



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Rezeptsammlung

Glutenfreie Rezepte

ohne Ei, ohne Milch & ohne Zucker

Hirse-Kroketten

1 mittelgroße Zwiebel, 200g Hirse, 1 Teel. Öl und 2-3 Essl. Öl, 2 Teel. Gemüsebrühe (Instant), Eiersatz, Salz, weißer Pfeffer, geriebene Muskatnuss.

Zwiebel schälen, hacken, Hirse waschen, abtropfen lassen, 1 Teel. Öl erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten, Hirse zufügen und mit ½ l Wasser ablöschen. Aufkochen und Brühe einrühren. Bei schwacher Hitze 20-25 Minuten garen. Auskühlen und evtl. abtropfen lassen. Hirse und Ei verkneten, würzen und daraus ca. 20 Kroketten formen. In 2-3 Essl. heißem Öl rundherum goldbraun braten.

Blumenkohl mit Walnuss

1 mittlerer Blumenkohl, 1 große Karotte, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 3 gehäufte Essl. gehackte Walnüsse, 1 Essl. Öl, 1 Essl. Wasser, Salz.

Blumenkohl und Karotte im Schnellkochtopf garen. Zwiebel und Knoblauchzehen würfeln. Walnüsse trocken in der Pfanne rösten. Öl, Wasser, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und leicht bräunen. Blumenkohl zerkleinern, Karotte würfeln, in die Pfanne geben und salzen. Beilagen: gedünsteter Fisch, Kartoffeln.

Bohnenbratlinge

1 Dose Kidney Bohnen oder 200-300g selbstgekochte, 1 Teel. Bohnenkraut, 1 Teel. Liebstöckel, ½ Teel. Salz oder Instant-Brühe, 1 gehäufte Essl. Maismehl, 2-3 Essl. Wasser, Öl zum Braten.

Bohnen mit Bohnenkraut, Liebstöckel, Salz oder Brühe, Maismehl und Wasser pürieren (ergibt eine sehr feste Masse). Pfanne mit sehr wenig Öl erhitzen und mit dem Kochlöffel Bratlinge formen. Von beiden Seiten knusprig braten.

Die Bratlinge können mit Käse überbacken werden.

Frikadellen

500g Rinderhackfleisch, 1 große Kartoffel, Salz, Pfeffer, weitere Kräuter und Gewürze nach Belieben und Verträglichkeit (1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe), 1 Essl. Pflanzenöl.

Kartoffel schälen und fein reiben (ähnlich wie für Reibekuchen). Das Hackfleisch mit der Kartoffel und den Gewürzen (Zwiebel und Knoblauchzehe sehr fein hacken und dazu geben) in einer Schüssel vermengen. Aus dieser Hackfleischmasse Frikadellen formen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Frikadellen von beiden Seiten anbraten. Mit dem Deckel die Pfanne verschließen und bei geringer Hitze die Frikadellen garen.

Gemüse Lasagne

250g Lasagneplatten (selbst gemacht oder gekauft), ca. 500g verschiedene Gemüse - Mischung : 1Kopf Brokkoli, ½ Kopf Blumenkohl beides klein geraspelt, 3 mittlere Möhren und 4 Tomaten - Mischung 2: 1 Dose Mais, 3 mittlere Möhren klein geraspelt, 4 Tomaten, ½ Gurke klein geraspelt - Soße Bolognese (vegetarisch), 1 Essl. Basilikum, 100g Tofucreme.

Die verschiedenen Gemüse in Salzwasser kurz (ca. 5 Min.) dünsten. Mit der Soße Bolognese, Basilikum und der Tofucreme gut vermengen. In eine feuerfeste Form abwechselnd Nudeln und Gemüse einschichten, wobei die oberste Schicht aus Gemüse bestehen sollte. Im vorgeheizten Backofen (220°C) auf der mittleren Schiene 30-40 Min. backen.

Gemüse Lasagne

Lasagneplatten selber machen oder gekaufte Lasagneplatten, 1 große Sellerie 4 große Karotten, ¼ l Wasser, 1 Teel. Salz, 1 Teel. Instant Brühe, 3-4 Stangen Porree, 1-2 Knoblauchzehen, 1 gehäufte Essl. gehackte Petersilie, 1 gehäufte Essl. Estragon, etwas Muskat, 100g Kräuterstreichkäse (oder: 100g Sojacreme mit Kräutern und Instant Brühe würzen), ¼ l Wasser, ½ Teel. Senf, 1 Teel. Instant Brühe, 1 gehäufte Essl. glutenfreies Mehl, 50g geriebener Käse.

Sellerie und Karotten im Wasser mit Salz und Brühe aufkochen, Porree in feine Streifen schneiden mit fein gewürfelm Knoblauch, Petersilie, Estragon, Muskat und Kräuterstreichkäse dazugeben und ca. 5 Min. mit kochen lassen. Wasser mit Senf, Brühe und glutenfreiem Mehl verquirlen und zum Gemüse geben. Das Gemüse sollte nicht zu dicklich werden. In eine feuerfeste Form abwechselnd ungekochte Nudelplatten und Gemüse schichten. Insgesamt 3 X im Wechsel; die letzte Schicht sollte Gemüse sein, damit auch die oberste Nudelplatte gar wird. Auf der 2. Schiene von unten im vorgeheizten Backofen (220°C) backen. Nach 20 Min. den geriebenen Käse darüber streuen und noch weitere 15 Min. backen lassen.

Hirserösti

1 Tasse Hirse, 2 Tassen Wasser, 1 Teel. Instant-Brühe, Kräuter nach Wahl oder Karotten-Zwiebel-Mischung, 100g Käse.

Hirse mit Wasser und Brühe kochen. Fertige Hirse mit Kräutern oder Karotten-Zwiebel-Mischung vermischen und den Käse untermischen. In der Pfanne kleine Röstis (z.B. 4 Stück pro Pfanne) von beiden Seiten knusprig braten.

Hirseschmarrn

2 große gekochte Kartoffeln vom Vortag, 250g Hirse, 500 ml Milch oder Wasser, evtl. ½ Teel. Kardamom, 2 Essl. Rosinen, 4 Essl. Orangensaft, Honig, Butter zum Braten, Puderzucker zum Bestäuben

Kartoffeln durch die Presse drücken. Hirse in Milch oder Wasser mit Kardamom, Rosinen und Orangensaft aufkochen und quellen lassen. Mit Honig nach Geschmack süßen und die Kartoffeln unterrühren. Butter in der Pfanne zerlassen, den Teig bräunen, dann mit 2 Gabeln den Teig „rupfen“ und dabei wenden und von der anderen Seite bräunen. Heiß mit etwas Puderzucker bestäubt servieren.

Den Teig kann man sehr gut schon am Vortag zubereiten.

Lässt man die Kartoffeln und das Erhitzen in der Pfanne weg, ist es eine leckere Hirse-Nachspeise.

Hirsetopf mit Gemüse

1 Essl. Olivenöl, 1-2 Zwiebeln, 100g Hirseflocken, 1 l Gemüsebrühe, verschiedene Gemüsemischungen (4 Karotten und 2 Lauchstangen, 1 Karotte, 150g Erbsen, 1 Zucchini oder Gurke, 1 Aubergine, 1 Zucchini, Paprika), ½ Teel. Thymian, ½ Teel. Rosmarin, etwas Salz, 1 Essl. gehackte Petersilie zum Verzieren.

Zwiebeln würfeln und im heißen Öl anbraten. Hirseflocken kurz mit braten, Gemüsebrühe dazu gießen und 5 Min. köcheln lassen. Währenddessen Gemüse vorbereiten; putzen, waschen und klein würfeln (ca. 1-2 cm). Bei kleiner Hitze Gemüse 8-10 Min. mit kochen lassen. Zum Schluss würzen und mit Petersilie verzieren.

Karotten-Porree mit Erdnussoße

Karotten und Porree nach Belieben, 1 Tasse Brühe, Petersilie, evtl. 1-2 Knoblauchzehen, 100-120 ml Sojacreme, 1-2 Essl. Erdnusscreme.

Karotten in Scheiben, Porree in Ringe schneiden und in der Brühe gar dünsten. Petersilie und wer mag zerdrückten Knoblauch dazugeben. Je nach Gemüsemenge 100 bis 250g Sojacreme mit 1-2 Essl. Erdnusscreme verrühren, zum Gemüse geben und noch ca. 5 Minuten mit erhitzen. Die Erdnusscreme kann auch ohne Sojacreme zum Gemüse gegeben werden, dann einen Schluck Sahne hinzufügen.

Kartoffel-Waffeln

Übrig gebliebene gekochte Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Salz, Koriander und evtl. mit Petersilie würzen. (Abwandlung: mit Salz und Curry würzen) Herzwaffeleisen dünn mit Öl (oder Spezial-Margarine) einpinseln, Kartoffelbrei auf das heiße Eisen geben und backen. Diese Waffeln schmecken am besten heiß und wer es verträgt mit Butter oder Spezialmargarine bestrichen. Es ist schnell zubereitet, als Beilage zu Salat oder Gemüse oder auch alleine. Es ist sehr beliebt für Kinder z.B. anstatt Brot.

Kichererbsen-Mandel-Waffeln

200g Kichererbsen, 100g gemahlene Mandeln, ½ Teel. Salz, ½ Teel. Curcuma oder Curry, 1 Teel. Öl

Kichererbsen über Nacht einweichen, im Dampfkochtopf ca. 30 Min. weich kochen, pürieren. Kichererbsenpüree mit Mandeln, Salz, Curcuma oder Curry, Öl und einem Rest Kichererbsenwasser vermischen (Teig nicht zu flüssig!). Herzwaffeleisen einfetten, aus dem Teig 4 Waffeln backen und noch heiß mit Butter bestreichen und essen.

Kokospudding

½ l Wasser, 100g Kokosraspeln, 35g Speisestärke, ½ - 1 Teel. gemahlene Vanille, etwas Kardamom (wenn vorhanden), 2Eßl. Zucker oder Honig.

Kokosraspeln im Wasser aufkochen und 5 Min. kochen lassen. Alles ca. 5 Min. pürieren, durch ein Sieb gießen, Kokosmilch aufgießen. Mit Wasser wieder auf 500 ml ergänzen und zum Kochen bringen. Stärke mit wenig Wasser anrühren, mit Vanillepulver, Kardamom und Zucker oder Honig zur Kokosmilch geben und kurz aufkochen lassen. Verzierung des abgekühlten Puddings mit den Kokosraspeln. Die restlichen Kokosraspeln trocknen oder einfrieren und für etwas anderes verwenden.

Rote Beete Salat

2 mittlere rote Beete, 4 Äpfel (z.B. Boskop), Saft ½ Zitrone, ½ Teel. Salz, 100g gemahlene Mandeln oder andere Nüsse, 1-2 Knoblauchzehen, 1 gehäufte Essl. Dill, ½ - 2/3 Becher Sauerrahm (oder Sojacreme gute 100-150g).

Rote Beete roh fein raspeln, Äpfel grob raspeln, 1 Essl. Mandeln oder Nüsse zur Seite legen. Alle Zutaten gut vermischen, länger ziehen lassen (z.B. einige Stunden oder über Nacht, das verfeinert den Geschmack). Kurz vor dem Servieren mit Dill und Nuss verzieren (siehe Zeichnung) und oben auf die Mitte einen Klecks Sauerrahm bzw. Sojacreme geben.

Soße Bolognese

100g grob geriebene Haselnüsse oder Mandeln. 2 gewürfelte Zwiebeln, ½ Tasse Wasser, 1 Teel. Instant-Brühe, 1-2 Essl. Oregano, 100g Tomatenmark, 2 fein gewürfelte Knoblauchzehen, ½ -1 Tasse Wasser, etwas frisches oder getrocknetes Basilikum.

Haselnüsse oder Mandeln rösten und auf einem Teller beiseite stellen. Zwiebeln im Wasser dünsten, Brühe, Oregano und Tomatenmark zugeben und aufkochen, Knoblauch dazugeben und die Nüsse unterheben. Wasser dazugeben und evtl. nachwürzen. Mit dem Basilikum verzieren. Eignet sich für die unterste Pizzaschicht, oder nur als Pizzabrot, für Reis, Nudeln, Hirse.

Wirsing mit pikanter Sojacreme

1 Kopf Wirsing, ¼ l Brühe, 200-250g Sojacreme, 1 Teel. Instant-Brühe, 1 Teel. Dill, 1 Teel. Petersilie, 1-2 Knoblauchzehen oder 1 kleine Zwiebel.

Wirsing vierteln und in der Brühe im Dampfkochtopf ca. 15 Min. garen. Die Sojacreme mit Instantbrühe, Dill Petersilie und zerdrücktem Knoblauch oder gewürfelter Zwiebel würzen. Sojacreme großzügig über die Wirsingviertel verteilen. Sollte die Sojacreme zu flüssig sein ¼ Teel. Guarkernmehl unterrühren. Am besten schmeckt die Sojacreme, wenn sie schon 1-2 Stunden durchgezogen ist. Ich bereite sie meistens schon am Vortag zu. Eignet sich vorzüglich als Brotbelag, Zu Salzkartoffeln oder als Grundlage für eine Salatsoße. Salatsoße: 2 Eßl. von der gewürzten Sojacreme mit 2 Essl. Zitronensaft, ¼ Teel. Zucker, ¼ Teel. Salz und etwas Wasser (ca. 4-6 Essl.) verrühren; passt gut zu Chicoree Salat und auch weniger herben Salaten.

