

Kuchen**Kuchen****Kuchen**

Beim glutenfreien Kuchenbacken kann jedes Rezept der Welt benutzt werden. Wie hat deine Oma gebacken? Nimm die alten Rezepte. Benutze glutenfreie Mehlmischungen (mische gerne mehrere Sorten). Wenn Eier gebraucht werden, nimm evt. ein Ei mehr. Die meisten gf Kuchen werden gut (Biskuit, Sandmasse, Rührkuchen ...). Schwierig wird es bei ‚in Fett eingezogenen‘ Blätterteigen und Hefeteigen (Plunderteigen). Hier fehlt das flexible Klebereiweiß, welches verhindert, dass die Fett- und Teigschichten ineinander gedrückt und damit zerstört werden.

Reinhard Schwabroh, Hamburg 2005

BUTTERKUCHEN**Glutenfrei****Teig:**

Mehl (zB: Hammermühle Hell)	5 kg	2kg	1kg	500g
Milch	2,5 l	1 l	½ l	¼ l
Zucker	1 kg	400 g	200 g	100g
Butter	750 g	300 g	150 g	75g
Hefe	300 g	120 g	60 g	30g
Eigelb	10	4	2	1
Salz	75 g	30 g	15 g	8g
Aroma: Zitrone, Vanille				

Belag:

Zucker	750 g	300 g	150 g	75g
Butter (weich)	1 kg	400 g	200 g	100g
Gehackte oder gehobelte Mandeln	500 g	200 g	100 g	50g

Zubereitung:

- Glatten Teig kneten und rund wirken
- 20 Min. abgedeckt ruhen lassen an einem warmen Ort (nicht über 30°C)
- Teig ausrollen / auf gefettetes Blech (oder Backpapier)
- Teig rädern, dh: in ca. 5 cm Abstand das ganze Blech in Reihen den Teig einstechen (zB. Mit einer Gabel)
- Butter in Flocken auftragen / mit dem Teigschaber verstreichen
- Zucker/Mandelgemisch aufstreuen
- Das Blech abgedeckt (oder im Garschrank) 20 Min. an warmem Ort abstellen, damit die Hefe den Teig lockern kann

- **Backen:** 200 °C ca. 20 Min.
- Nach dem Backen schneiden, Wenn Margarine statt Butter verwendet wird, dann würde der Kuchen Zuckerkuchen oder Plattenkuchen heißen. Der Kuchen kann gut eingefroren werden (Reinhard Schwabroh 2003 / Dies ist ein bewährtes Rezept Hamburger Konditoren)

Glutenfreie Quarkhörnchen

Zutaten für 20 Hörnchen:

Hefeansatz:

1 Päckchen Trockenhefe (bzw. ½ frische Hefe)

1 TL Zucker

7 EL Milch (warm, ca.25 °C)

In einen Becher tun, umrühren und stehen lassen.

50 g Butter

65 g Zucker

2 Päckchen Vanillezucker

1 x Zitronenschale

2 Eier

¼ TL Salz

200 g Magerquark

½ Päckchen Backpulver

300 g Mehl (je 100 g Maismehl, Kartoffelmehl und Maisstärke (Mondamin))

Butter schaumig rühren; Zucker nach und nach dazu geben. Dann Vanillinzucker, Zitronenschale, Eier, Salz und Quark unterrühren. Backpulver in das Mehl rühren und die Hälfte zu der Quarkmasse rühren. Jetzt Hefeansatz dazu und den Rest vom Mehl auch. Alles glatt rühren.

Die Masse in einen **Spritzbeutel** geben mit großer runder Tülle. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech Hörnchen spritzen. **10 Min. gehen lassen.**

Hörnchen bei **180°C ca. 15 – 20 Minuten** goldgelb backen. Dann mit flüssiger Butter bestreichen und in Zucker (in den Zucker 2 Päckchen Vanillezucker geben) wälzen. Nun sind die Hörnchen fertig und müssen nur noch etwas abkühlen.

