

Backen ohne Gluten



Herzschmerz vor dem Kuchenbuffet dem, wer kein Gluten verträgt. All die feinen Kuchen und Tartes kommen ohne Mehl, sprich Gluten, nicht aus. Verständlicherweise, denn das Gluten im Mehl wirkt wie ein Kleber. Es fügt den Teig schön zusammen und gibt ihm die Kraft, eine leichte und luftige Struktur zu entwickeln. Desserts mit Mousse, Meringue oder feinen Früchten kommen gänzlich ohne Gluten aus. Aber wer kann einem feinen Kuchen widerstehen? Und ist ein richtiger Geburtstagskuchen nicht das Beste aller Geschenke? Verständlich, wer hier nicht widerstehen kann.

Retter in der Not sind hier allerlei Getreide und Nüsse. Mandeln – als Mehl oder einfach fein gemahlen – verleihen Gebäcken eine schöne Textur, Aroma und liefern erst noch eine Handvoll Nährstoffe. Wer lieber Baumnüsse, Haselnüsse oder Pistazien mag, mahlt daheim einfach alles selber für die Backstube (nicht zulange mixen, sonst gibts eine Nussbutter!). Der Buchweizen ist mit dem Rhabarber verwandt und drum kein Weizen. Sein feines Mehl hat einen schön nussigen Geschmack, hat aber auch eine leicht bittere Note, drum immer mit einem Reis-, Hirse- oder Reismehl mischen, das glättet alles schön aus. Tapioka ist ein glutenfreies Stärkemittel und macht Teige geschmeidiger. Und wer sein Herz gänzlich an Quinoa verloren hat, bedient sich einfach des Quinoamehls, es gibt dem Kuchen neben einen nussigen Aromaeine schöne Struktur. Die Zutaten sind also gefunden, jetztgeh' s damit ran an die Schüssel. Ein herbstlicher Schokoladenkuchen mit Nüssen und warmen Gewürzen wollen wir backen!



Dazu Ofen auf 180 °C vorheizen. Eine Springform von 22cm mit Backtrennpapier auslegen. 30g Haselnüsse in einer Pfanne oder im Ofen vorsichtig rösten, dann zwischen einem Küchentuch rollen, bis sich die Schale löst. Auskühlen lassen und grob hacken.

In einer Bain Marie über leicht kochendem Wasser 115g Kokosnussöl (oder Butter) und 170g Schokolade (mind. 170 %) vorsichtig schmelzen. Gut durchrühren und auskühlen lassen.

4 Eigelbe mit 50g Zucker mit dem Mixer schaumig aufschlagen. 3 EL Vollmilchjoghurt, Mark einer Vanilleschote, 75g gemahlene Haselnüsse, 35g Buchweizenmehl, 2 Prisen Salz und 1 TL Zimt, etwas Nägeli- und Ingwerpulver vermischen. Restliche 4 Eiweisse in einer sauberen Schüssel schaumig schlagen. Dann 50g Zucker dazugeben und weiterschlagen, bis eine glänzende Masse entsteht. Vorsichtig unter die Schokoladenmasse geben, genau so, dass sie schön luftig bleibt! Die gehackten Nüsse darunter geben und in die vorbereitete Form geben. In der Mitte des Ofens für 35 - 40 Minuten backen (Stäbchenprobe). Kurz in der Form auskühlen lassen, dann auf ein Gitter geben. Vor dem Servieren mit etwas Puderzucker bestäuben und dann, dann steht dem glutenfreien Genuss nichts mehr im Weg!