



Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren der Rezepte.

- Weitere Bücher dieser Reihe:
- Single-Koch- und Backbuch*
 - Torten, Kuchen, Gebäck, Naschwerk*
 - Säuglings- und Kleinkinder-Kost*
 - Gourmet-Küche*
 - Rezepte aus vielen Regionen der Erde*

* Alle Rezepte Gluten-, Lactose- und Kuhmilchfrei

Sie erreichen mich unter www.gluten-lactosefrei.de

Ihre Heike Dietz



Ein erster Leitfaden für interessanten Genuss



Heike Dietz

Gluten-, Lactosefrei

Kochen und Backen

Heike Dietz

Kochen und Backen

Gluten Lactose *frei*

Genussvoll essen mit der ganzen Familie

Immer mehr Menschen sind heute von Lebensmittel-Unverträglichkeiten und Allergien betroffen. Ich lebe mit einer Gluten-, Lactose- und Kuhmilch-Intoleranz und beschäftige mich seit über 40 Jahren mit der damit verbundenen Lebensumstellung. Meine Beratung sowie meine Rezeptesammlungen beruhen also auf langjähriger eigener Erfahrung und dem Umgang mit vielen Betroffenen.

Gluten-, lactose- und kuhmilchfrei das Leben genießen! Genussvoll essen mit der Familie und den Freunden.

Mit dieser Rezeptesammlung möchte ich allen Interessierten hilfreiche Tipps und eine konkrete Lebenshilfe bieten – wertvolle Hinweise zum Umgang mit Lebensmitteln und für die Zubereitung von geschmackvollem Essen. Alle Rezepte sind gluten-, lactose- und kuhmilchfrei sowie ohne Rind- und Schweinefleisch. Trotzdem kann jeder schnell leckere Bouletten braten und frisches Knabberbrot backen – meine Knabberbrotrezepte finden Sie gleich im ersten Kapitel.

Meine Koch- und Backrezepte zeigen, dass es sehr viele Varianten gibt, schmackhaftes Essen zuzubereiten. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren der Gerichte.

Sie erreichen mich unter www.gluten-lactosefrei.de

Ihre Heike Dietz



Hinweis

Meine Rezepte sind in der Praxis für Gluten-, Lactose- und Kuhmilch-Unverträglichkeiten ausprobiert. Achten Sie bitte darauf, dass bei einer Kuhmilch-Intoleranz Schafsmilch und bei einer Lactose-Intoleranz Sojamilch mögliche Alternativen sind.

Ich übernehme keine Haftung für mögliche allergische Reaktionen.



Basis der gluten- und lactosefreien Küche

- Kartoffeln / Kartoffelmehl
- Mais / Maismehl
- Reis / Reismehl
- Braunhirsemehl
- Kastanienmehl
- Buchweizenmehl (nur glutenfrei)
- Gemüse / Salat
- Obst
- Schafsmilch*
- Schafskäse*
- Geflügelfleisch
- Wildfleisch
- Fisch
- Olivenöl
- Oliven
- Sonnenblumenöl
- Sonnenblumenkerne
- Kürbiskerne
- Sojamilch
- Kokosmilch

* bei Kuhmilchallergie möglich

Gewürze: Salz / Meersalz, Peperoni, Pfeffer (ganz), Kurkuma, Kümmel, Harissa

Kräuter: Petersilie, Minze, Basilikum, Schnittlauch

Reis / Reismehl



Mais / Maismehl



Braunhirsemehl



Kürbiskerne



Harissa

Vorwort 3

Knabberbrote

Frühlingsbrot herzhaft 12
 Sommerbrot herzhaft 13
 Herbstbrot herzhaft 14
 Winterbrot herzhaft 15
 Frühlingsbrot süß 16
 Sommerbrot süß 17
 Herbstbrot süß 18
 Winterbrot süß 19

Suppen

Gulaschsuppe von der Pute . . . 22
 Wirsingkohlsuppe 23
 Weiße Bohnen- / Linsensuppe . . 24
 Kürbissuppe 25
 Broccolisuppe 26
 Spargelsuppe 27
 Hähnchensuppe 28
 Kartoffelsuppe 30
 Fischsuppe vom Karpfen 31

Gemüse

Broccoli / Blumenkohl /
 Rosenkohl 34
 Paprika 35
 Spargel 35
 Zucchini-Sommerüberraschung . . 36
 Zucchini gefüllt 37

Beilagen

Risotto 40
 Scharfer Reis 41
 Bunte Kartoffeln oder
 Kartoffelbrei einmal anders 43

Fleischgerichte

Bouletten 46
 „Falscher Hase“ mit Pilzfüllung . . 47
 Rehbraten 48
 Hähnchenfilet im Kokosmantel . . 50
 Kaninchen in Weißwein 51
 Coq au vin 52
 Putenkeule 53

Kalbshaxe	54	Rote-Beete-Orangensalat	76
Kalbsschnitzel natur.	55	Reisnudelsalat mit Shrimps.	77
Kohlrouladen	56		
Königsberger Klopse	58	Schmackhafte Ergänzungen	
Gefüllte Paprikaschoten	59	Dessert	
		Dessert-Grundrezept	80
Fischgerichte		Kuchen	
Seeteufel	62	Rührkuchen-Grundrezept	81
Seeteufelfilet mit Büffel- mozzarella	63	Honigkuchen	82
Filet im Ofen	64	Brotaufstriche und Dippes	
Karpfen gebacken	66	Schafjoghurt in 3 Varianten	83
Shrimps in Knoblauch / Chili . .	67	Schafskäse in 2 Varianten	84
		Guacamole	85
Salate		So entsteht Knabberbrotteig.	86
Dressing A-D	70	Stichwortverzeichnis	90
Gemischter Salat	72	Ausblick	91
Frischer Sommersalat	73	Impressum	92
Möhren-Apfelsalat	73		
Kartoffelsalat	74		
Ruccola-Käsesalat	75		
Selleriesalat	75		

Der Knabberbrotteig ist zähflüssig und sollte vor dem Backen 1 Stunde ruhen und dann weiterverarbeitet werden. Die reine Zubereitungszeit beträgt ca. 10 Minuten.

Frühlingsbrot herzhaft

200 g	geschälte Sonnenblumenkerne
200 g	Braunhirsemehl
200 g	Maismehl
½ Teelöffel	Salz
3 Teelöffel	gemahlener Kümmel
5-6 Esslöffel	Olivenöl
ca. 100 ml	Wasser
4	klein geschnittene Frühlingszwiebeln

Für 4 Backblechportionen

Zubereitung:

1. Alle Zutaten gut verrühren und zu einem zähen Teig verarbeiten.
2. Ein Viertel der Masse sehr dünn auf ein Backblech mit Backpapier geben. Ein zweites Backpapier darüber legen und mit der Teigrolle die Brotmasse ganz dünn rollen.
3. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten backen, bis sich die obere Schicht des Backpapiers lösen lässt und das dünne Knabberbrot goldgelb ist.
4. Das dünne Brot in Stücke schneiden.

ODER: Eine andere Möglichkeit ist das Portionieren mit einem Esslöffel und auch in dieser Form bei 180°C goldgelb backen – ca. 15 Minuten.



Bouletten

700 g	gehacktes Hähnchen- oder Putenfleisch
1 Teelöffel	Salz
1 Teelöffel	geriebene Chili
2	mittelgroße Zwiebeln
300 g	glutenfreies Semmelmehl oder 2 glutenfreie Brötchen
2	Eier
Prise	geriebene Muskatnuss
1 Teelöffel	schwarzer Pfeffer
1 Teelöffel	süßer ungarischer Paprika
1 Teelöffel	Chilipulver
	Oliven- oder Sonnenblumenöl

Für 6 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und würfeln.
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut vermischen und mit den Händen oder einer Küchenmaschine mit Knethaken kneten.
3. Mit feuchten Händen die Bouletten formen.
4. In einer Pfanne das Öl erhitzen, dann die Bouletten von beiden Seiten bei mittlerer Hitze braten bis diese goldbraun und knusprig sind.

