

BIOLOGISCH-DYNAMISCH  
SEIT 1959

**SPIELBERGER**  
Mühle



# Glutenfrei Kochen und Backen

# Tipps für das glutenfreie Backen

- Beim glutenfreien Backen ist genaues Messen gefragt! Schlecht gemessene Zutaten beeinflussen das glutenfreie Koch- und Backergebnis ungemein.
- Alle Zutaten sollten Raumtemperatur haben. Das hilft besonders bei Hefeteigen und Sauerteigen.
- Mischungen aus verschiedenen glutenfreien Mehlen verbessern das Backergebnis.
- Glutenfreies Backen benötigt mehr Flüssigkeit als das Backen mit Weizenmehl. Um also gute Backergebnisse zu erzielen, sollten die Brotteige weich und klebrig und die Kuchen- und Muffinteege cremig bis fast flüssig sein. Ist dies nicht der Fall, unbedingt mehr Flüssigkeit hinzufügen.
- Um mit glutenfreien Mehlen ein gutes Backergebnis zu erzielen, muss der fehlende Kleberanteil mit Bindemittel wie z.B. Johannisbrotkernmehl ersetzt werden.
- Eier erleichtern das glutenfreie Backen – sie sind natürliche Triebmittel, zudem ein Bindemittel und tragen dazu bei, dass z.B. der Brotteig aufgeht und mehr Volumen erhält. Zusätzlich sorgen sie für Feuchtigkeit, Geschmack und Protein.
- Hefe macht den Teig locker und luftig. Trockenhefe wie Frischhefe eignen sich gleich gut fürs glutenfreie Backen.
- Geriebene Äpfel, Quark oder gekochte Kartoffeln binden nicht nur gut, sondern sorgen auch für einen schön saftigen Teig.



-  Flohsamenschalen speichern Feuchtigkeit und verhindern so ein zu starkes Austrocknen der Backware (vor allem beim Brot).
-  Eingeweichte glutenfreie Haferflocken im Brotteig wirken gut gegen schnelles Austrocknen des Brotes.
-  Die Backformen nur bis zu 2/3 mit glutenfreiem Teig befüllen. Das beugt einem "Übergehen" des Teiges vor und das Gebackene fällt weniger in sich zusammen.
-  Backen nur mit Ober- und Unterhitze und nicht (viel) über 180° C, sonst wird das Gebackene schnell trocken und hart.
-  Beim Backen im Ofen 1 Tasse mit Wasser dazustellen.
-  Glutenfreie Backwaren und (nicht aufgegangener) Teig sind im Gefrierfach lange haltbar.
-  Brot scheibenweise einfrieren und vor Verzehr toasten.

Als Basis für viele Rezepte und für Anfänger bieten wir zwei Grundmischungen an:

-  **Glutenfreier Mehlmix universal**  
Für Feingebäck, Kuchen und Waffeln
-  **Glutenfreier Mehlmix Brot**  
Für Brot, Pizza und Quiche

# Glutenfreie Beeren-Muffins



Ergibt ca.  
12 Muffins

250 g Glutenfreier  
Mehlmix  
universal

1 TL Flohsamen-  
schalen

1 ½ TL Backpulver

1 Prise Salz

80 g Butter

150 g Puderzucker

2 Eier

100 ml Milch

200 g Beeren frisch  
oder tiefgekühlt  
(Heidelbeeren,  
Johannisbeeren,  
Himbeeren, Brombeeren)

Muffinförmchen fetten und mit Mehl bestäuben oder mit Papierförmchen vorbereiten.

Den glutenfreien Mehlmix universal, Backpulver, Flohsamenschalen und Salz mischen. Die weiche Butter mit dem Zucker und den Eiern cremig rühren bis eine helle, luftige Masse entstanden ist (mindestens 1-2 Minuten).

Etwa 1 gehäuften Esslöffel der Mehlmischung unter die Beeren mischen.

Die Milch und die Mehlmischung nach und nach unter die Eiermischung rühren, bis alles gut miteinander verbunden ist. Die Beeren vorsichtig unterheben.

