

Birgit Irgang

BOOKS  SUCCESS



GENUSS



OHNE GLUTEN

Infos, Tipps und 100 köstliche Rezepte



Alle Rezepte
mit Allergen-
Kennzeichnung
und Foto



Birgit Irgang

BOOKS  SUCCESS

GENUSS



OHNE GLUTEN

Infos, Tipps und 100 köstliche Rezepte

Alle Rezepte
mit Allergen-
Kennzeichnung
und Foto

Copyright der deutschen Ausgabe 2015:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Fotos: Birgit Irgang, Markus Farnung, Jürgen Kluge
Rezepte: Birgit Irgang, Kriemhild Irgang

Gestaltung Cover: Daniela Freitag
Gestaltung, Satz und Herstellung: Martina Köhler
Lektorat: Hildegard Brendel
Korrektur: Ursula Prawitz

Druck: Florjančič Tisk d.o.o., Slowenien

ISBN 978-3-86470-280-8

Die DZG führt das ‚Glutenfrei-Symbol‘ als eingetragenes
Warenzeichen in Deutschland und vergibt es
an nationale Hersteller und Vertriebe glutenfreier Lebensmittel.

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.books4success.de
www.facebook.com/books4success

INHALT

- 9** **Einleitung**
- 10** Über dieses Buch
- 12** Über die Autorin
- 13** Persönliche Worte vorweg
- 15** Vorwort Prof. Dr. Stallmach – Hilfe zur Selbsthilfe

- 16** **Teil I: Medizinischer Hintergrund und Alltagstipps**

- 18** **Die medizinischen Hintergründe**
- 19** Was ist Zöliakie?
- 20** Symptome
 - 20** Typische Symptome bei Säuglingen und Kleinkindern
 - 20** Typische Symptome bei Jugendlichen und Erwachsenen
- 21** Diagnose
- 22** Folgen der Diagnose
- 22** Ärztliche Betreuung
- 23** Zusammenhänge mit anderen Krankheiten
 - 23** Laktoseintoleranz / Milchzuckerunverträglichkeit
 - 23** Dermatitis Herpetiformis Duhring
 - 24** Diabetes

- 25** **Allgemeines zur glutenfreien Ernährung**
- 27** Die Nahrungsmittelauswahl
- 28** Diätfehler
- 29** Rechtliches

30 Praktische Umsetzung der glutenfreien Ernährung

31 Glutenhaltige Produkte

31 Erlaubte Nahrungsmittel

32 Weizenstärke

32 Verstecktes Gluten

33 Im Restaurant

34 Auf Reisen

34 Einladungen

35 Zöliakie beim Kind

35 Die Zöliakie-Gesellschaften

37 Bewährte Praxistipps für den Alltag

38 Allgemeines

39 Tipps zu verstecktem Gluten

40 Tipps für den Haushalt

42 Teil II: Küchentipps und Infos zu den Rezepten

44 Küchentipps aus der Praxis

45 Glutenfreies Mehl

46 Zusätze für glutenfreies Mehl

47 Brot backen

47 Verschiedene Teigarten / Verarbeitung

47 Hefeteig

47 Mürbteig

48 Fettgebackenes

48 Panieren und das Binden von Soßen

49 Allgemeine Hinweise zu den Rezepten

51 Die Kochmützen

52 Allergenkennzeichnung

54 Teil III: Rezepte

56 Vorspeisen und Suppen

- 58** Lachs-Frischkäse-Rolle
- 60** Schafskäse mit Sesamkruste
- 62** Spanische Tortilla
- 64** Herzhafte Waffeln
- 66** Bratwurst-Muffins
- 68** Gulaschsuppe
- 70** Linsensuppe

72 Hauptspeisen und Beilagen

- 74** Gemüseudeln mit Hackfleischsoße
- 76** Gnocchi
- 78** Gnocchi mit Spinat und Schafskäse
- 80** Spätzle
- 82** Kässpätzle
- 84** Gemüsequiche
- 86** Kohlrabi-Pizza
- 86** Schnelle Tomatensoße
- 88** Pizzavariationen mit Kartoffelteig
- 90** Flammkuchen
- 92** Speck-Hackbraten mit Käse
- 94** Linsen-Tofu-Bratlinge
- 96** Kartoffelknödel-Auflauf
- 98** Thai-Curry mit Hähnchen und Kokosmilch

