

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

**Patmos Verlag
Postfach 10 15 11
73071 Stuttgart**

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© der deutschen Ausgabe 2018 Jan Thorbecke Verlag,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos in der
Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.thorbecke.de

© der Originalausgabe mit dem Titel „laga nytt“
2015 bei Maria Blohm, Jessica Frej und Massolit
Förlag, Massolit Förlagsgrupp AB, Schweden

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

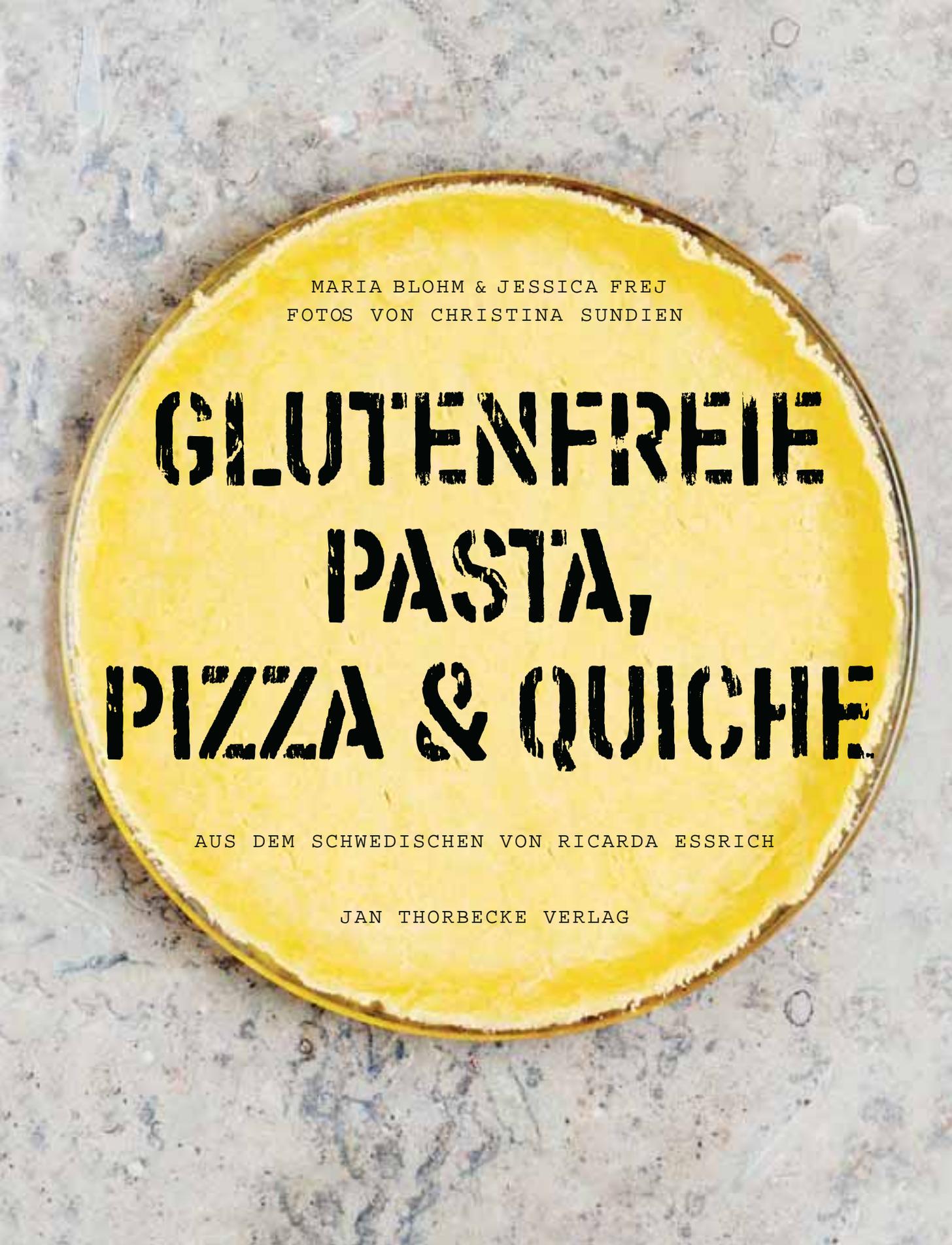
Gestaltung: Mikael Engblom

Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-7995-1221-3 (Print)

ISBN 978-3-7995-1325-8 (eBook)



MARIA BLOHM & JESSICA FREJ
FOTOS VON CHRISTINA SUNDIEN

**GLUTENFREIE
PASTA,
PIZZA & QUICHE**

AUS DEM SCHWEDISCHEN VON RICARDA ESSRICH

JAN THORBECKE VERLAG



INHALT

Vorwort 8

Zutaten 10

Pastateig ausrollen 15

Salz 16

Der Ofen 19

PASTA

Bolognese 23

Ricotta-Spinat-Ravioli 24

Maispasta 29

Kürbislasagne mit in Butter gebratenem
Salbei 30

Pesto 33

Pastateig aus Kichererbsen 34

Gnocchi 37

Spinatpasta 38

Carbonara 41

Tomatenpasta 42

Pasta Frutti di Mare 47

PIZZA

Buchweizenpizza 50

Calzone 53

Rustikaler Pizzateig 56

Pizza frita 59

Einfacher Pizzateig 62

Krautsalat 62

Einfacher Pizzateig mit Xanthangummi 65

Schneller Pizzaboden 66

Pizzaboden aus Sauerteig 69

Trüffelpizza bianco 69

Tomatensauce 72

QUICHES

Einfacher Quicheteig 77

Einfacher Quicheteig mit Xanthan-
gummi 78

Hackfleisch-Quiche mit Blätterteig-
decke 81

Rustikaler Quicheteig 82

Lachs-Spinat-Quiche 85

Quicheboden aus Kichererbsen 86

Grünkohlquiche 88

Quicheteig aus Buchweizen 91

Quicheteig aus Milo und Hirse 92

Zwiebelquiche 96

PIROGGEN & HERZHAFTES GEBÄCK

Piroggen 100

Tomatenpiroggen 103

Karelische Piroggen 104

Unser glutenfreier Blätterteig 109

Focaccia 113

Grissini aus Sauerteig 114

Sauerteig 117

Herzhafte Muffins mit Zwiebeln und
Petersilie 118

Herzhafte Muffins mit Tomaten und
Basilikum 121

Danke! 126

Register 127

VORWORT

Mit unserem ersten Buch, „Glutenfreies Brot“ wollten wir allen Menschen ermöglichen, leckeres Brot zu essen, und der Nachfolger, „Süß und glutenfrei backen“, sollte das Tüpfelchen auf dem i werden. Mit diesem Buch wollen wir Sie dazu inspirieren, herrlich leckere Gerichte – natürlich in einer glutenfreien Version – zu kochen.

Viele Personen, die an einer Glutenintoleranz leiden, haben noch nie frische Pasta oder eine richtige gute Sauerteigpizza gegessen. Das wollen wir ändern. Dieses Buch haben wir mit zahlreichen Teig-Grundrezepten gefüllt: für knusprige Quiches, krosse Pizzas und Piroggen sowie hauchdünn ausrollbare Pasta. Darüber hinaus möchten wir Sie an unseren besten Rezepten von Pasta Bolognese bis zur Lachs-Spinat-Quiche teilhaben lassen.

Die Entwicklung dieses Buches hat viel Spaß gemacht und war vor allem sehr lecker. Wir haben in Pizzas, aromatischen Quiches, cremigen Pastagerichten und gefüllten Piroggen geschwelgt.

Jessica, die mit 12 Jahren an Zöliakie erkrankte, genießt es, jetzt alles kochen zu können, was sie in den letzten 14 Jahren so vermisst hat. Es macht unheimlich Spaß, kleine Ravioli, gefüllt mit Ricotta und Spinat, zu formen, ein Blech mit goldbraunen Minipizzas aus dem Ofen zu nehmen oder knusprige Piroggen in den Picknickkorb zu legen.

Maria, die Gluten verträgt, ist immer die kritischste Testeserin, wenn es um Teige und Konsistenz geht, denn sie hat den Vergleich, wie es schmecken „sollte“. Wenn wir mit unseren Rezepten experimentieren, geht es meist ziemlich hoch her, und das ist auch gut so. Denn wir wollen jeden einzelnen noch so kleinen Krümel eines Quicheteigs diskutieren und sezieren, bevor wir festlegen, ob er einen Platz im Buch bekommt. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, dass die Rezepte jedem schmecken sollen, egal ob glutenintolerant oder nicht. Denn nur dann sind sie gelungen. Und nur diese Rezepte kommen in unsere Bücher.

Wir hoffen, dass Sie wie wir mit diesem Buch all Ihre Lieblingsgerichte zubereiten können. Wenn Sie die Rezepte ausprobiert haben und bei der Zubereitung ein wenig sicherer geworden sind, sollten Sie unbedingt auf eigene Faust weiter experimentieren.

Wir wünschen Ihnen viel Genuss und viel Spaß in der Küche.

Maria Blohm und Jessica Frej



RICOTTA-SPINAT-RAVIOLI

Ravioli schmecken einfach himmlisch. Genießen Sie unsere glutenfreien Ravioli gefüllt mit Spinat und Ricotta.

- Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
- In einer Pfanne mit dem Olivenöl und der Butter ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen.
- Dann den Spinat unterheben und umrühren. Kurz zur Seite stellen.
- In einer trockenen Pfanne die Pinienkerne goldbraun rösten.
- Zwiebel, Knoblauch, Spinat, Pinienkerne, Basilikum und Parmesan im Mixer zerkleinern.
- Den geräucherten Schinken fein hacken und zusammen mit dem Ricotta untermischen.
- Die Mischung abschmecken und ggf. etwas Salz und schwarzen Pfeffer hinzufügen.
- Den Nudelteig - am besten mithilfe einer Maschine - zu dünnen Platten ausrollen.
- In gleichmäßigen Abständen die Füllung in kleinen Häufchen auf eine Nudelplatte geben und mit einer weiteren Nudelplatte bedecken.
- Rund um die Füllungen sorgfältig andrücken, sodass nichts herauslaufen kann.
- Die Ravioli ausschneiden.
- Wenn man möchte, kann man mit einer Gabel rund um die Ränder der Ravioli ein Muster eindrücken. Dadurch nehmen die Ravioli die Sauce besser auf.
- So lange wiederholen, bis der ganze Teig aufgebraucht ist.
- Die Ravioli in reichlich Salzwasser ca. 2 ½ Minuten kochen.
- 200 ml Sahne aufkochen und ein wenig einreduzieren.
- Die Ravioli mit ein paar EL Sahnereduktion, etwas geriebenem Parmesan, frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer und ein wenig fein gehacktem Basilikum servieren.

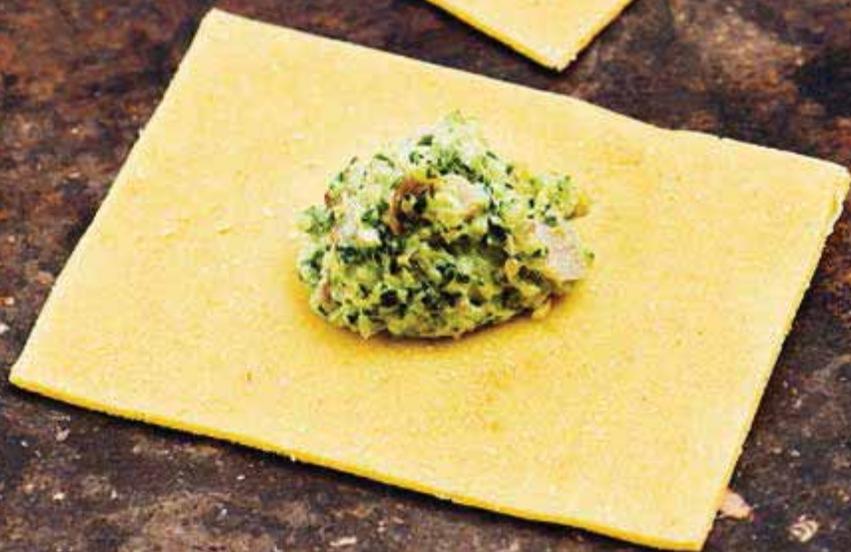
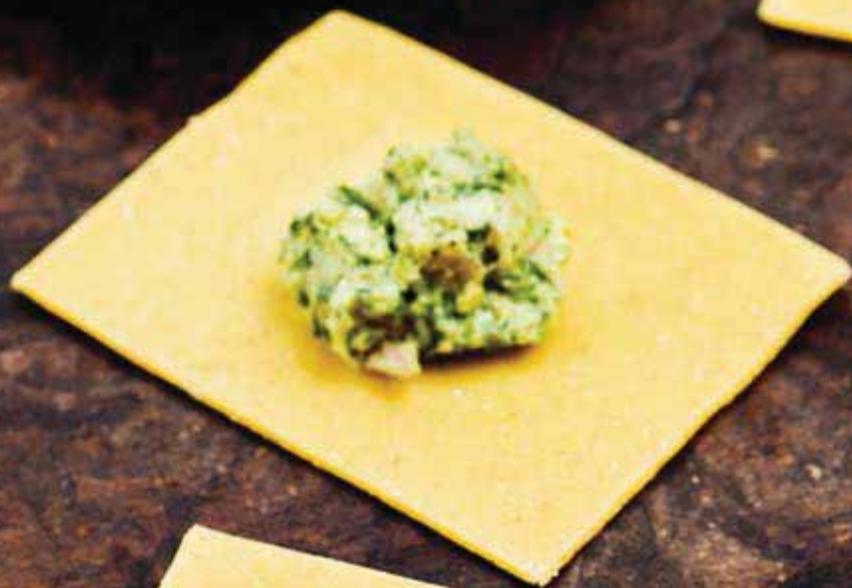
4-6 PORTIONEN

1 GELBE ZWIEBEL
3 KNOBLAUCHZEHEN
50 ML OLIVENÖL
1 EL BUTTER
70 G SPINAT
50 G PINIENKERNE
1 TOPF BASILIKUM
30 G GERIEBENER
PARMESAN
100 G GERÄUCHERTER
SCHINKEN
125 G RICOTTA
SALZ UND SCHWARZER
PFEFFER
1 PORTION MAISPASTA-
TEIG, SIEHE S. 29,
IN ZIMMERTEMPERATUR

SALZ FÜR DAS NUDEL-
WASSER

ZUM SERVIEREN

200 ML SAHNE
GERIEBENER PARMESAN
FEIN GEHACKTES BASI-
LIKUM



EINFACHER PIZZATEIG

Ein einfacher, leckerer Pizzaboden, der sich für alle Arten von Pizzas eignet. Die Zutaten finden Sie in fast allen Lebensmittelgeschäften.

- Hefe im Wasser auflösen.
- Alle trockenen Zutaten bis auf Fiber Husk unterrühren und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Fiber Husk hinzufügen und gründlich unter den Teig mischen.
- Die Schüssel mit Klarsichtfolie abdecken und den Teig 3 Stunden gehen lassen.
- Den Ofen auf 230 °C Unterhitze vorheizen.
- Dann den Teig in Reismehl zu 4 dünnen Pizzas ausrollen und auf Backpapier legen.
- Mit Ihren Lieblingszutaten belegen.
- Bei 230 °C ca. 15 Minuten backen.

4 STÜCK

5 G FRISCHE HEFE
300 G KALTES WASSER
1 TL SALZ
200 G REISMEHL
50 G MAISSTÄRKE
70 G MAISMEHL
10 G FIBER HUSK

REISMEHL ZUM AUSROLLEN

KRAUTSALAT

Wir lieben Krautsalat: Er ist sehr lecker und hält sich lange im Kühlschrank, also bereiten Sie am besten eine große Portion zu, die für die ganze Woche reicht.

- Den Weißkohl so dünn wie möglich in Streifen schneiden.
- In eine Schüssel geben und mit Salz bestreuen.
- Das Salz in den Weißkohl einmassieren und ihn 2-8 Stunden ziehen lassen. Soll der Salat etwas knackiger sein, reichen 2 Stunden; soll er etwas weicher sein, muss er länger ziehen.
- Anschließend den Kohl in einen Durchschlag legen und mit Wasser abspülen.
- Dann zurück in die Schüssel geben und Essig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer darüberggeben.
- Mit sauberen Händen alles gründlich vermischen, dann vor dem Servieren mindestens 30 Minuten stehen lassen.

1 PORTION

¼ WEISSKOHL
1 EL SALZ
50 ML ESSIG (6 %)
50 ML RAPS- ODER
SONNENBLUMENÖL
2 EL ZUCKER
SCHWARZER PFEFFER





LACHS-SPINAT-QUICHE

Die Lachs-Spinat-Quiche ist eine klassische Kombination, immer einfach und lecker - zum Mittagessen, zum Abendessen oder auf dem Buffet. Sie können die Quiche mit einem Boden nach Wahl machen. Für die Quiche auf dem Bild haben wir das Rezept für den einfachen Quicheteig mit Xanthangummi von S. 78 genommen.