Den Teig in die vorbereiteten Förmchen geben und etwa 30 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 200°C backen.

Dabei eine Tasse Wasser in den Ofen stellen (gibt ein saftigeres Gebäck).

Mit Puderzucker bestreuen und warm genießen.

# Glutenfreie Flockenkekse



Ergibt ca.  
30 Kekse

100 g Glutenfreie  
Haferflocken  
Großblatt

100 g Glutenfreie  
Hirseflocken  
oder Buch-  
weizenflocken

100 g Butter

4 EL Rohrzucker  
fein

2 EL Maismehl  
glutenfrei

1 Prise Salz

1 Ei

$\frac{1}{2}$  TL Backpulver

$\frac{1}{2}$  TL Zimt

Butter und Zucker schaumig rühren, Flocken zugeben und Mehl darüber sieben. Die restlichen Zutaten dazu geben und alles gut verkneten.

1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Ofen auf 180°C (Ober- / Unterhitze) vorheizen.

Aus dem Teig kleine Kugeln formen und mit ausreichend Abstand auf ein Blech setzen und flach drücken.

Etwas 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

# Glutenfreier Zwetschkuchen mit Butter-/ Mandelstreuseln



Für den  
Teig:

250 g Gluten-  
freier Mehlmix  
universal

$\frac{1}{2}$  TL Flohsamen-  
schalen

40 g Rohrzucker  
fein

1 Prise Salz

100 g Butter

1 Ei

1 Eigelb

Den Glutenfreien Mehlmix universal in eine Schüssel sieben. Flohsamenschalen, Salz und Zucker untermischen. Eier und in Stücke geschnittene Butter dazu geben und alles rasch zu einem nicht zu festen Teig verkneten.

Den Teig 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die  
Streusel:

750 g  
Zwetschgen,  
entsteint  
und halbiert

50 g kalte Butter,  
davon 10 g für die  
Butterflocken  
beiseite stellen

25 g Rohrzucker fein

1/2 Päckchen Vanillezucker

1 TL Zimt

25 g gemahlene Mandeln

60 g Glutenfreier Mehlmix  
universal

Ofen auf 180°C (Ober- / Unterhitze) vorheizen.

Für die Streusel den gesiebten Glutenfreien Mehlmix universal, Butter, Zucker, Vanillezucker, Mandeln und Zimt in eine Schüssel geben. Mit den Händen kneten und zwischen den Fingern verreiben bis sich Streusel bilden.

Den Teig auf einem bemehlten Backpapier ausrollen. Mit dem Papier in die Kuchenform (Ø 26cm) legen und einen Rand ausformen.

Zwetschgen fächerförmig auf den Teig legen und mit Streuseln und Butterflocken bestreuen.

Bei 180°C 35-40 Minuten backen.

# Glutenfreies Brot



- 1 Pck. Trockenhefe
- 1 TL Zucker
- 50 g Glutenfreie Haferflocken  
Kleinblatt
- 500 g Glutenfreier  
Mehlmix Brot
- 1 TL Flohsamenschalen
- Je 1 EL Leinsamen, braun und  
Sonnenblumenkerne
- 600 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz, 1 TL Apfelessig,  
2 EL Rapsöl

etwas  
Öl zum  
Einpinseln

Die Hefe mit dem Zucker und etwas von dem lauwarmen Wasser mischen und einige Minuten stehen lassen bis sich Blasen bilden.

Die Haferflocken mit 100 ml Wasser quellen lassen. Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit Flohsamenschalen, Saaten und Salz mischen. Nun Haferflocken, Hefe, restl. Wasser, Essig und Öl zugeben und mit der Küchenmaschine mit Knethaken gut verkneten. Die Konsistenz des Teiges sollte wie ein zäher Rührteig sein.

Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen und mit feuchten Händen glattstreichen. Im Backofen bei 45°C mindestens 40 Minuten gehen lassen.

Danach das Brot bei 220°C ca. 1 Stunde backen. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 200°C zurückstellen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit das Brot mit Öl einpinseln. Das Brot auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

# Glutenfreier Polenta-Auflauf



200 ml Gemüsebrühe  
200 ml Milch  
100 g Glutenfreier  
Maisgrieß für Polenta  
2 EL Olivenöl  
3 Tomaten  
150 g Schafskäse  
3 Zweige Oregano

Salz  
Muskat  
Pfeffer  
Basilikum-  
blätter

Gemüsebrühe mit Milch und etwas Salz zum Kochen bringen. Polenta unter Rühren einrieseln und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten quellen lassen. Gelegentlich umrühren. 1 EL Olivenöl unterrühren und nach Geschmack mit Muskat und Pfeffer würzen. Die Polentamasse in eine flache Auflaufform geben und glatt streichen.

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Schafskäse klein würfeln. Oregano abzupfen und klein hacken.

Tomaten auf die Polentamasse legen, mit Salz und Pfeffer würzen, Käsewürfel und Oregano darüber geben und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.

Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 20 Minuten backen.

Vor dem Servieren mit Basilikumblättern garnieren.

# Glutenfreier Couscous Salat

## Orientalisch



250 g Mais-Couscous

375 ml heiße Gemüsebrühe

Olivenöl

2 EL Tomatenmark

1 TL Agavendicksaft

Saft von einer Zitrone

3 Feigen

1/2 Salatgurke

je 1/2 rote und gelbe Paprika

80 g eingelegte getrocknete Tomaten

8 Cocktailtomaten

2 EL Sesam

Einige Blätter  
frische Minze

Chilisalz

Salatgewürz

Sahara  
(Lebensbaum)

Mais-Couscous nach Grundrezept mit Gemüsebrühe zubereiten (siehe Verpackung) und abkühlen lassen. Tomatenmark, Agavendicksaft und Zitronensaft mischen und unterheben.

Restliche Zutaten sehr fein schneiden und zugeben. Mit Chilisalz und Salatgewürz abschmecken und nach Belieben mit Olivenöl verfeinern.

Zum Schluss die gehackten Minzblätter unterheben.

# Glutenfreie Mini Quiche Lorraine



## Für den Teig:

- 100 g Quark
- 4 EL Milch
- 4 EL Öl
- 1 Prise Salz
- 200 g Glutenfreier Mehlmix universal
- 1/2 Päckchen Backpulver

## Für den Belag:

- 1 Ei
- 200 g Sauerrahm
- 200 g geriebener Käse
- 1/2 Stange Lauch
- 125 g Speck, gewürfelt
- Salz, Pfeffer, Muskat

Quark mit Milch, Öl und Salz gut verrühren. Den glutenfreien Mehlmix universal und Backpulver mischen und in die Schüssel zu dem Quarkgemisch sieben. Gut durchkneten. Den Teig ausrollen und in die mit Backpapier vorbereiteten Förmchen legen.

Backofen auf 180°C (Ober- / Unterhitze) vorheizen.

Für die Füllung Ei mit Sauerrahm verquirlen und den geriebenen Käse unterrühren. Lauch in feine Ringe schneiden. Zusammen mit Speckwürfeln unter die Eimasse heben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Masse in die Förmchen füllen und auf mittlerer Schiene 35-45 Minuten backen.

# Glutenfreie Kokosmehlbrötchen



- 70 g Glutenfreies Kokosmehl
- 45 g gemahlene Flohsamenschalen
- 200 ml kochendes Wasser
- 4 Eier
- 2 EL Apfelessig
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Salz

Ergibt ca.  
5-7  
Kokosmehl-  
brötchen

Kokosmehl, Salz, Backpulver und Flohsamenschalen in einer Schüssel vermischen. Mit dem Essig übergießen und verrühren. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen und mit einem Esslöffel unter die Mehlmischung heben. Wasser zum Kochen bringen. 3 EL davon mit den Eigelben verquirlen. Eigelbe und das restliche Wasser über den Teig geben. Alles gut verrühren und einige Minuten quellen lassen.