100 Desserts

- 102** Vanille-Schichtdessert mit Beeren
- 104** Tiramisu
- 106** Schokoladenküchlein mit weichem Schokokern
- 108** Apple Crumble
- 110** Apfelküchle
- 112** Klebreisbällchen

114 Brot, Brötchen und Co

- 116** Körnerbrot aus dem Brotbackautomaten
- 118** Zucchini Brot aus dem Römertopf
- 120** Kürbiskernbrot aus dem Brotbackautomaten
- 122** Baguette
- 124** Körnerbrötchen
- 126** Partystangen
- 128** Sesambrezeln
- 130** Käsegebäck
- 132** Emmentaler-Gebäck

134 Kleingebäck

- 136** Kokos-Cupcakes mit Kokosfrosting
- 138** Zitronen-Cupcakes
- 140** Schoko-Kirsch-Muffins
- 142** Mandel-Keks-Muffins
- 144** Walnuss-Kirsch-Muffins
- 146** Apfeltörtchen
- 148** Macadamia-Schoko-Törtchen
- 150** Tarte au citron
- 152** Brownies
- 154** Apfeltaschen
- 156** Nussecken
- 158** Pariser Schnitten
- 160** Mini-Donuts
- 162** Schokowaffeln
- 164** Apfel-Schichtküchlein im Glas
- 166** Kernige Müsliriegel
- 168** Fruchtige Müsliriegel

170 Kuchen

- 172** Fruchtiger Schokokuchen
- 174** Schoko-Kirschkuchen
- 176** Schoko-Chili-Kuchen
- 178** Karottenkuchen
- 180** Orangen-Kartoffelkuchen
- 182** Mandel-Rum-Kuchen
- 184** Mohnkugelhupf
- 186** Rotwein-Apfelkuchen
- 188** Stachelbeerkuchen
- 190** Rhabarber-Orangen-Kuchen
- 192** Trauben-Quarkkuchen

194 Torten

- 196** Schwarzwälder-Kirsch-Waffeltorte
- 198** Herrentorte
- 200** Schoko-Beeren-Torte
- 201** Beeren-Mousse-Torte
- 201** Beeren-Sahne-Torte
- 202** Sachertorte
- 204** Kaffee-Bananen-Torte
- 206** Eierlikörtorte
- 208** Pflaumen-Krokant-Torte
- 210** Limettentorte
- 212** Brombeer-Baiser-Torte

- 214** Erdbeer-Mandel-Torte
- 216** Baileys-Haselnuss-Torte
- 218** Bananen-Schoko-Torte
- 220** Apfel-Käsekuchen
- 222** Mango-Käsekuchen

224 Plätzchen, Stollen und Co

- 226** Zimtsterne
- 228** Knusprige Ingwerplätzchen
- 230** Mandelbrote
- 232** Florentiner-Berge
- 234** Wespennester
- 236** Kokosmakronen
- 238** Cranberry-Mandel-Makronen
- 240** Domino-Honigkuchen
- 242** Elisenlebkuchen
- 244** Mandel-Spekulatius
- 246** Nussknacker
- 248** Orangen-Ingwer-Plätzchen
- 250** Kakaokipferln
- 252** Marmeladensterne
- 254** Ischler Törtchen
- 256** Walnusskipferln
- 258** Cognac-Trüffel und Amaretto-Trüffel
- 260** Quarkstollen
- 262** Früchtebrot

264 Rezeptverzeichnis mit Allergentabelle

267 Danksagung

268 Bezugsquellen

270 Rezeptregister

A close-up photograph of grasses, showing green and yellowish-brown stalks and seed heads. A white, rounded rectangular text box with a dotted border is overlaid on the right side of the image.

Einleitung

Über dieses Buch

Als ich vor über zwanzig Jahren die Diagnose Zöliakie erhielt, gab es noch deutlich weniger Möglichkeiten, sich über diese chronische Krankheit zu informieren, und das Angebot an glutenfreien Produkten war ausgesprochen unbefriedigend. Damals hätte ich mir ein Buch mit vielen Informationen, hilfreichen Tipps und fantasievollen Rezepten gewünscht – am besten eins, das den Genuss nicht zu kurz kommen lässt und mit zahlreichen anschaulichen Fotos vermitteln kann, dass man trotz des Verzichts auf Gluten köstliche Kuchen, Brote und Pizza zubereiten kann, die geschmacklich rundum überzeugen.

