

GLUTENFREI KOCHEN

mit Marcus Beran



PIONIER

GLUTENFREI

INHALT

APÉRO	KÄSESCHNECKEN	3
	HERBSTLICHER SPINATSALAT mit Walnüssen, Äpfeln und gepufftem Quinoa	4
	KUBANISCHES SANDWICH	5
VORSPEISE	BIER-PFANNKUCHEN mit geräucherter Forelle	6
	OFENKARTOFFELN MIT SOURCREAM mit Dips und Toppings	7
	LACHS MIT KRÄUTERKRUSTE	8
HAUPTSPESIE	PIONIERGULASCH mit Semmelknödel	9
	RHEINISCHE GRIESSCHNITTEN mit in Bier eingelegten Früchten	10
	WINDBEUTEL mit hopfiger Buttermilchcreme	11
DESSERT	PANNA COTTA mit Pumpkin Spice & Karamellsoße	12





KÄSESCHNECKEN

(Rezept von Marcus Beran)

Für 4 Personen • Zeit: 20 Min • Schwierigkeit: leicht

ZUTATEN

- 500 g glutenfreier Hefeteig
- 1 Ei
- 200 g Creme Fraîche
- 50 ml Pionier
- 50 g Parmesan, grob gehobelt
- 50 g Emmentaler, gerieben
- 50 g Gouda, gerieben
- 200 g Mais
- 20 g Grill Argentino - Jan Heini
- 10 g Paprika Edelsüß, geräuchert
- Salz, Szechuanpfeffer

ZUBEREITUNG:

Hefeteig ca. 0,5 cm dick zu einem Rechteck ausrollen.

Restliche Zutaten miteinander vermischen und abschmecken. Gleichmäßig auf den Hefeteig verteilen, dabei ca. 2 cm vom Rand frei lassen und diesen mit Ei bestreichen. Von der Ei freien Seite hin zum mit Ei bestrichenen Rand hin aufrollen – der freie Streifen schließt die Rolle. Nun ca. 2 cm dicke Scheiben von der Rolle schneiden.

Die kleinen Schnecken eng aneinander zu einer großen Schnecke auf ein Backblech legen, mit Ei bepinseln und etwas Käse darüber streuen. Die große Schnecke nun 15 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

Im vorgeheizten Backofen bei 220° C 15 Minuten anbacken, den Backofen nun ausschalten und in der Restwärme 5 Minuten nachziehen lassen.

MEINE EMPFEHLUNG

Die Käseschnecke können Sie gerne auch mit einer Gemüse-Variation befüllen. Fein geschnitten ergänzt es die Schnecken super im Geschmack.

HERBSTLICHER SPINATSALAT MIT WALNÜSSEN, ÄPFELN UND GEPUFFTEM QUINOA

(Rezept von Marcus Beran)

Für 4 Personen • Zeit: 15 Min • Schwierigkeit: leicht



ZUTATEN

- 200 g junger Blattspinat, küchenfertig
- 60 g Zwiebeln, küchenfertig in feine Ring-Hälften geschnitten
- 80 g Walnüsse, geröstet, grob gehackt
- 20 g gepuffter Quinoa

- 30 ml Pionier
- 75 ml Orangensaft
- 4 g unbehandeltes Meersalz
- 3 g Pfeffer aus der Mühle
- 10 g Kokosblütenzucker
- 10 g Dijonsenf
- 45 ml Olivenöl
- 220 g Apfel, küchenfertig, fein gewürfelt
- 10 g Schnittlauch, gewaschen, grob geschnitten

ZUBEREITUNG:

Pionier, Orangensaft, Salz, Pfeffer und Zucker zusammen in einer Schüssel verrühren sobald sich Salz und Zucker aufgelöst haben, das Öl und den Dijonsenf hinzugeben und den gewürfelten Apfel untermischen.

Den Spinat mit den Zwiebeln vermengen und dann die Nüsse hinzugeben. Das Dressing darüber geben. Erst zum Schluss kommt der Quinoa oben drauf, damit er schön knusprig bleibt. Mit dem Schnittlauch garnieren.

