

HOW
TO BE
**GLUTEN
FREE!**

AND KEEP
YOUR
FRIENDS

Rezepte & Tipps

ARS VIVENDI

**HOW
TO BE
GLUTEN
FREI
AND KEEP
YOUR
FRIENDS**

Rezepte von Anna Barnett

Texte von Quadrille

FOTOGRAFIEN VON KIM LIGHTBODY

Glutenfrei(-heit)



Wer sich glutenfrei ernähren möchte, muss teils große Hindernisse überwinden. Mal ehrlich, einige von uns fühlen sich auch ein wenig bestraft – wie jemand, der in einem Zimmer voller Welpen Handschellen trägt oder einen atemberaubenden Sonnenuntergang mit verbundenen Augen bewundern soll.

Falls du gerade erst anfängst, dich für glutenfreie Ernährung zu interessieren, stellst du dir vielleicht die Frage, wie du das jemals schaffen sollst ... ob du irgendwann wieder lächeln kannst / aufhörst,

dich zu beschweren / auf Veranstaltungen und Ausflügen Spaß hast. Bist du dagegen bereits ein Glutenfrei-Profi und hast deine letzte Zimtschnecke vor Millionen von Jahren verspeist: Herzlichen Glückwunsch! Aber vielleicht langweilen dich deine bewährten Rezepte zu Tode. Mit diesem Buch kannst du etwas dagegen unternehmen!

Es steckt voller aufregender Rezepte aus aller Welt, die dich vergessen lassen, dass du jemals Sehnsucht nach einem langweiligen Brötchen hattest. Außerdem gibt es zahlreiche Tipps und Tricks, mit denen das Leben mit Freunden (aber ohne Gluten) wesentlich einfacher wird: Du erfährst, mit welchem Mehl du eine turmhohe Torte für deine skeptische Mitbewohnerin backen kannst oder was du am besten im Restaurant bestellst.

Lass dich von diesem Buch verführen und experimentiere mit Speisen und Aromen – denn so gewinnst du auf deinem Weg in eine glutenfreie Zukunft an Selbstvertrauen. Dieser Lifestyle muss nicht mühsam und belastend sein: Betrachte das Ganze einfach aus einem anderen Blickwinkel und stürze dich auf erstklassige Rezepte, die auch deine Freunde lieben werden.

Geschichteter Obstsalat mit Kokos & Chiasamen



FÜR 4 GLÄSER

5 EL Chiasamen
250 ml Mandelmilch
3 EL Kokoscreme
1 guter Schuss Ahornsirup
oder Honig
130 g Kokoschips
250 g fester Griechischer
Joghurt
150 g frische
Kokosnussstückchen
70 g getrocknete Mango
1 reife Mango, geschält und
gewürfelt

Zuerst Chiasamen, Mandelmilch, Kokoscreme und Ahornsirup oder Honig in einer Schüssel vermengen.

Abdecken und mindestens 3–4 Stunden oder über Nacht kalt stellen.

Zum Servieren aus dem Kühlschrank nehmen und die Hälfte der Kokoschips unterrühren.

1 Esslöffel Joghurt in jedes Glas geben und dann schichtweise mit Chiacreme und Joghurt füllen.

Jedes Glas mit frischer Kokosnuss, den restlichen Kokoschips und getrockneter und frischer Mango krönen.



Porridge mit Quinoa & Kardamom / In Honig gebackene Trauben



Den Backofen auf 190 °C vorheizen.

FÜR 4 PERSONEN

125 g schwarze oder weiße Quinoa, gekocht (dabei nach der Packungsanweisung richten, die je nach Sorte variiert)
650 ml Mandelmilch (nach Belieben)
1 Vanilleschote, Vanillemark herausgekratzt und aufbewahrt
4–6 Tropfen Kardamomextrakt
3 EL Chiasamen
120 g besonders fester Griechischer Joghurt, plus etwas mehr zum Servieren (nach Belieben)

TOPPING

1 Hand rote Weintrauben
1 gute Portion Honig
1 Spritzer Zitronensaft

Die Weintrauben in vier Portionen teilen. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und mit etwas Honig und 1 Spritzer Zitronensaft beträufeln. 15–20 Minuten backen, bis die Haut allmählich blasig wird.

Quinoa in einem Topf mit 600 ml Mandelmilch oder Wasser vermengen. Vanilleschote und -mark, Kardamomextrakt, Chiasamen und Joghurt zugeben und untermengen.

Bei mittlerer bis niedriger Temperatur unter Rühren 4–5 Minuten erhitzen. Falls die Mischung zu dickflüssig wird, die restliche Mandelmilch zugießen und den Porridge anschließend in 4 Schüsseln füllen.

Nach Belieben mit einem Klecks Joghurt und etwas Honig garnieren und mit den gebackenen Trauben servieren.

/ Vor dem Kochen kann man die Quinoa »aktivieren« (muss man aber nicht): Dafür die Samen in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben, mit Backpapier oder Klarsichtfolie abdecken und über Nacht kalt stellen. So werden die Quinoa leichter verdaulich.

/ Die Zutatenmengen verdoppeln oder nach Belieben erhöhen. Abkühlen lassen und in einem verschlossenen Behälter kalt stellen (2–3 Tage haltbar). Nach Bedarf aufwärmen.



Grüne Pfannkuchen



FÜR 2 PERSONEN

FÜLLUNG

5 gehäufte EL Ricotta
¼ Muskatnuss, frisch
gerieben
Salz und schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
½ Bund frische Petersilie
1 Bund frischer Schnittlauch
100 g frische oder TK-Erbsen
(aufgetaut)

PFANNKUCHEN

3 Eier (Größe L), verquirlt
3 Handvoll Spinatblätter
1 Stück Butter
1 Handvoll frische Petersilie,
gehackt
Salz und schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
Rapsöl zum Braten

**/ Zu diesen leuchtend
grünen Pfannkuchen
passen alle Kräuter –
nimm einfach, was dir
schmeckt oder was du
gerade zur Hand hast.**

Ricotta, Muskatnuss, 1 gute Prise Meersalz und reichlich schwarzen Pfeffer in einer Schüssel vermengen, nach Belieben abschmecken und beiseitestellen.

Alle Pfannkuchenzutaten (außer Öl) im Mixer mit 1 guten Prise Meersalz und reichlich schwarzem Pfeffer zu einem glatten, leuchtend grünen Teig verarbeiten.

Einen guten Schuss Rapsöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Ungefähr die Hälfte des grünen Eierteigs mit 1 großen Schöpflöffel ins heiße Öl geben und den Teig fast gar braten. Er sollte nicht mehr flüssig, aber auch nicht völlig fest sein. Dann die Hälfte der Ricottafüllung auf eine Hälfte des Pfannkuchens geben und mit der Hälfte der Petersilie, des Schnittlauchs und der Erbsen bestreuen.

Den Pfannkuchen über die Füllung klappen und weitere 30 Sekunden braten, um den Ricotta leicht zu erwärmen. Vorsichtig aus der Pfanne heben und warm halten, während der zweite Pfannkuchen ebenso zubereitet wird. Zum Abschluss beide Pfannkuchen nach Belieben mit Salz und Pfeffer bestreuen.



Das lässt du am besten weg ...

- / Gerste
- / Weizen
- / Kleie
- / Dinkel
- / Grieß
- / Malz (auch Malzessig)
- / Seitan
- / Roggen
- / Eiernudeln
- / Couscous
- / Bulgur
- / Bier / Lager / Ale / Stout
- / Soßenpulver
- / Pasta
- / Brot
- / Manche Eissorten
- / Die meisten Fertiggerichte

Wo versteckt sich das Gluten?

Verarbeitete Produkte /

Vorsicht bei Produkten, die verarbeitet wurden und z. B. verpackt sind (mit frischem Fleisch, Fisch, Obst und Gemüse bist du immer auf der sicheren Seite)!

Verdickungsmittel / Zum Andicken von Saucen und Suppen wird oft Mehl verwendet.

Semmelbrösel / Hüte dich vor allen Speisen mit knuspriger Kruste!

Brühe / Selbstgekochte Brühe ist in Ordnung, aber gekaufte Brühwürfel enthalten normalerweise Gluten.

Croûtons / Croûtons stehen auf der Speisekarte oft nicht in der Beschreibung. Deshalb solltest du ausdrücklich »keine Croûtons« sagen, wenn du Salate oder Suppen bestellst.

Frittiertes / Im Öl der Fritteuse schwimmen oft kleine, glutenhaltige Brösel – am besten lässt du von Frittiertem die Finger, wenn du unterwegs isst.

... aber verzichte nicht auf alles! Konzentriere dich auf die Sachen, die du essen kannst.*

Alle Gemüsesorten

Alle Obstsorten

Bohnen

Hülsenfrüchte (inkl. Linsen)

Polenta

Kartoffeln

Ja, auch Quinoa

Käse

Alle Reissorten,
Reisnudeln und Reispasta

Fleisch

Fisch

(Die meisten)
Joghurtsorten

Hatten wir Käse schon
erwähnt?

Obstsaft

Sirup

Softdrinks mit
Kohlensäure

Spirituosen

Cidre

Wein / Sherry

Reichlich Schokolade,
darunter Snickers, Bounty,
kinder Schokolade, M&M's
und Toblerone**

* Lies dir immer die Zutatenlisten durch, da sich die Herstellungsprozesse von Land zu Land unterscheiden und im Laufe der Zeit ändern können.

** Bitte ernähre dich nicht ausschließlich von Süßigkeiten und Schokolade.

Buchweizen-Schoko-Granola



FÜR 4–6 PERSONEN

2 EL Kokosöl
250 g Buchweizengrütze
150 g GF-Bio-Haferflocken
150 g Kokosraspeln
1 gehäufter TL gemahlener Zimt
3–4 EL Kakaopulver
5 Tropfen Kardamomextrakt
1 TL Vanillepaste
3 EL Ahornsirup
100 g Kokoschips
2 EL Kürbiskerne
Kokosjoghurt, Griechischer
Joghurt oder Milch zum
Servieren

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein großes Backblech mit Backpapier belegen.

Das Kokosöl bei mittlerer bis niedriger Temperatur in einem Topf zerlassen und dann beiseitestellen.

Die restlichen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Dabei die Hälfte der Kokoschips und der Kürbiskerne aufbewahren. Das Kokosöl unter Rühren über die vermengten Zutaten gießen, bis alles rundum bedeckt ist.

Die Mischung auf dem Backblech mit Backpapier gleichmäßig verteilen. 15 Minuten backen. Dann ein Mal rütteln und erneut 5–10 Minuten backen, bis das Granola knusprig ist.

Die restlichen Kokoschips und Kürbiskerne auf einem anderen Backblech mit Antihaftbeschichtung oder mit Backpapier verteilen und im Backofen 4–5 Minuten leicht rösten, bis die Kokoschips am Rand etwas golden werden.

Kokoschips und Kürbiskerne mit dem knusprigen Granola vermengen.

Mit Kokosjoghurt, festem Griechischen Joghurt oder einfach mit deiner Lieblings(pflanzen)milch servieren.

In einem luftdichten Behälter ist das Granola 1 Woche haltbar.



Fruit Pop Smoothies: Passionsfrucht oder Mango



ERGIBT 6–8 STÜCK

4 EL Honig, mit 1 Spritzer
warmem Wasser verdünnt
350 ml besonders fester
Griechischer Joghurt
Saft von ½ Bio-Orange
6–8 Passionsfrüchte oder
2 sehr reife Mangos

Stieleisformen

Honig, Joghurt und Orangensaft in einer Schüssel vermengen.

Passionsfrüchte oder Mangos vorbereiten: Entweder das Fruchtfleisch aus den Passionsfrüchten löffeln oder die Mangos schälen. Das Fruchtfleisch jeweils grob hacken und im Mixer fein pürieren.

Abwechselnd Joghurtmischung und Fruchtfleisch in Stieleisformen einfüllen, bis alles aufgebraucht ist.

Ein Messer jeweils bis zum Boden der Form einführen und wieder herausziehen, sodass sich die Schichten ein wenig verbinden. Mit den Deckeln verschließen, die Stiele hineinschieben und das Eis 2–3 Stunden einfrieren.

/ Die Fruit Pops können als Eis am Stiel gegessen oder püriert werden – so erhältst du einen erfrischenden Smoothie.



Spiegeleier mit Koriander / Joghurt & Feta



FÜR 2 PERSONEN

Rapsöl

2 große Handvoll

Grünkohlblätter, grob

zerpflückt

1 Bund frisches

Koriandergrün, Stängel

abgeschnitten, eine Hälfte

grob gehackt, andere

Hälfte im Ganzen

6 EL besonders fester

Griechischer Joghurt

150 g Fetakäse, zerbröckelt,

plus etwas mehr zum

Bestreuen

4 Bio-Eier (Größe L)

1 guter Schuss Korianderöl

(siehe Seite 81, nach

Belieben)

Salz und schwarzer Pfeffer

aus der Mühle

frisches oder leicht

getoastetes GF-Brot zum

Servieren

Einen guten Schuss Rapsöl in einer großen Pfanne oder einem niedrigen Schmortopf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Den Grünkohl zugeben und kurz anbraten, bis er ein wenig zusammenfällt. Dann mit einer guten Prise Salz und reichlich schwarzem Pfeffer würzen.

Die gehackte Hälfte des Korianders zugeben, mit Joghurtklecksen krönen und mit Fetakrümel bestreuen.

Die Eier einzeln aufschlagen und in die Pfanne gleiten lassen. Dabei auf etwas Abstand achten. Bei mittlerer Temperatur weiter braten. 1 Minute einen Deckel auflegen, um den Garprozess zu verkürzen.

Sobald die Eier die gewünschte Konsistenz haben (nach ca. 2 Minuten, falls sie noch flüssig sein sollen), nach Belieben mit Korianderöl beträufeln und mit Korianderstängeln und restlichem Feta bestreuen.

