

# Das glutenfreie Alltagskochbuch

Einfach, schnell und richtig lecker

Rezepte für Anfänger, Studenten & Vielbeschäftigte

inkl.  
30-Tage-  
Ernährungsplan,  
Saisonkalender &  
Einkaufslisten



# INHALTSVERZEICHNIS

## Einleitung

## KAPITEL 1: Der Einstieg in die glutenfreie Ernährung

## KAPITEL 2: Deine glutenfreie Alltagsküche in 30 Minuten

## KAPITEL 3: Eine glutenfreie Vorratskammer – günstig und clever

## KAPITEL 4: Frühstück – schnell gemacht, gut in den Tag

### In 5 Minuten: Blitzschnelle Frühstücke

- |   |    |
|---|----|
| 1. Overnight-Chia-Mango-Frühstück im Glas                           | 31 |
| 2. Joghurt-Bowl mit Honigfeigen und Pistazien                       | 31 |
| 3. Glutenfreier Frühstücks-Wrap mit Erdnussbutter und Banane        | 32 |
| 4. Kefir-Bowl mit Granatapfel und glutenfreiem Granola              | 32 |
| 5. Tassen-Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl mit Kräutern und Joghurt | 33 |
| 6. Cremige Parmesan-Polenta mit Spiegelei                           | 33 |
| 7. Glutenfreier Ricotta-Toast mit Birne und Walnüssen               | 34 |
| 8. Dattel-Kakao-Smoothie mit Mandelmus                              | 34 |
| 9. Matcha-Kiwi-Joghurt-Bowl mit schwarzem Sesam                     | 35 |
| 10. Kokos-Bowl mit Drachenfrucht und Lamettenabrieb                 | 35 |
| 11. Reiswaffeln mit Ricotta, Birne und Walnüssen                    | 36 |
| 12. Mikrowellen-Rührei mit Spinat, Ei und Feta                      | 36 |
| 13. Käse-Omelett aus der Tasse mit Champignons                      | 37 |
| 14. Glutenfreie Reis-Bowl mit Knoblauchbutter und Ei                | 37 |



## Sättigende Optionen für Studium und Arbeit

- |  |    |
|--|----|
| 1. Gebratener Frühstücksreis mit Hähnchen und Gemüse         | 38 |
| 2. Warme Frühstücks-Bowl mit Maronen und Champignons         | 38 |
| 3. Glutenfreier Bananen-Haferkuchen aus der Mikrowelle       | 39 |
| 4. Reis-Idel-Frühstückspfanne                                | 39 |
| 5. Hähnchen-Ingwer-Congee mit wachswweichem Ei               | 40 |
| 6. Buchweizengrütze mit Champignons                          | 40 |
| 7. Glutenfreier Burrito mit schwarzen Bohnen, Avocado und Ei | 41 |
| 8. Überbackene Brokkoli-Frittata mit Käse                    | 41 |
| 9. Hirse-Bowl mit Tahini und Kürbis                          | 42 |
| 10. Glutenfreier Frühstückstoast mit Sardinen und Tomaten    | 42 |
| 11. Quinoa-Bowl mit gebratenen Äpfeln und Pekannüssen        | 43 |
| 12. Schwarze Reis-Kokos-Bowl mit gerösteten Pflaumen         | 43 |

## Süß ohne Stress / Herzhaft ohne Aufwand

- |  |    |
|--|----|
| 1. Teff-Porridge mit Kardamom, Datteln und Mandeln     | 44 |
| 2. Wrap mit Tofu-Röhre, Paprika und Kräutern           | 44 |
| 3. Kartoffel-Pfanne mit Hähnchenwürstchen und Grünkohl | 45 |
| 4. Smoothie-Bowl mit Hanfsamen und Beeren              | 45 |
| 5. Orangen-Polenta-Frühstückskuchen                    | 46 |
| 6. Shakshuka mit Kichererbsen und gerösteter Aubergine | 46 |
| 7. Kokos-Milchreis mit Mango und Limette               | 47 |
| 8. Eier-Muffins mit Pute und Gemüse                    | 47 |
| 9. Asiatischer Kimchi-Bratreis                         | 48 |
| 10. Cassava-Crêpes mit Kokosmarmelade                  | 48 |
| 11. Amaranth-Porridge mit Guaven-Kompott               | 49 |
| 12. Grape-Röllchen mit Mandelmus und Beeren            | 49 |

## Frühstück zum Mitnehmen: Uni, Büro und Pendeln

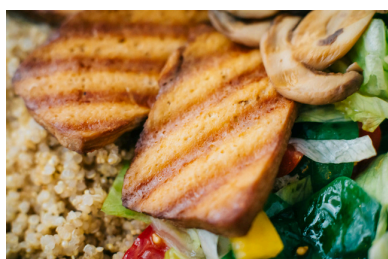
- |   |    |
|---|----|
| 1. Smoothie-Freezer-Packs für den Morgen                  | 50 |
| 2. Würzige Blumenkohl-Eier-Töpfchen mit Kurkuma           | 50 |
| 3. Schwarzer Kokos-Milchreis im Glas mit Ananas           | 51 |
| 4. Rote-Bete-Muffins mit Ziegenkäse                       | 51 |
| 5. No-Bake-Riegel mit Aprikose, Pistazie und Kokos        | 52 |
| 6. Frühstücks-Porridge im Becher mit Apfel und Sorghum    | 52 |
| 7. Buchweizen-Crumble mit gerösteten Pflaumen und Mandeln | 53 |
| 8. Frühstücks-Schnitten mit Kreuzkümmel                   | 53 |
| 9. Herzhafte Pancake-Röllchen mit Mais und Schnittlauch   | 54 |
| 10. Herzhafte Waffeln mit Brokkoli und Mandeln            | 54 |
| 11. Mini-Terrinen mit Hähnchen und Lauch                  | 55 |
| 12. Frühstücksauflauf mit Putenwürstchen und Cranberrys   | 55 |

# KAPITEL 5: Snacks & kleine Happen – wenn der Hunger kommt

## Knusprig & herzhaft



|  |    |
|--|----|
| 1. Herzhafte Granola-Cluster mit Mandeln und Kernen          | 57 |
| 2. Rote-Bete-Chips mit Chiliflocken und Parmesan             | 57 |
| 3. Würziger Snack-Mix mit gepufftem Sorghum                  | 58 |
| 4. Tofu-Happen mit Tamari und Ingwer                         | 58 |
| 5. Kracker mit Buchweizen, Kräutern und Kernen               | 59 |
| 6. Maniokchips mit Limette und Chili                         | 59 |
| 7. Knusprige Linsen-Kümmel-Cluster                           | 60 |
| 8. Carob-Kokos-Trüffel mit Haselnüssen                       | 60 |
| 9. Gefrorene Joghurt-Rinde mit Erdbeeren und Basilikum       | 61 |
| 10. Aprikosen-Cashew-Schnitten ohne Backen                   | 61 |
| 11. Kiwi-Kokos-Gelee im Becher                               | 62 |
| 12. Birnen-Ingwer-Kompott im Glas                            | 62 |
| 13. Beeren-Smoothie-Eis mit Mandelmus                        | 63 |
| 14. Orangenspalten mit Zartbitterschokolade und Pistazien    | 63 |
| 15. No-Bake-Riegel mit Zitrone, Kirschen und Kokos           | 64 |
| 16. Knäckebrot mit Ei-Avocado-Aufstrich                      | 64 |
| 17. Tofu-Satay-Spieße mit Erdnuss-Limetten-Soße              | 65 |
| 18. Würzige Mini-Bratlinge mit schwarzen Bohnen und Mais     | 65 |
| 19. Reiswaffeln mit Edamame-Sesam-Aufstrich                  | 66 |
| 20. Salat-Wraps mit geräucherter Makrelen-Pâté               | 66 |
| 21. Knusprige Süßkartoffelschalen mit Knoblauchöl            | 67 |
| 22. Geröstete Saubohnen mit Essig, Salz und Pfeffer          | 67 |
| 23. Koreanisch inspirierte Sticky Chicken Wings              | 68 |
| 24. Gefüllte Kartoffelschalen mit Käse und Frühlingszwiebeln | 68 |
| 25. Käse-Polenta-Happen mit Tomaten-Relish                   | 69 |
| 26. Garnelenspieße mit Knoblauchbutter                       | 69 |
| 27. Zwiebelringe mit knuspriger Hülle                        | 70 |
| 28. Mini-Paprika mit Frischkäsefüllung                       | 70 |
| 29. Halloumi-Pommes mit Zitronen-Joghurt-Dip                 | 71 |
| 30. Knusprige Maiskolben im Speckmantel                      | 71 |



# KAPITEL 6: Mittag- & Abendessen – Alltagsfavoriten

## 15–20-Minuten-Rezepte (besonders schnell)

1. Rindfleischbällchen-Spieße mit Tomatenglasur 73
2. Griechische Hähnchen-Bowl mit Gurke und Joghurt 73
3. Klebrige Honig-Senf-Rindfleischpfanne mit kleinen Kartoffeln 74
4. Reis-Pfanne mit Chorizo, Erbsen und Minze 74
5. Zucchini-Nudeln mit Thunfisch, Kapern und Zitrone 75
6. Gemüsepfanne mit Tofu, Cashews und Sweet-Chili-Soße 75
7. Steakstreifen in Knoblauchbutter auf Rucola 76
8. Würziger Kichererbsen-Tomaten-Eintopf mit Grünkohl 76
9. Reis-Bowl mit Garnelen, Avocado und Limette 77
10. Cremiger Reis mit Champignons und Thymian 77
11. Hähnchen-Gemüsepfanne mit Ingwer, Sojasoße und Brokkoli 78
12. Lamm-Kofta aus der Ofenpfanne mit geröstetem Gemüse 78
13. Gebackener Kabeljau mit Cherrytomaten, Oliven und Kapern 79
14. Rotes Kokos-Linsen-Dahl mit Spinat 79
15. Sommerlicher One-Pot-Rindereintopf mit Thymian 80
16. Ofengericht mit Halloumi, Zucchini und Kichererbsen 80
17. Sticky-Hoisin-Rindfleisch mit Brokkoli aus einer Pfanne 81
18. Eintopf mit Mais, Paprika und schwarzen Bohnen 81
19. Blechgericht mit Würstchen, Äpfeln und Honig-Senf-Glasur 82
20. Cremiger Blumenkohlaufauf mit Blauschimmelkäse 82
21. One-Pot-Eintopf mit dicken Bohnen, Tomaten und Raucharom 83
22. Kartoffel-Kohl-Pfanne mit weichen Eiern 83

## Pasta-, Reis- und Kartoffelgerichte

### Glutenfrei und sättigend

1. Glutenfreie Pasta mit gerösteter Aubergine 84
2. Tagliatelle mit Champignons und Trüffelöl 84
3. Cremiger Kartoffel-Lauch-Auflauf mit Cheddar 85
4. Zitronen-Kräuter-Reis mit gebratenem Halloumi 85
5. Cremige Rote-Bete-Pasta mit Ziegenkäse 86
6. Glutenfreie Pasta mit gerösteter Paprika und Walnussoße 86
7. Kokosreis mit gewürzten Kichererbsen und Mango 87
8. Ofenkartoffel mit cremiger Stroganoff-Füllung 87

# Salate & Bowls

Sättigend, ausgewogen und alles andere als langweilig

1. Salat mit Hirschsteak, Brombeeren und Brunnenkresse 88
2. Gegrillter Wolfsbarsch auf Fenchel-Orangen-Salat 88
3. Buchweizen-Bowl mit gerösteten Karotten und Granatapfel 89
4. Salat mit knuspriger Entenkeule, Pflaumen und Rotkohl 89
5. Topinambur-Salat mit Haselnüssen und Spinat 90
6. Salat mit Krabbenfleisch 90
7. Thai-inspirierter Salat mit Tamarinden-Rindfleisch 91
8. Salat mit eingelegter Roter Bete 91
9. Linsen-Bowl mit gegrillter Aubergine 92
10. Reis-Bowl mit gebratenem Thunfisch 92
11. Wintersalat mit würzigem Putenhack und Cranberrys 93
12. Salat mit gegrilltem Oktopus 93
13. Bowl mit geröstetem Rhabarber 94
14. Bowl mit Tempeh, violetter Brokkoli und Erdnusssoße 94

## Ofengerichte (rein in den Ofen, rausnehmen, fertig)

|  |     |
|--|-----|
| 1.Ofengericht mit Rübchen, Speck und Thymian             | 95  |
| 2.Ofen-Kürbis mit Kokos und Chili                        | 95  |
| 3.Ofenwachteln mit Zitrone und Kräutern                  | 96  |
| 4.Linsen-Auflauf mit geröstetem Knoblauch                | 96  |
| 5.Überbackene Zucchini-Mozzarella-Türmchen mit Kräuteröl | 97  |
| 6.Ofengebackener Seeteufel in Tomatensoße mit Safran     | 97  |
| 7.Ofengemüse mit Steckrübe, Karotten und Honig           | 98  |
| 8.Gefüllte Ofentomaten mit Ricotta und Spinat            | 98  |
| 9.-Paprika-Bohnen-Gratin aus dem Ofen                    | 99  |
| 10.Gerösteter Blumenkohl-Auflauf mit Kurkuma und Kokos   | 99  |
| 11.Ofenhähnchenflügel mit Apfel                          | 100 |
| 12.Knuspriger Truthahnspeck mit Apfelpüree               | 100 |

## Familiengerichte & Essen für Gäste

|  |     |
|--|-----|
| 1.Überbackener Chicorée mit Schinken und cremiger Käsesoße       | 101 |
| 2.Ofen-Spieße mit Halloumi, Gemüse und Kräuterdressing           | 101 |
| 3.Cremiger Meeresfrüchte-Auflauf mit glutenfreier Kartoffelhaube | 102 |
| 4.Gebratene Hirschkeule mit roter Johannisbeersoße               | 102 |
| 5.Auberginen-Parmigiana mit Käse                                 | 103 |
| 6.Schinken mit klebriger Honig-Senf-Glasur                       | 103 |
| 7.Reis-Topf mit Muscheln und weißem Fisch                        | 104 |
| 8.Hähnchenschenkel aus dem Ofen mit Kirschsoße und Spinat        | 104 |
| 9.Wellington mit Waldpilzen und Maronen                          | 105 |
| 10.Meeresfrüchte-Eintopf mit Venusmuscheln, Tomaten und Kräutern | 105 |
| 11.Ofenbrasse mit Zitrone, Petersilie und Knoblauch              | 106 |
| 12.Rinderbrust mit Zwiebelsoße und geröstetem Wurzelgemüse       | 106 |
| 13.Langsam geschmorte Lammschulter mit Rosmarin                  | 107 |
| 14.Kohlrouladen mit Hähnchen und Reis                            | 107 |

# KAPITEL 7: Meal Prep – 1 Stunde investieren, mehrere Tage Ruhe haben

## 5 Meal-Prep-Bowls zum Kombinieren

|   |     |
|---|-----|
| 1. Bowl mit geröstetem Butternut-Kürbis, Grünkohl           | 109 |
| 2. Bowl mit Lachs, Erbsen, Dill und Zitronenkartoffeln      | 109 |
| 3. Bowl mit Harissa-Rinderhack, Karotten und Blumenkohlreis | 110 |
| 4. Reis-Bowl mit Miso-Aubergine, Tofu und Sesam             | 110 |
| 5. Bowl mit Pute, Apfel und Senf-Dressing                   | 111 |

## 3 Grundsoßen für 10 Gerichte

|   |     |
|---|-----|
| 1. Zitronige Tahini-Soße ohne Milchprodukte       | 111 |
| 2. Kräuter-Joghurt-Soße mit Knoblauch             | 112 |
| 3. Glutenfreie Umami-Glasur mit Tamari und Ingwer | 112 |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Gefrierfach-Tricks: Was wirklich funktioniert</b> | <b>113</b> |
|--|------------|

# KAPITEL 8: Backen & Süßes – einfach, gelingsicher und alltagstauglich

## Schnell, zuverlässig und voller Geschmack

|   |     |
|---|-----|
| 1. Saftiger Zitronenkuchen mit schwarzen Johannisbeeren | 116 |
| 2. Geröstete Zimtpflaumen mit Vanillejoghurt            | 116 |
| 3. Dessert im Glas mit Mango und Kokoscreme             | 117 |
| 4. Brombeer-Apfel-Kompott mit Haferstreuseln            | 117 |
| 5. Joghurtkuchen mit Himbeeren und Mandeln              | 118 |
| 6. Saftiger Schoko-Zucchini-Kuchen                      | 118 |
| 7. Gestürzter Birnen-Haselnuss-Kuchen                   | 119 |
| 8. Schneller Sticky-Toffee-Dattel-Pudding               | 119 |
| 9. Orangen-Kardamom-Pudding auf Polenta-Basis           | 120 |
| 10. No-Bake-Cheesecake im Glas mit Zitrone              | 120 |
| 11. Saftiger Kuchen mit Aprikosen und Pistazien         | 121 |
| 12. Mini-Kastenkuchen mit Honig, Karotte und Orange     | 121 |
| 13. Geröstete Feigen mit Honig und Ricotta              | 122 |
| 14. Tropischer Mango-Kokos-Kuchen                       | 122 |

## **Muffins, Riegel & Snacks**

|  |     |
|--|-----|
| 1.Süßkartoffel-Zimt-Muffins                              | 123 |
| 2.Muffins mit Birne und Ingwer mit knuspriger Oberfläche | 123 |
| 3.Weiche Apfel-Rosinen-Riegel mit Gewürzen               | 124 |
| 4.Snack-Schnitten mit Pistazie und Rosenwasser           | 124 |
| 5.Brombeer-Crumble-Riegel mit Haferflocken               | 125 |
| 6.Frühstücksriegel mit Feigen und Walnüssen              | 125 |
| 7.Schoko-Muffins mit Roter Bete                          | 126 |
| 8.Snack-Riegel mit Cranberry und Orange                  | 126 |
| 9.No-Bake-Riegel mit Datteln und Cashews                 | 127 |
| 10.Proteinriegel mit Erdnussbutter und Schokolade        | 127 |
| 11.Snack-Riegel mit Himbeeren und Kokos                  | 128 |
| 12.Karottenkuchen-Muffins mit Kernen                     | 128 |
| 13.Kürbis-Muffins mit Honig und Gewürzen                 | 129 |
| 14.Knusprige Schoko-Haselnuss-Happen                     | 129 |

## **Pfannendesserts**

|   |     |
|---|-----|
| 1.Warmer Beeren-Kokos-Pudding aus der Pfanne                    | 130 |
| 2.Aprikosen-Vanille-Creme aus der Pfanne                        | 130 |
| 3.Schoko-Haselnuss-Kuchen aus der Pfanne                        | 131 |
| 4.Mango-Limetten-Pudding aus der Pfanne                         | 131 |
| 5.Rustikaler Pfannenkuchen mit Apfel und Brombeeren             | 132 |
| 6.Schneller Clafoutis aus der Pfanne                            | 132 |
| 7.Dessert aus der Pfanne mit Banane und Erdnussbutter           | 133 |
| 8.Pflaumen-Crumble aus der Pfanne mit Haferflocken und Gewürzen | 133 |
| 9.Himbeer-Weißschokolade-Kuchen aus der Pfanne                  | 134 |
| 10.Schoko-Orangen-Kuchen aus der Pfanne mit weichem Kern        | 134 |
| 11.Karamellisiertes Birnen-Dessert mit Honig                    | 135 |
| 12.Limetten-Blaubeer-Kuchen aus der Pfanne                      | 135 |
| 13.Pfirsich-Vanille-Cobbler aus der Pfanne                      | 136 |
| 14.Schoko-Kiwi-Brownie aus der Pfanne                           | 136 |

## **Grundlagen: Binden, Lockern, Ersetzen – glutenfrei backen**

### **2. Lockern – damit der Teig aufgeht**

## **KAPITEL 9: 30-Tage-Meal-Plan – glutenfrei ohne Stress**

**Bonus: 3-Tage-„Reset“**

## **KAPITEL 10: Saisonkalender – Was hat wann Saison?**

**Saisonale Tipps: günstiger einkaufen und mehr Geschmack bekommen**

**Glutenfreie Checkliste für Etiketten und Zutaten**

# EINLEITUNG

Erst wenn man versucht, Gluten zu meiden, merkt man, wie selbstverständlich es in unserem Alltag steckt. Das Frühstück wird plötzlich zur Frage. Das Mittagessen zum Kompromiss. Schnelle Abendessen fühlen sich alles andere als schnell an. Und wenn die Zeit knapp ist, greift man leicht immer wieder zu denselben zwei oder drei „sicheren“ Gerichten, die schnell langweilig werden.

Genau dort beginnt oft der Frust. Nicht, weil glutenfreies Essen grundsätzlich schwierig wäre, sondern weil es häufig komplizierter dargestellt wird, als es sein muss. Lange Zutatenlisten, aufwendige Ersatzprodukte oder Rezepte, die davon ausgehen, dass man unendlich viel Zeit und Energie hat. Doch so sieht der echte Alltag nicht aus – besonders nicht, wenn man studiert, arbeitet oder einfach nur versucht, eine volle Woche zu bewältigen.

Dieses Buch ist dafür da, glutenfreies Kochen wieder normal zu machen. Unkompliziert. Flexibel. Alltagstauglich. So, dass du wirklich dranbleiben kannst.

Glutenfrei zu kochen muss weder teuer noch zeitaufwendig oder unnötig technisch sein. Im Kern geht es einfach darum, die richtigen Zutaten zu wählen und mit einfachen Methoden zu arbeiten, die zuverlässig funktionieren. Sobald du ein paar bewährte Gewohnheiten und Rezepte kennst, wird vieles leichter. Du hörst auf, alles zu zerdenken. Du kochst wieder entspannter. Und vor allem: Du kannst dein Essen genießen, ohne es ständig infrage zu stellen.

## WARUM DIESES BUCH?

### Und warum glutenfrei nicht kompliziert sein muss

Die Gerichte in diesem Buch sind für den echten Alltag gemacht – nicht für einen perfekten. Du findest hier keine unnötigen Arbeitsschritte und keine Zutaten, die man nur mit Mühe bekommt. Stattdessen erwarten dich Mahlzeiten, die du nach einem langen Tag, zwischen Vorlesungen oder auch mit wenig Platz in der Küche zubereiten kannst.

Ein gutes glutenfreies Rezept sollte drei einfache Bedingungen erfüllen:

- Es verwendet Zutaten, die du in einem normalen Supermarkt bekommst.
- Es dauert nicht länger, als du dir realistisch leisten kannst.
- Es schmeckt so gut, dass du es gerne noch einmal essen möchtest.

Außerdem legt dieses Kochbuch Wert auf Verlässlichkeit. Du solltest nicht jedes Mal neu herausfinden müssen, wie etwas funktioniert. Wenn du einige Rezepte ausprobierst, wirst du schnell Muster erkennen: ähnliche Zutaten, vertraute Abläufe und wiederholbare Methoden, die das Kochen von Mal zu Mal einfacher machen.

## SO VERWENDEST DU DIESES KOCHBUCH

Du musst dieses Buch nicht von vorne bis hinten lesen. Es ist so aufgebaut, dass du es genau so nutzen kannst, wie es in deinen Alltag passt.

Wenn du wenig Zeit hast, greif direkt zu den Rezepten, die mit 10 Minuten gekennzeichnet sind. Wenn du etwas mehr Luft hast, bieten dir die Gerichte in 20 oder 30 Minuten mehr Abwechslung, ohne zusätzlichen Stress.

Ein einfacher Einstieg könnte so aussehen:

- Wähle 2 bis 3 Rezepte für die Woche aus.
- Prüfe die Zutaten einmal gesammelt.
- Koche einmal und iss – wenn möglich – mehr als nur eine Portion davon.

Du kannst den Aufbau der Rezepte auch nutzen, um eigene Mahlzeiten zusammenzustellen. Viele folgen ähnlichen Grundmustern. Wenn du eines verstanden hast, kannst du es leicht anpassen und daraus neue Varianten entwickeln.

# KAPITEL 1: DER EINSTIEG IN DIE GLUTENFREIE ERNÄHRUNG

Der Umstieg auf glutenfrei beginnt oft mit guten Vorsätzen – und endet schnell damit, dass man plötzlich alles hinterfragt. Zutatenlisten wirken auf einmal kompliziert. Lebensmittel, die man jahrelang gegessen hat, scheinen plötzlich unsicher. Selbst etwas so Einfaches wie ein schneller Sandwich-Snack wird zu einer bewussten Entscheidung.

Die Wahrheit ist: Glutenfrei zu essen wirkt vor allem am Anfang überwältigend. Sobald du ein paar grundlegende Dinge verstanden hast, wird es zur Routine. Du musst nicht mehr jedes Etikett zweimal lesen. Du weißt, was du kaufen kannst, was du besser meidest und wie du Mahlzeiten zusammenstellst, ohne ständig darüber nachdenken zu müssen.

Dieses Kapitel hält alles bewusst klar und praktisch. Keine langen Erklärungen – nur das, was du brauchst, um gut anzufangen und dich dabei sicher zu fühlen.

## WAS BEDEUTET „GLUTENFREI“ EIGENTLICH?

Gluten ist ein Eiweiß, das in bestimmten Getreidesorten vorkommt, vor allem in:

- Weizen (einschließlich Dinkel, Hartweizen und Grieß)
- Gerste
- Roggen

Wenn ein Produkt in der EU als „glutenfrei“ gekennzeichnet ist, bedeutet das, dass es weniger als 20 Teile pro Million (ppm) Gluten enthält. Dieser Wert gilt als sicher für Menschen mit Zöliakie und für alle, die Gluten konsequent meiden müssen.

Im Alltag bedeutet glutenfrei also:

- kein Brot, keine Pasta und keine Backwaren auf Weizenbasis – außer sie wurden ausdrücklich glutenfrei hergestellt,
- kein herkömmliches Mehl,
- kein verstecktes Gluten in Soßen, Panaden oder verarbeiteten Lebensmitteln.

Was dabei oft übersehen wird: Gluten steckt nicht nur in offensichtlichen Lebensmitteln wie Brot oder Nudeln. Es taucht auch an kleinen, unerwarteten Stellen auf. Genau dort passiert vielen am Anfang der erste Fehler.

## Die häufigsten Glutenfallen im Alltag

Diese Lebensmittel und Situationen sorgen besonders oft für Verwirrung oder dafür, dass unbeabsichtigt Gluten aufgenommen wird. Wer sie früh kennt, erspart sich viel Frust.

### 1. Soßen und Würzmittel:

Sojasoße, Bratensoßen, Salatdressings und Marinaden enthalten oft Weizen. Selbst kleine Mengen sind relevant. Deshalb immer das Etikett prüfen oder gezielt zu glutenfreien Varianten greifen.

### 2. Verarbeitete Fleischprodukte:

Würstchen, Frikadellen, Burger-Patties und Aufschnitt können Semmelbrösel oder andere Füllstoffe enthalten. Auf der Vorderseite der Verpackung ist das nicht immer sofort erkennbar.

### 3. Suppen und Brühwürfel:

Viele Fertigsuppen und Brühwürfel enthalten Weizen als Bindemittel. Das gilt sowohl für abgepackte Produkte als auch für frische Fertiggerichte.

### 4. Frittierte Lebensmittel (Kreuzkontamination):

Pommes wirken auf den ersten Blick oft sicher. Werden sie jedoch in Öl frittiert, das auch für panierte Speisen verwendet wird, sind sie nicht mehr glutenfrei.

### 5. Haferflocken – außer sie sind ausdrücklich als glutenfrei gekennzeichnet:

Hafer ist von Natur aus glutenfrei, wird bei der Verarbeitung aber häufig verunreinigt. Deshalb nur Hafer verwenden, der klar als glutenfrei gekennzeichnet ist.

### 6. Snacks:

Chips, gewürzte Nüsse und Snackmischungen können durch Panaden, Überzüge oder Gewürzmischungen verstecktes Gluten enthalten.

### 7. Fertiggerichte:

Selbst scheinbar einfache Gerichte wie Brathähnchen oder Gemüsepfannen können Soßen oder Gewürze mit Gluten enthalten.

### 8. Bier und einige alkoholische Getränke:

Herkömmliches Bier enthält Gerste. Es gibt glutenfreie Alternativen, aber Standardbier ist dafür nicht geeignet.

### 9. „Kann Spuren enthalten“-Hinweise:

Diese Angaben weisen auf eine mögliche Kreuzkontamination hin. Je nachdem, wie konsequent Gluten gemieden werden muss, kann das problematisch sein oder nicht.

### 10. Die Annahme, dass „gesund“ automatisch glutenfrei bedeutet:

Lebensmittel wie Wraps, Bowls oder pflanzliche Ersatzprodukte wirken oft gesund, enthalten aber trotzdem häufig Weizen.

Sobald du diese typischen Glutenfallen kennst, werden Einkaufen und Essen im Alltag deutlich einfacher.

## GLUTENFREIE GRUNDLAGEN: MEHLE, BINDEMITTEL UND ALTERNATIVEN

Du brauchst keine lange Liste an Spezialprodukten, um glutenfrei zu kochen. Schon eine kleine Auswahl verlässlicher Zutaten reicht für die meisten Alltagsgerichte völlig aus.

Hier ist ein praktischer Überblick, den du direkt nutzen kannst:

| Zutat                             | Am besten geeignet für          | Textur / Ergebnis      | Hinweise   |
|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------|--|
| <b>Reismehl</b>                   | Leichtes Backen, Panaden        | Fein, neutral          | Vielseitig einsetzbar, nicht zu schwer             |
| <b>Maisstärke</b>                 | Soßen andicken                  | Glatt, glänzend        | Vor dem Zugeben immer mit kaltem Wasser anrühren   |
| <b>Kartoffelstärke</b>            | Andicken, Backen                | Weich, locker          | Funktioniert gut in Kombination mit anderen Mehlen |
| <b>Buchweizenmehl</b>             | Pfannkuchen, herzhaftes Gebäck  | Nussig, leicht kompakt | Trotz des Namens von Natur aus glutenfrei          |
| <b>Mandelmehl</b>                 | Kuchen, Low-Carb-Backen         | Saftig, gehaltvoll     | Gibt Geschmack, ist also nicht neutral             |
| <b>Kichererbsenmehl</b>           | Herzhafte Gerichte, Fladenbrote | Dicht, leicht erdig    | Reich an Eiweiß                                    |
| <b>Glutenfreie Mehlmischungen</b> | Allgemeines Backen              | Ausgewogen             | Für Einsteiger oft die einfachste Lösung           |
| <b>Tapiokastärke</b>              | Binden, Elastizität             | Zäh, elastisch         | Besonders nützlich in Backmischungen               |

Ein paar einfache Regeln machen den Umgang damit leichter:

Für Soßen sind Maisstärke oder Kartoffelstärke meist die beste Wahl.

Zum Backen ist eine fertige glutenfreie Mehlmischung ein guter Einstieg.

Für schnelles Kochen eignet sich Reismehl gut als leichte Panade oder als unkomplizierte Basis.

Du musst nicht alles davon sofort beherrschen. Fang einfach mit ein oder zwei Zutaten an und erweitere deine Auswahl erst dann, wenn du sie wirklich brauchst.

## **KREUZKONTAMINATION IN DER KÜCHE VERMEIDEN**

Schon kleinste Spuren von Gluten können Probleme verursachen, besonders bei Menschen mit Zöliakie. Genau hier passieren im Alltag viele Fehler – nicht wegen der Zutaten selbst, sondern wegen gemeinsam genutzter Küchen und Arbeitsbereiche.

So hältst du deine Küche sicher, ohne alles unnötig kompliziert zu machen:

### **1. Einen separaten Toaster verwenden:**

Krümel von normalem Brot bleiben im Toaster zurück und können leicht auf glutenfreie Lebensmittel übertragen werden.

### **2. Eigene Butter, Aufstriche und Marmeladen bereithalten:**

Wenn ein Messer zuerst normales Brot berührt und dann wieder ins Glas oder in die Dose geht, ist das eine häufige Quelle für Kontamination.

### **3. Arbeitsflächen gründlich reinigen:**

Ein kurzes Abwischen reicht nicht immer aus. Vor allem nach dem Umgang mit Mehl solltest du Flächen mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen.

### **4. Getrennte Schneidebretter benutzen:**

Besonders Holzbretter können Rückstände von Gluten festhalten.

### **5. Saubere Küchenutensilien und Pfannen verwenden:**

Das ist vor allem in Haushalten wichtig, in denen Küche und Kochgeschirr gemeinsam genutzt werden.

### **6. Bei gemeinsam genutzten Würzmitteln und Aufstrichen vorsichtig sein:**

Quetschflaschen sind meist sicherer als Gläser oder offene Behälter.

### **7. Niemals dasselbe Kochwasser für Pasta verwenden:**

Glutenfreie Nudeln sollten nie in Wasser gekocht werden, das zuvor für normale Pasta benutzt wurde.

### **8. Auf Backbleche und den Ofen achten:**

Rückstände vom vorherigen Backen können zurückbleiben, besonders in Umluftöfen.

### **9. Glutenfreie Lebensmittel getrennt lagern:**

Schon einfache Dinge wie Brotkrümel können sich im Schrank leicht verteilen.

### **10. In Gemeinschaftsküchen die eigenen Bedürfnisse klar ansprechen:**

Eine kurze Erklärung hilft oft, wiederholte Fehler zu vermeiden.