

## Inhalt

---

<b>6</b>	<b>Einleitung</b>
<b>8</b>	<b>Zöliakie – das Wichtigste in Kürze</b>
<b>10</b>	<b>Warenkunde – praxisnah</b>
<b>10</b>	Reis
<b>11</b>	Mais
<b>13</b>	Hirse und Teff
<b>13</b>	Buchweizen
<b>15</b>	Quinoa
<b>15</b>	Amaranth
<b>16</b>	Hülsenfrüchte
<b>17</b>	Linsen
<b>17</b>	Kichererbsen
<b>19</b>	Bohnen
<b>20</b>	Süßkartoffeln
<b>20</b>	Kochbananen
<b>21</b>	Kastanien
<b>24</b>	<b>Kritische Produkte</b>
<b>27</b>	<b>Rezeptteil</b>
<b>27</b>	<b>Alltagsküche – unkompliziert und schnell</b>
<b>69</b>	<b>Feines für Gäste</b>
<b>103</b>	<b>Beliebte Rezepte aus aller Welt</b>
<b>137</b>	<b>Süßkartoffeln und Kochbananen – klassisch raffiniert</b>
<b>163</b>	<b>Kuchen und Cakes offenfrisch auf den Tisch</b>
<b>206</b>	<b>Rezeptverzeichnis</b>

© 2011

AT Verlag, Aarau und München

Lektorat: Asta Machat, München

Fotos: Claudia Albisser Hund, Basel und Mantry (Frankreich)

Lithos: Vogt-Schild Druck, Derendingen

Druck und Bindearbeiten: Westermann Druck, Zwickau

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-606-0

www.at-verlag.ch

## Griechischer Quinoa-Salat

Zubereitung: 25 Minuten

Kochen und Marinieren: 30 Minuten

500 ml Gemüsebouillon 

250 g rot-braunes Quinoa

1 Salatgurke

3 mittelgrosse Tomaten

200 g Feta

einige entsteinte schwarze Oliven

4 EL kaltgepresstes Olivenöl

2 EL Zitronensaft

2 EL weisser Balsamicoessig

½ Bund Basilikum

Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle

3 EL Pinienkerne zum Bestreuen

1. Die Gemüsebouillon aufkochen, das Quinoa einrühren und bei mittlerer Temperatur etwa 15 Minuten köcheln lassen. Quellen und abkühlen lassen.
2. Die Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Stielansätze der Tomaten entfernen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Den Feta grob zerbröckeln. Die Oliven in Ringe schneiden.
3. Gemüse, Feta und Oliven mit dem gekochten Quinoa sorgfältig vermischen.
4. Olivenöl, Zitronensaft und Balsamicoessig verrühren. Das Basilikum fein schneiden und daruntermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Quinoa vermengen und etwa 15 Minuten ziehen lassen.
5. Vor dem Servieren die Pinienkerne ohne Fettzugabe in einer Bratpfanne rösten und über den Salat streuen.

### Varianten

- Geröstete Pinienkerne durch grob gehackte Baumnüsse ersetzen.
- Zusätzlich einige fein geschnittene Zwiebelringe daruntermischen.
- Mozzarellaaperlen statt Feta verwenden.





## Maistaler mit Tomaten und Pesto

Zubereitung: 35 Minuten  
 Quellzeit: 30 Minuten  
 Backen: 15–20 Minuten

400 ml Milch  
 400 ml Gemüsebouillon  
 200 g grober Maisgriess (Bramata)  
 frisch geriebene Muskatnuss  
 Pfeffer aus der Mühle  
 50 g geriebener Parmesan  
 4 grosse Tomaten  
 Salz  
 4 EL selbst gemachte Pestosauce (siehe unten)  
 150 g Mozzarella  
 Butter für die Form

1. Die Milch und die Gemüsebouillon aufkochen, den Maisgriess einrühren und unter ständigem Rühren bei milder Temperatur 15 Minuten köcheln lassen. Mit Muskatnuss und Pfeffer abschmecken. Den Käse darunterühren. Anschliessend auf abgeschalteter Herdplatte 30 Minuten quellen lassen.
2. Die noch heisse Maismasse auf ein grosses Brett 1 cm dick ausstreichen und erkalten lassen.
3. Mit einem Ausstechring runde Taler (8 cm Durchmesser) aus der Maismasse ausstechen. Die Tomaten in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und pfeffern.
4. Die Maistaler nebeneinander auf ein gebuttertes Backblech geben, mit Tomatenscheiben belegen und diese mit etwas Pestosauce bestreichen. Am Schluss den Mozzarella in kleine Scheibchen schneiden und darüber verteilen.

5. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 15 bis 20 Minuten gratinieren.

