Nudeln selbst gemacht

Vegetarische Maultaschen

Für 6 Personen • laktosefrei
90 Min.

Für den Nudelteig:
- 200 g Mehl-Mix hell (Hammermühle)
- ½ TL Salz
- 2 Eier (Gr. M)
- 2 EL Öl

Für die Füllung:
- 50 g Linsen du puy (Champagner-Linsen)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 g Lauch
- 50 g rote Paprika
- 50 g Pastinake
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Olivenöl
- 100 g gekochte Kartoffeln
- 1 EL gehackte Petersilie
- 3 EL frische Kräuter (z. B. Liebstöckel, Oregano und Beifuß)
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- frisch gemahlene Gewürze (z. B. Paprika, Koriander etc.)

● Mehl-Mix mit Salz, Eiern und Öl mit den Knethaken des Handrührgeräts verrühren. Es entstehen feuchte Krümel, die beim Zusammendrücken mit den Händen aneinanderhaften bleiben.

● Die Teigkrümel auf der Arbeitsfläche mit den Händen zu einer glatten Kugel verkneten. 10 Min. lang bearbeiten, damit der Teig elastisch wird. Sollten die Krümel nicht aneinanderhaften, teelöffelweise Wasser zufügen. Den Teig in Folie wickeln und ruhen lassen.

● Für die Füllung die Linsen in der Gemüsebrühe gar kochen. Lauch, Paprika und Pastinake putzen, ggf. schälen und fein würfeln oder mit dem Mixer hacken. Knoblauchzehen abziehen und in feine Würfel schneiden. Alles zusammen im heißen Olivenöl in einer Pfanne anrösten.

● Gegarte Linsen zugeben. Kartoffeln zerdrücken und untermischen, nach Wunsch alles fein im Mixer zerkleinern. Petersilie und die frischen Kräuter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und nach Geschmack mit Paprika, Koriander etc. würzen.

● Jeweils ein Viertel des Teiges dünn auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen oder mit einer handbetriebenen Nudelwalze weiterverarbeiten. Aus dem Nudelteig Rechtecke oder Kreise ausstechen und mit Füllung versehen. Die Teigränder mit Wasser bestreichen. Die Nudeln zusammenklappen und die Ränder fest zusammendrücken. Die Maultaschen in reichlich kochendem Salzwasser etwa 8 Min. garen.

Variante Mischen Sie die Füllung mit geraspeltem Käse oder anderen Gemüsesorten (Tomaten, Zucchini, Steinpilzen etc.).

Tipp Bei Maultaschen lohnt es sich, einen größeren Vorrat zu produzieren, weil die Herstellung viel Arbeit macht. Füllen Sie daher die Maultaschen und frieren Sie den nicht sofort benötigten Teil roh ein – bei Bedarf werden sie dann einfach tiefgekühlt ins kochende Wasser gegeben.

Nährwerte pro Portion
520 kcal • 8 g E • 20 g F • 77 g KH

Hiller, Köstlich essen bei Zöliakie (ISBN 9783432100807), © 2016 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

Hiller, Köstlich essen bei Zöliakie (ISBN 9783432100807), © 2016 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

Schön herzhaft

Paprikagulasch

Für 4 – 6 Personen • braucht etwas mehr Zeit
20 Min. + Garzeit (je nach Fleischart)

600 g Gulasch (Rind, Schwein, Lamm) • 600 g Zwiebeln • 4 EL Öl • 1 – 2 TL Rohrzucker • 2 EL Tomatenmark • 2 – 3 rote Paprikaschoten • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • Paprikapulver • Kartoffelmehl oder Reismehl zum Binden

- Das Fleisch in gleichmäßige Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen und grob schneiden. Öl in einer Schmorpfanne erhitzen und das Fleisch in kleinen Portionen zunächst rundherum anbraten, bis es leicht braun ist. Dann die Zwiebelwürfel und Rohrzucker zugeben und ebenfalls anbraten. Paprika putzen, würfeln und zugeben. Gewürze und Tomatenmark hinzufügen und ½ Tasse Wasser angießen.

- Das Fleisch bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel schmoren lassen, bis das Wasser eingekocht ist. Dann weiteres Wasser oder Fleischbrühe angießen und weiter schmoren lassen. Diesen Vorgang wiederholen, bis das Fleisch gar ist (je nach Fleischart bis zu 1½ Std.).

- Nach Geschmack die Gulaschsauce mit etwas angerührtem Kartoffelmehl oder 1 – 2 TL Reismehl andicken.

Variante Die Sauce zur Fleischart passend würzen (evtl. auch mit Rosmarin, Thymian oder Knoblauch).

Tipp Gulasch in größerer Menge zubereiten und einen Teil einfrieren. Dann ist das Gericht viel schneller aufbereitet und schmeckt nach dem Wiedererwärmen mindestens so gut wie am Kochtag.

Nährwerte pro Portion
336 kcal • 34 g E • 15 g F • 14 g KH

Asiatischer Eintopf

Thai-Kokosmilch-Curry

Für 4 Personen • gelingt leicht
30 Min. + 30 Min. Garzeit

2 – 3 Lauchzwiebeln • 1 Knoblauchzehe • 2 kleine Karotten • 4 Kartoffeln (nach Geschmack mit Schale) • je 1 gelbe und rote Paprika • 400 g Hähnchenbrustfilet • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • Öl • ½ Tasse Erbsen • 100 g Zuckerschoten • 1 Dose Kokosmilch • Chili • Limettensaft • Koriander • Kurkuma • Ingwer, frisch gerieben • 1 Hand voll geschälte Mandeln oder Erdnüsse • Koriandergrün, frisch gehackt

- Die Lauchzwiebeln waschen und samt Grün fein schneiden. Knoblauch, Karotten, Kartoffeln und Paprika putzen und klein schneiden. Hähnchenfleisch in gröbere Würfel schneiden, salzen und pfeffern. In Öl anbraten und wieder herausnehmen. Lauchzwiebeln und Knoblauch zugeben, anbraten.

- Karotten, Kartoffeln und Paprika und die Kokosmilch hinzufügen. So viel Wasser zugeben, bis alles knapp bedeckt ist. Den Eintopf kräftig mit Salz, Pfeffer, Chili, Kurkuma und frisch geriebenem Ingwer würzen und zugedeckt auf kleinster Flamme garen.

- Nach etwa 20 Min. die Erbsen und Zuckerschoten zugeben und weitere 5 Min. garen. Zuletzt das Fleisch unterrühren und gar ziehen lassen. Dann die Mandeln unterheben, das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehacktem Koriander bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion
352 kcal • 30 g E • 12 g F • 28 g KH

» Thai-Kokosmilch-Curry

Hiller, Köstlich essen bei Zöliakie (ISBN 9783432100807), © 2016 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

Hiller, Köstlich essen bei Zöliakie (ISBN 9783432100807), © 2016 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

Prima als vegetarische Burger

Buchweizen-frikadellen

6 Stück • laktosefrei
30 Min. + 10 Min. Garzeit

100 g Buchweizengrütze • 200 ml Gemüsebrühe • 1 kleine Zwiebel • ½ TL Koriander, gemahlen • 3 TL Pflanzenöl • 1 Ei • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • gehackte Kräuter • 1 – 3 EL Buchweizenmehl

- Buchweizengrütze in der Gemüsebrühe aufkochen und etwa 20 Min. ausquellen lassen. Die Zwiebel abziehen, sehr fein hacken und mit dem Koriander im heißen Öl anbraten. Die angebratene Zwiebel zur Grütze geben. Die Masse mit dem Ei binden und mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

- Evtl. etwas Buchweizenmehl unter den Teig mischen, damit er sich besser formen lässt. Mit nassen Händen 6 Frikadellen formen und in heißem Fett von beiden Seiten anbraten.

Variante Besonders pikant werden die Buchweizenfrikadellen mit 1 – 2 EL geriebenem Käse im Teig oder gefüllt mit gewürfeltem Schafskäse.

Nährwerte pro Stück
136 kcal • 2 g E • 7 g F • 16 g KH

Prädikat wertvoll

Hirsepuffer

8 Stück • laktosefrei
15 Min. + 30 Min. Quellzeit + 45 Min. Garzeit

100 g Hirse (ganz) • 250 ml Gemüsebrühe • 2 EL Sonnenblumenkerne • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 1 Ei • 1 EL Maisgrieß • Salz • Muskatnuss • gehackte Petersilie

- Hirse heiß abspülen und in kochender Gemüsebrühe auf kleiner Flamme etwa 30 Min. garen. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne leicht anrösten. Die Hirse mit dem Pürierstab oder im Mixer zerkleinern.

- Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel hacken und Knoblauchzehe zerdrücken. Zusammen mit den Sonnenblumenkernen, dem Ei und dem Maisgrieß zur Hirse geben.

- Die Masse mit Salz, Muskat und Petersilie würzen. Den Teig 30 Min. quellen lassen. Aus dem Teig 8 flache Bratlinge formen und im heißen Fett goldgelb braten.