Ich denke, vielen Betroffenen geht es ähnlich, und auch nach jahrelanger Erfahrung freut man sich noch über neue Ratschläge und kreative glutenfreie Rezeptideen. Deshalb habe ich mich für Sie unermüdlich abwechselnd in die Küche gestellt und an den Schreibtisch gesetzt – und hier ist es nun, das Buch, das ich mir selbst gewünscht hätte.

Der erste Teil dieses Buches enthält neben einem persönlichen Vorwort, einer kurzen Einleitung von Prof. Dr. Stallmach, einem medizinischen Überblick und allgemeinen Informationen viele erprobte Praxistipps für die unterschiedlichsten Alltagssituationen. Da ich selbst an Zöliakie erkrankt bin und mich seit über 20 Jahren glutenfrei sowie größtenteils laktosefrei ernähre, weiß ich aus eigener Erfahrung, welche Fragen, Probleme und Wünsche auftauchen. Ich möchte andere Betroffene unterstützen, ihnen Mut machen und bei der Vermeidung kulinarischer Fehlschläge und Diätfehler helfen. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Feststellung, dass „glutenfrei“ durchaus nicht gleichbedeutend mit Verzicht, Einschränkung und mangelndem Genuss sein muss. Selbst wenn, wie bei mir, noch Laktoseintoleranz und Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien hinzukommen, gibt es zahlreiche ausgesprochen leckere und vielseitige Alternativen.

Im Anschluss an umfangreiche Küchentipps ist der größte Teil des Buches 100 Koch- und Backrezepten gewidmet, die sich im Alltag bewährt haben und in den meisten Fällen auch weniger erfahrenen Personen gelingen. Die vielfältigen Rezepte sind in verschiedene Kapitel für Vorspeisen, Hauptgerichte, Desserts, Brote, Kleingebäck, Kuchen, Torten und Weihnachtsbäckerei unterteilt. Von Suppen und Gebäckstangen über Pizzavarianten und Quiches, Körnerbrot und Tiramisu bis hin zu Sachertorte, Tarte au citron, Stollen und Zimtsternen ist alles dabei. Die Zubereitung wird jeweils Schritt für Schritt erklärt. Wo es sich anbietet, gebe ich weiterführende Tipps, schlage Variationsmöglichkeiten vor und erkläre, welche Zutaten bei bestimmten Unverträglichkeiten ersetzt werden können. Darüber hinaus gibt es eine Allergenkennzeichnung.

Der Großteil der Rezepte beschäftigt sich mit dem Backen. Neben Fertigmehlmischungen kommen auch sortenreine Mehle wie Reismehl, Kichererbsenmehl oder Teffmehl zum Einsatz. Ob Pizza, Brot, Kuchen, raffinierte Torten, Weihnachtsplätzchen oder Muffins: Die meisten Backwaren sind geschmacklich von den glutenhaltigen Versionen nicht zu unterscheiden und begeistern auch Menschen, die nicht an Zöliakie erkrankt sind.

Für die größtenteils von einem Profi aufgenommenen und teilweise eigenen Fotos habe ich (zum Teil mit Unterstützung meiner Mutter) die abgebildeten Speisen selbst

gekocht und gebacken: Es waren weder Konditormeister oder Profiköche am Werk, noch haben Foodstylisten die Resultate mit Haarspray, Lack oder Ähnlichem bearbeitet. Auf diese Weise wollte ich vermeiden, dass Sie entmutigt denken, Sie könnten die abgebildete Qualität ohnehin nicht selbst produzieren.

Ich wünsche Ihnen eine informative und anregende Lektüre sowie viel Spaß und Erfolg beim Kochen und Backen!

Über die Autorin

Birgit Irgang, Jahrgang 1973, wohnt mit ihrem Lebensgefährten in Marburg, ist selbst an Zöliakie erkrankt und ernährt sich seit über 20 Jahren glutenfrei. Sie ist als selbstständige Diplom-Übersetzerin, freie Journalistin und Autorin tätig. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt auf Büchern im Bereich Ernährung und Gesundheit. Dies ist ihr zweites eigenes Buch zum Thema Zöliakie. Nebenberuflich arbeitet sie als Jin Shin Jyutsu-Praktikerin außerdem in einem Heilberuf. In ihrem Blog beschäftigt sie sich darüber hinaus mit glutenfreier Ernährung. Und ihre Freizeit widmet sie bevorzugt ihren Freunden, dem Gesang, Brett- und Kartenspielen.

