

Inhalt

7	Begleitwort	29	Nützliche Backtipps
9	Vorwort	30	Übersichtstabelle: Eigenschaften und Verwendungsmöglichkeiten glutenfreier Mehlmischungen
10	Einleitung		
12	Was ist Zöliakie?	33	Nützliche Küchengeräte
12	Ursachen	36	Wichtige Hinweise zu den Rezepten
12	Folgen	36	Aufgepasst Gluten-Stolperfallen
13	Krankheitszeichen und Symptome	37	Brot, Fladen, Pizza & Co.: Pikantes und Süsses aus Hefeteig
13	Dermatitis herpetiformis Duhring – «Glutenempfindliche» Haut	65	Herzhafte Gerichte aus Getreide und Körnern
14	Diagnose	85	Allerlei Mehlspeisen: Spätzle, Gnocchi, Crêpes und Waffeln
14	Behandlung	107	Kuchen und Gebäck mit glutenfreiem Mehl
16	Glutenfreie Spezialprodukte	137	Kuchen und Gebäck ohne Mehl
16	Glutenverunreinigung vermeiden	157	Backspezialitäten zu den Jahresfesten
17	Vorsicht bei Fertigprodukten	180	Warenkunde mit Nahrungsmitteltabelle
17	Häufige Fragen und Antworten	187	Anhang
20	Ernährungsberatung	187	IG Zöliakie der Deutschen Schweiz
20	Tipps für Einsteiger	188	Deutsche Zöliakie-Gesellschaft
22	Kinder und Jugendliche mit Zöliakie	189	Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie
24	Glutenfreie Getreide und Körner	190	Rezeptverzeichnis
24	Die verschiedenen Sorten und ihre Verwendung		
27	Kochen mit Körnern: Tipps und Tricks		
28	Backen mit glutenfreien Mehlmischungen		
28	Hauptzutaten und Zusätze in Mehlmischungen		
29	Spezialmehle mit unterschiedlichen Eigenschaften		

5., vollständig überarbeitete, aktualisierte und ergänzte Auflage, 2015

© 2004

AT Verlag, Baden und München

Fotos: Claudia Albisser Hund, Mantry, Frankreich

Bildaufbereitung: Vogt-Schild Druck, Derendingen

Druck und Bindearbeiten: Printer Trento, Trento

Printed in Italy

ISBN 978-3-03800-860-6

www.at-verlag.ch

Was ist Zöliakie?

Zöliakie bezeichnet die genetisch bedingte Unverträglichkeit gegen das Getreideprotein Gluten. Es ist in Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und sämtlichen verwandten Getreidesorten sowie Hafer (siehe dazu Seite 18) enthalten. Essen Zöliakiebetroffene glutenhaltige Lebensmittel, wird eine Reaktion ausgelöst, die unter anderem die Dünndarmzellen zerstört.

Zöliakie nannte man früher auch «Sprue». Im englischen Sprachraum heisst die Erkrankung Coeliac Disease bzw. Celiac Disease.

Zöliakie wurde erstmals in der Mitte des zweiten Jahrhunderts n. Chr. beschrieben. Erst 1888 folgte eine zweite Beschreibung durch den englischen Arzt Samuel Gee. Er nannte die Krankheit «coeliac affection». Davon leitet sich die deutsche Bezeichnung «Zöliakie» ab. Sprue kommt vom flämischen «sprouw» (= Bläschen, Mundschleimhautentzündung). Die Bedeutung der glutenfreien Ernährung wurde 1952 vom holländischen Kinderarzt Dr. Dicke erkannt.

Früher wurde die Häufigkeit der Zöliakie in westlichen Ländern deutlich unterschätzt. Man nahm an, dass höchstens eine Person von tausend von Zöliakie betroffen ist. Aufgrund neuer Untersuchungen in verschiedenen Ländern betrifft heute die Häufigkeit der Erkrankung eine Person auf hundert. Weil das Beschwerdebild sehr breit gefächert ist und die Symptome in einigen Fällen gering oder unspezifisch sein können, wird die Diagnose bei vielen Betroffenen oft spät oder gar nicht gestellt. Mädchen und Frauen erkranken etwas häufiger als Knaben oder Männer. Die Zöliakie kann sich in jedem Lebensalter manifestieren.

- Zöliakie ist eine Unverträglichkeit von Gluten.
- Schätzungsweise eine von hundert Personen ist von Zöliakie betroffen.
- Die Erkrankung kann in jedem Lebensalter auftreten.
- Viele Betroffene sind nicht diagnostiziert

Ursachen

Wie es zur schädlichen Wirkung des Glutens auf die Dünndarmschleimhaut kommt, ist nur teilweise geklärt. Man weiss heute, dass es bestimmte erbliche Faktoren braucht, um überempfindlich auf glutenhaltige Lebensmittel zu reagieren. Ist diese genetische Veranlagung vorhanden, setzt das Immunsystem nach dem Verzehr von glutenhaltigen Nahrungsmitteln Stoffe frei, die zu einer entzündlichen Reaktion im Dünndarm führen. Man spricht daher auch von einer Autoimmunreaktion, weil das Immunsystem sich gegen körpereigene Dünndarmzellen richtet. Durch die Entzündung kommt es zu einer Schädigung der Dünndarmzotten.

Auch Infektionen des Magen-Darm-Traktes, Stress, Schwangerschaft und Umwelteinflüsse scheinen eine Rolle zu spielen und können möglicherweise als Auslöser wirken.

Zöliakie

- Wird nicht durch falsche Ernährungs- oder Lebensgewohnheiten verursacht.
- Ist keine Allergie.
- Wird nicht durch hohen Brot- oder Teigwarenverzehr ausgelöst.

Folgen

Der Dünndarm weist winzige fingerförmige Ausstülpungen auf, die man als Dünndarmzotten bezeichnet. Über diese Zotten nimmt der Körper die für ihn notwendigen Nährstoffe auf. Durch die Schädigung flachen die Dünndarmzotten ab und können ihre Funktion nicht mehr erfüllen. Der Körper kann die Nahrung nicht mehr vollständig aufnehmen und verdauen.

Werden die Energie liefernden Nährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Proteine (Eiweiss) nur teilweise aufgenommen, führt dies zu Gewichts- und Kräfteverlust sowie zu den typischen Beschwerden wie Blähungen und Durchfall.

Die Aufnahme von Mikronährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen kann ebenfalls vermindert sein. Folgen davon sind beispielsweise Blutarmut (Anämie), Müdigkeit, brüchige Fingernägel, Haarausfall, Muskelkrämpfe, Nachtblindheit, Knochenschmerzen.

Krankheitszeichen und Symptome

Bei Säuglingen und Kleinkindern (unter 2 Jahren) kommen häufig die «typischen» Beschwerden vor. Bei Kindern, Schulkindern, Jugendlichen und Erwachsenen können die «typischen» Symptome fehlen oder in weniger ausgeprägter Form auftreten. Es zeigen sich oft Krankheitszeichen, die nicht den Verdauungstrakt betreffen, so genannte atypische Beschwerden.

