

RUTH INNERHOFER

KNOW HOW GLUTEN FREI



E-BOOK

66 Rezepte für alle Teige:
Nudeln, Knödel, Brot, Kuchen, Kekse

RÆTIA

RUTH INNERHOFER

KNOW
HOW
GLUTEN
FREI



66 Rezepte für alle Teige:
Nudeln, Knödel, Brot, Kuchen, Kekse





INHALT

Genuss mit Tiefgang

Das besondere Kochbuch für Sie, liebe Zölis!

MEHLMISCHUNGEN



Dunkle Mehlmischung

Helle Mehlmischung

BROTSPORTEN



Schnelles Brot

Helle Brötchen

Dunkle Gewürzbrötchen

Vollkornbrot

Grissini

Schüttelbrot

SALZIGER HEFETEIG



Salziger Hefeteig (Grundmasse)

Pizza

Focaccia

SÜSSER HEFETEIG



Süßer Hefeteig (Grundmasse)

Maislan

Faschingskrapfen

Mohnstrudel

Gugelhupf

Panettone-Gugelhupf

MÜRBTTEIG



Mürbteig (Grundmasse)

Apfelstrudel

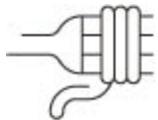
Preiselbeerschnitte
Gedeckter Apfelkuchen
Linzertorte
Husarenkrapfen

RÜHRTEIG



Rührteig (Grundmasse)
Marmorkuchen
Muffins

NUDELTEIG



Einfacher Nudelteig
Bunter Nudelteig
Tagliatelle
Lasagne Bolognese
Ravioli mit Kartoffelfüllung
Vollkornnudelteig
Schlutzkrapfen
Tirtlen

SÜSSER NUDELTEIG



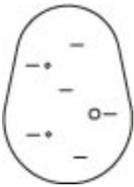
Hasenöhrl
Crostoni

BRANDTEIG



Brandteig (Grundmasse)
Windbeutel

KARTOFFELTEIG



Gnocchi
Kartoffel-Halbmonde
Erdäpfelblattlan
Marillenknödel
Süße Schupfnudeln
Kartoffelgrissini

KNÖDEL



Spinat- oder Rote-Bete-Knödel
Pressknödel
Speckknödel

ANDERE TEIGE



Crêpesteig
Waffelteig
Kaiserschmarrnteig
Biskuitteig

TORTEN



Biskuittorte mit Früchten
Sachertorte
Kastanientorte
Nusstorte

KEKSE



Einfache Hauskekse
Nuss-Himbeer-Kekse
Spitzbuben
Lebkuchen
Vanillekipferl
Schokotaler mit Mandeln
Schokoladenkekse mit Nüssen
Schwarz-Weiß-Gebäck

DESSERTS & KLEINGEBÄCK



Pâtisseriescreme
Schokosoufflé
Brownies
Topfenknödel
Topfentascherl



Genuss mit Tiefgang



Muffins [Seite 90](#)

Drei Jahre lang habe ich kein Brot gegessen, weil mir das glutenfreie Fertigprodukt nicht geschmeckt hat und mein

selbst gebackenes Brot hart wie Stein war. Eines Tages habe ich den Entschluss gefasst, diese Situation nicht länger hinzunehmen. Ich habe angefangen, mich intensiv mit dem Thema „Gluten“ zu beschäftigen. Vieles habe ich auf Basis meines Wissens als Köchin und vieles aus dem Bauch heraus probiert. Ich habe experimentiert, bin zu Beginn oft gescheitert, aber auch das gehört dazu! Heute weiß ich, welche Produkte ich verwenden kann, wie sie miteinander zu kombinieren und zu verarbeiten sind, damit echter Genuss entsteht. Ich bin Ruth Innerhofer, Gastgeberin im Hotel Drumlerhof in Sand in Taufers, und habe seit über 20 Jahren Zöliakie. Die tückische Unverträglichkeit macht Betroffenen den Alltag schwer und ist bis zur Diagnose mit vielen schmerzhaften Erfahrungen verbunden. Ich weiß deshalb, was Verzicht und Disziplin bedeutet. Ich wollte aber nicht lebenslang Abstriche machen und mich lesend durch den Supermarkt quälen, um irgendetwas Genießbares zu finden. Ich hatte es satt, mich bei jedem Restaurantbesuch ausgegrenzt zu fühlen und jedem servierten Gericht mit Skepsis zu begegnen. Genau aus diesem Grund liegt heute bei uns im Naturhotel Drumlerhof und in unserem Restaurant Drumlerstuben der Schwerpunkt auf Genuss ohne Einschränkung – für wirklich alle Gäste. Meine Familie und ich führen das Haus gemäß einer besonderen Philosophie. Nachhaltigkeit, Gemeinwohl, das respektvolle Zusammenleben von Mensch, Tier und Natur, die Wertschätzung für die einfachen Dinge im Leben, wie wir es bereits in unserer Kindheit gelernt haben ... all das leben wir authentisch und wollen es zugleich mit der Erfahrung unvergesslicher Genussmomente kombinieren. Die Devise lautet pures Wohlgefühl, aber mit reinem Gewissen und ohne Angst – auch und im Besonderen für unsere Gäste mit speziellen Bedürfnissen. So backen wir schon um fünf Uhr morgens frische glutenfreie Brötchen, servieren am

