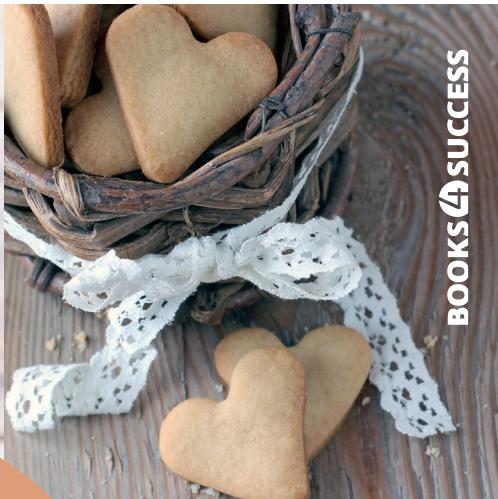


BIRGIT
IRGANG

Ich bring' was mit

70 KULINARISCHE GESCHENKE
AUS DER EIGENEN
KÜCHE

ALLE
REZEPTE AUCH
glutenfrei,
VIELE vegan



BOOKS4SUCCESS

BIRGIT IRGANG

Ich bring' was mit

70 KULINARISCHE GESCHENKE
AUS DER EIGENEN
KÜCHE

ALLE
REZEPTE AUCH
glutenfrei,
VIELE vegan



Copyright der deutschen Ausgabe 2016:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Gestaltung, Satz und Herstellung: Johanna Wack
Lektorat: Hildegard Brendel, Karla Seedorf
Druck: Florjančič Tisk d.o.o., Slowenien

ISBN 978-3-86470-395-9

Die DZG führt das „Glutenfrei-Symbol“ als eingetragenes Warenzeichen in Deutschland und vergibt es an nationale Hersteller und Vertriebe glutenfreier Lebensmittel.

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach • Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de • www.books4success.de • www.facebook.com/books4success

BIRGIT IRGANG

Ich bring' was mit

70 KULINARISCHE GESCHENKE
AUS DER EIGENEN
KÜCHE

ALLE
REZEPTE AUCH
glutenfrei,
VIELE vegan

BOOKS4SUCCESS

Inhaltsverzeichnis





Über das Schenken	1
Über dieses Buch	8
Ein paar Worte zu den Rezepten	10
Austausch von Zutaten	13
Allergenkennzeichnung und Ersatzmöglichkeiten	14
PIKANT & HALTBAR	16
SÜß & HALTBAR	42
STATT MARMELADE: SÜße Aufstriche	64
PRALINEN & SÜBIGKEITEN	76
SALZIGE KNABBEREIEN	100
FLÜSSIGE VERFÜHRUNGEN	112
MITBRINGSEL FÜR'S KALTE BüFFET	122
ZU TEE & KAFFEE: TORTEN & KÜCHEN	140
ZU TEE & KAFFEE: FANTASIEVOLLES KLEINGEBÄCK	150
PLÄTZCHEN & CO	164
Danksagung	178
Über die Autorin	180
Entscheidungshilfen	182
Allergentabelle/Rezept-Index	184



Über das Schenken

Bei „kulinarischen Geschenken“ und dem Versprechen „Ich bring' was mit!“ denkt manch einer vielleicht an eine Flasche Wein oder Sekt bzw. an eine Schachtel Pralinen. Ja, auch so etwas können Sie natürlich zu Einladungen mitbringen oder an Geburtstagen verschenken. Aber besonders einfallsreich ist das nicht. Darüber hinaus gibt es eine Fülle unterschiedlichster Ideen, die Sie in Ihrer Küche kreativ umsetzen können, um Ihren Freunden, Bekannten und Verwandten eine Freude zu bereiten. Die Bandbreite reicht von der einfachen Erdbeermarmelade nach Omas Rezept bis hin zu aufwendigen gefüllten Pralinen aus der eigenen Herstellung – alles mit Liebe selbst gemacht und deutlich persönlicher als die Flasche Wein aus dem Supermarkt.

IN DIESEM BUCH HABE ICH 70 REZEPTE FÜR SIE ZUSAMMENGESTELLT. OB SÜß ODER HERZAFT, SCHNELL ZUBEREITET ODER RAFFINIERT, OB FÜR KOCHANFÄNGER ODER ERFAHRENE HOBBYBÄCKER, LANG HALTBAR ODER ZUM SOFORTIGEN VERZEHR – FÜR JEDEN IST ETWAS DABEI. UND BEWUNDERUNG WERDEN SIE FÜR IHRE KÖSTLICHEN KREATIONEN UND IHR KULINARISCHES GESCHICK EBENFALLS ERNTEN.

Viele der hier präsentierten Geschenke sind lange haltbar. Das hat einen großen Vorteil: Wenn Sie einmal spontan eingeladen sind, müssen Sie nur in Ihrem Vorrat nachsehen und können sich dann ein

Glas Bärlauch-Pesto oder Rote Grütze greifen – schon haben Sie ein Mitbringsel. Falls Sie hingegen lange im Voraus eingeladen werden und Zeit haben, können Sie das Herz der Gastgeber vielleicht mit Walnuss-Marzipan-Pralinen oder Rillettes erfreuen. Und wenn bei einer Party Beiträge zum kalten Buffet oder anlässlich einer Nachmittagseinladung Backwaren gewünscht werden, bieten die entsprechenden Kapitel in diesem Buch Ihnen ebenfalls allerlei fantasievolle Anregungen.

Das kulinarische Geschenk ist das Eine, und im Grunde spricht nichts dagegen, es in einem einfachen Schraubglas oder auf einem Pappteller mitzubringen.

DOCH NOCH SCHÖNER IST ES NATÜRLICH, WENN AUCH DIE VERPACKUNG ETWAS HERMACHT!

Sammeln Sie hübsch geformte Gläser und Flaschen, ausgefallene Teller und Schalen, interessante Verpackungen, bunte Stoffe, Bänder, Schleifen und alles andere, was Sie verwenden können, um Ihre kulinarischen Geschenke und Mitbringsel ansprechend in Szene zu setzen. