

Sara Zeitlmann

111 REZEPTE

Glutenfreie Ernährung

LECKERE GERICHTE BEI
GLUTEN-UNVERTRÄGLICHKEITEN



Unkompliziert
einkaufen und
zubereiten

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Mit diesem Buch wird der Start in deine glutenfreie Ernährung einfacher als du denkst.

Ich zeige dir, wie du dich Schritt für Schritt ohne Verzicht und ohne Stress an deine neue Ernährungsweise gewöhnst, wie du deinen kulinarischen Horizont erweiterst und deine neuen kreativen Gerichte genießt. Du wirst überrascht sein, wie viele leckere Mahlzeiten du schon mit wenigen Zutaten zaubern kannst!

Starte gleich durch:

Lass dich von der Vielfalt und dem Geschmack meiner glutenfreien Küche inspirieren. Egal, ob Suppe, Bowl, Kuchen oder Frühstück: Glutenfrei und vollwertig kann ganz einfach und schnell sein.

Mach den ersten Schritt:

Schnapp dir auf Seite 66 die Pfannenpizza und genieße mein Lieblingsrezept. Du wirst schnell merken, dass Glutenfreiheit nicht bedeutet, auf Geschmack oder Vielfalt zu verzichten.

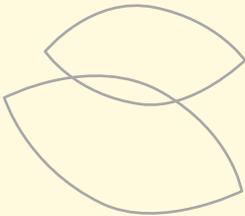
Sara Zeitlmann

111 REZEPTE

Glutenfreie Ernährung

LECKERE GERICHTE BEI
GLUTEN-UNVERTRÄGLICHKEITEN

Unkompliziert
einkaufen und
zubereiten



INHALT

Vorwort 4

GLUTEN – DAS SOLLTEST DU WISSEN 7

Gluten – einfach erklärt 8

Was ist Gluten eigentlich? 8

Wo im Korn steckt das Gluten? 9

Die Geschichte des Glutens 10

In welchen Getreidesorten ist Gluten enthalten? 11

Wie wird Gluten verdaut? 12

Die verschiedenen Unverträglichkeiten 13

Zöliakie 14

Weizenallergie 16

Glutensensitivität 17

ATI-Sensitivität 18

Die glutenfreie Ernährung 20

Vollwertig glutenfrei ohne Ersatzprodukte 20

Vitalstoffe für den Darm 21

Glutenfreies Getreide und Pseudogetreide 21

Stärke und andere Binde- und Quellmittel 25

Ballaststoffe 28

Von Natur aus glutenfrei 29

Küchentipps und -tricks 30

Backwaren 30

Meine Grundausstattung 31

In der Küche 32

111 LECKERE REZEPTE 35

- 11 × Grundrezepte 36
- 10 × Frühstück 49
- 10 × Pizza 63
- 10 × Rezepte mit Kartoffelkloßteig 77
- 20 × Hauptspeisen 91
- 10 × Beilagen 118
- 10 × Bowls und Suppen 132
- 10 × kalte Küche und Meal Prep 147
- 10 × Kuchen, Torten und Muffins 162
- 10 × süße Leckereien 175

Rezeptregister 187

VORWORT

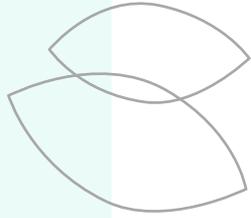
Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen in meinem Ratgeber! Wahrscheinlich hältst du dieses Buch in Händen, weil du oder deine Liebsten an irgendeiner Form der Glutenunverträglichkeit leiden. Ich kann dich gut verstehen, denn bei mir selbst wurde im Alter von 34 Jahren die Glutenunverträglichkeit Zöliakie diagnostiziert. Ich lebe seither konsequent glutenfrei und weiß aus erster Hand, wie herausfordernd der Start in das glutenfreie Leben sein kann.

Die Diagnose war für mich eine Gelegenheit, mich intensiv mit meiner Ernährung und den vielen Möglichkeiten auseinanderzusetzen, wie ich vollwertig und genussvoll essen kann – ganz ohne Gluten.

Glaub mir, das kann sehr viel Spaß machen und muss sich nicht nach Verboten anfühlen, denn die Auswahl an Lebensmitteln bleibt weiterhin riesig. Was auch immer dein Beweggrund ist, glutenfrei zu essen: Hab Freude an dem, was du isst! Denn auch die Liebe zu deinem Körper geht durch den Magen. Deine Ernährung soll ohne Dogmen ablaufen, sie soll nicht nach krampfhaft gesuchten Alternativen schmecken, sondern sich rundum gut anfühlen. Sowohl beim Zubereiten als auch beim Essen!

Ich koche und backe ohne Mehlmischungen und benutze in meiner Küche selten Ersatzprodukte. Meine Rezepte kreierte ich gern mit Lebensmitteln, die von Natur aus glutenfrei sind. Das hat den Vorteil, dass auch meine Familie gerne mitisst, obwohl sie sich vorwiegend glutenhaltig ernährt. Ich sage immer: Ein gutes glutenfreies Rezept ist dann gut, wenn gar nicht auffällt, dass auf dem Teller „nur“ eine glutenfreie Köstlichkeit gelandet ist.



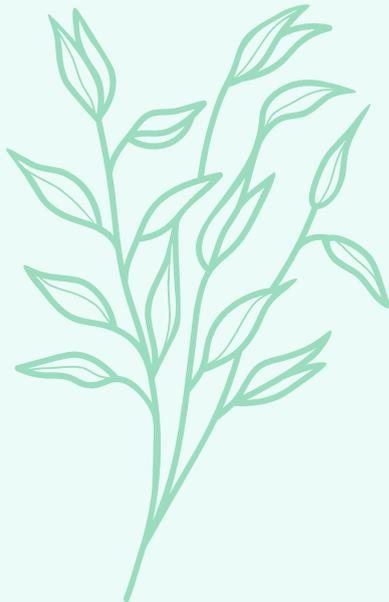
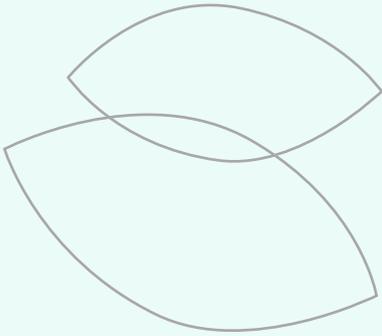
In diesem Ratgeber möchte ich meine persönlichen Erfahrungen, hilfreiche Tipps und alltagstaugliche Rezepte mit dir teilen. Es geht nicht nur darum, glutenfreie Lebensmittel zu finden, sondern auch darum zu verstehen, wie du eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ohne Einschränkungen genießen kannst. Ich hoffe, dass meine Erfahrungen dir dabei helfen, dich sicherer und wohler im Umgang mit einer vollwertigen glutenfreien Lebensweise zu fühlen.

Egal, ob du gerade erst mit einer glutenfreien Ernährung beginnst oder schon länger dabei bist: Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und Ausprobieren!

Deine

PS: Kontaktiere mich gerne über Instagram:
[@liebe.lebe.glutenfrei](https://www.instagram.com/liebe.lebe.glutenfrei)





GLUTEN – DAS SOLLTEST DU WISSEN

Willkommen in der Welt des Glutens! Dieses unscheinbare Protein steckt in Getreide wie etwa Weizen, Gerste und Roggen. Es sorgt dafür, dass Brot, Pizza und Co. schön fluffig werden. Für die meisten Menschen ist Gluten kein Thema, doch für manche kann es richtig unangenehm werden – Stichwort Zöliakie und Glutenunverträglichkeit. In diesem Kapitel nehme ich für dich das glutenhaltige Getreide unter die Lupe und erkläre dir, warum es so beliebt ist und was es mit unserer Gesundheit auf sich hat.

Gluten – einfach erklärt

Gluten ist ein Eiweiß, genauer gesagt ein Proteinkomplex, der in vielen Getreidesorten wie Weizen, Roggen und Gerste vorkommt. Du kannst es dir wie den Kleber in deinem Brot vorstellen, der dafür sorgt, dass es die schöne, elastische Konsistenz bekommt. Ohne Gluten wäre Brot eher krümelig und trocken. In vielen Lebensmitteln wie Brot, Pasta oder Gebäck ist es also eine Art Zauberzutat.

Für die meisten Menschen ist Gluten völlig unbedenklich, aber einige haben eine Glutenunverträglichkeit, z. B. Zöliakie. Das heißt, bei ihnen kann Gluten Beschwerden verursachen, von Bauchschmerzen bis hin zu anderen unangenehmen Symptomen wie etwa Migräne oder Osteoporose.

Zum Glück gibt es mittlerweile viele glutenfreie Alternativen, die genauso lecker schmecken. Glutenfreies Essen muss nicht immer ein Kompromiss sein – es kann richtig gut schmecken! Und dennoch ist kaum ein Nahrungsbestandteil so umstritten wie das Gluten. Deshalb möchte ich dir zuerst etwas fachliches Wissen mitgeben, damit du weißt, womit wir es hier zu tun haben.

Was ist Gluten eigentlich?

Der Proteinkomplex Gluten kommt in bestimmten Getreidesorten vor, insbesondere in Weizen, Gerste und Roggen. Er ist ein wichtiger Bestandteil des Kornes und spielt eine entscheidende Rolle bei der Struktur und Textur von Teig.

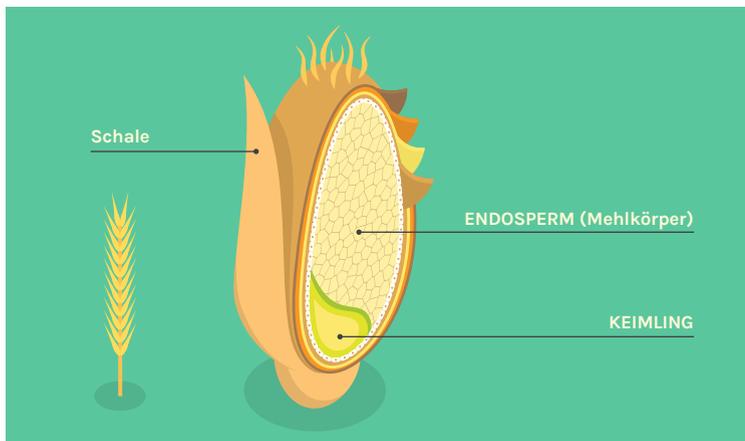
Gluten ist kein einzelnes Protein, sondern vielmehr ein Sammelbegriff für zwei Gruppen von Proteinen, den Prolaminen und den Glutelinen. Das bekannteste Prolamin ist wohl das Gliadin aus

dem Weizen. Doch auch in anderen Getreidesorten stecken die beiden Eiweißfraktionen mit ihren Unterformen, die wir einfach zusammengefasst als Gluten oder Klebereiweiß bezeichnen.

