

Olivers  
glutenfreie  
Backwelt

Oliver  Welling

## Impressum

### Olivers glutenfreie Backwelt

Oliver Welling, [www.olivers-glutenfreie-rezepte.com](http://www.olivers-glutenfreie-rezepte.com)

1. Auflage 2021

Regionalia Apart,  
ein Imprint der Kraterleuchten GmbH, Gartenstraße 3, 54550 Daun

Alle Rechte vorbehalten

Fotografie: Olivers Community, Einzelnachweise an den Fotos

Titelfoto: Anja Mangatter

Gestaltung, Satz, Umschlag: Björn Pollmeyer

Lektorat: Stefanie Häb

Gedruckt in der Europäischen Union, Finidr, CZ



ISBN 978-3-95540-702-5

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

Der Verlag dankt Martina Gonser für die Vorbereitung des Projekts.

# Olivers glutenfreie Backwelt

Oliver  Welling

REGIONALIA  
apart

Vorwort.....	6
FAQs und Warenkunde .....	8

## Grundrezepte

Pizzateig .....	40	Biskuitroulade .....	108
Hefeteig .....	58	Vanille-Creme in 3 Variationen.....	114
Brandmasse für Windbeutel, Eclairs u. v. m.....	78	Reibeteig.....	137
Quark-Öl-Teig .....	82	Deftige Muffins .....	150
Mürbeteig.....	91	Nudelteig.....	156
Butter-Streusel .....	92	Nudelteig für Pastamaschinen.....	157
Biskuitboden.....	107	Filo-/Yufkateig .....	166

## Brot und Brötchen

Helle Brötchen, Brot oder Baguette.....	22	Bagels (hell, rustikal oder dunkel) .....	34
Rustikales Brot, Brötchen oder Baguette.....	24	Laugengebäck.....	36
Dunkles Brot, Brötchen oder Baguette .....	26	Pizzateig.....	40
Fluffy Crispy Bread .....	28	Focaccia .....	42
Softes Toastbrot .....	30	Hamburger Buns / Hot Dog Buns.....	44
Softes, dunkles, kerniges Toastbrot .....	32		

## Gebäcke ohne Hefe

Damenschenkel / Salzstangen .....	50	Hefefreies helles Quark-Brot .....	54
Ollis Hefree .....	52		

## Hefe- und Spezialgebäcke

Hefeteig .....	58	Lütticher Waffeln mit Schoko-Soße .....	74
Mohnstriezel/Mohnzopf.....	62	Belgische Waffeln.....	77
Franzbrötchen/Zimtschnecken .....	65	Brandmasse für Windbeutel, Eclairs u. v. m.....	78
Butter-Zucker-Kuchen .....	66	Quark-Öl-Teig .....	82
Berliner/Krapfen oder Donuts.....	68	Chewy Brownies .....	85
Milchbrötchen.....	73	Quarkbällchen.....	86

## Mürbeteig und Süßes

Mürbeteig.....	91	Crêpes .....	98
Butter-Streusel .....	92	Flexy Cookies.....	103
Kaiserschmarrn .....	93		
Süße Eiswaffeln .....	94		
Pancakes .....	97		

## Kuchen und Torten

Biskuitboden.....	107	Amerikaner .....	120
Biskuitroulade .....	108	Venezianischer Nusskuchen .....	123
Obst-Sandkuchen .....	111	Sachertorte.....	124
Obst-Rahmkuchen .....	112	Lava-Muffins .....	127
Vanille-Creme in 3 Variationen.....	114	Eierlikör-Schoko-Wolke .....	128
Marmorkuchen .....	117	Frankfurter Kranz .....	130
Zitronenkuchen .....	118		

## Snacks und deftige Gebäcke

Reibeteig.....	137	Flammkuchen.....	145
Quiche Lorraine .....	140	Langos.....	147
Zwiebelkuchen .....	142	Deftige Muffins und deren Variationen .....	150
Wraps .....	144	Kräcker.....	153

## Kochen

Nudelteig.....	156	Gnocchi mit oder ohne Ei .....	162
Nudelteig für Pastamaschinen.....	157	Schupfnudeln .....	165
Kärntner Kasnudeln .....	158	Filo- /Yufkateig.....	166
Spätzle / Knöpfle.....	161		

Glossar .....	171
Danke .....	175

## Vorwort

Als gelernter Bäcker, Konditor und Lebensmitteltechniker habe ich für einige Zeit bei der Firma Dr. Schär gearbeitet und mich intensiv mit deren Mehlen beschäftigen können. Diese glutenfreien Mehle haben mir im Laufe der Zeit viele Möglichkeiten eröffnet, einfache und sichere Rezepte zu entwickeln, die Spaß machen beim Backen und die man mit Genuss essen kann. Außerdem bieten mir diese Mehle die Möglichkeit, ohne weitere Zusatzmittel zu arbeiten und Gebäcke zu erhalten, die fast wie glutenhaltige schmecken.

