

Kuchen, Cakes und Torten

glutenfrei



Glutenfreie Kuchen, Cakes und Torten

Nichts ist verführerischer als der Duft von frisch gebackenem Kuchen – und nichts himmlischer, als ihn auch gleich zu probieren. Natürlich sollen auch Zöliakie-Betroffenen nicht auf dieses sinnliche Erlebnis verzichten müssen. Einige der beliebtesten Kuchen, Cakes, Torten und Törtchen in einer glutenfreien Variante haben wir hier für Sie zusammengestellt. Für überraschenden Besuch oder unvermittelte Backlust, hat es auch Kuchen dabei, die ohne Spezialmehl zubereitet werden können. Zudem hält die Auswahl auch für jede Jahreszeit etwas bereit.

Nun wünschen wir frohe Backstunden, gutes Gelingen und viel Genuss.

Bella Bonni

Inhalt

Marmor-Gugelhopf	4
Linzer Torte	6
Schokoladetorte	8
Rhabarberkuchen	10
Erdbeer-Roulade	12
Johannisbeer-Schokolade-Küchlein	14
Schwarzwälder Torte	16
Aprikosen-Blechkuchen	18
Traubenmousse-Torte	20
Kürbis-Orangen-Kuchen	22
Marroni-Torte	24
Russenzopf	26
Kartoffelkuchen	28
Zitronencake	30
Orangen-Curd-Törtchen	32

Wichtige Hinweise:

- Achten Sie darauf, dass auch das Backpulver glutenfrei ist, und fragen Sie im Zweifelsfall beim Hersteller nach. Glutenfreies Backpulver (z. B. Dr. Oetker) ist in allen Coop Verkaufsstellen erhältlich.
- Bei Schokolade unbedingt die Deklaration beachten. Viele dunkle Schokoladen tragen den Vermerk «kann Weizen enthalten». Es gibt aber auch garantiert glutenfreie Sorten, z. B. Bloc-Kochschokolade, die in vielen Coop Verkaufsstellen erhältlich ist.
- Beim Arbeiten mit glutenfreiem Mehl muss die Menge genau abgemessen werden. Am einfachsten geht das mit einer Digitalwaage. Richten Sie sich nicht nach den Angaben in Messbechern, denn glutenfreies Mehl hat ein anderes Volumen als herkömmliches.
- Rührteige mit Backpulver lassen sich problemlos mit glutenfreiem Mehl zubereiten.
- Glutenfreie Teige können in Backformen kleben bleiben. Sehr praktisch sind darum Backformen aus Silikon.
- Heissluft eignet sich nicht zum Backen glutenfreier Gebäcke, weil die zirkulierende Luft das Gebäck austrocknet. Besser Ober- und Unterhitze verwenden.



Marmor-Gugelhopf

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Backen: ca. 45 Min.
Für eine Gugelhopf-Form von
ca. 2 Litern, gefettet und bemehlt

200 g Butter, weich

175 g Zucker

1 Päckli Vanillezucker
(Dr. Oetker)

1 Prise Salz

4 Eigelbe

300 g glutenfreies Mehl (z. B.
Schär Kuchen & Kekse oder
Schär Mehl)

2 TL Backpulver (Dr. Oetker)

2 dl Milch

4 Eiweisse, steif geschlagen

**100 g glutenfreie dunkle
Schokolade**, zerbröckelt

Wasser, siedend

Puderzucker, zum Bestäuben

1. Butter in eine Schüssel geben, Zucker, Vanillezucker und Salz daruntertrühren. Ein Eigelb nach dem andern daruntertrühren, weitertrühren, bis die Masse heller ist.
2. Mehl und Backpulver mischen, mit der Milch unter die Masse rühren. Eischnee sorgfältig darunterziehen. Teig in zwei Portionen teilen.

3. Schokolade in eine Schüssel geben, mit dem Wasser übergießen, ca. 1 Min. stehen lassen. Das Wasser sorgfältig abgiessen, Schokolade glatt rühren, unter die eine Hälfte des Teiges rühren.
4. Hellen Teig in die vorbereitete Form füllen, Schokoladeteig darauf verteilen. Den dunklen Teig mit einer Gabel spiralförmig unter den hellen Teig ziehen.

5. **Backen:** ca. 45 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, auf ein Gitter stürzen, auskühlen. Mit Puderzucker bestäuben.

Haltbarkeit: in Folie verpackt im Kühlschrank ca. 3 Tage.

Stück (1/6): 264 kcal, E 3 g, Kh 32 g, F 14 g



Linzer Torte

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Kühl stellen: ca. 1¼ Std.
Backen: ca. 40 Min.
Für eine Springform von ca. 24 cm Ø,
Boden mit Backpapier belegt, Rand
gefettet

150 g Butter, weich

150 g Rohrzucker

1 Prise Salz

1 Ei

1 unbehandelte Zitrone, nur
abgeriebene Schale

1 TL Zimt

¼ TL Nelkenpulver

150 g gemahlene Haselnüsse

200 g glutenfreie Mehlmischung
(z. B. von Schär Kuchen & Kekse)

200 g Himbeerkonfitüre

1. Butter in eine Schüssel geben, Zucker und Salz darunterrühren. Ei begeben, ca. 5 Min. weiterrühren, bis die Masse heller ist.
2. Zitronenschale mit allen Zutaten bis und mit Mehl mischen, begeben, zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten, ca. 30 Min. kühl stellen.
3. Ca. ⅓ des Teiges auf dem Formenboden auswallen. 2. Drittel zu einer Rolle formen, als Rand auf den Formenboden legen, leicht andrücken, mit einer Gabel leicht an den Formenrand drücken, Boden einstechen.
4. Restlichen Teig zwischen einem aufgeschnittenen Plastikbeutel ca. 4 mm dick auswallen, ca. 15 Min. im Kühlschrank fest werden lassen. Mit Guetzliausstecher Motive ausstechen. Konfitüre auf dem Boden verteilen, Motive darauf verteilen. Torte nochmals ca. 30 Min. kühl stellen.
5. **Backen:** ca. 40 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, abkühlen, Formenrand entfernen, auf ein Gitter schieben, auskühlen.

Haltbarkeit: Die Linzer Torte schmeckt nach einem Tag am besten. In Alufolie verpackt im Kühlschrank aufbewahren.

Stück (⅓): 408kcal, E 4g, Kh 36g, F 28g



Schokoladetorte

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca: 1 Std.

Für die Rosetten-Backform oder eine Springform von ca.26 cm Ø, Boden mit Backpapier belegen, Rand gefettet und bemehlt

150g Butter

125g Zucker

6 Eigelbe

150g glutenfreie dunkle Schokolade, zerbröckelt

2½ EL Wasser

6 Eiweisse

1 Prise Salz

2 EL Zucker

200g geschälte Mandeln, gemahlen

2 EL Maizena

Glasure

3 EL Johannisbeergelee

150g glutenfreie dunkle Schokolade, zerbröckelt

2½ EL Wasser

75g Puderzucker

40g Butter, in Stücken

evtl. Zuckerblüemli, Mandeln

1. Butter in einer Schüssel weich rühren. Zucker und Eigelbe begeben, weiterrühren, bis die Masse hell ist.
2. Die Schokolade mit dem Wasser im nicht zu heissen Wasserbad schmelzen, Schokolade glatt rühren, darunter rühren.

3. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Zucker begeben, kurz weiterschlagen.
4. Mandeln und Maizena mischen, lagenweise mit dem Eischnee auf die Masse geben, mit dem Gummischaber sorgfältig darunter ziehen, in die vorbereitete Form füllen.
5. **Backen:** ca. 1 Std. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, leicht abkühlen, Formenrand entfernen, auf ein Gitter stürzen, Boden und Papier entfernen, auskühlen.
6. **Glazieren:** Johannisbeergelee warm werden lassen, Tortenoberfläche und -rand damit bestreichen.
7. Die Schokolade mit dem Wasser im nicht zu heissen Wasserbad schmelzen, Schokolade glatt rühren, Puderzucker darunter rühren.
8. Butter portionenweise begeben, nur so lange rühren, bis die Glasur glatt ist, Glasur auf die Tortenmitte gießen, verteilen, nur am Rand mit breitem Messer glatt streichen.
9. **Verzieren:** Zuckerblüemli, Mandeln oder andere Verzierungen auf die noch weiche Glasur legen. Torte erst kühl stellen, wenn die Glasur fest ist, damit sie nicht matt wird.

