

Glutenfrei kochen & backen

Hadn Cracker

40 Minuten | 25-30 Cracker

Zutaten

100 g Buchweizenmehl
 80 g geriebene Mandeln
 ¼ TL Salz
 1 TL getrockneter Rosmarin
 1 TL getrockneter Thymian
 1 TL getrocknetes Basilikum
 ½ TL Backpulver
 2-3 EL Olivenöl
 75 ml lauwarmes Wasser
 Etwas Mehl für die Arbeitsfläche

Zum Bestreuen:

Sonnenblumenkerne
 Sesam

Zubereitung

Alle Zutaten vermengen und zu einem Teig verkneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech heben. Den Teig mit Sonnenblumenkernen und Sesam bestreuen und rautenförmig in Stücke schneiden. Die Cracker im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Heißluft für 15 bis 20 Minuten backen.



Avocadohummus & Kürbishummus

Zutaten

Für den Hummus:

1/2 Dose Kichererbsen {entspricht 125 g}
 Saft einer halben Zitrone
 1/2 Knoblauchzehe
 2 Avocados
 1/2 Bund Petersilie
 Salz & Pfeffer
 etwas Olivenöl

Für den Radieschen-Aufstrich:

250 g Topfen
 100 g Sauerrahm
 ½ Bund Radieschen
 1/4 Bund Petersilie
 Kräutersalz & Pfeffer

Zubereitung

Für den Hummus: Kichererbsen abseihen und abspülen. Knoblauch schälen und zerdrücken. Avocados von Schale und Kern befreien. Kichererbsen mit Avocados, Zitronensaft und Knoblauch sowie der abgezapften Petersilie in einem Mixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Hummus in einer Schüssel anrichten und mit Olivenöl verfeinern. Mit gerösteten Kräutercroutons und mit Petersilie garniert servieren.

Für den Radieschen-Aufstrich: Radieschen waschen, putzen und fein hacken. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und klein hacken. Die restlichen Zutaten gemeinsam mit Radieschen und Kräutern in eine Schüssel geben und gut verrühren. Abschmecken und bei Bedarf noch nachwürzen.



Gepufftes Buchweizen-Popcorn

Zutaten

75 g Buchweizenreis
Einige EL Öl
Salz

Zubereitung

Öl in einem Topf erhitzen, den rohen Buchweizenreis hineingeben und ohne Deckel aufpoppen lassen. Das Popcorn mit Salz abschmecken.

Hadnrisotto

45 Minuten | 4 Portionen

Zutaten

1 große rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
250 g Buchweizenreis
125 ml Weißwein
400 ml Gemüsesuppe
75 g geriebener Parmesan
300 g Kirschtomaten
Salz & Pfeffer
Einige Stängel Basilikum

Zubereitung

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Buchweizenreis hinzugeben und glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen, kurz einkochen lassen und unter Rühren nach und nach mit heißer Gemüsesuppe aufgießen, bis der Reis weichgekocht ist. Parmesan unterrühren.

Risotto Grundrezept mit selbstgemachter Gemüsesuppe

35 Minuten | 4 Portionen

Zutaten

Für die Gemüsesuppe:

2 Zwiebel
3-4 Karotten (in Streifen geschnitten)
2-3 gelbe Rüben
1-2 Petersilienwurzeln
1/2 kleiner Sellerie
1/4 Bund Petersilie

4 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer

Für das Risotto:

1200 ml Gemüsesuppe
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
400 g Risottoreis
150 ml trockener Weißwein
80 g Parmesan {frisch gerieben}
50 g Butter

Zubereitung

Gemüse waschen, putzen, schälen, die Schälreste aufheben. Petersilie von den Stängeln zupfen, Gemüse würfeln. Je zwei Esslöffel Olivenöl in zwei großen Töpfen erhitzen. In einem Topf die Gemüseschalen und Reste anrösten. Im anderen das genießbare Gemüse scharf anrösten. Mit je 600 ml Wasser aufgießen. Die Hitze reduzieren und für eine Stunde köcheln lassen. Anschließend mit reichlich Salz und Pfeffer würzen.

