

Osterbrunch Zöliakie 🐰

Salate

Grüner Bohnensalat.....	2
Marokkanischer Karottensalat	3
Rote-Bete-Salat mit Birne	4
Warmer Kichererbsen Salat.....	5

Aufstriche

Rote Bete – Meerrettich – Aufstrich	6
Walnuss-Kräuter-Aufstrich	7
Russische Eier.....	8

Brote

Hirsebrötchen	9
Naan – Brot.....	10
Zucchini-Rucola-Zupfbrot	11

Herzhaftes kalt

Herzhafte Möhrenrolle mit Frischkäsefüllung	13
Mangold-Lachs-Röllchen	14
Polentascheiben mit Sour Cream und Gemüse-Topping.....	15
Karottenhörnchen mit Schinkenfüllung	16

Herzhaftes warm

Kartoffelrolle mit Wirsing-Lauchfüllung und Kräuterdip.....	18
Linsenbratlinge auf Focaccia	20
Mini-Burger mit Fleischpattys	23
Mini-Burger mit Kidneybohnenpattys.....	25
Mini-Quiche mit Rote Bete-Lauch-Feta Füllung.....	27
Mini- Quiche mit Flammkuchen Füllung	29

Süßspeisen

Granola Cups.....	30
Mohr im Hemd	31
Windbeutel mit Vanille-Himbeerfüllung	32
Zitronen Tiramisu	33
Osterhasen	34
Osterlamm	35

Grüner Bohnensalat

Zutaten für 4 Portionen:

Dressing:

- 2 TL Senf, mittelscharf* (15 g)
- 2 EL Rapsöl (20 g)
- Weißweinessig, Knoblauch,
Pfeffer, Zucker, Petersilie,
Salz
- 1/2 Zwiebel (40 g)

Salat:

- 600 g Bohnen, grün TK
- 1 EL Mandelblättchen (5 g)

So wird's gemacht:

1. Senf mit Rapsöl, Essig, Knoblauch verrühren. Mit Pfeffer, Zucker, Petersilie und Salz würzen.
2. Zwiebel in Würfel schneiden und zum Dressing dazugeben. (ggf. in Rapsöl mit Knoblauch glasig dünsten).
3. Die Bohnen 10 min in Salzwasser kochen, in kaltem Wasser kurz abschrecken und noch warm mit dem Dressing vermischen und durchziehen lassen.
4. Vor dem Anrichten nochmals abschmecken.

Garnitur:

Mandelblättchen

Nährwerte	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Kcal	KJ
Gesamt	16	24	33	441	1837
pro Portion	4	6	8	110	462

*Lebensmittel anhand der Zutatenliste überprüfen

Marokkanischer Karottensalat

Zutaten für 4 Portionen:

Marinade:

2 EL	Olivenöl (20 g)
2	Knoblauchzehen
1 TL	Salz
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel
½ TL	Chili-Flocken
1 TL	Zucker
	Pfeffer, schwarz

Salat:

600 g	Karotten
	Zitrone:
(40 ml	Zitronensaft)

½ Bund	frischer Koriander
½ Bund	frische Petersilie

So wird´s gemacht:

1. Für die Marinade das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Knoblauchzehen pressen und auf niedriger Hitze kurz andünsten.
2. Alle Gewürze dazugeben, abkühlen lassen.
3. Die Karotten waschen, schälen und grob raspeln.
4. 40 ml Zitronensaft aus einer Zitrone pressen und zu der Marinade geben. Über die Karotten geben und gut vermischen. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Garnitur:

Koriander und Petersilie hacken und über den Salat geben.

Nährwerte	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Kcal	KJ
Gesamt	5	21	46	431	1804
pro Portion	1	5	12	108	451

Rote-Bete-Salat mit Birne

Zutaten für 4 Portionen:

Marinade:

1 EL	Kräuteressig*
1 EL	Himbeeressig*
1 EL	Honig (10 g)
20 ml	Zitronen- / Orangensaft
	Weißer Pfeffer, Salz
	Minze
2 EL	Sesamöl (20 g)

Salat:

400	Rote Bete
180 g	Birne

Garnitur:

20 g	Birne
	Minzeblätter
1 EL	Sesam (10 g)

So wird's gemacht:

1. Die Minze fein hacken und mit allen Zutaten für die Marinade gut mischen
2. Rote Bete waschen, schälen und fein raspeln.
3. Birne waschen, in Blättchen schneiden, mit Rote Bete und Marinade mischen und ca. eine Stunde ziehen lassen.

Garnitur:

Birne in feine Scheiben schneiden, Minze auf der Birne verteilen, den Sesam rösten und über den Salat verteilen.

Nährwerte	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Kcal	KJ
Gesamt	9	27	67	572	2398
pro Portion	2	7	17	143	600

*Lebensmittel anhand der Zutatenliste überprüfen

Warmer Kichererbsen Salat

Zutaten für 4 Portionen:

Soße:

- 2 EL Olivenöl (20 g)
- Petersilie, Knoblauch, Aceto Balsamico bianco, Pfeffer, Salz
- 30 g Pinienkerne

Salat:

- 150 g Fenchel
- 250 g Blumenkohl
- 100 g Rote Zwiebel
- 100 g Cocktailtomaten
- 2 EL Olivenöl (20 g)
- 1 Kichererbsen, Konserve (265 g Abtropfgewicht)
- 30 g Cranberrys*
- Aceto Balsamico bianco, Ras el Hanout*, Pfeffer, Salz
- Sesam, Schwarzkümmel

So wird´s gemacht:

1. Knoblauch schälen, mit Petersilie, Balsamico, Pfeffer, Salz und 2 EL Olivenöl in einem Mixer ein Petersilien-Öl herstellen.
2. Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.
3. Fenchel waschen, schälen, fein hobeln.
4. Blumenkohl putzen, waschen, kleine Röschen schneiden, 1 EL Öl, Gewürzen vermengen, auf ein Backblech geben und bei 200 Grad 10 Minuten braten
5. Die Cocktailtomaten waschen.
6. Rote Zwiebel waschen, schälen und in feine Streifen schneiden.
7. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
8. Zwiebel anbraten und mit Agavendicksaft karamellisieren.
9. Mit Aceto Balsamico bianco ablöschen und mit Ras al Hanout, Pfeffer und Salz abschmecken.
10. Kichererbsen abgießen, abtropfen, abspülen und dazugeben.
11. Cranberrys hacken.
12. Alle Zutaten mit der Salatsoße vermengen, auf einer Platte anrichten und mit den Pinienkernen bestreuen.

Garnitur: Den Salat mit Sesam und Schwarzkümmel bestreuen

Dazu passt: Fladenbrot

Nährwerte	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Kcal	KJ
Gesamt	33	66	87	1132	4743
pro Portion	8	16	22	283	1186

*Lebensmittel anhand der Zutatenliste überprüfen

Rote Bete – Meerrettich – Aufstrich

Zutaten für 8 Portionen:

250 g	Rote Bete
60 g	Sonnenblumenkerne
1,5 EL	Meerrettich, aus dem Glas
2 EL	Apfelessig
3 EL	Olivenöl, kaltgepresst (30 g)
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Koriander
	Pfeffer, Salz

So wird´s gemacht:

1. Rote Bete waschen und in der Schale circa 45 Minuten kochen (im Dampfdrucktopf ca. 30 Minuten). Noch warm die Schale abpellen, etwas abkühlen lassen und in Stücke schneiden.
2. Den Koriander grob schneiden.
3. Alle Zutaten in einem Mixer cremig pürieren, danach mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Garnitur:
Koriander

Nährwerte	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Kcal	KJ
Gesamt	20	48	44	705	2944
pro Portion	3	6	6	88	368

Walnuss-Kräuter-Aufstrich

Zutaten für 8 Portionen:

40 g	Kräuter: Petersilie, Brennnessel, Dill, Blutampfer, Giersch
40 g	Walnusskerne
1 kleine	Knoblauchzehe
2 TL	Senf* (15 g)
40 g	Walnussöl
40 g	Butter
80 g	Frischkäse, Doppelrahmstufe Cayennepfeffer, Salz

So wird's gemacht:

1. Kräuter waschen und trocknen, etwas für die Garnitur zur Seite legen, den Rest grob hacken.
2. Walnusskerne grob hacken, Knoblauch pressen, mit Kräutern, Senf und Walnussöl zu einer Paste pürieren.
3. Butter und Frischkäse verrühren, unter die Paste mischen.
4. Mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Garnitur:
Ein Teil der Kräuter

Nährwerte	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Kcal	KJ
Gesamt	15	124	7	1196	5007
pro Portion	2	15	1	150	626

Russische Eier

Zutaten für 4 Portionen:

4	Eier
	Pfeffer, Salz
½ TL	Senf*
	frische Petersilie
80 g	Magerquark
20 g	Saure Sahne 10 % Fett
	frische Petersilie

So wird's gemacht:

1. Die Eier 10 Minuten hart kochen, etwas abkühlen lassen, schälen und die Eier halbieren.
2. Das Eigelb herausnehmen, durch ein feines Sieb streichen und mit Pfeffer, Salz und Senf abschmecken. Die Petersilie fein hacken und dazugeben.
3. Mit Magerquark und saurer Sahne vermischen.
4. Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und damit die Eierhälften befüllen. Mit Petersiliensträußchen garnieren.

Garnitur:

Die Eierhälften können auf einem Salatblatt angerichtet werden.

Zusätzlich kann zum Garnieren folgendes verwendet werden:

Kresse, Cocktailltomate, Paprika, Essiggurke, Mixed Pickles, Oliven, Silberzwiebel, Lauchzwiebel

Nährwerte	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Kcal	KJ
Gesamt	38	26	5	407	1699
pro Portion	10	7	1	102	425

*Lebensmittel anhand der Zutatenliste überprüfen

Hirsebrötchen

Zutaten für 18 Brötchen:

450 ml	Wasser
150 g	Hirse Sichtkontrolle
200 g	Brot-Back-Mischung Schär® glutenfrei
150 g	Hafermehl glutenfrei
150 g	Maismehl glutenfrei
2 TL	Flohsamenschalenpulver
1 TL	Xanthan
1 TL	Guarkernmehl
15 g	Hefe frisch
3 TL	Salz
330 ml	Wasser
25 g	Sesam

So wird's gemacht:

1. Hirse in Wasser 10 Minuten kochen, 10 min quellen lassen bis das Wasser vollständig aufgenommen wurde.
2. Hirse abkühlen lassen.
3. Hefe in ca. 50 g lauwarmen Wasser auflösen.
4. Alle anderen Zutaten mischen, in Mitte Mulde formen, flüssige Hefe hineingeben und mit Mehl bedecken.
5. Abgekühlte Hirse zum Teig zugeben und kneten (Küchenmaschine).
6. Mit dem Eisportionierer Kugeln formen.
7. Hände mit Wasser befeuchten und Kugeln formen (schönere Form).
8. Teig auf einer Seite in Sesam drücken.
9. 30 min gehen lassen.
10. 20 – 25 min bei 220°C mit Ober- und Unterhitze backen. (hitzebeständige Tasse mit Wasser in den Backofen stellen)

Garnitur: Sesam

Variante: Mohn, Körner, Nüsse

Nährwerte	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Kcal	KJ
Gesamt	45	29	364	1974	8296
pro Portion	3	2	20	110	461

Naan – Brot

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Teig

1 TL	Zucker
½ Päckchen	Trockenhefe
250 g	Glutenfreie Mehlmischung (Brot-Mix Schär®)
1 TL	Salz
½ TL	Flohsamenschalenpulver
100 ml	Lauwarme Milch 1,5% Fett
125 ml	Lauwarmes Wasser
1,5 EL	Olivenöl (15 g)

Zum bestreichen

1 EL	Olivenöl (10 g)
------	-----------------

So wird's gemacht:

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, miteinander verkneten und 30 Minuten gehen lassen.
2. Anschließend mit nassen Händen dünne Fladen formen und nochmal 30 min gehen lassen.
3. Die Fladen mit dem Olivenöl einpinseln und in einer heißen Pfanne auf beiden Seiten nacheinander ausbacken. Damit die Fladen weich bleiben, nach dem Ausbacken in ein frisches Küchentuch einschlagen.

