

Fabienne Engel

LECKER OHNE

Unbeschwert genießen mit
Unverträglichkeiten

Glutenfrei & vegan
im Alltag mit
@freiknuspern

INHALT



5 Vorwort

8 KURZ UND KNAPP: DIE BASICS

- 10 Was ist Gluten – und was Zöliakie?
- 11 Glutenfreie Mehle, Stärkemehle und die Unterschiede
- 14 Glutenfreie Bindemittel und hilfreiche Zutaten
- 17 Tipps und Tricks für das glutenfreie Backen
- 21 Was ist Laktose – und was die Laktoseintoleranz?
- 22 Vegane Alternativen

25 FRÜHSTÜCK & BRUNCH

- 27 Saftiges Karottenbrot
- 29 Gefüllte Frühstückshörnchen
- 31 Brötchenecken ohne Hefe
- 33 Fluffige Pancakes
- 35 Frisches Körnerbrot
- 37 Nussfreie Schokocreme
- 39 Frühstückswaffeln
- 41 Mein Lieblingsmüsli
- 43 Schnelles Kichererbsen-„Rührei“

45 SÜSSE SNACKS FÜR ZWISCHENDURCH

- 47 Himbeer-Brownie-Cookies
- 49 Birne-Zimt-Bällchen
- 51 Kürbiskern-Cranberry-Riegel
- 53 Zarte Haferkekse
- 55 Schoko-Kokos-Bällchen
- 57 Chocolate-Chip-Cookies
- 59 Kokos-Mandel-Riegel

61 SCHNELLES ZUM LUNCH

- 63 Mediterraner Nudelsalat
- 65 Asia-Nudelsuppe
- 67 Gemüsepudding mit Dip
- 69 Gefüllte Wraps
- 71 Proteinreiches Sandwich
- 73 Linsensalat mit Kräuterdressing
- 75 Cremige 15-Minuten-Pasta

77 KAFFEEGENUSS & SÜSSE KÖSTLICHKEITEN

- 79 Gedeckter Birnenkuchen
- 81 Einfache Erdbeertorte
- 83 Fluffiger Kaiserschmarrn
- 85 Saftiger Schokokuchen
- 87 Mandarinen-Käsekuchen
- 89 Beeren-Streusel-Kuchen
- 91 Schoko-Bananen-Torte
- 93 Fluffige Himbeermuffins
- 95 Gefüllter Schokozopf

97 LECKERES ZUM DINNER

- 99 Selbstgemachte Pizza
- 101 Lieblingsbolognese
- 103 Linsen-Curry mit Naan
- 105 Mini-Gnocchi mit gebratenem Gemüse
- 107 Tomatenreis mit Bohnenbällchen
- 109 Süß-saures Gemüse mit Reis

111 SNACKS FÜR DEN SERIENABEND

- 113 Saaten-Cracker mit Rote-Linsen-Hummus
- 115 Quinoa-Schnitten
- 117 Gefüllte Cheezy-Bällchen mit Zwiebeldip
- 119 Schoko-Knusper-Splitter
- 121 Rosmarin-Cracker mit Paprika-Bohnen-Dip
- 123 Schoko-Frucht-Taler

124 SERVICE

- 124 Quellen zum Thema Zöliakie und Laktoseintoleranz
- 124 Bezugsquellen
- 125 Literaturempfehlungen
- 126 Dank
- 127 Über die Autorin





Liebe Leserin, lieber Leser,

mein Name ist Fabienne – und ich bin ein echter „Foodie“. Ich hatte zwar schon von klein auf Freude am Backen und Kochen, aber erst durch meine Unverträglichkeiten und Allergien wurde daraus eine wirkliche Leidenschaft. Zugegebenermaßen entstand sie aus der Not heraus.

Vor über zehn Jahren wurden bei mir allergisches Asthma und einige Unverträglichkeiten diagnostiziert, und da wusste ich erst einmal nicht mehr, was ich überhaupt noch essen kann. In der Küche hing die gefühlt meterlange Liste an Lebensmitteln, die ich von nun an nicht mehr verwenden durfte. Im Supermarkt dauerte der Einkauf plötzlich dreimal so lang, weil ich bei jedem Produkt erst einmal die Zutatenliste kontrollieren musste. Bei jeder Feier mit Familie oder Freunden konnte ich mich nicht mehr sorgenfrei am Buffet bedienen, und spontane Restaurant- oder Cafébesuche habe ich erst einmal ganz gestrichen. Ich bekam Angst, mein Leben lang eingeschränkt zu sein und keine Freude am Essen mehr entwickeln zu können.

Doch nach einigen Wochen der Frustration und eintönigen Speisen hat mein Kampfgeist das Ruder übernommen, und ich probierte Dutzende Rezepte aus. Waren die Ergebnisse immer genießbar? Nein, bei Weitem nicht! Aber mit der Zeit habe ich gemerkt, worauf ich achten muss, welche Zutatenkombinationen gut funktionieren und welche Tricks es speziell beim glutenfreien Backen gibt. Meine Backergebnisse wurden immer besser – und die Ernährungsumstellung fühlte sich plötzlich nicht mehr so schwer und einschränkend an! Heute schmecken meine Backwaren „wie früher“. Wie dir das gelingt, zeige ich dir in diesem Buch.



Seit 2015 poste ich meine Rezepte (mittlerweile über 700!) und Erfahrungen auch auf meinem Blog **freiknusperrn.de** und auf meinen Social-Media-Plattformen. Ich durfte über diese Community viele tolle Menschen kennenlernen, konnte mit wunderbaren Marken zusammenarbeiten und habe auch sehr viel über mich und meine Ernährung gelernt. Der Austausch mit anderen Betroffenen ist für mich unglaublich wertvoll.

Darauf lege ich bei meinen Rezepten Wert

- ♥ Meine Rezepte sind nicht nur glutenfrei und vegan, sondern auch frei von vielen weiteren (Haupt-)Allergenen.
- ♥ Sie sind nicht ausgefallen, sondern schmecken möglichst „normal“. Sie sollen nicht das Gefühl vermitteln, dass man „etwas Anderes“ isst. Anders gesagt: Es soll sich nicht nach einer „Spezialernährung“ anfühlen.
- ♥ Sie sind so einfach wie möglich, auch wenn eine Torte natürlich mehr Zutaten und Arbeitsschritte als ein Cookie-Rezept erfordert.
- ♥ Es gibt jeweils Variationsmöglichkeiten für bestimmte Unverträglichkeiten.
- ♥ Es werden möglichst „bekannte“ und gut erhältliche glutenfreie und vegane Zutaten verwendet.



- ♥ Soja verwende ich nur selten. Bei einigen Rezepten in diesem Buch sind sojahlaltige Produkte vorgesehen, aber ich nenne jeweils eine sojafreie Alternative.
- ♥ Hefe kommt nicht zum Einsatz (denn über meine verschiedenen Plattformen hat mich immer wieder der Wunsch nach hefefreien Rezepten erreicht).
- ♥ Da ich einige Nüsse nicht vertrage, arbeite ich ausschließlich mit Mandeln. Weil auch Mandeln aber von vielen nicht vertragen werden, gebe ich nach Möglichkeit eine Alternative an.
- ♥ Glutenfreier Hafer kommt in manchen Rezepten vor, aber auch dazu nenne ich mögliche Alternativen.

Mit diesem Buch möchte ich anderen von Lebensmittel-unverträglichkeiten und Allergien Betroffenen wieder Freude am Backen, Kochen und Genießen geben. Es ist (auch für mich selbst) ein wunderbarer Reminder, dass eine glutenfreie, vegane und allergiefreundliche Ernährung lecker, abwechslungsreich und voller Genuss sein kann.

Ich freue mich darauf, meine Rezepte und Tipps für den Alltag mit Unverträglichkeiten in diesem Buch mit dir zu teilen, und wünsche dir viel Freude damit und ganz viel Spaß beim Ausprobieren!

Alles Liebe,

Fabienne von freiknusperrn



KURZ UND KNAPP: DIE BASICS

Backen ohne Gluten? Klingt kompliziert. Denn Gluten kommt in einigen Getreidesorten vor, daran lässt sich nicht rütteln. Im ersten Teil dieses Buches zeige ich dir, was genau Gluten ist und wie du es in deiner Küche vermeiden kannst, ohne Abstriche beim Geschmack zu machen.

Wenn du anderes nicht verträgst, ist das meistens leichter zu ersetzen als Gluten. In den Rezepten nenne ich jeweils möglichen Ersatz.

Das letzte Kapitel dieses ersten Teils widmet sich der veganen Ernährung. Wenn du alles Tierische weglassen willst, brauchst du die vielen „Ersatzprodukte“, die es mittlerweile in den Supermärkten gibt, eigentlich gar nicht: Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, glutenfreie Getreidesorten, Nüsse und Saaten können beispielsweise eine gesunde Basis bilden. Doch für einige Gerichte, Rezepte und Gelegenheiten nutze ich bestimmte Ersatzprodukte gerne und regelmäßig, weshalb ich hier ein paar Beispiele aufliste.