Suppe aufkochen. Die Zwiebel und Knoblauchzehe sehr fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Reis hinzufügen. Mit Weißwein ablöschen und diesen verkochen lassen. Gemüsesuppe unter Rühren zum Risotto geben, bis die Flüssigkeit verkocht und das Risotto bissfest ist. Parmesan und Butter unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Variante Zucchini-suppe als Vorspeise: Dafür die Suppe mit Zucchini verfeinern und pürieren.



Hühnerfilets mit Zitronen & Speck

45 Minuten | 4 Portionen

Zutaten

2 Bio-Zitronen
 3-4 Knoblauchzehen
 2 Hühnerfilets oder Puten Innenfilet & 6-8 Scheiben Speck
 Etwas Olivenöl
 100 ml Gemüsebrühe
 Salz & Pfeffer
 Feta

Zubereitung

Eine Zitrone auspressen, die zweite heiß waschen, in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen schälen und halbieren. Hühner- oder Puteninnenfilets würzen, mit Speck umwickeln. Olivenöl in eine Kasserolle geben. Würzen und mit Gemüsebrühe und Zitronensaft aufgießen. Mit Zitronenscheiben und Knoblauch belegen. Filets hinzufügen und im vorgeheizten Ofen bei 175 °C Umluft für 30 Minuten knusprig backen.



Hadn-Apfelschmarren mit Zwetschgenröster

35 Minuten | 4-6 Portionen

Zutaten

Für den Zwetschgenröster:

400 g Zwetschgen

75 g Zucker

100 ml Wasser oder Fruchtlikör (z.B: Kirschlikör)

1 Schuss Wasser

Etwas Zimt

Mark einer Vanilleschote

Für den Schmarren:

150 g Buchweizenmehl

1 TL Backpulver

1 TL Bio-Zitronenzeste

250 ml Milch

4 Eier (Größe L)

40 g Butter

40 g Mandelblättchen

40 g grob gehackte Walnüsse

2 Äpfel

1 Prise Zimt & 1/2 TL Vanillemark

5 EL Honig

Zubereitung

Zwetschgen waschen, halbieren und entkernen. Mit Zucker, Likör, Wasser, Zimt und Vanillemark kurz aufkochen lassen und bei reduzierter Hitze 10-15 Minuten einköcheln lassen, grob pürieren.

Mehl, Backpulver, Zitronenschale und Salz vermischen. Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. Eigelbe zur Mehl-Mischung geben. Milch unterrühren. Eiweiß und Nüsse unterheben. Die Hälfte der Butter in einer ofenfesten Pfanne schmelzen, den Teig hineingießen. Mit Mandelblättchen bestreuen, den Schmarren in der Pfanne im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Heißluft 15-20 Minuten backen. Äpfel waschen, würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Apfelstücke, Zimt, Vanillemark und Honig dazugeben. Kurz einkochen lassen. Den Schmarren aus dem Ofen nehmen, in Stücke reißen. Apfelstücke unterheben.



Hadnkekse

20 Minuten | 30 Doppelkekse

Zutaten

180 g kalte Butter
 300 g Buchweizenmehl
 Etwas Mehl für die Arbeitsfläche
 1 Ei (Größe M)
 75 g Zucker
 Saft & Zesten ½ Bio-Orange
 100 g Marmelade (z. B. Pfirsichmarmelade)
 Staubzucker

Zubereitung

Die kalte Butter würfeln und mit Mehl, dem Ei, Zucker und Zitronensaft sowie -zesten zügig zu einem Mürbteig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie eingewickelt im Kühlschrank 30 Minuten kalt stellen. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche oder einem bemehlten Backpapier dünn ausrollen. Runde Kekse aus dem Teig ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Kekse im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Heißluft 15 Minuten backen. Vollständig auskühlen lassen. Die Hälfte der Kekse mit der Marmelade bestreichen, mit je einem unbestrichenen Keks zusammensetzen und die Doppelkekse mit Staubzucker bestreut servieren.