Nährwerte	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Kcal	KJ
Gesamt	10	26	208	1125	4747
pro Portion	3	6	52	281	1187

Zucchini-Rucola-Zupfbrot

Zutaten für 1 Brot/32 Portionen:

Teig:

30 g	Hefe, frisch
½ TL	Zucker
210 ml	Milch 1,5 % Fett
230 ml	Wasser
500 g	Brot Mix Schär- glutenfrei
50 g	Teffmehl – glutenfrei
½ TL	Xanthan
1 TL	Flohsamenschalen
1,5 TL	Salz
1	Ei
40 g	Butter, weich oder Pflanzenmargarine
120 g	Zucchini
20 g	Rucola
25 g	Parmesan 37 % F.i.Tr.

Zum Bestreichen:

1	Eigelb
15 ml	Milch 1,5 % Fett
20 g	Sonnenblumenkerne

So wird´s gemacht:

1. Milch und Wasser im Topf lauwarm erwärmen
2. Hefe, Zucker, Milch und Wasser miteinander verrühren und abgedeckt für 15 min gehen lassen
3. Brot Mix Mehl, Teff Mehl, Xanthan, Flohsamenschalen und Salz in einer separaten Rührschüssel mischen
4. Die Hefeflüssigkeit, das Ei, die Butter in Flöckchen zur Mehlmasse geben und 3 Minuten mit den Knethacken des Handrührgerätes verkneten.
5. Den Teig in einer Schüssel abgedeckt 30 min. an einem warmen Ort gehen lassen.
6. Zucchini waschen, grob raspeln.
7. Rucola waschen, trocknen, fein schneiden.
8. Parmesan reiben.
9. Den Teig mit einem Eisportionierer auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stückchenweise portionieren (Wolkenförmig, siehe Bild)

10. Dabei werden die Teigstückchen mit kleinem Abstand zueinander platziert. Den Teig anschließend abdecken und 20 min. ruhen lassen.
11. Den Backofen auf 200° Ober- und Unterhitze vorheizen.
12. Eigelb mit der Milch verquirlen und das Brot großzügig damit bepinseln
13. Sonnenblumenkerne darüberstreuen.
14. Das Zupfbrot 30- 35 min goldgelb backen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.



Nährwerte	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Kcal	KJ
Gesamt	54	68	521	2970	12515
pro Portion	2	2	16	93	391

Herzhafte Möhrenrolle mit Frischkäsefüllung

Zutaten für 20 Portionen:

Teig:

500 g	Karotte
30 g	Butter oder Pflanzenmargarine
6	Eier
100 g	Gouda 45% Fett i.Tr.
20 g	Maisstärke
	Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Füllung:

300 g	Frischkäse natur
1 EL	süßer Senf*
	Petersilie, Schnittlauch

So wird´s gemacht:

1. Die Karotten waschen, schälen und sehr fein raspeln.
2. Die geraspelten Karotten mit Butter in einer Pfanne andünsten und anschließend abkühlen lassen.
3. Die Eier trennen und das Eiweiß steifschlagen.
4. Das Eigelb mit Gouda, Maisstärke, Gewürzen vermischen und die abgekühlten Karottenraspeln dazugeben.
5. Zum Schluss den Eischnee unterheben
6. Die Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und bei 180°C ca. 15 Minuten backen. Anschließend abkühlen lassen, auf ein frisches Backpapier stürzen und das alte Backpapier abziehen.
7. Für die Füllung die frischen Kräuter hacken und mit dem Frischkäse und dem süßen Senf vermischen
8. Den Möhrenteig mit der Frischkäsemasse bestreichen und vorsichtig von der langen Seite aufrollen. Die Rolle in Frischhaltefolie einwickeln und mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Nährwerte	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Kcal	KJ
Gesamt	102	184	64	2340	9783
pro Portion	9	15	5	195	815

*Lebensmittel anhand der Zutatenliste überprüfen

Mangold-Lachs-Röllchen

Zutaten für 8 Portionen als Vorspeise:

250 ml	Milch 1,5 % Fett
160 g	Mix Brot Schär®
2	Ei
	Salz
	Mineralwasser
1 EL	Olivenöl (10 g)
100 g	Mangold
100 g	Frischkäse 50% F. i. Tr.
	Senf*, Dill, Pfeffer, Salz
100 g	Geräucherter Lachs
	Zitronensaft, Dill

So wird's gemacht:

1. Aus Milch, Mehl, Ei, Salz und Mineralwasser einen Pfannkuchenteig herstellen und kühlstellen.
2. Die Masse in Olivenöl ausbacken.
3. Mangold blanchieren.
4. Aus Frischkäse, Senf, Dill, Pfeffer und Salz eine Creme herstellen.
5. Lachs mit Zitronensaft und Dill abschmecken.
6. Pfannkuchen mit Mangold und Lachs belegen, und mit der Creme bestreichen, einrollen, in Frischhaltefolie wickeln, kühlstellen und anschließend in Streifen schneiden.