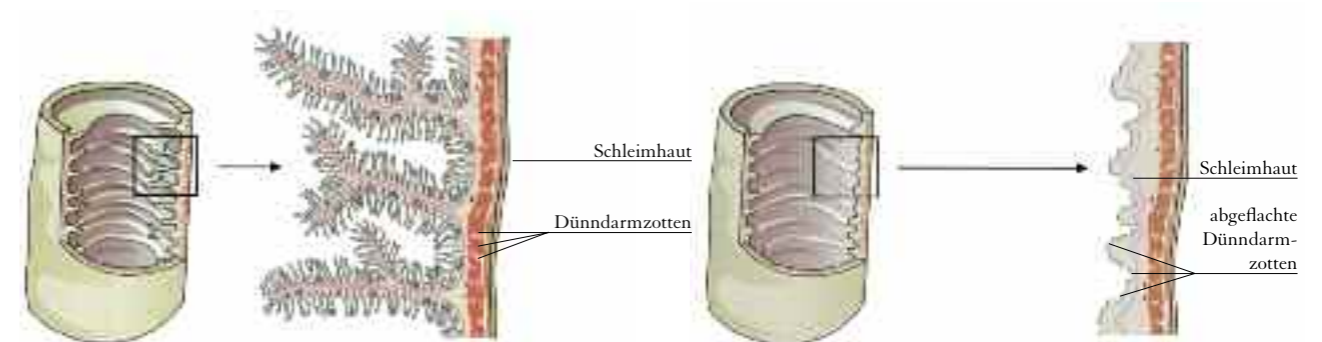
Es kommt vor, dass Betroffene über keine Beschwerden klagen, obwohl Antikörper und Gewebeprobe eindeutig auf eine Zöliakie hinweisen. Fragt man aber genauer nach, gibt es meist doch Symptome, die je-

doch für die Betroffenen nicht schwerwiegend sind oder mit denen sie zu leben gelernt haben, zum Beispiel Blähungen, Krämpfe, Müdigkeit, Verstimmung oder Hautprobleme. Die glutenfreie Ernährung ist auch bei einer atypischen oder «stummen» Zöliakie einzuhalten, da sonst Langzeitfolgen nicht auszuschliessen sind.

Dermatitis herpetiformis Duhring – «Glutenempfindliche» Haut

Bei der Dermatitis herpetiformis Duhring handelt es sich um eine Hautentzündung mit herpesähnlichen Hautveränderungen. Die Hauterkrankung zeigt sich typischerweise beim Erwachsenen mit Rötungen, Quaddeln, Bläschen und Ekzeme verbunden mit starkem Juckreiz. Dies tritt insbesondere an Ellenbogen, Knien, aber auch Rücken, Kopfhaut und Gesäss in Erscheinung.

Nur ein geringer Teil der Betroffenen hat Probleme im Verdauungstrakt. Trotzdem findet man meist die entsprechenden Antikörper und die gleiche typisch veränderte Dünndarmschleimhaut wie bei Zöliakie. Bei einer glutenfreien Ernährung erholt sich nicht nur die Haut, sondern auch die Dünndarmschleimhaut.



Dünndarm mit gesunder Dünndarmschleimhaut

Dünndarm mit Dünndarmschleimhaut bei Zöliakie

Gemüseschnecken

Für 10 Schnecken

Hefeteig:

250 g glutenfreie Mehlmischung (Hammermühle
Mehl-Mix hell oder Schär Brot-Mix oder
Zwicky Basis Mehlmischung)
½ TL Salz
20 g Frischhefe
250 ml lauwarme Milch
2 EL kaltgepresstes Olivenöl

Füllung:

1 kleine Zwiebel
250 g Lauch
250 g Karotten
200 g Knollensellerie
1-2 EL kaltgepresstes Olivenöl
ca. 50 ml Gemüsebouillon 🍲
2 EL fein gehackter Thymian
Pfeffer aus der Mühle
Salz
4 EL Senf
150 g geriebener Greyerzer

1 Eigelb zum Bestreichen

Für den Teig das Mehl und das Salz in einer grossen Schüssel vermischen. Die Hefe in der Milch auflösen und mit dem Öl beifügen. Mit Hilfe der Küchenmaschine oder mit den Knethaken eines Handrührgeräts zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt mit einem feuchten Tuch um das doppelte Volumen aufgehen lassen.

Für die Füllung die Zwiebel schälen und fein schneiden. Den Lauch putzen, in sehr feine Ringe schneiden. Die Karotten und den Sellerie schälen und beides grob raspeln. Zuerst die Zwiebeln und dann das Gemüse im heissen Olivenöl andünsten. Die Gemüsebrühe beifügen und etwa 10 Minuten bei milder Temperatur dünsten lassen. (Es sollte kein Kochwasser übrig bleiben.) Bei Bedarf mit Pfeffer und Salz abschmecken. Auskühlen lassen.

Den Teig mit etwas glutenfreiem Mehl bestäuben und zwischen zwei Lagen Backpapier zu einem Rechteck (ca. 30×35 cm) ausrollen.

Den Teig mit Senf gleichmässig bestreichen und mit Käse bestreuen. Das abgetropfte Gemüse darüber verteilen.

Den Teig von der Längsseite her sorgfältig und satt aufrollen. Die Rolle in 3 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein grosses mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Schnecken etwas flach drücken und mit Eigelb rundherum bestreichen. Nochmals 15 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Gemüseschnecken im vorgeheizten Backofen etwa 25 Minuten backen.

Tipp

Dazu passt ein frischer, knackiger Saisonsalat.



Reisring mit Pilzragout

Reisring:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 350 g Vollkornreis
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Nelken
- 500 ml Gemüsebouillon
- 100 g geriebener Parmesan
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Pilzragout:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- 250 g frische Champignons
- 250 g gemischte frische Waldpilze, z.B. Steinpilze, Austernpilze, Eierschwämme, Morcheln
- 1 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 100 ml trockener Weisswein
- 200 ml Rahm

Für den Reisring die Zwiebel schälen, fein hacken und im heissen Olivenöl andünsten. Reis, Lorbeerblatt und Nelken beifügen, kurz rühren und mit der Gemüsebouillon auffüllen. Aufkochen, etwa 15 Minuten auf reduzierter Temperatur köcheln lassen und auf der abgeschalteten Herdplatte 30 Minuten quellen lassen.

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Eine Ringform mit Butter gut einfetten.

Das Lorbeerblatt und die Nelken aus dem Reis entfernen. Den Käse daruntermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Reismasse in die Ringform füllen und für etwa 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen.

Für das Pilzragout Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Petersilie ebenfalls fein hacken. Die Champignons und die Waldpilze putzen (nicht wässern) und in Scheiben, Streifen oder kleine Stücke schneiden. Die Pilze mit Pfeffer und Salz würzen.

Das Olivenöl in einer grossen beschichteten Bratpfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Pilze zusammen hineingeben und unter ständigem Rühren oder kräftigem Schütteln der Pfanne anbraten (rührbraten). Mit dem Weisswein aufgiessen, den Rahm beifügen und einköcheln lassen. Am Schluss die Petersilie darunter rühren. Nach Bedarf mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Reisring auf eine vorgewärmte runde Servierplatte stürzen und das Pilzragout in die Mitte einfüllen.

Varianten

Ausserhalb der Pilzsaison getrocknete Waldpilze oder nur frische Champignons verwenden.

Anstelle eines Pilzragouts passt auch ein Gemüse-Ratatouille ausgezeichnet dazu (Rezept Seite 71).



Gnocchi mit Rahm und Schinken

Teig:
800 g mehligkochende Kartoffeln,
z. B. Urgenta, Agria, Bintje
225 g glutenfreie Mehlmischung (Schär Mehl oder
Hammermühle Mehl-Mix hell oder Semper Fin Mix)
2 Eier
Salz
Muskatnuss
Pfeffer aus der Mühle

Sauce:
150 g Schinkenwürfelchen
200 ml Rahm
100 g geriebener Sbrinz oder Parmesan

1 Bund Schnittlauch

Die Kartoffeln in der Schale im Dampf weich garen. Noch heiss schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Auskühlen lassen. Das Mehl und die Eier beifügen und mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer würzen. Alles gut zu einem Teig vermengen und etwa 20 Minuten ruhen lassen.

Aus dem Teig mehrere fingerdicke Rollen formen, diese in 2 bis 3 cm lange Stücke schneiden. Jedes Teigstück zu einer Kugel formen.

In einem grossen Topf Salzwasser erhitzen. Die Gnocchi portionenweise in siedendem Salzwasser etwa 2 Minuten ziehen lassen. Sobald sie an die Wasseroberfläche steigen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen. Leicht abtropfen lassen und in eine grosse vorgewärmte Schüssel geben.

In einer Pfanne den Rahm erhitzen, die Schinkenwürfelchen und den Käse unterrühren, leicht köcheln lassen, bis die Sauce cremig wird. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Sauce über die Gnocchi verteilen. Mit geschnittenem Schnittlauch bestreuen und sofort heiss servieren.

Tipp

Statt einer Rahmsauce passt auch eine selbst gemachte Tomatensauce (Seite 70).

Bündner Buchweizenspätzle mit Gemüse

Teig:
3 grosse Eier
200 ml Milch oder halb Milch, halb Wasser
1 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
375 g Buchweizenmehl

200 g Karotten
150 g Knollensellerie
150 g Lauch
2 EL kaltgepresstes Olivenöl
ca. 150 ml Gemüsebouillon
½ Bund Petersilie

2 l Salzwasser
40 g geriebener Bündner Bergkäse

Die Zutaten für den Spätzleteig in einer Schüssel gut verrühren. Der Teig sollte dickflüssig sein. Mindestens 15 Minuten ruhen lassen.

Die Karotten und den Sellerie schälen und in kleine Würfelchen schneiden. Den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Das klein geschnittene Gemüse im heissen Olivenöl kurz andünsten und mit der Gemüsebouillon aufgiessen. Etwa 10 Minuten zugedeckt garen lassen. Die Petersilie fein hacken und daruntermischen. Nach Bedarf mit etwas Pfeffer würzen.


In einem grossen Topf das Salzwasser erhitzen. Den Teig durch ein Spätzlesieb direkt in das siedende Salzwasser streichen oder portionenweise auf ein abgespültes Brett austreichen und mit einem nassen Teigschaber oder einem Messer davon feine Streifen direkt ins siedende Wasser schneiden. Sobald die Spätzle an die Oberfläche steigen, mit einem Schaumlöffel abschöpfen und auf eine vorgewärmte Servierplatte legen. So weiterfahren, bis der ganze Teig aufgebraucht ist.

In einer grossen beschichteten Bratpfanne etwas Butter erhitzen. Die Spätzle kurz darin wenden, auf der noch warmen Servierplatte anrichten und das knapp gegarte Gemüse darüber verteilen. Mit geriebenem Käse bestreuen und sofort heiss servieren.

Bündner Buchweizenspätzle mit Gemüse



Getränkter Ananascake

4 Scheiben Ananas (150 g), aus der Dose
3 grosse Eier
200 g Zucker
150 ml Rahm
50 g flüssige Butter
300 g glutenfreie Mehlmischung (Semper Fin Mix oder Schär Kuchen & Kekse)
1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale
2 TL Backpulver 
1 Prise Salz

ca. 100 ml Ananassaft, aus der Dose
100 g Puderzucker

Eine längliche Kuchenform (26 cm) leicht einfetten und mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Ananasscheiben klein würfeln, den Ananassaft zurückbehalten und beiseitestellen. Die Eier und den Zucker in einer Schüssel gut schaumig rühren. Ananaswürfelchen, Rahm und flüssige, abgekühlte Butter unterrühren. Mehl, Zitronenschale, Backpulver und Salz beifügen und alles zu einem Teig verrühren.

Den Teig in die vorbereitete Form geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 40 Minuten backen.

Ananassaft und Puderzucker gut verrühren und den noch warmen Cake mit einem Holzspießchen oder einer Stricknadel immer wieder einstechen und mit dem Guss übergossen. Auskühlen lassen.



Tipp

Die Ananasscheiben sehr klein würfeln, zu grosse und schwere Würfel können im Teig absinken.

Varianten

Auch andere Dosenfrüchte wie Pfirsiche oder Birnen eignen sich für diesen Kuchen.

Marmorkuchen

200 g weiche Butter
175 g Zucker
1 Prise Salz
4 Eier
300 g glutenfreie Mehlmischung (Schär Kuchen & Kekse oder Hammermühle Mehl-Mix hell)
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
2 TL Backpulver 
ca. 250 ml Rahm
100 g dunkle Schokolade, 
mind. 60 % Kakaoanteil

Puderzucker zum Bestäuben

Butter, Zucker und Salz in einer Schüssel mit Hilfe der Küchenmaschine und dem Handrührgerät gut rühren, bis die Masse schön cremig wird. Die Eier nacheinander unter ständigem Rühren beifügen.

Mehl, Vanillezucker und Backpulver vermischen und mit dem Rahm unter die Masse rühren. Der Teig sollte nicht zu fest sein, sonst etwas Rahm dazugeben. Den Teig in zwei Portionen teilen.

Eine längliche Kuchenform (26–28 cm) mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Schokolade über dem Wasserbad schmelzen lassen und unter die eine Teighälfte rühren.

Zuerst die helle Teigmasse in die Form geben, dann die dunkle Teigmasse darauf verteilen. Eine Gabel spiralförmig durch die beiden Teige ziehen.

Im vorgeheizten Backofen etwa 40 bis 50 Minuten backen. Gegen Ende der Backzeit eine Garprobe machen.

Den Kuchen auf einem Gitter auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Tipp


Die Masse reicht auch für eine Gugelhopf-Form von ca. 2 Litern Inhalt.



Marmorkuchen

Kastanien-Nuss-Cake

100 g Butter
3 Eigelb
100 g Puderzucker
150 g geriebene Haselnüsse
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
2 TL Backpulver 
50 ml Kirsch
200 g Kastanienpüree
3 Eiweiss
1 Prise Salz

1 Beutel Schokoladen-Kuchenglasur 
150 g ganze geschälte, geröstete Haselnüsse

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine längliche Kuchenform (24 cm) leicht einfetten und mit Backpapier auslegen.

Die Butter in einem Pfännchen schmelzen und auskühlen lassen. Zusammen mit den Eigelben in einer Schüssel mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät gründlich verrühren. Puderzucker, Haselnüsse, Vanillezucker, Backpulver und Kirsch unterrühren. Das Kastanienpüree portionenweise unterrühren.

Das Eiweiss zusammen mit dem Salz zu Schnee schlagen und sorgfältig unter die Teigmasse ziehen. In die Form füllen und glatt streichen.

Im vorgeheizten Backofen rund 40 bis 50 Minuten backen.

Die Haselnüsse grob hacken und in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fettzugabe unter ständigem Wenden rösten, bis sie fein duften. Die Kuchenglasur nach Packungsanweisung schmelzen lassen.

Den Cake mit Kuchenglasur übergossen und mit den Haselnüssen bestreuen. Auskühlen lassen.

Tipp

Ein feiner Cake, der lange frisch bleibt. In Klarsichtfolie einpacken und im Kühlschrank aufbewahren.

Hinweis

Kastanienpüree (Maronenpüree) ist bereits gezuckert. Man bekommt es meist tiefgekühlt in 200- bis 300-Gramm-Blöcken. Zum Backen das Kastanienpüree über Nacht auftauen lassen.

Kastanien-Minimuffins mit Zimt

Für 18 Stück

80 g weiche Butter
100 g Zucker
2 Eier
220 g Kastanienpüree
100 g geriebene Haselnüsse
2 TL Zimtpulver

Puderzucker zum Bestäuben

Butter und Zucker mit dem Handrührgerät gründlich zu einer cremigen Masse rühren. Die Eier nacheinander beifügen und zu einer schaumigen Masseiterrühren. Kastanienpüree, Haselnüsse und Zimtpulver dazugeben und alles zu einer homogenen, weichen Teigmasse rühren.


Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Masse in einen Einweg-Spritzbeutel füllen und die Spitze des Beutels abschneiden. Kleine Mini-Backförmchen oder ein Mini-Muffinsbackblech gut einfetten (oder kleine Silikonförmchen verwenden) und die Masse gleichmässig einfüllen.

Im vorgeheizten Backofen knapp 20 Minuten backen. Auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Tipps

Ein schnelles Gebäck ganz ohne Mehl, das am nächsten Tag noch besser schmeckt!

Zusätzlich einen Schuss Kirsch oder 50 g Schokoladenwürfelchen  untermischen.

Die Masse reicht für 9 Muffins von normaler Grösse.

Kastanien-Nuss-Cake



Christstollen

75 g Rosinen
3-4 EL Rum
300 g glutenfreie Mehlmischung (Schär Brot-Mix oder Zwicky helle Mehlmischung)
30 g Zucker
1 Prise Salz
25 g Frischhefe
3 EL Wasser
125 g flüssige Butter
100 ml Milch
1 Ei
50 g Orangeat
50 g Zitronat
50 g Mandelstifte
1 TL Bourbon-Vanillezucker
½ TL Zimtpulver
½ TL Kardamompulver

30 g flüssige Butter zum Bestreichen
Puderzucker zum Bestäuben

Die Rosinen über Nacht in Rum einweichen.

Am nächsten Tag Mehl, Zucker und Salz in einer grossen Schüssel vermengen. In der Mitte eine Mulde formen. Die Hefe im Wasser gut auflösen und in die Mulde giessen, kurz vermischen. Flüssige Butter, Milch und Ei begeben und mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät gründlich zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Orangeat und Zitronat klein hacken. Zusammen mit den Mandeln, den eingeweichten Rosinen und den Gewürzen zum Teig geben und darunter kneten.

Die Schüssel mit einem feuchten Tuch zudecken und an einem warmen Ort etwa 1 bis 2 Stunden auf das doppelte Volumen aufgehen lassen.

Den Teig auf ein Backpapier geben und zu einem typischen Christstollen formen. Mit dem Backpapier auf ein grosses Blech ziehen und nochmals 15 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Den Stollen in der Mitte des vorgeheizten Backofens zuerst 15 Minuten backen, danach mit der Hälfte der flüssigen Butter bestreichen und weitere 20 Minuten fertig backen. Auf ein Kuchengitter legen und noch heiss mit der restlichen Butter bestreichen.

Auskühlen lassen und mit einer dicken Schicht Puderzucker bestäuben.



