

GLUTENFREI GENIESSEN

Rezepte, Tipps und Tricks
für den unbeschwerten Genuss

50 Rezepte, die leicht gelingen
Praktische Informationen für den Umgang mit Zöliakie



coop

Glutenfrei kochen – leicht gemacht	3
Inhalt	4
Zöliakie – ein kurzer Überblick	6
Kennzeichensystem	8
Tipps und Tricks	9
Brioche	12
Quinoa-Bällchen	14
Polentawürfel tricolore	16
Blinis mit buntem Frischkäse	18
Toskanischer Gemüse-Brot Salat	20
Schinkengipfeli	22
Pizzini	24
Zucchini-Häppchen	26
Gemüse im Bierteig	28
Crêpes-Röllchen mit Lachsmousse	30
Focaccia	32
Ruccola-Pfannkuchen mit Cherry Tomaten	34
Kräuter-Schinken-Muffins	36
Müesli-Riegel	38
Mais-Muffins mit Cranberries	40
Ravioli alla siciliana	42
Crespelle mit Grünspargeln an Safransauce	44
Linsengericht	46
Kartoffel-Quinoacake mit Spinat	48
Quark-Spätzli	50
Poulet im Päckchen	52
Gnocchi an Rahmsauce mit Speck	54
Hirsepizza mit Gemüse	56
Penne-Kürbisgratin mit Hackfleisch	58
Schnelle Hirseburger	60

Maisring mit Pilzragout	62
Indische Pouletpfanne mit Kichererbsen	64
Peperonischiffchen mit Reisfüllung	66
Chinesisches Wokgericht mit Reis	68
Spaghetti an Pestosauce mit Cherry-Tomaten	70
Kalbfleisch an Gorgonzola-Mascarponesauce mit Reisköpfchen	72
Äpler Macaroni	74
Kartoffel-Lauch-Küchlein	76
Himbeer-Tiramisu	78
Crêpes mit Orangen und Datteln	80
Zwetschgenwähe	82
Schokoladenkuchen	84
Kaiserschmarrn mit Erdbeer-Rhabarberkompott	86
Nuss-Honig-Plätzchen	88
Zitronenmousse-Torte	90
Süsser Mandelzopf	92
Erdbeer-Roulade	94
Osterküchlein	96
Schokoladen-Bananen-Muffins	98
Spitzbuben	100
Quarktorte	102
Schwarzwälder Birnencake	104
Kleiner Früchte-Gugelhopf	106
Aprikosenkuchen	108
Schoko-Läckerlistängel	110
Sortiment	112
Online informieren und direkt bestellen	114
Nützliche Links und Adressen	115
Meine Notizen	116
Impressum	117



Zutaten für 12 Stück

250 g glutenfreies Mehl (*Schär Brot-Mix B*)
 1/2 TL Salz
 15 g Frischhefe
 200 ml warmes Wasser
 2 EL kaltgepresstes Olivenöl

Zum Belegen:

wenig Tomatensauce
 beliebige Zutaten, z.B. Schinken, Champignons,
 Zwiebeln, Peperoni
 120 g Mozzarella Perlen
 Kräuter (z.B. Oregano, Basilikum)
 Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:

20 Min.

Teigruhe:

1 Std.

Backzeit:

20 Min.

Tipp:

Als kleinen Snack zwischen-
 durch oder zum Apéro
 servieren.

Zubereitung

Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. Hefe im Wasser auflösen und beifügen. Mit den Knethaken eines Handrührgerätes kurz rühren. Olivenöl dazu geben und ausgiebig rühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Ein nasses, sauberes Geschirrtuch über die Schüssel legen und circa 1 Stunde im vorgeheizten Backofen bei rund 60°C auf das doppelte Volumen aufgehen lassen.

Den Teig auf ein Backtrennpapier geben, einige Tropfen Olivenöl darüber verstreichen. Damit der Teig nicht klebt, eine Klarsichtfolie darauf legen, mit der Teigrolle ca. 25x35 cm ausrollen. Mit Hilfe einer Tasse Teigplätzchen von 10 cm Durchmesser ausstechen. Auf ein mit Backtrennpapier belegtes grosses Blech legen.

Jedes Teigstück mit Tomatensauce bestreichen, salzen und pfeffern. Beliebig mit Zutaten belegen. Kräuter darüber streuen und Mozzarella Perlen darauf verteilen.

In der Mitte des vorgeheizten Backofens bei 200°C circa 20 Minuten backen.

**Zutaten** für 4 Personen**Teig**

3 Eier
 150 ml Mineralwasser
 150 ml Milch
 1 EL Rapsöl
 100g glutenfreies Mehl (*Schär Mehl*)
 1/2 TL Salz

Füllung

200 g Rauchlachs
 100 g Frischkäse
 100 g Sauerrahm (Crème fraîche)
 2 TL geriebener Meerrettich aus dem Glas
 1 EL Zitronensaft
 1 Bund frischen Dill
 100 ml Rahm
 etwas Salz
 weisser Pfeffer
 wenig Öl zum Ausbacken

Zubereitungszeit:

45 Min.

Teigruhe:

20 Min.

Tipp:

Als Vorspeise zusammen mit einem frischen Blattsalat an Kräutervinaigrette oder als kleine Häppchen zum Aperitif servieren.

Variante:

Kräuterfrischkäse, Quark und fein geschnittenen Schnittlauch verrühren und als Füllung verwenden.

