

Glutenfrei 1

Florian Greistorfer

Glut~~~~~*frei*

Inhaltsverzeichnis

Nudeln und Knödel	1
1. Kärtner Kasnudeln	2
2. Kaspressknödel	3
3. Erbsenleibchen	4
Brot und Brötchen	5
1. Pizzateig	6
2. Sauerteig	7
3. Sauerteigbrot	8
4. Kastenbrot	9
5. English Muffins	10
6. Kartoffelbrot mit Rosmarin	11
7. Semmeln	12
Einmachen	13
1. Kirschkompott	14
Misc	15
1. Palatschinken	16
Kuchen und Torten	17
1. Schwarzwälder Kirschtorte	18
2. Blechkuchen BY AURIEL ORION ENÉ	19
3. Karottenkuchen BY AURIEL ORION ENÉ	20
4. Himbeertiramisu BY AURIEL ORION ENÉ	21
5. Nutellaschnitte	22
6. Orangenmuffins BY AURIEL ORION ENÉ	23
7. Marmorkuchen	24
8. Obstküchlein BY AURIEL ORION ENÉ	25
9. Mikrowellenbecherkuchen BY AURIEL ORION ENÉ	26



Nudeln und Knödel

1. Kärtner Kasnudeln

Zutaten

500 g	Schär Farine
70 g	Wasser
40 g	Olivenöl
3	Eier
500 ml	Milch-Wasser Gemisch
250 ml	Hirse
1 EL	Salz
500 g	Bauerntopfen
	Minze
	Kerbel
	Majv
	Butter

1. Mehl, Wasser, Olivenöl und Eier zu einem Teig kneten.
2. Hirse Waschen.
3. Milch-Wasser Gemisch mit Hirse kochen.
4. Auskühlen lassen.
5. Topfen und Gewürze untermischen.
6. Teig 1 - 1,5mm dick ausrollen.
7. Runde Stücke aus dem Teig herausstechen.
8. Jeweils 2 Stücke Teig mit Füllung füllen und den Rand krendeln.
9. In kochendem, gesalzenen Wasser solange kochen bis sie schwimmen.
10. In Butter goldbraun braten.

2. Kaspressknödel

Zutaten

125 g	Glutenfreie Semmelwürfel
125 ml	warme Milch
$\frac{1}{2}$	Zwiebel
125 g	Bergkäse
$\frac{1}{2}$ Bund	Petersilie
2	Eier
25 g	Mehl
	Butter
	Öl
	Salz

1. Semmelwürfel in der Milch einweichen.
2. Zwiebel würfeln und in Butter glasig rösten.
3. Petersilie hacken, Käse würfeln und mit den Zwiebeln mit den Semmelwürfeln vermengen und kneten.
4. Teig salzen und die Eier und das Mehl dazugeben.
5. Knödel mit der Hand rund und flach formen und im Öl langsam goldbraun braten.

3. Erbsenleibchen

Zutaten

Erbsen

Kichererbsenmehl

Knoblauch

Salz

Mehl

Minze

Joghurt

Minze

Zitronensaft

A close-up photograph of a rustic, round loaf of bread resting on a light-colored wooden cutting board. The bread has a thick, golden-brown crust with some darker, charred spots. A large, irregular hole is visible on the side of the loaf. The interior of the bread is a light, porous beige color. The cutting board is covered with small crumbs of bread. In the background, a window looks out onto a lush green landscape with trees. To the right, a dark blue ceramic bowl is partially visible. The overall lighting is soft and natural, coming from the window.

Brot und Brötchen

1. Pizzateig

Zutaten pro Blech

250 g	Schär Brot Mix
150 ml	warmes Wasser
12 g	Trockenhefe
6 g	Salz
1 EL	Olivenöl



220-250°C

30min

2. Sauerteig

Zutaten

260 g Mehl
260 g Wasser

1. Tag 1: 30g Mehl und 30g Wasser in einem verschließbaren Gefäß vermengen und offen stehen lassen.
2. Tag 2-4: 30g Mehl und 30g Wasser zum Ansatz hinzufügen und Gefäß offen stehen lassen.
3. Tag 5: 30g vom Ansatz herauswiegen und mit 70g Mehl und 70g Wasser vermengen und offen stehen lassen. Den Rest entsorgen.
4. Tag 6: 70g Mehl und 70g Wasser zum Ansatz hinzufügen und Gefäß offen stehen lassen.
5. Tag 7: Erstes Brot kann gemacht werden. Bei den ersten Versuchen etwas Trockenhefe dazugeben, da der Sauerteig noch nicht genug Kraft entwickelt hat.

3. Sauerteigbrot

Zutaten

140 g	Mehl
140 g	Wasser
30 g	Sauerteigansatz
500 g	Mehl
450 ml	Wasser
10 g	Salz
4 EL	Oliveöl



220-250°C 50min

1. Am Vortag Sauerteigansatz mit 140g Mehl und 140g Wasser vermengen und verschlossen stehen lassen.
2. Vom Sauerteigansatz 30g herauswiegen und für das nächste Mal verschlossen in den Kühlschrank stellen.
3. Den Sauerteigansatz im Wasser auflösen.
4. Mit Mehl, Salz und Oliveöl vermengen und für 10-15 Minuten kneten.
5. Gärkörbchen oder Kastenform ausmehlen und den Teig über Nacht (min. 8 Stunden) zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
6. Ofen auf 250°C Umluft mit einer Schale Wasser vorheizen.
7. Brot aus dem Gärkörbchen stürzen und für 50 Minuten backen. Nach 10 Minuten Temperatur auf 220°C reduzieren.

4. Kastenbrot

Zutaten

500 g	Schär Mix it! Dunkel Rustico
630 ml	warmes Wasser
6 g	Öl
10 g	Trockenhefe oder
12 g	Germ
8 g	Salz
10 g	Fenchel
8 g	Koriander
7 g	Kümmel
5 g	Röstmalz



210°C 60min

1. Trockenhefe in warmen Wasser auflösen.
2. Alle Zutaten für min. 10 Minuten kneten.
3. Teig für eine halbe Stunde rasten lassen.
4. Kastenform ausmehlen und den Teig hineingeben.
5. Im Ofen mit einer Schale Wasser für 60min bei 210°C backen.

5. English Muffins

Zutaten

200 g	Mehl
7 g	Zucker
5 g	Salz
$\frac{1}{2}$ Pkg	Backpulver
250 ml	warme Milch
25 g	geschmolzene Butter
	Polenta

1. Mehl, Zucker, Salz und Backpulver in einer Schüssel vermengen.
2. Milch und Butter einrühren bis ein Teig entsteht.
3. Teig für ca. 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.
4. Auf einer leicht bemehlten Fläche ungefähr 1cm dick ausrollen und mit einem runden Keksausstecher oder einem Glas ausstechen.
5. Muffins mit Polenta beidseitig bedecken.
6. Nochmals bedeckt 30 Minuten gehen lassen.
7. In einer geölten Pfanne ca. 5-7 Minuten pro Seite goldbraun backen.

6. Kartoffelbrot mit Rosmarin

Zutaten

180 g	Kartoffeln festkochend
500 g	Schär Mix Brot
450 ml	warmes Wasser
12 g	Germ
12 g	Salz
2-3 Zweige	Rosmarin



250°C 35min

1. Kartoffeln kochen und schälen.
2. Mehl, Wasser, Germ und Salz zu einem Teig kneten.
3. Rosmarin grob hacken.
4. Kartoffeln würfeln.
5. Kartoffeln und Rosmarin zum Teig geben und ca. 2 Minuten kneten.
6. Teig für eine halbe Stunde rasten lassen.
7. Im Ofen mit einer Schale Wasser für 35min bei 250°C backen.
8. Nach 15min die Temperatur auf 220°C reduzieren.

7. Semmeln

Zutaten

500 g	Schär Brot Mix
200 ml	warme Milch
300 ml	warmes Wasser
5 g	Salz
5 g	Zucker
1 Pkg	Trockenhefe



200°C 15min

1. Mehl, Salz Zucker und Hefe verrühren.
2. Milch und Margarine dazugeben.
3. Teig für 1 Stunde gehen lassen.
4. Semmeln formen und mit etwas Milch bestreichen.
5. Bei 200°C für 15-20 Minuten backen.