Zebra Cheesecake

45 Minuten | 1 Kuchen

Zutaten

500 g Magertopfen
250 g Frischkäse
3 Eier (Größe M)
100 ml Öl
170 g Zucker
1 Pkg. Vanille-Puddingpulver
2 EL Kakaopulver

Für die Garnitur:

FrISChe Beeren
Etwas Beerenmus zum Servieren;

Zubereitung

Topfen mit Frischkäse, den Eiern, Öl, Zucker und Puddingpulver zu einer glatten Creme rühren. Die Masse in zwei gleich große Teile teilen und einen Teil mit dem Kakaopulver glattrühren. Nun ein kleine Silikon-Backblech falten und die Masse immer abwechselnd in die Mitte der Form füllen. Damit das schöne Zebra-Muster entsteht, immer kleine Mengen in die Mitte der Form füllen – so lange, bis beide Topfenmassen aufgebraucht sind. Den Zebra Cheesecake im vorgeheizten Ofen bei 160 °C für rund 50 Minuten backen.



Kochen wie in der Toskana: Rezepte

Panzanella mit Petersilien-Gremolata

15 Minuten | 4 Portionen

Zutaten

½ Baguette

4 EL Olivenöl

500 g Cherrytomaten

1 Gurke

1 gelbe Paprika

1 Kugel Burrata

Reichlich Basilikum

4 Spiegeleier

Für das Dressing:

6 EL Balsamico

6 EL Olivenöl

Salz & Pfeffer

Für die Petersilien-Gremolata:

1 Bund Petersilie

50 g Nüsse

1-2 Knoblauchzehen

Zesten einer halben Bio-Zitrone

Salz & Pfeffer

Optional Chili

50 ml Olivenöl

Zubereitung

Baguette in Würfel schneiden und in etwas Olivenöl in einer Pfanne anrösten. Tomaten, Gurke und Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gemeinsam mit den Brotwürfeln in einer Schüssel geben. Für das Dressing Essig und Öl gut miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Gremolata alle Zutaten fein pürieren. Den Brotsalat mit dem Dressing abmachen. Die Burrata zerpupft darauf verteilen. Mit Basilikum und Gremolata garniert gemeinsam mit den Spiegeleiern servieren.



Bunte Minestrone

60 Minuten | 4 Portionen

Zutaten

Für die Gemüsesuppe:

Reichlich Gemüse (Zwiebel, Karotten, gelbe Rüben, Petersilienwurzeln, Sellerie)

1/4 Bund Petersilie

4 EL Olivenöl

Salz & Pfeffer

3 gehäufte EL Gemüsesuppengewürz

Für die Minestrone:

200 g Nudelreis

2 rote Zwiebeln

1-2 Knoblauchzehen

800 g Kartoffeln & Süßkartoffeln

3 Karotten

1-2 Zucchini

2-3 EL Olivenöl

750 ml Gemüsesuppe

500 ml Passierte Tomaten

200 g TK-Spinat

50 g geriebener Parmesan

150 g Cherrytomaten

Etwas Parmesan für die Garnitur

Salz & Pfeffer

Zubereitung

Gemüse waschen, putzen, schälen, würfeln. Schalen aufbewahren. Je zwei Esslöffel Olivenöl in zwei großen Töpfen erhitzen. In einem Topf die Schalen, im zweiten Topf das Gemüse anrösten. Mit je 600 ml Wasser aufgießen und würzen. Die Hitze reduzieren und für 1 Std. köcheln lassen. Die Schalen aus der Suppe nehmen und die Suppe zur restlichen Brühe geben. Nudelreis nach Packungsanleitung kochen. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und hacken. Kartoffeln, Süßkartoffeln, Zucchini und Karotten waschen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauch andünsten. Gemüse hinzugeben und anrösten. Mit Gemüsesuppe und passierten Tomaten aufkochen, bis das Gemüse weich ist. Spinat hinzugeben und kurz mitkochen. Nudelreis und Parmesan einrühren, würzen und mit Tomaten, Parmesan und Basilikum servieren.



