

Rezeptsammlung

Glutenfreie Rezepte

von süß bis herzhaft

Die folgenden Rezepte wurden von unseren Wochenblatt-Lesern erprobt und eingesandt. Für die Richtigkeit und das Gelingen können wir nicht garantieren.

Ein herzliches Dankeschön an alle Leser und Leserinnen, die bei unserem Aufruf mitgemacht haben!

Rezept-Übersicht

Grundteig	Seite:
Biskuit	3
Brandteig für Windbeutel	3
Rührteig 1	4
Rührteig 1 (für große Form)	4
Rührteig 2	5
 Plätzchen und süßes Kleingebäck	
Mürbeteigplätzchen	6
Spritzgebäck	6
Zimtsterne	6
Nussecken	7
Dominosteine	7
Quarkbällchen	8
Brownies	8
Apfelschnecken	9
 Waffeln & Eiskuchen	
Buchweizenwaffeln	10
Waffeln nach Oma Elli	10
Waffeln 1	10
Waffeln 2	11
Marzipan-Waffeln	11
Waffeln mit Kartoffelmehl	11
Herzwaffeln mit Zimt	12
Herzhafte Möhrenwaffeln	12
Herzhafte Kartoffelwaffeln	12
Eiskuchen	13
Eiskuchen – Nieuwjoerkes	13
 Pfannkuchen-, Spätzle- & Pizzateig	
Pizza-Boden	14
Maisgrieß Pizza	14
Pfannkuchen aus roten Linsen	14
Eierpfannkuchen	15
Pfannkuchen mit Amaranth, Reis und Tapioka	15
Buchweizenpfannkuchen	15
Struwen 1	16
Struwen 2	16
Spätzle	16
 Brot, Brötchen & Brezel	
Helle Brötchen	18
Frühstücksbrötchen	18
Schokobrotchen	19
Rosinenbrötchen (Stutenkerle)	19
Laugenbrezel	20
Kartoffelbrot	20
Kartoffelbrot mit Nüssen	21
Fladenbrot	21
Schwarzbrot 1	21
Schwarzbrot 2	22
Vollkornbrot	22
Körnerbrot	23

Grundteig

Biskuit



3 Eier, 80 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Messerspitze Backpulver, 70 g feine Speisestärke.

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier trennen. Eigelbe mit Zucker und Salz schaumig rühren. Backpulver und Stärke vermischen und unter die Eigelbmasse rühren. Eiklar zu Schnee schlagen und vorsichtig unter die Eigelbmasse heben. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder in eine runde Form streichen. 10 bis 15 Minuten im vorgeheizten Backofen goldgelb backen. Anschließend wie gewohnt verarbeiten. (Biskuitrolle, Torte...)

Stefanie Wetterkamp aus Castrop Rauxel

Brandteig für Windbeutel



30 g Butter, 1Prise Salz, 90 g Speisestärke, 4 Eier , 1/2 Teelöffel Backpulver.

Backofen auf 180° Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem Topf 125 ml Wasser, Butter und Salz zum Kochen bringen. Anschließend die Speisestärke auf einmal hineingeben und mithilfe eines Handrührgerätes so lange auf mittlerer Stufe rühren, bis sich ein Kloß bildet, der sich vom Topfboden löst. Außerdem sollte ein weißlicher Belag am Topfboden sichtbar werden. Die Herdplatte ausschalten und nun jedes Ei einzeln unter den Teig rühren. Zuletzt das Backpulver unterrühren. Bei mir wird der Teig ständig klumpig, wenn ich die Eier unterrühre, und ich muss meinen „Zauberstab“ zur Hilfe nehmen beim Rühren.

Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Das kann man mit Löffeln, Spritzbeutel oder ähnlichem. Bei mir ergibt der Teig 9 Windbeutel, wenn ich etwa 5cm große Teighäufchen aufs Blech gebe.

Blech mittig in den Backofen schieben und 15 Minuten backen. (Je nach Backofen kann die Zeit variieren, daher aufpassen, wenn sie goldbraun werden, sollten sie gut sein)

Sofort nach dem Backen die Windbeutel aus dem Ofen nehmen und mit einer Schere den Deckel abschneiden.

Wenn sie abgekühlt sind, kann man sie mit Sahne befüllen.

Tipp: Wer Histaminintolerant ist, kann übrigens die Eier durch Wachteleier (4

Wachteleier pro Hühnerei) und die Butter durch Öl oder Margarine ersetzen. Außerdem ist es möglich, das Backpulver wegzulassen. Dann wird das ganze histaminarm. Wer keine Laktose verträgt, füllt die Windbeutel mit Pflanzensahne oder mit laktosefreier Sahne

Stefanie Wetterkamp aus Castrop Rauxel

Rührteig I



(für Springform mit Ø 17-18 cm) 60 g Butter, 60 g Zucker, 1 Tütchen Vanillezucker, 1 Ei, 100 g glutenfreies Mehl, 1 Teelöffel Backpulver, ½ Prise Salz, 40 ml Milch.

Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Ei unterrühren. Mehl mit Backpulver und Salz mischen und esslöffelweise unter die Eimasse rühren. Milch zufügen und zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Den Teig in eine vorbereitete Springform (Ø 17-18 cm) füllen und bei 175°C etwa 30 Minuten backen.

Tipp: Als Tortenboden geeignet, wenn man den Boden einmal durchschneidet.

Variante: in den Teig zwei Äpfel – in kleine Stücke geschnitten– unterheben und mitbacken. Die Backzeit verlängert sich um etwa 15 Minuten auf 45 Minuten.

Christa Edelbusch aus Ascheberg

Rührteig I (für große Form)



(für normal große Springform) 125 g Butter, 125 g Zucker, 1 Tütchen Vanillezucker, 3 Eier, 200 g glutenfreies Mehl, 2 Teelöffel Backpulver, 1 Prise Salz, 80 ml Milch.

Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Ei unterrühren. Mehl mit Backpulver und Salz mischen und esslöffelweise unter die Eimasse rühren. Milch zufügen und zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Den Teig in eine vorbereitete Springform füllen und bei 175°C etwa 30 Minuten backen.

Christa Edelbusch aus Ascheberg

Rührteig II



220 g glutenfreies Mehl, 200 g Zucker, 125 g Butter, 4 Eier, 10 g Backpulver, 125 ml Milch.

Die Butter cremig rühren, die Hälfte des Zuckers zugeben und 10 Minuteniterrühren. Eier trennen. Eigelb, Mehl, Backpulver und Milch zugeben. Eiklar mit dem restlichen Zucker zu Schnee schlagen und unter den Teig heben. Den Teig in eine gefettete und bemehlte Form füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 50 Minuten backen.

Tipp: Den Kuchen kann man je nach Geschmack mit Kakaopulver, Nüssen oder Schokodrops verfeinern. Außerdem eignet er sich hervorragend für Tortenböden, die mit Früchten oder Creme belegt werden.

Familie Ruwisch aus Bielefeld

Plätzchen & süßes Kleingebäck

Mürbeteigplätzchen



250 g Schär-Mehl „Kuchen & Kekse“, 125 g Zucker, 125 g kalte Margarine oder Butter, 1 Tütchen Vanillezucker, 1 Ei.

Das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Zucker, Ei, Margarine und Vanillezucker in die Vertiefung geben. Die Zutaten zügig mit den Händen zu einem Teig verarbeiten und eine Kugel formen. Die Teigkugel mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig mit einem Nudelholz ausrollen (eventuell zwischen zwei Lagen Backpapier) auf eine Dicke von 5 mm. Mit Förmchen Plätzchen ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen (eventuell vor dem Backen mit Eigelb oder Milch bepinseln und mit Streuseln bestreuen).

Die Plätzchen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C backen, bis sie leicht gebräunt sind (nach etwa 10 bis 15 Minuten).

Hinweis: Dieses Rezept stammt von der Firma Schär. Es eignet sich auch als Grundrezept für Mürbeteig.

Christa Edelbusch aus Ascheberg

Spritzgebäck



250 g Butter, 250 g Zucker, 2 Eier, 500 glutenfreies Mehl, etwas Backpulver.

Butter mit Zucker schaumig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und unterziehen. Teig in Form spritzen. Bei 200°C etwa 8 bis 10 Minuten abbacken.

Christa Edelbusch aus Ascheberg

Zimtsterne



3 Eiklar, 225 g Zucker, 2 Tütchen Vanillezucker, 1 Teelöffel Zitronensaft, 2 Teelöffel Zimt, 300 g geriebene Mandeln, etwa 100 g Puderzucker.

Eiklar steif schlagen, dabei Zucker und Vanillezucker einrieseln lassen. Etwa 10

Minuten weiterschlagen. Zitronensaft unterrühren. 8 Esslöffel Eischnee beiseite stellen. Zimt und Mandeln unter den restlichen Eischnee heben. Die Masse auf dem Puderzucker etwa 8 mm dicke ausrollen. Sterne ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.

Sterne mit dem restlichen Eischnee bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 150 °C/Umluft: 125 °C) etwa 25 Minuten backen.

Christa Edelbusch aus Ascheberg

Nussecken



Für den Teig: 300g glutenfreies helles Mehl, 100g Zucker, 130g Sanella oder Butter, 1 Tütchen Vanillinzucker, 2 Eier, 1 Esslöffel Quark, ½ Teelöffel Backpulver, 30g Marzipanrohmasse, 1 ½ Esslöffel heiße Wasser; Für den Belag: 400g Marmelade, 200g Butter, 200g Zucker, 4 Esslöffel Wasser, 3 Tütchen Vanillinzucker, 300g gemahlene Haselnüsse und 100g gemahlene oder gehackte Mandeln; 200g dunkle Kuvertüre.

Zutaten für den Teig bis auf Marzipan und Wasser verkneten. Marzipan mit dem heißen Wasser in eine Schale geben, mit einer Gabel aufweichen und unter den Teig kneten. Teig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ausrollen. Mit Marmelade bestreichen. Butter, Zucker, Wasser und Vanillinzucker für den Belag in einem Topf erhitzen. Nüsse und Mandeln unterrühren und etwas abkühlen lassen. Belag auf den bestrichenen Boden glatt verteilen und bei 175°C etwa 35 bis 45 Minuten abbacken.

Den abgekühlten Boden in Dreiecke schneiden. Kuvertüre erhitzen, die Ecken der Dreiecke eintauchen und abkühlen lassen.

Annegret Berger aus Rhede

Dominosteine



Für den Lebkuchen: 40g Butter, 80g Honig, 100g Kandisfarin, 1 Messerspitze Hirschhornsalz, 1 Messerspitze Pottasche, 1 Esslöffel Rum, 300g glutenfreie Mehlmischung hell, 50g gemahlene Haselnüsse, 2 Eier, 2 Prisen Salz, 25g Marzipanrohmasse, 1 Esslöffel heißes Wasser, ½ Päckchen Lebkuchengewürz;

Für das Gelee: 1 Päckchen gemahlene weiße Gelatine, 4 Esslöffel Wasser, etwa 400g Aprikosenkonfitüre (ohne Stücke oder püriert);

Für die Marzipandecke: 250g Marzipanrohmasse, 250g Puderzucker;

Für die Schokoglasur: 500g Vollmilch- und Zartbitterkuvertüre nach Geschmack.

Für den Lebkuchen Butter, Honig und Kandisfarin im Topf schmelzen und abkühlen lassen. Hirschhornsalz, Pottasche und Rum glatt rühren. Marzipan mit dem heißen Wasser in der Mikrowelle ganz kurz erwärmen und breiig zerdrücken. Alle Zutaten gut verrühren. Die Masse auf ein mit Backpapier (24cm x 24cm) belegtes Backblech streichen (etwa 0,5 cm dick), dabei das Streichmesser immer wieder in warmes Wasser tauchen. Bei 170°C etwa 20 bis 30 Minuten backen. Auf einem Rost abkühlen lassen.

Für das Gelee Gelatine in dem Wasser quellen lassen. Konfitüre erwärmen. Gelatine in der Mikrowelle auflösen und unter die warme Konfitüre rühren. Wenn die Konfitüre anfängt, fest zu werden, auf die Kuchenschicht gleichmäßig auftragen. Kühl stellen.

Für die Marzipandecke das Marzipan mit Puderzucker verkneten und zwischen zwei Blättern Backpapier ausrollen, bis die Decke groß genug zum Bedecken des Kuchens ist. Decke auflegen und leicht andrücken. Den 3-lagigen Kuchen in kleine Würfel schneiden.

Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und mit einem kleinen Löffel auf die Würfel gießen. Auf Backpapier auskühlen lassen.

Tipp: Die Dominosteine halten sich etwa zwei Wochen kühl gelagert.

Annegret Berger aus Rhede

Quarkbällchen



250g glutenfreies helles Kuchenmehl, 125 g Zucker, 250 g Quark, 3 Eier, 1 Tütchen Backpulver, 2 Tütchen Vanillinzucker, 50 g Rosinen.

Die Zutaten (außer Rosinen) in eine Schüssel geben und alles miteinander verrühren. Zum Schluss die Rosinen unterheben. Mit zwei Teelöffeln den Teig zu kleinen Bällchen formen und in eine Fritteuse (bei 180°C) zum Ausbacken geben. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Tipp: Anschließend in Zucker, oder Zimt/Zucker wälzen.

Monika Stockmann aus Hörstel-Riesenbeck

Brownies



200 g Zucker, 4 Eier, 150 g Butter oder Margarine, 150 g Zartbitterschokolade, 180 g glutenfreies Mehl von Schär Mix C für Kuchen und Kekse, 100 g gemahlene Haselnüsse, 50 g gehackte Haselnüsse, 1/2 Teelöffel Backpulver, Schokoglasur.

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Eine Backform (etwa 25 cm x 30 cm) mit Backpapier ausgelegen. Butter und Schokolade über dem Wasserbad schmelzen,

etwas abkühlen lassen. Eier und Zucker mit dem Handrührgerät zu einer cremigen, hellen Masse verrühren. Geschmolzene Butter-Schokomasse einrühren. Die restlichen Zutaten vorsichtig unterrühren. Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten backen. Nach dem Backen mit Schokolasure überziehen und in kleine Stücke schneiden. Tipp: Frisch schmecken die Brownies am Besten. Gut verpackt halten sie auch ein paar Tage. Gibt man sie am nächsten Tag nur kurz in die Mikrowelle schmecken sie wie frisch aus dem Ofen.

Ulla Jücker aus Nordkirchen

Apfelschnecken



500 g helles glutenfreies Mehl, 1 Prise Salz, 3 Esslöffel Vollrohrzucker, 1 Teelöffel Fiber Husk (Flohsamenschalenpulver), 1 Tütchen Trockenhefe, 1 Ei, 30 g Butter, 380 ml lauwarme Milch; für die Füllung: 5 bis 6 säuerliche Äpfel, 2 Esslöffel Zucker, 1 Teelöffel Zimt, 30 g Rosinen, 30 g gehackte Mandeln.

Mehl mit Salz, Zucker und Fiber Husk mischen. Eine Mulde hineindrücken und dort Hefe und etwas Zucker einstreuen. Etwas warme Milch zugeben. Ei und Butter mit der restlichen Milch verquirlen und zum Mehl geben, sobald die Hefe Blasen wirft. Etwa 5 Minuten einen geschmeidigen Hefeteig kneten. Teig halbieren und zu einem Rechteck ausrollen.

Äpfel schälen und grob reiben. Mit Zimt, Zucker, Rosinen und Mandeln mischen und die Hälfte auf dem Teig verteilen. Teig aufrollen. Mit einem Sägemesser in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen. 15 bis 20 Minuten im Backofen bei 45°C gehen lassen. Eine feuerfeste Schale mit Wasser in den Ofen stellen. Backofen auf 200°C heizen. Die Schnecken 15 bis 18 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Am besten noch warm genießen!

Agnes Terbeck aus Ahaus-Wessum

Waffeln & Eiskuchen

Buchweizenwaffeln



350 g Buchweizenmehl, 500 ml Buttermilch, 30 g zerlassene Butter, 3 Eier, 1 Prise Salz, 1 Tütchen Vanillezucker, 2 Esslöffel Honig, 1 Teelöffel Backpulver.

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und ca. 1 Stunde quellen lassen. Das Waffeleisen vorheizen, leicht einfetten und ca. 10 Waffeln backen.

Anna-Lena Sundermeyer aus Bissendorf

Waffeln nach Oma Elli



(ergibt etwa 12 große Herzwaffeln) 8 Eier, 250 g Zucker, ½ Tütchen Vanillezucker, 1 Prise Salz, 250 g weiche Butter, 250 g glutenfreies Mehl, 250g Quark.

Eier mit Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig schlagen. Butter unterrühren. Mehl darüber sieben und verrühren. Quark unterheben, dabei Luft in den Teig schlagen.

Tipp: Nach Geschmack noch ein geriebenes Stückchen Apfel hineingeben und ½ Fläschchen Rumaroma. Der halbe Teig reicht für 8 Belgische Waffeln.

Melanie Hamer

Waffeln I



(ergibt 20 Stück): 7 Eier, 300 g Butter, 300 g Zucker, 500 g Mehl, 2 Tütchen Vanillezucker, 1 kl. Flasche Rumaroma, 1,5 Teelöffel Backpulver, ½ Liter Milch oder ¼ Liter Milch und ¼ Liter Wasser.

Eier trennen, Eiklar steif schlagen. Butter und Zucker schaumig rühren Eigelb, Mehl, Backpulver, Rum und Milch oder Wasser nach und nach dazugeben. Zum Schluss Eischnee unterheben. Abbacken.

Bettina vor der Brügge aus Verl

Waffeln II



125g glutenfreies Mehl, 70g weiche Butter, 2 Eier, 100ml Milch, 80g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Tütchen Vanillezucker.

Butter, Zucker und Vanillezucker cremig rühren, danach die Eier zugeben und alles vermischen bis eine schaumige Masse entsteht. Mehl und Salz zugeben und anschließend die Milch eingießen. Den Teig 10 Minuten ruhen lassen und im Waffeleisen goldbraun backen.

Familie Ruwisch aus Bielefeld

Marzipan-Waffeln



(ergibt 8 bis 9 Waffeln) 125g weiche Butter, 3 Esslöffel feiner Rohrzucker, 1 Tütchen Vanillinzucker, 3 Eier, 1 Prise Salz, 25g Marzipanrohmasse, 1 Esslöffel Wasser, 65g Buchweizenmehl, 65g Maismehl, 120 glutenfreie Backmischung hell, 1 Teelöffel Backpulver, 200ml Milch, 50g Mineralwasser.

Butter mit Rohrzucker, Vanillinzucker, Eiern und Salz schaumig rühren. Marzipan mit 1 Esslöffel Wasser in der Mikrowelle ganz kurz erwärmen, zerdrücken und einrühren. Übrige Zutaten unterrühren und den Teig etwa 1 Stunde stehen lassen. Dann löffelweise in das Waffeleisen füllen.
Tipp: Die Waffeln eignen sich super für Kindergeburtstage.

Annegret Berger aus Rhede

Waffeln mit Kartoffelmehl



(ergibt etwas 14 Stück) 250 g Margarine, 300 g Zucker, 6 Eier, 1 Fläschchen Backaroma Butter-Vanille, Salz, 500 g Kartoffelmehl, (evtl. 100g Kokosraspeln, nach Geschmack).

Margarine schaumig rühren, Zucker und Eier hinzufügen, nach und nach die weiteren Zutaten unterrühren. Den Teig etwa 15 Minuten ruhen lassen und dann portionsweise zu Waffeln ausbacken.
Tipp: Gut verschlossen lassen sich die Waffeln längere Zeit aufbewahren, wenn sie direkt nach dem Erkalten in eine Dose gepackt werden. Alternativ kann man das Kartoffelmehl auch gut mit Speisestärke mischen, falls nicht genug Kartoffelmehl im Haus ist.

Teresa Schöning aus Herzebrock-Clarholz

Herzwaffeln mit Zimt



(ergibt etwa 6 Waffeln) 100g Butter, 100g Zucker, 2 Eier, 150g glutenfreies Mehl, etwas Zimt, 1 Teelöffel Backpulver.

Butter und Zucker schaumig rühren, Zucker abwechselnd mit den Eiern unterrühren. Mehl, Zimt und Backpulver mischen und esslöffelweise unterrühren. Eventuell etwas Mineralwasser dazugeben, um den Teig ein wenig geschmeidiger zu machen.

Christa Edelbusch aus Ascheberg

Herzhafte Möhrenwaffeln



50g flüssige Butter, 1 Ei, 1 Teelöffel Kräutersalz, 250 bis 300g Möhren, 100g Polenta, 100g glutenfreie Mehlmischung (hell oder dunkel, geht beides).

Butter, Ei, Milch und Kräutersalz verrühren. Möhren fein raspeln und zur Ei-Milch-Masse geben. Polenta und Mehl unterrühren und den Teig kurz quellen lassen. Im Waffeleisen ausbacken.

Tipp: Die Waffeln schmecken noch besser wenn man ein bisschen geriebenen Ingwer zur Teigmasse hinzufügt, ich gebe auch gern noch ein bisschen Currypulver hinzu. Ich friere die Waffeln oft ein und toaste sie bei Bedarf auf.

Anne van Stegen

Herzhafte Kartoffelwaffeln



1kg Kartoffeln, 50g Butter, 1 Ei, 100g Polenta, Salz, Pfeffer.

Geschälte Kartoffeln fein raspeln und ein wenig ausdrücken. Butter leicht erwärmen und mit Ei, Polenta, Salz und Pfeffer zu den Kartoffeln geben. Den Kartoffelteil im Waffeleisen ausbacken. Fertige Waffeln im Backofen bei 60° warmhalten.

Anne van Stegen

Eiskuchen



(ergibt etwa 30 Stück) 250g Zucker, 1 Tütchen Vanillezucker, 2 Eier, 125g Margarine, 250g glutenfreies Mehl, 375ml Wasser.

Zucker, Vanillezucker, Eier und Margarine gut verrühren. Mehl und Wasser abwechselnd unterrühren.

Tipp: Anstatt 375 ml nur Wasser kann man auch eine Hälfte Milch, eine Hälfte Wasser nehmen. Teig abbacken.

Christa Edelbusch aus Ascheberg

Eiskuchen - Nieuwjaarke



130g weiche Butter, 500g Zucker, 2 Tütchen Vanillinzucker, 4 Eier, 500g glutenfreies helles Mehl, 50g Marzipanrohmasse, etwa 750ml Wasser.

Zucker, Vanillezucker, Eier und Margarine gut verrühren. Mehl und Wasser abwechselnd unterrühren. Butter in einer großen Küchenmaschine schaumig rühren und nach und nach Zucker und Eier hineinrühren. Die Marzipanrohmasse mit einem geringen Teil des Wassers in der Mikrowelle erwärmen, sodass es anschließend leicht mit der Gabel breiig gedrückt werden kann (Vorsicht: nur wenig erwärmen, sonst brennt es an!). Diese Masse ebenfalls durchrühren. Das gesiebte Mehl abwechselnd mit dem Wasser gut durchrühren. Der Teig muss ziemlich dünn sein. Teig 1 bis 2 Stunden stehen lassen.

Eiskucheneisen erhitzen und dünn einfetten (z.B. mit einer Speckschwarte). Einen Löffel voll Teig auf das Eisen geben, zuklappen und goldbraun backen (sollte der Teig jetzt noch zu dickflüssig sein, kann man jetzt auch noch etwas Wasser in die Schüssel geben und mit dem Löffel gut einmischen. Das hauchdünne Gebäck schnell vom Eisen lösen und zu Tüten oder Röllchen wickeln.