Nährwerte pro Portion à 2 Stück
128 kcal • 9 g E • 8 g F • 12 g KH

Goldgelb, superlecker und gesund

Hirsebratlinge

4 Stück • preisgünstig
40 Min. + 10 Min. Garzeit

1 kleine Zwiebel • 100 g Hirse • 200 ml Gemüsebrühe • 1 Karotte • 2 EL Quark • 2 – 4 EL Hirseflocken • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • gehackte Kräuter • Hefeflocken

- Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Hirse und die Zwiebelwürfel 10 Min. in der Gemüsebrühe kochen und weitere 20 Min. ohne weitere Wärmezufuhr ausquellen lassen.

- Die Karotte abspülen und fein reiben. Quark, Karottenraspel und die Hirseflocken unter die ausgekühlte Hirse mischen. Den Teig mit den Gewürzen abschmecken und die Kräuter unterrühren. Mit nassen Händen 4 Bratlinge formen und in heißem Fett goldgelb braten.

Variante Die Hirsebratlinge mit einer Tomatenscheibe und einer Scheibe Käse belegen und im Backofen überbacken. Dazu schmeckt frischer Blattsalat.

Nährwerte pro Stück
100 kcal • 4 g E • 1 g F • 20 g KH

» Hirsebratlinge

Hiller, Köstlich essen bei Zöliakie (ISBN 9783432100807), © 2016 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

Hiller, Köstlich essen bei Zöliakie (ISBN 9783432100807), © 2016 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

Ideal zum Mitnehmen

Tofubratlinge

8 Stück • laktosefrei
40 Min. + 15 Min. Garzeit

250 g Tofu • 250 g gekochter Reis • 2 Eier • 1 Stange Lauch • 2 große Karotten • 3 – 4 EL gehackte Kräuter • 2 EL Pfeilwurzelmehl • Kräutersalz • Knoblauch • Pfeffer, frisch gemahlen

● Den Tofu fein reiben oder sehr fein würfeln und mit dem Reis und den Eiern in eine große Schüssel geben. Lauch putzen, abspülen und in feine Streifen schneiden. Die Karotten schälen und fein reiben. Gemüse und gehackte Kräuter mit der Tofu-Reis-Masse verkneten. Zur Bindung das Pfeilwurzelmehl hinzufügen.

● Den Teig mit den Gewürzen pikant abschmecken und 30 Min. quellen lassen. 8 flache Bratlinge formen und in heißem Fett von beiden Seiten anbraten.

Das passt dazu Als Beilage eignet sich besonders Quark-Kräuter-Dip oder Tzatziki (Seite 125).

Nährwerte pro Stück
92 kcal • 5 g E • 3 g F • 12 g KH

Ein feines Mittagessen

Amaranthbratlinge

8 Stück • braucht etwas mehr Zeit
1 Std. + 10 Min. Garzeit

150 g Amaranth • 300 ml Gemüsebrühe • 1 Ei • 2 EL Kartoffelmehl • 2 EL geriebener Käse • 2 EL Haselnüsse (gehackt) • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • Koriander, gemahlen

● Amaranth in die kochende Gemüsebrühe einstreuen, aufkochen lassen und bei geringer Wärmezufuhr 45 Min. garen. Ei, Kartoffelmehl, Käse und Nüsse zugeben und alles miteinander vermischen.

● Den Teig mit den Gewürzen abschmecken und 15 Min. quellen lassen. Mit nassen Händen 8 flache Bratlinge aus dem Teig formen. Diese in heißem Fett von beiden Seiten goldgelb braten.

Das passt dazu Kartoffeln und Gemüse.

Nährwerte pro Stück
160 kcal • 5 g E • 10 g F • 14 g KH

Auch kalt als Brotbelag lecker

Hackfleisch-frikadellen

6 Stück • preisgünstig
10 Min. + 15 Min. Garzeit

1 Zwiebel • 2 Pellkartoffeln • 500 g Hackfleisch (gemischt oder vom Lamm) • 1 Ei • 2 EL Quark • 1 EL Reiskleie oder Hirseflocken • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • Knoblauch • Oregano

● Die Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Die Pellkartoffeln fein reiben. Das Hackfleisch mit der Zwiebel, dem Ei, Quark und den geriebenen Kartoffeln verkneten. Kleie oder Hirseflocken unterkneten und den Teig mit den Gewürzen pikant abschmecken.

● Mit feuchten Händen 6 Frikadellen formen und in heißem Fett bei mittlerer Temperatur langsam von beiden Seiten braun braten.

Nährwerte pro Stück
370 kcal • 28 g E • 27 g F • 2 g KH

» Tofubratlinge

Hiller, Köstlich essen bei Zöliakie (ISBN 9783432100807), © 2016 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

Hiller, Köstlich essen bei Zöliakie (ISBN 9783432100807), © 2016 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG