

Carine Buhmann

# Glutenfrei kochen und backen

Der  
Bestseller  
zu  
Zöliakie



Ein praktischer Ratgeber  
mit 150 Rezepten bei Zöliakie

atVERLAG

7	Begleitwort	39	<b>Nützliche Küchenhelfer</b>
9	Vorwort	43	<b>Wichtige Hinweise zu den Rezepten</b>
		43	Aufgepasst Gluten-Stolperfallen
10	<b>Einleitung</b>	45	<b>Brot, Fladen, Pizza &amp; Co.: Pikantes und Süßes aus Hefeteig</b>
12	<b>Was ist Zöliakie?</b>	71	<b>Herzhafte Gerichte aus Getreide und Körnern</b>
12	Ursachen	91	<b>Allerlei Mehlspeisen: Spätzle, Gnocchi, Crêpes und Waffeln</b>
13	Folgen	113	<b>Kuchen und Gebäck mit glutenfreiem Mehl</b>
13	Krankheitszeichen und Symptome	145	<b>Kuchen und Gebäck ohne Mehl</b>
13	Dermatitis herpetiformis Duhring – »Glutenempfindliche« Haut	165	<b>Backspezialitäten zu den Jahresfesten</b>
14	Diagnose	188	<b>Warenkunde und Nahrungsmitteltabelle</b>
14	Behandlung	195	<b>Anhang</b>
16	Glutenfreie Spezialprodukte	195	IG Zöliakie der Deutschen Schweiz
16	Glutenverunreinigung vermeiden	196	Deutsche Zöliakie-Gesellschaft
18	Vorsicht bei Fertigprodukten	197	Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie
18	Häufige Fragen und Antworten	198	Rezeptverzeichnis
21	Ernährungsberatung		
21	<b>Tipps für Einsteiger</b>		
24	<b>Kinder und Jugendliche mit Zöliakie</b>		
26	<b>Getreideunverträglichkeiten kurz erklärt</b>		
29	<b>Glutenfreie Getreide und Körner</b>		
29	Die verschiedenen Sorten und ihre Verwendung		
33	Kochen mit Körnern: Tipps und Tricks		
33	<b>Backen mit glutenfreien Mehlmischungen</b>		
33	Hauptzutaten und Zusätze in Mehlmischungen		
34	Spezialmehle mit unterschiedlichen Eigenschaften		
35	Nützliche Backtipps		
36	Übersichtstabelle: Eigenschaften und Verwendungsmöglichkeiten glutenfreier Mehlmischungen		

7. Auflage, 2020

Jede Neuauflage wurde überarbeitet und aktualisiert.

© 2004

AT Verlag, Baden und München

Fotos: Claudia Albisser Hund, Mantry, Frankreich

Druck und Bindearbeiten: Printer Trento, Trento

Printed in Italy

ISBN 978-3-03902-036-2

www.at-verlag.ch

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.

# WAS IST ZÖLIAKIE?

Zöliakie bezeichnet die genetisch bedingte Unverträglichkeit gegen das Getreideprotein Gluten. Es ist in Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und sämtlichen verwandten Getreidesorten sowie Hafer (siehe dazu Seite 19) enthalten. Essen Zöliakiebetroffene glutenhaltige Lebensmittel, wird eine Reaktion ausgelöst, die unter anderem die Dünndarmzellen zerstört.

Zöliakie nannte man früher auch »Sprue«. Im englischen Sprachraum heißt die Erkrankung Coeliac Disease bzw. Celiac Disease.

Zöliakie wurde erstmals in der Mitte des zweiten Jahrhunderts n. Chr. beschrieben. Erst 1888 folgte eine zweite Beschreibung durch den englischen Arzt Samuel Gee. Er nannte die Krankheit »coeliac affection«. Davon leitet sich die deutsche Bezeichnung »Zöliakie« ab. Sprue kommt vom flämischen »sprouw« (= Bläschen, Mundschleimhautentzündung). Die Bedeutung der glutenfreien Ernährung wurde 1952 vom holländischen Kinderarzt Dr. Dicke erkannt.

