

MEIN KÜCHENGEHEIMNIS

Schlemmen ohne Gluten

In unserer Freitags-Serie verraten Leser ihr Küchengeheimnis. Heute kocht Kerstin Gruber (44) aus Altenerding zwei schnelle Sommergerichte. Diese sind nicht nur im Nu gezaubert. Sie haben auch eine Besonderheit: Kerstin Gruber kocht völlig ohne Gluten.

VON STEPHANIE EBNER

Kerstin und Toni Gruber (43) aus Altenerding haben sich „Entschleunigung“ zum Ziel gesetzt. Sie wollen das Leben genießen. Gerne in ihrem Garten, der direkt an die Sempt grenzt, einem kleinen Nebenfluss der Isar. Hier hat sich das Ehepaar eine Idylle geschaffen: eine gemütliche Sitzbank unterm Walnusbaum, dort eine kleine Terrasse direkt am Flussufer. Über der Hängematte baumelt ein Schild „Lieblingsplatz“.

Wann immer es geht, verbringen die Grubers im Sommer ihre Zeit draußen im Garten. Mal allein, gerne auch mit der Familie oder Freunden. Dann verwöhnt Kerstin Gruber ihre Gäste mit kulinarischen Köstlichkeiten.

Dass sie eine begeisterte Hobbyköchin wurde („Ich liebe es, in Kochzeitschriften zu blättern und jedes Wochenende ein neues Rezept auszuprobieren.“), ist auf ihre Erkrankung zurückzuführen: 2007 wurde bei Kerstin Gruber Zöliakie festgestellt, das ist eine Glutenunverträglichkeit. Durch glutenhaltige Nahrungsmittel wie beispielsweise Weizenmehl entsteht eine Entzündung der Dünndarmschleimhaut.

„Als ich die Diagnose bekam, war mein erster Gedanke: Jetzt muss ich verhungern. Was soll ich essen? Ich kann nicht mehr in den Urlaub fahren?“, erinnert sich Kerstin Gruber

Befürchtungen, die nicht Realität wurden: Nichts von alledem ist eingetreten. „Ich lebe ein Leben voller Genuss. Von Verzicht kann keine Rede sein.“ Auch Urlaubsreisen sind für die Altenerdingerin kein Problem, „man muss mit dem Thema nur offensiv umgehen“.

Die gebürtige Münchnerin tritt den Beweis an: Heute will sie Hefeschnecken und als Nachtisch Tiramisu aufziehen. Beide Klassiker sind normalerweise absolutes Tabu für Menschen mit einer Zöliakie-Erkrankung. Denn wer an Zöliakie leidet, kann weder zum normalen Weizenmehl noch zu fertigen Löffelbiskuits greifen. Glutenfreie Ersatz-Lebensmittel sind gefragt. Von Jahr zu Jahr gibt es mehr Lebensmittel, hat Kerstin Gruber festgestellt. Dass die Lebensmittel-Industrie Inhaltsstoffe deklarieren muss, erleichtert der Altenerdingerin den Einkauf.

Den Teig für die Hefeschnecken macht Kerstin Gruber mit einem speziellen Mehl („bekommt man mittlerweile in ganz vielen Geschäften“). Weil diesem Mehl das Klebereiweiß fehlt, muss dem Teig etwas anderes zur Bindung zugeführt werden. „Mal ist es ein Ei mehr, in diesem Fall wird mit Buttermilch gearbeitet.“ Anders als beim normalen Hefeteig, muss der glutenfreie Hefeteig zum Gehen kalt gestellt werden. „Ich musste erst einmal lernen zu backen“, sagt die 44-Jährige.

Alternativen sind wichtig, noch entscheidender ist, dass das Ergebnis schmecken muss. Das größte Kompliment, das man Kerstin Gruber machen



Von Verzicht kann keine Rede sein: Trotz Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) gibt es bei Kerstin Gruber aus Altenerding Hefeschnecken und Tiramisu. „Ich kann essen, was mir schmeckt“, sagt die 44-Jährige glücklich. Einzige Voraussetzung: Die Gerichte dürfen keine Gluten enthalten und müssen mit alternativen Lebensmitteln zubereitet sein.

