



Hannah Miles

Glutenfrei Backen

60 herzhaft-rezepte

Fotografien von William Reavell



Diese Muffins vereinen die Hauptbestandteile des klassischen englischen Frühstücks: Speck, Tomaten und obendrauf sogar ein kleines Spiegelei. Am besten schmecken die Muffins frisch aus dem Ofen, wenn sie noch warm sind. Zum Backen hohe Muffinpapierförmchen verwenden, die ein ganzes Ei aufnehmen können, und nicht zu viel Teig in die Förmchen geben, da das Ei sonst ausläuft.

Frühstücksmuffins

Backofen auf 180 °C vorheizen.

Zum Garnieren der Muffins sechs kleine Streifen Speck aufheben, restlichen Speck in der Küchenmaschine fein hacken.

Butter, Zucker, das große Ei und den gehackten Speck in einer Schüssel verrühren. Mehl, Backpulver, Xanthan, Mandeln, Maismehl und Crème fraîche hinzufügen und alles gut miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kirschtomaten halbieren. Einen Löffel der Teigmischung in die Papierförmchen füllen, jeweils mit zwei Tomatenhälften belegen und diese mit einem weiteren Löffel Teig bedecken. Vorsichtig eines der kleinen Eier in eine Schüssel aufschlagen und über einen der Muffins geben. Dabei darauf achten, dass das Ei nicht über den Rand der Form läuft (wenn das Förmchen kurz davor ist überzulaufen, etwas Eiweiß zurückhalten). Vorgang mit den restlichen fünf kleinen Eiern und Muffins wiederholen. Jedes Ei mit etwas schwarzem Pfeffer bestreuen und jeden Muffin mit einem Streifen des beiseitegestellten Specks belegen. Die Muffins im vorgeheizten Backofen 15–20 Minuten backen und sofort servieren.

30 g Räucherspeck in Scheiben,
kross gebraten

60 g weiche Butter

1 EL Zucker

1 großes Ei

40 g glutenfreies Mehl

½ TL glutenfreies Backpulver

¼ TL Xanthan

15 g gemahlene Mandeln

15 g feines Maismehl

15 g Crème fraîche oder
saure Sahne

6 Kirschtomaten

6 kleine Eier

Meersalz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

*Muffinform mit 6 Vertiefungen,
ausgelegt mit hohen
Papierförmchen*

Ergibt 6 Muffins





Ganz normale englische Crumpets gehören zu den Dingen, die meine Freundin Lucy bei ihrer glutenfreien Ernährung am meisten vermisst. Wir haben verschiedene fertige Versionen der kleinen runden Hefekuchen probiert, aber niemals schmeckten diese Crumpets so gut wie die aus Weizenmehl. Dies ist unser eigenes Rezept und Lucys Meinung nach viel besser als die glutenfreien Crumpets aus dem Supermarkt.

Crumpets

1 EL Zucker
 1 ½ Pck. glutenfreie Trockenhefe
 400 ml Milch, leicht erwärmt
 300 g glutenfreie Mehlmischung
 für helle Brotsorten
 150 g glutenfreies Mehl
 1 TL glutenfreies Backpulver
 ½ TL Natron
 ½ TL Salz
 1 TL Vanilleextrakt
 zerlassene Butter zum Einfetten
 4 Dessertringe oder spezielle
 Crumpetringe (Ø 9 cm)
 Ergibt 10–12 Crumpets

Zucker, Hefe, lauwarme Milch und 300 ml lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben. Ungefähr 10 Minuten an einem warmen Ort quellen lassen, bis sich ein dicker Schaum auf der Flüssigkeit gebildet hat.

Die beiden Mehlsorten, Backpulver und Natron in eine große Rührschüssel sieben. Salz, Vanilleextrakt und die Hefemischung unterrühren. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.

Dessertringe leicht mit Butter einfetten. Eine Bratpfanne ebenfalls mit Butter einfetten und bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Dessertringe in die Pfanne setzen und in jeden Ring eine kleine Schöpfkelle der Teigmischung füllen. 10 Minuten backen, bis sich Löcher auf der Oberfläche der Crumpets bilden. Anschließend die Ringe mit Topfhandschuhen entfernen. Die Crumpets wenden und weitere 5–10 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Die fertigen Crumpets aus der Pfanne nehmen und den Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen.

Am besten schmecken die Crumpets warm, daher entweder sofort servieren oder später vor dem Servieren toasten. Sie lassen sich auch gut einfrieren und können dann, noch tiefgekühlt, in den Toaster gegeben werden.



