



Getty Images/CaiImage/Tom Merton

Glutenfreie Vorspeisen

VORSPEISEN



- 03 Nudelsalat mediterran
- 04 Taboulé mit Amaranth
- 05 Hirse-Tomaten-Salat
- 06 Reissalat mit Krabben
- 07 Mexikanischer Salat mit Tacos
- 08 Sommerrollen
- 09 Roquefort-Birnen-Toast
- 10 Buchweizenpfannkuchlein (Blinis) mit Krabben
- 11 Gefüllte Weinblätter
- 12 Fruchtiger Puten-Nudelsalat
- 13 Salat mit Erdbeeren in Orangensoße
- 14 Spanisches Omelett
- 15 Blumenkohl mit Walnuss
- 16 Rote-Bete-Salat
- 17 Buchweizensalat, süß
- 18 Indische Reismehlplätzchen
- 19 Kräuterecken
- 20 Maisfächer
- 21 Matti-Ki-Roti (indische Maismehlfladen)
- 22 Quark-Nockerln
- 23 Tomaten-Plätzchen



Nudelsalat mediterran

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



Foto: © Kathleen Rekowski @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

100 g	Nudeln (glutenfrei)
4 EL	getrocknete Tomaten
5	Cocktailtomaten
50 g	Schafskäse
1 EL	Pinienkerne
	einige Blätter Rucola
1.5 EL	Balsamicoessig
	Salz
	Pfeffer
	getrocknetes Basilikum
2 EL	Öl

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	3234 kJ / 766 kcal
Eiweiß	17.0 g
Kohlenhydrate	116.0 g
Fett	36.0 g

ZUBEREITUNG

Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, abgießen und abkühlen lassen. Getrocknete Tomaten, Cocktailtomaten und Schafskäse klein schneiden. Pinienkerne fettfrei anrösten. Alles mit den Nudeln vermengen. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Basilikum und Öl ein Dressing rühren und über den Salat geben. Alles vermischen und servieren.

Taboulé mit Amaranth

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



Foto: © emmi @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

90 g	Amaranth
	Salz
	Pfeffer
1	Frühlingszwiebel
1 EL	Essig
1 TL	Zucker
1 EL	Olivenöl
1	kleine Knoblauchzehe
4 EL	gehackte Petersilie
	einige Blätter gehackte Minze
1 Stk	Salatgurke
2	Tomaten

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	2400 kJ / 572 kcal
Eiweiß	15.0 g
Kohlenhydrate	64.0 g
Fett	28.0 g

ZUBEREITUNG

Amaranth nach Packungsanweisung in Salzwasser ca. 30 Minuten garen. Frühlingszwiebel klein schneiden. Essig, Zucker und Öl verrühren. Knoblauch pressen und dazugeben. Amaranth, Petersilie, Minze und Frühlingszwiebel mit dem Dressing mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. 20 Minuten durchziehen lassen. Gurke und Tomaten klein schneiden und unter den Salat mischen. Erneut abschmecken.

Hirse-Tomaten-Salat

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



Foto: © Barbara Pheby @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

20 g	Hirse
100 ml	Salzwasser
1	Knoblauchzehe
2 TL	Öl
1 EL	Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer
1 EL	geriebener Parmesan
2	Tomaten
1	kleine Zwiebel
	einige Blätter Blattsalat
1 EL	gehacktes Basilikum

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	1109 kJ / 264 kcal
Eiweiß	8.0 g
Kohlenhydrate	24.0 g
Fett	15.0 g

ZUBEREITUNG

Hirse in Salzwasser garen. Knoblauchzehe pressen, mit Öl und Zitronensaft verrühren und mit Pfeffer, Salz und Parmesan abschmecken. Tomaten und Zwiebel klein schneiden, zusammen mit der Hirse unter das Dressing mischen. Blattsalat auf einem Teller anrichten, Hirsesalat daraufgeben und mit Basilikum bestreut servieren.

Reissalat mit Krabben

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



Foto: © Marco Mayer @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

30 g	Reis
1 EL	Salatmayonnaise (glutenfrei)
1 EL	Joghurt
	Salz
	Curry (glutenfrei)
	Zitronensaft
70 g	Dose Mais
50 g	Krabben

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	799 kJ / 191 kcal
Eiweiß	12.0 g
Kohlenhydrate	14.0 g
Fett	10.0 g

ZUBEREITUNG

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Aus Mayonnaise, Joghurt, Salz und Curry ein Dressing rühren und mit Zitronensaft abschmecken. Mais abtropfen lassen und mit Reis und Krabben unter die Salatsoße heben und durchziehen lassen, eventuell nachwürzen und auf Salatblättern anrichten.

Mexikanischer Salat mit Tacos

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



Foto: © keko64 @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

100 g	Rinderhackfleisch
1 EL	Öl
	Salz
	Chilipulver
125 ml	passierte Tomaten
	einig Blätter Salat
1	gelbe Paprika
1	Tomate
1 Stk	Salatgurke
1 EL	geriebener Käse
1 EL	saure Sahne
2 EL	Salsasoße (glutenfrei)
30 g	Tortilla Chips

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	2605 kJ / 621 kcal
Eiweiß	29.0 g
Kohlenhydrate	34.0 g
Fett	41.0 g

ZUBEREITUNG

Hackfleisch in Öl anbraten. Mit Salz und Chilipulver abschmecken und mit den passierten Tomaten ablöschen. Salat, Paprika, Tomate und Gurke klein schneiden. Nacheinander die Zutaten in einer Schüssel schichten. Mit Käse, saurer Sahne, Salsasoße und Tortilla Chips enden.

Sommerrollen

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



Foto: © ebnersim @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

30 g	Reisnudeln (glutenfrei)
1	Karotte
1 TL	Limettensaft
50 g	Krabben
2 TL	Öl
2 Stk	Reispapier (glutenfrei)
2	Blätter Kopfsalat
	Korianderblätter
	Basilikumblätter
2 EL	süß-saure Soße (glutenfrei)

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	1282 kJ / 306 kcal
Eiweiß	13.0 g
Kohlenhydrate	37.0 g
Fett	11.0 g

ZUBEREITUNG

Reisnudeln mit kochendem Wasser überschütten und ca. 10 Minuten einweichen lassen. Karotte raspeln und mit Limettensaft vermischen. Krabben salzen und in Öl kurz anbraten. Reispapier mit lauwarmem Wasser befeuchten. Darauf ein Salatblatt ausbreiten, darüber Reisnudeln, Karotten, Koriander- und Basilikumblätter und die Krabben legen. Die Seiten des Reispapiers einschlagen und eine Rolle drehen. Mit süß-saurer Soße servieren.

Roquefort-Birnen-Toast

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



Foto: © S.E. Shooting @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 1 Scheibe Toastbrot (glutenfrei)
- 1 TL Butter
- 20 g Roquefort
- 1 kleine Birne
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL gehackte Petersilie

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	1070 kJ / 256 kcal
Eiweiß	5.0 g
Kohlenhydrate	30.0 g
Fett	13.0 g

ZUBEREITUNG

Toastbrot rösten. Butter mit Roquefort vermischen und auf den Toast streichen. Birne vierteln und in Scheiben schneiden; auf der Käsecreme anrichten. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Toast unter dem Backofengrill 3-5 Minuten grillen. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Buchweizenpfannküchlein (Blinis) mit Krabben

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



Foto: © yannick vincent @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

0.25	Würfel Hefe
	Zucker
30 ml	Milch
40 g	Buchenweizenmehl (glutenfrei)
	Salz
	Pfeffer
1	Ei(er)
25 ml	lauwarmes Wasser
0.25	Salatgurke
40 g	Joghurt
1 EL	saure Sahne
1 TL	Meerrettich
50 g	Krabben
1 EL	Pflanzenöl

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	1851 kJ / 424 kcal
Eiweiß	26.0 g
Kohlenhydrate	40.0 g
Fett	20.0 g

ZUBEREITUNG

Hefe zerbröckeln, mit Zucker und 1 EL Milch verrühren. In eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken und Hefemilch hineingeben. Mit etwas Mehl verrühren und Vorteig an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen. Restliche Milch mit 1 Prise Salz, dem Ei und dem Wasser zum Vorteig geben und zu einem glatten Teig vermengen. Zugedeckt weitere ca. 30 Minuten gehen lassen. Gurke in kleine Würfel schneiden. Joghurt mit saurer Sahne glatt rühren und Meerrettich dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Pfanne 4 Blinis mit dem Öl abbacken, dabei von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Blinis mit Joghurt-dip bestreichen und mit Krabben bestreuen.