Auf die Idee dazu kam ich, als ein Freund mir von seiner Frau erzählte. Sie verlor durch die Zöliakie den Spaß am Backen und die Lust auf glutenfreie Gebäcke. Da ich dies so nicht stehen lassen konnte, fing ich an, eigene Rezepte zu kreieren.

Diese veröffentlichte ich zu Testzwecken auf Facebook, wo sie in kurzer Zeit eine Eigendynamik entwickelten. Die Nachfrage nach meinen Backideen wurde so groß, dass ich bei Facebook meine Gruppe »Olivers glutenfreie Rezepte« gründete, die inzwischen weit über 20.000 Mitglieder aus aller Welt hat. Ein Teil meiner dort veröffentlichten Rezepte und einige Neuheiten werden nun auf Wunsch meiner Gruppenmitglieder als Buch herausgebracht. Diese Hommage an die Gruppe wurde aus diesem Grund ausschließlich mit Bildern von Mitgliedern gestaltet. So könnt Ihr sehen, dass wirklich jeder hervorragende Ergebnisse erzielen kann.

In diesem Buch findet Ihr gelingsichere Rezepte, die Euch den Spaß am Backen und vor allem den Genuss wiederbringen, den viele durch zu trockene und irgendwie komisch schmeckende glutenfreie Gebäcke verloren glaubten. Ich verrate Euch Tipps und Tricks, wie Ihr die Schwierigkeiten der glutenfreien Bäckerei meistern könnt. Ohne die sonst üblichen Beimischungen wie Xanthan oder Flohsamen erhaltet Ihr Backergebnisse, die den glutenhaltigen Gebäcken in nichts nachstehen, was Geschmack, Konsistenz und Lagerfähigkeit angeht.



Wichtig! Damit die Gebäcke gelingen, bitte unbedingt zunächst mein Gespräch mit Ute im Abschnitt FAQs und Warenkunde lesen. Dort werden Fachbegriffe und notwendige Vorgehensweisen erläutert. Auf meinem YouTube-Kanal (*Olivers glutenfreie Rezepte*) findet Ihr zusätzlich erläuternde Videos; in meiner Facebook Gruppe (*Olivers glutenfreie Rezepte*) beantworte ich mit meinem Administratorenteam persönlich und schnell Eure Fragen und wir helfen Euch bei Problemen.

Meine komplette Rezeptsammlung von mittlerweile über 200, auch in verschiedene Sprachen übersetzt, sowie meine Warenkunde findet Ihr auf [www.olivers-glutenfreie-rezepte.com](http://www.olivers-glutenfreie-rezepte.com).

Und nun: Viel Erfolg! Wie die Mitglieder meiner Gruppe werdet auch Ihr überrascht sein, dass es echten glutenfreien Genuss geben kann, und Euch über wiedergewonnene Lebensqualität freuen, denn meine Rezepte bestehen aus wenigen, gut erhältlichen Zutaten, gelingen und – das ist das Wichtigste – schmecken!

Euer

*O. Welling*

Oliver Welling

# Helle Brötchen, Brot oder Baguette

( 1 2 )

500 g Mix Brot  
450 g Wasser (30 °C)  
40 g Öl  
8 g Salz  
1 Päckchen Trockenhefe oder  
21 g Frischhefe

Herstellungszeit 120 Min.  
Backzeit Brötchen 20–25 Min. (je nach  
Größe und Ofen)  
Backzeit Brot 50–60 Min.  
Backzeit Baguette 25–30 Min.

Zuerst das Salz, Öl und Wasser in die Rührschüssel geben, dann das Mehl einwiegen und zum Schluss die Hefe auf das Mehl geben. Die Frischhefe dafür einfach zerbröseln, sie muss nicht in Flüssigkeit aufgelöst werden.

Die Zutaten 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 wirklich alle Zutaten in den Teig kommen.

Nach dem Knetvorgang die Schüssel mit einem feuchten Tuch abdecken und 45 Min. bei Zimmertemperatur stehen lassen. Der Teig ist nach dem Kneten sehr weich, zieht aber während der Ruhephase noch nach.

Nach der Teigruhe den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einer Kugel formen. Nun für Brötchen Teigstücke von 80 g abwiegen und jeweils zu einer Kugel formen. Für Baguette den Teig dritteln und ebenfalls zu Kugeln formen.