Rezeptverzeichnis

- Adventsbrot mit Äpfeln 164
Amaranth-Schokoladen-Gebäck 155
Ananascake, getränkt 132
Anis-Chräbeli 170
Apfelküchlein mit Vanillecreme 100
Aprikosenknödel 102
Bananenkuchen 130
Basler Brunli 170
Berner Leckerli 162
Biskuitrolle mit Beerenfüllung 108
Brokkoliküchlein 116
Brownies 135
Buchweizen-Kastanien-Pfannkuchen
mit Gemüsefüllung 94
Buchweizen-Kräuterburger 79
Buchweizen-Pfannkuchen
mit Hackfleischfüllung 96
Buchweizentörtchen mit Himbeerfüllung 126
Bündner Buchweizenspätzle mit Gemüse 88
Christstollen 178
Crêpes mit Spinat-Feta-Füllung 94
Crêpes-Schnecken mit Lachsfüllung 93
Crêpes-Teig (Grundrezept) 93
Dreikönigskuchen 158
Elsässer Flammkuchen 44
Fasnachtsküchlein 159
Fladenbrot mit Rosmarin 46
Fladenbrot, gefülltes (Calzone) 45
Früchte-Blechkuchen, einfacher 120
Früchte-Quarkkuchen 142
Gemüsebrot 48
Gemüse-Flammkuchen 38
Gemüseschnecken 54
Gemüsewähe (Gemüsekekuchen) 114
Gewürzbrötchen, indische 56
Gnocchi an Safransauce 90
Gnocchi mit Rahm und Schinken 88
Grittibänze 166
Hagebutten-Spitzbuben 172
Haselnussmakrönchen 174
Haselnussstengel 159
Hefeteigschnecken, süsse 57
Hirsebiskuitrolle mit Orangenfüllung 139
Hirseburger mit Tzatziki 74
Hirseküchlein mit Spargelgemüse 78
Hirsepfanne mit Gemüsecurry 79
Hirsessoufflé 78
Kartoffelkuchen 148
Käseküchlein 116
Kastanien-Minimuffins mit Zimt 144
Kastanien-Nuss-Cake 144
Kastanien-Schokoladen-Kuchen 146
Knusperbrötchen 49
Kokos-Orangen-Makrönchen 176
Kräuter-Baguettes 56
Kürbis-Kartoffel-Gnocchi, überbackene 92
Laugenbrezel (Silserli) 52
Lebkuchen 164
Lebkuchen, schneller 165
Linzertorte 124
Magenbrot 162
Mailänderli (Buttergebäck) 173
Maisbraten an Tomatensauce 70
Maisbrötchen, mexikanische 50
Maisgaletten mit Mischgemüse 74
Maiskugeln mit Lauch, überbacken 71
Maispizza mit Gemüse 72
Maisring mit Ratatouille-Gemüse 71
Mandel-Dattel-Torte 150
Mandelkuchen mit Vanillecreme und Erdbeeren 140
Mandel-Orangensterne 168
Mandelrolle mit Apfelfüllung 138
Mandelspekulativus 165
Mandel-Zitronenkuchen, spanischer 152
Marmorkuchen 132
Mohnkuchen mit Äpfeln 152
Mokka-Kokos-Würfel 134
Mokkakuchen 134
Mürbeteig, Grundrezepte 112f.
Nussbrot 49
Nuss-Orangen-Stengel, schnelle 154
Oliven-Kastenbrot 50
Osterküchlein 160
Panettone 62
Pausenbrötchen 62
Peperoni mit Steinpilzrisotto 68
Pflaumenkuchen 122
Pizza alla Nonna 42
Pizzateig, Grundrezepte 40f.
Pizzoccheri 80
Quarktorte mit Beeren 122
Quarktorte, schnelle 142
Quinoa-Gemüsewickel 82
Reisring mit Pilzragout 66
Rhabarberkompott 98
Rosinenbrötchen 58
Rüebli-torte, Schweizer (Karottentorte) 146
Saucen ohne Mehl, schnelle 104
Sauerkirschen-Cupcakes 128
Schokoladen-Beeren-Gugelhopf 150
Schokoladenbrötchen 58
Schokoladenkuchen, Laras 148
Schokoladen-Kugeln, Kims 176
Schokoladenmakrönchen 174
Schokoladen-Orangen-Plätzchen 168
Schokoladen-Schnitten, schnelle 135
Schokoladentorte 124
Schokoladentorte mit Zwieback 154
Schwarzwäldertorte 110
Sonntagszopf 60
Spätzle, Grundrezept 86
Speckgugelhopf 46
Spinatgnocchi 92
Spitzbuben 169
Taboulé-Salat (mit Hirse) 76
Tiroler Muffins 130
Tomaten mit Hirsefüllung 76
Tomatenküchlein, kleine 116
Tomaten-Maistaler, überbacken 72
Tomaten-Quark-Spätzle 86
Vanillecreme 100
Vanillekipferl 177
Vollkornreis mit Frühlingsgemüse 68
Waffeln, pikante (Grundrezept) 96
Waffeln, süsse (Grundrezept) 98
Zimtsterne 169
Zitronen-Amarettini 155
Zitronen-Sablés 172
Zucchini mit Quinoa-Füllung 82
Zucchiniwähe (Pikanter Zucchini-Kuchen) 114
Zwetschgenknödel 102
Zwetschgenkompott 98
Zwetschgenkuchen 118
Zwetschgenküchlein im Glas 119
Zwiebel-Speck-Brot, französisches 48