

BIRGIT
IRGANG

BOOKS  SUCCESS


Ich bring' was mit

70 KULINARISCHE GESCHENKE
AUS DER EIGENEN
KÜCHE



ALLE
REZEPTE AUCH
glutenfrei,
VIELE vegan





Copyright der deutschen Ausgabe 2016:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Gestaltung, Satz und Herstellung: Johanna Wack
Lektorat: Hildegard Brendel, Karla Seedorf
Druck: Florjančič Tisk d.o.o., Slowenien

ISBN 978-3-86470-395-9

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

BIRGIT IRGANG


*Ich bring'
was mit*

70 KULINARISCHE GESCHENKE
AUS DER EIGENEN
KÜCHE

ALLE
REZEPTE AUCH
glutenfrei,
VIELE *vegan*



Inhalts- verzeichnis



<i>Über das Schenken</i>	7
<i>Über dieses Buch</i>	8
<i>Ein paar Worte zu den Rezepten</i>	10
<i>Austausch von Zutaten</i>	13
<i>Allergenkennzeichnung und Ersatzmöglichkeiten</i>	14

PIKANT & HALTBAR	16
SÜß & HALTBAR	42
STATT MARMELADE: SÜßE AUFSTRICHE	64
PRALINEN & SÜßIGKEITEN	76
SALZIGE KNABBEREIEN	100
FLÜSSIGE VERFÜHRUNGEN	112
MITBRINGSSEL FÜRS KALTE BÜFFET	122
ZU TEE & KAFFEE: TORTEN & KUCHEN	140
ZU TEE & KAFFEE: FANTASIEVOLLES KLEINGEBÄCK	150
PLÄTZCHEN & CO	164

<i>Danksagung</i>	178
<i>Über die Autorin</i>	180
<i>Entscheidungshilfen</i>	182
<i>Allergentabelle/Rezept-Index</i>	184

Allergen-
kennzeichnung
und Ersatz-
möglichkeiten



WENN SIE EIN REZEPT OHNE EIN BESTIMMTES ALLERGEN ZUBEREITEN WOLLEN, ACHTEN SIE BITTE DARAUFG, DASS WIRKLICH ALLE VERWENDETEN ZUTATEN DIESES ALLERGEN NICHT ENTHALTEN! SÄMTLICHE REZEPTE IN DIESEM BUCH SIND GLUTENFREI. DARÜBER HINAUS IST BEI JEDEM EINZELNEN REZEPT ANGEZEIGT, OB ES LAKTOSE, MILCH, NÜSSE ODER EIER ENTHÄLT UND OB ES VEGETARISCH ODER VEGAN IST.

gluten-
frei

Das Klebereiweiß Gluten, das in allen Weizensorten (einschließlich Dinkel) sowie in Roggen und Gerste enthalten ist, kommt in diesen Rezepten nicht vor. Durch Verunreinigung sind auch Hafer und Buchweizen nur dann garantiert glutenfrei, wenn sie aus einer entsprechend kontrollierten Produktion stammen.

laktose-
frei

Es ist kein Milchzucker enthalten. Hartkäse und Feta sind in der Regel laktosefrei, sodass Rezepte, bei denen solcher Käse, aber kein anderes Milchprodukt verwendet wird, als laktosefrei gekennzeichnet sind. Selbstverständlich können fast alle Rezepte durch Verwendung laktosefreier Milchprodukte oder alternativer Lebensmittel auch laktosefrei hergestellt werden. Kaufen Sie dazu die laktosefreien Varianten, denen das Enzym Laktase zugesetzt ist, oder alternativ milchfreie Ersatzprodukte wie Sojajoghurt, Seidentofu, Bitterschokolade oder Mandelmilch.

milch-
frei

Es sind keinerlei Milchprodukte enthalten. Auch hier gilt, dass Milchprodukte im Zweifelsfall meist durch milchfreie Ersatzprodukte ausgetauscht werden können.

