Glutenfreie Südtiroler Küche

Schlutzkrapfen, Knödel & Co. mit Zöliakie genießen

80 schmackhafte Rezepte

ATHESIA

Magdalena Steger

Magdalena Steger
mit Fotos von Karin Miribung

Glutenfreie Südtiroler Küche

Schlutzkrapfen, Knödel & Co. mit Zöliakie genießen

80 schmackhafte Rezepte

ATHESIA VERLAG

BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOTHEK
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte
bibliografische Daten sind im Internet abrufbar:
http://dnb.d-nb.de

UMSCHLAGFOTO
Topfenbuchteln

BILDNACHWEIS
Fotolia – krizz7: 11
Fotolia – Astrid Martin: 21
Angelika Plankensteiner: 12, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 29
Dieter Seifert: 10, 14, 22
Visualite: 8
Alle übrigen Aufnahmen stammen von Karin Miribung

2017 · *Dritte Auflage*
Alle Rechte vorbehalten
© by Athesia AG, Bozen (2013)

Korrektorat: Kathrin Kötz
Umschlaggestaltung: Athesia-Tappeiner Verlag
Gestaltung und Satz: design.buero, St. Leonhard in Passeier
Druck: Athesia Druck, Bozen

ISBN 978-88-8266-922-5

www.athesia-tappeiner.com
buchverlag@athesia.it

Inhalt

8 Grußwort
9 Vorwort
10 Einleitung
28 Praktische Tipps

30 BROT
44 HAUPTSPEISEN
68 FRITTIERTES
76 SCHNITTEN, KUCHEN, TORTEN
96 KEKSE
106 AUFSTRICHE
110 GRUNDREZEPTE

114 Biografien
116 Glossar
118 Register

Inhaltsübersicht

BROT

S. 30

HAUPTSPEISEN

S. 44

FRITTIERTES

S. 68

der Rezepte

SCHNITTEN, KUCHEN, TORTEN

S. 76

S. 96

KEKSE

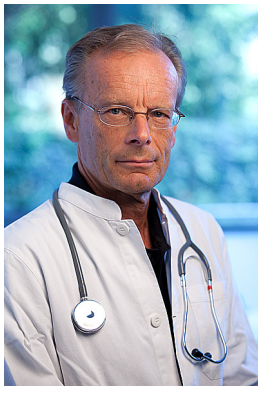
S. 106

AUFSTRICHE

S. 110

GRUNDREZEPTE

Grußwort



Sehr geehrte Leser und Leserinnen,

diese Anleitung zu einer glutenfreien Nahrungszubereitung ist eine wertvolle Hilfe im Behandlungsprozess der Zöliakie. Die Zöliakie ist eine lebenslange Erkrankung der Schleimhaut des Dünndarmes, wo die verzehrten Nahrungsmittel verdaut und von unserem Körper aufgenommen werden. Gluten, das vorwiegende Eiweißmolekül im Weizen, im Roggen und in der Gerste, löst einen Zerstörungsprozess in diesem Darmabschnitt aus, nachdem sich der Körper des Betroffenen auf diesen Nährstoff sensibilisiert hat. Dieser Unverträglichkeitszustand hat eine Vererbungsgrundlage, weshalb die Krankheit gehäuft in einer Familie gefunden werden kann: ohne genetische Belastung keine Zöliakie. Krankheitsbilder wie Diabetes, Schilddrüsenentzündungen, Knochenleiden, Gelenkbeschwerden und Schwangerschaftskomplikationen, ja sogar Krebs sind über einen gemeinschaftlichen genetischen Nenner eng mit der Zöliakie verbunden. Eine frühe Diagnose und eine gute diätetische Behandlung der Zöliakie sind gewissermaßen eine Vorsorgebehandlung gegen das Auftreten dieser zusätzlichen Leiden. Die Krankheitszeichen sind bei den meisten Betroffenen nur schwer zu erkennen und 80 Prozent der frisch Diagnostizierten leiden nicht an offensichtlichen Darmbeschwerden. Da die Zöliakie in der europäischen Bevölkerung aber häufig ist (jeder Hundertste ist betroffen), muss regelrecht nach ihr gesucht werden. Das geschieht über einen Suchtest im Blut, wo das Aufscheinen verschiedener spezifischer Antikörper eine starke Signalwirkung hat. Die definitive Diagnose wird laut derzeitiger internationaler Vereinbarung der Forschungsgesellschaften durch die mikroskopische Analyse der Dünndarmschleimhaut erstellt: Zottenabbau und Entzündungszeichen müssen ersichtlich sein. Betroffen sind sowohl Kinder als auch Erwachsene, die Krankheit kann sich über Jahre verstecken oder akut ausbrechen, sie kann eine große Streubreite im Zerstörungsbild der Dünndarmschleimhaut zeigen, doch alle Fälle werden gleichermaßen diätetisch behandelt. Deshalb, einmal festgestellt, genügt zur Heilung der beschädigten Darmschleimhaut in den meisten Fällen einzig die Diät, wobei Gluten auch in kleinsten Spuren aus der Nahrung verbannt wird. Das klingt aufwendig, ist es aber nach einer kurzen Einarbeitung bei Weitem nicht: Zahlreiche natürlich glutenfreie Produkte, wie zum Beispiel Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Gemüse, Obst, Mais, Buchweizen, Reis und Kartoffeln, können verzehrt werden. Zahlreiche Forscherteams versuchen zwar andere Wege zur Heilung zu finden, bis dato erfolglos: Somit ist eine gut geführte lebenslange Diät der einzige Grundstein der Behandlung. Deshalb viel Spaß und Erfolg bei der praktischen Umsetzung der Kochberatung, die von diesem Buch ausgeht.

Univ.-Prof. Dr. Klaus Pittschieler
Mitglied der europäischen Forschergruppen ESPGHAN und GPGE
Wissenschaftlicher Berater und Mitbegründer der Südtiroler Zöliakiegesellschaft

Vorwort

Als ich vor sieben Jahren die Diagnose Zöliakie erfuhr, bedeutete dies, dass ich meine Ernährung von einem Tag auf den anderen umstellen musste. Die ersten Wochen waren recht verwirrend, weil ich einfach nicht wusste, was ich essen konnte. Vor allem war ich nicht gewohnt, die Liste der Ingredienzien auf den Lebensmittelpackungen zu studieren, geschweige denn, dass ich die unterschiedlichsten Bezeichnungen in Hinblick auf meine Unverträglichkeit richtig zu deuten wusste. Eine Zeit des Studierens, Fragens und Ausprobierens begann. Als gelernte Konditorin legte und lege ich Wert auf eine ausgewogene Ernährung und war von Anfang an entschlossen, nicht auf die traditionelle Südtiroler Küche zu verzichten.
Die Diagnose Zöliakie beflügelte mich zu neuen Kochexperimenten und auch bei Fehlschlägen dachte ich nicht ans Aufgeben. Immer wieder begann ich von vorne, bis ich mit dem Ergebnis meiner Kochkünste zufrieden war. Andere Menschen mit Glutenunverträglichkeit baten mich um Tipps und freuten sich über die eine oder andere kulinarische Überraschung aus meiner Küche.
So war die Idee geboren, ein Kochbuch über die traditionelle Südtiroler Kost für Zöliakiebetroffene zusammenzustellen.
Laufend sammelte ich Rezepte und über Versuch und Irrtum fand ich heraus, wie man glutenfreie traditionelle Südtiroler Gerichte kochen kann. Inzwischen ist aus der Idee Wirklichkeit geworden und das Kochbuch liegt nun vor Ihnen. Mit meinem Kochbuch möchte ich allen Zöliakiebetroffenen Mut machen und ihnen zeigen, dass man mit dieser Unverträglichkeit gut leben kann und nicht auf alles verzichten muss, was einem schmeckt.
Mit etwas Fantasie lassen sich abwechslungsreiche glutenfreie Gerichte kochen, die noch dazu auch ganz vorzüglich munden! Ich hoffe, dass mein Kochbuch vielen Menschen Freude bereitet und es vor allem bei Zöliakiebetroffenen dazu beiträgt, ihre alten Lieblingsspeisen wieder neu zu entdecken.

Für die Unterstützung möchte ich all meinen Lieben danken.

Magdalena Steger
Buchautorin

Dieter Seifert,
ehemaliger Präsident der Südtiroler Zöliakiegesellschaft

Glutenfrei genießen und gesund essen

Getreide ist für viele Menschen tägliches Grundnahrungsmittel, bei Zöliakie kann es Lebensgefahr bedeuten

Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel gelten grundsätzlich als gesunde Lebensmittel. Doch während diese Getreidesorten für den Großteil der Bevölkerung Grundnahrungsmittel sind, werden sie bei Zöliakie zur Lebensgefahr. Schuld für die Unverträglichkeit auf diese Getreidesorten ist das Klebereiweiß Gluten. Gelangt dieses in den Dünndarm, entstehen lebensgefährliche Entzündungen. Von Zöliakie betroffen sind nicht nur Kinder, denn immer häufiger wird sie auch erst im Erwachsenenalter diagnostiziert. Die genauen Ursachen für die Erkrankung und für den Moment des Ausbruchs sind noch immer ungeklärt. Die einzige Behandlung ist eine lebenslange Diät.

Zwischen Ratlosigkeit und Lebensqualität

Als vor über 10 Jahren bei meiner dreijährigen Tochter Zöliakie diagnostiziert worden ist, haben meine Frau und ich wohl dasselbe durchlebt wie alle anderen Eltern in derselben Lage bzw. wie auch alle Erwachsenen nach der bei ihnen erstellten Diagnose. Auf den ersten Schock folgen Ratlosigkeit und das eigentlich sinnlose Fragen: „Warum ich? Warum mein Kind?“ Die Vorstellung, dass das eigene Kind oder dass man selber sein ganzes Leben lang eine strenge Diät einhalten muss, ist zunächst sehr erschreckend. Dank dem Informationsmaterial, das man bei der Diagnose im Krankenhaus bekommt, aber auch dank Büchern

Glutenhaltige Getreidesorten und daraus/damit hergestellte Produkte

GETREIDESORTEN:

- Weizen
- Alle Weizen-Urformen und Weizen-Verwandte wie Einkorn, Dinkel, Grünkern (gedarrter unreifer Dinkel), Emmer (Hartweizen)
- Roggen
- Triticale (Kreuzung aus Weizen und Roggen)
- Gerste
- Hafer
- Kamut

Glutenhaltige Lebensmittel

LEBENSMITTEL	GLUTENHALTIG DURCH
Backwaren (Brote, Kuchen, Kekse, Pizza, Brösel, Paniermehl, Salzgebäck usw.)	Weizenmehl, Roggenmehl, Hafermehl und -flocken
Frühstückscerealien (Müsli, Cornflakes, Crisps, Kleie)	Getreideflocken aus Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Malz
Teigwaren/Nudeln	Weizenmehl oder -grieß
Kartoffelprodukte (Pommes frites, Kroketten, Püreepulver, Chips)	Weizenmehl im Gemisch, Panade, Gewürzmischungen, verunreinigtes Frittieröl
Milchprodukte (Produkte mit Müslizusatz oder Fruchtzubereitungen, Sprühsahne, Frischkäsezubereitungen, fettreduzierte Käse, Schmelzkäse, Eiszusätze, Kräuterbutter)	Bindemittel-Mischungen, Flocken- oder Kleie-zusätze, Aromen in der Fruchtzubereitung, Gluten als technologisches Hilfsmittel
Fleischwaren (Wurst und fleischhaltige Fertiggerichte, Frikadellen/Hamburger)	Würzmittelmischungen und Kutterhilfsmittel bei Wurst, Zusatz von Getreidebröseln und -flocken, Zusätze in Laken und Marinaden, Teigmantel
Getränke (Bier, Malzbier, Gerstenkaffee, Kaffeeersatzprodukte, Whiskey)	Gerstenmalz
Fertigprodukte, die als Zutat Stärke enthalten (Fertigsuppen, Instantbrühen, Süßwaren, Saucenpulver, Salatdressing, Dessert, Ketchup, Senf, Mayonnaise usw.)	Glutenhaltige Weizenstärke oder „modifizierte Stärke“
Gemüse, tiefgekühlt, mit Kräuterbutter oder Saucenanteil	Weizenmehl in der Fertigsauce, Gluten als Trägerstoff von Gewürzen
Schokoladenartikel	Malzzusätze, Waffelstückchen oder Getreidecrisps, Weizenmehl
Speiseeis	Gluten als technologisches Hilfsmittel, Bindemittel-Mischungen, Waffelstückchen, Müsli, Aromen
Dragees (Arzneimittel oder dragierte Mandeln usw.)	Weizenmehl in der Umhüllung
Würzmittel (Sojasauce, Gewürzmischungen)	Weizen als Zutat, Gluten als Träger- und Füllstoff

Bei allen Kuchen und Speisen gilt: Jede einzelne Zutat muss glutenfrei sein

Sicher glutenfreie Lebensmittel

LEBENSMITTEL	
Nährmittel (Getreide-Ersatz)	Reis, Mais, Maisstärke, Buchweizen, Hirse, Quinoa, Amaranth, Kartoffeln, Kartoffelstärke – **ACHTUNG:** Mehle dieser Lebensmittel können kontaminiert sein
Fleisch	Alle Sorten, unzubereitet
Geflügel und Eier	
Fisch, Krusten- und Schalentiere	Roh, tiefgekühlt, Konserven
Milch und Milchprodukte „natur“	z.B. Joghurt, Buttermilch, Sahne, Kefir usw., Butter, Naturkäsesorten, sofern ohne bemehlte Rinde
Speisefette	Butter, Butterschmalz, Margarine, Speiseöl (kein kalt gepresstes Weizenkeimöl)
Gemüse, alle Sorten	Roh, Tiefkühlgemüse ohne Saucen und Gewürze, sauer eingelegt
Obst, alle Sorten	Roh, tiefgekühlt, Konserven
Nüsse und Mandeln	
Zucker, Honig	
Gewürze (nicht Gewürzmischungen)	
Kräuter	Roh, tiefgekühlt oder getrocknet
Salz	
Essig	
Getränke	Bohnenkaffee, Tee (nicht aromatisiert), Kakaopulver (sofern naturbelassen), reine Fruchtsäfte, Mineral- und Tafelwasser, Wein, klare Spirituosen

Für 1 Stück

FRÜCHTEBROT

ZUTATEN

80 g getrocknete Feigen
20 g Sultaninen
50 g Haselnüsse, grob gehackt
200 ml lauwarmes Wasser
10 g Trockenhefe
1 Prise Zucker
150 g helles, glutenfreies Brotmehl
30 g Braunhirsemehl
20 g Buchweizenmehl
Salz

ZUBEREITUNG

- Feigen in kleine Würfel schneiden, mit Sultaninen und Haselnüssen vermischen.
- 50 ml Wasser mit Trockenhefe und Zucker gut verrühren, etwas gehen lassen.
- In einer Schüssel alle Mehle, Trockenfrüchte, Salz und das Hefe-Wasser-Gemisch mit dem restlichen Wasser etwa 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen zugedeckt etwa 1 Stunde gehen lassen.
- Den Teig nochmals durchkneten, daraus ein Brot formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.
- Zugedeckt etwa 15 Minuten gehen lassen und im vorgeheizten Backofen backen.

- **Achten Sie darauf**, dass Feigen, Sultaninen, Haselnüsse, Braunhirse- und Buchweizenmehl nicht mit glutenhaltigem Getreide kontaminiert sind und die Trockenhefe glutenfrei ist.

ZUBEREITUNG

- etwa 1¼ Stunden + Ruhezeit
- einfach

etwa 200 Grad
35 – 40 Minuten

Für 8 kleine Zelten

ZELTEN

ZUTATEN

600 g getrocknete Feigen, klein geschnitten
240 g Sultaninen und Rosinen
300 g Nüsse (Mandeln, Walnüsse, Erdnüsse), gehackt
60 g Pinoli
80 g Zitronat und Orangeat
2 TL Zimt
2 TL Neugewürz
1 TL Nelkenpulver

MARINADE

50 ml Rum
80 ml Kaffee
3 EL Honig

BROTTEIG

10 g Trockenhefe
250 ml lauwarmes Wasser
1 Prise Zucker
120 g helles, glutenfreies Brotmehl
100 g Buchweizenmehl
80 g Braunhirsemehl
Salz

WEITERES

geschälte Mandeln und Walnüsse zum Verzieren
Honigwasser (1:1) zum Bestreichen

VORBEREITUNG

- Trockenfrüchte, Nüsse und Gewürze in einer Schüssel mit der Marinade gut vermischen. Alles über Nacht marinieren lassen.

BROTTEIG

- Trockenhefe, Wasser und Zucker gut verrühren und etwas gehen lassen.
- Alle Mehle und Salz in einer Schüssel mit dem Hefe-Wasser-Gemisch etwa 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.

FERTIGSTELLUNG

- Die marinierten Früchte zum Brotteig geben und gut verkneten.
- Aus dem Teig acht kleine Zelten formen, diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und abgedeckt etwa 15 Minuten gehen lassen.
- Die Zelten mit geschälten Mandeln und Walnüssen verzieren und im vorgeheizten Backofen backen.
- Während des Backvorganges die Zelten mehrmals mit Honigwasser bestreichen.
- Die fertig gebackenen Zelten gut auskühlen lassen und dann in Klarsichtfolie wickeln.

- **Achten Sie darauf**, dass Trockenfrüchte, Nüsse, Trockenhefe, Buchweizenmehl und Braunhirsemehl nicht mit glutenhaltigem Getreide kontaminiert sind.