Wo im Korn steckt das Gluten?

Gluten, das Klebereiweiß, findet sich im Mehlkörper, dem sogenannten Endosperm, im inneren Teil des Getreidekorns. Es ist ein Gemisch aus unterschiedlichen Eiweißen, bei Weizen z. B. sind es die Glutenproteine Gliadin und Glutenin. Wenn das Korn gemahlen wird, werden die Stärke und die Glutenproteine im Endosperm freigesetzt. Wird dann zum Backen Wasser hinzugefügt und der Teig geknetet, verbinden sich die Glutenproteine zu Gluten bzw. zu den Glutensträngen, die dem Teig seine Elastizität und Festigkeit verleihen.

Diese Eigenschaft macht Gluten für die Herstellung von Backwaren besonders wichtig, da es dem Teig hilft, sich auszudehnen und Gase während der Fermentation zu halten, was zu einer lockeren und luftigen Textur führt. Außerdem ist Gluten ein Trägerstoff für Aromen und Gewürze.



Der Aufbau eines Weizenkorns

Aufgrund all dieser Eigenschaften ist Gluten ein zentraler Bestandteil von Brot, Gebäck oder Kuchen. Aber auch in vielen verarbeiteten Lebensmitteln wie Fertiggerichten, Soßen, Würzmitteln und in einigen Getränken kann Gluten vorkommen.

So sehr die Lebensmittelindustrie das Gluten braucht – der menschliche Körper kann auch gut ohne auskommen. Ernährungsphysiologisch brauchen wir Gluten nicht, ganz im Gegenteil: Es hat eine geringe biologische Wertigkeit und verursacht manchmal mehr Beschwerden, als dass es nützt. Aber dazu später mehr.

Die Geschichte des Glutens

Die Geschichte des Glutens ist eng mit der Entwicklung der Landwirtschaft und der Nutzung von Getreide verbunden. Die Verwendung von Weizen und anderen glutenhaltigen Getreidesorten reicht bis in die Jungsteinzeit zurück, etwa 10.000 bis 12.000 Jahre vor Christus. In dieser Zeit begannen Menschen, sich von nomadischen Jägern und Sammlern zu sesshaften Landwirten zu entwickeln.

Die ersten Spuren von Weizenanbau wurden im sogenannten Fruchtbaren Halbmond gefunden, einer Region, die sich halbmondförmig vom heutigen Nahen Osten über den Norden der Arabischen Halbinsel und den Irak bis zum Persischen Golf erstreckt. Mit der Zeit erkannten die Menschen der frühen Zivilisationen, dass das Mahlen von Weizen und das Mischen mit Wasser einen Teig ergab, der beim Backen aufging und eine luftige Konsistenz hatte. Diese Entdeckung war entscheidend für die Entwicklung von Brot, einem Grundnahrungsmittel vieler Kulturen.

Im Laufe der Jahrhunderte wurde Gluten in der Backkunst immer mehr geschätzt. Die Fähigkeit von Gluten, Teig zu binden und ihm Struktur zu verleihen, machte es zu einem unverzichtbaren Bestandteil in der Herstellung von Brot und anderen Backwaren.

Die wissenschaftliche Untersuchung von Gluten begann erst im 19. Jahrhundert, als sich Forscher die chemische Zusammensetzung von Getreide und die Rolle von Gluten in der Teigbildung ge-

nauer anschauen. Doch erst in jüngerer Zeit rückte das Thema Gluten und gesundheitliche Probleme stärker in den Fokus – was damit zusammenhängt, dass die Zahl der Menschen, die an einer Glutensensitivität leiden oder eine andere Glutenunverträglichkeit entwickeln, in den letzten Jahrzehnten stark angestiegen ist.

Was ist da passiert? Warum haben wir Menschen knapp 12.000 Jahre lang Gluten problemlos vertragen? Ein Grund dafür könnten Veränderungen in Landwirtschaft und Ernährung sein. Moderne Weizensorten, die seit den 1950er-Jahren verstärkt angebaut werden, enthalten möglicherweise höhere Mengen an Gluten. Auch die Glutenstruktur scheint fester geworden zu sein, was die Häufigkeit von Reaktionen bei empfindlichen Menschen fördern könnte. Darüber hinaus ist das Bewusstsein für Glutensensitivitäten in der breiten Öffentlichkeit gestiegen, was zu mehr Diagnosen führt. Denn wer gezielt sucht, wird natürlich auch leichter fündig.

Ein weiterer Faktor ist die grundlegende Veränderung unserer Ernährungsgewohnheiten in den letzten Jahrzehnten. Wir essen immer mehr hoch verarbeitete Lebensmittel, die oft große Mengen an Gluten enthalten. Damit steigt auch das Risiko für eine Glutensensitivität.

Die Ursache für die zunehmende Unverträglichkeit von Gluten ist zwar nicht vollständig geklärt, Veränderungen in Landwirtschaft, Ernährung und Lebensweise spielen jedoch eine wichtige Rolle in der heutigen Wahrnehmung und Diagnose von Glutenunverträglichkeiten. Wer daran leidet, kommt nicht darum herum, auf viele heimische Getreidesorten und deren Produkte zu verzichten. Ich werde dir zeigen, dass das gar nicht so schwer und vor allem sehr lecker ist!

In welchen Getreidesorten ist Gluten enthalten?

In den folgenden Getreidesorten ist Gluten enthalten:

- Dinkel und Ur-Dinkel
- Einkorn

- Emmer
- Gerste
- Grünkern
- handelsüblicher Hafer
- Hartweizen
- Kamut
- Roggen
- Triticale (Mischung aus Weizen und Roggen)
- Triticum (Mischung aus Weizen und Wildgerste)
- Urkorn
- Weizen

Aus dieser Liste wird ersichtlich, dass auch verarbeiteter Weizen wie Bulgur, Seitan, Weizenstärke und verarbeitete Gerste wie Gerstenmalz und Gerstenmalzextrakt glutenhaltig sind. Ein Produkt kann dennoch als glutenfrei gekennzeichnet sein, wenn es sich z. B. um glutenfreie Weizenstärke handelt – das ist in der Zutatenliste dann entsprechend vermerkt.

Produkte mit Gerstenmalzextrakt

Wenn ein Produkt als glutenfrei ausgewiesen ist und trotzdem Gerstenmalzextrakt enthält, dann liegt der Anteil der glutenhaltigen Zutat unter dem gesetzlichen Grenzwert von 20 ppm (parts per million). Das bedeutet, der Anteil an Gluten in dem Produkt ist verschwindend gering, und du kannst es als glutenfrei ansehen.

Wie wird Gluten verdaut?

Die Verdauung von Gluten beginnt bereits im Mund, wenn wir Lebensmittel kauen und mit Speichel vermischen. Im Speichel befinden sich Enzyme, die helfen, die Nahrung aufzuspalten.

Sobald das glutenhaltige Essen in den Magen gelangt, wird es mit Magensäure und weiteren Enzymen vermischt, die die Proteine



111 LECKERE REZEPTE

Jetzt weißt du, welche glutenfreien Zutaten es gibt. Nun fügen wir diese zu leckeren und alltagstauglichen Rezepten zusammen. Es erwarten dich einfache Rezepte für die schnelle Küche, aber auch ein paar anspruchsvollere Rezepte, wenn es mal etwas raffinierter sein soll. Die Rezepte sind überwiegend vegetarisch, es gibt aber auch ein paar leckere Varianten mit Fleisch und Fisch. Du brauchst keine fertigen Mehlmischungen oder andere Ersatzprodukte, denn ich zeige dir Rezepte, die alle an einen Tisch bringen – auch diejenigen, die nicht auf Gluten verzichten (müssen). Das heißt, du bekommst alle Zutaten im Supermarkt, Drogeriemarkt oder Bioladen. Ich wünsche dir viel Spaß beim Ausprobieren!

11 × GRUNDREZEPTE

Universal- mehlmischung

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Für 1 kg Mehl

Zutaten

530 g Reismehl
340 g Kartoffelstärke
115 g Tapiokastärke
15 g gemahlene Flohsamenschalen

100 g enthalten:
356 kcal
80 g Kohlenhydrate
0,5 g Fett
6,3 g Eiweiß
4,3 g Ballaststoffe

Zubereitung

Mehl und Stärken übereinander sieben. Flohsamenschalen darübergeben. Alles gut vermengen und luftdicht aufbewahren.

Mit diesem Mehl kannst du einige meiner Rezepte sehr gut machen. Wenn du dein Mehl nicht selbst mischen möchtest, empfehle ich dir eine handelsübliche Universalmischung, die jedoch die Konsistenz meiner Rezepte verändern kann. Und diese Mischung ist nicht 1:1 mit Weizenmehl ersetzbar, denn meine Rezepte sind auf diese Mischung abgestimmt.



10 × FRÜHSTÜCK

Landbrot

Für 1 Laib

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Ruhezeit: 2 Stunden

Backzeit: 60 Minuten

Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten ohne die Trockenhefe zusammensieben. Die Trockenhefe, Öl und lauwarmes Wasser dazugeben und mit den Knethaken des Rührgeräts 5 Minuten gut kneten.
2. Arbeitsfläche etwas bemehlen, den Teig mehrmals ziehen und falten und einen runden Laib formen. In einen Gärkorb oder einen Topf geben und zugedeckt 1–2 Stunden gehen lassen. Der Teig sollte deutlich an Volumen zunehmen.
3. Nun auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und die Oberfläche etwas einritzen. Bei 210 °C Ober- und Unterhitze das Brot auf mittlerer Stufe 60 Minuten backen.

Zutaten

- 150 g Vollkornreismehl
- 80 g Hirsemehl
- 80 g Buchweizenmehl
- 150 g Tapiokastärke
- 40 g Flohsamenschalen
- 1 TL Salz
- 1 Pck. Trockenhefe
- 30 g Olivenöl
- 500 ml lauwarmes Wasser

Eine Scheibe enthält:

98 kcal

18,1 g Kohlenhydrate

1,9 g Fett

1,5 g Eiweiß

1,9 g Ballaststoffe

Wenn du einen Topf zum Brotbacken hast, kannst du das Brot die ersten 45 Minuten mit Deckel backen.

Körniges Nussbrot

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Ruhezeit: 60 Minuten

Backzeit: 60 Minuten

Zutaten

50 g Sonnenblumenkerne

50 g Sesamsamen

50 g Leinsamen

100 g Mandelmehl

50 g gehackte Haselnüsse

50 g gehackte Mandeln

100 g Buchweizenmehl

100 g Buchweizenflocken

40 g Flohsamenschalen

1½ TL Salz

50 ml Rapsöl

2 EL Reissirup

Eine Scheibe enthält:

155 kcal

9,2 g Kohlenhydrate

9,6 g Fett

6,5 g Eiweiß

5,2 g Ballaststoffe

Für 1 Kastenform (ca. 20 × 10 cm)

Zubereitung

1. Die trockenen Zutaten mischen. Das Öl und den Reissirup mit 500 ml Wasser verquirlen. Alles miteinander vermengen und mit dem Rührgerät zu einem Teig rühren. Die Kastenform mit Backpapier auskleiden und den Teig in die Form geben. Glatt streichen, zudecken und eine Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.
2. Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Wenn die Temperatur erreicht ist, das Brot 50 Minuten backen. Nach den 50 Minuten das Brot im Backpapier aus der Kastenform nehmen und die restlichen 10 Minuten ohne Kastenform backen.
3. Nach der Backzeit auf einem Kuchengitter komplett abkühlen lassen und dann erst anschneiden.

Wenn dir Buchweizenmehl und -flocken zu herb im Geschmack sind, kannst du eines der beiden oder beides durch Hafermehl oder -flocken bzw. Hirsemehl oder Hirseflocken ersetzen.



10 × REZEPTE MIT KARTOFFELKLOSSTEIG

Kloßteig-Cordon bleu

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitung

1. Den Kloßteig in acht gleich große Klöße portionieren. Die Klöße auf einer mit der Panade bemehlten Arbeitsfläche 1 cm dick und etwa handteller groß flach drücken.
3. Die Tomate in vier Scheiben schneiden. Vier Teigplätzchen mit je ½ Scheibe Gouda, 1 Scheibe Schinken, 1 Tomatenscheibe und wieder ½ Scheibe Gouda belegen. Zum Rand hin überall ca. 1 cm Platz lassen. Nach Belieben salzen.
4. Die restlichen vier Teigplätzchen jeweils darüberlegen. Die Ränder gut zusammendrücken, sonst läuft der Käse aus. In der Panade wenden.
5. Die vier Cordon bleus in einer großen Pfanne in etwas Öl 4–5 Minuten pro Seite ausbacken.

Zutaten

- 750 g Kartoffelkloßteig („halb und halb“) aus dem Kühlregal
- 100 g Panade (S. 40)
- 4 Scheiben Gouda
- 4 Scheiben gekochter Schinken
- 1 Tomate
- 1 TL Gewürzsalz (S. 40)
- etwas Rapsöl zum Anbraten

Eine Portion enthält:
378 kcal
44,2 g Kohlenhydrate
13,9 g Fett
17,3 g Eiweiß
0,5 g Ballaststoffe

Kloßteig-Lasagne

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 30 Minuten

Für 1 Auflaufform à 20 × 30 cm (4 Portionen)

Zutaten

750 g Kartoffelkloßteig („halb und halb“) aus dem Kühlregal

200 g geriebener Gouda

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 EL Olivenöl

300 g Rinderhackfleisch

400 g Tomatenpassata

½ TL Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer

Béchamelsoße (S. 41)

Eine Portion enthält:

715 kcal

63,3 g Kohlenhydrate

33,3 g Fett

38,4 g Eiweiß

3 g Ballaststoffe

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken, den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Eine große Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen und das Rinderhackfleisch darin mit Zwiebel und Knoblauch 5 Minuten andünsten.

2. Die Tomatenpassata hinzufügen, mit Brühe, Salz und Pfeffer abschmecken und alles bei geschlossenem Deckel 15 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren, nochmals abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

3. Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

4. Eine dünne Schicht Bolognesesoße in die Auflaufform geben. Für die Kloßteigschichten den Kloßteig in zwei Hälften teilen. Die erste Hälfte zwischen zwei Frischhaltefolien mit einem Nudelholz ausrollen, bis in etwa die Größe der Auflaufform erreicht ist. Die Teigplatte auf die Bolognese geben, mit einem Drittel des Käses bestreuen und die Hälfte der restlichen Bolognese darauf verteilen. Die zweite Schicht Kloßteig vorbereiten und noch einmal verfahren wie beschrieben.

5. Auf die Bolognese die Béchamelsoße verteilen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Im Backofen 30 Minuten backen. Sollte der Käse zu braun werden, mit Alufolie abdecken.



20 x HAUPTSPEISEN

Kohlrabi-Frikassee

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitung

1. Den Reis waschen und nach Packungsanweisung kochen.
2. Kohlrabi, Karotten und Zwiebel schälen und in kleine Stückchen schneiden. In einer Pfanne oder einem Topf in Öl andünsten.
3. Die Champignons abgießen, 4 EL vom Champignonwasser aufbewahren.
4. Schmand, Champignonwasser und Gemüsepaste oder -pulver in die Pfanne geben. Einmal kräftig aufkochen lassen, damit es sämig wird. Zusammen mit dem Reis servieren.

Zutaten

200 g Naturreis
2 große Kohlrabi
2 Karotten
1 Zwiebel
1 EL Rapsöl
170 g Champignons aus dem Glas
300 ml Schmand
2 EL Gemüsepaste (S. 38) oder
Gemüsebrühepulver

Eine Portion enthält:
273 kcal
20,2 g Kohlenhydrate
18,5 g Fett
5 g Eiweiß
3 g Ballaststoffe

Wenn du es flüssiger haben möchtest, gib 100 ml Wasser dazu. Natürlich kannst du auch hier variieren und beispielsweise Erbsen, Wirsingblätter oder Chinakohlblätter verwenden.

Polenta-Quiche mit Gemüse

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Backzeit: 50 Minuten

Für 1 Springform (Ø 28 cm) (4 Portionen)

Zutaten

500 ml Gemüsebrühe
130 g Polenta
1 TL Rapsöl
2 Karotten
1 Handvoll Spinat
½ Brokkoli
1 Tomate
150 g saure Sahne
2 TL getrocknete Gewürze (z. B. Paprika
edelsüß, Muskatnuss, Pfeffer)
100 g geriebener Käse
3 Eier
2 EL Sonnenblumenkerne nach
Belieben

Eine Portion enthält:
318 kcal
33,2 g Kohlenhydrate
12,3 g Fett
14,4 g Eiweiß
6,2 g Ballaststoffe

Zubereitung

1. Die Gemüsebrühe aufkochen lassen und die Polenta bei kleiner Hitze 10 Minuten darin quellen lassen. Den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Eine Springform mit Rapsöl einfetten. Die Polenta hineingeben und mit einem Löffel am Rand hochdrücken. 25 Minuten im Ofen backen.
3. Die Karotten schälen und raspeln, Spinat und Brokkoli waschen und klein schneiden. Alles zusammen in einer Pfanne ohne Öl 5–8 Minuten andünsten. Zuerst die saure Sahne, dann die Gewürze, den Käse und ganz zum Schluss die Eier dazugeben und gut vermischen. Maximal 2–3 Minuten auf dem Herd lassen, damit die Eier nicht stocken.
4. Die Polenta aus dem Ofen holen, die Füllung hineingeben und weitere 25 Minuten im Ofen backen.

In der gebrauchten Pfanne kannst du ohne Zugabe von Öl 2 EL Sonnenblumenkerne anrösten und vor dem Servieren über die Tarte geben.



10 × SÜSSE LECKEREIEN

Blaubeer-Sorbet

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Kühlzeit: 4 Stunden

Zubereitung

1. Die Blaubeeren antauen lassen und mit allen übrigen Zutaten pürieren. In ein flaches, großes Gefäß geben, das in den Gefrierschrank passt.
2. Vier Stunden gefrieren lassen und einmal pro Stunde umrühren, um die Struktur cremiger zu machen.

Zutaten

500 g TK-Blaubeeren
5 EL Zitronensaft
120 g Puderzucker
100 g geschmolzene weiße Kuvertüre

Eine Portion enthält:
170 kcal
43 g Kohlenhydrate
1 g Fett
1 g Eiweiß
1 g Ballaststoffe

Das Sorbet lässt sich prima vorbereiten und passt als Dessert, aber auch als Beilage zu Waffeln (S. 178), Quarkkeulchen (S. 90) oder Pfannkuchen (S. 44).

Zebra-Panna-Cotta

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Warte- bzw. Kühlzeit: 2 Stunden + 1 Stunde

Für 4 Portionen

Zutaten

5 Blätter Gelatine
500 ml Sahne
60 g Rohrohrzucker
1 Pck. Vanillezucker
100 g Zartbitterkuvertüre
300 g TK-Himbeeren oder -Beerenmischung
60 g Zucker
2 TL Zitronensaft
Beerenobst oder Schokostreusel zum Garnieren

Eine Portion enthält:

186 kcal

17 g Kohlenhydrate

11,7 g Fett

4 g Eiweiß

1 g Ballaststoffe

Zubereitung

1. Für die weiße Panna Cotta drei Blätter Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser ca. 5 Minuten einweichen. 300 ml Sahne und 30 g Zucker mit dem ganzen Vanillezucker in einem Topf kurz aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
2. Den Topf vom Herd nehmen, die eingeweichte Gelatine leicht ausdrücken und in den Topf mit der noch heißen Flüssigkeit geben. Kurz durchrühren, bis sich die Gelatine aufgelöst hat, und auf vier Schälchen aufteilen. 15 Minuten abkühlen lassen und dann zwei Stunden in den Kühlschrank stellen.
3. Nach zwei Stunden für die dunkle Panna Cotta zwei Blätter Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser ca. 5 Minuten einweichen. Die Kuvertüre klein hacken und mit 200 ml Sahne und 30 g Zucker in einem Topf kurz aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
4. Den Topf vom Herd nehmen. Die eingeweichte Gelatine leicht ausdrücken und in den Topf mit der noch heißen Flüssigkeit geben. Kurz durchrühren, bis sich die Gelatine aufgelöst hat, und auf der gekühlten weißen Panna Cotta verteilen. Erneut eine Stunde in den Kühlschrank stellen.
5. Die Himbeeren mit Zucker und Zitronensaft pürieren und als letzte Schicht auf das Dessert geben. Nach Belieben garnieren.



Rezeptregister

11 × GRUNDREZEPTE 36

- Universalmehlmischung 36
- Gemüsepaste 38
- Gewürzsalz 40
- Panade 40
- Béchamelsoße 41
- Grundrezept Wraps 41
- Grundrezept Biskuitteig 42
- Grundrezept Pfannkuchen 44
- Grundrezept Mürbeteig 45
- Grundrezept Donuts 46
- Grundrezept Muffins 48

10 × FRÜHSTÜCK 49

- Landbrot 49
- Körniges Nussbrot 50
- Low-Carb-Buns 52
- Kurkuma-Omelette 54
- Frühstücks-Pancakes 56
- Buchweizengranola 57
- Müslipizza 58
- Overnight Chia-Pudding 59
- Frühstücksbowl 60
- Quinoa-Porridge mit Beeren 62

10 × PIZZA 63

- Quarkpizza 63
- Hefepizzateig 64
- Pfannenpizza 66
- Schüttelpizza 68
- Quinoapizza 70
- Polentapizza 71
- Türkische Pizza mit Kartoffel-
kloßteig 72
- Pizzawaffeln 74
- Süßkartoffelpizzinis 75
- Pizza mit Thunfischboden 76

10 × REZEPTE MIT KARTOFFEL- KLOSSTEIG 77

- Kloßteig-Cordon bleu 77
- Kloßteig-Lasagne 78
- Flammkuchen mit Thunfisch 80
- Quiche Lorraine 82
- Schnelle Kartoffelpuffer 84
- Schupfnudeln 85
- Herzhafte Kloßteigwaffeln 86
- Pfannen-Tacos 88
- Schokoknödel mit Aprikose 89
- Quarkkeulchen mit Blaubeer-
kompott 90

20 × HAUPTSPEISEN 91

- Kohlrabi-Frikassee 91
- Polenta-Quiche mit Gemüse 92
- Linsenbolognese 94
- Herzhafte Ofenpfannkuchen 96
- Gemüsenudeln mit falscher Carbonara 97
- Orientalische Moussaka 98
- Reisauflauf mit Datteln 99
- Reisnudeln mit Erdnusssoße 100
- Reispapier-Dumplings 102
- Saftige Reispapier-Wraps 104
- Cloud Döner 105
- Gemüsequiche mit Mürbeteig 106
- Mini-Burger ohne Mehl 108
- Kichererbsencurry 109
- Lachs im Sesammantel 110
- Würstelgulasch 112
- Süßkartoffelauflauf mit Feta 113
- Raffinierter Ofenrotkohl 114
- Nuss-Schmarren mit karamellisierten Pflaumen 116
- Apfel-Zimt-Wraps 117

10 × BEILAGEN 118

- Ofengemüse 118
- Gemüsereis „Thai Style“ 120
- Indischer Zitronenreis 122
- Kartofotto 123
- Gnocchi 124
- Knusprige Gemüsepommes 126
- Spitzkohl-Slaw 128
- Hafertaler 128

- Quetschkartoffeln mit Bärlauchpesto 129

- Hüttenkäsetaler 130

10 × BOWLS UND SUPPEN 132

- Suppenbowl 132
- Sushi-Bowl 134
- Griechische Bowl 136
- Bunte Vitaminbowl 138
- Mexiko-Bowl 140
- Mitternachtssuppe 141
- Feldsalatsuppe 142
- Pfannkuchensuppe 142
- Rotkohlsuppe 144
- Avocadosuppe mit Gemüsechips 146

10 × KALTE KÜCHE UND MEAL PREP 147

- Crunchy Kartoffelsalat 147
- Taboulé mit Hirse und Aprikosen 148
- Mango-Brokkoli-Salat 150
- Linsensalat 152
- Thunfischbällchen 153
- Papayasalat 154
- Instant-Nudelsuppe 156
- Herzhafte Käsemuffins 158
- Frische Salat-Wraps 160
- Vegane Quinoa-Sushirolls 161