MEINE EMPFEHLUNG

Wer es gerne etwas süßer mag, kann die Walnüsse vorher noch karamellisieren.

Der Apfel kann ruhig etwas säuerlicher sein.

TIPP



KUBANISCHES SANDWICH

(Rezept von Marcus Beran)

Für 2 Personen • Zeit: 15 Min • Schwierigkeit: leicht

ZUTATEN

- 4 Scheiben Brot, glutenfrei, alternativ: 2 Scheiben Baguettes
- 150 g Butter, laktosefrei
- 200 g würziger Cheddar
- 50 g Senfgurke
- 100 g gekochter Schinken

FÜR DEN KUBANISCHEN TOUCH GRÜNE MOJOSOSSE

- 3 Knoblauchzehen, küchenfertig, zerdrückt
- 60 g Spitzpaprika grün, küchenfertig, in 1x1cm gewürfelt
- 2 scharfe grüne Chilis, küchenfertig, grob zerkleinert
- 1 Bio-Zitrone, Saft und Abrieb
- 3 g unbehandeltes Meersalz
- 3 g Pfeffer aus der Mühle
- 1 g Ras el hanout, Jan Heini
- 1 g Kreolischer Zauber, Jan Heini
- 100 ml Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Für die Mojosaße alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab (oder in eine Küchenmaschine geben) alles zu einer feinen cremigen Masse pürieren. Brotscheiben auf dem Grillrost oder in der Pfanne von beiden Seiten rösten.

Nun mit der Hälfte der Butter die beiden Seiten des Brotes bestreichen. Den Rest der Butter schmelzen. Nun zwei der Brot-Hälften mit der Mojosauce bestreichen, dem Käse, dem Schinken und der Gurke belegen, Deckel darauf und am besten auf dem Kontaktgrill oder im Backofen für ein paar Minuten backen, sodass der Käse verläuft. Anschließend die Oberseite nochmals mit etwas Butter bestreichen.

MEINE EMPFEHLUNG

Statt normaler Butter kann man sich hier vorab auch super eine Kräuterbutter machen und diese verwenden.

BIER-PFANNKUCHEN MIT GERÄUCHERTER FORELLE

(Rezept von Marcus Beran)

Für 4 Personen • Zeit: 45 Min • Schwierigkeit: leicht



ZUTATEN

- 200 g Quinoa, fein gemahlen oder Quinoamehl
- 100 g Mehl, glutenfrei
- 4 Eier
- 5 g unbehandeltes Meersalz
- 3 g Thymian, getrocknet
- 0,5 l Pionier
- 60 g zerlassene Butter oder neutrales Öl zum Braten

- 1 Schale Kresse
- 400 g geräuchertes Forellenfilet, grob gewürfelt
- 200 g laktosefreier Frischkäse
- 100 g laktosefreier Joghurt
- 10 g Pfeffer aus der Mühle
- 10 g unbehandeltes Meersalz
- 1 Zitrone, Abrieb der Schale

ZUBEREITUNG:

Aus Quinoamehl, Mehl, Eiern, Salz, Pionier und zerlassener Butter oder Öl einen dünnen Pfannkuchenteig herstellen. Diesen für ca. 15 Minuten quellen lassen.

Frischkäse mit Joghurt glattrühren, die abgeschnittene Kresse unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken, abschließend die Forellewürfel unterheben.

Aus dem Teig im heißen Öl handtellergroße und dünne Pfannkuchen heraus backen.

Pfannkuchen auf Tellern anrichten und die Forellen-Frischkäse-Masse daneben anrichten.

MEINE EMPFEHLUNG

Wer keine geräucherte Forelle mag kann auch super Lachs dazu nehmen.

Den Pfannkuchenteig 5 Minuten rühren, damit die Stärke sich mit dem Wasser verbindet.

TIPP

OFENKARTOFFELN MIT SOURCREAM MIT DIPS UND TOPPINGS

(Rezept von Marcus Beran)

Für 2 Personen • Zeit: 30 Min • Schwierigkeit: leicht



ZUTATEN

- 400 g Kartoffeln festkochend, gewaschen
- 100 g Sauerrahm, laktosefrei
- 25 ml Pionier
- 100 g Avocado, vollreif
- 10 g Honig
- 50 g Kirschtomaten, geviertelt
- 20 g Leinsamen
- 20 g Chiasamen
- 1 Bio-Zitrone Saft und Abrieb
- 1 Knoblauchzehe, küchenfertig, fein gehackt
- 3 g Harissa-Paste
- 3 g Muskat gemahlen
- Unbehandeltes Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- Etwas Kümmel ganz - leicht gemörsert

ZUBEREITUNG:

Kartoffeln in einem Topf mit kaltem Wasser, Salz und etwas Kümmel, wenn man mag, bedecken. Aufkochen und bei mittlerer Hitze für ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Den Sauerrahm mit Pionier, Muskat, Harissa, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Die Avocado schälen, entkernen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel auskratzen, in eine Schüssel geben und zerdrücken. Mit dem Zitronenabrieb und -saft sowie Salz, Pfeffer würzen, abschmecken und abschließend die Tomaten unterheben.

Die Kartoffel in Alufolie wickeln, oben tief einschneiden und die Kartoffel etwas auseinander klappen. Hier die Sourcream einfüllen. Darauf etwas Honig und die Guacamole geben und mit Chia- und Leinsamen bestreuen. Spieß zur Deko dazu - fertig.

TIPP

Probiert verschiedene Kartoffel-Sorten aus. Das ist total spannend und immer wieder anders. Die Sorte verändert den Geschmack und die Textur. Das Spiel zwischen würzig, süß und sauer ist nicht nur für die Zunge spannend sondern auch durch die Ballaststoffe für den Organismus sehr gut. So wird aus einem „langweiligen Erdapfel“ ein klasse Gericht für zwischendurch.

LACHS MIT KRÄUTERKRUSTE

(Rezept von Marcus Beran)

Für 4 Personen • Zeit: 60 Min • Schwierigkeit: mittel



ZUTATEN

- 600 g Lachs, gewaschen, trocken getupft
- 100 g Weißbrot vom Vortag, glutenfrei, zerbröseln
- 50 g Butter, laktosefrei, Zimmertemperatur
- 15 g Petersilie, gewaschen, fein gehackt
- 2 Stängel Dill, fein gehackt
- 1/2 Stängel Rosmarin, vom Stiel befreit, fein gehackt
- 3 g Knoblauch, küchenfertig, fein gehackt
- 1 mittelgroße Bio-Zitrone, Schale abgerieben und Saft ausgepresst
- 3 g unbehandeltes Meersalz
- 5 g Pfeffer aus der Mühle
- 20 ml Öl für auf die Alufolie

QUINOASALAT

- 200 g Quinoa Rot
- 50 g Scharlotte, küchenfertig, gewürfelt, im Eiswasser gewässert mind. 30 Minuten (entzieht die Schärfe)
- 100 g Staudensellerie, küchenfertig, fein gewürfelt
- 100 g Aubergine gewaschen, nur das Lilane fein würfeln
- 100 g Zucchini gewaschen, nur das Grüne fein würfeln
- 100 g gelbe Kirschtomaten, gewaschen und geviertelt
- 100 g rote Kirschtomaten, gewaschen und geviertelt
- 250 g Karotten, gewaschen, grob geraspelt
- 250 g frischer Spinat
- 300 ml Leitungswasser
- 300 ml Apfelsaft
- jodiertes Speisesalz
- 3 g Rasel Hanout Mischung - Jan Heint
- 5 Stängel Liebstöckel
- 1/4 Bund Petersilie
- 1/2 Kopf Eisbergsalat waschen und in feine Streifen schneiden.
- Etwas Zitronensaft

KRÄUTERDRESSING

- 100 ml Olivenöl
- 20 ml Sonnenblumenöl
- 30 ml milder Apfelessig
- 70 ml Apfelsaft
- 1/2 Bund krause Petersilie
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1 Päckchen Gartenkresse
- 3 Körner Piment
- 5 g naturbelassenes Steinsalz
- 15 g süßer Senf

ZUBEREITUNG:

Das Weißbrot mit den Kräutern, Zitronenschale, Knoblauch, weicher Butter vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Dann ein Nest aus Alufolie bauen und den Fisch hineinlegen. In der Folie den Fisch mit der Kruste bestreichen, die Alufolie gut verschließen und in den Backofen legen.

Für 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft garen.

Für den Quinoasalat das Wasser und den Apfelsaft zusammen mit Salz, geschnittenem Liebstöckel und Ras el Hanout aufkochen. Den Quinoa dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Den Deckel auf dem Topf lassen! Nach 10 Minuten Aubergine, Zucchini und Staudensellerie dazu geben. Weitere 10 Minuten fertig kochen.

Die abgewogenen Zutaten für das Dressing, in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse verarbeiten.

Anschließend die Schalotten, die Kirschtomaten, das Dressing und den Eisbergsalat hinzugeben. Ja, im warmen Zustand. Nach dem Vermischen ist der Salat abgekühlt. Nun Petersilie, Karotten und Spinat dazu geben und mit etwas Zitronensaft abschmecken. Den Fisch aus dem Ofen zusammen mit dem Salat anrichten und genießen. Lecker!

MEINE EMPFEHLUNG

Für die Kruste frische Kräuter verwenden, die machen den Fisch super aromatisch.

Die Karotten in der Marinade etwas durchkneten, das macht sie schön geschmeidig.

TIPP

PIONIERGULASCH MIT SEMMELKNÖDEL

(Rezept von Marcus Beran)

Für 4 Personen • Zeit: 120 Min • Schwierigkeit: mittel



ZUTATEN

- 1 kg Gulasch gemischt (Schwein / Rind)
- 150 g Zwiebel, küchenfertig, grob gewürfelt
- 40 g Butter, laktosefrei
- 5 g unbehandeltes Meersalz
- 3 g Kümmel
- 3 g Pfeffer aus der Mühle
- 20 g Tomatenmark
- 40 g Senf
- 300 ml heiße Fleisch- oder Gemüsebrühe
- 500 ml Pionier
 - 1 Zweig Thymian
- 25 ml Balsamico-Essig, dunkel
- 20 g Stärkemehl in Wasser aufgelöst, zum Abbinden
- 140 g möglichst harte Brötchen, getrocknet, grob gewürfelt
- 100 g Zwiebel, küchenfertig, fein gehackt
- 30 g Butter, laktosefrei
- 150 ml heiße Milch, laktosefrei
- 20 g frische, geschnittene Petersilie
- 2 Eier
- 5 g unbehandeltes Meersalz
- 3 g Pfeffer aus der Mühle
- 3 g Muskat gemahlen
- eventuell etwas Mehl
- nach Belieben frische Kräuter

ZUBEREITUNG:

Zuerst den Ofen auf ca. 180 °C vorheizen. Das Gulaschfleisch trocken tupfen und in einem mittelgroßen Bräter mit der Butter kurz kräftig anbraten. Jetzt mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Kümmel würzen und das Tomatenmark mit anbraten.

Die Zwiebelwürfel und Senf in den Bräter geben und mit der Brühe und dem Pionier ablöschen. Den geschlossenen Bräter in den Ofen geben und ca. 1 1/2 Stunden schmoren lassen.

Danach den Thymianzweig in die Soße geben und mit dem Balsamico-Essig abschmecken. (Die Soße sollte geschmacklich ausgewogen sein). Die Ofen-Temperatur auf 140 °C reduzieren und den Bräter offen 30 Minuten weiter schmoren lassen. Die Soße zum Schluss mit Stärkemehl abbinden.

Die Brötchenwürfel in eine Schüssel legen und mit der heißen Milch übergießen. Sofort mit einem Teller abdecken, damit der Wasserdampf nicht entweichen kann. Die Zwiebel zusammen mit der Butter in eine Pfanne geben und unter Rühren glasig dünsten, zum Schluss die Petersilie dazu. Dann die Pfanne vom Herd nehmen.