Ich wünsche viel Spaß beim Nachbacken,

Eure Christiane Harbolla 😊

Januar2004

Leckere glutenfreie Quark – Krapfen

Zutaten:

250 g glutenfreies helles Kuchenmehl

125 g weißer Zucker

250 g Magerquark

3 Eier

1 Pack. Backpulver (Dr.Oetker Backin oder Weinstein Backpulver)

2 Pack. Vanillezucker

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren.

(evtl.: Rosinen oder Apfelstücke zum Schluss unterrühren.)

Fett oder Öl in einer tiefen Pfanne oder Friteuse heiß machen.

Bei ca. 180 C (am besten eine Probe ins Fett legen und wenn es sprudelnd ausbackt, den Rest hinterher. Alles im Auge behalten und bei Bedarf mit dem Löffel wenden.

Wird es zu heiß, bitte die Hitze runterschalten.)

Die fertigen Krapfen auf einen Teller mit Küchentuch legen. Nach dem abtropfen einen Teller weiter. Mit Puderzucker (oder Zimt/Zucker) bestreuen.

Ich wünsche guten Appetit und viel Spaß beim Nachbacken.

Ihre

Christiane Harbolla Januar 2005

Osterhasen

aus einem feinen leichten Hefeteig

Zutaten:

400 g glutenfreies Mehl
40 g Zucker
40 g Margarine
20 g Hefe
3 g Salz
1 Ei
200 g Milch (leicht angewärmt)
Vanille und Zitronenaroma

Zum Bestreichen: ½ Ei

Zum Bestreuen: Hagelzucker, Mandeln (gehobelt oder gestiftet, Rosinen, Zuckerstreusel ...)

Arbeitsschritte:

1.	Vorbereiten	Alle Zutaten bereit stellen, den Arbeitsplatz glutenfrei säubern, Arbeitsgeräte bereit legen
2.	Abwiegen	Zutaten für den Teig abwiegen, Mehl sieben, alle Zutaten kontrollieren
3.	Kneten	Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Rührgerät kneten oder auf dem Tisch mit der Hand kneten (Mehrling mit Zutaten außen, Hefe innen, Milch langsam zugeben)
4.	Teigruhe	Den Teig zu einer Kugel formen und unter einer Folie 15 Minuten ruhen lassen
5.	Teilen und Rundwirken	Kranz: drei gleich große Teigstücken zu einer Kugel formen Hase: zwei Kugeln formen Alle Kugeln abdecken und 5 min. entspannen lassen
6.	Formen	Kranz: Kugeln zu Strängen rollen und Zopf flechten, zu Kranz zusammenfügen Hase: Nach Anleitung zusammenfügen Teiglinge garnieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen, Namensschild nicht vergessen
7.	Gare	Die Gebäcke ca. 15 Min. im Gärschrank aufgehen lassen
8.	Backvorbereitung	Alle Gebäcke dünn an der Oberseite mit Ei bestreichen
9.	Backen	Ofen auf 200 °C vorheizen, Bleche in den Ofen schieben, Wasserdampf (Schwade) geben, auf 180 °C herunter schalten und ca. 15 Min. backen

P I Z Z A

Quark-Öl-Teig: 250 g Quark
10 EL Milch
2 Eier
8 EL Öl
1-2 TL Salz
500 g Mehl (glutenfrei)
2 P. Backpulver

Alles zusammen in einer Schüssel verkneten, dann auf einem Blech ausrollen und mit 1-2 EL Öl bestreichen.

Belag:

1-2- EL Tomatenmark oder (Hella-) Tomatengewürzketchup darauf verteilen, nach Geschmack belegen und würzen.

