

Kochen und Backen von Natur aus glutenfrei

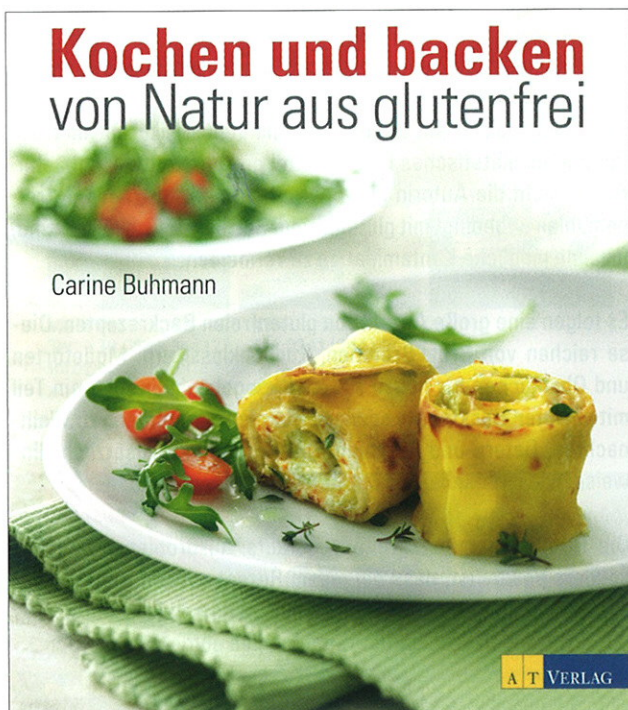
Kochen und Backen von Natur aus glutenfrei

Carine Buhmann

AT Verlag

ISBN 978-3-03800-606-0

Preis: 26,90 EUR



Im Buch finden sich unkomplizierte Alltagsrezepte wie Buchweizencrepes mit Gemüse, Tomaten-Hirsotto, Linsnpuffer oder Lauchquiche (hier wird ein Teig aus Eiern, Käse und Reis zubereitet). Aber auch Freunde der internationalen Küche werden in der Kategorie Rezepte aus aller Welt fündig: Falafel (Kichererbsenbällchen), Arepas (venezolanische Maisbrötchen), Nasi Goreng (indonesisches Reisgericht), Kheer (Reispudding) und vieles mehr. Exotische Gaumen erfreuen sich an einem Rezeptteil für Süßkartoffeln und Kochbananen. Probieren Sie doch einmal ein Kochbananen-Karotten-Gemüse.

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah. Die Autorin Carine Buhmann verwendet in ihren Rezepten von Natur aus glutenfreie Zutaten und verzichtet gänzlich auf Fertigmehlmischungen. Hier spielen natürliche glutenfreie Produkte wie glutenfreies Getreide (z. B. Reis, Mais, Quinoa, ...), Hülsenfrüchte, Nüsse und Gemüse eine große Rolle, welche mit Kräutern, Gewürzen, Süßungsmitteln und Backzutaten verfeinert werden. Der Leser erhält viele Anregungen zu gängigen Rezepten. Wie wäre es mit einer Hirsepizza mit Spinat und Gorgonzola, Maisspätzli, Kastanien-Gnocchi, Hirse-Gugelhupf mit Cranberries oder gemahlene Nüssen für einen Biskuitboden?

Zu Beginn des Buches wird der Leser durch das Wichtigste in Kürze über das Krankheitsbild Zöliakie geführt. Anschließend erklärt die Autorin in einer anschaulichen Warenkunde Zutaten, die häufig Verwendung finden, und vergisst dabei auch nicht, auf mögliche glutenhaltige Lebensmittel wie Sojasauce oder Kontaminationen mit anderen Getreidesorten einzugehen.

Im letzten Kapitel sind vielseitige Rezepte für glutenfreie Kuchen und Gebäcke dargestellt. Auch hier verzichtet die Autorin auf Fertigmehlmischungen und variiert u. a. mit verschiedenen Mehlen, Nüssen, Kastanien und Kartoffeln.

Zu den Rezepten erhält der Leser immer wieder Variationsmöglichkeiten sowie hilfreiche Tipps bei der Herstellung oder Informationen zu verwendeten Zutaten.

Das Buch bietet eine willkommene Abwechslung zu Rezepten mit Fertigmehlmischungen und zeigt umsetzbare Alternativen auf. Die verwendeten Produkte sind nicht alle in gängigen Supermärkten zu finden, jedoch wird der Interessent sicherlich in Reformhäusern oder Bio-Märkten fündig. Wer neue Anregungen sucht und das gesamte Kontingent der von Natur aus glutenfreien Lebensmittel ausschöpfen oder kennen lernen möchte, ist mit diesem Buch wunderbar beraten.

- Lisa Merkle, Diätassistentin