www.genussohnegluten.de
www.uebersetzungen-bilingua.de
www.jinshinjyutsu-marburg.de

Persönliche Worte vorweg

Als ich kurz vor dem Abitur stand, hatte ich immer wieder unerklärliche, sehr starke Bauchschmerzen, die ich zunächst der Anspannung und dem Stress vor den Prüfungen zuschrieb. Bis zu diesem Zeitpunkt war ich ein ausgesprochen gesunder, lebensfroher Mensch gewesen und ahnte noch nicht, dass mir eine lange Leidenszeit und Diagnose-Odyssee bevorstehen sollten.

Da die Schmerzen auch nach dem Abitur anhielten und ich immer mehr an Gewicht verlor, suchte ich zunächst den Hausarzt auf, der mich schon bald zu einem Internisten schickte. Dieser machte eine Magenspiegelung, entnahm eine Gewebeprobe aus dem Darm – und schloss Zöliakie aus. Daraufhin folgten zahlreiche Besuche bei diversen Schul- und Alternativmedizinerinnen, neue Hoffnungen, Erklärungs- und Behandlungsversuche, Fehldiagnosen, Enttäuschungen und sehr viele Monate mit starken Schmerzen. Nicht immer fühlte ich mich ernst genommen und gut betreut. Ich baute körperlich und allmählich auch geistig ab. Schon bald war ich zu schwach, die fünf Kilometer von meiner Wohnung zur Uni mit dem Fahrrad zurückzulegen. Irgendwann konnte ich mich nicht mehr konzentrieren und wurde antriebslos. Die ständigen Schmerzen machten müde. Monatelang führte ich ein Ernährungstagebuch, ohne Erfolg. Zum Glück drängte mein damaliger Freund mich, doch noch einen weiteren Arzt aufzusuchen.

So landete ich schließlich bei einem Gastroenterologen, der sich die gesammelten Befunde ansah, feststellte, dass quasi schon alles ohne Ergebnis untersucht worden war – und von vorne begann. Und siehe da: Diesmal wurde die Zöliakie erkannt! Das war ungefähr ein Jahr nach der ersten Biopsie ...

Nun wusste ich also endlich, wo das Problem lag. Doch zunächst wirkte die praktische Umsetzung recht einschüchternd, zumal es damals nicht so leicht war wie heute, sich umfassend zu informieren. Durch die Umstellung auf eine glutenfreie Ernährung ging es mir glücklicherweise innerhalb weniger Wochen deutlich besser. Da ich als junge Studentin noch nicht viel Koch- und Backerfahrung hatte, war der Alltag anfangs eine Herausforderung, zumal das Angebot an glutenfreien Produkten vor rund zwanzig Jahren deutlich geringer war als heute. Außerdem waren die glutenfreien Brote, Kekse und Nudeln schwer zu bekommen und nicht im Entferntesten so lecker wie das meiste, was heutzutage auf dem Markt ist.

Da ich die einzige Zöliakiepatientin meines Gastroenterologen war, kannte er sich mit dieser Krankheit nicht sonderlich gut aus, gab sich aber Mühe. Ich hielt mich von Anfang an sehr streng an die glutenfreie Ernährung, denn bei mir reicht leider schon eine winzige Menge Gluten, um starke Schmerzen auszulösen. Hilfreich wäre allerdings gewesen, wenn ich über die Möglichkeit von Mangelerscheinungen und deren Folgen informiert worden wäre. So entwickelte sich bald infolge einer Unterversorgung mit Vitamin B12 vorübergehend eine ausgewachsene Depression. Die klassischen Mangelerscheinungen bei Zöliakie (Eisen, Folsäure, Vitamin B12), die damals bei mir auftraten, kann man bei abgeheilter Dünndarmschleimhaut mit Nahrungsergänzungsmitteln in der Regel gut ausgleichen – wenn man es weiß.

Auch eine Laktoseintoleranz kam hinzu, von der allerdings weithin bekannt ist, dass sie häufig mit Zöliakie einhergeht. Jahre später traten außerdem in Schüben rheumatische Beschwerden auf, und nachdem ich wiederum mehrere Ärzte konsultiert hatte, geriet ich

an einen Internisten, der mich verwundert fragte, ob ich denn nicht wisse, dass rheumatische Leiden bei Zöliakiekranken recht häufig seien; da könne man halt nichts machen ... Möglicherweise hängen meine chronischen Nervenschmerzen indirekt ebenfalls mit der Zöliakie zusammen. Zumindest ist bekannt, dass neurologische Beschwerden mit dieser Krankheit einhergehen können.

