

# Graubrot – glutenfrei –

Rezept zur Verfügung gestellt von Ulrike Beckmann

## **Zutaten:**

500g Mehl (Schär – Brotmix dunkel)

630 ml Wasser

1 Würfel frische Hefe

1 geh Tl Zucker

1 Becher saure Sahne

1 1/2 Tl Salz

1 – 3 Eßl Essig

2 Eßl ÖlVorab noch eben:

Man muss keine saure Sahne nehmen. Ich hab aber relativ schnell die Erfahrung gemacht, dass das Brot so nicht so trocken und schön locker wird. (Idee entstand, weil ich untergewichtig bin und es kalorischer machen wollte – mag aber auch nur dünn Butter aufs Brot – schon immer)

Das heißt mit saurer Sahne =entsprechend weniger Wasser. Auswiegen und schauen – in den Bechern ist nicht immer drin, was angegeben ist.

Essig verleiht dem Brot eine Art Sauerteiggeschmack. Ich nehme 3 Eßl. Einfach mal ausprobieren. Muss nicht dran. Und gesondert auswiegen muss man auch nicht. Das bisschen Flüssigkeit mehr oder weniger schadet dem Teig/Brot nicht. Hab ihn schon oft vergessen)

## **Zubereitung:**

Quasi mit der CC einen Hefeteig erstellen. Gleiche Vorgehensweise wie überall...

Warmes Wasser (mit saurer Sahne) in die Schüssel, Zucker und Hefe dazu und verrühren.

Mehl dazu und Schüssel in/auf die Maschine, Knethaken einsetzen und auf Stufe 1 rühren – knappe Minute. Temperatur noch einstellen. Ich nehme 40°C.

Dann nacheinander Essig, Salz und Öl dazu (Reihenfolge egal) und die Maschine auf Stufe 3 – 4 hochstellen und etwa 6 Min rühren.

Dann Haken raus – Intervallstufe 3 – Temperatur lassen – Topf zunächst mit 2 Lagen feuchtem Küchenkrepp und dann noch mit einem zur Hälfte geschlagenen Geschirrtuch bedecken. Teig 45 – 60 Min gehen lassen.

Nicht mehr kneten. Nun in eine mit Fett ausgepinselte und Mehl (glutenfrei) bestäubte Brot- oder Kastenform für 500g Mehl geben und nur leicht in die Ecken drücken. Nicht zu doll bearbeiten oder runter drücken. Der Teig ist schon sehr blasig und geht dann im Ofen noch mehr auf. Ggf mit scharfem Messer einschneiden. Nicht mehr gehen lassen.

Backzeit:

1 Std – 200°C Ober-und Unterhitze – unterste Stufe Backofen. Tasse mit Wasser dazu stellen.

Klopfen – hohles Geräusch – gar – raus damit. Auf ein Gitter stürzen und auskühlen lassen.

Ich backe meist abends. Gebe dann nach ner Stunde ein Geschirrtuch drüber und schneide es mir am anderen Morgen auf und friere es portionsweise ein. Ist dann immer noch wie frisch, aber wenn man es auftaut. Beutel dazu öffnen und offen liegen lassen – Scheiben leicht trennen. Ich gebe die Scheiben immer dachziegelartig in die Tüte und dann lassen sie sich gut im gefrorenen Zustand trennen.

---

## Quinoa-Süßkartoffel- Kichererbsen Eintopf



Rezept und Foto von Corinna Sowieja

**Zutaten:**

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
20 g Ingwer gerieben  
1 entkernte Chili  
300 g Süßkartoffeln in 1 cm Würfel  
200 g Quinoa (farblich gemischt )  
Kokosöl  
750ml Gemüsebrühe  
150ml Kokosmilch  
1 Glas abgetropfte Kichererbsen  
Koriander zum Bestreuen

**Zubereitung:**

Kokosöl, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chili, Süßkartoffeln und Quinoa nacheinander in die Schüssel geben.  
Mit dem Koch-/Rührelement auf Stufe 1 bei 110 Grad anbraten.  
Mit der Gemüsebrühe und 150 ml Kokosmilch ablöschen .  
Spritzschutz drauf und 15 Minuten köcheln lassen.  
Anschließend die Kichererbsen dazu und unterrühren.  
Und mit frischem Koriander bestreuen!  
Guten Appetit ☐

Wer es als nicht vegetarische/vegane Variation machen möchte, macht Hähnchen dazu.

---

# Schnelle Waffeln (low carb, glutenfrei, ohne Milch)



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Christine Gollbrecht

## **Zutaten:**

4 Eier

50 g Erythrit (vorher pulverisiert in Gewürzmühle oder Blender) oder Flüssigsüße ( oder halb-halb)

120 g gemahlene Mandeln,

1 Tütchen Vanillezucker oder einfach Vanille

1/2 Tütchen Backpulver (optional)

## **Zubereitung:**

4 Eier und 50 g Erythrit (pulverisiert) oder Flüssigsüße ( oder halb-halb) mit dem Schneebesen schaumig rühren.

In der Zwischenzeit (ich lass die Kenny einfach laufen)

120 g gemahlene Mandeln,

1 Tütchen Vanillezucker oder einfach Vanille

1/2 Tütchen Backpulver (optional)

vermischen .

Danach löffelweise zu den Eiern geben, während die Kenwood weiter rührt.

Danach ruhig noch zwei oder 3 Minuten weiter rühren lassen.

Waffeleisen vorheizen, auf etwas höher als mittlere Temperatur, sonst werden die Waffeln nicht braun. Wie gewöhnlich backen.

Die Waffeln kommen etwas weich aus dem Waffeleisen, werden aber beim abkühlen fester.

Man kann die Waffeln problemlos 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahren oder aber auch einfrieren und danach in den Toaster geben.

Mein Eindruck ist, dass sie mit dem pulverisierten Erythrit noch besser werden, als nur mit flüssig Süßstoff.

Ich habe schon einige Low-Carb Waffeln nach verschiedenen Rezepten gebacken, diese hier werden zum ersten Mal wunderbar und das Rezept ist auch total unaufwändig.

Tipps sollen die Waffeln so schön groß sein wie auf dem Foto muss man unbedingt Erythrit und Backpulver nehmen. Mit flüssig Süßstoff benötigt man auch das Backpulver, sonst hat man einfach nicht genügend Volumen. Wenn man das Erythrit benutzt, kann man das Backpulver auch weglassen, wobei die Waffeln da nicht ganz so perfekt werden.

---

## [Polenta mediterraner Art](#)

Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig ([sinnreichleben – Ernährungsberatung für Frauen](#))



### **Zutaten für 3-4 Personen:**

200 g Polentagrieß

600 ml Wasser

1-2 EL Gemüsepaste

3-4 Tomaten und/oder anderes Gemüse wie Paprika

100-150 g geriebener Parmesan oder Reibekäse – fettreduziert

italienische getrocknete Kräuter

### **Zubereitung:**

Zuerst erhitzt du das Wasser in der CC und rührst die Gemüsepaste, bis diese sich aufgelöst hat, ein. Unter ständigem Rühren (Stufe 1 + Flexi) lässt du nun den Polentagrieß einrieseln und rührst ca 10 Minuten weiter, bis der Grieß gequollen ist. Zum Schluss fügst du die Hälfte des Käse darunter.

Die fertige Polenta verstreichst du (ca 1 cm dick) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Als nächstes werden die Tomaten gewaschen, vom Stunk entfernt und in Scheiben geschnitten. Wenn du anderes Gemüse verwendest dann dieses säubern und kleinschneiden

Den Backofen kannst du jetzt auf 180° vorheizen.

Belege die Polenta mit den Tomatenscheiben und würze diese mit den getrockneten Kräutern. Zum Schluss wird alles, je nach Geschmack, mit Käse bestreut.

Im Backofen wird nun die mediterrane Polenta für ca 5-10 Minuten überbacken.

T i p p:

Alternativ zur Tomate sind natürlich auch Aubergine, Zucchini oder Paprika möglich

---

## Zanderfilet auf gedämpften Kartoffeln mit karamellisierten Tomaten – glutenfrei



Foto und Rezept von Gisela Martin

3 Personen

### **Zutaten:**

3 Zanderfilets (mit Haut), alternativ ein anderer Fisch, z.B. Scholle o.ä.)

500 gr. Kartoffeln festkochend

250 gr. Kirschtomaten

100 ml Fischfond

2 Knoblauchzehen  
1/2 Gläschen schwarze Oliven  
2 Schalotten  
1 getrocknete Tomate  
1 Glas trockener Weißwein (alternativ Brühe)  
1 Limette  
Salz/Pfeffer/Zucker/Olivenöl/Rosmarin oder Thymian

### **Zubereitung:**

Kirschtomaten halbieren und auf mit Backpapier ausgelegtem Blech legen, mit Salz und Zucker bestreuen und 1 Stunde bei Ober/Unterhitze 85 Grad (= kandierte Tomaten) im Ofen.

