

Glutenfrei 1

Florian Greistorfer

Dedicated to me.

Inhaltsverzeichnis

Brot und Brötchen

1.	Sauerteig	2
2.	Sauerteigbrot	3

Kuchen und Torten

1.	Schwarzwalder Kirschtorte	6
2.	Obstkuchen BY AURIEL ORION ENÉ	7
3.	Karottenkuchen BY AURIEL ORION ENÉ	8
4.	Himbeertiramisu BY AURIEL ORION ENÉ	9

A large, round loaf of bread with a cracked, rustic crust sits on a light-colored wooden cutting board. A single slice has been cut from the right side, revealing a soft, porous interior. The board is scattered with small pieces of bread crust. In the background, through a window, a lush green forest is visible. To the right, a dark-colored pot or bowl sits on a surface.

Brot und Brötchen

1. Sauerteig

Zutaten

260g Mehl
260g Wasser

- 1.** Tag 1: 30g Mehl und 30g Wasser in einem verschließbaren Gefäß vermengen und offen stehen lassen.
- 2.** Tag 2-4: 30g Mehl und 30g Wasser zum Ansatz hinzufügen und Gefäß offen stehen lassen.
- 3.** Tag 5: 30g vom Ansatz herauswiegen und mit 70g Mehl und 70g Wasser vermengen und offen stehen lassen. Den Rest entsorgen.
- 4.** Tag 6: 70g Mehl und 70g Wasser zum Ansatz hinzufügen und Gefäß offen stehen lassen.
- 5.** Tag 7: Erstes Brot kann gemacht werden. Bei den ersten Versuchen etwas Trockenhefe dazugeben, da der Sauerteig noch nicht genug Kraft entwickelt hat.

2. Sauerteigbrot

Zutaten

140g	Mehl
140g	Wasser
30g	Sauerteigansatz
500g	Mehl
450ml	Wasser
10g	Salz
4EL	Olivenöl



220-250°C 50min

1. Am Vortag Sauerteigansatz mit 140g Mehl und 140g Wasser vermengen und verschlossen stehen lassen.
2. Vom Sauerteigansatz 30g herauswiegen und für das nächste Mal verschlossen in den Kühlschrank stellen.
3. Den Sauerteigansatz im Wasser auflösen.
4. Mit Mehl, Salz und Olivenöl vermengen und für 10-15 Minuten kneten.
5. Gärkörbchen oder Kastenform ausmehlen und den Teig über Nacht (min. 8 Stunden) zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
6. Ofen auf 250°C Umluft mit einer Schale Wasser vorheizen.
7. Brot aus dem Gärkörbchen stürzen und für 50 Minuten backen. Nach 10 Minuten Temperatur auf 220°C reduzieren.

Kuchen und Torten



1. Schwarzwälder Kirschtorte

Zutaten

5	Eier
1 Prise	Salz
200g	Zucker
2 Pkg	Vanillezucker
250g	Mehl
1 Pkg	Backpulver
3 EL	Kakaopulver
1 EL	Rum
800g	Kirschen
400g	Gelierzucker 2:1
500ml	Schlagobers
2 Pkg	Sahnesteif
1 Schuss	Zitronensaft
200g	Schokoraspeln



175°C 25-30min

1. Kirschen entkernen und mit dem Gelierzucker zum Kochen bringen, anschließend köcheln lassen.
2. Ofen auf 190°C (Umluft 175°C) vorheizen. Eier, Mehl, Zucker, Vanillezucker, Backpulver, Kakao und Rum in einer Rührschüssel glatt rühren.
3. Teig in eine Springform geben und für 25-30 Minuten backen.
4. Den fertigen Boden in 3 Teile schneiden.
5. Boden und Kirschmasse kühlen lassen.
6. Schlagobers mit Sahnesteif steif schlagen und Zitronensaft zugeben.
7. Den ersten Boden auf eine Platte legen und den Springformrand oder einen Tortentrring darum herum stellen. Darauf die Kirschmasse gleichmäßig verteilen.
8. Den zweiten Boden auflegen und leicht andrücken. Ein Drittel des Schlagobers gleichmäßig darauf streichen.
9. Den dritten Boden auflegen und leicht andrücken. Den restlichen Schlagobers gleichmäßig auf und um die Torte streichen. Mit Schokoraspeln garnieren.
10. 16 Tupfen Schlagobers gleichmäßig am Rand der oberfläche verteilen und darauf entkernte Kirschen platzieren. Torte vor dem servieren 3-4 Stunden kaltstellen.

2. Obstkuchen BY AURIEL ORION ENÉ

Zutaten

325g	Mehl
150g	Zucker
175ml	Milch
4	Eier
160g	Butter/Rapsöl
1 Prise	Salz
1 Pkg	Backpulver
1 Pkg	Vanillezucker
200-400g	Obst



180°C 25-30min

- 1.** Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2.** Butter, Zucker, Vanillezucker und Eier schaumig rühren.
- 3.** Mehl mit Backpulver und Salz mischen und Esslöffelweise untermischen.
- 4.** Die Milch schluckweise dazugeben und verrühren.
- 5.** Tiefes Backblech gut einfetten und den Teig gleichmäßig darauf verteilen.
- 6.** Obst auf dem Teig verteilen und leicht in den Teig drücken.
- 7.** 25-30min backen.
- 8.** Kuchen auskühlen lassen und mit Staubzucker bestreuen.

3. Karottenkuchen BY AURIEL ORION ENÉ

Zutaten

200g	Mehl
250g	Zucker
2TL	Backpulver
1 Prise	Salz
200g	Walnüsse gerieben
350g	Karotten
4	Eier
100ml	Öl
1	Zitrone
200g	Staubzucker
	Zitronensaft



180°C 50min

- 1.** Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (Umluft 160°C) vorheizen und Form einfetten.
- 2.** Karotten schälen und fein reiben.
- 3.** Karotten mit Salz, Mehl, Walnuss, Backpulver und geriebener Zitronenschale mischen.
- 4.** Eier trennen, Eiklar steif schlagen und zur Seite stellen.
- 5.** Eigelb mit Zucker, Öl und etwas Zitronensaft verrühren.
- 6.** Die Karotten-Mehl Masse zur Eiermasse gebe und kurz durchrühren.
- 7.** Eiklar unterheben und Teig in die Form füllen.
- 8.** Kuchen für ca. 50 Minuten backen.
- 9.** Staubzucker mit Zitronensaft mischen.
- 10.** Kuchen auskühlen lassen und mit der Staubzucker-Zitronensaft Mischung übergießen.

4. Himbeertiramisu BY AURIEL ORION ENÉ

Zutaten

	Biskotten
500g	Mascarpone
4	Eier
250ml	Schlagobers
100g	Staubzucker
500-600g	Himbeeren
	Zitronensaft
	Butter

- 1.** Himbeeren mit etwas Staubzucker, Zitronensaft und Butter in einem Topf geben und kochen bis eine Soße entsteht.
- 2.** Eier trennen und Eiklar schaumig schlagen.
- 3.** Schlagobers schaumig schlagen.
- 4.** Eidotter und Staubzucker mischen, Mascarpone und Schlag untermischen.
- 5.** Eiklar unterheben.
- 6.** Tiramisu Schicht für Schicht in einer Form aufbauen. Zuerst Biskotten, darauf Soße und dann Mascarpone-Mischung. Solange wiederholen bis die Form gefüllt ist.
- 7.** Tiramisu mit Spekulatiusbrösel oder Kakao bestreuen.
- 8.** Für mindestens 2h kalt stellen.