Brötchen formen und auf ein mit Backpapier oder Backmatte ausgelegtes Backblech legen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad je nach Brötchen-Größe und gewünschtem Geschmack 45 bis 55 Minuten backen. Je länger die Brötchen backen, desto kräftiger wird der Geschmack.

## Glutenfreie Erdmandelriegel



- 150 g Glutenfreie Erdmandelflocken
- 150 g Datteln
- 4 EL Vollkornreis, gepufft
- 3 EL Birnen- oder Orangensaft
- 3 EL Kokosraspeln

Datteln kleinhacken und zusammen mit dem Saft im Mixer pürieren.

Nun alle Zutaten in einer Schüssel zusammenrühren. Backofen auf 100°C (Umluft) vorheizen.

5 x 2 cm große Riegel aus der Masse formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Die Riegel auf mittlerer Schiene ca. 8 min trocknen lassen, herausnehmen und gut auskühlen lassen – am besten über Nacht, denn bekommen die Riegel eine schöne Konsistenz.

# Glutenfreie Cantuccini



200 g Glutenfreier  
Mehlmix universal  
1 TL Backpulver  
100 g Rohrohrzucker  
2 Päckchen Vanillezucker  
1 Prise Salz  
1/2 Fläschchen Bittermandelaroma  
2 Eier  
25 g Margarine  
200 g Mandeln

Alle Zutaten bis auf die Mandeln zu einem sehr klebrigen Teig verarbeiten. Zum Schluss die Mandeln unterkneten. Den Teig in Folie packen und für eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.

Danach den Teig in 5 Teile teilen und diese auf einer leicht bemehlten (**glutenfrei!**) Arbeitsfläche zu ca. 20 cm langen Strängen ausformen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit etwas Abstand legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-Unterhitze ca. 12 Minuten backen.

Die Stangen auskühlen lassen und dann mit einem scharfen Messer ca. 1 cm dicke Scheiben schräg abschneiden. Die Scheiben mit einer Schnittfläche wieder aufs Blech legen und weitere 10 Minuten backen, bis die glutenfreien Cantuccini eine leichte Bräunung haben.

Zur Aufbewahrung der glutenfreien Cantuccini eignet sich eine Blechdose.

## Sorgfältig verarbeitet - nachhaltig verpackt

Unsere glutenfreien Produkte werden vom Anbau bis zum Verkauf im Laden sorgfältig getrennt von allen glutenhaltigen Produkten gehalten und mehrmals analysiert. Damit der Glutengehalt verlässlich unter 20 ppm (20 mg/kg) Gluten liegt, muss bereits der Landwirt bei der Anbauplanung, bei der Ernte, der Lagerung und dem Transport Verunreinigungen vermeiden. In unserer Mühle achten wir auf streng getrennte Warenströme. Erst wenn auch die letzte Analyse die Glutenfreiheit bestätigt, verlassen die Produkte unser Haus.



Eine neue Abpackanlage ermöglicht uns seit Kurzem eine ökologische Verpackungslösung auch für die glutenfreien Produkte. Wir setzen dabei auf eine altbekannte Papierqualität: das Pergaminpapier. Weil dieses Papier sehr dicht ist und eine Fettbarriere besitzt, wurde es früher als Butterbrotpapier verwendet. Die Transparenz und die Barriereeigenschaften verdankt das Papier sehr fein zermahlenem Zellstoff und einer besonders glatten Oberfläche.

Bei unseren Beuteln für die glutenfreien Produkte verwenden wir einen kompletten Innenbeutel aus diesem Papier. Er bietet ausreichend Schutz vor nachträglicher Verunreinigung. Weil er aus 100% Papier besteht, kann er problemlos über das Altpapier entsorgt werden.



Spielberger GmbH  
Burgermühle  
D-74336 Brackenheim  
[www.spielberger.de](http://www.spielberger.de)  
Tel. +49 (0) 7135/9815-0  
[info@spielberger-muehle.de](mailto:info@spielberger-muehle.de)  
DE-ÖKO-007

Die Spielberger GmbH ist lizenziert durch die DZG e.V.   
DE-099

[www.spielberger.de](http://www.spielberger.de)   