Einmachen



1. Kirschkompott

Zutaten

1,2 kg	Kirschen entkernt
100 g	Zucker
400 ml	Wasser
Prise	Salz
$\frac{1}{2}$	Zimtstange
4 g	Vanillezucker



Misc

1. Palatschinken

Zutaten

125 g	Schär Brot Mix
125 g	Schär Dunkel Rustico
3	Eier
700 ml	Milch
	Salz

1. Ergibt 10 Palatschinken



Kuchen und Torten

1. Schwarzwälder Kirschtorte

Zutaten

7	Eier
1 Prise	Salz
200 g	Zucker
2 Pkg	Vanillezucker
250 g	SPAR free from Backmischung Universal
1 Pkg	Backpulver
3 EL	Kakaopulver
1 EL	Rum
300 g	Kirschen
150 g	Gelierzucker 2:1
500 ml	Schlagobers
2 Pkg	Sahnesteif
1 Schuss	Zitronensaft
200 g	Schokoraspeln
	Kirschsirup



175°C 25-30min

1. Kirschen entkernen und mit dem Gelierzucker zum Kochen bringen, anschließend köcheln lassen.
2. Ofen auf 190°C (Umluft 175°C) vorheizen. Eier, Mehl, Zucker, Vanillezucker, Backpulver, Kakao und Rum in einer Rührschüssel glatt rühren.
3. Teig in eine Springform geben und für 25-30 Minuten backen.
4. Boden und Kirschmasse kühlen lassen.
5. Den fertigen Boden in 3 Teile schneiden.
6. Schlagobers mit Sahnesteif steif schlagen und Zitronensaft zugeben.
7. Kirschsirup mit etwas Rum mischen und in die Böden ziehen lassen.
8. Den ersten Boden auf eine Platte legen und den Springformrand oder einen To-
retenring darum herum stellen. Darauf die Kirschmasse gleichmäßig verteilen.
9. Den zweiten Boden auflegen und leicht andrücken. Ein Drittel des Schlagobers
gleichmäßig darauf streichen.
10. Den dritten Boden auflegen und leicht andrücken. Den restlichen Schlagobers
gleichmäßig auf und um die Torte streichen. Mit Schokoraspeln garnieren.
11. 16 Tupfen Schlagobers gleichmäßig am Rand der Oberfläche verteilen und darauf
entkernte Kirschen platzieren. Torte vor dem servieren 3-4 Stunden kaltstellen.

2. Blechkuchen BY AURIEL ORION ENÉ

Zutaten

325 g	Mehl
150 g	Zucker
175 ml	Milch
4	Eier
160 g	Butter/Rapsöl
1 Prise	Salz
1 Pkg	Backpulver
1 Pkg	Vanillezucker
200-400 g	Obst



180°C

25-30min

1. Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Butter, Zucker, Vanillezucker und Eier schaumig rühren.
3. Mehl mit Backpulver und Salz mischen und Esslöffelweise unterrühren.
4. Die Milch schluckweise dazugeben und verrühren.
5. Tiefes Backblech gut einfetten und den Teig gleichmäßig darauf verteilen.
6. Obst auf dem Teig verteilen und leicht in den Teig drücken.
7. 25-30min backen.
8. Kuchen auskühlen lassen und mit Staubzucker bestreuen.

3. Karottenkuchen BY AURIEL ORION ENÉ

Zutaten

200 g	Mehl
250 g	Zucker
2 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
200 g	Walnüsse gerieben
350 g	Karotten
4	Eier
100 ml	Öl
1	Zitrone
200 g	Staubzucker
	Zitronensaft



180°C 50min

1. Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (Umluft 160°C) vorheizen und Form einfetten.
2. Karotten schälen und fein reiben.
3. Karotten mit Salz, Mehl, Walnuss, Backpulver und geriebener Zitronenschale mischen.
4. Eier trennen, Eiklar steif schlagen und zur Seite stellen.
5. Eigelb mit Zucker, Öl und etwas Zitronensaft verrühren.
6. Die Karotten-Mehl Masse zur Eiermasse gebe und kurz durchrühren.
7. Eiklar unterheben und Teig in die Form füllen.
8. Kuchen für ca. 50 Minuten backen.
9. Staubzucker mit Zitronensaft mischen.
10. Kuchen auskühlen lassen und mit der Staubzucker-Zitronensaft Mischung übergießen.