Tipp: In Blechdosen oder Milchkannen halten sich die abgekühlten Eiskuchen über Wochen hinweg knusprig frisch. Man kann auch weihnachtliche Gewürze in den Teig mischen, z.B. Anis, Kümmel, usw. Außerdem eignet sich der Teig super für Eiswaffeln, wenn er etwas dicker belassen wird.

Annegret Berger aus Rhede

Pfannkuchen-, Spätzle- & Pizzateig

Pizza-Boden



1 Tütchen Trockenhefe, 1 Esslöffel Zucker, 400 g glutenfreie Brotmischung (Schär), 300 ml Wasser, 1 Esslöffel Magermilchpulver, 1 Teelöffel Salz, 3 Esslöffel Olivenöl.

Hefe mit lauwarmen Wasser und Zucker verrühren und zum Mehl mit Olivenöl, Salz und Magermilchpulver geben. Mit dem Knethaken zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt 1 Stunde gehen lassen. Auf einem Backblech mit Backpacker belegt ausrollen. Mit der Gabel Löcher einstechen und 15 Min bei 200°C Heißluft backen, dann mit Tomatensauce, sonstige Zutaten und Käse belegen und weitere 15 Min bei 175°C zu Ende backen.

Regina Waltermann aus Greven

Maisgrieß-Pizza



250 g Polenta (Maisgries), 1 Liter Gemüsebrühe, 1 Esslöffel Margarine oder Butter.

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Die Polenta einrieseln lassen und sofort die Temperatur reduzieren. Die Margarine und nach Belieben Kräuter unterrühren. Die Polenta etwa 10 Minuten ziehen lassen und dabei regelmäßig umrühren. Jetzt die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Belag vorbereiten, genau wie bei einer normalen Pizza. Mit Tomatensoße, Pizzatomen, Mais, Thunfisch, Zwiebeln, Käse usw. nach Herzenslust belegen! Ofen auf 200°C vorheizen. Dann bei 180 °C etwa 20 bis 35 Minuten backen.

Hofladen Kuhre, Annette und Martin Kuhre aus Herzebrock-Clarholz

Pfannkuchen aus roten Linsen



300 g rote Linsen (gemahlen), 1 Teelöffel Zucker, 1 Teelöffel Salz, 2 Eier Mineralwasser, 2 Esslöffel Öl.

Die trockenen Zutaten mischen. Wasser und Eier einrühren bis ein glatter

Pfannkuchenteig entsteht. Teig kurz ruhen lassen, dann Öl hinzufügen.
Pfannkuchen in heißen Fett ausbacken.

Anne van Stegen

Eierpfannkuchen



2 Eier, ½ Teelöffel Salz, 4 gehäufte Esslöffel glutenfreies Mehl, Milch, etwas Mineralwasser.

Eier mit Salz und Mehl verrühren. Mit Milch auffüllen, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Etwas Mineralwasser untermischen.
Den Teig in der erhitzten Pfanne mit Margarine goldgelb backen.

Christa Edelbusch aus Ascheberg

Pfannkuchen mit Amaranth, Reis und Tapioka



100 g Buchweizen, 50 g Amaranth, 50 g Naturreis, 50 g Tapioka, 2 Eier, 1/2 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Backpulver, 400 g Milch.

Buchweizen und Amaranth mahlen und umfüllen. Naturreis und Tapioka mahlen. Mehle mit Eier, Salz, Backpulver und Milch verrühren. Die Pfannkuchen, etwa 5 Stück, nacheinander in einer beschichteten Pfanne mit wenig Fett backen.

Tipp: die Pfannkuchen schmecken süß sehr gut mit Zucker und Zimt, Apfelmus, Marmelade oder Nutella.

Familie Ruwisch aus Bielefeld

Buchweizenpfannkuchen



300 g Buchweizenmehl, 500 ml Mineralwasser mit Kohlensäure, 3 Eier, Salz, etwas Öl, nach Wahl zum Belegen: Paprikastreifen, Schinkenwürfel, Champignons, angeschwitzte Zwiebelringe usw., geriebener Käse.

Buchweizenmehl mit Mineralwasser anrühren, Eier zugeben und mit Salz würzen. Den Pfannkuchenteig am besten 30 Minuten gehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pfannkuchen backen. Nach Belieben mit verschiedenen Zutaten (herzhaft oder süß) belegen und mit geriebenem Käse bestreuen.

Entweder in der Pfanne kurz weiter erwärmen bis der Käse zerlaufen ist oder im Backofen bei 200°C kurz überbacken .

Anna-Lena Sundermeyer aus Bissendorf

Struwen I



(ergibt etwa 16 Stück) 250 g glutenfreies Mehl, 2 Eier, ½ Päckchen Backpulver, 1 Esslöffel Zucker, ½ Teelöffel Salz, 250 ml Milch, 40 g Rosinen.

Alle Zutaten bis auf die Rosinen mit dem Knethaken verarbeiten. Dann die Rosinen zugeben. Im heißen Öl in der Pfanne von beiden Seiten backen.

Christa Edelbusch aus Ascheberg

Struwen II



500g helles glutenfreies Mehl, 375ml Milch, 40g zerbröckelte Hefe, 2 Esslöffel Zucker, 125g Rosinen, 1 Ei, ½ Teelöffel Salz.

Alle Zutaten verkneten und zugedeckt etwa 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Viel Speiseöl (etwa ½ cm tief) in der Pfanne erhitzen und mit dem Gemüselöffel von dem dicklichen Teig kleine „Püfferchen“ in das heiße Fett geben. Wenn die Unterseite braun wird, mit dem Pfannenmesser wenden und anschließend die braune Seite einmal tief nach unten drücken. Auf dem Pfannkuchenteller zugedeckt bis zum Verzehr warm lagern.

Tipp: Die Münsterländer Spezialität wird gern zu warmer Puddingmilch oder zu Wein- bzw. Biersuppe gegessen.

Annegret Berger aus Rhede

Spätzle



(für 4 bis 6 Personen) 500g glutenfreies Mehl (farine von Schär), 1 Teelöffel Salz, 5 Eier, 220 ml lauwarmes Mineralwasser, 1 Prise Natron oder Backpulver.

Alle Zutaten in der Rührschüssel so lange schlagen, bis Luftblasen entstehen. Dann etwa 10 Minuten ruhen lassen. Nochmals den Teig schlagen. Der Teig sollte sich ziehen lassen, ohne zu reißen. Spätzleria auf einem breiten Kochtopf mit viel kochendem Salzwasser und etwas Pflanzenöl legen. Den Teig mit dem

Teigspatel portionsweise auftragen und langsam durch die Löcher streichen. Die Spätzle einmal aufkochen lassen, abschöpfen und in einem breiten Siebtopf unter dem ein Topf mit heißem Wasser ist „lagern“. Eventuell mit wenig Öl durchmischen, damit sie nicht zu sehr kleben.

Tipp: Je nach Mehlsorte oder Eiergröße kann die zugegebenen Wassermenge variieren. Je nachdem wie flüssig der Teig ist, desto länger und weicher werden die Spätzle. Mit weniger Flüssigkeit werden die Spätzle eher zu Knöpfle und etwas kerniger im Biss.

Annegret Berger aus Rhede

Brot, Brötchen & Brezel

Helle Brötchen



500 g Schär Brot Mix B (oder anderes helles glutenfreies Mehl), 1 Päckchen Trockenhefe (oder ½ Würfel Frischhefe), 1 Teelöffel Fiber Husk (Flohsamen), etwas Salz, 1 Teelöffel Zucker, 1 Esslöffel Öl, 400 bis 410 ml lauwarmes Wasser, etwas flüssige Butter zum Bepinseln, Sesam, Mohn oder Sonnenblumenkerne zum Bestreuen.

Mehl, Zucker, Hefe und Flohsamen vermischen. Öl, Salz und Wasser zugeben und ca. 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten, bis er sich von der Schüssel löst. Aus dem Teig mit dem Teigschaber 12 gleich große Teile abstechen und mit nassen Händen Kugeln daraus formen.

Die Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Mit einem scharfen Küchenmesser über Kreuz einschneiden. Die Brötchen im Backofen bei etwa 40° rund 25 bis 30 Minuten gehen lassen. Anschließend den Rost eine Schiene über das Blech schieben und ein feuchtes Tuch darüber legen. Dann die Brötchen mit der flüssigen Butter einpinseln und beliebig bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 230° etwa 15 bis 18 Minuten backen. (Anstatt des feuchten Tuchs kann auch eine mit Wasser gefüllte feuerfeste Form unten in den Backofen gestellt werden.) Hinweis: Glutenfreier Hefeteig braucht viel Feuchtigkeit beim „Gehen“. Durch das fehlende Gluten trocknet der Teig nach, deshalb darf er nie so fest sein, wie glutenhaltiger Teig. Glutenfreien Teig nur einmal gehen lassen. Glutenfreie Backwaren sollten so frisch wie möglich eingefroren werden. Dafür den Gefrierschrank 2-3 Stunden vor dem Einfrieren auf „Super“ stellen. Dann gibt es keine Eiskristalle. Aufgebacken oder getoastet schmeckt glutenfreies Brot wie frisch gebacken.

Das Rezept einschließlich Hinweis stammt von der Firma Schär.

Christa Edelbusch aus Ascheberg

Frühstücksbrötchen



300 g Quark, 400 g glutenfreies Mehl, 1 Tütchen Backpulver, Salz, Honig, 12 Esslöffel Milch, 12 Esslöffel Honig.

Alles zu einem Quark-Öl-Teig verkneten und ein wenig ruhen lassen. Mit beölten Händen Brötchen formen und diese dann nach Wahl mit Körnern, Mohn oder Sesam bestreuen. Auch eine Scheibe Käse kann man drüber legen. Im

vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze auf 180°C etwa 25 Minuten backen. Allgemeine Hinweise: Wir haben festgestellt, dass wir gute Mehle wählen müssen, um gute Backergebnisse zu erzielen. So greifen wir auf die Mehle von Baukhof oder Hammermühle zurück. Und immer auf die jeweils vorgesehene Mischung für Kuchen, für Brot oder die Universelle für Pfannkuchen zum Beispiel. Mittlerweile backe ich jedes normale Rezept auch glutenfrei. Man muss dabei aber bedenken, dass die gebackenen Sachen am besten am selben Tag oder aber am drauffolgenden Tag verzehrt werden müssen. Die Backwaren halten sich nicht so lange frisch und werden sehr schnell trocken. Auch ist es oft nötig, ein wenig mehr Flüssigkeit zu nehmen.

Andrea Hofstee

Schokobrötchen (Gluten- und Laktosefrei)



500 g glutenfreies Mehl (hell z.B. von Schär), 1 Päckchen Backpulver (glutenfrei), 500 g Magerquark (laktosefrei), 2 Eier, 50 g Zucker, 2 Tütchen Vanillezucker, 1 Prise Salz, 100 g Schokotropfchen (Zartbitter oder Vollmilch), 1 Eigelb, 2 Esslöffel Wasser.

Ofen vorheizen 200 °C Ober-/Unterhitze. 2 Schüsseln bereit stellen. In eine Schüssel das Mehl mit Vanillezucker, Backpulver, Salz und Zucker vermengen. In der zweiten Schüssel mit einem Knethacken Eier und Quark verrühren. Dann das vermengte Mehl zu den Eiern und Quark geben und alles mit dem Mixer vermischen. Schokotropfen dazugeben. Teig in zwölf gleich große Teile abteilen und mit den Händen (entweder gut angefeuchtet oder mit einmal Handschuhen, da der Teig sehr klebrig ist) zu Brötchen modellieren.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Brötchen drauf verteilen. Mit verquirltem Eigelb und Wasser bestreichen. Backblech auf mittlere Schiene und etwa 20 bis 25 Minuten bei Ober-/Unterhitze backen, bis sie leicht braun sind. Tipp: Da Glutenfreies Brot und auch Brötchen schnell trocken werden, sollte man sie schnell verspeisen. Auch für Nicht-Allergiker ein Genuss!

Peggy Wandtke aus Hilchenbach

Rosinenbrötchen (Stutenkerle, Palmvögel)



250g Magerquark, 6 Esslöffel Milch, 6 Esslöffel Öl, 100g Zucker, 1 Ei, 1 Prise Salz, 1 Tütchen Vanillinzucker, 1 ½ Tütchen Backpulver, 450g glutenfreies helles Mehl, 250g Rosinen; 2 Eigelb zum Bestreichen.

Zutaten verkneten und zu Brötchen, Stutenkerlen oder Palmvögeln formen. Mit verquirltem Eigelb bestreichen. Bei 180 bis 190°C etwa 30 Minuten backen.

Annegret Berger aus Rhede

Laugenbrezel



Für den Teig: 40g frische Hefe, 1 Esslöffel Zucker, 150ml heißes Wasser, 150ml kalte Milch, 500g glutenfreie helle Mehlmischung, 1 ½ Teelöffel Salz, 30g Butter;

**Für die Lauge: 500ml Wasser, 2 Teelöffel Salz, 50g Natronpulver;
1 bis 2 Eiklar zum Bestreichen, grobes Salz zum Bestreuen.**

Hefe, Zucker, heißes Wasser und Milch vermischen und aufgehen lassen. Mehl mit Salz und Butter mischen, Hefemilch unterkneten. Teig zu dünnen Rollen formen und diese zu Brezel schlingen. Für die Lauge Wasser, Salz und Natronpulver zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und die geformten Brezeln mit dem Schaumlöffel kurz eintauchen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Bei 200°C etwa 20 Minuten backen. Mit Eiklar bestreichen und mit dem groben Salz bestreuen.

Tipp: Statt Brezel lassen sich auch Stangen oder Brötchen formen.

Annegret Berger aus Rhede

Kartoffelbrot



1 Würfel Hefe, 1 Teelöffel Zucker, 150 ml lauwarme Milch, 200 g gekochte, mehlig kochende Kartoffeln (am besten vom Vortag), 500 g glutenfreies Mehl (z.B. Brot Mix von Schär), 1 Esslöffel Salz (Achtung: bei gesalzenen Kartoffeln weniger), 300 ml lauwarmes Wasser, 2 Esslöffel Öl.

Die Hefe zerbröckeln, mit Zucker und Buttermilch glatt rühren und 10 Minuten ruhen lassen. Die Kastenform dünn einfetten. Die am Vortag gekochten Kartoffeln schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Mehl, Salz, Hefemilch und Wasser zu einem zähnen Teig verkneten. Das Öl einarbeiten. Den Teig in die Form geben und mit einem angefeuchteten Teigschaber glatt streichen. An einem warmen Ort 30 bis 40 Minuten gehen lassen. Das Brot im vorgeheizten Backofen bei 225°C etwa 1 Stunde backen.

Tipp: Kerniger und aromatischer wird das Brot, wenn Sie 50 g Sonnenblumenkerne, 50 g Buchweizenflocken oder 50 g gehackte Walnüsse unter den Teig mischen.

Yvonne Pollmeier aus Verl

Kartoffelbrot mit Nüssen



250 g rohe Kartoffeln, 250 g gekochte Kartoffeln, 200 g Kartoffelstärke, 50g gemahlene Haselnüsse, 50g Mehlmischung dunkel / Buchweizenmehl, 2 Päckchen Trockenhefe, 1 Teelöffel Salz, 1 Esslöffel Öl.

Kartoffeln schälen, fein reiben und mit den restlichen Zutaten zu einen glatten Teig verarbeiten. Teig 1 Stunde gehen lassen, durchkneten, in eine gefettete Kastenform geben und nochmals 20 Minuten gehen lassen. Brot bei 200°C etwa eine Stunde backen lassen.

Tipp: Das Brot ist schön saftig und hat einen herrlich nussigen Geschmack.

Anne van Stegen

Fladenbrot



1 Würfel frische Hefe (42 g), 500 g glutenfreies Mehl (hell), 250 g Quark (20 % Fett), 1 Teelöffel Salz, 2 Esslöffel Olivenöl, 3 bis 4 Esslöffel Sesamsamen.

Die Hefe zerbröckeln und in 300 ml lauwarmen Wasser auflösen. Mehl in eine Schüssel sieben. Quark, Hefewasser und Salz zugeben und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen, mit etwas glutenfreiem Mehl bestreuen und an einem warmen Ort etwa 45 Minuten zugedeckt gehen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen(Umluft). Den Teig mit Olivenöl beträufeln und den Sesamsamen bestreuen. Das Fladenbrot im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene etwa 25 Minuten backen. Frisch genießen.

Tipp: Eine leckere Variante ist der Knoblauchfladen. Dazu 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin goldgelb anbraten. Den Fladen mit der Knoblauchbutter bestreichen und wie oben angegeben backen.

Barbara Feidieker aus Warendorf

Schwarzbrot I



Für den Sauerteigansatz: 100 g Buchweizenmehl (Quinoamehl), 175 ml lauwarmes Wasser, einige Brösel frische Hefe.

Für den ersten Teig: 500 ml Wasser, 3 bis 5 Esslöffel Sauerteig, 200 g Buchweizenschrot, 200 g Milchsreisschrot, 100 g Leinsamenschrot.

400 ml Wasser, 200 g Rübekraut, 1 Esslöffel Salz, 100g Leinsamen, 50g

zerkleinerte Sonnenblumenkerne, 175 g Buchweizenschrot, 175 g Milchreisschrot.

Für den Sauerteigansatz Mehl, Wasser und Hefe verrühren und 36 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen, alle 12 Stunden umrühren.

Für den ersten Teig die angegebenen Zutaten verrühren und bei Zimmertemperatur 12 Stunden ruhen lassen.

Dann den ersten Teig mit den angegebenen Zutaten für den zweiten Teig verrühren und in eine 30 cm lange, gefettete Kastenform füllen. Die Form mit Alufolie bedecken und in den kalten Ofen stellen. 3 Stunden bei etwa 150°C Ober-/Unterhitze backen. Die Folie kurz vor Ende der Backzeit entfernen. Das Brot im Anschluss 12 Stunden im abgeschalteten Ofen abkühlen lassen.

Annegret Laub aus Beelen

Schwarzbrot II



250g Rübenkraut, 500ml lauwarme Buttermilch, 2 Hefewürfel, 280g Buchweizengrütze oder -schroth, 70g Leinsamen, 70g Sesam, 50g Sonnenblumenkerne, 250g glutenfreies helles Mehl, 1 Esslöffel Salz, Butter und Buchweizenflocken für die Form.

Rübenkraut, Buttermilch und Hefe im Litermaß verrühren und aufgehen lassen. Übrige Zutaten vermischen. Hefemischung gründlich einrühren (der Teig ist relativ flüssig). Eine Königskuchenform (34cm Kasten) mit Butter einfetten und mit Buchweizenflocken bemehlen. Teig einfüllen. Bei 140°C (ohne Vorheizen) etwa 3 Stunden backen. Anschließend aus der Form nehmen und auf einem Rost mit einem Küchentuch abgedeckt abkühlen lassen.

Annegret Berger aus Rhede

Vollkornbrot



(für 2 Brote) 500ml Buttermilch, 300ml heißes Wasser, 2 Würfel frische Hefe, 2 Esslöffel Vollrohrzucker, 2 Esslöffel Rübenkraut, 150g Amaranthmehl, 150g Kastanienmehl, 150g Quinoamehl, 150g Teffmehl, 150g Buchweizenmehl, 150g Maismehl, 100g Hirsemehl, 3 Esslöffel Flohsamen, 50g Leinsamen, 60g Butter, 3 Teelöffel Salz.

Alle Zutaten miteinander verkneten, in zwei Brotkästen (30cm, schmal) geben und z.B. auf der Heizung aufgehen lassen. Backofen auf 190°C vorheizen. Teige einschneiden und etwa 1 Stunde im vorgeheizten Ofen backen. Aus der Form nehmen und 1 Stunde in der Nachwärme im Ofen belassen.

Annegret Berger aus Rhede

Körnerbrot



3 Eier, 130ml Wasser, 100g gemahlene Haselnüsse, 20g Flohsamenschalen, 20g gemahlene Leinsamen, 25g Sonnenblumenkerne, 25g Kürbiskerne, 10g Walnüsse, 1/3 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Honig, 2 Esslöffel Essig, 4 Esslöffel geschmolzene Butter.

Backofen auf 160°C vorheizen. Eier trennen. Eiklar steif schlagen. Eigelb mit den übrigen Zutaten verrühren und unter den Eischnee heben. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (etwa 18 x 8cm) geben. Für 50 Minuten bei 160°C backen. Aus dem Ofen nehmen, mit dem Backpapier aus der Form heben und abkühlen lassen

Marianne Fordkort aus Hövelhof

Tomatenbrot



Etwa 350ml passierte Tomaten, 500g glutenfreies Mehl, 2 Teelöffel Johannisbrotkernmehl, 1 Hefewürfel, 1 Teelöffel Zucker, 4 Esslöffel Olivenöl, 1 Teelöffel Salz, 1 rote Paprika, 200g Emmentaler am Stück, etwas flüssige Butter oder Olivenöl zum Bestreichen.

Hefe, Zucker und Tomatensoße verrühren. Mehle, Salz und Öl zugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Eventuell etwas Wasser oder Mehl zufügen. Paprika und Käse würfeln und unterkneten. Einen Brotlaib formen, in einen gefettete Kastenform geben und 15 Minuten gehen lassen. Backofen auf 185°C vorheizen. Oberfläche mit flüssiger Butter oder Olivenöl bestreichen. Im vorgeheizten Ofen 35 bis 45 Minuten backen.

Tipp: Klingt es hohl, wenn man auf die Unterseite des Brotes klopft, ist es fertig. Wer mag, kann dem Teig Gewürze wie Oregano zufügen. Das Brot ist lecker als Partybrot oder eignet sich als Beilage zur Gulaschsuppe.

Margret. Friebe aus Reken

Hefezopf



330 g glutenfreies Mehl, 15g frische Hefe, 175ml lauwarme Milch, 80g Zucker, 1 Ei, 50g flüssige Margarine, 1 Prise Salz, evtl. Eigelb und Hagelzucker.

Alle Zutaten in die Küchenmaschine geben und etwa 10 Minuten bei Stufe 2 mit den Knethaken kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 40 bis 60 Minuten gehen lassen bis sich der Teig verdoppelt hat. Teig mit der Hand durchkneten und in drei gleiche Stücke teilen. Diese zu Rollen formen und einen Zopf flechten.

Nochmals 10 Minuten gehen lassen. Eventuell Eigelb verquirlen, Zopf damit bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen. Bei 190°C Ober/Unterhitze etwa 25 bis 30 Minuten backen.

Maria Terhürne aus Ahaus-Altstätte

Rosinenbrot



400g glutenfreies helles Mehl, 150g Zucker, 1 Ei, 250g Quark, 8 Esslöffel Öl (z.B. Rapsöl), 5 Esslöffel Milch, 1 Prise Salz, 1 ½ Tütchen Backpulver, 100 bis 150g Rosinen; Fett und Mehl für die Form.

Alle Zutaten miteinander verkneten und in einer gefetteten und mit Mehl ausgestreuten 34cm Königskuchenform (Kastenform) füllen. Bei 175°C etwa 40 bis 55 Minuten backen.