Nachmittag hausgemachte Kuchen für alle und verwöhnen am Abend mit einem mehrgängigen Themenmenü die Gaumen unserer Gäste. Jedes Gericht wird dabei in identischer Form auch glutenfrei aufgetischt. Denn wer Knödel wünscht, der soll auch Knödel bekommen.

Das besondere Kochbuch für
Sie, liebe Zölis!



Vollkornbrot [Seite 32](#)

Die Idee, ein Kochbuch zu veröffentlichen, das zu 100 %
glutenfreie Rezepte enthält und dem oft mit der Diagnose

Zöliakie verbundenen kulinarischen Frust vorbeugt, schwebt mir schon seit Langem vor. Was Sie nun in Ihren Händen halten, ist genau das, was ich mir wünschte: ein besonderes Kochbuch für den alltäglichen glutenfreien Genuss. Es beinhaltet keine simplen Rezeptvorschläge mit Produkten, die von Natur aus glutenfrei sind. Das wäre zu einfach. Es sind Rezepte von A wie Apfelstrudel bis Z wie Zwetschgendatschi, Südtiroler Spezialitäten wie Tirtlan, aber auch italienische Ravioli und viele weitere Rezepte auf Teigbasis. Es sind Gerichte, die garantiert gelingen und schmecken. In diesem Kochbuch will ich meinen ganzen Erfahrungsschatz offenlegen und eine klare Botschaft an meine Leidensgenossinnen und -genossen vermitteln: Wir haben alle das Recht, Genießer zu sein! Ich mache keinen Hehl daraus, dass ich selbst als Köchin häufig gescheitert bin, denn meine zahlreichen Versuche, die angenehme Konsistenz, den gewohnten Geschmack und die Haltbarkeit glutenhaltiger Produkte nachzuahmen, waren trotz fundierter Kenntnisse lange nicht erfolgreich. Doch bekanntlich wächst man an seinen Aufgaben und der anfänglichen Unsicherheit sind mit der Zeit Erfahrung und Routine gewichen. Mit Neugier und Experimentierfreudigkeit arbeite ich immer weiter an neuen Kreationen, die sich im Anschluss ohne Bauchgrimmen genießen lassen.

Sind Sie bereit, ... an Lebensqualität zu gewinnen, ... sich auf neue Herstellungsmethoden einzulassen, ... meine glutenfreien Rezepte für Südtiroler Köstlichkeiten selbst auszuprobieren? Verzicht und zaghafter Genuss werden von nun an kein Thema mehr sein, denn alle Rezepte stehen für Verträglichkeit und Geschmack. Sie sind über Jahre und teils Jahrzehnte erprobt, entwickelt und ständig weiterverbessert worden. Dieses Kochbuch soll Ihnen ein zuverlässiger Begleiter im Alltag sein. Der Fokus liegt auf der Praxis, der

Machbarkeit, ohne die Notwendigkeit spezieller
Küchenmaschinen oder Küchenequipments. Alle Zutaten,
die Sie für die Zubereitung der Speisen benötigen, erhalten
Sie im Supermarkt oder im Reformhaus. Erweitern Sie Ihren
kulinarischen Horizont und erfahren Sie, wie Sie mit
Buchweizen, Amarant, Kartoffeln etc. einfach glutenfreie
Rezepte kreieren oder welche Bindemittel Sie einsetzen
müssen, um den Kochprozess zu erleichtern. Letztendlich
macht Übung den Meister, auch in Ihrem Fall! Viel Spaß
beim Nachkochen und gutes Genießen wünscht

Ihre Ruth Innerhofer









MEHLMISCHUNGEN

