

Backen  
— ♡ —

# GLUTEN- UND LAKTOSEFREIE REZEPTE



freefrom

coop



# Rhabarberwähe

Für ein Wähenblech von 30–32 cm Ø — Ergibt 6 Portionen — 511 kcal/Portion  
Zubereitung: 35 Minuten — Backen: 40 Minuten

## TEIG

200 g Schär Mehl Farine

50 g Zucker

½ TL Salz

60 g Free From Butter, kalt

80 g Free From Magerquark

1 Ei, verknüpft

1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und

2 EL Saft

## BELAG

50 g gemahlene Mandeln

600 g Rhabarber, in Würfel

1 reife Banane, in Stücken

2 ½ dl Free From Halbrahm

3 Eigelbe

3 EL Zucker

1 Pck. Vanillezucker

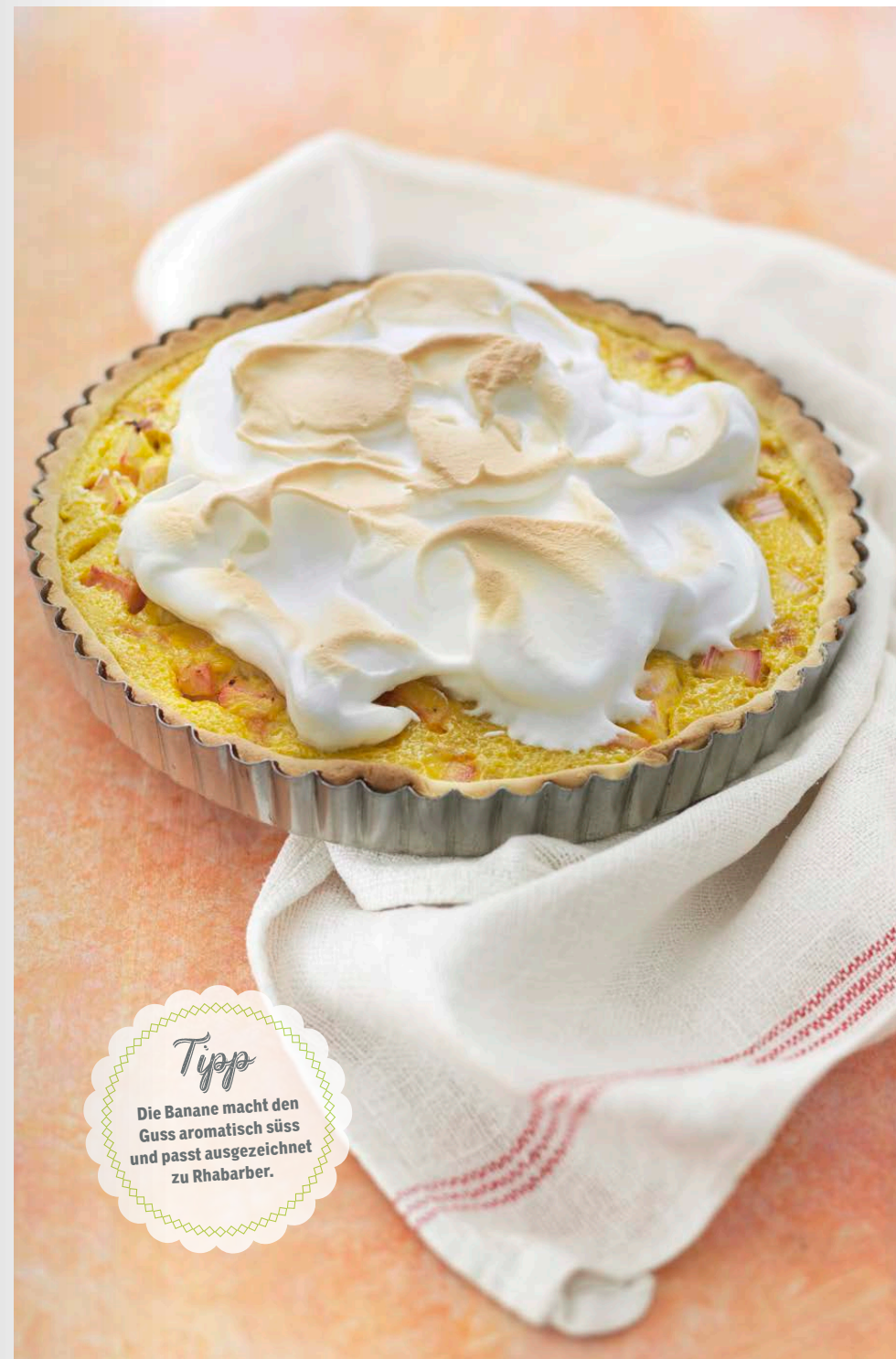
## MERINGUEHAUBE

3 Eiweisse

1 Prise Salz

3 EL Zucker

- 1 Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in kleinen Stückchen beigegeben und mit Mehl zwischen den Händen zu einer krümligen Masse verreiben. Quark, Ei, Zitronenschale und -saft beifügen und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten (nicht kneten), rund formen und flach drücken.
- 2 Teig auf die Grösse des Wähenblechs rund ausrollen. Auf das mit Backpapier belegte Blech legen und Teigrand schön formen. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Kühl stellen.
- 3 Teigboden mit Mandeln bestreuen. Rhabarberwürfel darauf verteilen. Banane pürieren, mit Rahm, Eigelbe und Zucker kräftig verrühren und darüber giessen.
- 4 Im vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. 35 Min. backen. Leicht auskühlen lassen.
- 5 Eiweisse mit Salz steif schlagen, Zucker beifügen und weiterschlagen, bis der Eischnee schön glänzt. Auf die Wähe verteilen und nochmals im Ofen mit Oberhitze (oder mit Grillfunktion) bei 200° C kurz überbacken. Die Meringuehaube sollte nur leicht gebräunt sein.



*Tip*  
Die Banane macht den  
Guss aromatisch süss  
und passt ausgezeichnet  
zu Rhabarber.

# Gemüse-Pie

Für ein Wähenblech von 30 cm Ø — Ergibt 6 Portionen — 511 kcal/Portion  
Zubereitung: 35 Minuten — Backen: 30–35 Minuten

Zwiebeln im Olivenöl andünsten. Gemüse beifügen und mit Gemüsebouillon ablöschen. Knapp weich garen. Es sollte keine Flüssigkeit übrig bleiben. Mit Pfeffer und Salz gut würzen.

Jeden Teig erst einzeln zusammenfalten, dann zu Kugel formen. Mit Klarsichtfolie darüber auf einer Silikonunterlage dünn ausrollen (ca. 35 cm Ø). Einen Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech ziehen.

Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Senf darauf verstreichen und mit Paniermehl bestreuen. Abgetropfte Gemüsemischung und Pinienkerne darauf geben.

Eier und Rahm verrühren, würzen und darüber giessen. Teigrand nach innen auf die Füllung einklappen und mit Eiweiss bestreichen.

Für den Deckel zweiten Teig darüber legen, Rand wegschneiden, leicht andrücken. Aus Teigresten Formen ausstechen. Mit Eiweiss bestreichen und auf Teigdeckel legen. Mit Eigelb bestreichen.

In der Mitte des vorgeheizten Backofens bei 180°C ca. 30–35 Min. backen. Gegen Ende der Backzeit mit Alufolie abdecken.

## 1 ZUTATEN

1 Zwiebel, fein geschnitten

1 EL kaltgepresstes Olivenöl

600 g gemischtes Saisongemüse,  
klein geschnitten

Ein wenig Free From Gemüsebouillon

Pfeffer aus der Mühle

Salz

## 3

2 Pck. Schär Blätterteig Millefoglie (500 g),  
aufgetaut

## 4

2 EL scharfer Senf

2 EL Schär Paniermehl

30 g Pinienkerne

2 Eier

## 5

1 dl Free From Halbrahm

## ZUM BESTREICHEN

1 Eiweiss

1 Eigelb

## 6

## VARIANTE

Zusätzlich magere Speckwürfelchen auf  
Teigboden verteilen.

### Variante

Saisongemüse: z. B.  
Brokkoli, Blumenkohl,  
Karotten, Erbsen.

# Pizzaecken

Für ein grosses Backblech — Ergibt 4 Portionen — 537 kcal/Portion  
Zubereitung: 20 Minuten — Teigruhe: 60 Minuten — Backen: 40 Minuten

## HEFETEIG

300 g Schär Brot-Mix Mehl

1 TL Salz

½ Würfel Hefe (ca. 20 g)

2 ½ dl Wasser, lauwarm

3 EL kaltgepresstes Olivenöl

Schär Brot-Mix Mehl zum Einkneten

## BELAG

2 kleine Zwiebeln, in feine Ringe  
geschnitten

1 gelbe Peperoni (200 g), in feine Streifen  
geschnitten

8 kleine Cherry Tomaten, halbiert

2 kleine Zucchini (300 g), in feine Scheiben  
geschnitten

200 g passierte Tomaten

150 g Free From Mozzarella

50 g Parmesan

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Kaltgepresstes Olivenöl zum Beträufeln

1 Handvoll Basilikumblätter

1 Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. Hefe im Wasser auflösen und beifügen. Mit den Knethaken des Handrührgerätes kurz kneten, Olivenöl dazu geben und ausgiebig weiterkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Ein nasses Tuch über die Schüssel legen und Teig an einem warmen Ort für gut 1 Std. um das doppelte Volumen aufgehen lassen.