Zubereitung

Die Zutaten für den Crêpes-Teig mit dem Schneebesen gut verrühren und zugedeckt 20 Minuten stehen lassen.

Rauchlachs sehr fein schneiden und mit Frischkäse, Sauerrahm, Meerrettich und Zitronensaft gut vermischen. Einige kleine Dillzweiglein für die Dekoration zur Seite legen, den restlichen Dill fein schneiden und unterrühren. Den Rahm steif schlagen und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer beschichteten Bratpfanne wenig Öl nicht zu stark erhitzen. Aus dem Teig – je nach Grösse der Pfanne – 4 bis 6 Crêpes ausbacken und auskühlen lassen.

Die Crêpes mit dem Lachsmousse bestreichen, einrollen und kleine Stücke (Schnecken) schneiden. Mit einem Zahnstocher befestigen und mit Dillzweiglein dekorieren.

**Zutaten** für ein Backblech (Ø 30 cm)

1 kleine	Zwiebel
1 EL	kaltgepresstes Olivenöl
400 g	Hirse
800 ml	glutenfreie Gemüsebouillon (Free From Gemüsebouillon)
2 mittelgrosse	Karotten
2 mittelgrosse	gelbe Karotten (Pfälzer Karotten)
1 grosse	Stange Lauch
100 g	geriebener Raclette Käse
150 ml	Tomatensauce
1	Mozzarella
	Pfeffer aus der Mühle
	Salz nach Bedarf
	Butter zum Ausfetten

Zubereitungszeit:

40 Min.

Quellzeit:

20 Min.

Backzeit:

30 Min.

Varianten:

Raclette Käse durch Greyerzer Käse ersetzen. Je nach Marktangebot anderes Saisongemüse verwenden. Zusätzlich Schinken- oder Speckwürfelchen verwenden.

Tipp:

Bei Lactose-Intoleranz Mozzarella durch Coop Free From Produkt ersetzen.

Zubereitung

Zwiebel fein schneiden und im Olivenöl andünsten. Gemüsebouillon beifügen, aufkochen und die Hirse einrühren. Circa 15 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Anschliessend auf abgeschalteter Herdplatte 20 Minuten quellen lassen.

Karotten schälen und in feine Scheiben und den Lauch in Ringe schneiden. In wenig Gemüsebouillon knapp weich dünsten.

Käse unter die Hirse mischen, mit Pfeffer und nach Bedarf mit Salz würzen. Auf ein gebuttertes Backblech (Ø 30 cm) gleichmässig ausstreichen. Tomatensauce darüber giessen und das gedünstete Gemüse darauf verteilen. Mozzarella halbieren, quer in Scheiben schneiden und über das Gemüse verteilen.

In der Mitte des vorgeheizten Backofens bei 200°C circa 30 Minuten überbacken.

Zutaten für eine Gratinform (circa 25 x 30 cm)

500 g	tiefgekühlte Himbeeren, ungezuckert
50 ml	Himbeersirup
50 ml	Orangensaft
300 g	Mascarpone
200 g	Halbfett-Quark
150 ml	Halbrahm
1	Bio-Zitrone
2 EL	Zucker
2 Päckchen	glutenfreier Vanillezucker
300 g	glutenfreie Löffelbiskuits (<i>Schär Löffelbiskuits</i>)
4 EL	Kakaopulver zum Bestreuen
150 g	frische Himbeeren zur Dekoration

Zubereitungszeit:

30 Min.

Kühlstellen:

2 Std.

Variante:

FrISCHE Himbeeren oder klein geschnittene Erdbeeren und etwas mehr Flüssigkeit (Orangensaft oder Sirup) verwenden.

Tipp:

Bei Lactose-Intoleranz Mascarpone, Quark und Rahm durch Coop Free From Produkte ersetzen.

Zubereitung

Himbeeren in einer Schüssel zugedeckt über Nacht auftauen lassen. Die Beeren mit Himbeersirup und Orangensaft sorgfältig vermengen.

Mascarpone, Quark und Rahm in einer Schüssel verrühren. Die Zitrone waschen, trocknen und die Schale abreiben. Zusammen mit Zucker und Vanillezuckeriterrühren.

Eine Schicht Löffelbiskuits in einer Gratinform (circa 25 x 30 cm) dicht nebeneinander verteilen und von den Himbeeren darüber geben. Dann mit einer Schicht Mascarponecreme bedecken. Danach wieder eine Schicht Löffelbiskuits, Himbeeren und mit Mascarponecreme abschliessen. Kühl stellen.

Zum Servieren das Tiramisu mit Kakaopulver bestreuen und mit frischen Himbeeren dekorieren.

Kochen und backen macht auch mit glutenfreien Zutaten Spaß. Das Kochbuch **«Glutenfrei genießen»** enthält 50 einfache, gelingsichere Rezepte für jede Gelegenheit: feine Häppchen für zwischendurch, raffinierte Hauptmahlzeiten und leckere Desserts. Dabei kommen sowohl natürlich glutenfreie Produkte als auch glutenfreie Spezialprodukte zum Einsatz.

Ergänzt werden die Rezepte mit wertvollen Hinweisen zum Aufbewahren, Zubereiten und Servieren der glutenfreien Speisen sowie Tipps rund ums Einkaufen.

Das ideale Buch für Betroffene, Angehörige und alle, die glutenfrei kochen und backen möchten.