Und weil die Rezepte in diesem Buch ganz automatisch auch laktosefrei sind, gehe ich in einem Abschnitt dazwischen auch kurz auf das Thema Laktoseintoleranz ein.



WAS IST GLUTEN – UND WAS ZÖLIAKIE?

Gluten, auch als Klebereiweiß bekannt, ist eine Kombination verschiedener Proteine und kommt in verschiedenen Getreiden vor, zum Beispiel in Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Einkorn, Emmer und Kamut. Wer von der chronischen Erkrankung Zöliakie betroffen ist, reagiert sein Leben lang auf Gluten und Gliadin (eine Unterart von Gluten). Es handelt sich dabei weder um eine Allergie noch um eine Unverträglichkeit, sondern um eine autoimmune Reaktion. Bei Zöliakie-Betroffenen führt die Zufuhr von Gluten unter anderem zu einer Entzündung in der Darmschleimhaut, wodurch sich die Darmzotten zurückbilden. Nur durch eine lebenslange und ausnahmslos glutenfreie Ernährung kann sich die entzündete Darmschleimhaut wieder regenerieren.

Selbst kleinste Mengen von Gluten sind für Zöliakie-Betroffene gefährlich. Sie müssen daher nicht nur auf glutenhaltige Nahrungsmittel verzichten, sondern auch darauf achten, dass es nicht zu einer Kreuzkontamination kommt, wenn ein eigentlich glutenfreies Lebensmittel mit etwas glutenhaltigem in Kontakt gekommen ist. Ein Mehl aus einer an sich glutenfreien Getreidesorte kann zum Beispiel in einer Mühle hergestellt worden sein, in der vorher glutenhaltige Mehle gemahlen wurden. Und bei Linsen, Buchweizen, Leinsamen und Reis können, auch wenn sie von Natur aus glutenfrei sind, beim Ernte- und Verpackungsprozess vereinzelt glutenhaltige Getreidekörner in die Packung gelangen.

Ich selbst habe keine Zöliakie, sondern „nur“ eine Glutenunverträglichkeit, weiß aber um die besonderen Herausforderungen, vor denen Zöliakie-Betroffene stehen:

- Du solltest aus dem eben genannten Grund ausschließlich als glutenfrei deklarierte Mehle kaufen.
- Auch bei gepufftem glutenfreiem Getreide oder bei Flocken aus glutenfreien Getreidesorten sowie bei Backpulver solltest du auf die „Glutenfrei“-Deklaration achten.
- Bei Linsen, Buchweizen, Leinsamen und Reis solltest du den Packungsinhalt genau auf einzelne glutenhaltige Getreidekörner durchsuchen.



GLUTENFREIE MEHLE, STÄRKEMEHLE UND DIE UNTERSCHIEDE

Es gibt eine Vielzahl an glutenfreien Mehlen. Die einzelnen Mehle unterscheiden sich nicht nur geschmacklich, sondern wirken sich auch unterschiedlich auf die Konsistenz der Backwaren aus. In vielen Rezepten werden sie mit einem glutenfreien Stärkemehl kombiniert: Diese Kombination sorgt für eine gute Konsistenz und Bindung.

★ WICHTIG ★

Für den Fall, dass du das erste Kapitel nicht gelesen hast: Wenn du Zöliakie hast, solltest du nur Mehle und Stärkemehle kaufen, die explizit als „glutenfrei“ deklariert sind. Denn auch wenn die Rohstoffe von Natur aus glutenfrei sind, kann es durch den Ernte-, Verarbeitungs- und Verpackungsprozess zu Kontaminationen kommen.



BRÖTCHENECKEN OHNE HEFE



Diese Brötchenecken sind ein echter Hingucker auf dem Frühstückstisch! Sie überzeugen jedoch nicht nur mit ihrer besonderen Form, sondern auch mit ihrer saftig-weichen Konsistenz und ihrem leckeren Geschmack.

Vorbereitungszeit: 20 Min.

Backzeit: 30 Min.