Fischfilet mit ein paar Tropfen Olivenöl einreiben und mit etwas Thymian (alternativ Rosmarin) und Limettenspalten belegen und für 20 Min. marinieren.

Kartoffeln/Schalotten schälen und mit Würfelschneider würfeln.

Im Kessel den Fischfond und ein Glas Weißwein einfüllen.

Die Kartoffel/Schalottenmischung zusammen mit der kleingeschnittenen getrockneten Tomate, kleingeschnittener Knoblauchzehen, Prise Salz, in den Dampfgareinsatz geben. 110 Grad/Rührintervall 3/10 Minuten. Nach 10 Minuten die Oliven und kandierte Tomaten zugeben und bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit zugeben. Insgesamt brauchen die Kartoffeln 25 Minuten.

Anmerkung: Ich mache von den Kartoffeln gerne auch doppelte oder dreifache Menge. Dann habe ich die Kartoffeln auch schon im Dampfgarer zubereitet. Dann habe ich die Flüssigkeit zusammen mit den Kartoffeln vermischt und dampfgegart für ein intensives Aroma.

Den fertigen Kartoffeln noch etwas von der Brühe aus dem Kessel beimischen und mit Limettensaft würzen.

Die Fischfilets salzen und in Pfanne von beiden Seiten (zuerst die Seite mit Haut) 1-2 Minuten scharf anbraten. Dann wenden.



Fisch mit etwas Olivenöl und Limettensaft würzen.

Anrichten und mit Basilikumblättern nach Geschmack verzieren.

---

## Guten-Morgen-Smoothie



Foto und Rezept Melanie Ott

### **Zutaten:**

250 g TK-Himbeeren (oder andere Beeren nach Wahl)

2 EL Haferflocken

500 g mageren Naturjoghurt, bis 0,5 % Fett

1 TL Agaven- oder Ahornsirup

1 Spritzer flüssigen Süßstoff bei Bedarf

### **Zubereitung:**

Die TK-Beeren etwas antauen lassen. Den Magerjoghurt, die Haferflocken, die angetauten Beeren und den Agavensirup in den Blender geben und pürieren. Ggf. mit flüssigem Süßstoff abschmecken, in Gläser füllen und genießen.

---

# Mozartgruss



Rezept Laura Hang

Foto Alexandra Müller-Ihrig ([sinnreichleben](http://www.sinnreichleben.de) –  
Ernährungsberatung)

## **Zutaten:**

2 Eiweiß

50 g Zucker

100 g gem. geschälte Mandeln

2 EL Backkakao

100 g Puderzucker

## *Füllung:*

100 g Marzipan

50 g Puderzucker

100 g Nougat

## **Zubereitung:**

Mit dem Ballonschneebeesen Eiweiße steifschlagen und den Zucker einrieseln lassen.

Mandeln, Backkakao und Puderzucker vermischen und mit dem Unterhebrühelement oder K-Haken unter den Eischnee heben.

Die Masse in eine Spritztülle füllen und auf ein Backpapier Tupfen spritzen. Die Anzahl sollte durch 2 teilbar sein.

Im vorgeheizten Backofen 20 Min bei 150° backen.

Auskühlen lassen.

Marzipan mit Puderzucker verkneten und ausrollen.  
Anschließend Kreise in Größe der Plätzchen ausstechen.

Nougat erwärmen.

Plätzen mit Nougat bestreichen einen Marzipankreis darauf geben und mit den nächsten mit Nougat bestrichenen Plätzchen belegen.