Annegret Berger aus Rhede

Torten

Mokkatorte mit Sahnefüllung



Für den Biskuit: 4 Eier, 200 g Kartoffelmehl, 200 g Zucker, 1 Päckchen Backpulver, 1 Päckchen Vanillinzucker.

Für die Füllung: etwa 700 ml Sahne, 2 Tütchen Sahnesteif, 2 Tütchen Vanillezucker, 3 Tütchen löslicher Kaffee (z.B. von Nescafe) und etwas Wasser, Schoko-Kaffeebohnen zum Verzieren.

Für den Biskuit Eier und Zucker verrühren. Gesiebtetes Kartoffelmehl und Backpulver vorsichtig unterheben. Eine Springform mit Backpapier auslegen, nicht einfetten. Teig einfüllen und etwa 35 Minuten backen bei 160°C bis 170°C Heißluft. Den erkalteten Biskuitboden zweimal durchschneiden.

Für die Füllung die Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker schlagen und den Kaffee unterrühren. Die Torte damit füllen. Oben mit kleinen Sahnehäubchen und Schoko-Kaffeebohnen verzieren. Kalt stellen. Die Torte schmeckt sowohl am 1. Tag als auch am 2. Tag.

Lisa Westers aus Emsdetten

Südtiroler Preiselbeertorte



6 Eier, 125 g Buchweizenmehl, 1 Teelöffel Backpulver, 2 Tütchen Sahnesteif, 4 Tütchen Vanillezucker, 800 ml Sahne, 1 Glas Wildpreiselbeeren (glutenfrei), abgeriebene Schale von 1/2 Bio Zitrone.

Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen .Eier trennen. Eiklar steif schlagen ,dabei 1 Prise Salz und Zucker einrieseln lassen. Eigelb kurz unterrühren. Mehl und Backpulver darübersieben und kurz unterheben. Masse in die Form streichen. Im heißen Ofen (Umluft 150 °C / E-Herd 175°C) etwa 25 Minuten backen ,Biskuit vom Formrand lösen und erkalten lassen. Sahne steif schlagen, dabei Zucker und Sahnesteif einrieseln lassen. Preiselbeeren (3 Esslöffel übriglassen),mit Zitronenschale unter die Sahne heben. Biskuit halbieren. Um den unteren Boden einen Tortenring legen. Etwa 2/3 der Sahne darauf verteilen. Oberen Boden drauf legen. Torte aus dem Ring lösen und den Rand mit Sahne bestreichen. Etwa 2 Stunden kalt stellen. Die restliche Sahne in einen Spritzbeutel füllen und auf die Torte spritzen. Mit den zurückgelassenen Preiselbeeren verzieren.

Tipp: Mit dem Boden kann man jede Torte backen ,egal mit welcher Füllung.

Dorothee Eimkemeier aus Kalletal

Pfirsich-Maracuja-Schmetterling



Für den Biskuit: 5 Eier, 125 g Zucker, 1 Tütchen Vanillezucker, 60 g Reismehl, 60 g Kartoffelmehl, 1 Teelöffel Backpulver, etwas glutenfreies Paniermehl für die Form.

Für Füllung und Belag: 600 ml Sahne, 3 Tütchen Vanillezucker, 3 Tütchen Sahnesteif, 1 Dose Pfirsiche, 1 Päckchen Vanillesoßenpulver (ohne Kochen!), 200 ml Maracuja-Saft.

Eine Springform mit Backpapier auslegen, den Rand einfetten und mit etwas Paniermehl austreuen. Eier trennen, Eiweiß mit 4 EL Zucker steif schlagen. Das Eigelb mit dem restlichen Zucker und dem Vanillezucker schaumig rühren. Erst den Eischnee, dann das Mehl (vorher die beiden Mehlsorten miteinander vermischen) mit dem Backpulver unterheben. Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Teig in die vorbereitete Springform geben etwa 35 bis 40 Minuten backen. Von dem Biskuitboden oben einen Deckel abschneiden bzw. den Boden halbieren. Den oberen Teil kann man anderweitig verwenden, für die Torte wird er nicht mehr benötigt.

Einen Tortenring um den Boden stellen. Im Anschluss die Pfirsich-Sahne-Masse auf den Boden geben und glatt streichen.

Für den Belag 200 ml Sahne mit einem Tütchen Sahnesteif und 1 Tütchen Vanillezucker steif schlagen. Die Sahne in einen Spritzbeutel füllen. Tortenring entfernen und die Torte in der Mitte einmal durchschneiden. Beide Hälften werden entgegengesetzt aneinander gelegt, so dass man einen Schmetterling daraus erkennen kann. Dann werden an den Rändern entlang Sahnetupfen gespritzt. Im Anschluss verrührt man 200 ml Maracuja-Saft mit dem Vanillesoßenpulver. Die Masse darf nicht zu flüssig sein. Anschließend die Maracuja-Masse als Spiegel in die Mitte beider Flügel geben.

Stefanie Nieland aus Velen-Ramsdorf

Möhren-Haselnusstorte



(für eine 28er Springform) 6 bis 7 Eier, 220 g Zucker, 250 g fein geriebene Möhren, 250 g fein gemahlene Haselnüsse, etwas Zitronenschale, 1 Esslöffel Puddingpulver auf Maisbasis, 1 Teelöffel Weinsteinbackpulver (auf Maisbasis).

Eier trennen. Eigelbe mit Zucker und Zitronenschale schaumig rühren. Haselnüsse, Backpulver, Puddingpulver und Möhren unterheben. Eiklar steif schlagen und unterheben. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen und bei etwa 180°C rund 60 Minuten backen. Nach dem Erkalten stürzen um eine glatte Oberfläche zu erhalten.

Tipp: Nach Wunsch mit Zuckerguss überziehen und mit Marzipanmöhren dekorieren.

Hinweise: Das Rezept schmeckt Allergikern und Anderen gleichermaßen. Den Kuchen kann man auch problemlos zu Torten mit Sahne oder Obstfüllung umwandeln. Bei Backpulver und Puddingpulver sollte man dann Auf Produkte auf Maismehlbasis ausweichen(gibt es in Reformhäusern und Bioläden

Sabine Behmenburg aus Fröndenberg – Ostbüren

Eierlikörtorte



80 g Zucker, 80 g weiche Butter, 1 Tütchen Vanillezucker, 5 Eier, 200 g gemahlene Haselnüsse, etwa 180 g Schokostreusel (100 g für den Teig / 80 g für den Dekorand), 2 Esslöffel Rum, 1 Teelöffel Backpulver, 400 ml Sahne, 2 Tütchen Sahnefest, 2 Tütchen Vanillezucker, 100 ml Eierlikör.

Backofen vorheizen auf 180 °C Oberhitze. Weiche Butter und Zucker vermischen und nach und nach die Eier zugeben. Haselnüsse, Backpulver und Rum untermischen. Zum Schluss Schokostreusel hinzugeben (nicht zermahlen). Teig in eine Backform füllen und im vorgeheizten Ofen 40 bis 45 Minuten backen. Sahne steif schlagen. Die Hälfte der Sahne in einen Spritzbeutel geben. Kuchen mit Sahne einstreichen und mit dem Spritzbeutel Sahnetupfer dicht nebeneinander auf den oberen Tortenrand spritzen. Danach Eierlikör von der Mitte aus verteilen. Tortenaußenrand mit Schokostreusel verzieren.

Mechthild Bringemeier aus Recke

Himbeeren-Frischkäse-Torte



Für den unteren Boden: 100g Mais-Schokoplätzchen, 60g gehobelte Mandeln, 150g Butter, 20g Zucker.

Für den zweiten Boden: 4 Eier ,150 g Zucker, 150g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse, 1 Tütchen Puddingpulver, 1 Teelöffel Backpulver, 1 Prise Salz.

Für die Füllung : 2 Packungen Frischkäse, 400ml Sahne, 100g Zucker, 10 Blatt Gelatine, 800g gefrorene Himbeeren, 250ml Himbeersirup, 250ml Wasser, 2 Päckchen Tortenguss.

Die Plätzchen in einen Gefrierbeutel geben und mit der Teigrolle klein rollen, Mandeln mit 50 g Zucker bräunen, restliche Butter flüssig werden lassen und alles zusammen verrühren und in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben und glatt verteilen, im Kühlschrank fest werden lassen.

Für den zweiten Boden die Zutaten zu einem Biskuitteig verarbeiten. Dazu die Eier trennen, Eigelb mit 2 Esslöffel heißem Wasser schaumig rühren. Eiklar mit Salz steif schlagen, dann mit dem restlichen Zucker weiter zu einer festen

Masse schlagen. Alles zusammen vorsichtig vermengen und im vorgeheizten Backofen bei 175 ° C etwa 10 bis 15 Min backen. Nach Abkühlung den Kuchen einmal durchschneiden und 1 Platte einfrieren.

Für die Füllung Frischkäse mit dem Zucker verrühren, mit der steif geschlagene Sahne verrühren. Gelatine einweichen, auflösen und unter die Masse rühren. Roten Gelee auf den ersten Boden verstreichen, den Biskuit drauf geben und die Frischkäsemasse auf den Boden streichen. Dann die gefrorenen Himbeeren auf die Masse geben. Himbeersirup und Wasser mit dem Tortenguss andicken und über die Himbeeren gießen.

Tipp: Am besten die Torte einen Tag vorher zubereiten und durchziehen lassen.

Regina Waltermann aus Greven

Himbeer-Mascarpone-Torte mit Schoko-Crunchie-Boden



250 g tiefgekühlte Himbeeren, Öl für die Tortenplatte, 50 g Zartbitterkuvertüre, 75 g Vollmilchkuvertüre, 25 g Mandelstifte, 40 g Cornflakes, 2 Blatt weiße Gelatine, 150 g Schlagsahne, 250 g Mascarpone, 250 g Magerquark, 60 g Zucker + 1 Esslöffel Zucker, 2 Tütchen Vanillezucker, 1/2 gestrichener Teelöffel Speisestärke, 125 g frische Himbeeren.

Gefrorene Himbeeren in ein Sieb über einer Schüssel geben und auftauen lassen (dabei den Saft auffangen).

Eine Tortenplatte mit etwas Öl bestreichen. Einen Tortenring oder den Rand einer Springform (18 cm Ø) daraufsetzen. Gesamte Kuvertüre grob hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Vom Wasserbad nehmen. Mandeln und Cornflakes zugeben und gut unterrühren. In den Tortenring füllen und als Boden andrücken. Etwa 1 Stunde kalt stellen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne steif schlagen und kalt stellen. Mascarpone, Quark, 60 g Zucker und Vanillezucker verrühren. Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze auflösen. 3 bis 4 Esslöffel Mascarponecreme unterrühren, dann alles in die restliche Creme rühren. Sahne unterheben. Hälfte der Himbeeren kurz unter die Creme heben. Auf den Schokoboden geben und glatt streichen. Torte mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen. Übrige aufgetaute Himbeeren und aufgefangenen Saft pürieren und durch ein Sieb streichen. Himbeerpüree und 1 Esslöffel Zucker aufkochen. Stärke und 1 Esslöffel kaltes Wasser glatt rühren. In das kochende Püree rühren und unter Rühren mindestens 1 Minute köcheln. Auskühlen lassen.

Kurz vor dem Servieren frische Himbeeren verlesen, eventuell waschen und trocken tupfen. Torte aus dem Tortenring lösen. Himbeeren auf der Torte verteilen und mit Himbeersoße beträufeln. Torte in Stücke schneiden.

Regina Waltermann aus Greven

Kirschtorte mit Baiserhaube



3 Eier, 100g weiche Butter, 250g Zucker, 3 Päckchen Vanillezucker, 65 g glutenfreies Mehl, 65g gemahlene Mandeln, 2 Teelöffel Backpulver, 75ml Milch, 1 Glas Kirschen, 2 Päckchen roter Tortenguss, 400ml Sahne, 1 Päckchen Sahnesteif, Mandelblättchen, Puderzucker.