Thunfisch-Oliven-Ravioli

60 Minuten | 8 Portionen

Zutaten

Für den Teig:

400 g griffiges Mehl

3 Eier

3 EL Olivenöl

1 TL Salz

1 Schuss kaltes Wasser

Für die Fülle:

100 g kernlose Oliven

1 Dose Thunfisch

Etwas italienisches Gewürz

1 Ei

Für die Garnitur:

1 mittelgroße Zucchini

2 EL Olivenöl

100 g Cherrytomaten

2 EL kernlose, schwarze Oliven

Geröstete Pinienkerne

Basilikum

Kräutersalz & Pfeffer

Zubereitung

Mehl, Eier, Öl, Salz und etwas Wasser verkneten. Den Teig in Folie gewickelt im Kühlschrank 1 Std. rasten lassen. Für die Fülle die Oliven pürieren, mit Thunfisch und Gewürz verrühren. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, Kreise ausstechen, mit Ei bepinseln und je einen Teelöffel Fülle darauf geben. Die Teigkreise zusammenklappen, die Ränder mit einer Gabel festdrücken. Die Ravioli in gesalzenem Wasser fünf Minuten kochen, bis sie oben schwimmen. Für die Garnitur die Zucchini waschen, kleinwürfeln und in Olivenöl anbraten. Die Ravioli mit gebratenen Zucchini, Tomaten, Oliven, gerösteten Pinienkernen, etwas Thunfisch-Pesto, frischem Basilikum und den Gewürzen servieren.



Zitronen-Tiramisu mit Baiser

30 Minuten | 8-10 Portionen

Zutaten

Für den Baiser:

3 Eiweiß {Ei-Größe L}

110 g Staub- oder Puderzucker

1 gehäufter TL Maisstärke

Für das Tiramisu:

400 ml Orangensaft

Saft von 2 Bio-Zitronen

2 EL Zucker

500 g Naturjoghurt {alternativ Vanillejoghurt}

250 g Speisetopfen

250 g Frischkäse

Zesten von 2 Bio-Zitronen

½ Pkg. Biskotten {entspricht 100 g}

Zubereitung

Für den Baiser das Eiweiß für zehn Minuten in der Küchenmaschine aufschlagen. Den Staubzucker löffelweise nach und nach unterrühren, anschließend die Maisstärke einrühren. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Baisermasse in einen Spritzbeutel füllen und Baiserkreise {ca. 10 cm Durchmesser} auf das Backblech dressieren. Diese im vorgeheizten Backofen bei 110 °C Heißluft für 75 Minuten backen, im Ofen auskühlen lassen. Orangen- und Zitronensaft mit dem Zucker aufkochen und einkochen, bis sich die Menge auf rund ein Drittel reduziert hat. Auskühlen lassen. Joghurt, Topfen und Frischkäse mit den Zitronenzesten glattrühren. Die Biskotten zerbröseln. Die Meringue in grobe Stücke schneiden. Je zwei bis drei Esslöffel Creme in Gläser füllen. Mit Biskottenstücken auffüllen, mit reichlich Orangen-Zitronensaft beträufeln, mit Meringuestücken belegen. Den Vorgang wiederholen. Die Tiramisugläser bis zum Servieren bzw. mind. vier Stunden kühlstellen.

Tipp: Das Tiramisu mit Zitronenscheiben und mit essbaren Blüten {z.B. Gänseblümchen} servieren.



Erdbeer-Crostata alla vaniglia

60 Minuten | 6 Stück

Zutaten

200 g Mehl
100 g kalte Butter
50 g Zucker
2 EL kaltes Wasser
500 g Erdbeeren
50 g Mascarpone
1 Eigelb (Größe M)
1 Pkg. Vanillezucker
2 EL Mandeln (ohne Haut)
2 EL Butter
2 EL Zucker

Zubereitung

Mehl, Butter, Zucker und Wasser verkneten, in Folie gewickelt für 1 Std. kaltstellen. Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Mascarpone, Eigelb und Vanillezucker verrühren. 1 EL Mandeln grob hacken, restliche Mandeln fein mahlen.