---

## Schokoladenkuchen (Schoggikuchen) ohne Mehl – glutenfrei



Rezept und Foto von Nicole Bertsch

Mein allseits heissgeliebter Schoggikuchen ohne Mehl

**Zutaten:**

180 g gemahlene Mandeln (oder gemahlene Haselnüsse)  
200 g Zucker  
5 Eier  
1 P. Vanillezucker  
150 g Butter  
150 g Crémant –Schokolade  
Schokoladen-Kuchenglasur

**Zubereitung:**

Butter und Schokolade mit dem K-Haken in der Metallschüssel bei ca. 35° bis max. 40° schmelzen.

Eier trennen:

- Eigelbe in die Metallschüssel mit dem Schoggi-Butter-Gemisch geben
- Eiweiss in die zweite Schüssel geben

Eiweiss mit dem Schneebesen auf höchster Stufe zu Eischnee schlagen.

Wieder K-Haken nehmen und das Schoggi-Buttergemisch zusammen mit den Eigelben, den Mandeln, dem Zucker und dem Vanillezucker vermischen.

Den Eischnee sorgfältig unter die ganze Masse rühren.

**Backen:**

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Den Kuchen während zirka 55 Minuten backen (bei einem Kuchen in der Springform; in der Cakesform braucht es eher ein paar Minuten länger).

Am besten in der Form auskühlen lassen, da der Kuchen aufgrund seiner Feuchtigkeit ziemlich weich und instabil ist.

Nach dem definitiven Erkalten mit der Glasur überziehen.

Der Kuchen hält sich aufgrund der Tatsache, dass er kein Mehl enthält, problemlos einige Tage. Ich finde, am besten schmeckt er einen Tag nach dem Backen.

---

## Mascarpone Eis

Rezept von Alexandra Müller-Ihrig ([sinnreichleben](#) – Ernährungsberatung)

### **Zutaten:**

250 g Mascarpone  
2 Eigelb  
2 TL Vanillezucker  
100 ml Mandellikör  
200 ml Sahne  
2 EL Kakaopulver

### **Zubereitung:**

Sahne mit dem Ballonschneebeesen halbsteif schlagen, die restlichen Zutaten vermischen und unter die Sahne heben. Die Masse in den Laufenden Eisbehälter einlaufen lassen.

---

## Apfelmus



*Rezept und Fotos von Lydia Schüler*

**Zutaten:**

1 kg Äpfel (vorzugsweise sind mürbe Apfelsorten geeignet, die leicht zerkochen, z. B. Boskop, aber auch ein Mix aus verschiedenen Sorten ist denkbar, je nach verwendeter Sorte entsteht ganz unterschiedliches Mus)

ca. 250 ml Wasser

**Vorbereitung:**

Äpfel waschen, Stiel und Blüte entfernen, ungeschält in Viertel schneiden und Kerngehäuse herauslösen. Schälen ist nicht erforderlich, wenn die Äpfel durch ein Passiersieb gestrichen werden (Alternativ Variante Karin AM: Karin viertelt nur und löst nichts raus).

**Zubereitung:**

Apfelstücke mit Wasser ankochen, dann schonend fertig garen, bis sie leicht musig sind

(in Extratopf auf dem Herd oder in CC)

Mit der CC: Passieraufsatz einbauen, das feine Sieb einsetzen mit der rauhen Seite nach oben.

Portionsweise Apfelstücke passieren, Geschwindigkeit so ca 3 – 4, solange passieren lassen, bis wirklich nur noch die Reste im Sieb sind.

Zwischenzeitlich das passierte Mus umfüllen.

Anschließend zur weiteren Verwendung abschmecken mit Zucker, Zitronensaft, Vanillezucker, Zimt, Weißwein oder Rum.

Dann portionsweise einfrieren oder einwecken. Oder kurz aufkochen, und kochend heiss in Twist-Off-Gläser abfüllen und auf den Kopf stellen. Hält dann wochenlang.

*Tip von Lydia:* Ich bin persönlich dazu übergegangen, das Mus erst zur Verwendung abzuschmecken, da bleiben mir mehr Möglichkeiten offen. Da ich es meistens einwecke, habe ich es auch immer griffbereit. Ich verwende es nicht nur für Süßspeisen, sondern auch für Kuchenfüllungen ( Apfelkuchen z. B., 1/3 der Menge durch Mus ersetzen, wird lecker), sondern auch für Chutneys, Schmorbraten und Soßen und anderes, wie z.

B. Ketchup, Tomatensoßen, Currysaucen usw.