Die Kugeln für Brötchen länglich rollen, dann ggf. nach Wunsch in Mehl tunken oder dünn mit Wasser abstreichen und z.B. in Mohn oder Sesam drücken. Die Rohlinge auf ein Backblech mit Backpapier setzen und nun 30 Min. garen lassen.

Baguette nach Wunsch formen, alternativ mehlen oder mit Wasser abgestrichen in Saaten (Mohn, Sesam, Leinsaat usw.) drücken; auch hier ist eine Gare von 30 Min. notwendig.

Den Ofen auf 210 °C Umluft oder 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein leeres feuerfestes (Metall-)Gefäß auf den Ofenboden stellen.

Nach Ende der Gare unbemehlte oder unbestreute Brötchen bzw. Baguette sehr dünn mit Wasser abstreichen und nach Wunsch einschneiden. Das Messer dabei schräg im 45°-Winkel halten und nicht tiefer als 5 mm einschneiden.

Die Rohlinge in den Ofen schieben, 200–250 ml Wasser in die aufgeheizte Form am Boden schütten und die Ofentür sofort schließen.

Die Backzeit beträgt ca. 25 Min., je nach gewünschter Farbe und Größe des Gebäckes.

Für Brot ist eine Backzeit von 50 Min. anzusetzen.

Wenn die Brötchen eingefroren werden sollen, dann werden sie 5 Min. kürzer gebacken und noch warm im Gefrierbeutel



sofort eingefroren. So verlieren sie nur wenig Feuchtigkeit und sind nach dem Aufbacken wie frisch aus dem Ofen. Die gefrorenen Brötchen werden dafür bei 210 °C Umluft bzw. 220 °C Ober-/Unterhitze mit Wasserdampf aufgebacken. So lange backen, bis sie die gewünschte Farbe haben.

Wenn Körner oder Saaten in den Teig gegeben werden sollen, dann nicht mehr als 60–70 g Körnermischung verwenden. Diese Körnermischung mit der gleichen Menge kochenden Wassers mischen und 30 Min. quellen lassen. Danach den Teig zubereiten und 1 Min. vor Ende der Knetzeit die gequollene Körnermischung zusammen mit dem restlichen Wasser in den Teig geben. Bitte darauf 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 gemacht und dann abgedeckt in den Kühlschrank gestellt werden. Es ist nur wichtig, dass die Mischung Zimmertemperatur hat, bevor sie in den Teig kommt.

Nachgebacken von Maren Weber

Nachgebacken von  
Andrea Wiedmann



Nachgebacken von  
Simone Wehlahrt



Nachgebacken von  
Feemke Haas

## Franzbrötchen/ Zimtschnecken



Basis ist das Rezept Hefeteig (S. 58)

### Füllung

200 g Butter, flüssig (mit einem Teil der Butter wird auch das Äußere der Gebäckstücke bestrichen)

200 g Zucker  
3 EL Zimt

Herstellungszeit Teig ca. 120 Min.  
Backzeit ca. 20–30 Min.

Einen Hefeteig herstellen. Zu einer Rolle formen und flachdrücken. Den Teig ca. 1–1,5 cm dick zu einem Rechteck ausrollen. Die Arbeitsfläche immer wieder leicht mehlen, damit der Teig nicht klebt.

Zucker mit Zimt mischen. Das Rechteck nicht zu dick mit der flüssigen Butter bestreichen und dick mit Zimtzucker bestreuen.

Anschließend den Teig von oben nach unten aufrollen und darauf achten, dass keine Luftlöcher in der Rolle entstehen.

Die Teigrolle in 3–5 cm dicke Scheiben schneiden und jede Scheibe (hochkant, sodass die Schnittflächen nach außen zeigen) genau in der Mitte mit dem Stiel eines Holzlöffels eindrücken, aber nicht durchdrücken.

Die Franzbrötchen auf ein Backblech mit Backpapier setzen und die Oberfläche mit der restlichen flüssigen Butter dünn abstreichen.

Bei Zimmertemperatur 15–20 Min. garen.

Den Ofen auf 170 °C Umluft oder 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Dabei eine leere feuerfeste (Metall-)Schüssel auf dem Ofenboden mit erhitzen.

Nach der Gare die Franzbrötchen in den Ofen geben und ca. 100 ml Wasser in die Form auf dem Boden schütten. Den Ofen sofort schließen und abhängig von der gewünschten Farbe ca. 20–30 Min. backen.

Ohne das Eindrücken werden aus den Franzbrötchen einfache Zimtschnecken.

## Grundrezept

## Biskuitroulade

(12)

- 175 g Mix Kuchen und Kekse
- 150 g Zucker
- 120 g Eigelb
- 240 g Eiklar
- 10 g Vanillezucker
- 2 Prisen Salz

Herstellungszeit ca. 30–40 Min.  
Backzeit ca. 8–10 Min.

Mehl sieben und den Ofen auf 220 °C Umluft (230 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Als Erstes das Eigelb mit der Hälfte des Zuckers sehr schaumig schlagen. Es soll sehr, sehr hell und stabil sein, das kann bis zu 15 Min. dauern. Dann in eine andere Schüssel umfüllen.

Den Kessel der Küchenmaschine danach sehr gut reinigen, denn es darf kein Rest an Eigelb oder Fett im Kessel sein, wenn das Eiklar aufgeschlagen wird.

Dann das Eiklar mit dem restlichen Zucker und dem Salz zu Eischnee schlagen. Nicht zu steif, aber schon stabil. Wenn es zu steif ist, dauert das Unterheben des Eischnees zu lange und die Masse verliert Stabilität.

Eischnee dann vorsichtig und zart unter die Eigelbmasse heben und anschließend das Mehl zügig unterheben.

Die Masse auf ein Backblech mit Backpapier geben und gleichmäßig glatt streichen. Direkt in den vorgeheizten Ofen geben und 8–10 Min. backen.

Den gebackenen Biskuit auf ein mit Puderzucker bestreutes Backpapier drehen. Das obere Backpapier vorsichtig von der Roulade lösen und wieder auflegen. Dann mit einem Küchentuch abdecken und auskühlen lassen. Anschließend kann die Roulade nach Wunsch gefüllt und aufgerollt werden.



Nachgebacken von  
Nina Fliesser



Nachgebacken von  
Eva-Maria Schwarz

## Lava-Muffins



Die Eier mit Vanillezucker und Zucker mindestens 10–15 Min. schaumig schlagen.

In der Zwischenzeit die Butter zusammen mit der Kuvertüre im Wasserbad oder langsam in der Mikrowelle schmelzen. Dabei darf die Schokolade-Butter-Mischung nicht wärmer werden als 30 °C.

Mehl mit dem Kakao vermischen.

Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen (nur wenn es nicht anders geht 210 °C Ober-/Unterhitze).

Die Butter-Kuvertüre-Mischung in die aufgeschlagene Eiermasse laufen lassen und anschließend die Mehl-Kakao-Mischung unterheben.

Die Masse so auf gefettete Soufflé-Förmchen verteilen, dass sie zu  $\frac{3}{4}$  gefüllt sind, oder den Teig in die Kuchenform füllen.

Muffins für 7 bis max. 10 Min. im vorgeheizten Ofen backen. Je kürzer desto besser.

Den Kuchen für 20–25 Min. backen, mit Stäbchenprobe testen, ob er innen noch weich ist.

Die Muffins haben einen flüssigen Kern. Deshalb ist es wichtig, sie noch heiß bis warm zu servieren, da der Kern sonst fest wird.

### Tipp

Wer eine knusprige, karamellisierte Kruste möchte, kann die Förmchen mit Butter ausstreichen und mit Zucker austreuen.

130 g Mix Kuchen und Kekse  
210 g Butter  
210 g Kuvertüre, dunkel  
270 g Zucker  
10 g Vanillezucker  
7 Eier (350 g)  
40 g Backkakao

12 Souffléformen oder  
1 Form mit 26 cm Ø

Herstellungszeit ca. 45 Min.  
Backzeit: Muffins ca. 7 bis max. 10 Min.;  
Kuchen ca. 20–25 Min.



## Schupfnudeln

(52)

750 g Kartoffeln (alle Sorten möglich)  
 150 g Farine  
 4 Eigelb  
 5 g Salz  
 Pfeffer nach Wunsch  
 Muskat nach Wunsch

Herstellungszeit ca. 120 Min.  
 Kochzeit ca. 2–3 Min.

Pellkartoffeln in gut gesalzenem Wasser kochen, schälen und auskühlen lassen.

Dann durch eine Kartoffelpresse drücken oder stampfen und mit den restlichen Zutaten von Hand zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

Den Teig ca. 30 Min. ruhen lassen, nochmals abschmecken und die Konsistenz überprüfen. Sollte der Teig zu fest sein, bitte noch etwas Milch unterkneten.

Nun den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu mehreren 3 cm dicken Rollen formen und davon Stücke abschneiden.

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und währenddessen die Teigstücke zwischen den Handflächen zu Schupfnudeln rollen.

Die Schupfnudeln portionsweise in siedendem Wasser kochen lassen, bis sie oben schwimmen (ca. 2–3 Min.), kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Zum Schluss in einer Pfanne mit Butter oder Butterschmalz anbraten.



Nachgekocht von  
 Sybille Bergbauer

Nachgekocht von  
 Nina Fliesser