



Oliver Welling

Olivers  
glutenfreie  
Backwelt

Oliver Welling

## Impressum

### *Olivers glutenfreie Backwelt 1*

Oliver Welling, [www.olivers-glutenfreie-welt.de](http://www.olivers-glutenfreie-welt.de)

1. Auflage 2022

Regionalia Apart,  
ein Imprint der Kraterleuchten GmbH, Gartenstraße 3, 54550 Daun | Verlagsleitung: Sven Nieder

Alle Rechte vorbehalten

Fotografie: Oliver Götz | Fotostudios Nieder (S. 6) | Olivers Community, Einzelnachweise an den Fotos  
Gestaltung, Satz, Umschlag, Illustrationen: Björn Pollmeyer  
Lektorat: Tim Becker

Gedruckt in der Europäischen Union, Finidr, CZ



ISBN 978-3-95540-705-6

[www.regionalia-apart.de](http://www.regionalia-apart.de)

Thermomix®, Bosch MUM, Kenwood, KitchenAid, Dr. Schär (und die Bezeichnungen der Mehle) und Baileys sind eingetragene Marken oder Warenzeichen verschiedener Unternehmen. Der Verlag steht in keiner Verbindung zu diesen Unternehmen. Für die Rezeptangaben in diesen Buch sind ausschließlich der Autor und der Verlag verantwortlich.

# Olivers glutenfreie Backwelt

REGIONALIA  
apart

Vorwort .....	7
FAQ und Warenkunde .....	8

## Brot und Brötchen

Kartoffelbrötchen, -brot oder -baguette .....	36	Tahina-Kröstchen .....	50
Kräuter-(Knoblauch-)Teig .....	38	Fladenbrot für Döner .....	52
Saftiges Maisbrot .....	41	Kürbisbrot, -brötchen oder -baguettes .....	54
Vinschgauer Fladen .....	42	Universelle glutenfreie Sauerteig-rezeptur .....	56
Italienische Brötchen .....	44	Rülibrot / Möhrenbrot .....	58
Helles Quark-Brot, -Brötchen oder -Baguette ....	46	Zucchini Brot .....	59
Rustikales Brot .....	48		

## Hefe- und Spezialgebäcke

Dampfnudeln .....	62	Kürbistuten .....	67
Blätterteig .....	64	Pumpkin Pie .....	68
Joghurtmäuschen .....	66	Speck-Gugelhupf .....	70

## Sandmassen

Rotweinkuchen .....	75	Limokuchen .....	78
Kürbiskuchen .....	77	Blueberry-Intense-Muffins .....	81

## Mürbeteig und Süßes

Nougatringe .....	84	Saarländische Zimtwaffeln .....	91
Linzer Torte .....	87	Baisermassen-Variationen .....	93
Vanille-Mandel-Gebäck .....	88	Schaummasse .....	94
Mandelhörnchen .....	90	Spritzringe .....	96

## Biskuit und Cremes

Wiener Masse .....	101	Buttercreme .....	104
Zwieback .....	102		

## Kuchen und Torten

Käse-Sahne-Torte .....	108	Apfelstrudel .....	121
Schwarzwälder Kirschtorte .....	111	Maulwurfkuchen .....	122
Käsekuchen .....	115	Schokokusstorte .....	124
Zimt-Schmand-Kuchen .....	116	Rüblkuchen/Möhrenkuchen .....	127
Medovik – Russische Honigtorte .....	118	Zucchinikuchen .....	128

## Snacks und deftige Gebäcke

Käsemürbeteig .....	132	Vegane Kracker .....	138
Käsemürbeteig englischer Art .....	133	Party-Laugenbrezel .....	141
Knusperstangen .....	134	Partybrot gefüllt .....	144
Käsekracker .....	137		

## Kochen

Kaffee-Espuma .....	150	Baklava .....	162
Baileys-Espuma .....	151	Grießnockerl würzig .....	165
Luftiger Backteig .....	152	Marillenknödel .....	166
Hefefreier Pizzateig .....	153	Saarländische Hoorische in Speckrahmsauce ...	169
Dunkler Pizzateig .....	154	Waldviertler Mohnzelten .....	170
Burek/Börek .....	157	Kartoffel-Waffeln .....	172
Frühlingsrollen .....	160	Kartoffeltaler .....	173

Rezepte von A bis Z .....	174
---------------------------	-----



## Vorwort

Die Welt des glutenfreien Backens ist meine große Leidenschaft!

Nach dem großen Erfolg meines ersten Bandes bin ich glücklich, Euch nun viele neue Rezepte und Ideen vorzustellen zu können: Damit Ihr Alle weiterhin große Freude habt, beim glutenfreien Backen so richtig aus dem Vollen zu schöpfen.

Als Bäcker-, Konditormeister und Lebensmitteltechniker habe ich alle meine Rezepte mehrfach auf den Prüfstand gestellt. Damit Ihr sofort gelingsicher mit dem Backen loslegen könnt! Dabei haben mir die glutenfreien Mehle von Schär im Laufe der Zeit viele Möglichkeiten eröffnet, einfache und sichere Rezepte zu entwickeln, die Euch Spaß beim Backen machen – und die Ihr mit Genuss essen könnt. Dazu benötigt Ihr noch nicht einmal irgendwelche Zusatzmittel! Und: sie schmecken einfach lecker.

Als ich meine ersten Rezepte zu Testzwecken auf Facebook veröffentlicht habe, ahnte ich nicht, welche Eigendynamik sie in so kurzer Zeit entwickeln würden. Als Eure Nachfrage nach weiteren zuverlässigen Ideen stieg, gründete ich meine Gruppe »Olivers glutenfreie Rezepte«, die inzwischen weit über 28.000 Mitglieder aus aller Welt vereint.

Ich freue mich, Euch nun einen Teil meiner dort veröffentlichten Rezepte und einige exklusive Neuheiten in diesem Buch zu präsentieren. Verschönert sind viele der Rezepte mit Bildern von Mitgliedern meiner Gruppe, damit Ihr seht, wie sicher und einfach diese Rezepte nachzubacken sind.

Ihr findet auch viele Tipps und Tricks, Hinweise zur Herstellung und vieles mehr in meinem Kapitel »FAQ und Warenkunde«. Dort erläutere ich Euch wichtige Fachbegriffe und notwendige Vorgehensweisen. Hier findet Ihr Antworten auf viele Fragen und habt optimalen Spaß beim Backen und Genießen – wie zu glutenhaltigen Zeiten (vielleicht sogar mehr).

Wenn Ihr weitere Anregungen braucht: Auf meinem YouTube-Kanal (Olivers glutenfreie Rezepte) findet Ihr zusätzlich erläuternde Videos; in meiner Facebook-Gruppe beantworte ich mit meinen Administratoren persönlich und schnell Eure Fragen – und wir helfen Euch gerne, wenn mal etwas nicht so recht gelingen sollte. Meine Rezeptsammlung findet ihr auf [www.olivers-glutenfreie-welt.de](http://www.olivers-glutenfreie-welt.de) – und im Laufe der Zeit noch viel mehr ...

Ich wünsche mir, dass Ihr mit meinen Rezepten eine bessere Lebensqualität gewinnen könnt.

Fast alle Rezepte in meinem Buch können vegan gebacken werden, indem Ihr die entsprechenden Zutaten entsprechend durch vegane ersetzt. Wenn Ihr Eier ersetzen wollt, findet Ihr gute Tipps hierzu in meinem Kapitel FAQ und Warenkunde.

In diesem Sinne – viel Genuss und Spaß beim Backen!

Euer

*O. Welling*

Oliver Welling

## Kartoffelbrötchen, -brot oder -baguette



500 g Dr. Schär Mix Brot  
 10 g Salz  
 350 g Wasser (30 °C)  
 50 g Öl  
 5 g Essig  
 15 g Trockenhefe oder 30 g Frischhefe  
 250 g Kartoffeln, gekocht und geschält vom Vortag  
 100 g Milch (30 °C)

Herstellungszeit: ca. 2,5 Std.  
 Backzeiten je nach Ofen:  
 Brot: 50–55 Min.  
 Brötchen: 25–30 Min.  
 Baguette 30–35 Min.

## Brot und Brötchen

Kartoffeln mit der warmen Milch pürieren.

Zuerst Salz, Öl, Essig und Wasser in die Rührschüssel geben, dann Mehl einwiegen, schließlich Kartoffelpüree und die Hefe auf das Mehl wiegen. Frischhefe muss einfach nur zerbröseln werden.

Zunächst 30 Sek. bei langsamer Geschwindigkeit vermischen lassen, dann 5 Min. bei mittlerer Geschwindigkeit kneten. Es ist am Anfang sehr wichtig, den Rand der Schüssel mit einem Teigschaber sauber zu kratzen, damit auch alle Zutaten in den Teig kommen.

Nach dem Knetvorgang die Schüssel mit einem feuchten Tuch abdecken und 45 Min. an einem warmen Ort (ca. 24–28 °C) ruhen lassen. Der Teig ist nach dem Kneten sehr weich, zieht aber während der Ruhephase noch nach und wird fester.

Nach der Teigruhe den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einer Kugel formen.

Für Brötchen nun 80 g Teigstücke abwägen und jeweils zu einer Kugel formen.

Für Baguette den Teig dritteln und ebenfalls Kugeln formen. Die Brötchen länglich rollen, dann entweder so lassen, in Mehl tunken oder dünn mit Wasser abstreichen und z. B. in Mohn oder Sesam tunken.

Auf ein Backblech mit Papier setzen und 30 Min. garen lassen.

Baguette ebenfalls nach Wunsch formen, auf ein Backblech mit Backpapier setzen und ebenfalls 30 Min. garen lassen.

Den Ofen passend auf 210 °C Umluft oder 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine leere feuerfeste (Metall-)Schüssel auf den Ofenboden stellen.

Nach der Gare die Gebäcke ohne Mehl oder Körner sehr dünn mit Wasser abstreichen und nach Wunsch einschneiden. Das Messer dabei schräg halten (ca. 45°) und nicht tiefer als 5 mm schneiden.

Beim Einschieben der Gebäcke in den Ofen ein Glas Wasser in die aufgeheizte Form schütten und den Ofen sofort schließen.

Die Backzeit von Brötchen und Baguette ist ca. 25 Min., je nach gewünschter Farbe und Größe des Gebäckes.

Dieser Teig gewinnt allerdings nicht so viel Volumen wie der Teig der hellen Brötchen!



Wenn Brötchen eingefroren werden sollen, bitte 5 Min. kürzer backen und heiß in einem Plastikbeutel einfrieren. So verlieren sie nur wenig Feuchtigkeit und sind nach dem Aufbacken wie frisch aus dem Ofen. Die Brötchen gefroren bei 210 °C Umluft (220 °C O/U) mit Wasserdampf aufbacken. So lange backen, bis sie die gewünschte Farbe haben.

### Tipps:

Wenn Körner oder Saaten in den Teig gegeben werden sollen, dann bitte nicht mehr als 60–70 g Körnermischung nehmen. Die Körner mit der gleichen Menge kochenden Wassers mischen und 30 Min. bei Zimmertemperatur quellen lassen.

Den Teig herstellen und 1 Min. vor Ende der Knetzeit die gequollene Körnermischung mit dem ganzen restlichen Wasser in den Teig geben. Drauf achten, dass die Körner gleichmäßig verteilt sind.

Wenn man die Körner ohne Einweichen in den Teig gibt, ziehen sie beim Backen Wasser und der Teig geht nicht auf.

Die Körnermischung kann auch am Abend vorher vorbereitet werden und abgedeckt im Kühlschrank stehen. Es ist nur wichtig, dass die Mischung Raumtemperatur hat, bevor sie in den Teig gegeben wird.



Nachgebacken von Yana Glomb

Nachgebacken von Stefanie Bartsch

Nachgebacken von Moni Münster

## Limokuchen



- 250 g Öl
- 200 g Zucker
- 300 g Ei
- 10 g Vanillezucker
- 250 g Limo
- 450 g Dr. Schär Mix Kuchen & Kekse
- 20 g Backpulver
- 3 g Salz
- 1 Orange (Saft und abgeriebene Schale)

### Belag:

- 2 Dosen Mandarinen (à 175 g Abtropfgewicht)
- 500 g Sahne/Schlagobers
- 3 Päckchen Sahnesteif
- 50 g Vanillezucker
- 500 g Sauerrahm/Schmand
- Zimtpulver nach Belieben

Herstellungszeit: ca. 30 Min.

Backzeiten je nach Ofen:

Backblech: 20–25 Min.



Nachgebacken von  
Meni Münster

Nachgebacken von  
Feenke Haas

Die Mandarinen in ein Sieb schütten und den Saft auffangen.

Die Eier mit Zucker, Salz und Vanillezucker schaumig schlagen. Währenddessen das Mehl mit dem Backpulver mischen.

Öl, Limo, geriebene Orangenschale und den Orangensaft miteinander verrühren und unter die schaumigen Eier laufen lassen.

Anschließend das Mehl-Backpulver-Gemisch unter die Ei-Masse heben. Die Masse auf einem dünn gefetteten Backblech verteilen und glatt streichen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (190 °C Ober-/Unterhitze) für ca. 20–25 Min. goldbraun backen. Stäbchenprobe!

Während der Kuchen auf dem Blech auskühlt, die Sahne mit 30 g Vanillezucker und dem Sahnesteif aufschlagen.

Den Sauerrahm mit dem restlichen Vanillezucker verrühren, die abgetropften Mandarinen und zum Schluss die geschlagene Sahne unterheben.

Den ausgekühlten Boden mit etwas Saft von den Mandarinen bepinseln und die Sahne-Schmand-Mandarinen-Füllung auf dem ganzen Boden gleichmäßig verteilen. Als Hilfe kann auch ein Rahmen um den Boden gelegt werden.

Den Kuchen mit etwas Zimtpulver bestreuen und servieren oder in den Kühlschrank stellen und erst kurz vor dem Servieren das Zimtpulver nur sehr dünn aufbringen



## Party-Laugenbrezel



500 g Dr. Schär Mix Brot  
 8 g Salz  
 420 g Wasser 30 °C  
 50 g Schmalz oder Butter  
 10 g Trockenhefe oder 21 g Frischhefe  
 Grobes Salz zum Bestreuen (oder Sesam  
 oder oder oder ...)

Herstellungszeit Brezel: 1 Std. 30 Min.  
 Backzeit Brezel: 40–50 Min.  
 Herstellungszeit Party-Brezel: 30 Min.

Salz, Schmalz und Wasser zuerst in den Kessel geben, dann Mehl einwiegen und Hefe auf das Mehl wiegen.

30 Sek. bei langsamer Geschwindigkeit vermischen lassen und dann 5 Min. bei mittlerer Geschwindigkeit kneten. Es ist am Anfang sehr wichtig, den Rand des Kessels sauber zu kratzen, damit alle Zutaten auch in den Teig kommen.

Nach dem Knetvorgang den Kessel mit einem feuchten Tuch abdecken und 30 Min. an einem warmen Ort (ca. 24 °C) stehen lassen. Der Teig ist nach dem Kneten sehr weich, zieht aber während der Ruhephase noch nach.

Den Ofen aufheizen auf 200 °C Umluft (210 °C Ober-/Unterhitze)

Nach der Teigruhe den ganzen Teig zu einer Kugel formen.

Die große Kugel zu einem langen Strang rollen, aber darauf achten, dass die Mitte des Strangs dick ist und zum Ende hin immer dünner wird. Aber Achtung: Den Strang auch an den Enden nicht zu dünn halten, denn die Brezel wird ja noch belegt.

Aus diesem Strang dann die Brezel formen.



Die Brezel auf ein Backblech mit Backpapier legen und 30–40 Min. garen (gehen) lassen.







### Währenddessen die Lauge vorbereiten:

**VORSICHT: Chemikalie! Siehe auch Warenkunde S. 25.**

Zum Laugen für richtige Brezeln wird kein Kaiser- oder Haushaltsnatron, sondern richtige Natronlauge 4–6%ig verwendet. Kaisernatron gibt eine ähnliche Farbe, aber nicht den Geschmack! Chemisch ist Natronlauge: NaOH. Das bekommt man entweder fertig als Lösung beim Apotheker, Bäcker oder im Fachversand, oder man kauft in der Apotheke NaOH-Plätzchen. 4%ig heißt, 4g Plätzchen auf 100 ml Wasser. Die richtige Natronlauge muss kalt angewendet werden! Die Plätzchen und fertige Lauge (kann man öfters verwenden, dunkel aufbewahren, Gläser dafür gibt's in der Apotheke) bitte unbedingt absolut Kinder- und Verwechslungssicher aufbewahren! Die Plätzchen und die Lauge sollten nicht mit Haut, Augen oder Holzarbeitungsgeräten/Arbeitsplatten in Kontakt kommen. Verwendetes Geschirr gut abspülen. Verwendete Lauge mit viel Wasser in den Ausguss oder die Toilette kippen (laut Apothekerin meines Vertrauens).

Die Lauge am Besten in einer Glas- oder Metallschüssel verwenden!

Nach der Gare die Brezel mit der Lauge dünn abpinseln. Diesen Vorgang noch 3x wiederholen.

Wenn gewünscht die Brezel dann mit grobem Salz, Mohn, Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne usw. bestreuen.

Die Brezel in den vorgeheizten Ofen schieben (Achtung: kein Wasserdampf!) und für 40–50 Min. backen, je nach Farbe. Auch hier mit einem Holzstäbchen erst testen, ob es durchgebacken ist.

Nach dem Backen die Brezel komplett auskühlen lassen.

Dann zum Belegen aufschneiden und mit Butter oder z. B. Frischkäse bestreichen und nach Wunsch belegen.

Auf einem schönen Tablett den Gästen mit einem Messer hingestellt, dann können sie sich die Sache so schneiden wie sie möchten.

Gut zum Belegen passt z. B.: Salami, Schinken roh oder gekocht, Käse, Lachs und so viel mehr ...