Nun die weichen Semmelwürfel ausdrücken und in einer saubere Schüssel zusammen mit den Zwiebeln, Eiern und den Gewürzen mit den Händen zu einem homogenen Knödelteig verarbeiten. Mit Leicht feuchten (nicht nassen!) Händen nun ungefähr aus der Menge einer großen Suppenkelle einen runden Semmelknödel formen. Klebt der Teig zu sehr an den Händen, etwas Mehl unterrühren. Die geformten Knödel in einen großen Topf mit viel kochendem Salzwasser geben. Sobald das Wasser erneut aufkocht, den Herd auf kleine Hitze stellen und die Semmelknödel im heißen Wasser ohne Topfdeckel ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Die Knödel zusammen mit dem Gulasch in einem tiefen Teller anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.

MEINE EMPFEHLUNG

Wer es beim Fleisch noch etwas würziger möchte, kann noch etwas Wildgewürz mit dazu geben.

Wirklich nur so viele Semmelknödel fertig machen, wie auch gegessen werden. Frisch schmecken sie einfach am besten

TIPP

RHEINISCHE GRIESSSCHNITTEN MIT IN BIER EINGELEGTE FRÜCHTEN

(Rezept von Marcus Beran)

Für 4 Personen • Zeit: 20 Min • Schwierigkeit: leicht



ZUTATEN

- 150 g Maisgrieß
- 300 ml Mandelmilch
- 5 g Zimt
- 1 Pck. Bourbon Vanillezucker
- 1 Bio-Limette den Abrieb
- 50 g Kokosblütenzucker
- 20 g Kokosöl
- 50 g Kokosöl zum Braten

- 1/2 Pck. Vanillepudding
- 500 ml Sojamilch
- 30 g Kokosblütenzucker
- 5 g Lebkuchengewürz

- 250 g Beerenmix, tiefkühl, aufgetaut
- 10 g Kokosblütenzucker
- 100 ml Pionier

ZUBEREITUNG:

Eine Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen. Die Mandelmilch mit Vanille, Limettenabrieb, Kokosöl und Kokosblütenzucker aufkochen. Maisgrieß und Zimt einrühren und 1 Minute weiter kochen lassen. Abschmecken und die Masse in die Kastenform füllen, glatt streichen, mit Folie bedecken und über Nacht auskühlen lassen.

10 Löffel kalte Sojamilch mit Puddingpulver anrühren, die restliche Sojamilch mit Kokosblütenzucker aufkochen. Pudding-Flüssigkeit in die kochende Milch einrühren und 1 Minute kochen lassen. Abschließend Lebkuchengewürz dazu geben.

Den Beerenmix in einen Topf geben, Zucker und Pionier dazu schütten und gut umrühren. Auf mittlerer Hitze erwärmen und 10 Minuten durchziehen lassen.

Von dem Grießkasten ca. 1cm dicke Scheiben abschneiden, diese in Kokosöl leicht anbraten. Die Milchsuppe aufkochen. Die Grießschnitten in einem tiefen Teller anrichten und etwas Milchsuppe eingießen und mit den Früchten servieren.

MEINE EMPFEHLUNG

Jetzt Zimt-Zucker darüber geben - göttlich!

Grießschnitten lassen sich super vorbereiten. Man kann sie portionsweise einfrieren - so hat man immer einen schnellen Snack parat.

TIPP

WINDBEUTEL MIT HOPFIGER BUTTERMILCHCREME

(Rezept von Marcus Beran)

Für 10 Stück • Zeit: 25 Min. + Auskühlzeit • Schwierigkeit: mittel



ZUTATEN

- 200 g Schär Mehl B, gesiebt
- 70 g Butter, laktosefrei
- 150 ml Wasser
- 20 g Reissirup
- 2 g Salz
- 8 g Vanille und Zimt
- 3 Eier

- 250 ml Buttermilch, laktosefrei
- 250 ml Pionier
- 200 ml Sahne, halb geschlagen, laktosefrei
- 10 g Minze frisch, fein geschnitten
- 2 Orangen, nur den Abrieb
- 5 Blatt Gelatine
- 20 g Reissirup
- 10 g Zartbitterschokolade

ZUBEREITUNG:

Wasser, Butter, Sirup und Salz aufkochen. Mehl dazugeben und nun auf mittlerer Hitze mit einem Holzlöffel den Teig „abbrennen“.