Früher wurde die Häufigkeit der Zöliakie in westlichen Ländern deutlich unterschätzt. Man nahm an, dass höchstens eine Person von tausend von Zöliakie betroffen ist. Heute schätzt man, dass eine von hundert Personen betroffen ist. Weil das Beschwerdebild sehr breit gefächert ist und die Symptome in einigen Fällen gering oder unspezifisch sein können, wird die Diagnose bei vielen Betroffenen oft spät oder gar nicht gestellt. Mädchen und Frauen erkranken etwas häufiger als Knaben oder Männer. Die Zöliakie kann sich in jedem Lebensalter manifestieren.

## Ursachen

Wie es zur schädlichen Wirkung des Glutens auf die Dünndarmschleimhaut kommt, ist nur teilweise geklärt. Man weiß heute, dass es bestimmte erbliche Faktoren braucht, um überempfindlich auf glutenhaltige Lebensmittel zu reagieren. Ist diese genetische Veranlagung vorhanden, setzt das Immunsystem nach dem Verzehr von glutenhaltigen Nahrungsmitteln Stoffe frei, die zu einer entzündlichen Reaktion im Dünndarm führen. Man spricht daher auch von einer Autoimmunreaktion, weil das Immunsystem sich gegen körpereigene Dünndarmzellen richtet. Durch die Entzündung kommt es zu einer Schädigung der Dünndarmzotten.

Auch Darmbakterien (Mikrobiota), Infektionen des Magen-Darm-Traktes, Stress, Schwangerschaft und Umwelteinflüsse scheinen eine Rolle zu spielen und können möglicherweise als Auslöser wirken.

- Zöliakie ist eine Unverträglichkeit von Gluten.
- Schätzungsweise eine von hundert Personen ist von Zöliakie betroffen.
- Die Erkrankung kann in jedem Lebensalter auftreten.
- Viele Betroffene sind nicht diagnostiziert.
- Ist eine Autoimmunkrankheit und keine Allergie.
- Die Krankheit wird nicht durch falsche Lebens- oder Ernährungsgewohnheiten, z. B. hohen Brot- oder Teigwarenkonsum, ausgelöst.

## Folgen

Der Dünndarm weist winzige fingerförmige Ausstülpungen auf, die man als Dünndarmzotten bezeichnet. Über diese Zotten nimmt der Körper die für ihn notwendigen Nährstoffe auf. Durch die Schädigung flachen die Dünndarmzotten ab und können ihre Funktion nicht mehr erfüllen. Der Körper kann die Nahrung nicht mehr vollständig aufnehmen und verdauen.

Werden die Energie liefernden Nährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Proteine (Eiweiß) nur teilweise aufgenommen, führt dies zu Gewichts- und Kräfteverlust sowie zu den typischen Beschwerden wie Blähungen und Durchfall.

Die Aufnahme von Mikronährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen kann ebenfalls vermindert sein. Folgen davon sind beispielsweise Blutarmut (Anämie), Müdigkeit, brüchige Fingernägel, Haarausfall, Muskelkrämpfe, Nachtblindheit, Knochenschmerzen.

## Krankheitszeichen und Symptome

Bei Säuglingen und Kleinkindern (unter 2 Jahren) kommen häufig die »typischen« Beschwerden vor. Bei Kindern, Schulkindern, Jugendlichen und Erwachsenen können die »typischen« Symptome fehlen oder in weniger ausgeprägter Form auftreten. Es zeigen sich oft Krankheitszeichen,

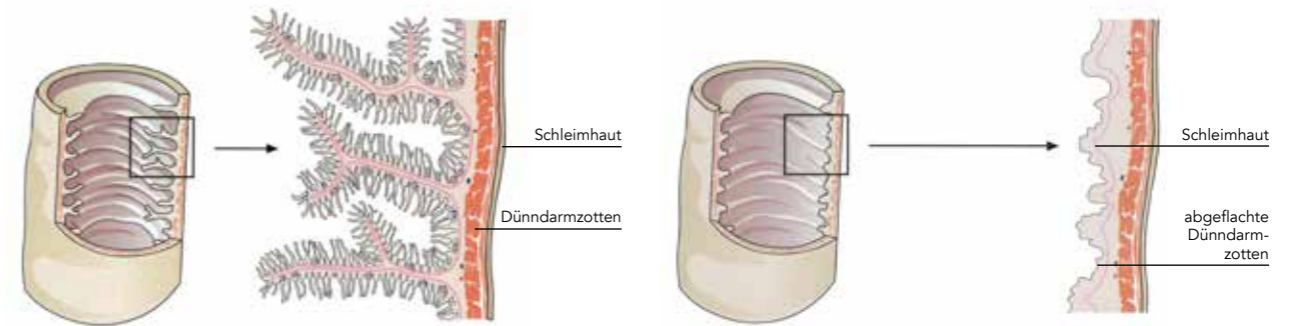
die nicht den Verdauungstrakt betreffen, so genannte atypische Beschwerden.