Alternativ kann man die Bouletten mit Cayenne Pfeffer oder mit klein gewürfelten Paprikastückchen zubereiten.

Es gibt so aufregend viele Fische und Möglichkeiten, Fisch sehr lecker zuzubereiten. Ich nutze gern den Ofen und die Auflaufform, lasse Appetit und Fantasie spielen. Natürlich sind der Grill und die Pfanne ebenso willkommen zur Zubereitung.

Seeteufel

ca. 1 kg	Seeteufelfilet
100 g	geschälte Sonnenblumenkerne
400 g	Schafsjoghurt
1 Teelöffel	Kümmel
ca. 20	Basilikumblätter
ca. 20	Pfefferminzblätter
	Salz
	Olivenöl
	Saft einer Zitrone

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitung:

1. Die Seeteufelfilets leicht salzen.
2. Das Olivenöl leicht erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten braten, ein wenig Zitronensaft während des Bratens auf den Fisch träufeln.
3. Die gebratenen Filets aus der Pfanne nehmen.
4. Für die Soße die Pfanne mit dem Sud wieder auf den Herd stellen. Die Sonnenblumenkerne, den Kümmel und den Joghurt dazugeben und das Ganze unter Rühren leicht erhitzen.
5. Zuletzt die klein geschnittenen Basilikum- und Pfefferminzblätter unterheben.

Den Seeteufel mit dieser leckeren Soße servieren. Dazu passen ein frischer Salat, Reis oder Knabberbrot.

Für die Zubereitung von leckeren Salaten braucht man neben frischen Zutaten, ein wenig Fantasie und Lust zum Ausprobieren.

Hier ein paar Vorschläge für Dressing-Varianten. Ich empfehle das Dressing in einem kleinen Krug zuzubereiten und den Salat erst am Tisch anzurichten. So bleibt er frisch und knackig bis zum Essen.

Dressing A

2	Esslöffel Olivenöl
2 Teelöffel	Senf
1	Esslöffel Balsamico
½ Teelöffel	Honig

Die Zutaten mit einem Schneebesen verrühren.

Tipp: Nach Lust und Geschmack je 1 Teelöffel Kürbiskernöl, Arganöl, Hanföl oder Sanddornöl dazugeben.

Dressing B

500 g	Schafsjoghurt
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Petersilie
	Paprikapulver
	Salz

Die klein gehackten Kräuter mit einem Schneebesen in den Schafsjoghurt einrühren. Eine Prise Salz und eine Prise Paprikapulver unterheben. Je nach Geschmack sind auch andere Kräuter möglich.

Honig-Kuchen

Variante 1

4	Eier
200 g	Honig
100 g	Kokosraspeln
300 g	geriebene Mandeln
50 g	geriebene Nüsse
50 g	geschälte Sonnenblumenkerne
50 g	Rosinen
3	klein geschnittene Backpflaumen
2	kleine Fläschen Bittermandelaroma
1 Prise	Salz

Zubereitung:

1. Die Eier schaumig rühren, den Honig dazugeben und unterrühren. Zu der schaumigen Masse alle Zutaten geben und das Ganze zu einem dicken Brei verbinden.
2. Eine beliebige Kuchenbackform fetten und die Masse bei 160°C mit Umluft 50 Minuten backen.

Variante 2

Anstelle der Kokosraspeln 300g geriebene Nüsse verwenden.





Impressum

2. Auflage 2010

ISBN 9783842329317

© Heike Dietz

Erstveröffentlichung 2010

Herausgeber: Heike Dietz

Rezepte, Text, Autor: Heike Dietz

Redaktion: Peter Dietz, Frank Schüle

Layout: GrafikStudio Wilke

Fotografie: Frank Ludwig

Malerei, Töpferei: Heike Dietz

www.gluten-lactosefrei.de