



Glutenfreie Küche



Ein herrlicher Traum aus luftig-weichem Biskuit,
dick mit Erdbeercreme gefüllt. Ohne Gluten, versteht sich.

Erdbeer- roulade

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.
Backen: ca. 4 Min.

Rouladenbiskuit

70 g Zucker

3 Eigelbe

3 Eiweisse

1 Prise Salz

3 Esslöffel Zucker

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

½ Teelöffel Backpulver
(Dr. Oetker)

1 Esslöffel Butter, weich

1 Esslöffel Zucker

25 g ungesalzene Pistazien,
gehackt

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 Gummischaber sorgfältig darunterziehen. Backpapier mit Butter bestreichen, auf einen Blechrücken legen, Masse rechteckig, ca. 5 mm dick (ca. 26×35 cm) ausstreichen.

Backen: ca. 4 Min. in der Mitte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens. 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.

Füllung

150 g Ricotta

150 g Mascarpone

2 Esslöffel Zucker

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

Ricotta mit Mascarpone und Zucker verrühren, Erdbeerwürfel sorgfältig daruntermischen. Biskuitränder gerade schneiden. Füllung auf dem Biskuit verteilen, satt aufrollen. Mit den beiseite gelegten Erdbeeren verzieren.

Pro Stück (½): 17 g Fett, 7 g Eiweiss,
28 g Kohlenhydrate, 1205 kJ (288 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: www.zoeliakie.ch

Kochkurse

Interessieren Sie sich für einen Kochkurs zum Thema Zöliakie? Das aktuelle Kursangebot finden Sie auf unserer Website.

www.bettybossi.ch

Tipps

- Rezepte mit geringem Mehlanteil wie Biskuitteige lassen sich 1:1 mit glutenfreiem Mehl zubereiten, denn das in Eiern enthaltene Lezithin bindet ausgezeichnet.
- Glutenfreies Mehl nie sieben, sondern mit dem Schwingbesen kurz durchrühren und auflockern.
- Da glutenfreier Teig gern klebt, immer Backpapier verwenden.
- Einige besonders empfindliche Personen reagieren auch auf kleinste Mengen Gluten, die unter dem offiziellen Grenzwert von 10 mg Gliadin pro 100 g Trockenmasse liegen. Diese Personen sollten Mehlmischungen mit glutenfreier Weizenstärke meiden.