



Foto: Getty Images/PeopleImages

Glutenfreie Hauptgerichte

INHALT

HAUPTGERICHTE



04 Gemüseauflauf mit Räucherlachs

05 Paprikafisch mit Tomatenreis

06 Lamm-Bohnen-Eintopf

07 Pizza Margherita

08 Bami Goreng mit Reismudeln

09 Hähnchen süß-sauer

10 Gefüllte Zucchini mit Thunfisch

11 Ratatouille

12 Pfannkuchen mit Spinat

13 Gefüllte Paprika

14 Fisch und Chips

15 Penne mit Gemüse-Hackfleischsoße

16 Orangenlachs mit Fenchelgemüse

17 Blumenkohl in Käsesoße

18 Chili con carne

19 Omelette mit Mais und Tomaten

20 Kartoffelpuffer mit Apfelmus

21 Putengeschnetzeltes

22 Gnocchi in Tomatensoße

23 Lasagne al forno



INHALT

HAUPTGERICHTE



- 24 Kirschtomaten-Halloumi-Spieße
- 25 Gefüllte Aubergine mit Lammhack
- 26 Grüner Eintopf
- 27 Rucola-Kartoffel-Gnocchi in Butter-Parmesan-Soße
- 28 Seelachsfilet provençalische Art
- 29 Zucchini-Minz-Fritatta
- 30 Gratinierte Pinienkerntaler
- 31 Buchweizen-Kartoffelnudeln mit Pesto
- 32 Bulgarische Hirtenvesper
- 33 Hirsetopf mit Gemüse
- 34 Erbsenpfannkuchen mit Curryzwiebeln
- 35 Jonnycakes
- 36 Kartoffelpizza
- 37 Kichererbsen-Klößchen mit Gemüsepfanne
- 38 Polenta mit Schafskäse
- 39 Zucchini-Käse-Burger vom Blech
- 40 Gemüse Lasagne



Gemüseauflauf mit Räucherlachs

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 30 min | 🍳 Schwierigkeitsgrad: mittel



Foto: © Lilyana Vynogradova @Fotolia

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

150 g	Quinoa
8	Karotten
250 ml	Gemüsebrühe (glutenfrei)
	Salz
	Pfeffer
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1 Bund	Frühlingszwiebeln
250 g	Schmand
3 EL	Joghurt
70 ml	Milch
	geriebene Muskatnuss
200 g	Räucherlachs
120 g	geriebener Käse
2 EL	gehackte frische Petersilie

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	2551 kJ / 610 kcal
Eiweiß	30.0 g
Kohlenhydrate	27.0 g
Fett	43.0 g

ZUBEREITUNG

Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen. Karotten in Gemüsebrühe bissfest kochen. Karotten herausnehmen. Quinoa für ca. 12 Minuten in 450 ml Wasser bei kleiner Hitze köcheln lassen, vom Herd nehmen und weitere 10 Minuten nachquellen lassen. Karotten, Paprika und Frühlingszwiebeln klein schneiden, zum fertigen Quinoa geben, salzen und etwas ziehen lassen. Schmand, Joghurt, Milch und Ei-er gut verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Eine Hälfte der Quinoamischung in eine gefettete Auflaufform geben, mit dem Lachs belegen, die andere Hälfte hinzufügen und die Schmand-Eier-Milch darübergeben. Mit dem Käse bestreuen und für 30 Minuten bei 180 Grad im Ofen backen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Paprikafisch mit Tomatenreis

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 30 min | 🍳 Schwierigkeitsgrad: leicht



Foto: © rossadisera @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

50 g	Reis
150 g	Kabeljaufilet
1 TL	Zitronensaft
2 TL	Paprikapulver
	Salz
	Pfeffer
1 Stk	Sellerie
3	kleine Karotten
180 ml	Gemüsebrühe (glutenfrei)
1	Zwiebel
2	Tomaten

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	1890 kJ / 455 kcal
Eiweiß	41.0 g
Kohlenhydrate	61.0 g
Fett	3.0 g

ZUBEREITUNG

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Kabeljaufilet in breite Streifen schneiden, in eine Auflaufform legen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Sellerie und Karotten in Stücke schneiden und um den Fisch verteilen, 4 EL Brühe angießen und im Backofen bei 150 Grad ca. 40 Minuten garen. Zwiebel und Tomaten würfeln und fettfrei andünsten. Restliches Paprikapulver und Reis zugeben, kurz mitdünsten, mit restlicher Brühe ablöschen und ca. 20 Minuten garen. Tomatenreis mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Paprikafisch servieren.

Lamm-Bohnen-Eintopf

 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 25 min |  Schwierigkeitsgrad: leicht



Foto: © FOOD-images @Fotolia

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

200 g	Wildreismischung
480 g	Lammfilet
4	Zwiebel
4 EL	Öl
8	Tomaten
	Salz
	Pfeffer
1200 g	grüne Bohnen (TK)
	Bohnenkraut
	Chilipulver

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	2448 kJ / 580 kcal
Eiweiß	38.0 g
Kohlenhydrate	58.0 g
Fett	21.0 g

ZUBEREITUNG

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Fleisch und Zwiebel in Würfel schneiden und in der Hälfte des Öls ca. 5 Minuten anbraten. Tomaten häuten und klein schneiden. Bohnen im restlichen Öl erhitzen. Fleisch mit Zwiebeln und Tomaten zugeben und ca. 45 Minuten mit geschlossenem Deckel garen. Lamm-eintopf mit Pfeffer, Salz, Bohnenkraut und Chilipulver abschmecken und mit Reis servieren.