Aus eigener Erfahrung habe ich gelernt: Wichtig sind im Umgang mit chronischen Krankheiten, Schmerzen oder Beschwerden in erster Linie die eigene positive Einstellung und die Erkenntnis, dass Hadern und Selbstmitleid die Situation nur verschlechtern. Erst wenn man sie akzeptiert und offen nach Wegen sucht, um bestmöglich damit umzugehen, kann man neue Chancen sehen, wieder Lebensfreude gewinnen und erkennen, dass das Leben trotz allem durchaus noch sehr lebenswert ist.

So habe ich direkt nach der Zöliakie-Diagnose angefangen, Informationen zu sammeln und in der Küche zu experimentieren. Auch meine Mutter sah die glutenfreie Ernährung als Herausforderung und versuchte, mit glutenfreien Zutaten genauso lecker zu kochen und zu backen wie sonst. Aus unserer Kooperation entstand schon bald ein erstes Ratgeber-, Koch- und Backbuch für Zöliakiekranken, das 1998 unter dem Titel „Glutenfrei essen bei Zöliakie/Sprue“ beim Falken-Verlag erschien.

Inzwischen sind einige Jahre vergangen. In dieser Zeit hat sich rund um das Thema Zöliakie in Wissenschaft, Handel und Öffentlichkeit viel getan. Die Erkenntnisse und Entwicklungen der letzten Jahre habe ich ebenso zusammengetragen wie zahllose neue Rezepte. Durch die gesammelten Erfahrungen, viele gelungene und einige missglückte Back- und Kochexperimente sind immer mehr glutenfreie Kreationen entstanden, die geschmacklich kaum von „normalen“ Versionen zu unterscheiden sind und auch bei Menschen, die sich nicht glutenfrei ernähren müssen, für Begeisterung sorgen.

Damals, als ich die Diagnose bekam, wäre ich sehr froh gewesen, wenn ich über mehr Informationen verfügt und von erfahrenen Zöliakiekranken praktische Tipps bekommen hätte. Gerne möchte ich Sie nun an meinem Wissen teilhaben lassen, Sie ermutigen und Ihnen helfen, kulinarische Misserfolge und Diätfehler zu vermeiden. Ich will zum Experimentieren einladen, die Lust am Nachmachen wecken und die positive Einstellung gegenüber der Zöliakie unterstützen: Ich muss mich zwar glutenfrei ernähren, aber das heißt noch lange nicht, dass ich auf leckeres Brot, deftige Pizza, verführerische Kekse oder dekadente Torten verzichten muss! Außerdem lassen sich mit etwas Erfahrung fast alle glutenhaltigen Lieblingsrezepte auch glutenfrei umsetzen – nur Mut!

Gutes Gelingen und viel Freude auf Ihrem glutenfreien Weg,
Birgit Irgang



Teil III: Rezepte







Vorspeisen und Suppen



- 58** Lachs-Frischkäse-Rolle
- 60** Schafskäse mit Sesamkruste
- 62** Spanische Tortilla
- 64** Herzhafte Waffeln
- 66** Bratwurst-Muffins
- 68** Gulaschsuppe
- 70** Linsensuppe





Lachs-Frischkäse-Rolle

Die Lachs-Frischkäse-Rolle ist nicht nur ein edler Hingucker, sie schmeckt auch noch ganz wunderbar erfrischend und aromatisch.

Zutaten

4 Eier
50 g Käse
125 g Kräutermischung,
tiefgefroren oder frisch
(z. B. Dill, Petersilie,
Schnittlauch, Koriander)
Salz
Pfeffer
etwas Parmesan
200 g Frischkäse
250 g Räucherlachs
etwas Zitronensaft

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Etwas Parmesan auf das Backpapier reiben.
2. Eier schaumig schlagen, Käse reiben.
3. Eier, Käse, Kräuter, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Die Masse auf dem Blech verteilen. 10 Minuten backen.
5. Abkühlen lassen. Die Kräuter-Ei-Mischung mit Frischkäse bestreichen, Lachs darauf verteilen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
6. Von der Längsseite des Bleches her aufrollen, in Frischhaltefolie wickeln und 4 bis 8 Stunden in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren Folie entfernen und die Rolle in Scheiben schneiden. Dazu Brot und/oder Salat reichen.