### Variante

Maistaler und Tomatenscheiben abwechselnd hochkant in eine gebutterte Form schichten (20 × 25 cm), mit dem Mozzarella belegen und überbacken.

### Pestosauce

2 EL Pinienkerne  
 100 g fein geschnittene Basilikumblätter  
 2 Knoblauchzehen  
 1 TL Salz  
 2 EL geriebener Parmesan  
 150 ml kaltgepresstes Olivenöl

1. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe kurz rösten, bis sie fein duften. Zusammen mit dem Basilikum und Knoblauch im Mörser gut zerstoßen oder im Cutter fein pürieren. Salz, Käse und Olivenöl darunterühren.
2. Zum Aufbewahren die Pestosauce in ein dunkles Glas abfüllen, mit wenig Olivenöl bedecken und gut verschliessen. Im Kühlschrank ist sie einige Wochen haltbar.

### Tipp

Bei Fertig-Pestosauce aus dem Glas oder Beutel auf die Zusammensetzung achten. Normalerweise enthält Fertig-Pestosauce keinen Weizen (Gluten), trotzdem sollte man immer die Zutatenliste durchlesen.



## Kokos-Reisköpfchen an Erdbeer-Rhabarber-Kompott

Zubereitung: 15 Minuten

Quellzeit: 30 Minuten

Zubereitung Kompott: 20 Minuten

**1 Vanilleschote**

**250 ml Kokosmilch**

**100 ml Wasser**

**¼ TL Salz**

**120 g Duftreis (z.B. Jasminreis)**

**3 EL Kokosraspeln**

**1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale**

**30 g Zucker**

**flüssige Butter und Zucker**

**Kompott**

**250 g roter Rhabarber**

**500 g Erdbeeren**

**3 EL Zucker**

**1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker**

1. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark mit einem Messerrücken herausschaben und beides zusammen mit Kokosmilch, Wasser und Salz aufkochen. Den Reis einrühren und bei milder Temperatur 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend 30 Minuten quellen lassen. Die Vanilleschote entfernen. Kokosraspeln, Zitronenschale und Zucker darunterrühren.
2. Vier Puddingförmchen à 150 ml mit etwas flüssiger Butter einreiben und mit Zucker ausstreuen. Den Reisbrei in die Förmchen abfüllen, auskühlen lassen und für 2 Stunden zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

3. Für das Kompott die groben Fäden der Rhabarberstängel abziehen, in kleine Stücke schneiden. Von den Erdbeeren 4 kleine schöne Erdbeeren zur Dekoration beiseitelegen. Die restlichen Erdbeeren in Würfel schneiden.
4. Zuerst die Rhabarberstücke mit Zucker und Vanillezucker bei milder Temperatur einige Minuten leicht köcheln lassen, bis der Rhabarber knapp weich ist. Dann die Erdbeerwürfel beifügen, einige Minuten weiter köcheln und anschliessend auskühlen lassen.
5. Den Rand der Reismasse mit einem Messer lösen, die Förmchen auf einen Teller stürzen und das Erdbeer-Rhabarber-Kompott rundherum anrichten. Die beiseitegelegten Erdbeeren in Scheiben schneiden und jedes Reisköpfchen damit dekorieren.

### Variante

Je nach Saison passt auch ein anderes Fruchtkompott dazu.





## Süßkartoffelsuppe mit Riesencrevetten

Zubereitung: 30 Minuten

**500 g rote Süßkartoffeln**

**1 Zwiebel**

**1 kleine Chilischote**

**2 EL kaltgepresstes Olivenöl**

**1 l Gemüsebouillon**

**150 g Sauerrahm (Crème fraîche)**

**Salz, Pfeffer aus der Mühle**

**frisch geriebene Muskatnuss**

**8 frische Riesencrevetten, gesäubert**

**wenig Schnittlauch zur Garnitur**

1. Die Süßkartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Chilischote der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und in feine Ringe schneiden.
2. In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln und die Chilischoten darin andünsten. Die Kartoffelwürfel beifügen, kurz mitdünsten und mit der Gemüsebouillon aufgiessen. Zugedeckt etwa 15 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
3. Die Süßkartoffeln mit dem Pürierstab pürieren und den Sauerrahm darunterühren. Nach Bedarf mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
4. Die Riesencrevetten unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Je zwei Riesencrevetten auf einen Holzspieß aufspießen. In wenig heissem Olivenöl auf beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Zum Servieren für jede Person eine kleine Schüssel mit Suppe füllen, mit Schnittlauchröllchen garnieren und einen Crevettenspiess über die Schüssel legen.

### Tipp

Auch tiefgekühlte Riesencrevetten eignen sich; diese im Kühlschrank vorher auftauen lassen.

### Variante

Pouletwürfel statt Riesencrevetten verwenden.



## Buchweizenwaffeln mit Apfelkompott

Für 6–8 Waffeln

Zubereitung: 30 Minuten

3 Eier

120 g weiche Butter

60 g Zucker

ca. 250 ml Milch

200 g Buchweizenmehl 

50 g Maisstärke

1 Päckchen Vanillezucker

2 TL Backpulver 

1 Prise Salz

### Kompott

100 ml Wasser

600–800 g Äpfel

1 EL Vollrohrzucker

Saft von ½ Zitrone

1 Zimtstange

4 Gewürznelken

flüssige Butter für das Waffeleisen

Puderzucker zum Bestäuben

1. Für den Waffelteig Eier, Butter und Zucker mit dem Handrührgerät gut verrühren. Die Milch darunter rühren und am Schluss mit den restlichen Zutaten gut vermengen. Etwa 15 Minuten ruhen lassen.
2. Für das Kompott die Äpfel schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelhälften in Scheiben schneiden. Zusammen mit den restlichen Zutaten in eine Pfanne geben und zugedeckt bei milder Temperatur rund 15 Minuten weich köcheln lassen. Zimtstange und Gewürznelken entfernen. Auskühlen lassen.
3. Das Waffeleisen gut mit Butter einfetten, erhitzen und aus dem Teig portionsweise Waffeln goldbraun backen.
4. Die Waffeln mit Puderzucker bestäuben und zum Kompott servieren.

### Tipp

Je nach Saisonangebot ein anderes Früchtekompott frisch zubereiten.





Amaranth-Buchweizen-Waffeln 166  
 Amarettini 205  
 Apfel-Karotten-Kuchen 180  
 Arepas (Venezolanische Maisbrötchen) 106  
 Baked Sweet Potatoes mit Kräuter-Knoblauch-Butter 157  
 Bananen-Nuss-Kuchen 70  
 Bananen-Split-Cake 71  
 Bhajis (Indische Kichererbsen-Fladen) 108  
 Birnen-Kastanien-Kuchen 174  
 Birnen-Reis-Kuchen 172  
 Buchweizen-Aprikosen-Kuchen mit Quinoa 188  
 Buchweizen-Blinis mit Frischkäsemousse 70  
 Buchweizencrêpes Bauernart 33  
 Buchweizencrêpes mit buntem Gemüse 34  
 Buchweizen-Dattel-Muffins 167  
 Buchweizen-Schokoladen-Gugelhopf 187  
 Buchweizenwaffeln mit Apfelkompott 164  
 Chili con carne 118  
 Chili con verdura 120  
 Chinapfanne mit Poulet 125  
 Chinesisches Gemüsegericht im Wok 126  
 Curryeintopf mit Poulet und Kochbananen, roter 148  
 Dhal (Indisches Linsengericht) 121  
 Falafel (Orientalische Kichererbsen-Bällchen) 112  
 Fischröllchen auf Gemüsereis 89  
 Fried Rice mit scharfem Rindfleisch 132  
 Frühlingsrollen mit Gemüse 108  
 Frühlingsrollen mit Poulet 110  
 Gemüse Szechuan mit Cashewnüssen 133  
 Gemüse-Paella 116  
 Gewürzmilchreis mit Zwetschgenkompott 64  
 Haselnusskuchen, piemontesischer 179  
 Haselnuss-Zimt-Cake 178  
 Hirse-Apfel-Auflauf 67  
 Hirseauflauf mit Beeren und Vanillecreme 66  
 Hirse-Gemüse-Auflauf 36  
 Hirse-Gugelhopf mit Cranberrys 192  
 Hirse-Käse-Küchlein 37  
 Hirse-Mandel-Kuchen 190  
 Hirsepizza mit buntem Gemüse 40  
 Hirsepizza mit Spinat und Gorgonzola 38  
 Hirse-Sesam-Nocken mit Lachs 81  
 Hummus (Kichererbsen-Paste) 107  
 Japonaise-Marronitorte 176  
 Karotten-Muffins 168  
 Kartoffelbällchen im Kichererbsenmantel 124  
 Kartoffel-Kastanien-Gnocchi 78  
 Kartoffel-Lauch-Küchlein 84  
 Kartoffel-Maisspätzli 45  
 Kartoffel-Mandel-Torte, einfache 183  
 Kartoffel-Schokoladen-Kuchen 186  
 Kastanien-Beeren-Cake 175  
 Kastanien-Gnocchi mit Pilzsauce 79  
 Kastanien-Hackburger 58  
 Kastanien-Pilz-Cake an Tomatensauce 57  
 Kheer (Indischer Reispudding) 136  
 Kichererbsen-Bällchen (Falafel) 112  
 Kichererbsen-Fladen, indische 108  
 Kichererbsen-Kürbis-Taler 56  
 Kichererbsen-Paste (Hummus)  
 Kochbananen-Ananas-Spiesse 162  
 Kochbananen-Karotten-Gemüse 141  
 Kochbananensuppe Koh Samui 140  
 Kokos-Reisköpfchen an  
 Erdbeer-Rhabarber-Kompott 98  
 Kürbis-Kastanien-Schaumsüppchen 74  
 Kürbisrisotto 52  
 Kürbissuppe mit Kochbanane 140  
 Lammcurry mit Kichererbsen, indisches 122  
 Lauchquiche 50  
 Linsen-Gemüse-Bratlinge 53  
 Linsengericht, indisches 121  
 Linsenpuffer 53  
 Linsensalat mit Dörrtomaten 32  
 Linsensalat mit Rucola und Nüssen 30  
 Mais-Apfel-Auflauf 68  
 Maisbrötchen, venezolanische 106  
 Maiscrêpes-Schnecken mit Lauchfüllung 82  
 Mais-Gemüsegratin 46