FOTOS: OLIVER BODMER



NEU AUF DEM BUCHMARKT

Familienrezepte glutenfrei

Um eins gleich vorwegzunehmen: Egal, ob man glutenfrei isst oder nicht, dieses Kochbuch macht einfach Spaß. Es lädt ein auf eine Entdeckungsreise voller Alternativen zu Weizenprodukten. Amaranthmehl verleiht Backwaren ein nussiges Aroma, mit Buchweizenmehl wussten schon die Alpenvölker vor Jahrhunderten umzugehen. Kastanienmehl hat in der italienischen Küche Tradition und eignet sich hervorragend für Gebäck und Pfannkuchen. „Familienrezepte glutenfrei“ präsentiert 120 unkomplizierte (glutenfreie) Alltagsrezepte, von herzhaften Tartes und fantasievollen Salaten über deftige Suppen und Eintöpfen bis hin zu verführerischen Desserts. Das Buch ist allein wegen der schönen Fotos etwas fürs Auge. Es macht aber auch Lust, die Gerichte (geordnet nach Jahreszeiten) nachzukochen.

se

Familienrezepte glutenfrei. Pikant und süß. Aran Goyoaga. Erschienen im AT Verlag. 302 Seiten. 26,90 Euro.

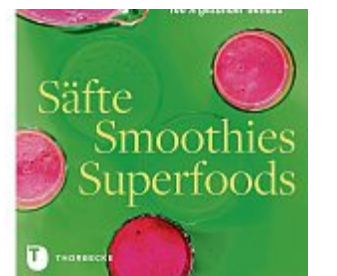


Säfte, Smoothies & Superfood

Schluss mit dem schlechten Gewissen: Smoothies sind fix zubereitet, stecken voller Energie und schmecken auch noch unheimlich gut. Man braucht dazu nur einen Mixer. Und schon hat man aus Erdbeeren, Bananen, Süßkartoffeln oder Roter Bete ein farbenfrohes Getränk puriert, das allen mundet und vor Vitaminen, Ballaststoffen und Mineralien nur so strotzt. Zusätzliches Plus dieser Saft-Rezepte: Sie werden mit so genannten Superfoods gewürzt. Superfoods sind nährstoffreiche Lebensmittel wie Chia-Samen oder Acai-Beeren, die in diesem Buch erklärt werden. Das sind 100 Prozent gesunder Genuss.

se

Säfte, Smoothies, Superfoods. 144 Seiten. Thorbecke-Verlag. 16,99 Euro.



SO SCHMECKT DER URLAUB

Was hat in den Ferien besonders gemundet? Was haben Sie in den Restaurants und Tavernen überall auf der Welt entdeckt? Unter dem Motto „So schmeckt der Urlaub“ suchen der Münchner Merkur und Sterne-Koch Mario Gamba Urlaubsrezepte. Einsendeschluss: 14. September. Rezepte an gastro@merkur.de oder per Post an Münchner Merkur, Redaktion „Mein Küchengeheimnis“, Paul-Heyses-Straße 2-4 in 80336 München. Der Hauptgewinn: ein mehrgängiges Essen für zwei Personen im Sterne-Lokal „Acquarelo“.

se

Kochen ohne Gluten: Pikante Hefeschnecken und blitzschnelles Sommer-Tiramisu (4 Personen)

Pikante Hefeschnecken

Glutenfreier Hefeteig:

- 480 g glutenfreies Mehl, Kuchen & Gebäck* von Schär
- 70 g Butter
- 1 EL Zucker
- 1/2 TL Salz
- 1 zerbröckelter Würfel frische Hefe
- 1 Ei (Größe M)
- 200 ml Buttermilch
- 25 ml Wasser

Füllung:

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 100 g Schinkenwürfel
- 200 g geriebener Goudakäse
- 1 Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

Zum Bestreichen der Hefeschnecken:

- 1 Eigelb und 50 ml Milch

Zubereitung

1. von Hefeteig: Das Mehl in eine Schüssel geben. Alle anderen Teigzutaten zimmerwarm dazugeben und mit dem Kneten des Rührgeräts zu einem glatten

Hefeteig verarbeiten. Der Teig ist ziemlich klebrig, kein Mehl hinzugeben. Nun mit den Händen 5 Min. weiterkneten, bis der

Teig eine schöne geschmeidige Kugel ergibt. Den Teig in der Rührschüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten gehen lassen. Der Teig riecht jetzt nach Hefe und hat eine fluffige Konsistenz.

2. Zubereitung der Füllung: In der Zwischenzeit für die Füllung die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zucchini und die Paprika in kleine Stückchen schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Frühlingszwiebeln/Zucchini/Paprika und Schinkenwürfel 2-3 Minuten dünsten. Die Füllung abkühlen lassen und dann mit dem geriebenen Käse und klein gehackter Petersilie untermischen und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken.

3. Zubereitung der Hefeschnecken: Den Hefeteig nochmals gut durchkneten und auf einer mit glutenfreiem Mehl bestreuten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ca. 5 mm dick ausrollen. Mit Olivenöl bestreichen. Die Füllung gleichmäßig bis knapp zum Rand auf dem Teig verteilen und den Teig von der Längsseite her aufrollen. Die Rolle mit einem scharfen glatten Messer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese mit etwas Abstand auf zwei Backbleche setzen. Die Bleche mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 30 Min. kalt (!) stellen (z.B. im Keller), jetzt geht der Hefeteig noch einmal auf.

4. Den Backofen auf 190 Grad (Ober-/Un-

terhitze) vorheizen. Eigelb und Milch verquirlen, die Schnecken damit bestreichen, im vorgeheizten Backofen (Mitte) 15-20 Min. backen.

Sommer-Tiramisu

- 250 g Topfen oder Quark (mager)
- 250 g Mascarpone
- 500 g Vanille-Joghurt oder Pudding
- 1 Packung glutenfreie Biskuits
- Crème de Cassis-Likör
- 250 g rote Johannisbeeren oder andere Beeren

Deko: Mandelblättchen & gehackte Pistazienkerne

Zubereitung: Topfen mit Mascarpone und Vanillejoghurt vermischen. In die Auflaufform eine Lage Biskuits legen. Diese großzügig mit Crème de Cassis beträufeln und dann die Crème darauf geben. Zuletzt die roten Johannisbeeren (gewaschen und gepulvert) darüber streuen und mit Mandelblättchen und Pistazienkernen dekorieren. Einige Stunden kühl stellen, damit die Biskuits weich werden.

Tipp: Statt einer Auflaufform können auch Gläser verwendet werden.



Zutaten für die Hefeschnecken.



Aufgerollt: Kerstin Gruber hat zunächst den Hefeteig belegt, dann formt sie die pikanten Schnecken.



Kräuterernte: Toni Gruber im Garten.



Lauschiges Plätzchen: An der Sempt bittet Kerstin Gruber ihren Mann und Redakteurin Stephanie Ebner zu Tisch.

kann: „Man merkt ja gar nicht, dass es anders ist.“

Ihre Erfahrungen mit Zöliakie schreibt die Verlagsan-gestellte, die auch gerne de-

koriert, in ihrem Blog „Landherzen“ auf. Glutenfrei glücklich – „ja das geht“, sagt sie.

Mit einer Einschränkung:

An einer Bäckerei vorbeizugehen, fällt ihr auch nach all den Jahren schwer. „Der Duft von frischem Brot ist einfach zu verheißungsvoll.

Aber vielleicht gibt es ja eines Tages ein Bäckerei, die auch glutenfreie Produkte führt“, hofft Kerstin Gruber. In den USA stellen immer mehr

Menschen ihre auf glutenfreie Ernährung um. Mittlerweile sollen es bereits 20 Prozent sein. „Vielleicht schwappt diese Welle ja auch zu uns.“