Backofen auf 150°C (Umluft 150°C) vorheizen.

Eier trennen. Butter, 100 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker und eine Prise Salz cremig rühren. Eigelbe einzeln unterrühren. Mehl, Mandeln und Backpulver mischen, im Wechsel mit der Milch unterrühren. Teig in eine gefettete Springform (26cm ø) geben.

Eiklar und eine Prise Salz steif schlagen, dabei 150 g Zucker einrieseln lassen. Baisermasse locker auf den Teig streichen, dabei rundherum einen circa 1 cm breiten Rand freilassen. Baiser mit Mandelblättchen bestreuen. Im heißen Ofen etwa 30 Minuten backen. Eventuell 10 Minuten vor Ende der Backzeit mit Alufolie bedecken. Torte auf ein Kuchengitter setzen, vom Formrand lösen und in der Form auskühlen lassen.

Aus der Form lösen, waagrecht halbieren, Boden auf eine Platte setzen und mit einem Formrand umschließen. Ein Glas Kirschen mit Saft, einem Päckchen Vanillezucker und zwei Esslöffel Zucker zum Kochen bringen und mit zwei Päckchen rotem Tortenguss eindicken. Masse gleichmäßig auf dem Tortenboden verteilen und vollständig auskühlen lassen, am besten über Nacht.

Sahne steif schlagen, Sahnesteifiger und zwei Päckchen Vanillezucker einrieseln lassen und auf die ausgekühlten Kirschen streichen. Den Tortendeckel in zwölf Stücke schneiden und einzeln auf die Sahneschicht setzen. Zum Schluss mit Puderzucker bestäuben.

Maria Wiechen-Hofmeister aus Gehrden

Buchweizentorte I



4 Eier, Zitronensaft, 120 g Honig, 2 Esslöffel warmes Wasser, 180 g Buchweizenmehl, 1 Teelöffel Backpulver, 250 g Sahne, 300 g Preiselbeeren, 150 g Honig.

Eier trennen. Eigelbe mit dem Zitronensaft und dem Honig sowie dem Wasser schaumig schlagen. Das Buchweizenmehl mit dem Backpulver mischen und unterziehen. Die Eiklar zu Schnee schlagen und unterheben. Den Teig in eine gefettete Springform füllen und bei 180°C ca. 20 Minuten backen. Auskühlen lassen und zu zwei Böden mittig durchschneiden.

Für die Füllung die Sahne schlagen und mit Preiselbeeren und Honig mischen und alles auf einen der Böden geben. Mit dem zweiten Boden bedecken. Nach Belieben mit weiterer Sahne bestreichen.

Anna-Lena Sundermeyer aus Bissendorf

Buchweizentorte II



Für den Teig: 3 Eier, 150 g Zucker, 1 Tütchen Vanillezucker, 150 g Buchweizenmehl, 50 g Maisstärke (Mondamin) oder glutenfreies Mehl, 2 Teelöffel Backpulver; für die Füllung: 750 ml Sahne, 3 Blatt weiße Gelatine, 1 Glas Preiselbeeren.

Eier trennen. Eiklar mit drei Esslöffeln Wasser steif schlagen, Zucker und Vanillezucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis sich der Zucker gelöst hat. Dann zuerst das Eigelb und danach Buchweizenmehl, Stärke und Backpulver unterheben. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Durchmesser 24 cm) geben und bei 200°C (Umluft 180°C) etwa 30 Minuten backen. Abkühlen lassen und zweimal durchschneiden.

Für die Füllung Sahne steif schlagen. Etwa drei Esslöffel Sahne zum Verzieren abnehmen. Unter die restliche Sahne die eingeweichte, aufgelöste Gelatine und die Preiselbeeren ziehen. Die Torte damit füllen und ringsum bestreichen. Mit Sahnetupfen und einigen Preiselbeeren verzieren.

Gertrud Vornholt-Wickensack

Buchweizentorte III



6 Eier, 175 g Zucker, 1 Tütchen Vanillinzucker, 100 g Buchweizenmehl, 1/2 Päckchen Backpulver, 600 ml Preiselbeeren (oder Menge nach Geschmack), 400 ml Sahne.

Eier und Zucker schaumig schlagen. Mehl und Backpulver mischen und vorsichtig unterheben. Den Kuchen bei 175 ° C abbacken. Nach dem Erkalten einmal durchschneiden. Sahne steif schlagen, etwas zur Verzierung zurückbehalten und den Rest mit den Preiselbeeren mischen. Den Kuchen mit der Preiselbeersahne füllen und mit steifgeschlagener Sahne verzieren.

Monika Stockmann aus Hörstel-Riesenbeck

Nuss-Sahne-Torte



**Tortenböden: 7 Eier, 150 g Zucker, 200 g gemahlene Haselnüsse
Belag: 400 ml Sahne, 2 Teelöffel Zucker, 1 Päckchen Sahnesteif, 50 bis 100 g Haselnusskrokant.**

Backofen (Umluft) auf etwa 170 °C vorheizen.

Eier trennen. Eigelb mit 100 g Zucker cremig rühren. Eiklar mit 50 g Zucker sehr steif schlagen. Die gemahlene Haselnüsse zusammen mit dem Eischnee

unter die Eigelbmasse heben. Den Teig auf zwei, mit Backpapier ausgelegte Springformen (26 cm Durchmesser) verteilen und gleichzeitig im vorgeheizten Backofen backen. Auskühlen lassen.

Die Sahne mit Sahnesteif und Zucker steif schlagen. Mit einem Teil der Sahne den ersten Boden bestreichen und den zweiten Boden auflegen. Etwas Sahne für die Dekoration zurück stellen. Den zweiten Boden und den Tortenrand ebenfalls mit Sahne bestreichen und mit Haselnusskrokant und Sahnetupfen verzieren. Tipp: Erst am Tag des Verzehrs die Torte mit Haselnusskrokant verzieren.

Irene Langenkamp aus Münster

Erdbeer-Soßen-Kuchen



6 Eiklar, 250 g Zucker, 1 Tütchen Vanillezucker, ½ Esslöffel Essig, 180 bis 200 g gehackte gemischte Nüsse, 500 ml Sahne, 750 g Erdbeeren (frisch oder gefrorene Früchte), 3 Esslöffel Puderzucker.

Die Eiklare ganz steif schlagen, nach und nach Zucker und Vanillezucker dazugeben, dann den Essig untermischen. Zum Schluss die Nüsse unterheben. Aus der Masse zwei Böden auf Backpapier (etwa 30 Minuten bei 170 Grad) backen. Einen der Böden in Kuchenstücke schneiden.

Sahne schlagen. 250g Erdbeeren würfeln und unterheben. Den nicht durchgeschnittenen Boden auf eine Platte setzen und einen Tortenring umlegen. Die Erdbeersahne darauf streichen. Die geschnittenen Kuchenstücke auflegen. Die restlichen 500 g Erdbeeren mit Puderzucker pürieren und die Soße auf die einzelnen Kuchenstücke gießen.

Barbara Feidieker aus Warendorf

Mallorquinische Mandeltorte



6 Eier, Salz, Zimt, 250g Puderzucker und Puderzucker zum bestäuben, 1 Vanilleschote, 1 unbehandelte Zitrone, 1/2 Teelöffel Backpulver, 300g gemahlene Mandeln, 400ml Sahne, 1 Dose Aprikosen.

Zunächst wird das Eiweiß mit etwas Zitronensaft steif geschlagen. Danach Eigelb, Salz und Puderzucker schaumig schlagen. Vanillemark, geriebene Zitronenschale, 1 Messerspitze Zimt, Backpulver und die gemahlene Mandeln (gegebenenfalls mit etwas Mineralwasser) dazugeben. Eischnee unterheben. Eine 26 er Backform mit Backpapier auslegen und den Rand einfetten, den Teig hineingeben und im vorgeheizten Backofen bei 175°C Umluft etwa 45 bis 50 Minuten backen. Eventuell gegen Ende der Backzeit mit Backpapier abdecken. Den Boden abkühlen lassen.

Den Boden einmal durchschneiden und mit geschlagener Sahne bestreichen.

Darauf die Aprikosen verteilen und den Rest der Sahne darüberstreichen. Den zweiten Boden auflegen und mit Puderzucker bestreuen.

Marianne Schöning aus Herzebrock-Clarholz

Maulwurfhaufen I



Für den Boden: 4 Eier, 200 g Zucker, 200 g gemahlene Haselnüsse, 1 Päckchen Schokoladen-Puddingpulver, 1 Esslöffel Kakao, 2 Teelöffel Backpulver.

Für den Belag: 1 Glas Sauerkirschen, 30 g Speisestärke, etwas Zucker, 200 ml Sahne, 1 Tütchen Sahnesteif, etwa $\frac{3}{4}$ Packung Schokoraspeln.

Aus den Zutaten für den Boden einen Rührteig herstellen, in eine 26er-Form füllen und bei 180 °C etwa 30 Minuten backen.

Die Kirschen mit etwas Zucker und der Speisestärke andicken und dann abkühlen lassen. Nach dem Backen den kalten Kuchen aushöhlen, dabei einen Rand von etwa 1,0 bis 1,5 cm stehenlassen. Das Innenleben zerbröseln. Den Boden nun mit den ange dickten Kirschen auslegen. Sahne mit Sahnesteif schlagen und ca. die Hälfte der Schokoraspeln unterheben und auf die Kirschen geben. Zum Schluss die Brösel als „Haufen“ auf der Sahne verteilen, sowie die restlichen Schokoraspeln auf die Brösel verteilen.

Teresa Schöning aus Herzebrock-Clarholz

Maulwurfhaufen II



4 Eier, 230g Zucker, 200g gemahlene Nüsse, 1 Päckchen Schokoladenpuddingpulver, 1 Esslöffel Kakao, 2 Teelöffel Backpulver, 1 Glas Sauerkirschen, 30g Speisestärke, 500ml Sahne, 2 Tütchen Sahnesteif, 100g Schokoraspel.

Eier und 200g Zucker schaumig schlagen. Nüsse, Puddingpulver, Kakao und Backpulver unterrühren. Teig in eine Springform füllen und 30 Minuten bei 180°C backen. Kuchen abkühlen lassen. Kirschen andicken. Dazu den Kirschsafft abgießen, Stärke und restlichen Zucker einrühren, aufkochen lassen. Kirschen untergeben. Abkühlen lassen. Kuchen aushöhlen, dabei einen Rand stehen lassen. Den ausgelösten Kucheninhalt kurz beiseite stellen. Kuchen mit den ange dickten Kirschen füllen. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen. $\frac{3}{4}$ der Schokoraspel unterheben. Sahne auf den Kirschen verteilen. Beiseite gestellte Kuchenreste zerbröseln und als Haufen auf die Sahne geben. Restliche Schokoraspel darauf verteilen.

Marlies Schulte aus Möhnesee

Gewittertorte



150g Zucker, 3 Eier, 200g gemahlene Nüsse, 1 Teelöffel Backpulver, 2 Bananen, etwas Zitronensaft, 1 Glas Sauerkirschen, 1 Päckchen Vanillepuddingpulver, 400ml Sahne, eventuell Schokoraspel und Eierlikör zum Garnieren.

Zucker, Eier, Nüsse und Backpulver verrühren. Teig in eine Springform füllen und bei 175°C etwa 20 bis 25 Minuten backen. Bananen schälen und in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Auf dem ausgekühlten Boden verteilen. Kirschen abtropfen lassen, Saft auffangen. Puddingpulver in den Saft rühren und aufkochen lassen. Kirschen unterheben. Kirschmasse auf den Bananenscheiben verteilen und glatt streichen. Sahne steif schlagen wellenförmig darauf verteilen. Eventuell mit Schokoraspel und Eierlikör garnieren.

