

# Glutenfreie Info-Wochen (Teil 7): Deftige Muffins & Buchrezension ...

## Glutenfreie Brokkoli-Feta-Muffins und noch eine Buchvorstellung



Auch heute gibt es wieder eine Buchvorstellung und ein passendes Rezept dazu. Ich bin ein bisschen in Verzug mit meinen glutenfreien Info-Wochen.

Mindestens ein glutenfreies Brot habe ich noch für Euch und wahrscheinlich noch ein paar Kleinigkeiten ☐

Heute gibt es glutenfreie, deftige Muffins frei nach einem Rezept aus dem Buch "Glutenfrei backen"\* von Simone Stefka, erschienen im Pala-Verlag. Ich habe die Mehlsorten leicht angepasst, aber Ihr habt hier auch selbst freie Hand. Wenn Ihr andere glutenfreie Mehlsorten besser verträgt, könnt Ihr

natürlich auch die nehmen.

Ich habe die Muffins eifrei gemacht. Sie sind aber aufgrund des Fetas nicht vegan und auch nicht laktosefrei, aber glutenfrei, vegetarisch und natürlich histaminarm. Weiter unten erfahrt Ihr mehr zum Buch und es gibt noch eine kleine Mehlsorten Warenkunde. Zu Bindemitteln und Histaminintoleranz gibt es demnächst noch einen extra Beitrag.

Diese Diashow benötigt JavaScript.

---

## Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten + ca. 20 Minuten Backzeit

## Schwierigkeit:

einfach

---

## Zutaten:

- 250 g gegarter Brokkoli
- 1 Pr. Kreuzkümmel (optional)
- Chiasamenmix als Ei-Ersatz: 3 EL Chiasamen mit 9 EL Wasser etwas quellen lassen
- 50 g Quinoamehl
- 10 g Hanfmehl
- 80 g Reismehl\*
- 20 g Braunhirsemehl
- 1 TL Backpulver (glutenfrei)
- ca. 130 g Feta
- 80 g Maisstärke
- 80 g Kartoffelstärke

- ca. 120 ml Wasser
  - Kürbiskerne zum Bestreuen
- 

## Zubereitung:

Zuerst den Chiasamenmix mit Wasser anrühren, beiseite stellen und etwas quellen lassen.

Den gegarten Brokkoli mit Kreuzkümmel würzen und in der Küchenmaschine zerkleinern oder sehr klein schneiden.

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Die flüssigen Zutaten, inklusive Chiasamenmix, gut verrühren und dann Mehl und Brokkoli hinzufügen. Den Feta in die Masse bröseln. Dann Backpulver hinzugeben und unterrühren.

Muffinformen mit Teig füllen, Kürbiskerne über jeden Muffin streuen und ca. 20 Minuten backen.

---

## Tipp:

Die Muffins sind super als Frühstück oder als Snack für unterwegs.

## Buchrezension:

Das Buch besticht nicht nur mit vielen glutenfreien Rezepten für Brot, Kuchen und Kleingebäck, sondern vor allem mit einem umfassenden Teil zum Thema Warenkunde und sonstigen Informationen rund ums glutenfreie Backen.

- Was ist glutenhaltig und sollte gemieden werden?
- Was ist glutenfrei?
- Was ist anders beim Backen ohne Gluten?

- Welche Mehlsorten und Bindemittel gibt es eigentlich?

All diese Fragen und mehr werden im Buch beantwortet und damit ist es ein Fundus für alle EinsteigerInnen, aber auch Fortgeschrittene des glutenfreien Backens. Im Buch werden ausschließlich einzelne Mehlsorten verwendet und KEINE Fertigmischungen. So kann man selbst kreativ werden, neue Sorten ausprobieren und neu kombinieren. Außerdem hat man hier bei Doppel-Intoleranzen (z. B. mit zusätzlich HIT) volle Kontrolle darüber, was in den Teig kommt.

Einen kleinen Wermutstropfen gibt es trotzdem: Nicht alle Rezepte sind histaminarm, vor allem die Brote sind alle mit Hefe gebacken. Ich muss hier noch Rezepte anpassen und ausprobieren und werde dann für Euch berichten. Beim Kuchen und Kleingebäck gibt es aber einiges, das mit nur kleinen Anpassungen absolut HIT-tauglich ist.

Das Buch kommt, wie schon das andere Buch vom Pala-Verlag, das ich Euch vorgestellt habe\*, ganz ohne Fotos aus, ist aber illustriert.

Welche glutenfreien Mehlsorten es gibt, habe ich hier für Euch zusammengetragen. Natürlich ist die Liste nicht vollständig. Es gibt daneben noch so viele Nuss- und Samenmehle wie Hanfsamenmehl, Kürbiskernmehl\*, Chiasamenmehl usw.

Einige Mehlsorten werden im Buch von Simone Stefka genauer beleuchtet und zwar auch auf ihre Backeigenschaften hin.

- **Maismehl** und auch Masa Harina (aus weißen Maiskörnern), Polenta und Maisstärke machen den Anfang.
- Weiter geht es mit einem Nachtschattengewächs, der **Kartoffel**. Kartoffeln kann man auch zum Backen verwenden, eine besondere Rolle spielt Kartoffelstärke, auch als Kartoffelmehl im Handel.
- Dann gibt es eine kleine Warenkunde rund um **Reis**. Hier gibt es nicht nur Reismehl, sondern auch Klebreismehl (meist nur in asiatischen Lebensmittelläden erhältlich)

mit besonders hohem Quellungs- und Verdickungsvermögen.

Andere Mehlsorten, die erwähnt werden:

- Hirse: Hirsemehl macht die Backwaren leicht und locker, aber auch krümelig. Bei ohnehin lockeren Teigen sollte daher nur ca. 20 Prozent Hirsemehl enthalten sein.
- Teff (auch Zwerghirse) ist sehr nährstoffreich. Es gibt helles, dunkles und rotes Teffmehl, die geschmacklich alle etwas unterschiedlich ausfallen. Helles erinnert ein wenig an Kastanienmehl, dunkles schmeckt etwas nach Haselnuss.
- Buchweizen
- Quinoa und Amaranth binden viel Flüssigkeit und sollten daher nur anteilig (ca. 30 Prozent) der Gesamtmehlmasse verwendet werden.
- Sojabohne
- Kichererbsen sind hier meist nur in einer Form erhältlich. Neben den Kichererbsen, die wir kennen, gibt es in Asien noch kleinere Sorten, die eher bräunlich sind. Schmeckt als Mehl zart und nussig. Was HIT angeht, müsst Ihr individuell austesten, ob Ihr diese Hülsenfrucht verträgt.
- Kastanienmehl schmeckt leicht nussig-säuerlich. Das Mehl wird schnell ranzig und sollte daher rasch verbraucht werden.
- Hanfsamenmehl färbt das Gebäck dunkelgrün und schmeckt stark nussig. Kann als geschmacksgebende Zutat beigemischt werden.

Folgende Mehlsorten möchte ich noch ergänzen:

- Kürbiskernmehl färbt das Gebäck grün (als wäre Matcha im Teig enthalten) und schmeckt leicht nussig. Ich verwende es neben Hanfsamenmehl sehr gerne als geschmacksgebende Zutat.
- Sesammehl schmeckt nussig, leicht bitter. Muss bei HIT individuell ausgetestet werden.

- Mandel- und Haselnussmehl eignen sich sehr gut für süßes Gebäck. Nicht jede/r verträgt die beiden Mehlsorten mit HIT. Auch hier heißt es wieder: in kleinen Mengen testen.

Ein paar Praxistips der Autorin:

- Beim glutenfreien Backen sollte der Ofen unbedingt vorgeheizt werden.

*Wird der Teig in den heißen Innenraum geschoben, kann so bereits in den ersten Minuten Feuchtigkeit aus dem Teig verdampfen. Der Innenraum des Ofens füllt sich mit Dampf. Dadurch überträgt sich die Hitze besser auf den Teig und es bildet sich eine schöne, braune Kruste. Ohne Dampf ist die Wärmeleitung viel schlechter, die Oberfläche des Teiges benötigt viermal länger bis zum Beginn des Backvorgangs und trocknet stark aus.*

- Brot direkt nach dem Backen aus der Form stürzen.

*Unmittelbar nach dem Backvorgang ist die Feuchtigkeit im Brot sehr ungleich verteilt: Die Kruste ist sehr stark ausgetrocknet, während das Innere noch fast so viel Feuchtigkeit wie der rohe Teig enthält, etwa vierzig Prozent. Tatsächlich verliert das Brot erst jetzt, während des Auskühlens, etwa zehn bis zwanzig Prozent seines Eigengewichts an Wasser. Das Feuchtigkeitsverhältnis von Kruste zu Krume gleicht sich aus.*

- Eiweiß aufschlagen für einen lockeren, zarten Teig. Erst zum Schluss den Eischnee unterheben.
- Fertiges Brot in Scheiben schneiden und einfrieren und bei Bedarf frisch auftoasten. Glutenfreies Brot verdirbt schneller als "normales" und sollte daher rasch verbraucht werden oder man friert eben portionsweise ein und taut die Scheiben dann bei Bedarf frisch im Toaster auf.

Alles in allem ist das Buch von Simone Stefka ein super Handbuch zum glutenfreien Backen, sowohl für EinsteigerInnen als auch für Fortgeschrittene. Es gibt zahlreiche Praxistips und Erklärungen rund ums glutenfreie Backen. Viele Rezepte lassen sich einfach an die Bedürfnisse mit Histaminintoleranz anpassen oder sind sogar histaminarm. Es gibt keine veganen Rezepte im Buch, da in der Regel Eier als Bindemittel verwendet wurden.

Demnächst gibt es ein paar Infos speziell zu Bindemitteln und HIT bei mir auf der Seite.

## **Zusammenfassung:**

- um die 120 glutenfreie Rezepte
- 220 Seiten, 16,00 Euro
- illustriert, keine Fotos
- keine Fertigmehlmischungen
- viele praktische Tips und Warenkunde
- von einer selbst Betroffenen geschrieben
- nicht alles ist histaminarm
- leider keine veganen Rezepten
- Kaufempfehlung: bei Zöliakie/Glutenunverträglichkeit, Glutensensitivität: ja
- bei HIT: ja, mit Einschränkungen

Ich bedanke mich beim Pala-Verlag für das gratis zur Verfügung gestellte Rezensionsexemplar. Die gemachten Aussagen entsprechen meinen eigenen Ansichten und sind nicht vom Verlag, der Autorin oder anderen beeinflusst worden.

**Guten Appetit!**

**(c) Histamin-Pirat**