Nährwerte	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Kcal	KJ
Gesamt	63	32	146	1155	4857
pro Portion	8	4	18	144	607

*LM anhand der Zutatenliste überprüfen

Polentascheiben mit Sour Cream und Gemüse-Topping

Zutaten für 4 Portionen:

Polenta:

400 ml Gemüsebrühe - selbst hergestellt
100 g Polenta - glutenfrei
1 Ei
Salz

Sour Cream:

30 g Joghurt 3,5 % Fett
10 g Saure Sahne 10 % Fett
10 g Magerquark
½ TL Senf*
10 g Tahini
Sojasauce*, Apfelessig, Salz

Gemüse-Topping:

25 g Tomaten
25 g Zucchini
15 g Aubergine
3 g Sesamöl
Chili, Basilikum, Oregano, Pfeffer, Salz

1 TL Rapsöl (5 g)
1 TL Sesam

So wird´s gemacht:

1. Die Gemüsebrühe aufkochen, Polenta einrühren und vom Herd nehmen, 10 Minuten quellen lassen. Anschließend das Ei einrühren.
2. Die Polenta 1 cm hoch auf eine Unterlage streichen und eine halbe Stunde auskühlen lassen.
3. Alle Zutaten für die Sour Cream miteinander vermischen.
4. Für das Gemüse-Topping Tomaten, Zucchini und Aubergine in kleine Würfel schneiden, mit Sesamöl, Sojasauce, Kräutern und Gewürzen mischen.
5. Polenta in circa 3 cm große Vierecke schneiden, in einer Pfanne mit dem Rapsöl anbraten.
6. Anschließend die Sour Cream auf die Scheiben streichen und das Gemüse-Topping darauf verteilen.

Garnitur: Sesam darüber streuen.

Nährwerte	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Kcal	KJ
Gesamt	15	36	25	487	2036
pro Portion	4	9	6	122	509

Karottenhörnchen mit Schinkenfüllung

Zutaten für 12 Stück:

Für den Teig:

200 g	helle glutenfreie Mehlmischung (z.B. Brot Mix von Schär®)
1/8 TL	Flohsamenschalenpulver
20 g	Hefe frisch
150 ml	lauwarmes Wasser (28 – 30 Grad)
1 TL	Salz
2 TL	Zucker (10 g)
1 EL	Sonnenblumenöl (10 g)
1	Ei
1 EL	Sesam (20 g)

Für die Füllung:

100 g	Kochschinken*
100 g	Frühlingszwiebel
50 g	Paprika
120 g	Emmentaler 45% Fett. i. Tr.
80 g	Schmand 24% Fett
	Pfeffer, Salz

So wird's gemacht:

1. Einen Vorteig herstellen: Aus Mehlmischung, Flohsamenschalenpulver, Zucker und Salz eine kleine Kuhle machen. Dann die Hefe in der Kuhle zerbröseln und mit lauwarmem Wasser auffüllen. Mit einer Gabel auflösen.
Den Vorteig circa 15 Minuten in einem warmen Ofen gehen lassen.
2. Währenddessen wird das Gemüse gewaschen, geputzt und in kleine Würfel geschnitten.
3. Dann wird Olivenöl zu dem Hefeteig gegeben, mit einem Handrührgerät verknetet, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und für weitere 30 Minuten in einem warmen Ofen gehen lassen.
4. Kochschinken in kleine Würfel schneiden.
5. Emmentaler reiben.
6. Gemüse, Schinken, Käse, Schmand und Gewürze vermischen und bis zum Gebrauch kaltstellen.
7. Den aufgegangenen Hefeteig ausrollen und in gleichmäßige Streifen schneiden.
(Tipp: Auf einem Backpapier ausrollen ist leichter!)
8. Die Streifen auf die Formen wickeln, mit dem Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen.

9. Die gewickelten Formen auf ein Backblech mit Backpapier stellen.
10. Bei 220 Grad Ober- und Unterhitze für 10 Min backen.
11. Danach kurz abkühlen lassen und vorsichtig die Hörnchen von der Form lösen.
12. Mit der Schinkenmasse befüllen und weitere 8 Minuten backen.
13. Die Hörnchen warm genießen!

Variante: Spinat-Feta Hörnchen, Gemüse Hörnchen

Nährwerte	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Kcal	KJ
Gesamt	86	132	190	2324	9758
pro Portion	7	11	16	194	813



*LM anhand der Zutatenliste überprüfen

Kartoffelrolle mit Wirsing-Lauchfüllung und Kräuterdip

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Kartoffeln (mehlig)
70 g Reismehl- glutenfrei
55 g Kartoffelstärke
1 Ei
1 Eigelb
70 g Saure Sahne 10% Fett
Muskat, Paprika, Pfeffer,
Salz

Füllung:

1 EL Rapsöl (10 g)
1 Zwiebel (70 g)
200 g Wirsing
200 g Lauch
Knoblauch
Thymian, Rosmarin,
Bärlauch
30 g Parmesan 37% Fett i. Tr.

So wird's gemacht:

1. Die Kartoffel im DDT kochen, heiß pressen und abkühlen lassen.
2. Reismehl, Kartoffelstärke, Ei, Eigelb, Saure Sahne, die Gewürze mit den Kartoffeln mischen. Die Masse auskühlen lassen.
3. Rapsöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Wirsing und Lauch darin anbraten.
4. Mit Thymian und Rosmarin abschmecken.
5. Kartoffelteig ausrollen und mit Parmesan bestreuen. Füllung draufgeben und einrollen. Bei 200° ca. 30- 40 min. backen.