4. Himbeertiramisu BY AURIEL ORION ENÉ

Zutaten

	Biskotten
500 g	Mascarpone
4	Eier
250 ml	Schlagobers
100 g	Staubzucker
500-600 g	Himbeeren
	Zitronensaft
	Butter

1. Himbeeren mit etwas Staubzucker, Zitronensaft und Butter in einem Topf geben und kochen bis eine Soße entsteht.
2. Eier trennen und Eiklar schaumig schlagen.
3. Schlagobers schaumig schlagen.
4. Eidotter und Staubzucker mischen, Mascarpone und Schlag unterrühren.
5. Eiklar unterheben.
6. Tiramisu in einer Form aufschichten. Zuerst Biskotten, darauf Soße und dann Mascarpone-Mischung. Solange wiederholen bis die Form gefüllt ist.
7. Tiramisu mit Spekulatiusbrösel oder Kakao bestreuen.
8. Für mindestens 4h kalt stellen.

5. Nutellaschnitte

Zutaten

7	Eier
300 g	Staubzucker
280 g	Mehl
125 ml	Öl
125 ml	Wasser
$\frac{1}{2}$ Pkg	Backpulver
4 EL	Kakao
100 g	Zucker
250 g	Qimiq
250 g	Qimiq Vanille
100 g	Nutella
250 ml	Schlagobers
	Schokostreusel



200°C 15min

1. Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Tiefes Backblech einfetten oder mit Backpapier auslegen.
3. Eier und Staubzucker schaumig rühren.
4. Mehl, Backpulver, Kakao, Öl und Wasser unterrühren.
5. Für ca. 15 Minuten backen.
6. Zucker, Quimiq, Nutella und Schlagobers zu einer Creme verrühren.
7. Creme auf dem Kuchen verstreichen und mit Schokostreuseln bestreuen.
8. Kalt stellen.

6. Orangenmuffins BY AURIEL ORION ENÉ

Zutaten

260 g	SPAR free from Backmischung Universal
240 g	Zucker
200 g	geriebene Mandeln
200 ml	Öl
260 g	Joghurt
4	Eier
1 Pkg	Backpulver
2	Orangen (Schale und Saft)
	Schokodrops



180°C 30min

7. Marmorkuchen

Zutaten

300 g	SPAR free from Backmischung Universal
250 g	Topfen 20% Fett
200 g	weiche Butter
180 g	Staubzucker
100 g	Kochschokolade
3	Eier
1 Pkg	Backpulver
1 Pkg	Vanillezucker
50 ml	Milch
1 Prise	Salz



180°C

50min

1. Schokolade grob hacken und in einem Wasserbad schmelzen.
2. Backform ausfetten und mit Mehl bestäuben.
3. Weiche Butter mit Staubzucker schaumig schlagen.
4. Eier nach und nach zugeben und einrühren.
5. Mehl mit Backpulver und Salz vermengen und in den Teig sieben.
6. Topfen und Milch einrühren.
7. Zwei drittel des Teiges in die Form geben.
8. Schokolade mit 2 EL Milch in den Rest des Teiges geben und gegebenenfalls noch etwas Kakao hinzugeben.
9. Den dunklen Teig auf den hellen geben und mit einer Gabel marmorieren.
10. Bei 180°C für ca. 50min backen.
11. Kuchen in der Form komplett abkühlen lassen.

8. Obstküchlein BY AURIEL ORION ENÉ

Zutaten

200 g	Griechischer Joghurt
50 g	Mehl
2	Eier
2 TL	Honig
100-150 g	Obst
5 g	Backpulver



200°C 30min

9. Mikrowellenbecherkuchen BY AURIEL ORION ENÉ

Zutaten

25 g	Haferflocken
10 g	SPAR free from Backmischung Universal
1	Ei
50 g	Banane
50 g	Heidelbeeren
40 g	Milch
5 g	Zucker
$\frac{1}{2}$ Tl	Backpulver