ZUBEREITUNG

- etwa 2 Stunden + Marinierzeit
- etwas aufwändig

etwa 160 Grad
40 – 45 Minuten

Früchtebrot

Zelten

PRESSKNÖDEL

Für etwa 6 Stück

ZUTATEN

25 g Zwiebeln
1 EL Olivenöl
100 g reifen Graukäse
80 ml Milch
1 Ei
20 g glutenfreies Mehl
1 EL Schnittlauch, fein gehackt
Salz
120 g glutenfreies Knödelbrot

WEITERES

Öl zum Braten
etwas Rübenkraut

ZUBEREITUNG

- Zwiebel schälen, klein schneiden und in Olivenöl anbraten.
- Graukäse in kleine Würfel schneiden. Milch erwärmen und die Hälfte des Käses darin schmelzen.
- Zusammen mit Zwiebelwürfeln, Ei, Mehl, Schnittlauch, Salz und dem restlichen Käse zum Knödelbrot geben. Alles so lange zu einem Teig verkneten bis er gut zusammenhält.
- Aus dem Teig mit nassen Händen Knödel formen und diese flach drücken.
- In einer Pfanne Öl erhitzen und die Knödel auf beiden Seiten dunkelbraun braten.
- Pressknödel in Salzwasser etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen.
- Auf Tellern mit Rübenkraut anrichten und servieren.

VARIATION

- Kasnocken: Verwenden Sie anstelle von Graukäse einen würzigen Schnittkäse. Formen Sie die Knödel zu Nocken, übergießen Sie diese mit brauner Butter und streuen Sie geriebenen Parmesan darüber.

ZUBEREITUNG

- 1 Stunde
- einfach

TIPPS

- Servieren Sie die Pressknödel in einer Suppe oder mit einem Krautsalat.
- Für das Knödelbrot verwenden Sie glutenfreies, in kleine Würfel geschnittenes, Weißbrot (Toastbrot, Baguette), welches im Backofen bei 180 Grad geröstet wird.

SPINATKNÖDEL

Für etwa 6 Stück

ZUTATEN

100 g gekochter Spinat
40 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
150 g glutenfreies Knödelbrot
50 g helles, glutenfreies Mehl
1 Ei
30 ml Milch
Salz
Pfeffer

WEITERES

Öl zum Anbraten
braune Butter
Parmesan zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

- Spinat mit dem Pürierstab fein pürieren.
- Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne weich dünsten.
- In einer Schüssel Spinat, Zwiebel- und Knoblauchwürfel, Knödelbrot, Mehl, Ei und Milch gut zu einem Teig verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Teig etwa 15 Minuten ruhen lassen.
- Mit feuchten Händen aus der Masse Knödel formen.
- Im leicht kochenden Salzwasser etwa 20 Minuten köcheln lassen.
- Die Knödel auf Tellern anrichten, mit Parmesan bestreuen und mit brauner Butter übergießen.

VARIATIONEN

- Speckknödel: Anstelle von Spinat verwenden Sie 80 g klein geschnittenen Speck.
- Rohnenknödel: Anstelle von Spinat verwenden Sie 100 g Rohnenpüree.

ZUBEREITUNG

- etwa 1 Stunde + Ruhezeit
- einfach

etwa 20 Minuten

Pressknödel

Spinatknödel

Für 2 Personen

PANIERTES SCHNITZEL MIT KARTOFFELSALAT

KARTOFFELSALAT

- 400 g festkochende Kartoffeln
- 40 g Zwiebeln
- 2 EL Petersilie
- 1 EL Senf
- 2 EL Essig
- 4 EL Olivenöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer

SCHNITZEL

- 2 Kalbsschnitzel
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL glutenfreies Mehl
- 1 Ei
- 5 EL glutenfreie Semmelbrösel

WEITERES

- Backfett

KARTOFFELSALAT

- Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser gar kochen. Abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden.
- Zwiebel in kleine Würfel schneiden und zu den Kartoffeln geben.
- Petersilie, Senf, Essig, Olivenöl, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer in ein leeres Marmeladenglas füllen, verschließen und gut schütteln.
- Dressing über die Kartoffeln geben und gut umrühren.

SCHNITZEL

- Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen.
- Zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden.
- Backfett erhitzen und die Schnitzel schwimmend auf beiden Seiten goldgelb backen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
- Panierte Schnitzel zusammen mit Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und servieren.

- **Achten Sie darauf**, dass Senf, Brühe und Preiselbeermarmelade glutenfrei sind.

ZUBEREITUNG

- etwa 1½ Stunden
- einfach

TIPPS

- Servieren Sie zu den Schnitzeln eine Preiselbeermarmelade.
- Sie können auch Truthahn- oder Schweinefleisch verwenden.

etwa 180 Grad
etwa 5 Minuten

Für 4 Personen

CHICKEN NUGGETS MIT KARTOFFELSPALTEN

KARTOFFELSPALTEN

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Rosmarin, gehackt
- Salz
- Pfeffer

CHICKEN NUGGETS

- 600 g Hühnerbrust
- Salz
- Pfeffer
- 1 Ei
- 2 EL Milch
- 3 EL glutenfreies Mehl
- 100 g glutenfreie Semmelbrösel

WEITERES

- Öl zum Frittieren

KARTOFFELSPALTEN

- Kartoffeln waschen, schälen und in mittelgroße Spalten schneiden.
- Olivenöl, Rosmarin und Kartoffeln in einer Schüssel gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Kartoffelspalten gleichmäßig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und im Backofen backen.

CHICKEN NUGGETS

- Hähnchenbrust in Nuggets-Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Ei und Milch gut verquirlen. Nuggets-Stücke in Mehl wenden, durch das Ei-Milch-Gemisch ziehen und zum Schluss mit Semmelbröseln panieren.
- In einer Pfanne reichlich Öl erhitzen. Chicken Nuggets darin auf beiden Seiten goldgelb backen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
- Chicken Nuggets mit den Kartoffelspalten servieren.

ZUBEREITUNG

- etwa 1 Stunde
- einfach

TIPPS

- Servieren Sie dazu selbstgemachtes Ketchup (siehe Seite 106).
- Statt Hühnerbrust können Sie auch einen festen Fisch verwenden.

Kartoffelspalten: etwa 180 Grad
Kartoffelspalten: etwa 40 Minuten

Chicken Nuggets: etwa 160 Grad
Chicken Nuggets: 3–4 Minuten

Paniertes Schnitzel mit Kartoffelsalat

Chicken Nuggets mit Kartoffelspalten

Für etwa 15 Stück

APFELKIACHLAN

ZUTATEN

3	Eigelb
200 ml	Milch
100 g	Mehl von Schär
1 Pkg.	Vanillezucker
1 Msp.	Zitronenschale, gerieben
1 EL	Rum
3	Eiweiß
1 Prise	Salz

WEITERES

3	Äpfel
1	Zitrone, Saft
	Öl zum Backen
4 EL	Zucker
1 TL	Zimt

ZUBEREITUNG

- Eigelb, Milch, Mehl, Vanillezucker, Zitronenschale und Rum gut verrühren.
- Eiweiß mit Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Eigelb-Masse heben.
- Teig etwa 15 Minuten ruhen lassen.
- Äpfel schälen, mit einem Kernausstecher das Gehäuse entfernen, in etwa 1 cm dicke Ringe schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
- In einer Pfanne Öl erhitzen.
- Die Apfelringe mithilfe einer Gabel in den Teig tauchen und im Öl schwimmend auf beiden Seiten goldgelb backen.
- Auf einem flachen Teller Zucker und Zimt verrühren.
- Die Apfelkiachlan auf Küchenkrepp abtropfen lassen und im Zimt-Zucker wälzen.

- **Achten Sie darauf**, dass der Staubzucker und Vanillezucker nicht mit Weizenstärke gemischt sind.

ZUBEREITUNG

- etwa 1 Stunde + Ruhezeit
- einfach

etwa 180 Grad
3 – 4 Minuten

Für etwa 5 Stück

STRAUBEN

ZUTATEN

3	Eiweiß
1 Prise	Salz
3	Eigelb
250 ml	Milch
30 g	Zucker
10 g	Vanillezucker
250 g	Mix B von Schär
1 TL	Backpulver
2 EL	Rum

WEITERES

Backfett
Staubzucker zum Bestreuen
Preiselbeermarmelade

ZUBEREITUNG

- Eiweiß mit Salz steif schlagen.
- Eigelb, Milch, Zucker und Vanillezucker verrühren. Mehl und Backpulver sieben und mit Rum und Salz zur Ei-Milch-Mischung geben. Gut verrühren. Eiweiß vorsichtig unterheben.
- In einer Pfanne reichlich Backfett erhitzen.
- Die Masse in einen Straubentrichter füllen und kreisförmig ins heiße Backfett einlaufen lassen. Auf beiden Seiten goldgelb backen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
- Die Strauben auf Teller geben, mit Staubzucker bestreuen und mit Preiselbeermarmelade servieren.