Garnitur:

Dazu passt:

Kräuter-Dip (*siehe Rezept*)

Nährwerte	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Kcal	KJ
Gesamt	47	48	199	1469	6143
pro Portion	12	12	50	367	1536

Kräuterdip

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Joghurt 3,5 % Fett
80 g Frischkäse 60 % F. i. Tr.
55 g Knoblauch, Kräuter (z.B.
Schnittlauch, Petersilie),
Pfeffer, Salz

So wird´s gemacht:

1. Die Kräuter fein hacken.
2. Joghurt mit Frischkäse mischen.
3. Mit Knoblauch, Kräuter, Pfeffer und Salz abschmecken

Nährwerte	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Kcal	KJ
Gesamt	16	32,2	28,8	399	1669
pro Portion	4	8	7,2	100	417

Linsenbratlinge auf Focaccia

Focaccia

20 g	Hefe, frisch
400 ml	lauwarmes Wasser
200 g	Mix per pane, Nurtifree®
190 g	Brot-Mix Schär®
90 g	Mix it Universalmehl, Schär®
10 g	Salz
10 g	Olivenöl
5 g	Olivenöl (für das Backblech)

Zum Bestreichen:

35 g	Olivenöl
35 g	lauwarmes Wasser
3 g	Salz

So wird's gemacht:

1. Eine Schüssel mit kochendem Wasser in den Backofen stellen und diesen auf 30° vorheizen.
2. Mix per pane, Brot-Mix und Universalmehl in einer Schüssel mischen, die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und zum Mehl geben. Zu einem Teig verkneten.
3. Salz und Olivenöl dazugeben und weiter kneten.
4. Ein Backblech mit Olivenöl bestreichen, den Teig darauf geben, noch nicht ausrollen. Die Wasserschale aus dem Ofen nehmen, den Ofen ausschalten und den Teig 30 Minuten darin gehen lassen.
5. Dann den Teig ausrollen, weitere 20 Minuten gehen lassen.
6. Olivenöl und lauwarmes Wasser verquirlen und den Teig damit bestreichen. Darauf achten, dass nichts unter das Focaccia läuft. Mit einem Messer die Teigoberfläche diagonal anritzen, sodass ein Rautenmuster entsteht. Salz auf das Focaccia streuen.
7. Im vorgeheizten Ofen bei 220°C Ober-/Unterhitze für 15 Minuten backen, anschließend die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 15 Minuten backen.
8. Auf einem Gitter abkühlen lassen und in die Rauten schneiden.

Linsenbratlinge:

100 g	Linsen rot*
200 ml	Gemüsebrühe – selbst hergestellt
100 g	Haferflocken – glutenfrei
1	Zwiebel (80 g)
150 g	Paprika rot
150 g	Karotten
1 EL	Rapsöl (10 g)
50 g	Walnüsse
15 g	Leinsamen
20 g	Tomatenmark
	Senf**
	Paprika edelsüß, Curry**, Pfeffer, Salz
10 g	Glutenfreies Mehl
3 EL	Rapsöl (30 g)

Kräuterpaste:

2 EL	Sonnenblumenöl (20 g)
	Ingwer
	Limette, davon der Abrieb
	Koriander, Petersilie

Coleslaw-Salat:

200 g	Spitzkohl
100 g	Karotten
50 g	Mayonnaise 50 % Fett
50 g	Joghurt 1,5 % Fett
	Zitrone, davon der Saft
	Weißweinessig
	Pfeffer, Salz
20 g	Romanasalat

*Sichtkontrolle durchführen

**LM anhand der Zutatenliste überprüfen

So wird´s gemacht:

1. Gemüsebrühe erhitzen, die Linsen darin 5 Minuten kochen. Die Haferflocken dazugeben und pürieren.
2. Die Zwiebel, Paprika und Karotten in feine Würfel schneiden und mit Rapsöl anbraten. Dann zu den Linsen geben.
3. Die Walnüsse und Leinsamen ebenfalls fein hacken, mit Tomatenmark und Gewürzen zu den Linsen geben und vermischen.
4. Linsenbratlinge formen und im glutenfreien Mehl wälzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin ausbraten.
5. Für die Kräuterpaste den Ingwer fein reiben. Limettenabrieb, Koriander und Petersilie mörsern, alles mit dem Sonnenblumenöl vermengen.
6. Für den Coleslaw-Salat den Spitzkohl waschen und fein schneiden, die Karotten waschen, schälen und fein raspeln. Aus Mayonnaise, Joghurt, Zitronensaft und Essig ein Dressing herstellen, mit Pfeffer und Salz abschmecken.
7. Belegen: Auf ein Stück Focaccia ein Blatt vom Romanasalat, dann den Coleslaw-Salat, Linsenbratling, ein Tupfer von der Kräuterpaste darauf geben und Mithilfe eines Zahnstochers alles befestigen.

Focaccia:

Nährwerte	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Kcal	KJ
Gesamt	23	55	396	2210	9334ä

Linsenbratlinge, Kräuterpaste, Coleslaw-Salat:

Nährwerte	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Kcal	KJ
Gesamt	62	153	158	2344	9827

Mini-Burger mit Fleischpattys

Zutaten für 8 Mini-Burger:

Für die Brötchen:

125 g	Schär® Brot-Mix
5 g	Hefe, frisch
¼ TL	Gemahlene Flohsamenschalen
2 g	Salz
¼ TL	Zucker
¼ TL	Rapsöl
100 ml	Lauwarmes Wasser
6 g	Sesam
	Etwas Wasser

Für die Pattys:

25 g	Karotte
25 g	Zwiebel
	etwas Gemüsebrühe*
	Petersilie
25 g	Glutenfreie Semmelbrösel
100 g	Gemischtes Hackfleisch
1/2	Ei
	Pfeffer, Paprika, Majoran, Salz
½ Ei	Sonnenblumenöl

Selbstgemachter Ketchup:

30 g	Tomatenmark
½ EL	Zitronensaft
½ EL	Agavendicksaft
	Abgeriebene Zitronenschale, Pfeffer, Salz

Für die Avocado-creme:

50 g	Avocado
¼ EL	Zitronensaft
	Pfeffer, Salz, Basilikum

Für den Belag:

8	Salatblätter
20 g	Tomate
20 g	Zwiebeln

*Lebensmittel anhand der Zutatenliste überprüfen!