Wirsingwaffeln

50g Kichererbsenmehl oder 30g Kichererbsenmehl und 20g gemahlene Leinsamen, 250g gekochter, abgetropfter und pürierter Wirsing, ca. 50 ml heißes Wasser, ½ Teel. Kurkuma (falls vorhanden), 1 Teel. Spitze Kümmel, etwas Salz.

Wasser mit Kichererbsenmehl und Gewürzen zu einem festen Brei verrühren, Wirsing unterrühren. Herzwaffeleisen aufheizen und 2 Waffeln backen. Süße Variante: mit Marmelade oder Apfelmus essen. Würzige Variante: dünn mit Butter bestreichen und mit Salz nachwürzen.

Müslikekse

200g Reismehl, 100g Butter, 70g Honig, 100g glutenfreies Müsli, Orangenschale.

Butter und Honig glatt rühren. Mehl unterkneten. Müsli etwas zerdrücken und mit der Orangenschale gemischt unterkneten. Aus dem Teig 10 Kugeln formen, glatt drücken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (180°C) goldbraun backen.

Käse-Kekse

125g gemahlene Hirse, ¼ l Mineralwasser (kohlenensäurehaltig), 70g geriebener Edamer, ¼ Teel. Curry, ½ Teel. Kümmel, ½ Teel. Salz, ¼ Teel. Paprika, 1 Msp. Pfeffer.

Hirse mit dem Mineralwasser verrühren, 1 Std. quellen lassen, dann 2/3 des Käses mit den Gewürzen unter den Teig rühren. Backblech mit Backpapier auslegen, Teig darauf verteilen, mit restlichem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen (200°C) 7 Min. backen. Kekse sofort auf dem Blech schneiden, wieder in den Ofen schieben und noch einige Minuten backen, bis sie goldgelb und knusprig sind.

Salzstangen

Zu gleichen Teilen geriebene gekochte Kartoffeln (eine normale wiegt etwa 50-80 g), Mehl (glutenfrei), und Margarine (Butter) mischen. Kräftig mit Salz abschmecken und entweder Kümmel, geriebenen Käse oder Paprika untermischen. Alles zu einem geschmeidigen glatten Teig kneten und kleine Stangen formen. Oder: Teig ziemlich dick ausrollen und mit einem Rädchen oder dem Messer dünne Streifen abtrennen, so dass ungefähr fingerlange Stangen entstehen. Bei guter Hitze ca. 15 Min. backen. Von der Menge einer normalen Kartoffel erhält man ca. 1 Blech voll.

Bunte Polenta-Pizza

Für den Boden: 1 ½ l Brühe, 1 Teel. Salz, 1 Essl. Öl, 325g Maisgrieß

Für den Belag: 250g passierte Tomaten, Salz, Pfeffer, 1Eßl. Oregano, insgesamt 500g rote, grüne und gelbe Paprikaschoten, 150g Champignons, 50g Salami, 75g gekochter Schinken, 100g schwarze Oliven, 150g Käse in Scheiben.

Brühe mit Salz und Öl aufkochen, Grieß einrieseln lassen und 10 Min. kochen lassen, dabei ständig rühren. Backblech mit Backpapier auslegen und Polenta darauf verteilen. Tomaten mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und auf die Polenta streichen. Paprika und Champignons putzen, Champignons in Scheiben schneiden, Paprika, Salami und Schinken in Streifen schneiden und mit den Oliven auf der Pizza verteilen. Käse darüber geben und im vorgeheizten Backofen (200°C) 30 Min. backen.

Spätzle

250g Kichererbsenmehl, Eiersatz, Algensalz, etwas Wasser.

Teig wie gewohnt herstellen, mit dem Spätzlehobel ins kochende Salzwasser geben. Am besten eignet sich hier ein Spätzlehobel, der Spätzledrucker ist nicht so vorteilhaft. Der Teig sollte eine feste Konsistenz haben, dass er nicht von selbst durch den Spätzlehobel tropft.

Blitzkuchen ohne Eier

210g glutenfreies Mehl, 250g Butter, 2 Essl. Wein.

Alle Zutaten rasch verkneten, ausrollen und Plätzchen ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen (180-200°C) goldgelb backen.