Haltbarkeit: in Folie eingepackt im Kühlschrank ca. 1 Woche.

Stück (¼): 705 kcal, E 13 g, Kh 55 g, F 48 g



Rhabarberkuchen

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.
Backen: ca. 50 Min.
Für eine Springform von ca. 24 cm Ø,
Boden mit Backpapier belegt, Rand
gefettet

125 g Butter, weich

125 g Rohrzucker

1 Prise Salz

2 Eier

150 g glutenfreie Mehlmischung
(z. B. von Schär Kuchen & Kekse)

125 g gemahlene geschälte
Mandeln

80 g Marzipan-Rohmasse,
in Stücken

1 Päckli Vanillezucker
(Dr. Oetker)

1 TL Backpulver (Dr. Oetker)

600 g roter Rhabarber, in ca. 1 cm
langen Stücken (ergibt ca. 500 g)

75 g Johannisbeergelee

1 EL Rohrzucker

1 EL Zitronensaft

2 EL Mandelblättchen, geröstet



1. Butter in eine Schüssel geben, Zucker und Salz darunterühren. Ein Ei nach dem anderen darunterühren, weiterühren, bis die Masse heller ist.
2. Mehl und alle Zutaten bis und mit Backpulver begeben, daruntermischen, in die vorbereitete Form füllen, glatt streichen.

3. Rhabarberstücke auf dem Teig verteilen, etwas andrücken.
4. **Backen:** ca. 50 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

5. Johannisbeergelee in einer Pfanne leicht erwärmen, Zucker und Zitronensaft darunterühren. Kuchen damit bestreichen, mit Mandelblättchen bestreuen.

Haltbarkeit: Der Rhabarberkuchen schmeckt frisch am besten.

Stück (⅓): 406 kcal, E 6g, Kh 40g, F 25g

Erdbeer-Roulade

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Backen: ca. 4 Min.

70g Zucker

3 Eigelbe

3 Eiweisse

1 Prise Salz

3 EL Zucker

70g glutenfreies Mehl (z. B. Mix it!
DS Universal-Mehl; Coop)

½ TL Backpulver (Dr. Oetker)

1 EL Butter, weich

1 EL Zucker

25g ungesalzene Pistazien,
gehackt

Füllung

150g Ricotta

150g Mascarpone

2 EL Zucker

250g Erdbeeren, zwei Stück davon
halbiert und beiseite gelegt,
Rest in Würfeli

1. Zucker und Eigelbe in einer Schüssel mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 5 Min. rühren, bis die Masse heller ist.
2. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Die Hälfte des Zuckers begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt, Rest begeben, kurz weiterschlagen.
3. Mehl und Backpulver mischen, lagenweise mit dem Eischnee auf die Masse geben, mit dem Gummischar sorgfältig darunterziehen. Backpapier mit Butter bestreichen, auf einen Blechrücken legen, Teig rechteckig, ca. 5 mm dick (ca. 26×35cm) austreichen.
4. **Backen:** ca. 4 Min. in der Mitte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens.
5. Zucker und Pistazien mischen, auf einem Backpapier verteilen. Biskuit herausnehmen, auf das vorbereitete Backpapier stürzen, mit einem nassen Tuch über das obere Papier streichen, Papier sorgfältig abziehen. Biskuit sofort mit dem umgedrehten Blech zudecken, auskühlen.
6. **Füllen:** Ricotta mit Mascarpone und Zucker verrühren, Erdbeerwürfeli sorgfältig daruntermischen. Biskuitränder gerade schneiden. Füllung auf dem Biskuit verteilen, satt aufrollen. Mit den beiseite gelegten Erdbeeren verzieren.

Haltbarkeit: Die Erdbeer-Roulade schmeckt frisch am besten.

Stück (¼): 288kcal, E 7g, Kh 28g, F 17g



Johannisbeer-Schokolade-Küchlein

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Backen: ca. 25 Min.