Backen: ca. 25 Min. bei 200°C auf der mittleren Schiene



Zutaten für ein Blech:

250 g Magerquark

1 Ei

125 ml Pflanzenöl (1/8 Liter)

100 g Zucker

1 Prise Salz

400 g Kuchenmehl (ich habe mit 200 g Maismehl + 200 g Kartoffelmehl gebacken)

1 Pack. Backpulver

1 Vanillezucker

1 x Orangenschale oder Zitronenschale

Zubereitung:

Quark, Ei, Öl, Zucker, Vanillezucker, Salz und Schale in eine Schüssel geben und verrühren. Mehl mit Backpulver mischen, sieben und löffelweise in die Quarkmasse unterrühren.

Masse kurz verrühren und 30 Min. kalt stellen.

Blech einfetten oder mit Backpapier auslegen und Teig darauf verteilen. Pflaumen gefächert aufschneiden und nebeneinander auf den Teig legen bis das Blech voll ist.

Mit Zimt und Zucker bestreuen und in den 200°C vorgeheizten Backofen ca. 35 – 40 Min. backen. (Bei sehr grünen Pflaumen, bitte ordentlich Zuckern. Sonst rollen sich euch die Zehennägel auf, so sauer ist der Kuchen dann.)

Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und mit rotem Tortenguss (Ruf oder Dr.Oetker) bestreichen. (Herstellung auf Packung. Ich nehme immer noch einen großen Löffel leckerer roter Marmelade zum Guss. Das schmeckt viel viel besser)

Guss erkalten lassen und anschneiden.

Ich wünsche Guten Appetit und viel Spaß beim Nachbacken.

Eure Christiane Harbolla (Bäckergesellin)

Glutenfreie Franzbrötchen

Zutaten:

Für den **Teig:**

375g gf Fertigmehl

Prise Salz

40 g Zucker

30 g Fett

1x Trockenhefe oder 40 g Frischhefe

1 Eiweiß

ca. 250 g Wasser

Für den **Belag:**

100g aufgelöste Butter

100g Zimt/Zucker

Ofen:

vorgeheizt auf 200°C

ca. 30 Min. backen

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und verkneten.
2. Den Teig 25 - 30 Minuten an einem warmen Ort abgedeckt gehen lassen.
3. Die Tischplatte feucht machen und Backpapier drauflegen, so dass das Backpapier am Tisch klebt.
4. Das Backpapier wird jetzt von oben noch mal nass gemacht und Maisgrieß wird dünn draufgestreut.
5. Nun kommt der Teig darauf und wird ausgerollt (so rechteckig wie möglich).
6. Danach wird auf dem Teig die Butter verteilt und die Zimt/Zucker - Mischung wird gleichmäßig draufgestreut . vorher die Butter per Hand verkneten mit 1-2 TL gf Mehl.
7. Den Teig an der oberen Kante etwas einschlagen und dann mit Gefühl das Backpapier (oben) hochziehen, so das langsam eine Rolle entsteht.
8. Nun wird der Rand einmal sauber abgeschnitten.
9. Dann werden 2,5 - 3 cm dicke Scheiben geschnitten.
10. Jedes einzelne Stück legt man nun vor sich und drückt in die Mitte eine Mulde (mit Hilfe eines Stabes). Dann immer gleich auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
11. Danach wird das Blech für ca. 30 Minuten an einen warmen Ort gestellt.
12. In der Zeit wird der Backofen vorgeheizt {auf 200°C}
13. Das Blech in die Mitte einschieben und eine Tasse Wasser hinterher (unter das Blech). Nach ca. 30 Min. aus dem Ofen nehmen.

***Ich wünsche Ihnen ein gutes Gelingen
Ihre Christiane Harbolla***

Glutenfreie Spritzkuchen

Zutaten für den Teig: **!BRANDTEIG!**

50 g Butter, 1 Prise Salz, 150 g Mehlmischung für Kuchen, 4 ganze Eier, 2 Vanillezucker, $\frac{1}{4}$ l Wasser
1 Liter Pflanzenöl zum Ausbacken der Spritzkuchen
1 Paket Puderzucker und den Saft einer Orange

Wichtige Hilfsmittel:

1 Mixer, 1 Spritzbeutel mit Sterntülle, Schüssel, Waage, Töpfe usw.
Pergamentquadrat

Zubereitung:

Wasser zusammen mit der Butter und dem Salz aufkochen. Das Mehl auf einmal hineinschütten und unter Rühren zu einem Kloß abbrennen. Der Teig ist richtig, wenn er sich glatt löst.

Den Topf vom Herd nehmen, den Teig in eine Schüssel füllen, kurz abkühlen lassen und den Vanillezucker dazugeben und nach und nach die Eier darunter rühren. Das nächste Ei immer erst dann dazugeben, wenn sich wieder ein homogener Teig gebildet hat. Der Teig kann verarbeitet werden, wenn er in Spitzen reißend vom Löffel fällt.

Für die Spritzkuchen den Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen.

Nun wird auf das Papier ein Kringel gespritzt und dann in das heiße Öl gehalten. Vorsichtig sein. Es kann sehr heiß werden. Diesen Kuchen goldgelb ausbacken und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Diesen Vorgang wiederholen bis die Masse im Spritzbeutel alle ist.

Jetzt aus Puderzucker und Orangensaft einen Guss herstellen und die Spritzkuchen damit überziehen.

Glutenfreie Heißwecken

Zutaten:

Für den Teig:

375g gf Kuchenmehlmischung
Prise Salz
40g Zucker
30g Fett
1x Trockenhefe oder 40g Frischhefe
1 Eiweiß
75 g Rosinen oder Korinthen
Milch

Ziefett:

100 g Butter

Zum Bestreuen:

100g Zimt/Zucker

Ofen:

Auf 200°C vorheizen 250g
ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und verkneten. Die Rosinen/Korinthen werden untergeknetet.
2. Den Teig 25 - 30 Minuten an einem warmen Ort abgedeckt gehen lassen.
3. Die Tischplatte feucht machen und Backpapier drauflegen, so dass das Backpapier am Tisch klebt.
4. Das Backpapier wird jetzt von oben noch mal nass gemacht und Maisgrieß wird dünn draufgestreut.
5. Nun kommt der Teig darauf und wird ausgerollt (so rechteckig wie möglich).
6. Danach wird auf dem Teig die Butter Flockenweise verteilt.
7. Den Teig einschlagen und zu einem Viereck formen.
8. Nun werden gleichmäßige Vierecke (ca. 9 Stück) geschnitten.
9. Die Vierecke auf ein Blech mit Backpapier legen und etwas platt drücken (mit Öl an den Händen).
10. Auf jede Heißwecke etwas Zimt und Zucker streuen.
11. Danach wird das Blech für ca. 30 Minuten an einen warmen Ort gestellt.
12. In der Zeit wird der Backofen vorgeheizt { auf 200°C}.
13. Das Blech in die Mitte einschieben und eine Tasse Wasser hinterher (unter das Blech). Nach ca. **20 Min.** aus dem Ofen nehmen.

Ich wünsche Ihnen eine gutes Gelingen

Ihre Christiane Harbolla

Rotwein - Maiskuchen

250 g Butter	250 g Zucker	5 Eier
1/8 l Rotwein	200 g Blockschokolade (zartbitter)	
1 TL Zimt	250 g Maismehl (fein)	1/2 Päckchen Backpulver

Butter schaumig rühren, nach und nach Zucker und Eier zugeben.

Rotwein mit Blockschokolade auf kleinster Flamme verflüssigen, etwas abkühlen lassen und zur Schaummasse geben .

Zimt und das mit Backpulver gesiebte Maismehl unterrühren .

Den Teig in eine gefettete Form füllen .

Nach dem Backen den Kuchen evtl. mit Puderzucker bestäuben oder mit einer Glasur überziehen .

Backzeit : 45 bis eher 60 Min. bei 175°C.

Ergibt 18 Stücke zu je 3,7 g Eiweiß, 17g Fett,

*33 g Kohlenhydrate (= 2 3/4 BE für Diabetiker),
310 Kilokalorien, 1300 Kilojoule*