Pizza Margherita

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 20 min | 🍳 Schwierigkeitsgrad: mittel



Foto: © Marzia Giacobbe @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 BACKBLECH

750 ml	Wasser
0.5 TL	Salz
1 TL	Oregano
1 EL	Butter
250 g	Maisgrieß
800 g	stückige Tomaten (Dose)
125 g	Mozzarella
	Salz
	Pfeffer
1 Bund	frische Petersilie
1 EL	Olivenöl

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	381 kJ / 91 kcal
Eiweiß	3.0 g
Kohlenhydrate	12.0 g
Fett	3.0 g

ZUBEREITUNG

Das Wasser mit Salz, Oregano und Butter zum Kochen bringen. Maisgrieß einrieseln lassen und unter Rühren kochen, dann bei niedriger Temperatur ca. 30 Minuten ausquellen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Polenta auf dem Backblech verstreichen. Tomaten abtropfen lassen und auf der Polenta verteilen. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die Tomaten legen. Pizza im Backofen bei 200 Grad auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen. Basilikum hacken und auf die Pizza streuen. Das Olivenöl darüberträufeln. Pizza mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Bami Goreng mit Reismudeln

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 25 min | 🍳 Schwierigkeitsgrad: mittel



Foto: © HLPhoto @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

20 g	getrocknete chinesische Pilze
150 g	Schweineschnitzel
1 TL	Kartoffelstärke
1	Stange Lauch
100 g	Chinakohl
2	Karotten
40 g	Reismudeln (glutenfrei)
1 EL	Pflanzenöl
1 EL	Sojasoße (glutenfrei)
	Salz
	Pfeffer
1	Knoblauchzehe
100 g	Sojasprossen
100 ml	Gemüsebrühe (glutenfrei)
1 TL	Sambal Oelek (glutenfrei)

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	2478 kJ / 593 kcal
Eiweiß	55.0 g
Kohlenhydrate	55.0 g
Fett	16.0 g

ZUBEREITUNG

Pilze nach Packungsanweisung ca. 1 Stunde einweichen. Schweinefleisch in Streifen schneiden und in Stärke wenden. Lauch, Chinakohl und Karotten klein schneiden. Reismudeln nach Packungsanweisung ca. 15 Minuten in heißem Wasser einweichen. Fleisch in heißem Öl scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen, mit 1 TL Sojasoße vermischen, pfeffern und beiseite stellen. Knoblauch pressen und mit Gemüse, Sojasprossen und Pilzen im Bratfond anbraten. Brühe angießen, mit restlicher Sojasoße und Sambal Oelek würzen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Reismudeln abtropfen lassen. Fleisch und Nudeln zur Gemüsepfanne geben, nochmals erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Hähnchen süß-sauer

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 30 min | 🍳 Schwierigkeitsgrad: mittel



Foto: © Ideenkoch @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

50 g	Reis
2 TL	Sherry
1 EL	Kartoffelstärke
150 g	Hähnchenbrustfilet
	Salz
	Pfeffer
1	Knoblauchzehe
1 EL	Öl
1	Zwiebel
100 g	Ananas
100 g	Bambussprossen
3 EL	Ananassaft
100 ml	Gemüsebrühe (glutenfrei)
1 TL	Zucker
1 TL	Tomatenmark
1 TL	Sojasoße (glutenfrei)
2 TL	Reisessig

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	2605 kJ / 624 kcal
Eiweiß	45.0 g
Kohlenhydrate	78.0 g
Fett	14.0 g

ZUBEREITUNG

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Sherry und 1 TL Stärke verrühren. Hähnchenbrust in Streifen schneiden, mit der Marinade bestreichen und ca. 2 Stunden ziehen lassen. Danach das Hähnchen salzen und pfeffern. Knoblauchzehe würfeln und in Öl anbraten. Hähnchenstreifen zufügen, knusprig anbraten und herausnehmen. Zwiebel klein schneiden und im Bratenfond anbraten. Ananas klein schneiden, Bambussprossen hinzufügen und alles vermengen. Ananassaft mit restlicher Stärke, Brühe, Zucker, Tomatenmark, Sojasoße und Reisessig verrühren, zum Gemüse geben und aufkochen lassen. Geflügelfleisch unter das süß-saure Gemüse mischen und ca. 3 Minuten ziehen lassen. Mit Reis servieren.

Gefüllte Zucchini mit Thunfisch

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 20 min | 🍳 Schwierigkeitsgrad: leicht



Foto: © Angela Shirinov @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

1	Zucchini
1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
50 g	Mais (Dose)
0.5	Paprika
40 g	Quinoa
30 ml	Gemüsebrühe (glutenfrei)
	Salz
	Pfeffer
100 g	Thunfisch im eigenen Saft (Dose)
1 EL	geriebener Parmesan

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	2670 kJ / 637 kcal
Eiweiß	35.0 g
Kohlenhydrate	44.0 g
Fett	35.0 g

ZUBEREITUNG

Zucchini halbieren, aushöhlen, das Fruchtfleisch würfeln und beiseite stellen. Zwiebel hacken und in Öl andünsten, Mais, Paprika, Quinoa und danach die Gemüsebrühe zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 10 Minuten dünsten. Das Zucchini-Fruchtfleisch hinzufügen. Thunfisch unterrühren. Alles in die ausgehöhlte Zucchini füllen und Parmesan darüberstreuen. Im Backofen bei 200 Grad ca. 15 Minuten garen.

Ratatouille

 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): **15 min** |  Schwierigkeitsgrad: **leicht**



Foto: © HLPhoto @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

60 g	Polenta
	Salz
1	Knoblauchzehe
1	kleine Zwiebel
1 EL	Olivenöl
200 g	Auberginen
3	Tomaten
1	Zucchini
1	Paprika
100 ml	passierte Tomaten
	Chilipulver
	Zucker

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	2344 kJ / 559 kcal
Eiweiß	16.0 g
Kohlenhydrate	77.0 g
Fett	18.0 g

ZUBEREITUNG

Polenta nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Knoblauchzehe und Zwiebel hacken und in Öl ca. 3 Minuten dünsten. Auberginen, Tomaten, Zucchini und Paprika in grobe Würfel schneiden, passierte Tomaten dazugeben und mit Salz, Chilipulver und Zucker würzen. Ratatouille ca. 15 Minuten garen, abschmecken und mit Polenta servieren.

