



Glutenfreie Küche

Knöpfli – ein Genuss, der auch Zöliakiebetroffenen nicht mehr vorenthalten bleiben soll!

Curry-Knöpfli

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

300g DS Mehlmischung

(z. B. Mix it!
DS Universal-Mehl;
siehe kleines Bild rechts)

vegi

75g Maismehl (Reformhaus)

1 Teelöffel Salz

1½ Teelöffel Curry

3dl Milchwasser

(½ Milch / ½ Wasser)

3 frische Eier

Salzwasser, siedend

Butterflöckli

1. Mehle, Salz und Curry in einer Schüssel mischen. In der Mitte eine Mulde eindrücken.
2. Milchwasser und Eier verrühren, nach und nach unter Rühren in die Mulde giessen, mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft.
3. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Schüssel und Teller vorwärmen.
4. Teig portionenweise durchs Knöpfli-sieb ins leicht siedende Wasser streichen, Knöpfli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen, warm stellen. Butterflöckli darauf verteilen, sofort servieren.

Tipps

- Für Marroni-Knöpfli statt des Maismehls Kastanienmehl verwenden.
- Für Tomatenknöpfli statt des Currys 2 Esslöffel Tomatenpüree zum Milchwasser geben.

Lässt sich vorbereiten: Knöpfli nach dem Kochen in einer Schüssel mit kaltem Wasser abkühlen, gut abtropfen. Auf einem Blech lose vorgefrieren, in einem Tiefkühlbeutel tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 2 Monate. Gefrorene Knöpfli in Butter braten, bis sie heiss sind.

Pro Person: 11g Fett, 11g Eiweiss, 78g Kohlenhydrate, 1933kJ (458kcal)



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: www.zoeliakie.ch



Mix it! DS Universal-Mehl ist eine Mehlmischung aus natürlich glutenfreien Rohstoffen. Es besteht hauptsächlich aus Reismehl und Kartoffelstärke, enthält zudem Zucker, Johannisbrotkernmehl, Salz und natürliche Hilfsstoffe. Das Mehl ist in vielen Coop Verkaufsstellen erhältlich.

Tipps

Schon kleinste Mengen Gluten schädigen die Dünndarmschleimhaut. In einem Haushalt mit Zöliakiebetroffenen müssen deshalb Massnahmen getroffen werden, um Verunreinigungen mit Gluten zu vermeiden:

- Beim gleichzeitigen Kochen von glutenhaltigen und glutenfreien Nahrungsmitteln, z. B. Teigwaren, immer getrennte Kellen, Bratschaufeln und Schöpflöffel verwenden. Farbige Kellen erleichtern die Trennung! Beim gleichzeitigen Braten immer zuerst das glutenfreie Bratgut und erst nachher das glutenhaltige braten.
- Glutenfreies Brot und glutenfreie Backwaren immer getrennt von glutenhaltigen aufbewahren, schneiden oder zubereiten. Im Toaster, Brotkorb oder auch auf hölzernen Schneidebrettern, in Ritzen von Backformen oder im Backpinsel kann sich Mehlstaub festsetzen.

Rezept Betty Bossi

Betty Bossi Zeitung Nr. 01/2008
© Betty Bossi Verlag AG
www.bettybossi.ch

Betty
Bossi