

Glutenfreies Kochen und Backen

für Betroffene und Angehörige

im Herz- und Diabeteszentrum NRW im HDZ- Kochstudio

Rezepte:

Vorspeise: Auberginentörtchen

Hauptgericht: Hirsebratling mit Feldsalat

Dessert: Pfannekuchen mit Konfitüre

Gebäck: Apfel-Zimt-Muffin

Brot: Teffbrot



Rezepte und Durchführung:

Sonja Pupp, Diätassistentin mit Zusatzqualifikationen:

- Gastroenterologische Ernährungstherapie/VDD
- Pädiatrische Diätetik/VDD

Stefanie Blaake, Diätassistentin

Eine Veranstaltung des Bereichs Ernährungsmedizin

Herz- und Diabeteszentrum NRW

Diabeteszentrum

Georgstraße 11

32545 Bad Oeynhausen

OA Dr. med. Y.H. Lee-Barkey

Dipl. oec. troph. B. Hohls Tel.: 057 31 - 97 2218

E-Mail: bhohls@hdz-nrw.de

Homepage: www.hdz-nrw.de

Auberginentörtchen

Zutaten für 15 Stück

Für den Teig:

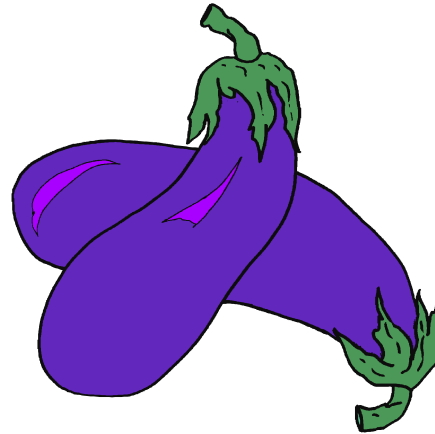
100 g	Maisstärke
100 g	Kartoffelstärke
100 g	Hirsemehl
50 g	Honig
1 Prise	Salz
1 EL	Kräuter der Provence
1	Ei
125 g	Butter

Für den Belag:

2	Auberginen
	Olivenöl
	Salz

Für die Tomatenpaste:

1	Knoblauchzehe
3 EL	Tomatenmark
1 TL	Zucker
1 Prise	Salz



Ein Törtchen enthält:

165 kcal
2 g Eiweiß
8 g Fett
32 g Kohlenhydrate
2 BE

Zubereitung:

1. Mais- und Kartoffelstärke, Hirsemehl, Honig, Salz, Kräuter, das Ei und die Butter in Flöckchen in eine Rührschüssel geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig in eine Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.
2. Währenddessen die Auberginen waschen, in Scheiben schneiden und in heißem Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen, salzen und auf Küchentuch abtropfen lassen.
3. Für die Tomatenpaste die Knoblauchzehe sehr fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken und mit den restlichen Zutaten zu einer Paste verrühren.
4. Den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.
5. Den Teig etwa einen Zentimeter dick ausrollen und mit einem runden Förmchen oder einem kleinen Glas Teigstücke (Durchmesser 6 cm) ausstechen.
6. Jedes Teigstück mit Tomatenpaste bestreichen und mit einer Auberginenscheibe belegen.
7. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Törtchen darauf legen.
8. Die Törtchen etwa 20 Minuten backen.

Feldsalat mit Champignons

Zutaten für 4 Portionen:

400 g	Champignons
300 g	Feldsalat
200 g	Paprika, rot und gelb
1	Zwiebel (100 g)

Sauce:

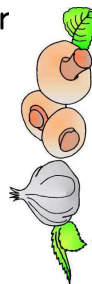
2 EL	Pflanzenöl
	Essig
2	Knoblauchzehe
	Senf, Pfeffer, Jodsalz,
$\frac{1}{2}$ l	Gemüsebrühe, fertig
	Petersilie, Schnittlauchröllchen



Zubereitung:

1. Die Champignons putzen, in etwas Zitronensaft waschen, dann in dünne Scheiben schneiden.
2. Den Feldsalat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Paprika und Zwiebel würfeln.
3. Aus den restlichen Zutaten eine Salatsauce zubereiten und vorsichtig unter den Salat heben.
4. Mit gehackter Petersilie und Schnittlauchröllchen bestreuen.

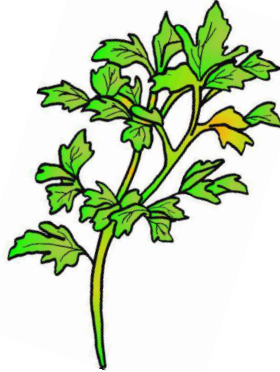
Pro Portion enthält der Salat:
 90 kcal
 5 g Eiweiß
 5 g Fett
 4 g Kohlenhydrate
 keine BE anzurechnen



überbackene Hirsebratlinge

Zutaten für 4 Stück:

1 kleine	Zwiebel
100 g	Hirse
200 ml	Gemüsebrühe
1	Möhre
2 EL	Quark
2-4 EL	Hirseflocken
	Salz
	Pfeffer
	gehackte Kräuter
	Hefeflocken
	Öl zum Braten
1	Tomate
4 Scheiben	Käse



1 Bratling enthält:

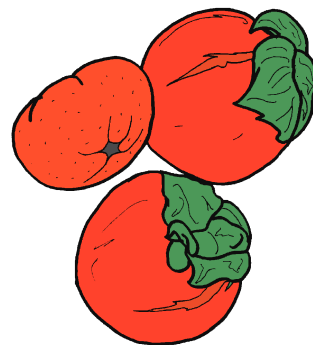
230 kcal
11 g Eiweiß
9 g Fett
24 g Kohlenhydrate
2 BE
1 g Ballaststoffe

Zubereitung:

1. Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Hirse und Zwiebelwürfel 10 Minuten in der Gemüsebrühe kochen und weiter 20 Minuten ohne weitere Wärmezufuhr ausquellen lassen.
2. Die Möhre abspülen und fein reiben. Quark, Möhrenraspel und die Hirseflocken unter die ausgekühlte Hirse mischen. Den Teig mit den Gewürzen abschmecken und die Kräuter unterrühren. Wenn der Teig zu feucht ist, noch etwas Hefeflocken zum Binden untermischen. Mit feuchten Händen vier Bratlinge formen und in heißem Fett goldgelb braten.
3. Tomate in vier Scheiben schneiden und je eine auf die Bratlinge legen und mit Käse belegen. Kurz im Backofen überbacken.