Pfannkuchen mit Spinat

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 25 min | 🏠 Schwierigkeitsgrad: mittel



Foto: © teressa @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

60 g	Buchweizenmehl (glutenfrei)
1	Ei(er)
1 EL	Butter
50 ml	kaltes Wasser
50 ml	Milch
200 g	frischer Spinat
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Öl
50 g	Schafskäse
	geriebene Muskatnuss
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	2766 kJ / 660 kcal
Eiweiß	31.0 g
Kohlenhydrate	48.0 g
Fett	37.0 g

ZUBEREITUNG

2 Stunden ruhen lassen. Inzwischen Spinat blanchieren. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in 1 TL Öl andünsten. Spinat und gewürfelten Schafskäse zugeben und mit Salz und Muskatnuss würzen, kurz weiterdünsten. Eine große Pfanne mit restlichem Öl einfetten und 1 Pfannkuchen ausbacken. Spinatmasse auf den Pfannkuchen geben und einrollen.

Gefüllte Paprika

 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 15 min |  Schwierigkeitsgrad: mittel



Foto: © vasi_100 @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

1	Zwiebel
2 TL	Öl
2	Karotten
70 g	Hirse
100 ml	Gemüsebrühe (glutenfrei)
1	Paprika
40 g	geriebener Käse
1 EL	gehackte Petersilie
	Salz
	Pfeffer
1 EL	Butter

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	2657 kJ / 636 kcal
Eiweiß	22.0 g
Kohlenhydrate	61.0 g
Fett	33.0 g

ZUBEREITUNG

Zwiebel würfeln und im Öl glasig dünsten, Karotten raspeln und mit Hirse dazugeben und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe angießen, bei geringer Hitze garen und danach noch weitere 10 Minuten quellen lassen. Paprika längs halbieren und entkernen. 1 EL Käse und die Petersilie unter die Hirse mischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken, in die Paprikahälften füllen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Butter in Flöckchen auf die Hälften verteilen. In eine gefettete Auflaufform setzen und bei 200 Grad im Ofen ca. 20 Minuten backen.

Fisch und Chips

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): **30 min** | 🍳 Schwierigkeitsgrad: **mittel**



Foto: © Carmen Steiner @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

120 g	Fischfilet (z.B. Seelachs)
40 g	Cornflakes (glutenfrei)
0.5	geriebene Zitronenschale (unbehandelt)
1	Ei(er)
	Salz
2 EL	Öl
200 g	Kartoffeln

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	3186 kJ / 762 kcal
Eiweiß	40.0 g
Kohlenhydrate	67.0 g
Fett	28.0 g

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln schälen, waschen, trocknen und in Streifen wie Pommes (Chips) schneiden. Die Chips in Öl wenden und im Backofen garen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen. Fisch in mundgerechte Stücke schneiden. Cornflakes klein zerbröseln. Zitrone abreiben und 1 EL Saft auspressen. Ei mit Salz und 1/2 TL Zitronenschale vermischen. Fischfilet zunächst mit Zitronensaft beträufeln, im Ei und dann in den Cornflakes wenden. Panierten Fisch in 6 Minuten in 1 EL Öl goldbraun anbraten, dabei immer wieder wenden. Fischstücke auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Penne mit Gemüse-Hackfleischsoße

 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 15 min |  Schwierigkeitsgrad: leicht



Foto: © Bernd Jürgens @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

50 g	Buchweizennudeln (glutenfrei)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
10 g	Speck
120 g	gemischtes Hackfleisch
1	Aubergine
1	Zucchini
200 g	Pilze
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Zucker
200 g	passierte Tomaten
1 EL	Schmand
	Salz
	Pfeffer
	Thymian
	Rosmarin
	Oregano

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	2684 kJ / 640 kcal
Eiweiß	42.0 g
Kohlenhydrate	54.0 g
Fett	27.0 g

ZUBEREITUNG

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Zwiebel und Knoblauch in Würfel schneiden. Speck klein schneiden und in einer Pfanne auslassen. Zwiebel und Knoblauch zufügen und mit Hackfleisch anbraten. Aubergine, Zucchini und Pilze klein schneiden und zufügen. Tomatenmark und Zucker unter das Gemüse rühren, Tomaten angießen und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Schmand einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Kräuter zufügen. Gemüse-Hackfleischsoße mit Nudeln servieren.

Orangnlachs mit Fenchelgemüse

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 20 min | 🍳 Schwierigkeitsgrad: mittel



Foto: © cook-and-style @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

50 g	Wildreis-Mischung
200 g	Lachsfilet
	Salz
	Pfeffer
1	Orange
1	Zwiebel
1	Fenchelknolle
2	Karotten
1 EL	Öl
2 TL	Zucker
100 ml	Gemüsebrühe (glutenfrei)

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	3061 kJ / 730 kcal
Eiweiß	52.0 g
Kohlenhydrate	73.0 g
Fett	25.0 g

ZUBEREITUNG

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Orange filetieren, Zwiebel, Fenchelknolle und Karotten klein schneiden und in Öl anbraten. Mit Zucker bestreuen, karamellisieren lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Brühe ablöschen und ca. 5 Minuten garen. Orangenfilets untermischen, Lachs daraufsetzen und bei geschlossenem Deckel weitere ca. 8-10 Minuten garen. Mit Reis servieren.

Blumenkohl in Käsesoße

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 25 min | 🍴 Schwierigkeitsgrad: mittel



Foto: © vlentz @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

200 g Kartoffeln
 300 g Blumenkohl
 200 ml Wasser
 50 g geräucherter Schinken (glutenfrei)
 2 TL Butter
 2 EL Buchweizenmehl (glutenfrei)
 60 g Schmelzkäse
 Salz
 Pfeffer
 geriebene Muskatnuss

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	2410 kJ / 578 kcal
Eiweiß	34.0 g
Kohlenhydrate	48.0 g
Fett	26.0 g

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen, klein schneiden und ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen. Blumenkohl in Röschen teilen und ca. 30 Minuten in ca. 200 ml Wasser garen, abgießen und Kochwasser aufbewahren. Schinken in Butter anbraten, mit Mehl bestäuben und bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren 3 Minuten anschwitzen. Das Blumenkohlwasser langsam mit dem Schneebesen einrühren und zum Kochen bringen. Die Käsestückchen in der Soße auflösen und mit den Gewürzen abschmecken. Dann die Blumenkohlroschen vorsichtig in die Soße geben und alles heiß werden lassen. Blumenkohl in Käsesoße mit Salzkartoffeln servieren.

Chili con carne

 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): **20 min** |  Schwierigkeitsgrad: **leicht**



Foto: © Igor Dutina @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

100 g	gemischtes Hackfleisch
2 EL	Öl
	Salz
	Pfeffer
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
200 g	stückige Tomate (Dose)
2	grüne Paprika
50 g	Mais (Dose)
100 g	Kidneybohnen (Dose)
	Paprika scharf und edelsüß
	Oregano

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	3588 kJ / 854 kcal
Eiweiß	38.0 g
Kohlenhydrate	77.0 g
Fett	44.0 g

ZUBEREITUNG

Hackfleisch unter Rühren in 1 EL Öl anbraten, salzen und pfeffern. Zwiebel hacken und im restlichen Öl anbraten, Knoblauchzehe dazupressen. Wenn die Zwiebeln glasig sind, zum Hackfleisch geben. Die Tomaten mit der Flüssigkeit ebenfalls dazugeben. Paprika klein schneiden und mit der Tomaten-Hack-Mischung aufkochen. Alles 10-15 Minuten köcheln lassen. Maiskörner und Kidneybohnen hinzugeben, nochmals erhitzen und mit den Gewürzen scharf abschmecken.

Omelette mit Mais und Tomaten

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 15 min | 🍳 Schwierigkeitsgrad: leicht



Foto: © InnEssA @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

1	Zwiebel
1 TL	Öl
2	Eier
100 ml	Milch
2 EL	Maismehl
60 g	Mais (Dose)
	Salz
	Pfeffer
2	Tomaten
1 EL	Tomatenmark
1 EL	geriebener Käse
	Petersilie

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	2169 kJ / 518 kcal
Eiweiß	34.0 g
Kohlenhydrate	35.0 g
Fett	27.0 g

ZUBEREITUNG

Zwiebel klein schneiden und in Öl glasig dünsten. Eier mit Milch verschlagen, Maismehl und Maiskörner unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eiermasse in einer beschichteten Pfanne stocken lassen. Tomaten würfeln, mit der gedünsteten Zwiebel, Tomatenmark und Käse vermengen und auf die Mitte des Omeletts geben. Mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten backen. Vor dem Servieren Omelette mit Petersilie bestreuen.

Kartoffelpuffer mit Apfelmus

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 15 min | 🍳 Schwierigkeitsgrad: leicht



Foto: © Corinna Gissemann @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

200 g Kartoffeln
 2 EL Hirseflocken
 1 Ei(er)
 Salz
 Pfeffer
 geriebene Muskatnuss
 1 EL Pflanzenöl
 1 Glas Apfelmus (klein)

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	2561 kJ / 612 kcal
Eiweiß	14.0 g
Kohlenhydrate	94.0 g
Fett	19.0 g

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen und reiben, mit Hirseflocken und Ei mischen und mit den Gewürzen abschmecken. Aus der Masse kleine Puffer formen und in heißem Öl goldgelb backen. Kartoffelpuffer mit Apfelmus servieren.

Putengeschnetzeltes

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 25 min | 🍳 Schwierigkeitsgrad: leicht



Foto: © Quade @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

200 g	Kartoffeln
200 g	Putenbrust
	Salz
	Pfeffer
1	Zwiebel
150 g	Champignons
1 EL	Pflanzenöl
2 EL	Buchweizenmehl (glutenfrei)
150 ml	Gemüsebrühe (glutenfrei)
2 EL	Sahne
1 EL	gehackte Petersilie

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	3414 kJ / 817 kcal
Eiweiß	64.0 g
Kohlenhydrate	46.0 g
Fett	41.0 g

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Putenbrust in Streifen schneiden, salzen und pfeffern. Zwiebel und Champignons klein schneiden. Das Fleisch in Öl anbraten, aus der Pfanne nehmen und im Bratensatz Zwiebeln und Pilze anbraten. Mit Mehl bestäuben, mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Sahne verfeinern. Das Fleisch in die Soße geben und fertig kochen. Geschnetzeltes mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie abrunden. Putengeschnetzeltes mit Salzkartoffeln servieren.

Gnocchi in Tomatensoße

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 30 min | 🍳 Schwierigkeitsgrad: mittel



Foto: © stefaniav @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

125 g	Kartoffeln
4 EL	Kartoffelstärke
	Salz
	Pfeffer
	geriebene Muskatnuss
1 EL	Maisgrieß
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
200 g	geschälte Tomaten (Dose)
	gehacktes Basilikum
	Oregano

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	1620 kJ / 387 kcal
Eiweiß	6.0 g
Kohlenhydrate	65.0 g
Fett	11.0 g

ZUBEREITUNG

Kartoffeln in der Schale weich kochen, schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Masse mit Stärke, Grieß, Salz, Pfeffer und Muskat verkneten. Vom Kartoffelteig mit 2 nassen Teelöffeln Klößchen abstechen und in Salzwasser sieden, bis sie an die Oberfläche steigen. Die Gnocchi mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen. Für die Soße die Zwiebel und den Knoblauch in Olivenöl andünsten. Die Tomaten dazugeben und einige Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Basilikum und Oregano abschmecken.

