

PHASE 1: ABSOLUT GLUTENFREI





In Stufe 1 lassen Sie alle weizen- und glutenhaltigen Lebensmittel weg, um sich komplett glutenfrei zu ernähren. Diese glutenfreie Phase dauert 2 Wochen. Sie verzichten in dieser Zeit auf alle Produkte, die aus Weizen, Hafer, Roggen oder Gerste bestehen bzw. Bestandteile dieser Getreidearten enthalten. Erlaubt sind Reis, Wildreis, Mais, Hirse, Amaranth, Quinoa und Buchweizen, denn sie sind glutenfrei. Kleine Verunreinigungen mit glutenhaltigen Produkten spielen – anders als bei einer Zöliakie – jedoch keine Rolle! Ein paar Krümel vom Weizenbrötchen oder etwas Mehlstaub, der in Ihr Essen gelangt, können Sie getrost ignorieren.

Frühstück

Zum Frühstück können Sie herkömmliches Brot gegen glutenfreies – gekauftes oder selbst gebackenes – Brot austauschen. Als Aufstrich kommt alles ohne (verstecktes) Gluten infrage: Butter, Marmelade, Honig, Frischkäse Natur sowie Käse, Schinken oder Putenbrust, aber keine Wurstwaren. Oder Sie essen Müsli oder Breie aus den glutenfreien Getreidesorten Amaranth, Quinoa oder Buchweizen.

◀ Buchweizen-Crêpes mit Wok-Gemüse
(Seite 64)

Selbst gebackenes Brot: Eine gute Mehlmischung für 1 kg glutenfreies Brot besteht aus:

- 400 g Maisstärke (oder Kartoffelstärke oder Tapiokastärke)
- 300 g Maismehl und 300 g Buchweizenmehl (oder entsprechende Mengen Quinoamehl, Reismehl, Kastanienmehl oder Amaranthmehl)
- 4 TL Guarkernmehl (oder Johannisbrotkernmehl). Diese pflanzlichen Verdickungsmittel dienen als Ersatz für das Klebereiweiß Gluten.
- 2 TL Flohsamenschale (machen den Brotteig geschmeidiger)

Der Brotteig wird saftiger, wenn Sie beispielsweise noch Äpfel oder Karotten hineinreiben. Sie können dem Brot auch nach Belieben Nüsse, Sonnenblumenkerne oder Samen hinzufügen.

Warme Mahlzeiten

Beim Zubereiten von warmen Mahlzeiten dürfen natürlich auch nur glutenfreie Getreideprodukte (Nudeln etc.) oder von Natur aus glutenfreie Getreidesorten wie Quinoa verwendet werden. Sämtliche Gemüse- und Obstsorten sind erlaubt; es sei denn, es bestehen zusätzliche Unverträglichkeiten gegen Fructose, Fructane usw. Lassen Sie alles weg, wie Zwiebeln oder Kohl, wenn Sie bereits wissen, dass Sie diese nicht gut vertragen.

Beilagen: Kartoffeln sind in allen Variationen eine gute Idee: als Folienkartoffeln, Bratkartoffeln, gebackene Kartoffelecken usw. Die Knollen sind glutenfrei, haben viele Vitamine (z. B. Vitamin C) und Mineralstoffe und sind fettarm zubereitet ein super Kohlenhydratlieferant. In den Rezepten finden Sie auch einige Ideen für glutenfreie Getreidebeilagen.

Panieren: Zum Panieren von Fleisch oder Fisch gibt es glutenfreie Semmelbrösel/Paniermehl. Sie können aber auch zerstoßene Cornflakes nehmen oder Mandelblättchen. Anstatt Mehl ist auch Maisstärke gut verwendbar, um z. B. Fisch vor dem Braten darin zu wenden.

Andicken, Binden: Verwenden Sie zum Andicken oder Binden von Suppen und Saucen nur Maisstärke oder Kartoffelstärke. Oder reiben Sie eine gekochte Kartoffel dazu.

Für zwischendurch

Neben Fruchtsalaten, Joghurts, Puddings, selbst gemachtem Quark finden Sie in den Rezepten für Zwischenmahlzeiten Ideen für glutenfreien Kuchen. Das Weizenmehl als Hauptbestandteil von Kuchen wird dabei ersetzt. Das notwendige Volumen erreicht man durch Stärke, gemahlene Nüsse oder Mohn. Mürbteige müssen nicht aufgehen, daher eignen sich hier auch glutenfreie Mehle. Sie

können natürlich auch Ihre Rezepte mit glutenfreiem Mehl zubereiten; achten Sie nur bei den übrigen Zutaten ebenfalls auf Glutenfreiheit.

Für eine glutenfreie Mehlmischung für Kuchen benötigen Sie:

- 200 g helles Reismehl
- 150 g Tapiokastärke
- 150 g Maisstärke
- 2 TL Johannisbrotkernmehl
- 1 TL gemahlene Flohsamenschalen

Kalte Mahlzeiten

Die Rezeptvorschläge unter „kalte Mahlzeiten“ eignen sich zum Mitnehmen ins Büro als Mittagsmahlzeit oder für zu Hause als Abendbrot. Neben den reinen Gemüsesalaten, die ja generell geeignet sind, möchte ich Ihnen hier einige Salate präsentieren, die neben Gemüse (Pseudo-)Getreide als Basis haben, daher länger sättigen, aber eben glutenfrei sind. Sie können sie super vorbereiten und problemlos mitnehmen.

Rezeptvorschläge: So könnte eine Woche der glutenfreien Phase aussehen

| | Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
|--------------------|---|--|---|---|--|---|--|
| Frühstück | Buchweizenbrot mit Belag (Seite 61) | Amaranthmüsli (Seite 60) | Möhren-Apfel-Waffeln (Seite 62) | Quinoa-Brei (Seite 60) | Buchweizenbrot mit Belag (Seite 61) | Buchweizenwaffeln (Seite 62) | Sonntagsbrot mit Belag (Seite 61) |
| Snack | bei Bedarf: Obst, Joghurt, Mais- oder Reiswaffeln | | | | | | |
| Mittagessen | Hühnercurry mit Mango und Basmatireis mit Salat (Seite 71) | Buchweizen-Crêpes mit Wok-Gemüsefüllung (Seite 64) | Frühlingsgemüse mit Jasminreis (Seite 69) | Garnelen mit Kaiserschoten auf Polenta (Seite 74) | Rote-Beete-Risotto mit Feldsalat (Seite 65) | Knusprige Frikadellen mit Gemüse (Seite 69) | Plätzchen mit karamellisierten Birnen (Seite 72) |
| Snack | bei Bedarf: Joghurt mit frischen Früchten, Obstteller mit Rosinen und Nüssen, Gemüsesticks oder ein Stück Kuchen (Möhrentorte (Seite 76), Quarktorte (Seite 76), Schokokuchen (Seite 79)) | | | | | | |
| Abendessen | Quinoasalat (Seite 81) | Kartoffelpizza (Seite 68) | Asiatische Nudelpfanne (Seite 73) | Buchweizenbrot mit Aufstrichen (Seite 61) | Mais-Tortillas mit Huhn und Gurke (Seite 82) | Polentapizza (Seite 67) | Kartoffel-ecken mit Salat (Seite 68) |

Lauwarmes Getreidefrühstück

Amaranthmüsli mit Äpfeln

Für 4 Personen • gelingt leicht

🕒 30 Min.

150 g Amaranth • 500 ml Milch • 1 Prise Salz • 2 EL gemahlene oder gehackte Nüsse • 400 g geriebene Äpfel • 150 g Naturjoghurt • 2–3 EL Ahornsirup • etwas Zimt nach Geschmack

- Den Amaranth mit 1 Prise Salz in der Milch aufkochen, etwa 15 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen (Packungsanleitung beachten) und vom Herd nehmen. Nüsse unterrühren. Noch etwas nachquellen lassen.
- Äpfel schälen, entkernen und grob reiben. Gemeinsam mit dem Joghurt unter den Amaranth rühren. Mit Ahornsirup und etwas Zimt abschmecken.

Tipp Wenn es schnell gehen muss, gibt's auch gepoppten Amaranth. Dieser braucht nicht gekocht zu werden. Einfach mit Milch übergießen, alle anderen Zutaten dazu – fertig!

Warmer Brei aus glutenfreiem Quinoa

Quinoa-Brei mit Orangen und Ingwer

Für 4 Personen • gelingt leicht

🕒 30 Min.

300 ml Milch • 100 g Quinoa • 1 cm Ingwer • 2 EL Honig • 3 Orangen • Zimt nach Geschmack

- In einem Topf Milch mit Quinoa aufkochen und Quinoa bei kleiner Hitze in 15–20 Min. weich kochen.
- Ingwer schälen und ganz fein schneiden (oder durch die Knoblauchpresse drücken). Gemeinsam mit dem Honig zum Quinoa geben.
- Orangen schälen und die Spalten in mundgerechte Stücke schneiden. Orangen unter den Brei mischen, mit etwas Zimtpulver bestreuen und am besten noch warm servieren.

Glutenfreies Brot mit Trockenhefe

Buchweizenbrot mit Sesam

für 1 Laib Brot • gelingt leicht

🕒 30 Min. + 1 Std. Backzeit

200 g Buchweizenmehl • 50 g Maismehl • 750 g Maisstärke • 2 Handvoll Sesamsamen • 3 g Johannisbrotkernmehl • 2 TL Zucker • 2 TL Salz • 2 Packungen Trockenhefe • 3 Eier • 14 EL Milch • 500 g Quark

● Alle Trockenzutaten vermischen. Dann Eier, Milch und Quark verrühren und alles zu einem geschmeidigen Teig kneten.

● Im vorgeheizten Backofen etwa 1 Std. bei 200 °C backen. Sobald der Teig aufgegangen ist, Alufolie darüberlegen, damit die Kruste nicht zu hart und dick wird.

Mit glutenfreiem Buchweizenmehl

Sonntagsbrot

für 1 Laib Brot • gut vorzubereiten

🕒 1 Std. + Gehzeit + 30 Min. Backzeit

500 g Buchweizenmehl • 10 g Salz • 30 g Honig • 40 g Hefe • 5–6 Eier • 250 g Butter

● Mehl, Salz, Honig, Hefe und Eier verkneten. 30 Min. ruhen lassen.

● Weiche Butter unterkneten und für 12 Stunden mit einer Plastikfolie zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

● Teig in eine gefettete Form geben, eventuell mit etwas in Wasser verrührtem Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Backofen (200 °C) 20–30 Min. backen.

Waffeln mit Gemüse und Obst

Möhren-Äpfel-Waffeln

für etwa 10 Waffeln • gelingt leicht

🕒 30 Min. + 30 Min. Quellzeit

125 g Butter oder Margarine • 75 g Honig • 40 g Zucker • 1 Prise Salz • 3 Eier • 250 g Buchweizenmehl • 1 TL Backpulver • ¼ l Milch oder Mineralwasser • 100 g Möhren • 200 g Äpfel

- Butter (oder Margarine), Honig, Zucker, Salz und Eier schaumig rühren, Buchweizenmehl und Backpulver dazugeben. Mit so viel Milch oder Mineralwasser verrühren, dass ein zähflüssiger Teig entsteht.
- Möhren und Äpfel raspeln und unter den Teig heben. Teig ca. 30 Min. quellen lassen. Dann im Waffeleisen backen.

Glutenfreie Waffeln

Buchweizenwaffeln

für etwa 10 Waffeln • gelingt leicht

🕒 30 Min.

250 g Buchweizenmehl • 250 g Butter oder Margarine • 200 g Zucker • 4 Eier • 1 Pck. Vanillinzucker • etwas Milch oder Mineralwasser

- Das Fett geschmeidig rühren, nach und nach Eier, Zucker, Buchweizenmehl und Milch oder Mineralwasser unterrühren bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Im Waffeleisen backen.

Das passt dazu: selbst gemachtes Obstmus oder die Waffeln einfach mit etwas Zucker bestreuen

Variante: Für Karotten-Nuss-Waffeln noch 100 g geraspelte Karotten und 50 g gemahlene Nüsse dazugeben. Für Apfel-Zimt-Waffeln 100 g geraspelte Äpfel und ¼ TL Zimt zum Teig geben. Schokoladig wird es mit 1 EL Kakaopulver im Basisteig.

➤ Buchweizenwaffeln