Maisspätzli 42  
 Maistaler mit Tomaten und Pesto 48  
 Mandel-Schokoladen-Torte 182  
 Mandeltorte mit Himbeer-Mascarpone-Füllung 184  
 Mandel-Zitronen-Törtchen 96  
 Marroni-Gugelhopf 191  
 Müesli-Fruchtschnitten 183  
 Nasi Goreng (Indonesisches Reisgericht) 127  
 Nudelsuppe, indonesische, mit Rindfleisch  
 und Sprossen 104  
 Nuss-Krokant-Gebäck 204  
 Orangen-Tiramisù 100  
 Paella mit Meeresfrüchten, schnelle 115  
 Peperoni mit Amaranthfüllung 62  
 Polentapizza mit Hackfleisch 47  
 Pouletsalat mit Glasnudeln 128  
 Quinoa-Kräuter-Nocken auf Peperonata 60  
 Quinoaring mit Grünspargeln 77  
 Quinoa-Salat, griechischer 28  
 Quinoa-Tabouleh 75  
 Reiscrêpes mit Lachs und Sauerrahmcreme 71  
 Reispudding, indischer  
 Reistaler im knusprigen  
 Kokosnuss-Cashewnuss-Mantel 85  
 Rindfleisch Chop Suey 130  
 Rindfleisch mit Kochbananen  
 in Curry-Kokos-Sauce 146  
 Rindsgulasch mit Süsskartoffeln 152  
 Risotto mit Steinpilzen und Rucola 90  
 Rouladen mit Linsenfüllung 54  
 Safran-Hirsecake 88  
 Sauerkirschen-Küchlein 200  
 Schokoladen-Himbeer-Muffins 102  
 Schokoladenkuchen, weisser 196  
 Schokoladenwürfel 202  
 Schwarzwälder Tiramisù 197  
 Schweinefleisch mit Reismudeln und Gemüse 134  
 Spinat-Polenta-Cake 92  
 Spinat-Reisküchlein 45  
 Spinatspätzli 44

Süsskartoffel-Curry mit Kichererbsen 145  
 Süsskartoffel-Frittata 154  
 Süsskartoffelgratin 150  
 Süsskartoffel-Kokos-Suppe 141  
 Süsskartoffeln mit Käsefüllung 158  
 Süsskartoffeln mit Ofengemüse 156  
 Süsskartoffel-Orangen-Cake 160  
 Süsskartoffelpüree mit Kokosmilch 151  
 Süsskartoffelsalat mit Avocado 142  
 Süsskartoffelsalat mit Poulet 144  
 Süsskartoffelschnitze aus dem Ofen 158  
 Süsskartoffelsuppe mit Riesencrevetten 138  
 Tomaten mit Linsenfüllung 86  
 Tomaten-Hirsotto 41  
 Trüffel-Torte 93  
 Vermicelles-Schokoladen-Roulade 198  
 Vietnamesische Glücksrollen 114  
 Wildreissalat mit Rucola, bunter 72  
 Zitronen-Maiskuchen 94  
 Zwetschgenkuchen 194

### Saucen, Pasten, Beilagen

Dillsauce 81  
 Frischkäsemousse 70  
 Kräuter-Knoblauch-Butter 157  
 Mango-Chutney 124  
 Peperonata 60  
 Pestosauce 48  
 Pilzsauce, scharfe 79  
 Raita (Joghurtsauce) 122  
 Sweet-'n'-Sour-Sauce 109  
 Tomatensauce 57  
 Tomatensauce für Pizza 40  
 Apfelkompott 164  
 Aprikosenkompott 166  
 Erdbeer-Rhabarber-Kompott 98  
 Orangeat selbst gemacht 192  
 Vanillecreme 66  
 Zwetschgenkompott 64