ZUTATEN für 8 Stück:

Brötchen

540 ml Wasser

35 g Flohsamenschalen

300 g Reisvollkornmehl

100 g Buchweizenmehl

» oder glutenfreies
Hafermehl

100 g Speisestärke

3 TL glutenfreies

Backpulver

2 TL Natron

1 ½ TL Salz

1 ½ TL Kümmel (optional)

Topping (optional)

Saaten wie Kürbiskerne,

Sonnenblumenkerne,

glutenfreie Haferflocken,

Mohn oder geschrotete

Leinsamen

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Für die Brötchen das Wasser und die Flohsamenschalen vermengen und 10 Minuten zur Seite stellen und quellen lassen, bis eine gelähnliche Masse entsteht.
3. Die trockenen Zutaten vermengen.
4. Das Flohsamengut dazugeben und mit den Händen alles gründlich durchmengen, bis ein formbarer und leicht klebriger Teig entsteht.
5. Zum Kneten und Formen von glutenfreiem Teig gibt's auf Seite #18 ein paar Empfehlungen (Tipps Nr. 4 und 5).
6. Etwas Reismehl auf die Arbeitsfläche geben und den Teig darauf erneut durchkneten.
7. Den Teig mit feuchten Händen in 8 Portionen aufteilen und jeweils zu Brötchenecken formen.
8. Topping: Die Brötchen ggf. mit Wasser bepinseln, in Saaten wälzen und auf Backpapier setzen.
9. Die Brötchen für 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, anschließend vollständig abkühlen lassen.

Die Brötchen am besten luftdicht verpackt im Kühlschrank aufbewahren – da bleiben sie ca. 2 Tage gut. Man kann sie aber auch super einfrieren und nochmal aufbacken (bei etwa 100 °C Ober-/Unterhitze).



FLUFFIGE PANCAKES



Diese Pancakes zum Frühstück sind ein echter Genuss! Fluffig, weich, lecker und ganz einfach gemacht.

Vorbereitungszeit: 10 Min.
Ruhezeit: 15 Min.
Backzeit: insgesamt
ca. 15 Min.

ZUTATEN

für 8–12 Stück:

130 g Reisvollkornmehl
60 g Buchweizenmehl
» oder glutenfreies
Hafermehl
1 EL glutenfreies
Backpulver
2 TL Flohsamenschalen
70 g Birkenzucker
» oder Kokosblütenzucker
2 TL Vanillezucker
260 ml Mandeldrink
» oder glutenfreier Hafer-
drink oder Cashewdrink
3 EL Rapsöl oder
Sonnenblumenöl
1 EL Apfelessig
50 ml Mineralwasser

ZUBEREITUNG

1. Die trockenen Zutaten vermengen.
2. Den Mandeldrink, das Öl und den Apfelessig dazugeben und den Teig mit einem Schneebesen gründlich verrühren.
3. Am Schluss das Mineralwasser hinzufügen.
4. Eine kleine Pancake-Pfanne (14 cm Durchmesser) mit etwas Öl auspinseln und die Pancakes bei niedriger bis mittlerer Hitze nacheinander von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Alternativ in einer großen Pfanne 2–3 Pancakes auf einmal ausbacken.

Du kannst die Pancakes auch prima einfrieren und dann nochmal kurz in der Pfanne erwärmen.

TIPP

Wenn du Schoko-Pancakes möchtest, gib einfach 10 g Kakaopulver und dafür 10 g weniger Reismehl in den Teig.



TIPP

Du kannst statt Karotte, Zucchini, Brokkoli und Schalotte auch alles Mögliche an anderem Gemüse verwenden.



GEMÜSEPUFFER MIT DIP



Diese Gemüsepudder sind schnell gemacht – perfekt für ein Mittagessen. Reste davon kannst du auch super kalt essen und als Snack für unterwegs mitnehmen.

Vorbereitungszeit: 20 Min.

Backzeit: 10 Min.

ZUTATEN

für 8 Stück:

Gemüsepudder

- 200 g Karotte
- 150 g Zucchini
- 100 g Brokkoli
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 3 EL Wasser
- 3 EL frische Petersilie
- 1 ½ TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Paprika edelsüß
- 140 g Kichererbsenmehl
- » oder Reismehl
- 2 TL Öl

Dip

- ¼ Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g vegane und glutenfreie Frischkäsealternative
- 50 g vegane und glutenfreie Kokos-Joghurtalternative
- 2 TL Dill
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Für die Gemüsepudder die Karotten und die Zucchini fein raspeln.
2. Den Brokkoli, die Schalotte und die Knoblauchzehe fein hacken.
3. Die geschroteten Leinsamen mit dem Wasser vermengen und 5 Minuten quellen lassen. Dann mit der Petersilie und den Gewürzen zum Gemüse geben.
4. Das Kichererbsenmehl unterkneten, bis eine formbare Masse entsteht.

Wenn du statt des Kichererbsenmehls Reismehl verwendest, dann benötigst du wahrscheinlich etwas mehr davon als angegeben. Der Teig sollte gut zusammenhalten.

5. Das Öl in die Pfanne geben. Je etwas vom Teig in die Pfanne portionieren und mithilfe zweier Esslöffel zu Puffern formen.
6. Die Puffer von beiden Seiten goldbraun anbraten.
7. Für den Dip die Gurke raspeln und den Knoblauch hacken. Den Frischkäse und das Joghurt zu einer cremigen Masse verrühren. Die Gurke, den Knoblauch, den Dill und die Gewürzeiterrühren.
8. Die Puffer mit einem Klecks Dip servieren.

MINI-GNOCCHI MIT GEBRATENEM GEMÜSE



Selbstgemachte Gnocchi sind einfach etwas ganz Besonderes! Das geschmorte Gemüse passt perfekt dazu und rundet dieses leckere Gericht ab.

Vorbereitungszeit: 20 Min.

Kochzeit: 50 Min.

ZUTATEN

für 2 Portionen:

Gnocchi

800 g mehlig kochende

Kartoffeln

170 g Reismehl

60 g Speisestärke

1 TL Salz

½ TL Pfeffer

1 Prise Muskat

Gemüse

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

2 Zucchini

120 g getrocknete

Tomaten

150 g Cocktailtomaten

1 EL Öl

1 TL Ahornsirup

3 EL frisches Basilikum

½ TL Salz

½ TL Pfeffer

60 g glutenfreie und vegane Fetaalternative

ZUBEREITUNG

1. Für die Gnocchi die Kartoffeln in gesalzenem Wasser garen, danach abgießen und abkühlen lassen.
2. Die erkalteten Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Ohne die Schale sollten sich zumindest 500 g Kartoffelmasse ergeben.
3. Das Reismehl, die Speisestärke und die Gewürze dazugeben und alles zu einem formbaren Teig vermengen.
4. Auf Reismehl den Teig in 4 Portionen teilen, jede Portion zu einer Rolle formen und diese dann in 2 cm breite Stücke schneiden.
5. Die Gnocchi in siedendes, gesalzenes Wasser geben und darin garen, bis sie oben schwimmen. Anschließend abtropfen lassen.
6. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin goldbraun anbraten.
7. Das Gemüse kleinschneiden und in einer extra Pfanne in Öl andünsten. Den Ahornsirup dazugeben und mit Deckel auf der Pfanne schmoren lassen.
8. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Basilikum und den zerbröselten Feta darüberstreuen.
9. Die gebratenen Gnocchi mit dem geschmorten Gemüse servieren.

TIPP

Du kannst statt Cocktailtomaten auch getrocknete Tomaten, Zucchini und alles Mögliche an anderem Gemüse verwenden.



SCHOKO-FRUCHT-TALER



Das ist ein super einfach gemachter Snack, den du beliebig variieren kannst. Also schnapp dir die Schokolade und Früchte deiner Wahl – und los geht's!

Zubereitungszeit: 10 Min.

Kühlzeit: ca. 30 Min.

ZUTATEN

für ca. 9 Taler:

200 g vegane
Bitterschokolade

7 Erdbeeren

2 Kiwis

½ Banane

60 g Mandelmus

» oder Erdnuss-, Cashew

oder Erdmandelmus

3 EL gepuffte Quinoa

ZUBEREITUNG

1. Die Schokolade über einem Wasserbad schmelzen.
2. Den Strunk der Erdbeeren entfernen und die Erdbeeren in Scheiben schneiden.
3. Die Kiwi und die Banane schälen und dann in Scheiben schneiden.
4. Ein Backpapier zurechtlegen.
5. Jeweils 5 Erdbeerscheiben blumenförmig zusammenlegen. Mittig einen kleinen Klecks Mandelmus verteilen und eine Bananenscheibe darauflegen.
6. Jeweils 3 Kiwischeiben kreisförmig zusammenlegen. Mittig einen kleinen Klecks Mandelmus verteilen und eine Bananenscheibe darauflegen.
7. Die Stäpelchen mit flüssiger Schokolade verzieren, etwas gepuffte Quinoa darüberstreuen und anschließend für ca. 30 Minuten kaltstellen, bis die Schokolade fest geworden ist.

TIPP

Statt Erdbeeren, Kiwis und Banane passen auch andere Früchte gut, zum Beispiel Nektarinen oder Birnen.