Gefüllte Weinblätter

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



Foto: © Lilyana Vynogradova @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

35 g	Reis
	Salz
5	eingelegte Weinblätter
1 TL	Pinienkerne
1	Zwiebel
	einige Blätter Minze
2 TL	Öl
1 EL	Saft einer Zitrone
	Pfeffer
	Zucker
	Oregano

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	1395 kJ / 333 kcal
Eiweiß	7.0 g
Kohlenhydrate	40.0 g
Fett	16.0 g

ZUBEREITUNG

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Weinblätter ebenfalls ca. 5 Minuten in Salzwasser kochen und abtropfen lassen. Pinienkerne fettfrei rösten. Zwiebel und Minze fein hacken. Zwiebelwürfel in Öl anbraten, Reis und Pinienkerne zufügen und unter Rühren ca. 10 Minuten dünsten. 1 EL Zitronensaft zum Reis geben, ca. 60 ml Wasser angießen und einkochen lassen. Reis abkühlen lassen, Minze unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano abschmecken. Weinblätter mit der rauhen Seite nach oben legen und auf jedes Blatt 1 Esslöffel der Reismasse setzen. Seiten der Blätter einschlagen und fest zu einer Rolle aufrollen. Gefüllte Weinblätter in einen Topf legen, mit 100 ml Wasser auffüllen und ca. 10 Minuten garen.

Fruchtiger Puten-Nudelsalat

 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 25 min |  Schwierigkeitsgrad: leicht



Foto: © Mark Gillow @iStockPhoto

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	3104 kJ / 742 kcal
Eiweiß	45.0 g
Kohlenhydrate	66.0 g
Fett	32.0 g

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

40 g	Maisnudeln (glutenfrei)
100 g	Putenschnitzel
	Salz
	Pfeffer
	Chilipulver
1 EL	Pflanzenöl
2	Scheiben Ananas
1	kleine Zwiebel
0.5	Zitrone
1	Paprika
50 ml	Ananassaft
30 g	geriebener Käse

ZUBEREITUNG

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Putenschnitzel in Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und in Öl ca. 4 Minuten rundherum anbraten. Ananas und Zwiebel würfeln, Zitrone auspressen, Paprika klein schneiden. Ananas- und Zwiebelwürfel, Paprika, Putenschnitzel und Nudeln mit Zitronen- und Ananassaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Käse bestreut servieren.

Salat mit Erdbeeren in Orangensoße

 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 45 min |  Schwierigkeitsgrad: leicht



Foto: © UTurnPix @iStockPhoto

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

25 g	Zucker
25 ml	Orangensaft
1 TL	Balsamico
25 ml	Gemüsebrühe (glutenfrei)
1 EL	Olivenöl
	Jodsalz
	Pfeffer
200 g	Erdbeeren
1	Orange
10 g	Pinienkerne
0.25 Bund	Frühlingszwiebeln
0.25 Bund	Basilikum
0.25 Kopf(Köpfe)	Eisbergsalat

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	1646 kJ / 392 kcal
Eiweiß	7.0 g
Kohlenhydrate	51.0 g
Fett	17.0 g

ZUBEREITUNG

Den Zucker in einem kleinen Topf karamellisieren. Mit Orangensaft, Balsamico und Gemüsebrühe ablöschen und so lange rühren, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat. Die Flüssigkeit um ca. die Hälfte einkochen lassen, etwas abkühlen lassen und Olivenöl zugeben. Danach mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Die Orange filetieren und den Saft dabei auffangen. Die Pinienkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Frühlingszwiebeln und Basilikum klein schneiden. Alle Zutaten miteinander vermischen und ca. 15 Minuten durchziehen lassen. Den Salat waschen, in Blätter zerteilen und die Erdbeer-Orangen-Masse auf dem Salat anrichten.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Spanisches Omelett

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



Foto: © FernandoAH @iStockPhoto

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

2	große Kartoffeln
0.25	große Zwiebel
2 EL	Olivenöl
2	Eier
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	2100 kJ / 500 kcal
Eiweiß	19.0 g
Kohlenhydrate	36.0 g
Fett	31.0 g

ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebelscheiben kurz anrösten. Die Kartoffelscheiben hinzufügen und salzen. Die Pfanne zudecken und die Kartoffeln weich rösten, dabei hin und wieder den Deckel abnehmen und wenden. Die Eier mit etwas Salz verquirlen. Die weichen Kartoffelscheiben mit einem Löffel zerteilen, mit einem Schaumlöffel von der Pfanne nehmen und unter die Eier mischen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Ei-Kartoffel-Masse hineingießen. Unter Rütteln der Pfanne von der Unterseite goldbraun backen. Auf einen großen Teller gleiten lassen und wenden. Die andere Seite ebenfalls goldbraun backen.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Blumenkohl mit Walnuss

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



Foto: © Perednianskina @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

0.5	mittlere(r) Blumenkohl(e)
0.5	große Karotte
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1.5 EL	gehäufte, gehackte Walnüsse
0.5 EL	Öl
0.5 EL	Wasser
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	1399 kJ / 336 kcal
Eiweiß	19.0 g
Kohlenhydrate	24.0 g
Fett	18.0 g

ZUBEREITUNG

Blumenkohl und Karotte im Schnellkochtopf garen. Zwiebel und Knoblauchzehe würfeln. Walnüsse trocken in der Pfanne rösten. Öl, Wasser, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und leicht bräunen. Blumenkohl zerkleinern, Karotte würfeln, in die Pfanne geben und salzen.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Rote-Bete-Salat

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



Foto: © Sea Wave @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

1	mittlere Rote Bete
2	Äpfel (z.B. Boskop)
0.25 EL	gepresste Zitrone (Saft)
0.25 TL	Salz
50 g	Mandeln oder andere Nüsse
1	Knoblauchzehe
0.5 EL	gehäufter Dill
0.5	Becher Sauerrahm

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	2724 kJ / 650 kcal
Eiweiß	17.0 g
Kohlenhydrate	45.0 g
Fett	45.0 g

ZUBEREITUNG

Rote Bete roh fein raspeln, Äpfel grob raspeln, 1 EL Mandeln oder Nüsse zur Seite legen. Alle Zutaten gut vermischen, länger ziehen lassen (z.B. einige Stunden oder über Nacht, das verfeinert den Geschmack). Kurz vor dem Servieren mit Dill und Nuss verzieren und oben auf die Mitte einen Klecks Sauerrahm bzw. Soja-creme geben.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Buchweizensalat, süß

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



Foto: © nicolesy @iStockPhoto

ZUTATEN FÜR 4 PORTION

500 ml	Wasser
250 g	Buchweizen (glutenfrei)
3 EL	Honig
1	Vanilleschote
200 g	grüne Weintrauben
200 g	blaue Weintrauben
500 g	Bananen
2	Birnen
100 g	gehobelte Haselnüsse
1	Zweig(e) Minze
2 EL	Aprikosensaft
0.5	gepresste Orange (Saft)
250 g	Himbeeren

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	2665 kJ / 637 kcal
Eiweiß	14.0 g
Kohlenhydrate	103.0 g
Fett	18.0 g

ZUBEREITUNG

0,5 l Wasser mit 1 EL Honig und der aufgeschnittenen Vanilleschote zum Kochen bringen, Buchweizen einstreuen, 15 Minuten kochen lassen und bei geringer Hitze noch weitere 10 Minuten ausquellen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Buchweizen abkühlen lassen. Weintrauben waschen, halbieren und entkernen, Bananen schälen und in Scheiben schneiden, Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Diese Früchte und die Nüsse unter den Buchweizen mischen. Minze fein hacken, einige Blättchen zur Verzierung beiseite legen. Aprikosensaft mit dem Orangensaft und dem restlichen Honig verrühren, über den Salat gießen, gut durchrühren, mit den Himbeeren bestreuen und mit den Minzeblättchen bestreuen.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Indische Reismehlplätzchen

 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 50 min |  Schwierigkeitsgrad: leicht



Foto: © Monkey Business @Fotolia

ZUTATEN FÜR 40 STÜCK

250 g	Reismehl
1 EL	Mohn
10	abgezogene und gemahlene Kardamomkapseln
	Salz
300 g	brauner Rohrzucker
500 ml	Wasser
90 g	Fett
200 g	Sahne

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	370 kJ / 88 kcal
Eiweiß	0.6 g
Kohlenhydrate	12.0 g
Fett	4.0 g

ZUBEREITUNG

Das Mehl mit Mohn, Kardamom und 1 Prise Salz in einen Topf geben und vermischen. Den Zucker und das Wasser in einem zweiten Topf einige Minuten kochen und den entstandenen Sirup zur Mehlmischung geben. Die Zutaten unter kräftigem Rühren zu einem dicken Teig verarbeiten. Den Teig über Nacht mit einem Tuch zugedeckt stehenlassen. Am nächsten Tag den Teig kneten und zu Bällchen von etwa 2 cm Durchmesser formen. Die Bällchen flachdrücken und portionsweise in jeweils 30 g Fett auf beiden Seiten braten, bis sie goldbraun sind. Die Plätzchen auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Sahne servieren.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Kräuterecken

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



Foto: © Zoryanchik @Fotolia

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

200 g	Quinoa-Schrot
400 ml	Wasser
1 TL	Kräutersalz (glutenfrei)
3 EL	gehackte frische Kräuter
3 EL	Schnittlauch
3 EL	Petersilie
3 EL	Basilikum
1	kleines Blatt Liebstöckel
	Boretsch

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	787 kJ / 188 kcal
Eiweiß	7.0 g
Kohlenhydrate	33.0 g
Fett	3.0 g

ZUBEREITUNG

Quinoa-Schrot im Wasser aufkochen und 15 Minuten im geschlossenen Topf ausquellen lassen. Mit Kräutersalz würzen und die gehackten Kräuter untermengen. Die Masse auf eine Platte oder Backblech streichen und etwas trocknen lassen. Dann Ecken oder Rauten abschneiden und im heißen Fett von beiden Seiten knusprig braten.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Maisfächer

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



Foto: © Perednianskina @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

75 g	Maismehl
250 ml	Gemüsebrühe (glutenfrei)
25 g	Parmesan
20 g	Butter

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	2266 kJ / 541 kcal
Eiweiß	15.0 g
Kohlenhydrate	51.0 g
Fett	31.0 g

ZUBEREITUNG

Maismehl mit Schneebesen in die Gemüsebrühe rühren und unter Rühren aufkochen, dann 10 Minuten quellen lassen. Maismasse auf ein gefettetes Blech ca. 1 cm dick ausstreichen. In Rechtecke schneiden. Die erkalteten Maischnitten mit breitem Messer vorsichtig abheben und fächerartig (schuppenförmig) in eine gefettete Auflaufform legen. Reichlich mit Parmesan bestreuen, mit Butterflöckchen belegen. Bei 180 Grad etwa 20 Minuten backen.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Matti-Ki-Roti (indische Maismehlfladen)

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



Foto: © Picture Partners @Fotolia

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

125 g	feines Maismehl
0.5 TL	Salz
1 EL	fein gehackter und gekochter Spinat
60 ml	Wasser
10 g	Butter

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	2043 kJ / 488 kcal
Eiweiß	11.0 g
Kohlenhydrate	83.0 g
Fett	12.0 g

ZUBEREITUNG

Das Maismehl in eine Schüssel sieben. Mit dem Salz mischen. Den Spinat zugeben. Wasser nach und nach unterrühren. Aus den Zutaten mit den Händen einen festen Teig kneten. Eventuell etwas Wasser zurücklassen. Die Schüssel mit einem feuchten Tuch bedecken. Den Teig etwa 1 Stunde ruhen lassen, nochmals durchkneten. Kleine Kugeln daraus formen, zu runden, dünnen Fladen ausrollen. Diese in einer leicht gebutterten, sehr heißen gusseisernen Pfanne auf beiden Seiten backen, bis sie knusprig sind. Heiß servieren.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Quark-Nockerln

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



Foto: Heike Rau @de.fotolia.com

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1	rote Paprikaschote
1	gelbe Paprikaschote
1	grüne Paprikaschote
1	mittelgroße Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butter
125 ml	Gemüsebrühe (glutenfrei)
0.5 Bund	Basilikum
2	Stängel Salbei
200 g	Magerquark
200 g	Rahm-Frischkäse
5 EL	geriebener Käse
	Salz
	Pfeffer
1 TL	Zitronensaft
	edelsüßes Paprikapulver

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	961 kJ / 229 kcal
Eiweiß	16.0 g
Kohlenhydrate	9.0 g
Fett	14.0 g

ZUBEREITUNG

Paprika putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Fett glasig dünsten. Dann Paprika zugeben und etwas andünsten. Brühe angießen und etwa 5 Minuten kochen lassen. Kräuter waschen, trocken tupfen und bis auf einen kleinen Rest hacken. Gehackte Kräuter mit Quark, Frischkäse und 3 EL Käse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Mit 2 TL Nockerln abstechen. Gemüse mit Salz und Paprikapulver würzen und mit den Nockerln anrichten. Mit dem restlichen Käse bestreuen und mit den restlichen Kräutern garniert servieren.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Tomaten-Plätzchen

 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 30 min |  Schwierigkeitsgrad: leicht



Foto: © PhotoSG @Fotolia

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

250 g Hirse
 500 ml Wasser
 0.5 TL Salz
 2 EL Öl
 250 g Quark
 1 TL rosenscharfer Paprika
 3 Tomaten
 frische Kräuter

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	2705 kJ / 646 kcal
Eiweiß	28.0 g
Kohlenhydrate	85.0 g
Fett	21.0 g

ZUBEREITUNG

Hirse heiß waschen, etwas abtropfen lassen, ins kochende Salzwasser geben und 20 Minuten kochen lassen. in den Hirsebrei Öl, Quark und Paprika einrühren und flache Plätzchen von etwa 4 cm Durchmesser formen. Backblech mit Backpapier auslegen, Plätzchen darauflegen, Tomaten in Scheiben schneiden, auf den Plätzchen verteilen und mit den Kräutern bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (180 Grad) 40 Minuten backen.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.