Den Teig zwischen zwei Blättern Backpapier dünn ausrollen und auf ein Backblech ziehen. Das obere Backpapier entfernen, die gemahlenen Mandeln auf den Teig streuen, dabei etwas Rand freilassen. Die Mascarponecreme auf den Mandeln verstreichen, Erdbeeren darauflegen und den Teigrand einklappen. Restlichen Zucker, gehackte Mandeln und die Butter in Flocken darüber verteilen. Die Crostata im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Heißluft für rund 25 Minuten backen.



Mandel-Cantuccini

50 Minuten | 25 Cantuccini

Zutaten

250 g Mehl
1 TL Backpulver
130 g Zucker
30 g kalte Butter
2 Eier {Größe L}
2 EL Obers

Zubereitung

Mehl mit dem Backpulver und dem Zucker vermengen. Die kalte Butter würfeln, mit dem Ei und dem Obers zu den trockenen Zutaten geben. Zügig zu einem glatten Teig verkneten und in Frischhaltefolie gewickelt für rund 30 Min. kaltstellen. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Eine lange Rolle aus dem Teig formen und diese leicht flach drücken. Die Rolle auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backrohr bei 175 °C Heißluft für rund 25 Min. backen. Aus dem Backrohr nehmen und die Rolle sofort mit einem scharfen Messer vorsichtig in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Cantuccini mit der Schnittfläche nach oben auf das Blech legen und erneut für 8-10 Min. backen.



Schoko-Cantuccini

50 Minuten | 40 Cantuccini

Zutaten

200 g Mehl
60 g Backkakao
175 g Zucker
100 g dunkle Schokolade {70%}
50 g Pistazien
50 g Haselnüsse {ganz}
50 g Mandeln {ganz}
50 g Walnüsse {ganz}
1 TL Backpulver
3 Eier {M}
1 TL Lebkuchengewürz
Etwas Zimt

Zutaten

Den Backofen auf 180° Grad Heißluft vorheizen. Die Schokolade und die Nüsse grob hacken. Das Mehl, den Backkakao, den Zucker und die Hälfte der Schokolade mit dem Backpulver und Salz in eine Küchenmaschine geben und feinkrümelig verkneten. Die Eier nach und nach unterkneten und zum Schluss die Gewürze hinzufügen. Eine Arbeitsfläche bemehlen. Den Teig auf eine bemehlte Fläche geben und grob ausrollen. Die Schokoladenstücke und Nüsse einkneten. Den Teig halbieren und zwei gleichmäßige, längliche Rollen formen. Die Teigrollen auf einem mit Backpapier belegten Backblech für 25 Minuten bei 180 Grad Heißluft backen. Aus dem Ofen nehmen und kurz auskühlen lassen. Mit einem Brotmesser in 1 cm dicke Scheiben schneiden und nochmals für 5-7 Minuten fertigbacken.



Kartoffel-Focaccia

60 Minuten | 6 Portionen

Zutaten

Für den Teig:

400 g Kartoffeln {vorwiegend festkochend}

800 g Dinkelmehl

125 ml Milch

280 ml Wasser

$\frac{3}{4}$ Würfel Germ

Etwas Salz

3 EL Olivenöl

Für das Pesto:

2 große Bund Petersilie

2 Knoblauchzehen

150 ml Olivenöl

4 EL Walnüsse/Pinienkerne

40 g Parmesan

Salz & Pfeffer

Als Topping:

100 g Kartoffelscheiben {sehr dünn geschnitten}

1 Frühlingszwiebel {in Ringe geschnitten}

75 g Petersilienpesto

Salz & Pfeffer

1-2 Rispen Cherrytomaten

Etwas Olivenöl

Frische Kräuter {Petersilie, Rosmarin, Thymian, Oregano,...}

Zubereitung

Kartoffeln waschen, kochen, schälen, zerstampfen. Mit Mehl verkneten. Milch und Wasser erwärmen, Germ hineinbröseln. Die Flüssigkeit zur Kartoffel-Mischung geben, mit Salz und Öl verkneten. Den Teig bei Zimmertemperatur mind. eine Stunde gehen lassen. Für das Pesto Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Basilikum waschen und grob hacken. Alle Zutaten pürieren. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Focaccia mit Toppings belegen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C Heißluft 30-35 Minuten backen.

