebeln würfeln. Restliche Zutaten zugeben (50 g geriebenen Käse aufheben) und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In eine mit Backpapier ausgelegte Springform (am besten kleines Backblech mit hohem Rand) einfüllen, den restlichen Käse darüber streuen.

Ca. 45 Min. bei 200 °C backen.

Schnitzel / Panade glutenfrei

Zutaten

- Schnitzel oder Fischfilet
- 2 Eigelb (oder mehr)
- etwas Milch & Salz
- Glutenfreies Mehl über www.glutenfreieheimat.com
- [Glutenfreies Paniermehl](#)
- Pflanzenöl (hoch erhitzbar) und etwas Butterschmalz zum Anbraten

Zubereitung

Schnitzel, bzw. Fischfilet, trocken tupfen.

Eigelb mit etwas Milch und Salz mischen.

in 3 tiefen Tellern Mehl, Eimischung und Paniermehl bereitstellen. Schnitzel nach einander in allen drei Tellern wenden.

In reichlich Fett nicht zu heiß anbraten. Mit Küchenkrepp abtupfen und servieren.



Glutenfreie Spätzle

Zutaten

- 300 g [Vollkorn Reismehl](#)
- 3 Eier
- 100 ml Mineralwasser (Sprudel)
- Salz

Zubereitung

Mehl, Salz und Eier in eine Schüssel geben. Langsam die Flüssigkeit einrühren und mit dem Kochlöffel klopfen, bis ein glatter Teig entsteht.

Der Teig sollte dick und cremig sein und beim Rühren bzw. Klopfen Blasen werfen (evTL. noch etwas Flüssigkeit oder Reismehl dazu geben).

Danach den Teig ca. 10 Min. ziehen lassen.

3-4 Liter Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig durch ein Spätzlesieb direkt ins kochende Wasser streichen. Wenn die Spätzle an die Oberfläche steigen noch kurz aufkochen lassen und dann mit dem Schaumlöffel heraus schöpfen.

Glutenfreie Käse-Spätzle

Zutaten

- 200 g Glutenfreier Mehlmix Universal (über www.glutenfreieheimat.com)
- 50 g feiner Maisgrieß
- 3 Eier
- 1 EL Öl
- 1 TL Salz
- etwas Wasser
- 1 große Zwiebel
- 1 EL Butterschmalz
- 150 g geriebener Emmentaler
- Fett für die Form

Zubereitung

Mehl mit Grieß, Eiern, Öl und Salz zu einem zähen Teig verrühren. Je nach Größe der Eier noch etwas Wasser zugeben. Die Konsistenz des Teigs sollte einem festen Rührteig entsprechen.

Den Teig 20 Min. zugedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen, damit der Maisgrieß ausquellen kann.

Inzwischen in einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig portionsweise durch eine Spätzlepresse drücken - das erfordert etwas Kraft.

Die Spätzle portionsweise in kochendes Wasser geben, einmal aufkochen lassen und mit dem Schaumlöffel herausheben. In einem Sieb abtropfen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebel darin goldgelb dünsten. Eine Auflaufform dünn einfetten.

Die heißen Spätzle schichtweise mit dem Käse und den gebratenen Zwiebelwürfeln in die Auflaufform geben. Im Ofen etwa 10 Min. überbacken.

Glutenfreie Herzchen-Waffeln

Zutaten

- 100 g Butter (weich, in Stücken)
- 130 g Rohrzucker
- etwas Vanille (oder Vanillezucker)
- 2 Eier
- 200 g Buttermilch (für Kuhmilch-Allergiker: 150 g Schafsjoghurt und 50 g Schafsmilch/Reisdrink)
- 250 g Glutenfreier Mehlmix Universal (über www.glutenfreieheimat.com)
- 1/2 gestrichenen TL Backpulver
- 2 Prisen Salz

Zubereitung

Waffeleisen vorheizen.

Butter, Rohrzucker, Vanille und Eier in der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät verrühren.

Restliche Zutaten zugeben und verrühren.

Portionsweise im Waffeleisen backen.



Bananen-Pan Cakes

Zutaten

- 2 Eier
- 2 Bananen
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Kokosblütensirup
- 1 Prise Salz
- 1-2 Spritzer Limettensaft (frisch gepresst)
- Öl/Butterschmalz zum Ausbacken

Zubereitung

Backofen auf 120°C (Ober- Unterhitze) vorheizen.

Eier, Bananen, Backpulver, ggf. Kokosblütensirup, Salz und Limettensaft z.B. Thermomix (15 Sek./ Stufe 7) zu einem geschmeidigen Teig pürieren.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. 1 EL Teig in die Pfanne setzen, bei mäßiger Hitze kurz anbacken und 1 weiteren EL Teig daraufsetzen. Sobald der Teig angebacken ist, vorsichtig wenden, fertig backen und dann auf einen Teller zum Warmhalten in den Backofen stellen.

Obstkuchen

Zutaten Teig

- 3 Eier
- 3 EL kochendes Wasser
- 120 g Rohrzucker
- 75 g Maismehl
- 1 Päckchen Vanillepudding (1 EL abnehmen für Belag!)
- 1/2 Päckchen Backpulver

Zutaten Belag

- 1 gehäufter EL Vanillepudding (aus der oberen Packung)
- 125 ml Milch
- 125 ml Sahne
- 1 EL Rohrzucker
- 500 g Obst
- 1 Päckchen Tortenguss

Zubereitung

Springform (26 cm) mit Backpapier auslegen. Backofen vorheizen auf 180 Grad.

Eier mit heißem Wasser schaumig rühren. Rohrzucker unter ständigem Rühren einrieseln lassen und einige Minuten aufschlagen.

Maismehl, Vanillepudding und Backpulver vermischen, in den Eischaum sieben und vorsichtig unterheben.

Teig in die Springform füllen und ca. 25 - 30 Min backen.

Vanillepudding mit Zucker, Milch und Sahne nach Packungsanleitung zubereiten, auf dem Biskuitboden verteilen und mit dem Obst belegen.

Den Tortenguss gleichmäßig darüber verteilen.

Schwarzplententorte

Zutaten

- 250 g Butter
- 250 g Zucker
- 250 g geriebene Mandeln
- 250 g Buchweizenmehl
- 6 Eier, getrennt
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung

Butter mit 150 g Zucker und 6 Eidottern schaumig rühren. Mandel, Mehl, Backpulver und Vanillezucker gut vermengen und unter rühren zugeben.

Die Eiweiße mit 100 g Zucker zu festem Eischnee aufschlagen und vorsichtig unter die Teigmasse heben.

Den Teig in eine Springform füllen und bei mäßiger Hitze ca. 45 Min. backen. Wenn der Teig erkaltet ist, 2 mal durchschneiden, mit Preiselbeermarmelade bestreichen, zusammensetzen und mit Schlagrahm verzieren.

Himbeer-Baiser-Torte

Zutaten

- 200 g weiße Kuvertüre
- 60 g kleine Baisers
- 30 g Cornflakes
- 9 Blatt Gelatine
- 2 Bio Limetten
- 900 g frische Himbeeren
- 140 g Zucker
- 150 g Schmand
- 250 g Sahne

Zubereitung

1. 40 g der weißen Kuvertüre mit einem Sparschäler dünn hobeln und beiseite stellen. Die Baisers in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz zerbröseln. Cornflakes zufügen, nochmals verschließen und ebenfalls zerbröseln. Beides in eine Schüssel geben. Die restliche Kuvertüre in Stücke schneiden und im warmen Wasserbad schmelzen, dabei ab und zu umrühren. Die geschmolzene Kuvertüre zu den Baiser-Cornflakes-Bröseln geben und alles gut vermischen. Backpapier auf eine runde Tortenplatte legen und einen Tortenring (20cm Durchmesser) darauf setzen. Die Masse auf dem Boden verteilen, glatt streichen und in den Kühlschrank stellen.
2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Limetten gut waschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Himbeeren kurz abbrausen und gründlich abtropfen lassen. 600 g Himbeeren, Limettensaft und -schale mit Zucker pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Die Gelatine in einem kleinen Topf geben und unter Rühren bei geringer Hitze auflösen. Topf beiseite stellen. 5 EL Himbeerpüree zufügen und gut verrühren. Die Gelatinemasse zum restlichen Himbeerpüree geben und gut verrühren.
1/3 des Himbeerpürees zur Seite stellen. Ca 15 Minuten kalt stellen. Die Sahne steif schlagen. Sobald die Creme zu gelieren beginnt, die Sahne vorsichtig unterheben.
3. Die Himbeer-Sahne-Creme auf den Kuvertüre-Baiser-Boden geben und ca. 10 Min. kalt stellen. Das restliche Himbeerpüree nochmals kräftig durchrühren und mit dem Himbeeren auf die Torte geben. Die Torte für mind. 2 Std. kalt stellen.
4. Anschließend vorsichtig mit einem scharfen Messer vom Rand lösen und den Tortenring entfernen. Die Torte mit den Kuvertürespänen verzieren.