Lasagne al forno

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 30 min | 🍳 Schwierigkeitsgrad: leicht



Foto: © Kitch Bain @Fotolia

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2	Zwiebeln
4	Karotten
200 g	Sellerie
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
480 g	gemischtes Hackfleisch
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver
	Oregano
3 EL	Tomatenmark
100 ml	Gemüsebrühe (glutenfrei)
2 Dosen	passierte Tomaten
4 EL	Sahne
	Zucker
2 TL	italienische Kräuter (TK)
12	Lasagneplatten (glutenfrei)
120 g	geriebener Käse (30% Fett i.Tr.)

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	2817 kJ / 673 kcal
Eiweiß	43.0 g
Kohlenhydrate	54.0 g
Fett	31.0 g

ZUBEREITUNG

Zwiebeln, Karotten und Sellerie in feine Würfel schneiden, Knoblauch zerdrücken. Öl in einem beschichteten Topf erhitzen und Gemüse mit Knoblauch und Hackfleisch darin ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Tomatenmark einrühren, mit Brühe und passierten Tomaten ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, Sahne einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Oregano pikant abschmecken und mit Zucker und Kräutern verfeinern. Soße abwechselnd mit den Lasagneplatten in eine Auflaufform (33 x 22 cm) schichten, dabei mit der Soße beginnen und mit der Soße abschließen. Mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf mittlerer Schiene ca. 30-40 Minuten backen.

Kirschtomaten-Halloumi-Spieße

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 40 min | 🍴 Schwierigkeitsgrad: leicht



Foto: © legaa - Fotolia @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

65 g	frisches Basilikum
40 ml	Olivenöl
6 g	Pinienkerne
0.5	Knoblauchzehe
15 g	geriebener Parmesan
	Jodsalz
	Pfeffer
65 g	Halloumikäse
3	Lauchzwiebeln
6	Kirschtomaten
	Basilikumblätter zum Garnieren
2	Grillspieße

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	2973 kJ / 709 kcal
Eiweiß	26.0 g
Kohlenhydrate	9.0 g
Fett	65.0 g

ZUBEREITUNG

Basilikum mit Olivenöl, Pinienkernen, Knoblauch und Parmesan im Mixer pürieren. Halloumikäse würfeln. Lauchzwiebeln in 2 cm lange Stücke schneiden. Abwechselnd mit den Kirschtomaten auf die Spieße stecken. Spieße mit Pesto bepinseln, rundherum ca. 10 Minuten grillen und anschließend mit Basilikumblättern garnieren.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Gefüllte Aubergine mit Lammhack

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 40 min | 🍴 Schwierigkeitsgrad: mittel



Foto: © Inga Nilsen - Fotolia @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

1	Aubergine
35 g	Zwiebeln
65 g	Tomaten
10 g	Butter
65 g	Lammhackfleisch
	gehackte Petersilie
0.25 TL	Kreuzkümmel
0.25 TL	edelsüßes Paprikapulver
1	frische Peperoni
10 ml	Olivenöl
65 ml	Gemüsebrühe (glutenfrei)

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	1499 kJ / 357 kcal
Eiweiß	21.0 g
Kohlenhydrate	16.0 g
Fett	23.0 g

ZUBEREITUNG

Die Auberginen waschen, den Stielansatz entfernen, halbieren und das Fruchtfleisch aushöhlen. Das Fruchtfleisch sowie die Zwiebel fein hacken. Die Butter erhitzen, das Hackfleisch anbraten, Gemüse zugeben und mitgaren. Die Hackfleischmasse abschmecken und in die vorbereiteten Auberginenhälften füllen. Von der Peperoni den Stielansatz entfernen, halbieren und die Kerne entfernen. Anschließend in feine Streifen schneiden und in Form eines Gitters auf die Auberginen legen. Das Olivenöl erhitzen, die Auberginen eng hineinsetzen und leicht anbraten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 20-25 Minuten garen.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Grüner Eintopf

 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 30-40 min |  Schwierigkeitsgrad: leicht



Foto: © alexeys - iStockPhoto @iStockPhoto

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 EL	Öl
400 g	Kartoffeln in Würfeln
6	Frühlingszwiebeln in Streifen
1200 ml	Gemüsebrühe (glutenfrei)
400 g	Zucchini in Scheiben
200 g	Erbsen, TK
100 g	Blattspinat
	Basilikum
60 g	Crème fraîche
	Jodsalz
	Pfeffer
	Muskat
	Petersilie
	Curry (glutenfrei)
200 g	gekochter Schinken (glutenfrei)

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	1452 kJ / 347 kcal
Eiweiß	20.0 g
Kohlenhydrate	30.0 g
Fett	16.0 g

ZUBEREITUNG

Das Öl erhitzen, die Kartoffeln darin andünsten. Die Frühlingszwiebeln zugeben und mit der Brühe aufgießen. Nach 15 Minuten die Zucchini, Erbsen zugeben und weitergaren. Den Blattspinat mit den Erbsen, Basilikum und Crème fraîche pürieren und zur Suppe geben. Den Schinken in Streifen schneiden, zur Suppe geben und mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Rucola-Kartoffel-Gnocchi in Butter-Parmesan-Soße

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 90 min | 🍳 Schwierigkeitsgrad: **schwer**



Foto: © svariophoto @iStockPhoto

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 6 mittelgroße Kartoffeln
- Olivenöl
- frisch geriebener Muskat
- Salz
- Pfeffer
- 1 mittelgroße(s) Ei(er)
- 1 Handvoll helles Mehl (glutenfrei)
- 1 Bund Rucola
- 2 EL Maisgrieß (glutenfrei)
- 100 g Butter
- 150 ml Gemüsebrühe (glutenfrei)
- 1 Zitrone, unbehandelt
(abgeriebene Schale)
- 80 g frisch geriebener Parmesan

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	2106 kJ / 503 kcal
Eiweiß	14.0 g
Kohlenhydrate	35.0 g
Fett	33.0 g