Marlies Schulte aus Möhnesee

Topfentorte mit Aprikosenglasur



4 Eier, 100g weiche Butter, 80g Zucker, 100g Quark, 60g gemahlene Mandeln, 40g gemahlene Haselnüsse, 200g Aprikosenkonfitüre, 20g Kuvertüre (Bitterschokolade, alternativ Schokoraspel).

Eier trennen. Eigelb, Butter, Zucker, Quark, Mandeln und Nüsse verrühren. Eiklar steif schlagen und unterheben. Teig in eine Springform füllen und bei 180°C etwa 45 bis 50 Minuten backen. Aprikosenmarmelade erwärmen und auf die abgekühlte Torte streichen. Die Bitterkuvertüre mit einer feinen Raspel auf den Kuchen reiben.

Marianne Fordkort aus Hövelhof

Kuchen

Nuss-Möhren-Knusperkuchen

◆

Für den Teig: 3 Eier, 250ml Orangensaft, 300g grob geraspelte Möhren, 300g glutenfreies Mehl, 200g Zucker, 200g Butter oder Margarine, 200g Nüsse (Mandeln), 2 Tütchen Vanillezucker, 3 Teelöffel Backin (glutenfrei), 1 Teelöffel Zimt, 2 Esslöffel Zitronensaft, 1 Prise Salz.

Für den Knusperbelag: 100ml Sahne, 100g brauner, Zucker, 80g Sesam, 80g Kürbiskerne, 80g Sonnenblumenkerne, 10g Butter, 1 Fläschchen Vanille-Aroma, ½ Esslöffel glutenfreies Mehl.

Alle Zutaten für den Teig vermengen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und bei 180°C etwa 25 Minuten backen.

Sesam in einer beschichteten Pfanne gold-gelb rösten. Sahne, Zucker, Butter und Mehl unter Rühren aufkochen. Kerne und Vanillearoma zugeben. Masse auf den vorgebackenen Kuchen streichen. Nochmal bei 180°C etwa 15 bis 20 Minuten backen.

Annegret Laub aus Beelen

Nuss-Marzipankuchen

◆

150g Butter, 150g Zucker, 3 Eier, 400g gemahlene Haselnüsse, 1 Päckchen Backpulver, 1 Packung Marzipanrohmasse.

Butter, Zucker und Eier schaumig rühren, dann Nüsse und Backpulver unterheben. Die Marzipanrohmasse in kleine Würfel schneiden und unter den Teig geben. Den Teig in eine Kastenform geben und bei 180 bis 200 °C auf mittlerer Schiene etwa 1 Std. backen.

Tipp: Nach dem Erkalten kann der Kuchen mit Schokoladenguss überzogen werden.

Marianne Schöning aus Herzebrock-Clarholz

Nusskuchen

◆

250g Zucker, 250g Margarine, 1 Tütchen Vanillezucker, 8 Eier, 1 Prise Salz, 200g geriebene Schokolade, 200g gemahlene Nüsse, 120g Mondamin

Speisestärke, 1 Tütchen Backpulver, Schokoladenglasur.

Zucker, Margarine und Vanillezucker schaumig rühren. Eier trennen. Eigelb, Schokolade, Nüsse, Speisestärke und Backpulver unterrühren. Eiklar mit einer Prise Salz steif schlagen und unterheben. Teig in eine Backform füllen und etwa 60 Minuten bei 175°C backen. Abgekühlten Kuchen mit Schokoladenglasur überziehen.

Rita Selter aus Endorf

Süßer Rehrücken



110g Butter, 110g Zucker, 5 Eier, 85g geriebene Mandeln, 110g geriebene Schokolade, 1 Esslöffel Kakao, 1 Päckchen Backpulver, 75g Kartoffelmehl, 30g Mandelstifte zum Spicken, Schokoladenglasur.

Butter schaumig rühren, Zucker und Eigelb hinzufügen und weiter rühren. Dann Mandeln, Schokolade, Kakao und das Backpulver hinzufügen, das Eiweiß zu Schnee schlagen und abwechselnd mit dem Kartoffelmehl unterrühren. Die Masse in die gefettete Rehrückenform (alternativ kleine Kastenform) füllen und bei 175 °C etwa eine Stunde backen. Nach dem Backen sofort aus der Form lösen und umstürzen. Mit Schokoladenguss überziehen und mit Mandelstiften spicken.

Teresa Schöning aus Herzebrock-Clarholz

Fantakuchen



2 Tassen glutenfreies Mehl (z. B. Hammermühle Mehl Mix hell), 1 Tasse Zucker, ½ Päckchen Backpulver, ½ Tasse Öl, 1 Päckchen Vanillezucker, 2 Eier, 80ml Fanta.

Eier, Zucker und Vanillezucker mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe schaumig schlagen. Öl und Fanta unterrühren.

Mehl und Backpulver auf mittlerer Stufe portionsweise unterrühren.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Herzform streichen und 20 bis 25 Minuten bei 175°C bei Ober-/Unterhitze backen.

Tipp: Nach dem Erkalten mit Zuckerguss bestreichen. Hierzu 100 g Puderzucker mit 1 Esslöffel warmem Wasser anrühren. Nach Wunsch mit Streuseln verzieren. Verwenden Sie kleine Tasse. Das Rezept reicht für eine Herzform; für ein ganzes Blech bitte die doppelte Menge nehmen (außer beim Vanillezucker).

Christa Edelbusch aus Ascheberg

Marmorkuchen



250 g Butter, 200 g Zucker, 6 Eier, 1 Tütchen Vanillezucker, 1 Esslöffel abgeriebene Zitronenschale, 300 g glutenfreies Mehl (z.B. Schär Mix C), 3 gehäufte Teelöffel Backpulver, 3 Esslöffel ungesüßter Kakao, 2 bis 3 Esslöffel Rum (alternativ Milch), 200 g dunkle Kuvertüre, 25 g Kokosfett.

Butter in einer Rührschüssel schaumig rühren. Zucker und Vanillezucker nach und nach hinzugeben. Eier ebenfalls unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und unter die Masse geben. Die Hälfte des Teiges in eine gefettete Gugelhupf Form geben. Die andere Hälfte des Teiges mit dem Kakao und Rum verrühren und auf den hellen Teig verteilen. Mit einer Gabel durch den Teig ziehen. Den Kuchen bei 170°C (Umluft) auf mittlerer Schiene 40-45 min backen lassen. Kuvertüre mit Kokosfett in einem Topf bei geringer Hitze schmelzen lassen und anschließend über den ausgekühlten Kuchen verstreichen. Nach Belieben den Kuchen mit Zuckerherzen und Geburtstagkerzen verzieren.

Katharina Gerdener aus Osnabrück

Maismehlkuchen



500 g Naturjoghurt, 250g Maismehl, 4 Eier, 1 Prise Salz, 1 Teelöffel Backpulver, 2 Esslöffel Öl, 4 Esslöffel Zucker, 800 g Crème fraîche, Zimt-Zucker zum bestreuen.

Joghurt, Mehl, 2 Eier, Salz, Backpulver, Öl und Zucker verrühren. Aus dem Teig bei 180°C etwa 20 Minuten einen Boden backen. Die restlichen beiden Eier trennen. Eigelbe mit Crème fraîche verrühren. Eiklar steif schlagen und unterheben. Creme auf dem Boden verteilen und weitere 10 Minuten backen. Zimt-Zucker-Gemisch auf dem heißen Kuchen streuen.
Tipp: Der Kuchen schmeckt am besten warm aus dem Ofen.

Imke Engelbert aus Lienen

Käsekuchen ohne Boden



250 g weiche Butter, 250 g Zucker, 4 Eier, 2 Tütchen Vanillepuddingpulver, 2 Teelöffel Backpulver, 1 kg Magerquark, gehobelte Mandeln.

Butter, Zucker und Eier schaumig rühren. Übrigen Zutaten dazu geben. Quarkcreme in eine gefettete Springform füllen. Mit Mandeln bestreuen. Bei 170°C etwa 80 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit mit Alufolie

abdecken.

Tipp: Es schmeckt natürlich auch gut, wenn dem Teig beispielsweise Mandarinen oder Rosinen zugefügt werden.

Anne van Stegen

Quark-Streusel-Kuchen



Für den Teig: 160 g Butter, 120 g Zucker, 1 Tütchen Vanillezucker, 1 Ei, 170 g glutenfreies Mehl Schär Farine, 170 g Schär Brotmischung B hell, 1 Tütchen Backpulver, 1 Prise Salz;

Für die Füllung: 1 kg Quark (20% Fett), 2 Eier, 1 Päckchen Vanillepuddingpulver zum Kochen (glutenfrei), 100 g Zucker, 4 Tropfen Zitronensaft.

Butter, Zucker und Ei schaumig rühren. Mehl, Salz und Backpulver zugeben und zu einem Streuselteig verarbeiten. Für die Füllung die Eier trennen. Eiklar steif schlagen und beiseite stellen. Quark, Zucker, Eigelb, Zitronensaft und Puddingpulver verrühren und zu Schluss den Eischnee unterrühren. Springform mit Backpapier auslegen. 2/3 des Streuselteig einfüllen, festdrücken und einen Rand hochziehen. Quarkmasse einfüllen. Restliche Streusel überstreuen. Bei 175° bis 200°C etwa 40 Minuten auf mittlerer Einschubleiste backen.

Familie Jansen aus Wietmarschen

Wölkchenkuchen mit Rhabarberfüllung



Für den Rührteig: 200 g Butter, 1 Tütchen Vanillezucker, 200 g Zucker, 3 Eier, 200 g glutenfreies Mehl, 1 Teelöffel Backpulver; für die Füllung: 300 g Rhabarber, 2 Eigelb, 1 Esslöffel Speisestärke, 4 Esslöffel Sahne, 50g Puderzucker, für den Baiser: 3 Eiklar, 150 g Puderzucker

Eine Springform (26 cm Durchmesser) einfetten. Backofen auf 200 °C (Umluft 180°C) vorheizen. Butter, Vanillezucker und Zucker weißschaumig schlagen, Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver sieben und unter die Buttermasse rühren. Teig in die Form streichen und etwa 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Für die Füllung den Rhabarber waschen, putzen und kleinschneiden. Mit 3 Esslöffel Wasser im Topf zugedeckt etwa 2 Minuten dünsten, vom Herd nehmen. Eigelbe mit Stärke, Sahne und Puderzucker über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen. Rhabarber unterheben. Kuchen herausnehmen, die Rhabarbermasse darauf verteilen. Nochmals etwa 25 Minuten backen. Ofen auf 230 °C (Umluft 210°C) vorheizen. Für den Baiser das Eiklar mit Puderzucker steif schlagen. Wolkenartig auf den Rhabarber streichen und im Ofen überbacken, bis die Baiserspitzen goldbraun sind.

Zitronenkuchen vom Blech



150 g Mehlmischung glutenfrei (z.B. von Rewe), 150 g Buchweizenvollkornmehl, 4 gestrichene Teelöffel Backpulver, 250 g Zucker, geriebene Zitronenschale, 1 Esslöffel Zitronensaft, 4 Eier, 150 ml Öl, 150 ml Mineralwasser mit Kohlensäure.

Die Zutaten werden in eine Rührschüssel gegeben und zu einem glatten Teig verarbeitet. Den Teig auf ein Backblech geben und bei ca. 180 ° etwa 20 Min. backen. Anschließend mit Zitronenglasur (eventuell mit etwas Hagelzucker) bestreichen

Tipp: Alternativ schmeckt auch ein Guss aus Zartbitterschokolade. Der Kuchen lässt sich auch wunderbar einfrieren.

Elisabeth Hillebrand aus Paderborn

Sandkuchen (mit Kartoffelmehl)



250 g Margarine, 250 g Zucker, 3 Eier, 250 g Kartoffelmehl, 1 Tütchen Vanillezucker, 2 gehäufte Teelöffel Weinstein-Backpulver, 30 g Butter, etwas Vanillezucker.