So wird's gemacht:

1. Einen Vorteig herstellen: Mehl, Zucker und Flohsamenschalen vermischen und mit einem Löffel eine kleine Kuhle machen. Die Hefe hineingeben und mit einer Gabel und einem Teil des lauwarmen Wassers in der Kuhle auflösen. 15 Minuten ruhen lassen.
2. Öl, Salz, und das restliche Wasser hinzugeben und ca. 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten bis er sich von der Schüssel löst.
3. Aus dem Teig mit dem Teigschaber 8 gleich große Teile abstechen und mit nassen Händen Kugeln daraus formen.
4. Die Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen, mit einem feuchten Tuch abdecken und im Backofen bei ca. 40°C ca. 30 Minuten gehen lassen.
5. Anschließend die Brötchen erst in Wasser, dann in Sesam eintunken und im vorgeheizten Backofen bei 250°C ca. 15-18 Minuten backen.
6. Für die Pattys die Karotten und Zwiebeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Danach ohne Fett mit etwas Gemüsebrühe in der Pfanne andünsten und abkühlen lassen.
7. Das Hackfleisch, das Ei, die glutenfreien Semmelbrösel und die Petersilie mit den Karotten und Zwiebeln mischen und alles mit Pfeffer, Paprika, Majoran und Salz abschmecken.
8. Zum Schluss die Pattys formen und in Sonnenblumenöl ausbraten.
9. Für den selbstgemachten Ketchup Tomatenmark, Zitronensaft und Agavendicksaft vermischen und mit Zitronenschale, Pfeffer, und Salz abschmecken.
10. Für die Avocado-creme die Avocado mit der Gabel zerdrücken und mit Zitronensaft cremig rühren. Danach mit Pfeffer, Salz und Basilikum abschmecken.
11. Für den Belag die Zwiebel in Ringe und die Tomaten in kleine Scheiben schneiden.
12. Die Brötchen aufschneiden, belegen und alles mit einem Zahnstocher fixieren.

Variante: mit Kidneybohnenpattys

Nährwerte	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Kcal	KJ
Gesamt	32	42	131	1047	4408
pro Portion	4	5	16	131	551

Mini-Burger mit Kidneybohnenpattys

Zutaten für 8 Mini-Burger:

Für die Brötchen:

125 g	Schär® Brot-Mix
5 g	Hefe, frisch
¼ TL	Gemahlene Flohsamenschalen
2 g	Salz
¼ TL	Zucker
¼ TL	Rapsöl
100 ml	Lauwarmes Wasser
6 g	Sesam
	Etwas Wasser

Für die Pattys:

100 g	Kidneybohnen, Konserve
50 g	Haferflocken - glutenfrei
40 g	Zwiebeln
75 g	Paprika
75 g	Karotte
½ EL	Rapsöl
25 g	Walnüsse
8 g	Leinsamen
10 g	Tomatenmark
	Senf*, Pfeffer, Salz
5 g	Schär® Universal-Mix
1 EL	Rapsöl

Selbstgemachter Ketchup:

30 g	Tomatenmark
½ EL	Zitronensaft
½ EL	Agavendicksaft
	Abgeriebene Zitronenschale, Pfeffer, Salz

Für die Avocado-creme:

50 g	Avocado
¼ EL	Zitronensaft
	Pfeffer, Salz, Basilikum

Für den Belag:

8	Salatblätter
20 g	Tomate
20 g	Zwiebeln

*Lebensmittel anhand der Zutatenliste überprüfen!

So wird's gemacht:

1. Einen Vorteig herstellen: Mehl, Zucker und Flohsamenschalen vermischen und mit einem Löffel eine kleine Kuhle machen. Die Hefe hineingeben und mit einer Gabel und einem Teil des lauwarmen Wassers in der Kuhle auflösen. 15 Minuten ruhen lassen.
2. Öl, Salz, und das restliche Wasser hinzugeben und ca. 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten, bis er sich von der Schüssel löst.
3. Aus dem Teig mit dem Teigschaber 8 gleich große Teile abstechen und mit nassen Händen Kugeln daraus formen.
4. Die Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen, mit einem feuchten Tuch abdecken und im Backofen bei ca. 40°C ca. 30 Minuten gehen lassen.
5. Anschließend die Brötchen erst in Wasser, dann in Sesam eintunken und im vorgeheizten Backofen bei 250°C ca. 15-18 Minuten backen.
6. Für die Pattys die Kidneybohnen mit Haferflocken mischen und grob pürieren.
7. Zwiebeln, Paprika, Karotte waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden und in Rapsöl andünsten. Anschließend zu der Kidneybohnen-Masse geben.
8. Walnüsse fein hacken und zusammen mit Leinsamen, Tomatenmark und Gewürzen dazugeben und alles gut miteinander vermischen.
9. Zum Schluss die Pattys formen, in der glutenfreien Mehlmischung wälzen und in Rapsöl ausbraten.
10. Für den selbstgemachten Ketchup Tomatenmark, Zitronensaft und Agavendicksaft vermischen und mit Zitronenschale, Pfeffer, und Salz abschmecken.
11. Für die Avocadocreme die Avocado mit der Gabel zerdrücken und mit Zitronensaft cremig rühren. Danach mit Pfeffer, Salz und Basilikum abschmecken.
12. Für den Belag die Zwiebel in Ringe und die Tomaten in kleine Scheiben schneiden.
13. Die Brötchen aufschneiden, belegen und alles mit einem Zahnstocher fixieren.