Im Vereinigten Königreich sind Muffins flaches Hefengebäck, das getoastet gegessen wird. Zusammen mit Sauce hollandaise, pochierten Eiern und gekochtem Schinken wird es zum traditionellen Frühstücksklassiker.

Englische Muffins mit Eggs Benedict

Lauwarme Milch, Hefe und Zucker in eine Schüssel geben und ca. 10 Minuten an einem warmen Ort quellen lassen, bis sich dicker Schaum auf der Flüssigkeit gebildet hat.

Mehl, Backpulver und Xanthan in eine große Rührschüssel sieben. Salz, Ei, Joghurt und die geschmolzene Butter hinzufügen und mit einem Holzlöffel verrühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Diesen in sechs Portionen teilen.

Eine saubere Arbeitsfläche mit dem Maismehl bestäuben und die Teigportionen zu Kugeln rollen. Danach mit den Händen so formen, dass die Muffins oben und unten flach sind und eine Höhe von etwa 3 cm haben. Polenta auf die Muffins streuen und leicht andrücken, damit sie am Teig haften. Backpapier mit Mehl bestäuben, die Muffins daraufsetzen und offen 45–60 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Wenn die Muffins aufgegangen sind, eine gusseiserne Pfanne oder Grillplatte auf hohe Temperatur erhitzen und dann mit etwas Butter leicht einfetten. Jetzt die Muffins in die Pfanne geben und die Hitze reduzieren. Die Muffins ca. 8–10 Minuten auf einer Seite backen, danach wenden und weitere 7–10 Minuten backen, bis sie auf beiden Seiten goldbraun sind.

Für die Sauce hollandaise in einem Topf Essig, Zitronensaft, Lorbeerblatt und etwas Pfeffer ca. 2 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit ungefähr um die Hälfte reduziert ist. Das Lorbeerblatt herausnehmen und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in einer Küchenmaschine mit dem Ei und den Eigelben vermischen. Die zerlassene Butter langsam und vorsichtig in die laufende Küchenmaschine zur Eimischung geben. Solange schlagen, bis die Sauce dicklich wird. Abschmecken und bei Bedarf noch etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Vor dem Servieren Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Essig und Salz hinzufügen. Die Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur noch leicht simmert. Ein Ei nach dem anderen in eine Tasse schlagen und vorsichtig in das Wasser gleiten lassen. Die Eier für 2–3 Minuten pochieren und dann mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen. Die Eier sollten weiches, goldgelbes Eigelb haben – daher nicht zu lange kochen.

Während die Eier kochen, die Muffins quer durchschneiden und toasten, bis sie goldbraun sind. Jede der Muffinhälften mit einer Scheibe Schinken und einem pochierten Ei belegen, etwas warme Sauce hollandaise darübergerben, salzen, pfeffern und sofort servieren.

150 ml Milch, leicht erwärmt
1 ½ Pck. glutenfreie Trockenhefe
1 EL Zucker
300 g glutenfreie Mehlmischung für helle Brotsorten
1 TL glutenfreies Backpulver
1 TL Xanthan
1 TL Salz
1 Ei, verquirlt
80 g Naturjoghurt
60 g Butter, zerlassen und abgekühlt
feines gelbes Maismehl und Polenta zum Bestreuen

Für die Sauce hollandaise

1 EL Weißweinessig
Saft von 1–1 ½ Zitronen
1 Lorbeerblatt
1 ganzes Ei zzgl. 2 Eigelb
190 g Butter, zerlassen und abgekühlt
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zum Servieren

1 TL Weißweinessig
6 Eier
6 dicke Scheiben gekochter Schinken
Meersalz

Ergibt 6 Portionen





Dieses schmackhafte Brot passt perfekt zu Suppen und Käse. Die Zucchini-Maismehl-Kruste ist nicht nur sehr appetitlich anzusehen, sie macht die Oberseite auch herrlich knusprig. Wer es gerne pikanter mag, kann den Cheddar in diesem Rezept gegen Blauschimmelkäse austauschen.

Zucchinibrot

Backofen auf 180 °C vorheizen.

Mehl, Backpulver, Xanthan und Maismehl in eine große Rührschüssel sieben. Eier, Butter und Milch zum Mehl geben und anschließend den geriebenen Käse unterziehen.

Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Eine der Zucchini reiben, zum Teig hinzufügen und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend den Teig in die vorbereitete Backform füllen.

Die andere Zucchini mit einem Küchenhobel oder einem scharfen Messer in feine Scheiben schneiden. Die Zucchinischeiben in gerade Reihen auf den Teig legen und mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreuen. Anschließend Maismehl auf die Zucchinischeiben streuen und mit einem Backpinsel vorsichtig das Öl auf die gesamte Oberseite des Teigs streichen.

Im vorgeheizten Ofen 40–50 Minuten backen, bis die Oberseite goldbraun ist. Das Brot zuerst in der Form 5 Minuten abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter geben und vollständig erkalten lassen.

200 g glutenfreies Mehl
4 ¾ TL glutenfreies Backpulver
1 ¼ TL Xanthan
100 g feines Maismehl
zzgl. etwas zum Bestäuben
3 Eier, verquirlt
60 g Butter, zerlassen und abgekühlt
300 ml Milch
150 g Applewood Smoked Cheddar, gerieben (alternativ: ungeräucherter Cheddar)
2 Zucchini (ca. 350 g)
Olivenöl zum Bestreichen
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Gemüsehobel (optional)
Blechkuchenspringform (24 cm), eingefettet und mit Antihafbackpapier ausgelegt
Ergibt 1 Brot

Die gehaltvolle Füllung aus Mozzarella und Ofengemüse macht dieses belegte Brot zu einer kompletten Mahlzeit – auch für unterwegs!
Die benötigte Menge an Füllung hängt stark von der Größe des gewählten Brots ab und ist hier nur als ungefähre Richtlinie gedacht.

Rustikales Picknickbrot

Backofen auf 180 °C vorheizen.

Zucchini waschen, die Enden abschneiden und in Stifte schneiden. Zusammen mit den Tomaten in eine Bratform geben und mit Olivenöl und Balsamicoessig beträufeln. Zucker darüberstreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse im vorgeheizten Backofen 25–30 Minuten schmoren, bis es sehr weich ist. Die Form zum Abkühlen beiseitestellen. Den ausgetretenen Saft benötigen wir später für das Dressing.

Das Baguette aufschneiden bzw. die Oberseite des Laibs abschneiden und zur Seite legen. Das Brot vorsichtig aushöhlen, sodass nur noch die Kruste mit einer dünnen Schicht Krume im Inneren übrig bleibt. Dabei aufpassen, keine Löcher in die Kruste zu reißen.

Abgekühlte Zucchini und Tomaten aus der Bratform nehmen und in eine Schüssel geben, Frühlingszwiebel, Minze und Basilikum hinzufügen. In einer zweiten Schüssel Öl, Limettensaft und die Säfte des Ofengemüses verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Gemüsemischung geben. Vorsichtig unterziehen, bis das Gemüse vollständig mit Dressing bedeckt ist.

Zum Füllen des Brots zuerst den Boden und die Seiten innen mit Spinatblättern auslegen, damit das Brot nicht durchweicht. Anschließend den Boden mit einer Schicht Paprika auslegen, etwas Gemüsemischung darüberlöffeln und mit der Rückseite des Löffels andrücken. Mit einigen Mozzarellascheiben und Oliven belegen. In dieser Reihenfolge fortfahren, bis das Brot vollständig und fest gefüllt ist. Zum Abschluss mit Spinatblättern belegen. Baguette schließen bzw. Deckel zurück auf den Brotlaib legen und das gefüllte Brot eng in Frischhaltefolie einwickeln.

Für 2 Stunden kaltstellen und zum Servieren in Scheiben schneiden. (Am besten transportiert man das Brot noch in der Folie und schneidet es erst vor Ort beim Picknick auf.)

Auch warm schmeckt dieses Brot ganz fantastisch. Dazu die Folie entfernen und bei 180 °C im vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.

Für das Ofengemüse

1 Zucchini
150 g Kirschtomaten
2 EL Olivenöl
1 EL Balsamicoessig
2 TL Zucker
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für das belegte Brot

1 glutenfreies Baguette oder
1 kleiner Laib glutenfreies Brot
1 Frühlingszwiebel, fein gehackt
1 EL fein gehackte frische Minze
1 EL fein gehacktes frisches Basilikum
1 EL Olivenöl
Saft von 1 Limette
1 Handvoll Babyspinat
1 Glas gegrillte Paprikaschoten in Öl, abgetropft und in dünne Streifen geschnitten
200 g Büffelmozzarella, in dünne Scheiben geschnitten
15–20 schwarze Oliven ohne Stein
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Ergibt 2 Portionen