Margarine solange kochen, bis sie nicht mehr schäumt, leicht abkühlen lassen. Währenddessen Eier mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Backpulver und Kartoffelmehl mischen und unterrühren. Margarine langsam unterschlagen. Teig in eine gefettete Kastenform geben und bei 175 ° C (Umluft 160°C) 40 bis 50 Minuten backen. Den abgekühlten Kuchen mit flüssiger Butter bestreichen und mit etwas Vanillezucker bestreuen.

Gertrud Vornholt-Wickensack

Mohn-Mandelkuchen



6 Eier, 200g Zucker, 200g weiche Margarine, Vanille, 2 Esslöffel Rum, 200g gemahlene Mandeln, 1 Teelöffel Backpulver, 200g gemahlener Mohn, etwas Puderzucker.

Eier trennen. Zucker, Margarine, Eigelbe, Vanille und Rum verrühren. Mandeln, Backpulver und Mohn dazurühren. Eiklar steif schlagen und unterheben. Teig in

gefetteter und mit Backpapier ausgelegter Kastenform 60 Minuten bei 180 °C backen .Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Hinweise: Das Rezept schmeckt Allergikern und Anderen gleichermaßen. Den Kuchen kann man auch problemlos zu Torten mit Sahne oder Obstfüllung umwandeln. Bei Backpulver und Puddingpulver sollte man dann Auf Produkte auf Maismehlbasis ausweichen(gibt es in Reformhäusern und Bioläden

Sabine Behmenburg aus Fröndenberg – Ostbüren

Kokos-Käsekuchen



375 bis 400g glutenfreie Kokos-Mürbeteigkekse (oder einfache glutenfreie Butterkekse), 150g Butter, 5 Eier, 1 Prise Salz, 400g Zitronenmarmelade, Saft von 1 Zitrone, 1,25kg Quark, 400ml Kokoscreme aus der Dose, 75g Speisestärke, 2 Gläser Schattenmorellen, 100g geröstete Kokoschips.

Backofen auf 175°C vorheizen. Die Kekse fein bröseln und mit der Butter vermengen. Fettpfanne gut einfetten, Keksmasse darauf verteilen. Eier trennen. Eiklar mit der Prise Salz steif schlagen. Zitronenmarmelade mit Zitronensaft glatt rühren. Quark, Kokoscreme, Eigelb und Stärke zugeben und glatt rühren. Kirschen gut abtropfen lassen und unterheben. Creme auf den Boden geben und 40 bis 50 Minuten goldbraun backen. Kuchen abkühlen lassen und die Kokoschips darüber verteilen.

Tipp: Anstatt Kirschen lassen sich auch Ananas verwenden.

Monika Hoch aus Waltrop

Donauwellen



Für den Teig: 2 Gläser Sauerkirschen, 250g weiche Butter, 200g feiner Zucker, 1 Tütchen Vanillinzucker, 1 Prise Salz, 5 Eier, 375g glutenfreie helle Mehlmischung (z.B. von Schär), 1 ½ Tütchen Weinstein-Backpulver, 20g dunkler Kakao, 1 Esslöffel Milch;

Für Creme und Guss: 500ml Sahne, 200ml Milch, 3 Päckchen Paradiescreme Vanille, 250g Zartbitterschokolade, 2 Esslöffel Sonnenblumenöl.

Kirschen gut abtropfen lassen. Backofen auf 175°C vorheizen. Butter, Zucker, Vanillinzucker und Salz schaumig rühren. Eier einzeln jeweils etwa 30 Sekunden auf höchster Stufe unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und in zwei Portionen auf mittlere Stufe einrühren. 2/3 des Teiges auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Kakao über den übrigen Teig sieben und mit 1 Esslöffel Milch gleichmäßig unterrühren. Auf den hellen Teig streichen. Kirschen gleichmäßig auf den dunklen Teig verteilen und mit einem Löffel leicht

eindrücken. Im vorheizten Backofen etwa 40 Minuten backen. Auf dem Backblech abkühlen lassen.

Sahne halb steif schlagen, Milch und Paradiescreme-Pulver zugeben und kräftig 3 Minuten steif schlagen. Creme auf den Boden streichen und 1 Stunde an einem kühlen Ort ruhen lassen. Schokolade und Öl bei schwacher Hitze im Topf zergehen lassen und verrühren, auf der festen Creme gleichmäßig verstreichen. Mit Hilfe eines Tortengarnier-Kammes mit Wellen verzieren.

Annegret Berger aus Rhede

Sandkuchen



4 Eier, 200g Zucker, 1 Tütchen Vanillinzucker, 250g Butter, 100g glutenfreies helles Mehl, 100g Maismehl, 2 Teelöffel Backpulver.

Eier trennen. Eigelb mit Zucker und Vanillinzucker schaumig schlagen. Butter, Mehl, Maismehl und Backpulver mischen und kräftig unterrühren. Die vier Eiklar steif schlagen und unterheben. In eine Königs-kuchenform (Kastenform) füllen und bei 160°C etwa 45 Minuten backen.

Tipp: Wer mag, überzieht den Kuchen anschließend mit Schokoglasur oder Zuckerguss.

Annegret Berger aus Rhede

Herzhafte Gerichte

Spinat-Nudelröllchen-Auflauf



1 Päckchen Rahm oder Blattspinat (glutenfrei ohne Weizenmehl), etwa 125 g glutenfreie Spaghetti oder andere glutenfreie Nudeln, 8 Scheiben Butterkäse, 8 Scheiben gekochten Schinken, 200 ml Sahne, 1 gehäufter Esslöffel Schmelzkäse (auch gerne etwas mehr), nach Wunsch etwas geriebenen Parmesankäse.

Den Spinat in einer länglichen Auflaufform auftauen. Die Nudeln in Salzwasser kochen. Je 1/8 der Nudeln in eine Scheibe Käse rollen und dann in den Schinken rollen. Die Röllchen auf den getauten Spinat legen. Nun die Sahne erhitzen und den Käse darin schmelzen. Die Käsesahnesoße mit etwas Paprika würzen und über die Röllchen geben. Die Röllchen sollten bedeckt sein. Eventuell mit Parmesan bestreuen. Der Auflauf muss zugedeckt etwa 50 Minuten bei 180°C im Backofen überbacken.

Barbara Feidieker aus Warendorf

Tomatenreis mit gekochtem Schinken



100 g Reis, 200 g Möhren, 1 große Zwiebel, 20 g neutrales Öl, 400g Tomaten (stückig, aus der Dose), 1 Teelöffel Salz, 1/4 Teelöffel Pfeffer, 200 g gekochter Schinken, 2 Esslöffel gehackte Petersilie.

Reis nach Packungsanleitung kochen. Zwiebel und Möhren schälen und zerkleinern. Zwiebel in heißem Öl andünsten. Reis und Möhren zugeben und weiter dünsten. Tomaten, 120 ml Wasser und Gewürze zugeben und bei geringer Temperatur bis zur gewünschten Bissfestigkeit köcheln lassen. Schinken würfeln und mit der Petersilie zum Reis geben und heiß werden lassen.

Tipp: Dieses Gericht reicht für 2 Personen. Es lässt sich aber auch super einfrieren.

Familie Ruwisch aus Bielefeld

Grieß-Klöße



(ergibt 16 bis 20 Stück) 125 ml Milch, etwas Butter, 1 Prise Salz, 1 Prise Muskat, 50 g Maisgrieß (fein), 1 Ei.

Milch, Butter, Salz und Muskat in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Grieß einrühren und einmal durchkochen lassen. Den Topf von der Kochstelle nehmen und das Ei untermischen.

Aus der Masse Klöße formen und in die heiße fertige Suppe geben. Kurz durchziehen lassen bis die Klöße oben schwimmen.

Christa Edelbusch aus Ascheberg

Lachs-Spinat-Rolle



150 g Spinat, 4 Eier, 50 g geriebenen Käse, 250 g geräucherter Lachs in Scheiben, 200 g Kräuterfrischkäse, Salz, Pfeffer, 250 bis 300 g geriebener Parmesan

Eier schaumig schlagen. Spinat, Salz, Pfeffer und geriebenen Käse mit der Eiermasse mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit dem Parmesan bestreuen. Die Eiermasse darauf verteilen. 10 Minuten bei 180 °C Umluft backen. Erkalten lassen. Den Boden umdrehen, so dass die Käsesseite oben ist und die Fülle auf die Käsesseite kommt. Mit Kräuterfrischkäse bestreichen und den Lachs darauf verteilen. Das Ganze fest aufrollen(wie eine Biskuitrolle). Die Rolle in Frischhaltefolie wickeln und 6 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen. Zum Servieren in Scheiben schneiden. Tipp: Eignet sich super für ein Frühstücksbüffet oder abends für ein kaltes Büffet. Bei dem Spinat nimmt man am besten den gefrorenen Blattspinat. der andere enthält oft Gluten. Es gibt aber auch in einigen Märkten Rahmspinat ohne Gluten.

Anne Knemeyer aus Bad Rothenfelde

Zanderfiletröllchen mit Schinken, Orangen-Honig-Soße und Zucchinireis



(für 4 bis 6 Personen) 900 g Zanderfilet (tiefgefroren oder frisch mit MSC Siegel), 160 g roher Schinken, Salz, Pfeffer, 3 Esslöffel Olivenöl, 100 ml halbtrockener Weißwein, 100 ml glutenfreie Gemüsebrühe, 2 Orangen, 100 ml Sahne, 1 Teelöffel Honig, 3 Zucchini, 500g Langkornreis.

Zanderfilets auftauen lassen, die Haut vorsichtig mit einem Messer ablösen. Filets waschen und trocken tupfen. Mit je 1 Scheibe Schinken belegen, von der dickeren Fischseite her aufrollen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini waschen, trocknen und würfeln. Reis nach Packungsanleitung kochen, eine Minute bevor er gar ist die Zucchiniwürfel zugeben. Reis und Zucchini nach der Minute abgießen und abtropfen lassen.

Eine Orange filetieren, die andere auspressen. Olivenöl bei mittlere Hitze in einer beschichteten Pfanne erwärmen, Fischröllchen mit dem aufgerollten Ende zuerst anbraten und 5 bis 10 Minuten garen lassen. Fischröllchen aus der Pfanne nehmen und den Fischsud mit Weißwein, Brühe, Orangensaft und Sahne einkochen lassen. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Fischröllchen mit Soße, Zuccinireis und Orangenfilets auf vorgewärmte Teller anrichten.

Partyservice Kochwerk, Tobias Scheike aus Bad Wünnenberg

Preiselbeerpute



(für 4 Personen) 1 kg Putenbrust, Salz, Pfeffer, 2 dicke Gemüsezwiebeln, Fett zum Braten, 1 Flasche Thousand-Island-Dressing (etwa 250ml), 200ml Sahne, 100ml Milch, 1 Päckchen gefrorenen gemischte Kräuter, 1 Glas Preiselbeeren.

Putenbrust in etwa 1cm dicke Scheiben schneiden, leicht salzen und pfeffern. Putenscheiben fächerartig in eine gefettete Auflaufform legen. Zwiebeln in Scheiben schneiden, in wenig Fett anbraten und über dem Fleisch verteilen. Dressing mit Sahne und Milch verrühren, Kräuter untermischen. Soße über Fleisch und Zwiebeln gießen. Form mit Alufolie abdecken und bei 200°C etwa 1,5 Stunden im Backofen garen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit mit einem Teelöffel 8 bis 10 kleine Klekse mit Preiselbeeren auf den Auflauf verteilen, weiter garen.

Tipp: Dazu schmecken Salzkartoffeln oder glutenfreie Backofenkroketten und ein frischer Salat.

Marlies Schulte aus Menden