



Glutenfreie Küche

Selbst gemachte Nudeln sind ein besonderer Genuss. Mit diesem Rezept gelingt auch eine glutenfreie Variante.

Buchweizen- nudeln

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.

350 g weisse Mehlmischung «Mehl» von Schär (siehe Hinweis)

50 g dunkles Buchweizenmehl

1 frisches Ei (ca. 53 g, mit der Schale gewogen)

2 dl Wasser

Salzwasser siedend

1. Mehle in einer Schüssel mischen.
2. Ei mit dem Wasser gut verklopfen, begeben, mischen, mit den Knethaken des Handrührgeräts ca. 5 Min. zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten, Kugel formen, unter heiss ausgespülter Schüssel bei Raumtemperatur ca. 10 Min. ruhen lassen.

Formen: Teig vierteln, bis zum Auswallen unter der Schüssel lassen. Portionenweise auf gut bemehlter Arbeitsfläche so dünn wie möglich rechteckig auswallen, dabei immer wieder von der Arbeitsfläche lösen und bemehlen. Ca. 3 cm breite Streifen schneiden, diese in ca. 12 cm lange Nudeln schneiden. Nudeln im siedenden Salzwasser ca. 2 Min. al dente kochen.

Lässt sich vorbereiten: Nudeln lose auf einem mit Mehl bestäubten Blech ca. ½ Tag vorgefrieren. In Tiefkühlbeutel füllen, gefrieren.

Haltbarkeit: gut verpackt im Tiefkühler ca. 2 Monate. Gefrorene Nudeln direkt ins siedende Salzwasser geben.

Pro Person: 2 g Fett, 4 g Eiweiss, 84 g Kohlenhydrate, 1564 kJ (374 kcal)

Infos

Zöliakie ist eine Unverträglichkeit des Dünndarms gegenüber Gluten. Gluten ist ein Sammelbegriff für Klebereiweisse, die in Weizen, Dinkel, Grünkern, Gerste, Roggen und Hafer enthalten sind. Therapien zur Heilung von Zöliakie



sind derzeit keine bekannt; eine lebenslange, konsequent glutenfreie Ernährung ist zwingend, um beschwerdefrei zu leben. Weitere Informationen finden Sie auf www.zoeliakie.ch.

Tipps

- Glutenfreies Getreide kann selber gemahlen werden. Die Getreidemühle darf aus Sicherheitsgründen aber ausschliesslich dafür und nie für glutenhaltiges Getreide verwendet werden.
- Reines Reis-, Soja-, Buchweizen- oder Maismehl enthält keinen Kleber, deshalb kann damit nur gebacken werden, wenn ein Bindemittel beigemischt wird. Glutenfreie Mehlmischungen enthalten diese Bindemittel bereits, es sind z. B. Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl.
- Für verschiedene Zwecke braucht es in der glutenfreien Küche verschiedene Mehlmischungen, weil diese unterschiedliche Eigenschaften haben. Es kann leicht vorkommen, dass ein Rezept mit einer glutenfreien Mehlsorte gelingt, mit einer andern hingegen nicht!



Hinweis: Die Mischung «Mehl» von Schär ist in gut sortierten Reformhäusern erhältlich. Sie eignet sich vor allem für Teigwaren, Gnocchi, Omeletten und Spätzli. Zudem finden Sie alle in der Schweiz erhältlichen glutenfreien Mehlsorten und deren Bezugsquellen unter www.zoeliakie.ch.