Variante: mit Hackfleischpattys

Nährwerte	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Kcal	KJ
Gesamt	29	58	173	1382	5808
pro Portion	4	7	22	173	726

Mini-Quiche mit Rote Bete-Lauch-Feta Füllung

Zutaten für 8 Stück:

Teig:

175 g	Glutenfreie Mehlmischung (z.B. Brot Mix Schär®)
¼ TI	Xanthan
1/2	Ei
60 g	Magerquark
2 EL	Wasser
	Salz

Füllung:

2 TI	Rote Bete-Lauch-Feta
200 g	Pflanzenmargarine (10 g)
	Lauch
	Pfeffer, Muskat, Salz
200 g	Rote Bete
50 g	Feta 45% Fett.i. Tr
	Pfeffer, Muskat, Salz
100 g	Schmand 24% Fett
100 g	Saure Sahne 10% Fett
3	Eier
	Pfeffer, Muskat, Petersilie,
	Salz
10 g	Pflanzenmargarine
20 g	Feta 45% Fett

So wird's gemacht:

1. Zutaten abwiegen und Mürbteig herstellen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 min. kühl stellen.
2. Lauch in Ringe schneiden und mit der Margarine kurz andünsten. Mit Pfeffer, Muskat und Salz abschmecken. Danach etwas abkühlen lassen.
3. Rote Bete schälen, in kleine Würfel schneiden und kochen. Danach etwas abkühlen lassen.
4. Feta in kleine Würfel schneiden.
5. Schmand, saure Sahne und Ei miteinander vermischen. Mit Pfeffer, Muskat und Salz abschmecken. Petersilie hacken und dazugeben. Masse kurz kühl stellen.
6. Ofen auf 180 °C vorheizen (Umluft).
7. Teig aus dem Kühlschrank holen, in gleichmäßige Stücke teilen. Teigstücke auswellen und in Förmchen legen.
8. Die abgekühlte Lauch-Rote Beete-Feta-Masse mit der Milch-Eiermasse verrühren und auf die Förmchen verteilen.

9. Den restlichen Feta zerbröseln und auf die Förmchen streuen.

10. Die Förmchen in den Ofen schieben und für ca. 20-30 min. backen.

Nährwerte	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Kcal	KJ
Gesamt	85	93	175	1812	8581
pro Portion	7	12	22	226	948

Mini- Quiche mit Flammkuchen Füllung

Zutaten für 8 Stück:

Teig:

175 g	Glutenfreie Mehlmischung (z.B. Brot Mix Schär®)
¼ TI	Xanthan
1/2	Ei
60 g	Magerquark
2 EL	Wasser
	Salz

Füllung: Flammkuchen

10 g	Hochw. PM
160 g	Lauchzwiebeln
160 g	Rote Zwiebeln
100 g	Schinken, roh
100 g	Schmand 24% Fett
100 g	Saure Sahne 10% Fett
4	Eier
	Pfeffer, Muskat, Salz
10 g	Hochw. PM
	Petersilie, Schnittlauch

So wird´s gemacht:

1. Zutaten abwiegen und Mürbteig herstellen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 min. kühl stellen.
2. Rote Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Schinken in Würfel schneiden und mit der Margarine andünsten. Danach kurz abkühlen.
3. Schmand, saure Sahne und Ei miteinander vermischen. Mit Pfeffer, Muskat und Salz abschmecken. Masse kurz kühl stellen.
4. Petersilie und Schnittlauch hacken.
5. Ofen auf 180 °C vorheizen (Umluft).
6. Teig aus dem Kühlschrank holen, in gleichmäßige Stücke teilen. Teigstücke auswellen und in Förmchen legen.
7. Die abgekühlte Zwiebel-Schinken-Masse mit der Milch-Eiermasse verrühren und auf die Förmchen verteilen.
8. Die bereits gehackte Petersilie und Schnittlauch auf die Förmchen streuen.
9. Die Förmchen in den Ofen schieben und für ca. 20-30 min. backen.

Nährwerte	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Kcal	KJ
Gesamt	54	107	169	1881	7869
pro Portion	7	13	21	235	984

Granola Cups

Zutaten für 4 Portionen:

70 g	Haferflocken glutenfrei
20 g	Walnüsse
30 g	Honig
20 g	Ahornsirup
80 g	Joghurt 3,5%
40 g	Birne

So wird's gemacht:

1. Honig leicht schmelzen, Nüsse hacken und mit den Haferflocken und dem Ahornsirup vermengen. Optional etwas Zimt dazugeben.
2. Die Masse in Muffinformen drücken und auf einen Rand achten.
3. Bei 170°C Umluft 10 – 15 min backen.
4. Mit dem Joghurt und dem Obst befüllen.

Variante: Je nach Saison mit unterschiedlichem Obst befüllen z.B. Apfel oder Beeren

Nährwerte	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Kcal	KJ
Gesamt	15,9	22	87	631	2639
pro Portion	4	6	22	158	660

Mohr im Hemd

Zutaten für 10 Portionen:

50 g	Pudermucker
6	Eigelb
140 g	Hochwertige PM
85 g	Schokolade, zartbitter*
60 g	Gemahlene Mandeln
35 g	Butterkekse Petit Beurre Schär ®
6	Eiklar
40 g	Zucker

Für die Förmchen:

20 g	Butter
20 g	Zucker

So wird´s gemacht:

1. Pudermucker mit Eigelb schaumig schlagen. Margarine dazu geben und schaumig rühren.
2. Butterkekse zerbröseln.
3. Schokolade zerlassen mit gemahlene Mandeln und den Butterkekse vermischen und zu der Eimasse geben.
4. Eiklar mit Zucker steif schlagen und unterheben.
5. Förmchen mit Butter und Zucker ausreiben. Die Masse in die Förmchen füllen, im Wasserbad im Backofen bei 200° ca. 20 bis 30 Min. pochieren.
6. Herausnehmen, stürzen, sofort servieren!

Variante:

Evtl. Schokoladensauce und Schlagsahnehaube oder Schoko-Osterei in die Mitte legen und mitpochieren.