Es kommt vor, dass Betroffene über keine Beschwerden klagen, obwohl Antikörper und Gewebeprobe eindeutig auf eine Zöliakie hinweisen. Fragt man aber genauer nach, gibt es meist doch Symptome, die jedoch für die Betroffenen nicht schwerwiegend sind oder mit denen sie zu leben gelernt haben, zum Beispiel Blähungen, Krämpfe, Müdigkeit, Verstimmung oder Hautprobleme. Die glutenfreie Ernährung ist auch bei einer atypischen oder »stummen« Zöliakie einzuhalten, da sonst Langzeitfolgen nicht auszuschließen sind.

## Dermatitis herpetiformis Duhring – »Glutenempfindliche« Haut

Bei der Dermatitis herpetiformis Duhring handelt es sich um eine Hautentzündung mit herpesähnlichen Hautveränderungen. Die Hauterkrankung zeigt sich typischerweise beim Erwachsenen mit Rötungen, Quaddeln, Bläschen und Ekzemen verbunden mit starkem Juckreiz. Dies tritt insbesondere an Ellenbogen, Knien, aber auch Rücken, Kopfhaut und Gesäß in Erscheinung.

Nur ein geringer Teil der Betroffenen hat Probleme im Verdauungstrakt. Trotzdem findet man meist die entsprechenden Antikörper



Dünndarm mit gesunder Dünndarmschleimhaut.

Dünndarm mit Dünndarmschleimhaut bei Zöliakie.

## PIZZA ALLA NONNA

1 Portion Grundrezept Pizzateig

### Belag:

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 gelbe Peperoni (Paprika)  
150 g Champignons  
2 Scheiben Schinken  
1 Handvoll entsteinte schwarze Oliven  
2 EL kaltgepresstes Olivenöl  
wenig Gemüsebouillon  
2–3 EL Tomatensauce  
3 EL getrocknete Pizza-Kräutermischung  
150 g Mozzarella  
Pfeffer aus der Mühle  
Meersalz

1. Den Pizzateig nach Grundrezept zubereiten.
2. Die Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe schälen, fein hacken. Die Peperoni halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Den Schinken in Streifen schneiden.
3. Den Pizzateig zwischen zwei Lagen Backpapier oder auf einer mit glutenfreiem Mehl bestäubten Unterlage auf die gewünschte Backblechgröße ausrollen.
4. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
5. Den Teig mit der Tomatensauce bestreichen, großzügig mit der Kräutermischung bestreuen und leicht mit Pfeffer und Salz würzen. Zwiebelringe, Knoblauch, Champignons, Peperoni, Schinken und Oliven auf dem Teig verteilen. Den Mozzarella vierteln, in feine Scheiben schneiden und über die Pizza verteilen. Mit wenig Olivenöl beträufeln.
6. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 15 Minuten backen.

### Tipps

Je nach verwendetem Pizzateig-Grundrezept muss die Zutatenmenge für den Belag angepasst werden.

Frisches, fein geschnittenes Basilikum auf die fertig gebackene Pizza verteilen.

### Pizza-Varianten

Neben den Grundzutaten Tomatensauce und Mozzarella weitere Ideen für einen Pizza-Belag:

- Pizza ai Funghi: Champignons, Steinpilze, Zwiebeln
- Pizza Hawaii: Schinken und Ananaswürfelchen
- Pizza Fiorentina: Spinat, Knoblauch und Champignons
- Pizza Parma e Rucola: Parmaschinken, Rucola\*
- Pizza Diavolo: scharfe Salami, Peperoni (Paprika), Knoblauch
- Pizza Quattro Stagioni: Schinken, Salami, Champignons, Artischocken
- Pizza Vegetariana: gegrillte Zucchini und Peperoni (Paprika), Ziegenkäse
- Pizza Pesto: frische Tomaten, Basilikumpesto, Büffelmozzarella\*
- Pizza Rustico: Speck, Salami, Peperoni (Paprika), Zwiebeln
- Pizza Siciliana: Thon, Sardellen, Kapern
- Pizza Greco: Feta, Auberginen, Oliven
- Pizza Mediterranea: Lachs, Crevetten, Oregano
- Pizza Pizzaiolo: Steinpilze, Rohschinken, Oliven
- Pizza Gamberoni: Riesencrevetten, Spinat, Knoblauch
- Pizza Melanzane: Auberginen, Peperoncini, Rucola\*, Parmesanspäne\*

\* erst nach dem Backen auf der Pizza verteilen.



