

Viel für wenig – Clever kochen mit Björn Freitag

## So geht's auch ohne – unbeschwerter Genuss trotz Unverträglichkeiten



Familie Schmidt aus dem Sauerland hat sich nicht ganz freiwillig an Spitzenkoch Björn Freitag gewandt. Denn Vater Thorsten und Sohn Benjamin leiden an Zöliakie, einer lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten. Dieses ist in den meisten Getreidesorten enthalten – Lebensmittel, die z.B. Weizenmehl enthalten, sind für Zöliakie-Patienten daher tabu. Zusätzlich haben Vater und Sohn Diabetes Typ-1. Etliche Einschränkungen also, was den Speiseplan angeht. Björn Freitag sucht und findet Lösungen für ausgewogene, köstliche Gerichte für Menschen mit Unverträglichkeiten und Diabetes.

### So gelingen Teige ohne Gluten

#### Glutenfreie Mehle mischen!

- Es gibt viele Mehle ohne das Klebereiweiß Gluten. Zum Beispiel: Kartoffel-, Reis-, Maismehl oder auch Tapioka-, Kichererbsen-, oder Buchweizenmehl. Um Geschmack und Textur des Gebäcks zu variieren, lohnt es sich, diese Mehle zu kombinieren. Die Vielfalt macht's! Anleitungen zu verschiedenen Backmischungen finden sich in Zöliakie-Backbüchern.
- Das Klebereiweiß Gluten hält Teige zusammen. Fehlt es, muss es durch andere Bindemittel ersetzt werden. Dazu eignen sich: Flohsamenschalen, Xanthan und Johannisbrotkernmehl. Diese sind in Reformhäusern oder Bio-Supermärkten erhältlich. Aber auch die Zugabe von zusätzlichen Eiern hilft dabei, Kuchen und Gebäck die richtige Struktur zu geben.

**Bei Lactose-Intoleranz**

- Butter durch Pflanzenfett wie Margarine ersetzen. Statt tierischer Milch auf Hafer-, Soja- oder Mandeldrinks zurückgreifen.

**Gebäck für Diabetiker**

- Grundsätzlich können Diabetiker auch herkömmlichen Haushaltszucker zu sich nehmen, allerdings sollte die Menge stark reduziert werden.
- Um Zucker in süßem Gebäck zu ersetzen, gibt es verschiedene Zuckerersatzstoffe und Süßstoffe wie Xylit, ein Birkenzucker, zum Süßen von Backwaren, aber auch Stevia. Wie sich diese Ersatzstoffe langfristig auf unseren Körper auswirken, ist allerdings noch nicht umfassend erforscht.

## Rezepte

Glutenfreier Döner mit Rindfleisch.....	4
Pizza „Drei Amigos“ für 1 Backblech.....	8
Spinat-Tagliatelle mit Hackbällchen und Zucchini­salat .....	11
Glutenfreier Nuss-Schokoladen-Gugelhupf .....	15

## Glutenfreier Döner mit Rindfleisch

(für 4 Personen)

Das Fladenbrot eignet sich nicht nur für das Döner-Rezept. Es kann auch pur, zu Salaten, Tapas oder Antipasti gereicht werden.



### Das Brot

#### Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g glutenfreie Mehlmischung plus etwas Mehl zum Bestreuen (erhältlich in gut sortierten Supermärkten)
- ½ Würfel frische Hefe (21g)
- 200 ml Wasser, lauwarm
- ½ TL Zucker
- 2 EL Sesam
- 1 Zweig Thymian
- ½ Zehe Knoblauch
- 1 TL Salz
- 100 g Magerquark
- 5 EL Olivenöl

**Zubereitung:**

- Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe anrösten. Abkühlen lassen.
- Thymian waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und sehr fein hacken. Knoblauchzehe schälen und ebenfalls klein hacken.
- Gerösteten Sesam, Thymian und fein gehackten Knoblauch mit Mehl und Salz in eine Schüssel geben und mischen.
- 200 ml lauwarmes Wasser in eine Tasse geben, die Hefe hineinbröseln und den Zucker einrühren. Die Hefemischung mit Quark und Olivenöl zur Mehlmischung geben und alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.
- Den Teig in vier Portionen teilen, diese nochmals einzeln durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche jeweils etwa 1 cm dick ausrollen. Die Teigrohlinge auf das vorbereitete Backblech legen und abgedeckt etwa 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. **Info: Teige ohne Gluten gehen nicht stark auf!**
- Den Backofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Backblech hineingeben und 10 – 15 Minuten backen.
- Herausnehmen und die Dönerfladen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
- Dann waagrecht tiefe Taschen einschneiden, nach Belieben eine der angegebenen Füllungen hineingeben und mit Joghurtsoße genießen.

**Die Soße****Zutaten:**

- ½ Knoblauchzehe
- 1/3 Schlangengurke (120g)
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Magerquark
- 200 g Joghurt, 3,8% Fett
- ½ Bund Dill
- ½ Bund Minze
- Salz und Pfeffer

**Zubereitung:**

- Die Gurke waschen, raspeln, in ein Küchentuch geben und die Flüssigkeit ausdrücken. Gurkenraspeln in eine Schüssel füllen.
- Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Minze und Dill waschen, trocken schütteln und ebenfalls fein hacken.
- Knoblauch, Kräuter, Joghurt, Quark und Olivenöl zu den Gurkenraspeln geben, vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Joghurtsauce mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

**Tip:** Den Gurkensaft beim Ausdrücken auffangen und pur trinken oder mit kaltem Mineralwasser zu einem erfrischenden und mineralstoffreichen Getränk mixen.

## Der Weißkohlsalat

**Zutaten:**

- 300 g Weißkohl
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- ½ Zitrone
- 100 g Feta
- Salz und Pfeffer

**Zubereitung:**

- Weißkohl waschen, in feine Streifen schneiden oder hobeln.
- Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
- Weißkohl, Petersilie und Zwiebel in eine Schüssel geben, den Saft der halben Zitrone darüber träufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und vermischen. Dann kurz aber kräftig durchkneten.
- Feta zerbröseln und unterheben. Den Weißkohlsalat 30 Minuten ziehen lassen.

## Das Fleisch

### Zutaten:

- 500 g Rinderhüftsteak
- 1 EL Rapsöl

### Für die Marinade:

- ½ TL Kümmel
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL scharfes Paprikapulver
- 3 EL Sojasoße
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

- Das Fleisch in dünne Streifen schneiden.
- Eine beschichtete Pfanne erhitzen.
- Einen Schuss Öl in die heiße Pfanne geben. Nach und nach das Fleisch in die Pfanne legen und kurz von beiden Seiten scharf anbraten.
- Angebratenes Fleisch in eine Schüssel geben.
- Das Fleisch mit geräuchertem und scharfem Paprikapulver, Kümmel, Pfeffer, Sojasoße und Salz marinieren.
- Für den kompletten Döner den Fladen zur Tasche flach aufschneiden und mit Soße, Salat und Fleisch füllen.

**Tipp:** Für die günstige Variante eignet sich auch Rindergulasch. Hierfür die Gulaschstücke in einer Pfanne 1 Minute unter Rühren scharf anbraten. Anschließend für 90 Minuten bei 140 °C Ober-/Unterhitze im Backofen schmoren lassen.

## Pizza „Drei Amigos“ für 1 Backblech

Endlich auch mal eine Pizza genießen können, trotz fehlendem Klebereiweiß wie beim Italiener.