Vom Koch: Abbrennen bedeutet, dass man den Teig immer wieder auf den Bodentopf verteilt, sodass der Teig leicht „anbrät“ – also die Kohlenhydrate bzw. der Zucker bei 60°C zu quellen anfängt. Dadurch entsteht ein kompakter und stabiler Teigklumpen.

Den Teig kurz abkühlen lassen, dann die Eier, Vanille und Zimt mit dem Rührgerät einrühren.

Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und auf einem Backblech, ca. 2 cm breit und 3 cm hoch, kreisförmig spritzen. Im vorgeheizten Backofen bei 240°C (so heiß wie es geht) ca. 7 Minuten backen. Den Backofen ausmachen und weitere 5 Minuten nachziehen lassen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Gelatine in reichlich kaltem Wasser (10fache Menge zur Gelatine) für 3 Minuten einweichen. Nun im Topf mit wenig Hitze langsam zum Schmelzen bringen. In einer separaten Schüssel Buttermilch, Sahne, Pionier, Minze, Orangenabrieb und Sirup vermischen. Gelatine unter Temperaturengleich einrühren, das bedeutet erst nach und nach je einen Löffel von der Buttermilch-Masse zur noch warmen Gelatine geben um eine Klümpchen-Bildung zu vermeiden. Im Kühlschrank über Nacht fest werden lassen.

Finishing: Windbeutel aufschneiden, in den Boden ein Stück Schokolade legen und die Creme mit dem Spritzbeutel einspritzen.

Hierzu passt auch super noch etwas frisch aufgeschnittenes Obst wie Birne oder Apfel.

Wer es noch etwas hopfiger mag, kann auch den Brandteig mit Pionier statt Wasser machen.

TIPP

PANNA COTTA MIT PUMPKIN SPICE & KARAMELLSOSSE

(Rezept von Marcus Beran)

Für 8 Portionen • Zeit: 30 Minuten + 1 Stunde Auskühlzeit

Schwierigkeit: leicht



ZUTATEN

- 500 ml Sojasahne
- 200 ml Pionier
- 3 g Agar-Agar (Gelierprobe machen)
- 5 g Zimt
- 2 g Muskat
- 2 g gemahlener Ingwer
- 1 g Piment
- 1 g Nelken

ZUBEREITUNG:

300 ml der Sojasahne, 200 ml Pionier, Agar-Agar, 40 g Rohrzucker, Muskat, Ingwer und Zimt mit dem Schneebesen verrühren. Unter ständigem Rühren leicht aufkochen und dann bei reduzierter Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

Die Masse in 8 Förmchen füllen und ca. 60 Minuten im Kühlschrank abkühlen.

Für die Soße den restlichen Zucker bei starker Hitze unterrühren und karamelisieren lassen. Dann die restliche Sahne zugeben und so lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Die Förmchen aus dem Kühlschrank nehmen die Karamellsoße drüber geben und servieren.

Wer mag, kann vorher das Glas mit der Panna Cotta in heißes Wasser tauchen und diese dann auf einen Teller stürzen, mit Karamellsoße übergießen.

MEINE EMPFEHLUNG

Wer es etwas würziger mag, kann gerne auch etwas mehr Gewürz ins Panna Cotta geben.

Kurz vor dem Servieren noch eine Birne in kleine Würfel schneiden und auf die Karamellsoße geben!

TIPP

ECHT. EINZIGARTIG. PIONIER.

DAS EINZIGE GLUTENFREIE BIER NACH DEUTSCHEM REINHEITSGEBOT



Hergestellt aus speziell entwickelter Braugerste.
www.pionier-glutenfrei.de