ZUBEREITUNG

Maisstärke, Maismehl, Trockenhefe, Salz und Zucker in einer Schüssel gut vermischen. Milch erwärmen und zusammen mit dem Öl, dem Quark und dem Ei zu der Mehlmischung geben. Mit dem Rührgerät (Knethaken) gut verrühren. An einem warmen Ort zugedeckt 30 Minuten gehen lassen. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Mit bemehlten Händen 8 kleine Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und die Brötchen 15-20 Minuten backen.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Seelachsfilet provençalische Art

 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 20-30 min |  Schwierigkeitsgrad: leicht



Foto: © Lsantilli @Fotolia

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

600 g	Seelachs
	Zitronensaft
	Jodsalz
	Pfeffer
2 TL	Margarine
40 g	Weißwein (alternativ: Fischfond)
120 g	Auberginen
80 g	Paprika
120 g	Zucchini
	Rosmarin oder Thymian
200 g	Tomatensaft (Konserve)
40 g	Tomaten (Konserve)

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	928 kJ / 222 kcal
Eiweiß	35.0 g
Kohlenhydrate	4.0 g
Fett	6.0 g

ZUBEREITUNG

Den Fisch unter fließendem Wasser säubern, mit Zitronensaft beträufeln und für 10 Minuten in den Kühlschrank stellen. Anschließend salzen. Den Fisch in der Flüssigkeit dünsten. Das Gemüse waschen, abtrocknen und in Würfel schneiden. In einem Topf die Margarine erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Mit den Gewürzen pikant abschmecken. Tomatensaft zugeben und kurz vor Kochende die Tomaten zugeben. Zum Servieren das Gemüse auf dem Fisch anrichten.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Zucchini-Minz-Fritatta

 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 30 min |  Schwierigkeitsgrad: mittel



Foto: © olhaafanasieva @Fotolia

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4	Zucchini
1 Bund	frische Minze
4	Eier
200 g	gewürfelte Feta
	Jodsalz
	schwarzer Pfeffer
25 g	Butter

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	1219 kJ / 292 kcal
Eiweiß	17.0 g
Kohlenhydrate	4.0 g
Fett	23.0 g

ZUBEREITUNG

Zucchini raspeln und in einem Geschirrtuch ausdrücken. Einige Blätter Minze zurückbehalten. Restliche Minze fein schneiden. Anschließend Eier verquirlen. Minze, Eier und die Hälfte des Fetas unter die Zucchini rühren, salzen und pfeffern. In einer beschichteten Pfanne die Butter schmelzen, Eiermischung zugießen, mit dem Deckel verschließen und ca. 10-12 Minuten stocken lassen. Wenn die Masse fest ist, Fritatta vorsichtig wenden. Restlichen Feta darüberstreuen. Zugedeckt noch einige Minuten weiterbraten. Zum Servieren in Stücke schneiden und mit frischer Minze garnieren.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Gratinierter Pinienkerntaler

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 90 min | 🍳 Schwierigkeitsgrad: mittel



Foto: © zoryanchik - Fotolia @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

0.5	Zwiebel
0.25	Knoblauchzehe
15 g	Pinienkerne
1 EL	Olivenöl
100 ml	Milch
40 g	Maisgrieß
0.25 Bund	Petersilie
	Jodsalz
	Pfeffer
1	Tomate
50 g	Ziegenkäse, natur

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	2282 kJ / 545 kcal
Eiweiß	21.0 g
Kohlenhydrate	38.0 g
Fett	34.0 g

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel sowie den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch andünsten. Anschließend die Pinienkerne zufügen. Die Milch zugeben und aufkochen lassen. Sobald die Milch zu kochen beginnt, den Maisgrieß einstreuen und unter Rühren einige Minuten quellen lassen. Die Petersilie waschen, hacken und unter die Grießmasse ziehen. Die Masse mit den Gewürzen abschmecken und etwas abkühlen lassen. Mit nassen Händen aus der Masse eine Rolle formen und diese 1 Stunde kalt stellen. Nach der Kühlzeit die Rolle in jeweils 2 cm dicke Taler schneiden. Das restliche Öl erhitzen und die Taler darin anbraten. In der Zwischenzeit die Tomate waschen, den Strunk entfernen und mit Ziegenkäse belegen. Die Pinienkerntaler unter dem Grill gratinieren und noch warm servieren.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Buchweizen-Kartoffelnudeln mit Pesto

 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 40 min |  Schwierigkeitsgrad: schwer



Foto: © Giuseppe Porzani @Fotolia

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g	mehlig kochende Kartoffeln
2 Bund	frisches Basilikum (oder getrocknet 1 EL)
5	Knoblauchzehe
50 g	geriebene Pinienkerne
100 g	geriebener Käse
125 ml	Olivenöl
1	Ei(er)
150 g	Buchweizenmehl (glutenfrei)
40 g	Speisestärke (glutenfrei)
	Salz
	Muskatnuss
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	3062 kJ / 731 kcal
Eiweiß	21.0 g
Kohlenhydrate	57.0 g
Fett	46.0 g

ZUBEREITUNG

Mandeln mit dem Knoblauch, dem Basilikum und dem Käse in einer Schüssel mischen. Olivenöl tropfenweise unterrühren, bis es eine glatte Paste (Pesto) ist. Ausgedämpfte Kartoffeln schälen und zweimal durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Ei, Buchweizenmehl, Speisestärke, Salz, Muskat und Pfeffer zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Die Arbeitsfläche mit Buchweizenmehl bestäuben und aus dem Teig Rollen formen. Aus diesen Rollen etwa 1 cm dicke Stücke abschneiden, daraus Nudeln drehen. Im kochenden Salzwasser so lange köcheln lassen, bis die Nudeln an die Oberfläche steigen. Das Pesto mit 1 EL heißem Nudelwasser verrühren. Nudeln kurz abtropfen lassen und mit dem Pesto mischen.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Bulgarische Hirtenvesper