Abschmecken und zusammen mit GF-Brot heiß servieren.



Buchweizen-Crêpes / Pikanter Rührtofu / Zweifach gebratene schwarze Bohnen



ERGIBT 4–6 STÜCK

CRÊPES

100 g Buchweizenmehl
1 Ei (Größe L)
190 ml Milch (auch
pflanzliche Milch ist
geeignet)
40 g Butter, zerlassen
Meersalz und schwarzer
Pfeffer aus der Mühle
1 Schuss Raps- oder Olivenöl

ZWEIFACH GEBRATENE

BOHNEN

1 guter Schuss Raps- oder
Olivenöl
½ Zwiebel, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, fein
gehackt
2 Dosen schwarze Bohnen
(à 400 g), abgeseiht
1 TL gemahlener
Kreuzkümmel
1 TL geräuchertes
Paprikapulver

RÜHRTOFU

1 guter Schuss Sesamöl
400 g GF-Seidentofu,
zerbröckelt
½ TL gemahlener Koriander
½ TL gemahlener
Kreuzkümmel
Meersalz und schwarzer
Pfeffer aus der Mühle

ZUM GARNIEREN

1 Bio-Limette, geviertelt
1 kleines Bund frisches
Koriandergrün, Enden
abgeschnitten
150 g saure Sahne
½ rote Zwiebel, in feine Ringe
geschnitten
1 grüne Chilischote, in feine
Ringe geschnitten

Alle Zutaten für die Crêpes (außer Öl) in einer großen
Schüssel zu einem glatten Teig verquirlen. Abschmecken
und kalt stellen.

Für die Bohnen 1 Schuss Öl bei mittlerer Temperatur
erhitzen und die Zwiebel zugeben. Einige Minuten braten,
bis sie weich und glasig ist. Den Knoblauch zufügen und
1 weitere Minute braten. >>>





>>> Dann die Bohnen und Gewürze zugeben und alles abschmecken.

Die Bohnen mit dem Kartoffelstampfer oder mit der Unterseite eines Löffels zerdrücken. Bei mittlerer bis niedriger Temperatur weitere 10 Minuten braten, bis sich das Aroma entfaltet. Bis zum Servieren warm halten.

Für den Rührtofu das Sesamöl bei mittlerer bis hoher Temperatur in einem anderen Topf erhitzen. Den zerbröckelten Tofu mit den Gewürzen, Salz und Pfeffer ins heiße Öl geben und einige Minuten braten, bis er leicht knusprig ist. Bis zum Servieren warm halten.

Für die Crêpes ein wenig Öl in eine Pfanne mit Antihafbeschichtung gießen und das Öl mit Küchenpapier wieder auswischen, sodass die Pfanne nur leicht eingeölt ist. Den Crêpeteig aus dem Kühlschrank nehmen. Einen Schöpflöffel Teig in die Pfanne geben. Die Pfanne schwenken, sodass ein dünner, runder Crêpe entsteht. (Man muss es aber nicht allzu genau nehmen: Auch ein halbwegs runder Crêpe ist in Ordnung!)

Den Crêpe 40–50 Sekunden braten und dann wenden, um auch die andere Seite zu braten. Anschließend in Alufolie wickeln und bis zum Servieren warm halten. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren, bis er aufgebraucht ist.

Den Crêpestapel zusammen mit den Bohnen, dem Tofu und der Garnierung auf den Tisch stellen. Jeder füllt seinen Crêpe selbst – zuerst mit Bohnen, dann mit Tofu und einem Klecks saurer Sahne und schließlich wird ganiert.

/ Du bist kein Tofu-Fan? Dann nimm einfach ganz normales Rührei. Eier sollte man übrigens immer erst nach dem Braten würzen, da sie sonst wässrig werden.

**Probiere internationale
Aromen, ob daheim oder im
Restaurant: Gutes indisches
Essen ist oft glutenfrei (frisches
Curry, Kichererbsenbrot, Reis)
und mexikanische Gerichte
sind häufig deine Rettung
(Maistortillas, Reis, Bohnen, Käse).
Und ein mexikanisches
Festessen eignet sich wunderbar
für eine Abendeinladung
(und ist ein guter Tipp für deine
Freunde, die bei dem Gedanken,
dich zum Essen zu sich
einzuladen, in Panik verfallen).**



GLÜCKLICH GLUTENFREI

Mit vielen leckeren Rezepten zum Experimentieren, Teilen & Naschen sowie jeder Menge praktischer Tipps & Tricks, wie du dich elegant durch den Dschungel aus Essensfallen bewegst und auf keine Lieblingsgerichte verzichten musst. Egal, ob beim Essen zu Hause, mit Freunden oder in Restaurants – so verpasst du garantiert nichts!