Extra-Tipp:

- Wenn Sie frische Kräuter nehmen, könnte es aufgrund des großen Volumens der Kräuter sein, dass Sie ein Ei mehr brauchen, damit die Masse gut zusammenhält.





Partystangen

Das Grundrezept stammte ursprünglich von einer Jugoslawin und ist in meiner Familie schon seit vielen Jahren sehr beliebt. Dies ist die glutenfreie Variante der knusprigen Gebäckstangen.

Zutaten

Für den Teig

- 50 ml Milch
- 1 Prise Zucker
- knapp ½ Würfel Hefe
- 60 g Margarine
- 1 Ei
- 100 g weißes Maismehl
- 50 g Kichererbsenmehl
- 100 g Reismehl
- ½ TL Salz
- 1 EL Kartoffelmehl

Zum Bestreichen

- 1 Eigelb
- 1 EL Milch

Zum Bestreuen

- Mohn, Sesamsamen,
Sonnenblumenkerne,
Kürbiskerne, Parmesan,
Leinsamen

Zubereitung

1. Die Milch erwärmen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Den Zucker mit der lauwarmen Milch und der zerbröckelten Hefe vermischen.
3. Den Hefeansatz mit den übrigen Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten, der sich vom Schüsselrand löst.
4. Aus dem Teig ca. 12 cm lange Stangen formen, auf das Blech legen und etwa 30 Minuten an einem warmen Ort aufgehen lassen (gegebenenfalls durch Abdecken vor Zugluft schützen).
5. Inzwischen den Backofen auf 200 °C vorheizen.
6. Das Eigelb mit der Milch verquirlen. Die Stangen damit bestreichen und wahlweise mit Mohn, Sesam, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Parmesan oder Leinsamen bestreuen.
7. Auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten backen.

Extra-Tipp:

- Wenn Sie 1 Teelöffel gemahlene Chiasamen unter den Teig rühren, wird die Konsistenz geschmeidiger
- Diese Gebäckstangen passen wunderbar zu selbst gemachten Aufstrichen wie Hummus, Thunfischcreme oder Schafskäse-Pesto-Aufstrich.





Fruchtiger Schokokuchen

Dieser einfache, saftige Rührkuchen war einer der ersten, die ich als Kind backen durfte. Im Laufe der Jahre habe ich das Rezept abgewandelt und dann an glutenfreie Bedürfnisse angepasst.

Zutaten

250 g Margarine
150 g Zucker
Mark von 1 Vanilleschote
4 Eier
1 Prise Salz
2 EL Rum (oder ½ Fläsch-
chen Rum-Aroma)
200 g glutenfreie
Mehlmischung
50 g Kartoffelstärke
1 TL Backpulver
1 TL Guarkernmehl
100 g gemahlene Mandeln
75 g gehackte Bitter-
schokolade
50 g Zitronat
50 g Orangeat
50 g Rosinen (evtl. in 2 EL
Rum oder Apfelsaft
eingelegt)

Zubereitung

1. Sofern gewünscht, die Rosinen einige Stunden in Rum oder Apfelsaft einlegen.
2. Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Eine Kastenform einfetten.
3. Margarine schaumig rühren. Nach und nach Zucker, Vanille, Eier, Salz und Rum hinzufügen und unterrühren.
4. Mehle, Backpulver, Kartoffelstärke und gemahlene Mandeln unterrühren. Zuletzt Schokolade, Zitronat, Orangeat und Rosinen unterheben.
5. Den Teig in die Form füllen und 60 bis 70 Minuten backen. Der Kuchen sollte durchgebacken, aber innen noch saftig sein.

Extra-Tipp:

- Wenn Sie den Kuchen als Gugelhupf gebacken haben, können Sie ihn nun mit einem „Zebra-Guss“ verzieren – das ist insbesondere bei Kindern der Hit! Tragen Sie dazu abwechselnd Streifen aus Zitronenglasur und geschmolzener Bitterschokoladenkuvertüre auf.
- Der Kuchen hält sich ein paar Tage und kann gut einen Tag im Voraus gebacken werden.
- Wenn Sie aus diesem Teig mehrere kleine Kuchen backen, verkürzt sich die Backzeit um 10–15 Minuten.