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 20 min | 🍳 Schwierigkeitsgrad: leicht



Foto: © A_Lein @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

1 Tasse	Buchweizen (glutenfrei)
2 Tasse	Wasser
0.5	kleine Zwiebel oder Schalotte
0.25 Bund	Schnittlauch
100 g	gesalzener Schafkäse
0.5 gestrichene(r) TL	edelsüße Paprika
1	Ei(er)
	Fett zum Braten

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	3757 kJ / 897 kcal
Eiweiß	36.0 g
Kohlenhydrate	93.0 g
Fett	42.0 g

ZUBEREITUNG

Minuten kochen und zugedeckt quellen lassen. Wenn die Körner gequollen sind, die Zwiebel oder Schalotte schälen und fein schneiden. Den Käse in einer Schüssel mit einer Gabel grob zerdrücken. Den Buchweizen zufügen und mit zerdrücken. Zwiebel, Schnittlauch, Paprikapulver und das Ei zur Körnermasse geben und alles zusammen mit der Gabel gut verkneten. Fett in einer Pfanne erhitzen. Mit nassen Händen große Frikadellen formen. 5 Minuten zugedeckt braten, wenden und nochmals 5 Minuten braten.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Hirsetopf mit Gemüse

 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): **20 min** |  Schwierigkeitsgrad: **leicht**



Foto: © edoneil @iStockPhoto

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 100 g Hirseflocken
- 1000 ml Gemüsebrühe (glutenfrei)
verschiedene Gemüsemischungen
nach Belieben
- 0.5 TL Thymian
- 0.5 TL Rosmarin
- Salz
- 1 EL gehackte Petersilie zum Verzieren

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	1385 kJ / 332 kcal
Eiweiß	7.0 g
Kohlenhydrate	39.0 g
Fett	16.0 g

ZUBEREITUNG

Zwiebel würfeln und im heißen Öl anbraten. Hirseflocken kurz mitbraten, Gemüsebrühe dazugießen und 5 Minuten köcheln lassen. Währenddessen Gemüse vorbereiten; putzen, waschen und klein würfeln (1-2 cm). Bei kleiner Hitze Gemüse 8-10 Minuten mitkochen lassen. Zum Schluss würzen und mit Petersilie verzieren.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Erbsenpfannkuchen mit Curryzwiebeln

 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 40 min |  Schwierigkeitsgrad: mittel



Foto: © Natalikaevsti @Fotolia

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

200 g	gelbe Erbsen (geschält)
100 g	Vollkornreis
625 ml	Kefir
	Salz
500 g	Zwiebeln
50 g	Butter
7 EL	Öl
2	Knoblauchzehe (gepresst)
1 Msp	Kreuzkümmel
1 EL	Curry (glutenfrei)
125 ml	Gemüsebrühe (glutenfrei)
300 g	junge Erbsen (ggf. TK)
40 g	Sesam

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	2937 kJ / 703 kcal
Eiweiß	19.0 g
Kohlenhydrate	49.0 g
Fett	47.0 g

ZUBEREITUNG

Gelbe Erbsen und Reis über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Abtropfen lassen und im Mixer mit 375 ml Kefir und Salz fein pürieren. Zwiebeln pellen und in schmale Spalten schneiden. In 10 g Butter und 3 EL Öl bei milder Hitze glasig dünsten. Mit Salz, 1 Knoblauchzehe und Kreuzkümmel würzen. Mit Curry bestäuben und ganz kurz bei milder Hitze anschwitzen. Brühe zugeben. 15 Minuten zugedeckt garen. TK-Erbsen auf die Zwiebeln geben und weitere 10 Minuten zugedeckt garen. Inzwischen in je 10 g Butter und 1 EL Öl 3-4 Pfannkuchlein aus dem Erbsenpüree backen (je Seite ca. 5 Minuten bei milder Hitze). Mit Sesam bestreuen und im Backofen warm stellen, bis alle Kuchlein fertig sind (insgesamt 15-20 Stück). Den restlichen Kefir mit Knoblauch würzen und zu den Pfannkuchen und den Curry-Zwiebeln servieren.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Jonnycakes

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 15 min | 🍳 Schwierigkeitsgrad: leicht



Foto: © LynnSeeden @iStockPhoto

ZUTATEN FÜR 16 STÜCK

225 g Maismehl
 1 TL Salz
 150 ml kochendes Wasser
 300 ml Milch

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	244 kJ / 58 kcal
Eiweiß	2.0 g
Kohlenhydrate	10.0 g
Fett	1.0 g

ZUBEREITUNG

Das Maismehl mit dem Salz in eine Schüssel geben. Das kochende Wasser darübergießen, dann mit der Milch zu einem weichen Teig verrühren. Butter in einer schweren Eisenpfanne zergehen lassen. Je 1 EL Teig in die heiße Pfanne geben und wie kleine Pfannkuchen backen, bis sie auf beiden Seiten goldbraun sind. Die Jonnycakes warm mit Butter und Ahornsirup servieren. (Man kann auch 2 TL Zucker in den Teig geben.)

