

# Herzhaft backen ohne Mehl

## Pizza, Quiche und Co. Glutenfrei

Als Mutter von zwei zöliakie betroffenen Kindern kennt sich Anja Donnermeyer bestens mit glutenfreier Familienküche aus. Die studierte Wirtschaftswissenschaftlerin aus Münster verfasste bereits zwei Rezeptbücher, in denen sie aufzeigt, wie der Familienalltag mit Zöliakie leicht zu meistern ist. Bei der Auswahl ihrer Rezepte ist es der Autorin besonders wichtig, keine teuren Ersatzprodukte, sondern alltägliche Lebensmittel, die von Natur aus glutenfrei und in jedem Supermarkt zu finden sind, zu verwenden. Damit sind die Rezepte leicht umzusetzen – auch im stressigen Familienalltag.

### Anja Donnermeyer

Verlag: Eugen Ulmer Verlag

ISBN: 978-3-8186-0413-4

Preis: 19,90 Euro

In ihrem neuen Buch „Herzhaft backen ohne Mehl – Pizza, Quiche und Co. Glutenfrei“ stellt Anja Donnermeyer neue praktische Rezeptideen für den Alltag vor. Die Leser finden hier über 50 leckere Rezepte rund um Pizza, Quiche und Co. für die glutenfreie Küche.

Bereits der Anblick des farbenfrohen gestalteten Covers weckt Lust auf diese herzhaften Leckereien. Am Anfang des Buches gibt die Autorin einen kurzen Einblick in die Welt des Backens ohne Gluten. Sie erklärt, was es bedeutet, ohne Mehl zu backen, und worauf bei einer glutenfreien Ernährung zu achten ist. Hilfreich für den Leser, ist dabei die Übersicht der von Natur aus glutenfreien Lebensmittel sowie die praktischen Tipps für die Zubereitung von Quiches und Pizzen.

Nach der informativen Einführung folgt der Rezeptteil, der in drei Kapitel unterteilt ist: Im ersten Teil findet man eine große Auswahl abwechslungsreicher Quicherezepte. Die Autorin zeigt, welche vielfältigen Möglichkeiten es gibt, Quiches ganz ohne Mehl zuzubereiten. So lassen sich Teigböden aus verschiedenen Körnern, Hülsenfrüchten und glutenfreien Getreidesorten wie Polenta oder Kichererbsen einfach herstellen und mit den unterschiedlichsten Füllungen abwechslungsreich gestalten. Klassiker wie Quiche Lorraine oder Spinat-Feta-Quiche, aber auch ungewöhnliche Kombinationen wie Birnen-Brokkoli oder Kidneybohnen-Ricotta-Quiche werden vorgestellt. Da ist für jeden Geschmack etwas dabei.



Im zweiten Kapitel geht es weiter mit Pizzen und Kuchen. Auch hier werden dem Leser eine Vielfalt unterschiedlichster Teig- und Belagvariationen vorgestellt. Neben Oliven-Peperoni-Pizza auf Thunfischboden und Kartoffel-Frischkäse-Pizza auf Linsenboden, finden sich herzhaftere Rezepte für Kartoffel-Gemüse- und Kartoffel-Speck-Kuchen. Unter der Kategorie „Fingerfood & andere Kleinigkeiten“ befinden sich im letzten Kapitel des Buches raffinierte

Flammkuchenrezepte sowie viele kleine Leckereien für zwischendurch oder fürs Büfett. Herzhafte Spaghetti-Muffins, Käse-Röllchen, mediterrane Focaccia oder Pesto-Schnecken sind nur einige ansprechende Backideen, die der Leser in diesem Kapitel erhält.

Wirklich hilfreich sind außerdem die Rezeptvorschläge für 10 mehlfreie Pizza- und Quiche-Bodenteige in den Buchumschlagseiten, die sich mit jedem beliebigen Belag kombinieren lassen. Praktisch ist ebenso die Service-seite am Ende des Buches, die alle Rezepte mit entsprechender Seitenzahl aufzeigt. Dank dieser Übersicht lässt sich schnell und problemlos das passende Rezept finden.

Alle Rezepte kommen ohne Mehl und mit wenigen Zutaten aus. Allesamt

leicht erhältlich und nicht zu teuer. Die Arbeitsschritte der Zubereitung werden Schritt für Schritt verständlich erklärt und sind einfach umzusetzen. Bei jedem Rezept sind die Menge sowie die Zubereitungs- und Backzeit angegeben. Auch die Tipps und Varianten am Rezeptende sind hilfreich und geben neue Anreize. Hervorzuheben ist, dass die Autorin im Zutatenverzeichnis der Rezepte darauf hinweist, bei Haferflocken und Speisestärke extra glutenfreie Produkte auszuwählen. Sinnvoll wäre noch gewesen, diese kritischen Lebensmittel bereits bei der Auflistung glutenfreier Produkte im Einleitungsteil zu erwähnen. Neben jedem Re-