Buchweizen-Leckerle

250g grobes Buchweizenmehl, ½ Teel. Salz, abgeriebene Schale 1 Orange, ½ l Mineralwasser, 60g Butter, 100g gemahlene Walnüsse, 150g frische, entsteinte, kleingeschnittene Datteln.

Mehl mit Salz und Orangenschale mischen, Wasser und weiches Fett unterrühren, Nüsse und Datteln unterkneten. Sollte der Teig zu flüssig sein etwas Mehl und Nüsse zugeben. Backblech mit Backpapier auslegen, mit 2 Teel. kleine Häufchen aufsetzen und im vorgeheizten Backofen (180-200°C) 25 Min. backen.

Hirsekekse

125g Butter, 2 Bananen (oder anderes Obst), 250g Hirsemehl (oder Maismehl).

Obst pürieren, mit dem Fett verrühren, Mehl untermengen. Mit 2 Teel. kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen (175°C) 12-15 Min. backen.

Buchweizen-Pfannkuchen

250g Buchweizenmehl, ½ l Mineralwasser oder Buttermilch, 3 Essl. Öl, 1 Teel. Salz.

Alle Zutaten zu einem Pfannkuchenteig verrühren, mindestens ½ Std. quellen lassen und im heißen Fett Pfannkuchen ausbacken.

Kartoffelpizza

1 kg große gekochte Pellkartoffeln, Salz, 300g Tomaten, 100g Rindersalami, 2 Teel. Basilikum, 300g Käse

Kartoffeln schälen, längs halbieren, mit Salz und Basilikum bestreuen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden, Käse ebenso in Scheiben schneiden. Auf jede Kartoffel mit Tomate, Salami und Käse belegen und unter dem vorgeheizten Grill 5 Min. überbacken.

Kichererbsenbratlinge

250g Kichererbsen, 1 großer Bund Petersilie, 2 Zwiebeln, 1-2 grüne Peperoni, 1 Msp. Cayennepfeffer, 1 Teel. Natron, 1 Essl. Salz, etwas Kümmel.

Die Kichererbsen bedeckt mit Wasser 12 Std. einweichen. Alle Zutaten mit den geweichten Kichererbsen 2 x durch den Fleischwolf drehen. Flache Bratlinge formen und in reichlich Fett von beiden Seiten braten. Dazu schmeckt: 1 Becher Joghurt mit Sesammus vermischt.

Zucchini-Käse-Burger vom Blech

4 kleine, dicke Zucchini, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 1 Msp. getrocknetes Basilikum, 2 Essl. Tomatenmark, 3 Essl. Butter, 8 Scheiben große Salami, 8 Scheiben Butterkäse.

Knoblauch pressen und mit Gewürzen und Tomatenmark zu einer Paste verrühren, dann zerlassene Butter unterkneten. Zucchini waschen und schälen. Backblech mit Alufolie auslegen, dabei die blanke Seite nach oben legen. Zucchini darauf legen, mit der Paste bestreichen und in den vorgeheizten Backofen (240°C) für 8 Min. stellen. Mit Salami und Käse belegen und für weitere 8 Min. im Ofen überbacken.

Jonnycakes (ca. 16 Stück.)

225g Maismehl, 1 Teel. Salz, 0,15 l kochendes Wasser, 0,3 l Sojamilch.

Das Maismehl mit dem Salz in eine Schüssel geben. Das kochende Wasser darüber gießen, dann mit der Sojamilch zu einem weichen Teig verrühren. Butter in einer schweren Eisenpfanne zergehen lassen. Je 1 Essl. Teig in die heiße Pfanne geben und wie kleine Pfannkuchen backen, bis sie auf beiden Seiten goldbraun sind. Die Jonnycakes warm mit Butter und Ahornsirup servieren.

Matti-Ki-Roti (indische Maismehlfladen)

500g feines Maismehl, 3 Teel. Salz, 4 Essl. feingehackter, gekochter Spinat, etwa 240 ccm Wasser, etwas Butter.

Das Maismehl in eine Schüssel sieben. Mit dem Salz mischen. Den Spinat zugeben. Wasser nach und nach unterrühren. Aus den Zutaten mit den Händen einen festen Teig kneten. Eventuell etwas Wasser zurücklassen. Die Schüssel mit einem feuchten Tuch bedecken. Den Teig etwa 1 Std. ruhen lassen, nochmals durchkneten. Kleine Kugeln daraus formen, zu runden, dünnen Fladen ausrollen. Diese in einer leicht gebutterten, sehr heißen gußeisernen Pfanne auf beiden Seiten backen, bis sie knusprig sind. Heiß servieren.