Burger:

Mit einem glutenfreien Brötchen, Salatblatt, Gurke, Tomate, Ketchup, Senf, Zwiebeln und dem Bratling lässt sich ein vegetarischer Burger zaubern.



Pfannekuchen mit Konfitüre

Zutaten für 6 Stück:

4	Eier
100 g	Kartoffelstärke
100 g	Maisstärke
50 g	Maismehl
5 g	Guarkernmehl
50 g	Zucker
1 Prise	Salz
250 ml	Milch
Etwas	Mineralwasser mit Kohlensäure
6 TL	Sonnenblumenöl zum Backen
6 EL	Konfitüre



Zubereitung:

1. Eier in einer Schüssel mit einem Schneebesen oder mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Nach und nach die Mehle dazuschütten, zwischendurch immer wieder rühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind.
2. Zucker und Salz zum Teig geben und untermischen. Milch dazugeben und immer noch quirlen. 1 Schuss Mineralwasser (nicht zu viel) mit dem Kochlöffel einrühren, damit der Teig schön locker wird.
3. Sehr einfach lassen sich Pfannekuchen in einer beschichteten Pfanne braten. Pro Pfannekuchen einen Teelöffel Öl in die Pfanne geben und die Herdplatte bei mittlerer Hitze betreiben. Den Pfannekuchen von beiden Seiten backen.
4. Den fertigen Pfannekuchen auf einen Teller legen, einen anderen Teller drüberdecken, damit er warm bleibt. Nach und nach die Pfannekuchen backen.
5. Zum Schluss die Pfannekuchen mit Konfitüre bestreichen und aufrollen.
6. Wer mag, kann Zimtzucker drüberstreuen oder Apfelspalten mit dem Teig backen oder mit Gemüse und Creme fraiche füllen (für den Teig dann aber weniger Zucker verwenden).

1 Pfannekuchen enthält ca.
 (ohne Konfitüre):
 345 kcal
 3,5 g Eiweiß
 15 g Fett
 44 g Kohlenhydrate

Apfel-Zimt-Muffins

Zutaten für 12 Muffins:

3	Äpfel
3 EL	Zitronensaft
100 g	Butter
60 g	Zucker
1 Msp.	gemahlene Vanille oder Vanillemark
1 Msp.	Zimt
4	Eier
150 g	Schmand
80 g	Kartoffelstärke
80 g	Reismehl
80 g	Maismehl
1 gestrichener TL	Weinsteinbackpulver



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160° (Umluft) vorheizen und die Förmchen von zwei Muffinblechen mit Papiermanschetten bestücken
2. Die Äpfel waschen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.
3. Die Butter mit Zucker, Vanillezucker und Zimt mit dem Handrührgerät schaumig rühren.
4. Die Eier nacheinander zu der Masse geben und jeweils schaumig rühren.
5. Den Schmand, die Mehle, das Backpulver und die Äpfel zur Masse geben und unterrühren.
6. Die Muffinförmchen jeweils zu drei Viertel mit Teig füllen und die Muffins etwa 20 Minuten backen.

1 Muffin enthält:
 220 kcal
 3,5 g Eiweiß
 12 g Fett
 24 g Kohlenhydrate
 2 BE

Teffbrot

Zutaten für ein Brot (750 g):

250 ml	Wasser
1 Ei	Öl
1	Ei
1 TL	Salz
100 g	Maisstärke
100 g	Kartoffelstärke
150 g	Teffmehl
5 g	Guarkernmehl
20 g	Zucker
1 Päckchen	Trockenhefe



Zubereitung:

1. Die Hefe und den Zucker in eine Schüssel geben und mit dem lauwarmen Wasser auflösen.
2. Die Mehle in einer großen Schüssel mischen und eine Mulde in der Mitte formen. In die Mulde die angerührte Hefe gießen. Auf den Rand des Mehls Salz, Öl und Ei geben.
3. Die Zutaten zu einem Hefeteig verkneten und zugedeckt an einem warmen Ort 20 - 30 Minuten gehen lassen.
4. Nach der Gärzeit den Teig in einer Kastenform geben und nochmals 30 Minuten gehen lassen.
5. Den Backofen auf 180° (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
6. Die Kastenform auf einen Rost auf der zweiten Schiene von unten setzen, ein Backblech mit ca. 200 ml Wasser darunter schieben und das Brot in ca. 50 - 60 Minuten fertig backen.

Zubereitung im Kombidämpfer:

- Den Teig in eine Silikonkastenform geben und zugedeckt im Kombidämpfer bei 35°C 30 Minuten gehen lassen.
- Dann den Teig abdecken und den Kombidämpfer auf Automatic backen für Weißbrot mit dunkler Bräunung stellen. Das Brot ist in ca. 35 Minuten fertig gebacken.

bei 12 Scheiben
enthält **1 Scheibe:**
2 BE
1 g Ballaststoffe

