

So neu und so **RAFFINIERT**: Damit



Trüffel-Sellerie-Creme

Im Bild auf Seite 34/35 links oben

Vor-/Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 6 Portionen

1 eingelegte Trüffel (Dose oder Glas; ca. 20 g schwer; siehe links)

150 g Knollensellerie, Salz

2 Eigelb (Eier: Größe M), 1 TL Senf

150 ml Sonnenblumenöl

50 ml gutes Trüffelöl, weißer Pfeffer, 1-2 EL Zitronensaft

1. Trüffel sehr fein hacken. Sellerie schälen, klein würfeln, in Salzwasser in ca. 4 Minuten weich garen. Sellerie abschrecken, abtropfen lassen.

2. Eigelbe mit Senf verrühren. Ein Drittel vom Sonnenblumenöl tröpfchenweise unterschlagen. Rest im dünnen Strahl dazugeben und dickcremig aufschlagen. Trüffelöl nach und nach unterrühren.

3. Trüffel, Sellerie und Mayonnaise mischen, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken. In eine Schale füllen, evtl. mit fein geschnittenem Staudensellerie bestreuen und mit Pfeffer übermahlen.

Pro Portion: 325 kcal/1370 kJ
1 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 26 g Fett



Wo krieg ich das?

Eingelegte Trüffeln und Trüffelöl in guter Qualität kann man bei Feinkostversandhäusern bestellen (z. B. bei www.bosfood.de, www.gourmondo.de oder www.buongusto.de)

Lust auf Genuss
1/2014

Pro Portion: 185 kcal/780 kJ
2 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 15 g Fett

kurz
nachgefragt
bei Fritz Schlund*

Gesunder Trend: glutenfreie Brote

Immer mehr Menschen vertragen kein Gluten. Was ist das überhaupt?

Sozusagen der Kleber im Brot. Gluten besteht aus dem Eiweißbaustein Gliadin sowie Glutenin und ist in allen üblichen Getreidearten wie Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste enthalten. Unsere glutenfreien Produkte backen wir ausschließlich mit Getreidesorten, die dieses Eiweiß nicht enthalten, wie etwa Hirse, Amaranth oder Quinoa.

Welche gesundheitlichen Vorteile hat das?

Kunden, die im Laufe ihres Lebens eine Unverträglichkeit entwickelt oder diese von Geburt an haben (Zöliakie), müssen auf nichts verzichten. Es gibt aber auch Menschen, die glutenfreie Produkte schlichtweg besser verstoffwechseln können und sich damit energiegeladener fühlen.

Welche Getreidesorten nimmt man am besten zum glutenfreien Backen?

Besonders gut geeignet sind Reis-, Mais- und Buchweizenmehl. Sie sorgen für eine perfekte Bindekraft des Teigs,

und das Brot wird schön locker. Ursorten wie Hirse, Amaranth oder Quinoa haben außerdem einen hohen Mineral- und Ballaststoffgehalt. Erhältlich sind sie im Bio-markt und Reformhaus.

Worauf muss man bei der Herstellung achten?

Die Teige müssen möglichst weich gehalten werden, um ein saftiges Brot zu erhalten. Man sollte also reichlich Wasser zur Masse geben und eine Backform verwenden.

Kann man auch glutenfreien Kuchen selbst herstellen?

Ja, das geht bei Rührkuchen recht gut mit fein gemahlene glutenfreien Mehlen oder aber mit Mais- und Kartoffelstärke.



FRITZ SCHLUND BROTEXPERTE

Der 58-jährige Bäckermeister und Lebensmitteltechniker kennt sich



aus mit gutem Schrot und Korn: Er gründete 1987 die innovative Bioland-zertifizierte Fritz Mühlenbäckerei in München.