Nährwerte	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Kcal	KJ
Gesamt	63	210	185	2905	12165
pro Portion	6	21	19	291	1216

Windbeutel mit Vanille-Himbeerfüllung

Zutaten für 12 Stück:

250 ml	Wasser
40 g	Butter
	Salz
125 g	Mehl Farine glutenfrei Schär®
(3 -) 4	Eier
150 g	Himbeeren (je nach Jahreszeit tiefgekühlt)
250 ml	Milch 1,5 % Fett
60 g	Zucker
40 g	Vanillepuddingpulver*
250 g	Speisequark 40 % Fett
1 TL	Johannisbrotkernmehl
10 g	Puderzucker

So wird's gemacht:

1. Das Wasser in einem Topf erhitzen, Butter und Salz dazugeben. Sobald es kocht, runter schalten und das Farine Mehl auf einmal dazugeben und mit einem Kochlöffel zu einem Kloß abbrennen. Eine weiße Schicht sollte sich am Topfboden bilden.
2. Den Teig in eine Rührschüssel geben und etwas abkühlen lassen.
3. Die Eier verquirlen und esslöffelweise zum Teig dazugeben, mit einem Rührgerät unterrühren. Der Teig sollte glänzen. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.
4. Die fertige Masse in einen Spritzbeutel füllen oder mit einem Eisportionierer, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech auslegen. Im Ofen bei 200 Grad für ca. 30 Minuten backen.
5. Die Himbeeren in der Mikrowelle auftauen und pürieren. In einem Topf die Milch und den Zucker erhitzen. Etwas von der Milch zurückbehalten und damit das Vanillepuddingpulver anrühren. Sobald die Milch warm ist, den Herd runterschalten und unter ständigem Rühren das Vanillepuddingpulver unterrühren.
6. Den fertigen Flammeri abkühlen lassen.
7. Speisequark mit den pürierten Himbeeren vermischen, einen TL Johannisbrotkernmehl dazugeben und den abgekühlten Flammeri vorsichtig unter die Masse ziehen.
8. Anschließend die fertigen Windbeutel aufschneiden, mit der Vanille-Quark-Masse füllen.

Garnitur: Windbeutel vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

*LM anhand der Zutatenliste überprüfen

Nährwerte	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Kcal	KJ
Gesamt	67	88	219	1980	8307
pro Portion	6	7	18	165	692

Zitronen Tiramisu

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Biskuit:

1 Ei
2 Ei Wasser
25 g Zucker
50 g Kuchen und Keks Mix von Schär®

Für die Füllung:

125 g Magerquark
75 g Mascarpone
15 g Zucker
Zitronensaft und Abrieb
etwas Wasser

Lemon Curd:

50 ml Zitronensaft
1 Ei Zitronenabrieb
40 g Zucker
15 g Butter
15 g Sahne
8 g Maisstärke
etwas Wasser

Zum Tränken des Boden:

20 ml Milch 1,5% Fett

So wird's gemacht:

1. Ofen auf 180°C Ober- unter Hitze vorheizen.
2. Ei, Wasser und Zucker mit einem Handrührgerät etwa 5 min schaumig rühren. Danach das Mehl unterheben. Anschließend die Masse 2 cm dick auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech ausstreichen und bei 180°C etwa 6-10 Minuten backen.
3. Für das Lemon Curd den Zitronensaft und -schale mit dem Zucker aufkochen. Anschließend die Sahne und den Butter dazugeben und verrühren. Maisstärke mit etwas Wasser anrühren und unter ständigem Rühren zum Rest dazugeben. Aufkochen lassen bis es andickt und anschließend abkühlen lassen.
4. Für die Zitronencreme Magerquark, Mascarpone, Zucker, Zitronensaft- und abrieb mit etwas Wasser cremig rühren und bis zur Verwendung kühl stellen.
5. Um das Tiramisu fertig zu stellen, nacheinander Biskuit, Lemon Curd und Creme schichten. Als erste und letzte Schicht die Zitronen Creme verwenden. Damit der Boden schön saftig bleibt, ihn beim Schichten mit Milch bestreichen.

Variante: Aprikosenhälften als Eidotter

Nährwerte	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Kcal	KJ
Gesamt	30,1	54	136	1153	4835
pro Portion	7,5	13	34	288	1209

Osterhasen

Zutaten für 16 Stück:

500 g	Brot-Mix glutenfrei Schär®
1 TL	Xanthan
1 Pack	Backpulver*
125 g	Zucker
1 Pack	Vanillezucker
1 Prise	Salz
250 g	Speisequark 20 % Fett i. Tr.
2	Eier, Größe M
75 g	Sonnenblumenöl

So wird's gemacht:

1. Alle Zutaten zu einem Teig verkneten.
2. Die Hasen formen (je ca. 140 g). Dazu den Teig in 16 gleich große Stücke aufteilen. Von jedem Stück eine etwas walnussgroße Kugel formen und zur Seite legen. Die übrigen Teigportionen jeweils zu einer Rolle formen. Die beiden Stränge der Rolle in der Mitte einmal umeinanderschlingen, sodass ein kleines Loch entsteht. Jeweils eine kleine Kugel als Schwänzchen in das Loch setzen.
3. Bei 160°C Ober-Unterhitze für 20 bis 25 Minuten backen.

Nährwerte	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Kcal	KJ
Gesamt	61	91	543	3283	13816
pro Portion	4	6	34	205	864

*Lebensmittel anhand der Zutatenliste überprüfen

Osterlamm

Zutaten für 1 Osterlamm

140 g	weiche Butter
135 g	Zucker
2	Eigelb
2	Eiweiß
135 g	Schär Mix Kuchen und Kekse ®
1 TL	Backpulver*
2 TL	Pflanzenmargarine

So wird's gemacht:

1. Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Eigelb, Zitronenschale und Salz dazugeben und gut verrühren.
2. Eiweiß steif schlagen. Die Hälfte direkt unter die Masse heben.
3. Mehl und Backpulver sieben, zur Masse geben und einrühren. Den restlichen Eischnee vorsichtig unterheben.
4. Form einfetten, Teig einfüllen und bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 25–35 Minuten backen.

Garnitur: Puderzucker

Nährwerte	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Kcal	KJ
Gesamt	19	101	248	1977	8304