**10 × KUCHEN, TORTEN UND
MUFFINS 162**

Mandelkuchen 162
Karottenkuchen mit Frosting 163
Biskuitrolle mit Erdbeeren 164
Buttermilchtorte 166
Rote-Bete-Brownies 168
Streuselkuchen mit Beerenfüllung 170
Vegane Bananenmuffins 171
Russisch Brot 172
Cheesecake-Muffins 174
Mandelkugeln 174

10 × SÜSSE LECKEREIEN 175

Blaubeer-Sorbet 175
Zebra-Panna-Cotta 176
Belgische Waffeln 178
Himbeer-Schichtdessert 178
Rote-Bete-Pancakes 180
Smoothie-Dessert 180
Pistazienriegel 182
No-Bake-Quarktörtchen 184
Süße Sommerrollen 185
Joghurtwaffeln mit basischem
Kompott 186

Einfach richtig atmen – gar nicht so leicht!



Stand 2025. Änderungen vorbehalten.

- Ganzheitliche Atemübungen: Effektive Body-Mind-Übungen, die die Atmung und Konzentration verbessern
- Gesundheitliche Vorteile: Atemtechniken, die sich positiv auf den Blutdruck, das Immunsystem und die sportliche Leistung auswirken
- Stressbewältigung: Spezielle Atemübungen zur Entspannung und zur Reduktion von Nervosität und Anspannung

Manuel Eckardt

11 Atem-Übungen, die dein Leben verändern

192 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3187-8

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt
... bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Die Lösung bei Verspannungen – ganzheitlich und nachhaltig



Stand 2025. Änderungen vorbehalten.

- Die Autoren sind bekannt vom YouTube-Kanal „Knop & Niehaus“, auf dem sie Videos zum Thema Ganzheitliche Gesundheit veröffentlichen
- Die ganzheitliche Body-Mind-Methode der Autoren ist leicht verständlich und im Alltag sehr gut umzusetzen
- Mit 10 effektiven Übungen für Nacken, Schulter und Rücken

Tobias Knop · Daniel Niehaus

Verspannungen loswerden

176 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3163-2

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt
... bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3208-0 (Print)**ISBN 978-3-8426-3209-7 (PDF)****ISBN 978-3-8426-3210-3 (EPUB)****Abbildungen:**

Titelmotiv: Sara Zeitlmann, Shutterstock/Viktorija Reuta

Foodfotos: Sara Zeitlmann

stock.adobe.com: Maria: 6; TarikVision: 9; evagattuso: 25

Originalausgabe

© 2025 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

buchvertrieb@schluetersche.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung. Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Gedruckt mit mineralölfrei hergestellten Druckfarben und Strom aus erneuerbaren Energien. Die eingesetzten Klebe- und Bindestoffe entsprechen den derzeitigen Umweltstandards, die vom RAL Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung geprüft wurden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Korrekturat: Anja Töller, Rehburg-Loccum

Layout: Lichten, Kommunikation und Gestaltung, Hamburg

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Satz: Die Feder · Werbeagentur GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Ernährungsberaterin Sara Zeitlmann kennt die Herausforderungen eines glutenfreien Lebens aus eigener Erfahrung. Als sie die Diagnose Zöliakie erhielt, begann sie, sich intensiv mit glutenfreier Ernährung auseinanderzusetzen. Als zertifizierte Ernährungsberaterin mit Spezialisierung auf Zöliakie und Hashimoto bietet sie zu diesen Themen heute Vorträge und Kochkurse an. Sara Zeitlmann ist Betreiberin der Internetseite www.liebe-lebe-glutenfrei.de und des Instagramkanals @liebe.lebe.glutenfrei. Alle von ihr entwickelten Rezepte werden von ihrer Familie getestet - und nur, was alle Mitglieder für gut befinden, wird an die glutenfreie Community weitergegeben.



Glutenfrei genießen: 111 kreative Rezepte für jeden Tag

Ernährungsberaterin Sara Zeitlmann weiß genau, wie herausfordernd der Einstieg in ein glutenfreies Leben sein kann. Als sie selbst die Diagnose Zöliakie erhielt, war das der Startpunkt für eine intensive Auseinandersetzung mit ihrer Ernährung – und der Entdeckung, wie vielseitig, genussvoll und ausgewogen glutenfreie Kost sein kann. In diesem praktischen Ratgeber nimmt sie dich mit und teilt ihre Erfahrungen, alltagstaugliche Tipps und einfache Rezepte mit dir. Du erfährst, wie du glutenfreie Lebensmittel clever kombinierst und wie es gelingt, dich ausgewogen zu ernähren – ohne Verzichtsgefühl, aber mit jeder Menge Genuss. Die Rezepte lassen sich individuell anpassen und schmecken auch denen, die kein Gluten meiden müssen.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Du erhältst einen übersichtlichen Überblick über Glutenunverträglichkeiten wie Zöliakie, Glutensensitivität und Weizenallergie.
- Alle Rezepte kommen ohne Ersatzprodukte aus. Bei vielen Rezepten lassen sich Zutaten austauschen oder ergänzen.
- Mit allen wichtigen Nährwertangaben pro Portion: Kalorien, Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß und Ballaststoffe.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3208-0



9 783842 632080 22,00 EUR (D)