Apfel-Karotten-Kuchen

Zutaten

- 120 g weiche Butter
- 120 g Zucker (oder je 60 g Kokosblütenzucker und Agavendicksaft)
- 4 Eier (getrennt)
- 125 g geriebene Mandeln
- 100 g Maismehl
- 2 TL Backpulver
- 1 unbehandelte Zitrone
- 200 g Karotten
- 5 Äpfel
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zitronensaft
- Butter für die Springform
- Zucker zum Bestreuen

Zubereitung

1. Die Butter und den Zucker schaumig rühren, die Eigelbe nacheinander unterrühren. Mandeln, Maismehl und Backpulver darunter mischen. Die Zitrone gut waschen, trocknen, die Schale abreiben und beifügen.
2. Die Karotten schälen, auf der Bircherreibe fein reiben und unter den Teig rühren. Einen Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen, ebenfalls fein dazu reiben.
3. Die Eiweiße mit dem Salz zu festem Schnee aufschlagen. Den Eischnee locker unter die Masse heben.
4. Eine Springform (26 cm) leicht einfetten und den Boden mit Backpapier auslegen. Die Masse einfüllen und glatt streichen.
5. Die restlichen Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Kreisförmig leicht in den Teig drücken und wenig Zucker bestreuen.
6. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 50 Minuten backen.

Käsekuchen ohne Boden

Zutaten

- 250 g Butter weich
- 250 - 280 g Rohrzucker
- 4 Eier
- 80 g Stärke (z.B. [Bio-Tapiokastärke](#)) oder 2 Packungen Vanillepudding-Pulver
- etwas Vanille
- 2 TL Backpulver
- 1 kg Quark (oder Schafsquark)
- nach Geschmack: 1 Handvoll Rosinen, Beeren oder Mandarinen

Zubereitung

Backofen auf 160 °C vorheizen. Springform einfetten oder mit [rundem Backpapier](#) auslegen.

Butter, Zucker und Eier mit der Küchenmaschine schaumig rühren.

Stärke, Vanille, Backpulver, Quark und ggf. Obst zugeben, untermischen und in die vorbereitete Springform geben.

Etwa 60 Minuten bei 160 °C backen, Backofen ausschalten. Backofentür einen Spalt öffnen (z.B. Kochlöffel aus Holz in den schmalen Spalt schieben) und Kuchen ganz langsam abkühlen lassen. So fällt er nicht in sich zusammen.



Schoko-Muffins

Zutaten

- 100 g Schokolade in Stücken (falls ohne Kuhmilch: Zartbitter- oder Reis-Schokolade)
- 150 g Butter in Stücken
- 2 Eier
- 200 g Zucker
- 300 g Glutenfreie Backmischung Universal (über www.glutenfreieheimat.com)
- 2 EL Backkakao
- 1 Prise Salz
- 300 g Milch (oder Ziegen-, bzw. Schafsmilch)
- 2 TL Backpulver

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Vertiefungen einer Muffin- oder Mini-Guglhupf-form einfetten (ca. 12 Stück).

Schokoladen hacken.

Alle anderen Zutaten verkneten. Zerkleinerte Schokolade zugeben und unterheben. Teig in die Muffinform füllen. Muffins ca. 30 Minuten bei 180 Grad goldbraun backen.

Muffins 10 Minuten abkühlen lassen, bevor sie aus der Form genommen werden. Lauwarm oder kalt servieren.

Variante

Für Blaubeer-Muffins: Ersetzen Sie Schokolade und Backkakao durch 150 g Blaubeeren (frisch oder gefroren).



Müsli-Taler

Zutaten

- 150 g Sonnenblumenkerne
- 125 g gehackte Mandeln
- 100 g Sesam
- 125 g Rohrzucker
- 30 g Kokosraspeln
- 1 Ei
- 1 EL Sahne

Zubereitung

Backofen auf 175 Grad vorheizen.

Alle Zutaten miteinander verrühren. Mit zwei Löffeln Häufchen formen und auf ein Backblech legen.

Etwa 10 - 15 Min backen.

Zartbitter-Erdnuss-Cookies

Zutaten

- 100 g Zartbitter-Schokolade, in kleinen Stücken
- 100 g Erdnüsse, geröstet & gesalzen
- 130 g Butter, weich, in Stücken
- 150 g Rohrzucker
- 1 Ei
- 200 g Glutenfreie Backmischung Universal (über www.glutenfreieheimat.com)
- 1 TL Backpulver
- 1/4 TL Salz

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier belegen.

Schokolade und Erdnüsse hacken.

Alle anderen Zutaten verkneten.

Die Hälfte der Schoko- Erdnuss-Mischung zugeben und verkneten.

Aus dem Teig 14 Bällchen formen (Durchmesser 3 - 4 cm), in der restlichen Schoko-Erdnuss-Mischung wälzen, je 7 Cookies mit 4 cm Abstand zueinander auf die vorbereiteten Backbleche setzen und auf den Backblechen nacheinander 10 - 15 Min. (180 Grad) backen.

Cookies auf dem Backblech abkühlen lassen und servieren oder in einer Keksdose aufbewahren.