- Bereiten Sie den Quicheteig nach dem Rezept zu und backen Sie ihn vor.
- Milch, Eier und Salz für den Eieguss verrühren.
- Spinat grob hacken.
- Lachs ins zentimeterdicke Scheiben schneiden.
- Den Quicheboden mit Lachsscheiben auslegen und den gehackten Spinat darüberstreuen.
- Den Eieguss über die Füllung gießen.
- Quiche bei 175 °C ca. 25 Minuten backen, bis der Eieguss gestockt ist.

6-8 PORTIONEN

QUICHETEIG NACH WAHL

EIERGUSS

280 G MILCH

(CA. 300 ML)

6 EIER

1 TL SALZ

FÜLLUNG

60 G BLATTSPINAT

250 G LACHSFILET

TIPP!

Sie können die Quiche ganz nach Geschmack aromatisieren, z.B. mit Zitronenzesten, frischem Dill, Basilikum oder vielleicht einem Rest Ziegenfrischkäse, den Sie noch im Kühlschrank haben. Man kann fast alles zu einer Quiche verarbeiten!

DANKE!

Zunächst danken wir dem Zufall, der dafür gesorgt hat, dass sich unsere Wege kreuzten und wir die beste Zusammenarbeit der Welt begannen. Denn ohne einander und unsere Zusammenarbeit würden wir nicht so viele leckere Rezepte entwickeln und hätten nicht einen so tollen Job.

Dank an alle Testesser, alle, die uns durch ihr Lob, aber auch durch ihr wertvolles Feedback mit Freude und Energie erfüllen. Einen großen Dank an Charlotta Hellström und ihre Familie dafür, dass Ihr einige unserer Rezepte probierhalber nachgekocht habt.

Einen außerordentlich großen Dank an unsere Partner Martin und Jimmy, weil Ihr immer noch nicht genug davon habt, Euch all unsere Gespräche über Rezepte und Gerichte, die mit ins Buch sollen, anzuhören; weil Ihr uns anfeuert und uns unterstützt, ob beim Großeinkauf oder beim Abwasch nach einer unserer großen Backaktionen – und vor allem, weil Ihr an uns und unsere Ideen glaubt. Danke an Mira und Felix, weil Ihr probiert und probiert und probiert ...

Danke an Stina für all die wunderbaren Fotos. Ohne Dich wäre dieses Buch nie so schön geworden.

Danke an Mikael, weil Du immer verstanden hast, wie wir uns die Gestaltung vorstellen – obwohl wir das selbst kaum wussten.

Danke an den Massolit Verlag dafür, dass wir die Chance bekommen haben, noch ein Buch zu machen.

Danke an unsere Verlegerin Marie-Anne Knutas und unsere Redakteurin Hanna Håkansson.

Und danke an alle, die uns mit ihren wunderbaren E-Mails und bei Treffen mit neuer Energie versorgt haben!

REGISTER

- Blätterteig, unser gluten-
freier 109
- Bolognese 23
- Buchweizenpizza 50
- Calzone 53
- Carbonara 41
- Einfacher Pizzateig 62
- Einfacher Pizzateig mit
Xanthangummi 65
- Einfacher Quicheteig 77
- Einfacher Quicheteig mit
Xanthangummi 78
- Focaccia 113
- Gnocchi 37
- Grissini aus Sauerteig 114
- Grünkohlquiche 88
- Hackfleisch-Quiche mit Blät-
terteigdecke 81
- Herzhafte Muffins mit Tomaten
und Basilikum 121
- Herzhafte Muffins mit Zwie-
beln und Petersilie 118
- Karelische Piroggen 104
- Kichererbsenpasta 34
- Kleine Piroggen 107
- Kleine Pizzas 106
- Kleine Quiches 106
- Krautsalat 62
- Kürbislasagne mit in Butter
gebratenem Salbei 30
- Lachs-Spinat-Quiche 85
- Maispasta 29
- Pasta Frutti di Mare 47
- Pastateig aus Kicher-
erbsen 34
- Pesto 33
- Piroggen 100
- Pizza fritta 59
- Pizzaboden aus Sauerteig 69
- Quicheboden aus Kicher-
erbsen 86
- Quicheteig aus Buchweizen 91
- Quicheteig aus Milo und
Hirse 92
- Ricotta-Spinat-Ravioli 24
- Rustikaler Pizzateig 56
- Rustikaler Quicheteig 82
- Sauerteig 117
- Schneller Pizzaboden 66
- Spinatpasta 38
- Tomatenpasta 42
- Tomatenpiroggen 103
- Tomatensauce 72
- Trüffelpizza bianco 69
- Zwiebelquiche 96