### Der Teig

#### Zutaten:

- 2 Päckchen Trockenbackhefe
- 300 g Grundmehlmischung (200 g Kartoffelstärke, 50 g Reismehl, 50 g Maismehl)
- 1 TL Flohsamenschalen
- 1TL Xanthan
- 30 g Buchweizenmehl
- ¾ TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- 100 ml Buttermilch

#### Zubereitung:



- Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen
- Trockenhefe in 100 ml Wasser auflösen.
- Kartoffelstärke, Reismehl und Maismehl in einer Schüssel vermengen und 220 g abwiegen.
- Zu der Hefe-Wasser-Mischung 1 TL Zucker und 2 gehäufte TL Grundmehlmischung geben, verrühren und für 15 Minuten quellen lassen.
- Zu den 220 g Grundmehlmischung Flohsamenschalen, Buchweizenmehl, Xanthan und Salz geben.
- Buttermilch und Olivenöl zum Hefegemisch geben und verrühren.
- Flüssigkeit in die Mehlmischung gießen und zu einem geschmeidigen Teig kneten.
- Den Teig beiseitestellen und 60 Minuten lang ruhen lassen.
- Den Teig auf einer leicht bemehlten (Grundmehlmischung verwenden) Oberfläche circa 1,5 cm dick ausrollen.

## Der Belag

### Zutaten Tomatensoße:

- 1 Dose geschälte Tomaten
- 3 EL Olivenöl
- 1TL Oregano
- 1 TL Majoran
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

- Alle Zutaten für die Tomatensoße vermengen und mit einem Stabmixer pürieren.

### Zutaten für die Kräutersoße:

- 200 g Schmand
- 50 g geriebener Parmesan
- 1 EL Kapern
- 4 EL frisches Basilikum

- 1 Bund frischer Schnittlauch
- 1 TL frischer Rosmarin
- 1 Prise Salz

**Zubereitung:**

- Schmand in eine Schüssel geben.
- Alle Kräuter und die Kapern fein hacken und unter den Schmand rühren.
- 50 g geriebenen Parmesan ebenfalls unterrühren und mit Salz abschmecken.

**Die drei Amigos****Zutaten je nach Belieben:**

- 125 g Mozzarella
- 70 geriebener Gouda
- 6 Scheiben Salami
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 50 g Thunfisch
- ½ Zucchini

**Zubereitung:**

- Backblech mit Backpapier auslegen und den ausgerollten Teig darauf ziehen.
- Tomatensoße gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
- Käse darüber streuen und Mozzarella in Scheiben auf der Pizza verteilen.
- 1/3 der Pizza schon vor dem Backen mit Tunfisch belegen und ½ Zucchini geraspelt über die gesamte Pizza verteilen.
- Mit einem Löffel die Kräutersoße als kleine Kleckse ebenfalls auf der gesamten Pizza verteilen.
- Die Pizza für ca. 15 Minuten bei 200 °C Ober-/Unterhitze backen.
- Nach dem Backvorgang die Pizza frisch mit Salami und Parmaschinken belegen.

## Spinat-Tagliatelle mit Hackbällchen und Zucchini Salat

Pasta, Fleisch und Salat. Für jeden was dabei und auch einzeln wunderbar zu genießen.



### Zucchini Salat

#### Zutaten:

- 1 große Zucchini
- ½ Bio-Zitrone
- 1 EL Honig
- 1 EL weißer Balsamico
- 4 EL Olivenöl
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 EL Schnittlauch
- Salz und Pfeffer
- 200 g Schafskäse

#### Zubereitung:

- Zucchini mit einer Reibe in Scheiben hobeln.
- Honig, Balsamico und Olivenöl dazugeben.
- Lauchzwiebeln in feine Scheiben schneiden und ebenfalls dazugeben.
- Schafskäse über den Salat bröseln.
- Abrieb der halben Zitrone und den ausgepressten Saft hinzufügen.
- Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles miteinander vermengen.
- Salat für 15 Minuten ziehen lassen.

## Hackbällchen

### Zutaten:

- 100 g Glutenfreies Brot vom Vortag
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Eier
- 1 Eiweiß
- 2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 160 g glutenfreies Paniermehl
- 1 EL Kapern
- 2 TL Majoran
- 2 EL Schnittlauch
- 2 Lauchzwiebeln
- Salz und Pfeffer
- Rapsöl zum Anbraten

### Zubereitung:

- Altbackenes Brot in einem halben Liter Wasser einweichen.
- Die Kapern feinhacken.
- Hackfleisch in einer separaten Schüssel mit feingehackten Kapern, Majoran, Schnittlauch, Paprikapulver, zwei Eiern und einem Eiweiß zu einer Masse kneten.
- Das Eigelb für die Sauce aufbewahren.
- Brot ausdrücken und mit Paniermehl zum Hackfleisch geben.

- Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und zum Hackfleisch geben. Alles miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Aus der Hackfleischmasse mit den Händen ca. 20 Fleischbällchen formen.
- Rapsöl in einer Pfanne erhitzen.
- Hackbällchen leicht in die Pfanne drücken und während des Bratens den Herd auf mittlere Stufe stellen, von beiden Seiten leicht anbraten lassen und bei 140 °C Umluft im Backofen für ca. 20 Minuten garen.

## Tagliatelle

### Zutaten:

- 250 g glutenfreie Tagliatelle
- 250 g frischer Blattspinat
- ½ Bio-Zitrone
- 1 Zehe Knoblauch
- 100 g geriebener Parmesan
- 200 g Schmand
- 1 Eigelb
- Salz

### Zubereitung:

- In einem großen Topf 2,5 Liter Wasser für die Tagliatelle aufsetzen. 1 EL Salz zugeben.
- Den Spinat mehrfach abspülen, bis kein Sand mehr anhaftet.
- In eine beschichtete Pfanne etwas Wasser geben und erhitzen.
- Nach und nach den Spinat in die Pfanne geben und 2 Prisen Salz dazugeben und nur kurz garen bis die Blätter zusammengefallen sind.
- Abrieb einer halben Zitrone und eine halbe feingehackte Knoblauchzehe dazugeben.
- Nudeln ins kochende Wasser geben und nach Kochanweisung al dente kochen.
- Schmand, Parmesan und das Eigelb unter den Spinat rühren.
- Nicht mehr stark aufkochen, damit das Ei nicht stockt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Nudeln abgießen und unter die Spinatsauce heben.
- Fertige Hackbällchen auf den Nudeln anrichten und heiß servieren.

## Glutenfreier Nuss-Schokoladen-Gugelhupf

(Lowcarb und diabetikergerecht)

Naschen ganz ohne Sorgen. Leckerer Nusskuchen trotz Unverträglichkeiten – das Rezept von Isabella Krätz.



### Zutaten:

#### Für den Kuchen

- 240 g Butter oder veganes Bio-Pflanzenfett
- 260 g Birkenzucker (Xylit)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 8 Eier Gr. M
- 40 g ungesüßtes Kakaopulver
- 15 g glutenfreies Backpulver
- 35 g glutenfreies Kuchenmehl
- 1 Prise Salz
- 420 g gemahlene Haselnüsse + 2-3 EL für die Backform
- 112 g klein gehackte Schokolade (min. 70 % Kakao möglichst ohne Zucker)

**Für den Schokoladenguss:**

- 100 g Schokolade (mind. 70% Kakao möglichst ohne Zucker)
- 1 TL Kokosfett
- 30 g gehackte Haselnüsse

**Zubereitung:**

- Eier und Butter eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- Eine Gugelhupfform (22 cm Durchmesser) mit Butter einfetten und mit gemahlenden Haselnüssen bestreuen und beiseitestellen.
- Backofen auf 160° Umluft vorheizen.
- Butter mit Birkenzucker und Vanilleextrakt mit einem Handrührer oder einer Küchenmaschine glattrühren, die aufgeschlagenen Eier mit einer Gabel leicht verquirlen, unter Rühren langsam in die Buttermischung einlaufen lassen.
- Kakaopulver mit Backpulver und Kuchenmehl sieben, Haselnüsse und Salz dazu mischen und ebenfalls unter Rühren in die Eiermasse geben.
- Zum Schluss die gehackte Schokolade untermischen, den Teig in die Backform füllen.
- Bei 160° ca. 60 Min. backen, den Kuchen aus dem Ofen nehmen, ca. 20 Min. ruhen lassen, dann auf ein Gitter stürzen und abkühlen lassen.
- Die Schokolade und das Kokosfett im Wasserbad oder in der Mikrowelle vorsichtig schmelzen, über den Kuchen gießen und sofort die gehackten Haselnüsse darauf verteilen.