- **Achten Sie darauf**, dass Vanillezucker und Backpulver glutenfrei sind.

ZUBEREITUNG

- etwa 1 Stunde
- einfach

TIPP

- Anstelle der Preiselbeermarmelade können Sie auch Marillenmarmelade verwenden.

etwa 180 Grad
1 – 2 Minuten

Apfelkiachlan

Strauben

BIGNÈ MIT SAHNEFÜLLUNG

Für etwa 30 Stück

ZUTATEN

400 g Brandteig (siehe Seite 110)
500 ml Sahne
3 EL Zucker
1 Pkg. Vanillezucker

WEITERES

Staubzucker zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

- Den Brandteig in einen Spritzsack mit Sterntülle füllen.
- Den Teig mit etwas Abstand als kleine Rosetten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen.
- Im vorgeheizten Backofen backen und auskühlen lassen.

FERTIGSTELLUNG

- Sahne mit Zucker und Vanillezucker steif schlagen.
- Die Bignès mit einem Sägemesser waagerecht teilen.
- Sahne in einen Spritzsack füllen und auf die Unterseite der Bignès spritzen.
- Deckeln aufsetzen und mit Staubzucker bestreuen.

- **Achten Sie darauf**, dass der Staubzucker nicht mit Weizenstärke gemischt ist.

ZUBEREITUNG

- 1 Stunde + Auskühlzeit
- einfach

TIPP

- Sie können die Bignès auch mit einer Schokosahne oder einer Kugel Vanilleeis füllen.

etwa 180 Grad
25 – 30 Minuten

JOGHURTMUFFINS

Für etwa 12 Stück

ZUTATEN

3 Eier
200 g Zucker
10 g Vanillezucker
1 Msp. Zitronenschale, gerieben
1 Prise Salz
170 ml Öl
150 g Naturjoghurt
300 g glutenfreies Kuchenmehl
30 g Buchweizenmehl
1 Pkg. Backpulver

WEITERES

Staubzucker zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

- Eier, Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Salz mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Öl langsam dazugeben und weiter schlagen.
- Naturjoghurt unter die Eiermasse rühren.
- Mehl, Buchweizenmehl und Backpulver sieben und unter die Eier-Joghurt-Masse heben.
- Das Muffinblech mit den Muffinförmchen auslegen, bis zur Hälfte mit der Masse füllen und im vorgeheizten Backofen backen.
- Die Muffins auskühlen lassen, mit Staubzucker bestreuen und servieren.

- **Achten Sie darauf**, dass das Buchweizenmehl nicht mit glutenhaltigem Getreide kontaminiert ist. Der Staubzucker darf nicht mit Weizenstärke gemischt und Vanillezucker und Backpulvermüssen glutenfrei sein.

ZUBEREITUNG

- etwa 1 Stunde
- einfach

TIPP

- Für Kindergeburtstage bestreichen Sie die Muffins mit geschmolzener Kuvertüre und bestreuen Sie sie mit bunten Streusel.

etwa 180 Grad
40 – 45 Minuten

Bignè mit Sahnefüllung

Joghurtmuffins

Für etwa 100 g

AVOCADO-DIP

ZUTATEN

- 1 reife Avocado
- 1 gekochtes Ei
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Schnittlauch, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Avocado schälen und mit einer Gabel etwas zerdrücken.
- Ei schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Avocado, Ei, Zitronensaft und Schnittlauch in einer Schüssel gut verrühren.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.

ZUBEREITUNG

- 15 Minuten
- einfach

TIPP

- Avocado-Dip passt gut zu frisch gebackenem Brot.

Für 2 Flaschen à 250 ml

KETCHUP

ZUTATEN

- 1 kg Tomaten
- ½ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g getrocknete Tomaten
- 50 ml Apfelessig
- 30 g Agavendicksaft (evtl. Zucker)
- 1½ TL Paprikapulver
- 1 Msp. Muskatnuss
- 1 Msp. Zimt
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
- In einem Kochtopf Tomaten, Zwiebel- und Knoblauchwürfel, getrocknete Tomaten, Apfelessig, Agavendicksaft, Paprikapulver, Muskatnuss und Zimt etwa 1 Stunde leicht köcheln lassen.
- Alles durch ein feines Sieb streichen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen, bis der Ketchup die richtige Konsistenz hat.
- Heiß in sterile Flaschen abfüllen, gut verschließen und auskühlen lassen.