nuss-
frei

Das Rezept enthält keine der aus allergologischer Sicht kennzeichnungspflichtigen Nüsse – also weder Haselnüsse noch

Mandeln, Walnüsse, Paranüsse, Macadamianüsse, Pekannüsse, Cashewkerne oder Pistazien. Kokos wird von Nussallergikern meist vertragen und kann gelegentlich allergene Nüsse ersetzen. Auch Erdmandeln, Sonnenblumen-, Pinien- oder Kürbiskerne können unter Umständen als Ersatz dienen. Meist reagieren Nussallergiker nicht auf alle allergenen Nüsse: Wer also beispielsweise Mandeln verträgt, aber keine Haselnüsse, kann im Zweifelsfall die Haselnüsse durch Mandeln ersetzen.

ei-
frei

Alle Rezepte ohne Eier – klar. Unter Umständen kann man statt Eiern pflanzlichen Ei-Ersatz verwenden, den es fertig zu kaufen gibt. Bei Backwaren können einzelne Eier auch durch gemahlene Chia-, Floh- oder Leinsamen ersetzt werden, die Sie zuvor in Wasser aufquellen lassen, sodass ein zähflüssiges Gel entsteht.

vege-
tarisch

Das Rezept enthält weder Fleisch noch Fisch. Auch Gelatine, Schmalz, Hühnerbrühe und Ähnliches wird nicht verwendet.

vegan

Rezepte, die komplett ohne tierische Erzeugnisse auskommen, also auch ohne Eier, Milchprodukte oder Honig. Viele Rezepte können Sie mithilfe von Ersatzprodukten auch vegan abwandeln, indem Sie beispielsweise Sojasahne, Kokos-, Mandel- oder Reismilch, pflanzlichen Ei-Ersatz oder statt Honig Ahornsirup bzw. Agavendicksaft verwenden.

AB SEITE 184 FINDEN SIE EINE TABELLE, IN DER ÜBERSICHTLICH ALLE ALPHABETISCH SORTIERTEN REZEPTE MIT DEN ZUGEHÖRIGEN ALLERGENANGABEN ZUSAMMENGESTELLT SIND. AUßERDEM IST IN DIESER TABELLE VERMERKT, WELCHE REZEPTE VEGETARISCH BEZIEHUNGSWEISE VEGAN SIND.

Pikant &

haltbar

RUCOLA-PESTO	18
PESTO ROSSO	20
BÄRLAUCH-PESTO	22
RILLETTES	24
ALMOGROTE	26
KETCHUP	28
FEIGENSENF	30
ZUCCHINI-CHUTNEY	32
EINGELEGTE ZUCCHINI	34
EINGELEGTER SCHAFSKÄSE	36
CHILI-KRÄUTER-ÖL	38
ZITRONENÖL	40

gluten-
frei

laktose-
frei

nuss-
frei

eifrei

vege-
tarisch

So wird's haltbar!

Wird das Pesto nicht
auf einmal aufgegessen,
sollte wieder etwas Öl
auf den Rest im Glas
gegossen werden.



Pesto rosso

PESTO MUSS NICHT IMMER GRÜN SEIN! DIESES MILDE TOMATEN-WALNUSS-PESTO IST ROT UND SCHMECKT KÖSTLICH. MIT EINER ÖLSCHICHT BEDECKT, HÄLT ES SICH – WIE JEDES PESTO – IM KÜHLSCHRANK MEHRERE WOCHEN.

60 g Walnüsse oder
Sonnenblumenkerne

90 g Parmesankäse

120 g getrocknete Tomaten
in Öl, leicht abgetropft

10 g frische Basilikum-
blätter

180 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer
nach Geschmack

1. Die Walnüsse oder Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, anschließend grob hacken.
2. Den Käse fein reiben.
3. Tomaten, Basilikum und Olivenöl im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Die Walnüsse oder Sonnenblumenkerne, den Käse, Salz und Pfeffer hinzufügen und noch einmal pürieren.
4. Das Pesto in heiß ausgespülte Gläser füllen, mit einer Schicht Olivenöl bedecken, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

SO SCHMECKT'S AUCH! Die Walnüsse bzw. Sonnenblumenkerne können wahlweise auch durch Mandeln oder Pinienkerne ersetzt werden.

Wer einen kräftigeren Geschmack bevorzugt, kann eine kleine zerdrückte Knoblauchzehe unter das Pesto rühren.

Süß &

haltbar

ROTE GRÜTZE	44
MIRABELLEN-ZITRONEN-MARMELADE	46
ORANGEN-INGWER-MARMELADE	48
RHABARBER-MARZIPAN-MARMELADE	50
SCHOKO-KOKOS-KUCHEN IM GLAS	52
BACKMISCHUNG FÜR BROWNIES MIT MANDELN	54
KNUSPERMÜSLI	56
MÜSLIRIEGEL	58
NÜSSE IN HONIG	60
BONUS-REZEPT: AROMATISIERTER ZUCKER	62

Süße

Statt Marmelade: Aufstriche

- SCHOKO-NUSS-CRÈME 66
- SCHOKO-KOKOS-CRÈME 68
- CHIA-FRUCHTAUFSTRICH 70
- LEMON CURD 72
- SALZIGE KARAMELL-CASHEW-CRÈME 74

Pralinen &

Süßigkeiten

KOKOSTRÜFFEL 78

CHILI-AMARETTO-TRÜFFEL 80

APRIKOSEN-PRALINEN 82

ZITRUS-MARZIPAN-PRALINEN MIT NUSS 84

WALNUSS-MARZIPAN-PRALINEN 86

PRALINEN MIT CREMEFÜLLUNG 88

KNUSPERKONFEKT 90

KOKOSRIEGEL 92

SCHOKO-KARAMELLEN 94

FRUCHTBÄLLCHEN 96

FRÜCHTIGE ENERGIEKUGELN 98

Salzige

Knabberereien

SALZMANDELN 102

KÄSETALER 104

SESAM-KÄSE-ECKEN 106

OLIVEN IM TEIGMANTEL 108

GEMÜSECHIPS 110

Flüssige

Verführungen

INGWER-ZITRONEN-LIMONADE 114

HOLUNDERBLÜTENSIRUP 116

SCHOKOLIKÖR 118

KAFFEELIKÖR 120

Mitbringssel
fürs kalte
Büffet

TORTILLAWÜRFEL	124
HACKBÄLLCHEN	126
HUMMUS	128
SCHAFSKÄSEAUSTRICH MIT OLIVEN	130
THUNFISCHCREME	132
TAPENADE	134
AVOCADO-BIRNEN-SALAT	136
ROTE-BETE-SALAT MIT FETA UND WALNÜSSEN	138

Torten &

Zu Tee & Kaffee: Kuchen

SCHOKO-AVOCADO-TORTE 142

CASHEW-KIRSCH-TORTE 144

KIRSCH-SCHOKO-KUCHEN 146

MALLORQUINISCHER MANDELKUCHEN 148

Zu Tee & Kaffee:

Fantasie
Kleingebäck

volles

PIÑA-COLADA-CUPCAKES	152
INGWER-SCHOKO-CUPCAKES	154
KÄSEKÜCHLEIN	156
KAROTTEN-TASSENKUCHEN	158
MARZIPAN-CAKEPOPS	160
KOKOS-BROWNIE-SCHNITTEN	162

Plätzchen

Elo

BETHMÄNNCHEN	166
KOKOS-MARZIPAN-MAKRONEN	168
ZITRONENHERZEN	170
FLORENTINER-SCHNITTEN	172
ELISENLEBKUCHEN	174
SCHOKO-MACARONS	176