2 Teig auf eine mit Mehl bestäubte Silikonmatte geben, leicht einkneten, zu einem Rechteck formen. Damit der Teig nicht klebt, eine Klarsichtfolie darüber legen und mit dem Wallholz ausrollen (ca. 35 x 45 cm). Auf ein mit Backpapier belegtes grosses Blech geben.

3 Teig mit passierten Tomaten bestreichen. Mit Salz und Pfeffer gut würzen. Zwiebeln, Gemüse, Mozzarella und Parmesan darauf verteilen. Mit wenig Olivenöl beträufeln.

4 Im vorgeheizten Backofen bei 220°C ca. 20 Min. backen. Frisch aus dem Ofen in Dreiecke schneiden, frisch geschnittene Basilikumblätter darüber verteilen und heiss servieren.



# Orangen-Tiramisu

Für eine ofenfeste Form von 2 Litern — Ergibt 6–8 Portionen — 404 kcal/Portion  
Zubereitung: 40 Minuten — Kühl stellen: 2 Stunden — Backen: 6 Minuten

## BISKUITTEIG

2 Eigelbe

50 g Zucker (1)

1 EL Wasser, siedend

2 Eiweisse

1 Prise Salz

1 EL Zucker

50 g Schär Mehl Farine

## ORANGENSUD

1 ½ dl frisch gepresster Orangensaft

2 EL Zucker (2)

1 Zimtstange

2 Sternanise

3 Nelken

6 mittelgrosse Orangen (geschält und ganz  
in 8 mm dicke Scheiben geschnitten)

## CREME

400 g Free From Mascarpone

3 EL frisch gepresster Orangensaft

250 g Free From Magerquark

50 g Zucker (3)

2 EL Kakaopulver zum Bestäuben

1 Eigelbe, Zucker (1) und Wasser in einer Schüssel rühren, bis Masse hell und schaumig ist. Eiweisse mit Salz steif schlagen, Zucker beifügen und weiterschlagen, bis Eischnee glänzt. Eischnee und Mehl abwechselnd sorgfältig unterziehen.

2 Backblech leicht einfetten, mit Backpapier belegen. Masse ca. 1 cm dick darauf verstreichen. Im vorgeheizten Backofen (220° C) ca. 6 Min. backen. Biskuit sofort auf ein zweites Backpapier stürzen, oberes Papier sorgfältig abziehen und mit dem noch heissen Blech zudecken, auskühlen lassen.

3 Orangensaft, Zucker (2), Zimtstange, Sternanise und Nelken in einer Pfanne kurz aufkochen. Temperatur reduzieren und einige Minuten köcheln lassen. Orangenscheiben im Gewürzsud 2 Min. mitkochen. Auskühlen lassen, Gewürze entfernen.

4 Biskuit in Gratinform legen, mit Sud übergiessen und Orangenscheiben einschichten. Mascarpone mit 3 EL Orangensaft, Quark und Zucker (3) verrühren. Darauf verstreichen und für 2 Std. kühl stellen. Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben.



*Tipps*

Wenn's eilt, kann man auch Schär Löffelbiskuits verwenden.



## Gluten- und laktosefreie Rezepte fürs ganze Jahr

Das Free-From-Backbuch bietet Ihnen 30 feine Rezepte, für jede Gelegenheit und alle sowohl gluten- als auch laktosefrei. Die Rezepte sind nach den 4 Jahreszeiten gegliedert und verwenden saisonale Früchte und Gemüse. Ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter: Lernen Sie die Küche für Genuss und Wohlbefinden kennen. Mit hilfreichen Tipps und Tricks für das gluten- und laktosefreie Backen sowie wertvollen Hinweisen zu Spezialprodukten ist das Backbuch für jeden Haushalt ideal – für Betroffene, Angehörige oder alle, die einfach mal gluten- und laktosefrei backen möchten.

[www.coop.ch/freefrom](http://www.coop.ch/freefrom)