ZUBEREITUNG

- etwa 2 Stunden
- einfach

Für etwa 200 g

WILDKRÄUTER-QUARK-DIP

ZUTATEN

- 200 g Quark
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Bachkresse
- 1 EL Knoblauchrauke
- 1 EL Löwenzahnblätter
- 1 EL Gundelrebe
- 1 EL Wiesengerbel
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Quark mit Zitronensaft in einer Schüssel gut verrühren.
- Alle Wildkräuter waschen, trocken tupfen, fein hacken und unterrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNG

- 15 Minuten
- einfach

TIPPS

- Wildkräuter-Quark-Dip passt gut zu frisch gebackenem Brot oder Pellkartoffeln.
- Anstelle der Wildkräuter können Sie auch Gartenkräuter verwenden.

Ketchup Wildkräuter-Quark-Dip Avocado-Dip

Biografien

Magdalena Steger

Magdalena Steger wurde in Bruneck geboren und wuchs mit zwei Schwestern und ihren Eltern in St. Georgen auf. Nach dem Schulabschluss in Bruneck absolvierte sie eine Lehre zur Konditorin, welche sie 1997 abschloss.
2006 erhielt sie die Diagnose Zöliakie, was ihr den Beruf als Konditorin nicht mehr ermöglichte. Aufgrund dieser Diagnose fasste sie den Entschluss, sich in die Materie der glutenfreien Ernährung einzuarbeiten. So begann sie diverse Rezepte für Zöliakie-Betroffene zu entwickeln. Bis heute haben sich etwa 80 Rezepte angesammelt. 2008 begann die Autorin Koch- und Backkurse für Zöliakie-Betroffene sowie deren Angehörige und Freunde zu organisieren. Da von vielen Seiten der Wunsch geäußert wurde, die verschiedenen Rezepte zu erhalten, reifte in ihr die Idee ein Kochbuch zu schreiben.

Bei Fragen und Anregungen wenden Sie sich per E-Mail direkt an die Autorin:
suedtirol.glutenfrei.geniessen@gmail.com
glutenfreie-suedtiroler-kueche.jimdo.com

Karin Miribung

Karin Miribung, in Bruneck geboren, wohnt heute in Gais. Schon früh entdeckte sie ihre Leidenschaft zur Fotografie. Die Ausbildung zur Fotografin absolvierte sie an der Fotografenschule in Hall in Tirol. Seitdem bildet sie sich autodidaktisch in diesem Fachgebiet weiter. Ihre Vorliebe gilt vor allem der Fotografie von Menschen – Momentaufnahmen, besondere Ereignisse oder Porträts. Es war immer schon ein besonderer Wunsch von ihr, an einem Kochbuch mitzuwirken ...

www.miribung.com

Erlebe und genieße die glutenfreie Südtiroler Küche

Die Autorin Magdalena Steger erhielt die Diagnose Zöliakie und musste von einem Tag auf den anderen ihre Ernährung komplett umstellen. Auf die typische Südtiroler Küche wollte sie aber auf keinen Fall verzichten und probierte zahlreiche Gerichte aus. Herausgekommen ist eine Sammlung mit 80 köstlichen Rezepten für typisch Südtiroler Gerichte, Brot, Kuchen und Kekse.

Viele Tipps und Tricks erleichtern Anfängern oder mit glutenfreien Nahrungsmitteln unerfahrenen Köchen den richtigen Umgang mit den Zutaten. Das Kochbuch ist aber in erster Linie Ideengeber für Zöliakiebetroffene, die ihre Rezeptesammlung um eine Vielzahl neuer Gerichte erweitern möchten.

- 80 glutenfreie Rezepte für den täglichen Gebrauch
- Jedes Rezept mit Foto und einfach nachzukochen
- Köstliche Brote wie Breatlan, Vollkornbrot, Laugenbrot …
- Herrliche Hauptspeisen wie Schlutzkrapfen, Bandnudeln, Knödel …
- Typische Südtiroler Spezialitäten wie Strauben, Niggilan, Tirtlan …
- Leckere Kuchen und Torten
- Verschiedene Kekse – nicht nur für Weihnachten
- Tipps und Tricks zur glutenfreien Küche
- Wichtige Informationen der Südtiroler Zöliakiegesellschaft

ISBN 978-88-8266-922-5
9 788882 669225
19,90 € (I) 21,90 € (D/A)
athesia-tappeiner.com