Für 8 Förmchen von je ca. 10 cm Ø,
gefettet und bemehlt

**150 g glutenfreie dunkle
Schokolade**, gehackt

75 g Butter

1 dl Milch

1 Ei

80 g Joghurt nature

3 EL Zucker

200 g gemahlene Mandeln

1 Teelöffel Backpulver
(Dr. Oetker)

3 EL Kakaopulver

1 Prise Salz

125 g Johannisbeeren

Creme

125 g Mascarpone

100 g Joghurt nature

1 Vanillestängel, längs
aufgeschnitten, nur
ausgekratzte Samen

2 EL Zucker

125 g Johannisbeeren

4 Zweiglein Pfefferminze,
Blätter zerzupft

1. Schokolade und Butter in einer großen dünnwandigen Schüssel über dem nur leicht siedenden Wasserbad schmelzen, glatt rühren.

2. Milch, Ei, Joghurt und Zucker begeben, gut verrühren.

3. Die restlichen Zutaten mischen, begeben, gut verrühren. Teig in die vorbereiteten Förmchen verteilen.

4. Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus den Förmchen nehmen.

5. Creme: Mascarpone und alle Zutaten bis und mit Zucker in einer Schüssel gut verrühren.

6. Servieren: Küchlein mit Creme, Beeren und Pfefferminze verzieren.

Haltbarkeit: Die Küchlein schmecken frisch am besten.

Stück: 474kcal, E 11 g, Kh 17 g, F 40 g



Schwarzwälder Torte

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.
Backen: ca. 20 Min.
Für eine Springform von ca. 24 cm Ø,
Boden mit Backpapier belegt, Rand
gefettet

80g Zucker

4 Eigelbe

2 EL heisses Wasser

4 Eiweisse

1 Prise Salz

3 EL Zucker

80g glutenfreies Mehl (z. B.
Kuchen und Kekse Mix C
von Schär)

3 EL Kakaopulver (Dr. Oetker)

½ TL Backpulver (Dr. Oetker)

Füllung

3 dl Vollrahm

2 EL Zucker

1 Päckli Rahmhalter

350g Weichselkirschen ohne Stein,
abgetropft

6 EL Schokoladespäne



1. Zucker, Eigelbe und heisses Wasser mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 5 Min. rühren, bis die Masse heller ist.
2. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen, die Hälfte des Zuckers begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt, Rest begeben, kurz weiterschlagen.

3. Mehl, Kakao und Backpulver mischen, lagenweise mit dem Eischnee auf die Masse geben, mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen. Teig sofort in die vorbereitete Form füllen, glatt streichen.
4. **Backen:** ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen. Torte sorgfältig mit einer Messerspitze vom Formenrand lösen, Rand entfernen, Biskuit auf ein Gitter stürzen, Boden und Backpapier entfernen, auskühlen, quer halbieren.

5. **Fertig stellen:** Rahm mit Zucker und Rahmhalter steif schlagen. Biskuitboden auf eine Tortenplatte legen, ½ des Rahms und ⅓ der Kirschen darauf verteilen. Biskuitdeckel darauflegen, Torte mit dem restlichen Rahm überziehen, mit den Schokoladespänen und den restlichen Kirschen verzieren.

Haltbarkeit: Die Schwarzwälder Torte schmeckt frisch am besten.

Stück (¼): 332 kcal, E 5g, Kh 38g, F 17g

Aprikosen-Blechkuchen

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Backen: ca. 35 Min.

Für ein Backblech von ca. 33×40 cm,
mit Backpapier belegt

Ergibt ca. 20 Stück

250 g Butter, weich

250 g Zucker

1 Päckli Vanillezucker
(Dr. Oetker)

4 Eier

100 g gemahlene Mandeln

1 unbehandelte Zitrone,
nur ½ abgeriebene Schale

2 dl Milch

400 g glutenfreies Mehl (z. B.
«Kuchen & Kekse» von Schär)

2 TL Backpulver (Dr. Oetker)

Belag

1½ kg Aprikosen, halbiert, entsteint
(ergibt ca. 1,2 kg; siehe Tipp)

2 EL Mandelstifte

3 EL Johannisbeeren

1. Butter, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel verrühren. Ein Ei nach dem anderen darunterrühren, weiter-rühren, bis die Masse heller ist.

2. Mandeln, Zitronenschale und Milch darunterrühren, Mehl und Backpulver mischen, begeben und zu einem glatten Teig rühren. In das vorbereitete Blech füllen. Aprikosen dicht nebeneinander in den Teig stossen. Mandelstifte und Johannisbeeren darauf verteilen.

3. Backen: ca. 35 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen, in Stücke schneiden.

Haltbarkeit: Der Aprikosen-Blechkuchen schmeckt frisch am besten.

Tipp: Der Blechkuchen lässt sich auch mit beliebigen anderen, auch tiefgekühlten Früchten zubereiten.

Stück: 290kcal, E 4g, Kh 34g, F 15g



Traubenmousse-Torte

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.
Kühl stellen: ca. 4 Std.
Für eine Springform von ca. 26 cm Ø,
Boden mit Backpapier belegt

15 g glutenfreie Löffelbiskuits
(z. B. Schär)

40 g Butter, flüssig, ausgekühlt

1 Zitrone, nur 5 Esslöffel Saft,
davon 3 Esslöffel beiseite
gestellt

3 dl roter Traubensaft, davon 1 dl
beiseite gestellt

5 EL Zucker, davon 2 EL beiseite
gestellt

1 Päckchen Vanillezucker
(Dr. Oetker)

¼ TL Kardamompulver

4 Blatt Gelatine, ca. 5 Min. in kaltem
Wasser eingelegt, abgetropft

2 frische Eiweisse

1 Prise Salz

2 dl Vollrahm, steif geschlagen

200 g blaue, kernlose Trauben

1. Die Löffelbiskuits in einem Plastikbeutel mit dem Wallholz fein zerstoßen, mit Butter und Zitronensaft mischen. Masse auf dem vorbereiteten Formenboden verteilen, mit nassen Händen gut andrücken. Kühl stellen.
2. Beiseite gestellten Zitronensaft und Traubensaft mit Zucker, Vanillezucker und Kardamompulver in einer Pfanne aufkochen, Gelatine darunter rühren. Restlichen Traubensaft dazugießen, verrühren. In eine Schüssel gießen und für ca. 1 Std. kühl stellen, bis die Masse am Rand leicht fest ist, glatt rühren.
3. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen, beiseite gestellten Zucker begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee sehr steif ist und glänzt, mit dem Schlagrahm sorgfältig unter die Masse ziehen. Masse auf dem Biskuitboden verteilen, glatt streichen und ca. 3 Std. im Kühlschrank fest werden lassen.
4. **Servieren:** Trauben halbieren, Torte damit verzieren.

Haltbarkeit: zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Tag.

Stück (½): 182 kcal, E 2 g, Kh 22 g, F 9 g



Kürbis-Orangen-Kuchen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Backen: ca. 40 Min.

Für eine Springform von ca. 26 cm Ø,
Boden mit Backpapier belegt,
Rand gefettet

150g Butter, weich

175g Zucker

1 Päckli Bourbon-Vanillezucker
(Dr. Oetker)

1 Prise Salz

4 Eier

250g Kürbis, geschält

275g glutenfreie Mehlmischung
(z. B. von Schär Kuchen & Kekse)

100g gemahlene Mandeln

1½ TL Backpulver (Dr. Oetker)

50g Orangeat

3 EL Mandelblättchen

3 EL Bitterorangenkonfitüre zum
Bestreichen

1. Butter in eine Schüssel geben, Zucker, Vanillezucker und Salz darunterrühren. Ein Ei nach dem andern darunterrühren, weiterrühren, bis die Masse heller ist.

2. Kürbis fein dazureiben. Mehl und alle Zutaten bis und mit Orangeat begeben, daruntermischen.

3. Springformrand mit Mandelblättchen bestreuen. Teig in die Form füllen, glatt streichen.

4. Backen: ca. 40 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, in der Form auskühlen. Konfitüre in einer Pfanne warm werden lassen. Kuchen damit bestreichen.

Haltbarkeit: Der Kürbis-Orangen-Kuchen schmeckt frisch am besten.

Stück (¼): 525 kcal, E 7g, Kh 63g, F 27g



Marroni-Torte

Vor- und Zubereiten: ca. 15 Min.

Backen: ca. 25 Min.