## TOMATEN MIT HIRSEFÜLLUNG

1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL kaltgepresstes Olivenöl  
etwa 300 ml Gemüsebouillon  
1 Lorbeerblatt  
80 g Hirse  
4 große Tomaten  
100 g Magerquark  
80 g geriebener Greyerzer  
einige Blätter Basilikum  
Pfeffer aus der Mühle  
Kräutersalz

1. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Im heißen Olivenöl andünsten. Mit der Gemüsebouillon auffüllen, das Lorbeerblatt beifügen und zum Kochen bringen.
2. Die Hirse einrühren, die Temperatur reduzieren und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend auf abgeschalteter Herdplatte 20 Minuten quellen lassen. Das Lorbeerblatt entfernen.
3. Den Stielansatz der Tomaten entfernen, einen Deckel abschneiden und die Tomaten aushöhlen.
4. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
5. Den Quark und den Käse unter die Hirsemasse mischen. Das Basilikum fein schneiden und ebenfalls daruntermischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
6. Die Tomaten mit der Hirsemasse füllen und in eine gefettete Gratinform stellen. Wenig Gemüsebouillon eingießen. Im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten überbacken.

### Tipps

Das Tomatenfleisch für eine frische Tomatensuppe oder als Pizzabelag verwenden oder unter einen Salat mischen.

### Varianten

Die Tomaten durch Peperoni (Paprika) ersetzen. Anstelle einer Hirsefüllung schmeckt auch ein Steinpilzrisotto (Rezept Seite 74) ausgezeichnet.

## TABOULÉ-SALAT

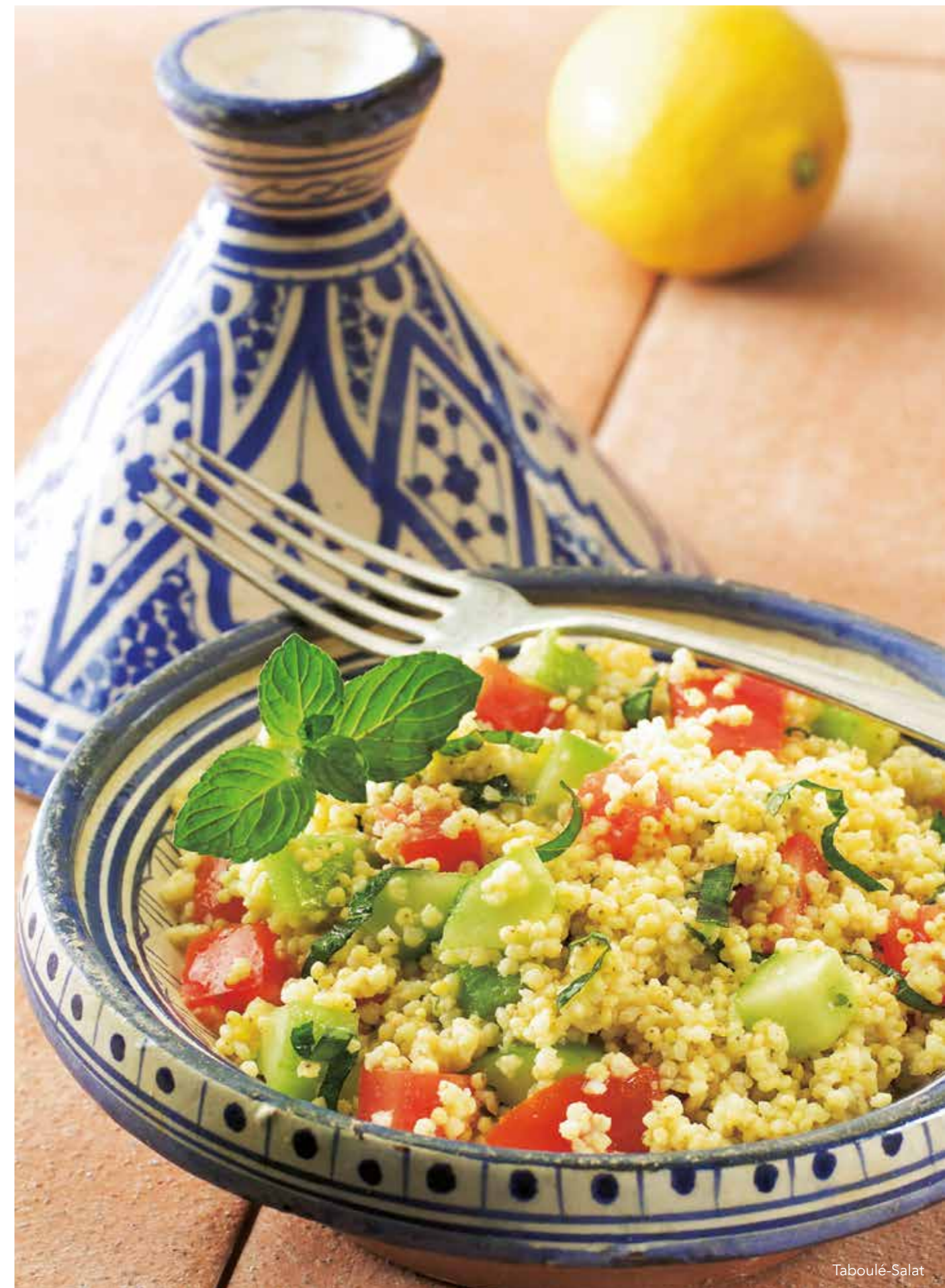
750 ml Gemüsebouillon  
250 g Hirse  
2 große Fleischtomaten  
½ Salatgurke  
1 (Frühlings-)Zwiebel  
6 EL kalte Gemüsebouillon  
3 EL kaltgepresstes Olivenöl  
2 EL frisch gepresster Zitronensaft  
2 EL fein geschnittene Pfefferminze  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle

Pfefferminze für die Garnitur

1. Die Gemüsebouillon aufkochen, die Hirse einrühren und die Temperatur sofort reduzieren. Auf abgeschalteter Herdplatte etwa 30 Minuten quellen lassen.
2. Den Stielansatz der Tomaten entfernen. Die Tomaten in kleine Würfelchen schneiden. Die Gurke schälen, halbieren und die groben Kerne herausschaben. Das Fruchtfleisch in kleine Würfelchen schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr fein schneiden. Tomate, Gurke und Zwiebel mit der Hirse sorgfältig vermengen.
3. Die kalte Gemüsebouillon mit Olivenöl, Zitronensaft und Pfefferminze verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce zur Hirse geben und mischen. Rund 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

### Hinweis

In vielen nordafrikanischen Ländern wird Taboulé aus glutenhaltigem (!) Couscous (Hartweizengrieß) zubereitet. Diese glutenfreie Rezeptvariante mit Hirse schmeckt ebenso gut und ist eine willkommene erfrischende Abwechslung an heißen Sommertagen.



Taboulé-Salat



**Allerlei Mehlspeisen:  
Spätzle, Gnocchi, Crêpes  
und Waffeln**

## BISKUITROLLE MIT HIMBEEREN

### Teig:

- 5 Eigelb
- 100 g Zucker
- 2 EL heißes Wasser
- 1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale
- 100 g glutenfreie Mehlmischung (Semper Fin Mix oder Schär Kuchen & Kekse)
- ½ TL Backpulver
- 5 Eiweiss
- 1 Prise Salz

### Füllung:

- 500 ml Rahm (Sahne)
- 2 Beutel Rahmhalter
- 2 TL Bourbon-Vanillezucker
- 2 EL Zucker
- 250 g Himbeeren

2 EL Puderzucker zum Bestäuben  
einige schöne Himbeeren zur Dekoration

1. Ein großes Backblech leicht einfetten und mit Backpapier belegen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
2. Für den Teig die Eigelbe, Zucker, heißes Wasser und abgeriebene Zitronenschale in einer Schüssel mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät gründlich zu einer schaumigen, hellen Masse rühren.
3. Das Eiweiß mit dem Salz in einer großen Schüssel zu Schnee schlagen. Das Mehl und das Backpulver mischen und abwechslungsweise mit dem Eischnee sorgfältig unter die Eigelb-Zuckermasse ziehen.
4. Die Masse gleichmäßig auf dem Backpapier ausstreichen und sofort in der Mitte des vorgeheizten Backofens knapp 8 Minuten backen. Das Biskuit darf nur leicht gebräunt sein.

5. Das Biskuit auf ein zweites Backpapier stürzen, das obere Papier sorgfältig abziehen und das Biskuit mit dem noch heißen Blech zudecken. Auskühlen lassen.
6. Für die Füllung den Rahm zuerst kurz aufschlagen, dann Rahmhalter, Vanillezucker und Zucker beifügen und fest schlagen. Den Schlagrahm gleichmäßig auf dem Biskuit verstreichen und die Himbeeren darauf verteilen. Das Biskuit sorgfältig einrollen, die Enden abschneiden.
7. Für 1 Stunde kühl stellen. Kurz vor dem Servieren die Rolle mit Puderzucker bestäuben und mit einigen Himbeeren dekorieren.

### Variante

Die Himbeeren durch klein geschnittene Erdbeeren ersetzen.

### Tipp

Für einen Biskuitteig benötigt man nur wenig Mehl, deshalb kann man statt einer glutenfreien Mehlmischung auch Reismehl (z. B. Bauckhof, Morga) verwenden.



## KLEINE TOMATENKÜCHLEIN

Für 6 bis 8 Stück

1 Portion Mürbeteig, Grundrezept Seite 118f.

### Guss:

2 Eier  
200 g Kräuterfrischkäse  
200 g Magerquark  
1 Bund Schnittlauch  
einige Blätter Basilikum  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle

500 g Cherrytomaten (etwa 22–24 Stück)

1. Aus dem Teig 6 bis 8 gleich große Teigkugeln formen und diese rund ausrollen. Kleine runde Backförmchen (8–10 cm Durchmesser) gut einfetten und mit dem Teig belegen. Die Teigböden mit einer Gabel mehrmals einstechen.
2. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
3. Eier, Kräuterfrischkäse und Quark mit dem Schneebesen verrühren. Die Kräuter sehr fein schneiden und beifügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Guss auf die Teigböden verteilen.
4. Die Cherrytomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in den Guss setzen. Nochmals leicht salzen.
5. Die Tomatenküchlein in der unteren Hälfte des vorgeheizten Backofens etwa 30 Minuten backen.

### Tipps

Vor dem Backen etwas geriebenen Parmesan über die Küchlein streuen.

Die Menge reicht auch für einen großen Tomatenkuchen von 28 cm Durchmesser.

## BROKKOLIKÜCHLEIN

1 Portion Mürbeteig, Grundrezept Seite 118f.

700 g Brokkoli in kleinen Röschen  
100 g Feta  
2 Eier  
200 g saurer Halbrahm  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle

1. Den Teig für kleine Küchlein zubereiten (Rezept links) und den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Den Brokkoli über Dampf einige Minuten knackig garen. Den Feta in kleine Würfel schneiden und mit den Brokkoliröschen auf den Teigböden verteilen.
3. Eier, sauren Halbrahm und Gewürze gut verrühren und darübergießen.
4. Die Brokkoliküchlein im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten backen.

## KÄSEKÜCHLEIN

1 Portion Mürbeteig, Grundrezept Seite 118f.

1 kleine Zwiebel, geschält und sehr fein gehackt  
150 g grob geriebener Greyerzer  
200 g grob geriebener Raclette-Käse  
2 Eier  
180 g Joghurt nature  
150 ml Milch  
Pfeffer aus der Mühle  
etwas Salz  
frisch geriebene Muskatnuss

1. Den Teig für kleine Küchlein zubereiten (Rezept links) und den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Die Zwiebel mit dem Käse vermischen.
3. Eier, Joghurt, Milch und Gewürze gut verrühren, mit der Käsemasse vermengen und auf den Teigböden verteilen.
4. Die Käseküchlein im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten backen.







**Kuchen und Gebäck  
ohne Mehl**

## SCHOKOLADEN-BEEREN-GUGELHOPF

150 g dunkle Schokolade, mind. 50 % Kakaoanteil  
150 g Butter  
125 g Zucker  
6 Eigelb  
200 g geriebene Mandeln  
2 EL Maisstärke (20 g)  
1 TL Backpulver  
6 Eiweiß  
1 Prise Salz  
100 g Himbeeren oder Heidelbeeren

1 Beutel weiße Schokoladen-Kuchenglasur  
einige schöne Beeren zur Dekoration

1. Die Schokolade in Stücke brechen und über dem Wasserbad schmelzen.
2. Die Butter und den Zucker in einer Schüssel so lange rühren, bis eine helle, cremige Masse entsteht. Die Eigelbe unter ständigem Rühren beifügen. Die geschmolzene Schokolade, die geriebenen Mandeln, Maisstärke und Backpulver unter die Masse rühren.
3. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Gugelhopfform (von etwa 2,5 Liter Inhalt) mit Butter sehr gut einfetten.
4. Das Eiweiß mit dem Salz zu Schnee schlagen. Die Spitzen sollten sich noch biegen. Sorgfältig unter die Masse heben. Die Beeren leicht darunterheben.
5. Die Masse in die vorbereitete Gugelhopfform füllen. In der unteren Hälfte des vorgeheizten Backofens etwa 50 Minuten backen.
6. Leicht auskühlen lassen und vorsichtig auf ein Gitter stürzen. Die Schokoladen-Kuchenglasur nach Packungsanweisung schmelzen lassen und den Gugelhopf damit übergießen. Mit Beeren dekorieren.

### Tipp

Wenn keine frischen Beeren erhältlich sind, kann man auch tiefgekühlte Beeren verwenden.

## MANDEL-DATTEL-TORTE

175 g Zucker  
5 Eigelb  
200 g geschälte, geriebene Mandeln  
200 g entsteinte Datteln  
50 g Maisstärke  
½ unbehandelte Orange, Saft und Schale  
1–2 EL Rum  
5 Eiweiß  
1 Prise Salz

Puderzucker zum Bestäuben

1. Den Zucker und die Eigelbe in einer Schüssel mit dem Handrührgerät gründlich schaumig rühren, bis eine helle, cremige Masse entsteht.
2. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie fein duften. Die Datteln in kleine Würfelchen schneiden. Beides unter die Zucker-Eigelb-Masse rühren. Maisstärke, Orangenschale, Orangensaft und Rum beifügen.
3. Eine runde Springform (22–24 cm Durchmesser) leicht einfetten und mit Backpapier belegen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
4. Das Eiweiß mit dem Salz steif schlagen und sorgfältig unter die Masse heben.
5. Den Teig in die Springform füllen und glatt streichen. In der unteren Hälfte des vorgeheizten Backofens etwa 35 bis 40 Minuten backen.
6. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.



## REZEPTVERZEICHNIS

Adventsbrot mit Äpfeln 172  
Amaranth-Schokoladen-Gebäck 163  
Ananascake, getränkt 140  
Anis-Chräbéli 178  
Apfelküchlein mit Vanillecreme 106  
Aprikosenknödel 108

Bananenkuchen 138  
Basler Brunslì 178  
Berner Leckerli 170  
Biskuitrolle mit Himbeeren 114  
Brokkoliküchlein 122  
Brownies 143  
Buchweizenbrötchen mit Sonnenblumen-  
kernen 62  
Buchweizen-Kastanien-Pfannkuchen  
mit Gemüsefüllung 100  
Buchweizen-Kräuterburger 85  
Buchweizen-Pfannkuchen  
mit Hackfleischfüllung 102  
Buchweizentörtchen mit Himbeerfüllung 134  
Bündner Buchweizenspätzle mit Gemüse 94

Christstollen 186  
Crêpes mit Spinat-Feta-Füllung 100  
Crêpes-Schnecken mit Lachsfüllung 99  
Crêpes-Teig (Grundrezept) 99

Dreikönigskuchen 166

Elsässer Flammkuchen 50  
Fasnachtsküchlein 167  
Fladenbrot mit Rosmarin 52  
Fladenbrot, gefülltes (Calzone) 51  
Früchte-Blechkuchen, einfacher 128  
Früchtekuchen, schneller (Plumcake) 128  
Früchte-Quarkkuchen 150

Gemüsebrot 54  
Gemüse-Flammkuchen 124  
Gemüseschnecken 60  
Gemüsewähe (Gemüse Kuchen) 120  
Gnocchi an Safransauce 96  
Gnocchi mit Rahm und Schinken 94  
Grittibänze 174

Hagebutten-Spitzbuben 180  
Haselnussmakrönchen 182  
Haselnussstengel 167  
Hefeteigschnecken, süße 63  
Hirsebiskuitrolle mit Orangenfüllung 147  
Hirseburger mit Tzatziki 80  
Hirseküchlein mit Spargelgemüse 84  
Hirsepfanne mit Gemüsecurry 85  
Hirsessoufflé 84

Kartoffelkuchen 156  
Käseküchlein 122  
Kastanien-Minimuffins mit Zimt 152  
Kastanien-Nuss-Cake 152  
Kastanien-Schokoladen-Kuchen 154  
Knusperbrötchen 55  
Kokos-Orangen-Makrönchen 184  
Kräuter-Baguettes 62  
Kürbis-Kartoffel-Gnocchi, überbackene 98

Laugenbrezel (Silserli) 58  
Lebkuchen 172  
Lebkuchen, schneller 173  
Linzertorte 132

Magenbrot 170  
Mailänderli (Buttergebäck) 181  
Maisbraten an Tomatensauce 76  
Maisgalletten mit Mischgemüse 80  
Maiskugeln mit Lauch, überbacken 77  
Maispizza mit Gemüse 78  
Maisring mit Ratatouille-Gemüse 77  
Mandel-Dattel-Torte 158  
Mandelkuchen mit Vanillecreme  
und Erdbeeren 148  
Mandel-Orangensterne 176  
Mandelrolle mit Apfelfüllung 146  
Mandelspekulatius 173  
Mandel-Zitronenkuchen, spanischer 160  
Marmorkuchen 140  
Mohnkuchen mit Äpfeln 160  
Mokka-Kokos-Würfel 142  
Mokkakuchen 142  
Mürbeteig, Grundrezepte 118f.

Nussbrot 55  
Nuss-Orangen-Stengel, schnelle 162

Oliven-Kastenbrot 56  
Osterküchlein 168

Panettone 68  
Partybrot 56  
Pausenbrötchen 68  
Peperoni mit Steinpilzrisotto 74  
Pflaumenkuchen 130  
Pizza alla Nonna 48  
Pizzateig, Grundrezepte 46f.  
Pizzoccheri 86

Quarktorte mit Beeren 130  
Quarktorte, schnelle 150  
Quinoa-Gemüswickel 88

Reisring mit Pilzragout 72  
Rhabarberkompott 104  
Rosinenbrötchen 64  
Rüebli torte, Schweizer (Karottentorte) 154

Saucen ohne Mehl, schnelle 110f.  
Sauerkirschen-Cupcakes 136  
Schokoladen-Beeren-Gugelhopf 158  
Schokoladenbrötchen 64  
Schokoladenkuchen, Laras 156  
Schokoladenkugeln, Kims 184  
Schokoladenmakrönchen 182  
Schokoladen-Orangen-Plätzchen 176  
Schokoladenschnitten, schnelle 143  
Schokoladentorte 132  
Schokoladentorte mit Zwieback 162  
Schwarzwäldertorte 116  
Sonntagszopf 66  
Spätzle, Grundrezept 92  
Speckgugelhopf 52  
Spinatgnocchi 98  
Spitzbuben 177

Taboulé-Salat (mit Hirse) 82  
Tiroler Muffins 138  
Tomaten mit Hirsefüllung 82  
Tomatenküchlein, kleine 122

Tomaten-Maistaler, überbacken 72  
Tomaten-Quark-Spätzle 92

Vanillecreme 106  
Vanillekipferl 185  
Vollkornreis mit Frühlingsgemüse 74

Waffeln, pikante (Grundrezept) 102  
Waffeln, süße (Grundrezept) 104

Zimtsterne 177  
Zitronen-Amarettini 163  
Zitronen-Sablés 180  
Zucchini mit Quinoaafüllung 88  
Zucchiniwähe (Pikanter Zucchini-Kuchen) 120  
Zwetschgenknödel 108  
Zwetschgenkompott 104  
Zwetschgenkuchen mit Quinoa 126  
Zwetschgenküchlein im Glas 127  
Zwiebel-Speck-Brot, französisches 54