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Kartoffelpizza

 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): **30 min** |  Schwierigkeitsgrad: **mittel**



Foto: © Dreamer12 @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PIZZA

600 g	Kartoffeln
1	Zwiebel
0.5	Knoblauchzehe
4 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
90 g	Käse
2	Tomate
30 g	Öl
2 TL	grüne Oliven, ohne Stein
0.5 Bund	Schnittlauch

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	1275 kJ / 304 kcal
Eiweiß	12.0 g
Kohlenhydrate	25.0 g
Fett	17.0 g

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen, waschen, 10 Minuten kochen, abgießen, etwas auskühlen lassen und grob raspeln. Zwiebeln und Knoblauch pellen, fein würfeln und mit den Kartoffeln mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Hälfte der Kartoffeln hineingeben, gleichmäßig andrücken und bei mittlerer Hitze je Seite 4 Minuten braten. Zum Wenden einen Deckel auflegen, Pfanne mit Deckel umdrehen und Kartoffeln vom Deckel in die Pfanne gleiten lassen. Falls nötig noch etwas Öl in die Pfanne geben, Kartoffelpizza auf eine runde, feuerfeste Platte gleiten lassen. Mit je der Hälfte Käse, Tomaten und Oliven belegen, nochmals mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Mit Schnittlauch bestreut 5-8 Minuten im vorgeheizten Grill überbacken.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Kichererbsen-Klößchen mit Gemüsepfanne

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 50 min | 🍳 Schwierigkeitsgrad: mittel



Foto: © gbh007 @iStockPhoto

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

500 g	Kichererbsen
1	Zwiebel
4	Knoblauchzehe
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Petersilie
	Salz
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
0.5 TL	Kurkuma
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
0.5 EL	gemahlener Koriander
	Chilipulver
2 EL	Mehl (glutenfrei)
600 g	gemischtes Gemüse der Saison
1	Gemüsezwiebel
1 TL	getrockneter Thymian
	Salbei- und Liebstöckel-Blättchen (nach Belieben)
125 ml	Gemüsebrühe (glutenfrei)
250 ml	Sonnenblumenöl

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	1941 kJ / 464 kcal
Eiweiß	8.0 g
Kohlenhydrate	13.0 g
Fett	43.0 g

ZUBEREITUNG

Die Kichererbsen waschen und über Nacht (12 Stunden) mit Wasser bedeckt einweichen lassen. Die Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen, die Zwiebel vierteln. Schnittlauch und Petersilie waschen, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Petersilienblättchen fein hacken. Kichererbsen abtropfen lassen und zusammen mit der Zwiebel und den beiden Knoblauchzehen pürieren. Diese Masse mit Schnittlauch, Petersilie, Salz, Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander und Chilipulver würzen und mit dem Mehl zu einem Teig verkneten. Der Teig sollte fest, aber gut formbar sein. Teig zugedeckt etwas ruhen lassen. Gemüse putzen, waschen und zerkleinern. Gemüsezwiebel schälen und in Ringe schneiden. Thymian, Salbei und Liebstöckel abspülen. Restliche Knoblauchzehen abschälen. Aus dem Kichererbsenteig mit feuchten Händen walnussgroße Bällchen formen, das Öl (bis auf 1 EL) in einer Pfanne erhitzen und die Klößchen portionsweise darin ausbacken (ca. 4 Minuten), dann auf ein Küchenpapier legen und auf einer Platte im Backofen warm halten. Das Gemüse mit den Knoblauchzehen (ganz), den Kräutern, der Gemüsebrühe und dem EL Öl in einen Topf geben und zum Kochen bringen, bei schwacher Hitze 5-10 Minuten garen, Kräuter entfernen, evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse und Klößchen getrennt servieren.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Polenta mit Schafskäse

 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): **30 min** |  Schwierigkeitsgrad: **leicht**



Foto: © bellesia @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

100 g	Maisgrieß
500 ml	Wasser
100 g	Schafskäse
30 g	Fett
50 ml	süße oder saure Sahne
	Paprika
	Muskatnuss
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	4132 kJ / 987 kcal
Eiweiß	27.0 g
Kohlenhydrate	72.0 g
Fett	66.0 g

ZUBEREITUNG

Wasser mit Salz und Muskatnuss zum Kochen bringen, Maisgrieß einstreuen und so lange kochen lassen, bis ein fester Brei entsteht, dabei ständig rühren. Auflaufform ausfetten und abwechselnd Maisbrei und Schafskäse einschichten, letzte Schicht sollte Käse sein. Mit Sahne übergießen, mit Paprika bestreuen und im vorgeheizten Backofen (200 Grad) 20 Minuten überbacken.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Zucchini-Käse-Burger vom Blech

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 30 min | 🍳 Schwierigkeitsgrad: leicht



Foto: © Mi.Ti. - Fotolia @Fotolia

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4	kleine dicke Zucchini
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer
1 Msp	getrocknetes Basilikum
2 EL	Tomatenmark
3 EL	Butter
8 große Scheiben	Salami (glutenfrei)
8 Scheiben	Butterkäse

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	2162 kJ / 516 kcal
Eiweiß	29.0 g
Kohlenhydrate	3.0 g
Fett	44.0 g

ZUBEREITUNG

Knoblauch pressen und mit Gewürzen und Tomatenmark zu einer Paste verrühren, dann zerlassene Butter unterkneten. Zucchini waschen und schälen. Backblech mit Alufolie auslegen, dabei die blanke Seite nach oben legen. Zucchini darauflegen, mit der Paste bestreichen und für 8 Minuten in den vorgeheizten Backofen (240 Grad) stellen. Mit Salami und Käse belegen und für weitere 8 Minuten im Ofen überbacken.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Gemüse Lasagne

 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): **20 min** |  Schwierigkeitsgrad: **leicht**



Foto: © ott @Fotolia

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Kopf Brokkoli, klein geraspelt
- 1 Kopf Blumenkohl, klein geraspelt
- 3 mittlere Möhren
- 4 Tomaten
- Soße Bolognese (vegetarisch)
- 1 EL Basilikum
- 100 g Tofucreme
- 250 g Glutenfreie Lasagneplatten (selbst gemacht oder gekauft)

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	1371 kJ / 327 kcal
Eiweiß	17.0 g
Kohlenhydrate	56.0 g
Fett	3.0 g

ZUBEREITUNG

Die verschiedenen Gemüse in Salzwasser kurz (ca. 5 Minuten) dünsten. Mit der Soße Bolognese, Basilikum und der Tofucreme gut vermengen. In eine feuerfeste Form abwechselnd Nudeln und Gemüse einschichten, wobei die oberste Schicht aus Gemüse bestehen sollte. Im vorgeheizten Backofen (220 Grad) auf der mittleren Schiene 30-40 Minuten backen.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.