Für eine Springform von 24 cm Ø,
Boden mit Backpapier belegt, Rand
gefettet und bemehlt

150 g Butter

150 g Zucker

3 Eigelbe

600 g tiefgekühltes Kastanienpüree,
aufgetaut

4 EL Kirsch

3 Eiweisse

1 Prise Salz

4 EL Zucker

**Kakaopulver oder
Puderzucker zum Bestäuben**

1. Butter weich rühren. Zucker und Ei-
gelb begeben, rühren, bis die Masse
hell ist. Kastanienpüree und Kirsch
darunterrühren.

2. Eiweiss mit dem Salz steif schlagen.
Zucker zugeben, weiterschlagen, bis
die Masse glänzt. Eischnee unter das
Püree ziehen, in die vorbereitete
Form füllen.

3. Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des
auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.
Herausnehmen, leicht abkühlen.
Formenrand entfernen, Torte auf ein
Gitter schieben, auskühlen. Mit
Kakao oder Puderzucker bestäuben.

Haltbarkeit: zugedeckt im Kühlschrank
ca. 2 Tage. Erst vor dem Servieren be-
stäuben.

Stück (1/6): 450kcal, E 5g, Kh 60g, F 20g



Russenzopf

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.
Aufgehen lassen: ca. 1 Std. 10 Min.
Backen: ca. 35 Min.
Für eine Cakeform von ca. 25 cm,
mit Backpapier ausgelegt

250g glutenfreies Mehl (z. B.
«Brot-Mix» von Schär)

15g Hefe, zerbröckelt

½ TL Fiber Husk (siehe Hinweis)

¼ TL Salz

1½ dl Milch, lauwarm

30g Akazienhonig

30g Butter, weich

1 kleines Ei

Füllung

80g gemahlene Haselnüsse

4 EL Zucker

2 EL Aprikosenkonfitüre

1 Apfel, fein gerieben

1 unbehandelte Zitrone,
½ Schale und ½ Saft

¾ TL Zimt

1 Eigelb

1. Mehl und alle Zutaten bis und mit Salz in einer grossen Schüssel mischen.
2. Milch und alle Zutaten bis und mit Ei beugeben. Mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig mit Klarsichtfolie zugedeckt im auf 50 Grad vorgeheizten Ofen ca. 1 Std. auf Doppelte aufgehen lassen.



3. Für die Füllung alle Zutaten bis und mit Zimt in einer Schüssel mischen.
4. Teig zwischen zwei Backpapieren zu einem Rechteck von ca. 30×40 cm auswallen, dabei den Teig immer wieder mit wenig glutenfreiem Mehl bestäuben. Oberes Papier entfernen, Füllung auf dem Teig verteilen, dabei ringsum einen Rand von ca. 2 cm frei lassen. Mithilfe des Backpapiers von der Schmalseite her aufrollen, sodass die Naht oben liegt. Entlang

der Naht die Teigrolle halbieren. Teile so miteinander verdrehen, dass die Schnittflächen oben liegen, in die vorbereitete Form geben.

3. Mit Eigelb bestreichen, nochmals ca. 10 Min. aufgehen lassen.
4. **Backen:** ca. 35 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen, aus der Form nehmen, auskühlen.

Haltbarkeit: portionenweise in Tiefkühlbeutel verpackt ca. 2 Monate.

Hinweis: Fiber Husk sind gemahlene Samenkörner der Pflanze Psyllium Plantago (Flohsamen). Glutenfreie Hefeteige lassen sich damit besser formen, Gebäck hält länger und Brot krümelt weniger. Fiber Husk ist in vielen Reformhäusern, bei Taboa, Zürich, und unter www.gfshop.ch erhältlich.

Stück (1/6): 145 kcal, E 2g, Kh 20g, F 6g

Kartoffelkuchen

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Backen: ca. 50 Min.

Für eine beliebige Form von 1¾ Litern,
gefettet und bemehlt

180g Zucker

4 Eigelbe

1 unbehandelte Zitrone,
abgeriebene Schale und Saft

4 EL Kirsch

4 Eiweisse

1 Prise Salz

2 EL Zucker

200g Gschwellti, vom Vortag

150g gemahlene Haselnüsse

50g Baumnüsse, gehackt

**evtl. Marzipankartoffeln und
-blättchen**

1. Zucker und Eigelbe in einer Schüssel mit den Schwingbesen des Handrührgeräts rühren, bis die Masse hell ist. Zitronenschale und -saft sowie Kirsch darunterrühren.

2. Eiweisse mit Salz steif schlagen. Zucker begeben, kurz weiterschlagen.

3. Kartoffeln schälen, durchs Passe-vite treiben.

4. Haselnüsse und Baumnüsse mischen, lagenweise mit den Kartoffeln und dem Eischnee auf die Masse geben, mit dem Gummischaber sorgfältig darunter ziehen, in die vorbereitete Form füllen.

5. Backen: ca. 50 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, leicht abkühlen, auf ein Gitter stürzen, auskühlen.

6. Verzieren: mit Marzipankartoffeln und -blättern.

Haltbarkeit: in Folie eingepackt im Kühlschrank, ca. 1 Woche. Am besten schmeckt die Torte nach einigen Tagen.

Tipp: Die Masse reicht auch für eine Springform von 22–24 cm Ø, Boden mit Backpapier belegen, Rand einfetten und bemehlen.

Stück (⅔): 372 kcal, E 8g, Kh 37g, F 19g



Zitronencake

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Backen: ca. 55 Min.

Für eine Cakeform von ca. 28 cm, mit Backpapier ausgelegt

250g Butter

250g Zucker

1 Prise Salz

4 Eier

2 unbehandelte Zitronen,
nur abgeriebene Schale, ganzer
Saft beiseite gestellt

250g glutenfreies Mehl (z. B.
«Kuchen & Kekse» von Schär)

1 TL Backpulver (Dr. Oetker)

1. Butter in einer Schüssel weich rühren, Zucker und Salz darunter rühren.
2. Ein Ei nach dem andern darunter rühren, ca. 5 Min. weiter rühren, bis die Masse heller ist.
3. Zitronenschale begeben. Mehl und Backpulver mischen, darunter mischen, in die vorbereitete Form füllen.
4. **Backen:** ca. 55 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen. Cake mithilfe des Backpapiers sorgfältig aus der Form heben, auf ein Gitter stellen.
5. Mit einem Holzspießchen Cakeoberfläche mehrmals einstechen, mit beiseite gestelltem Zitronensaft tränken.

Stück (1/10): 256 kcal, E 2g, Kh 29g, F 14g



Orangen-Curd-Törtchen

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.
Kühl stellen: ca. 45 Min.
Blindbacken: ca. 15 Min.
Für 8 Förmchen von je ca. 10 cm Ø,
gefettet und bemehlt

250 g glutenfreies Mehl (z. B. von Schär)

1 Prise Salz

1 EL Zucker

1 unbehandelte Orange, wenig abgeriebene Schale

60g Butter, in Stücken, kalt

1 Ei, verklopft

30g Magerquark

1 EL Weissweinessig

3 EL Wasser

Füllung

4 unbehandelte Orangen, von 2 die abgeriebene Schale, und ganzer Saft (ergibt ca. 3½ dl)

2 frische Eigelbe

30g Butter

60g Zucker

2 EL Maizena

1 dl Wasser

2 EL Zucker

1 unbehandelte Orange, in 8 Scheiben

- 1.** Mehl, Salz, Zucker und Orangenschale in einer Schüssel mischen. Butter begeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben.
- 2.** Ei, Magerquark, Essig und Wasser verrühren, begeben, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.
- 3. Formen:** Teig zwischen einem aufgeschnittenen Plastikbeutel ca. 4 mm dick auswallen. 8 Rondellen von je ca. 10 cm Ø ausstechen, in die vorbereiteten Förmchen legen, dicht einstecken, ca. 15 Min. kühl stellen.
- 4. Blindbacken:** ca. 15 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.
- 5. Füllen:** Orangenschale und alle Zutaten bis und mit Maizena mit dem Schwingbesen verrühren. Unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Masse bindet, die Pfanne sofort von der Platte nehmen, ca. 2 Min. weiterrühren. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel giessen, auskühlen.
- 6.** Wasser mit dem Zucker aufkochen. Orangenscheiben bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln. Herausnehmen, auskühlen.
- 7. Fertig stellen:** Füllung glattrühren, in Törtchenbödeli verteilen. Orangenscheiben einschneiden, damit verzieren.

Stück: 306 kcal, E 3 g, Kh 47 g, F 12 g

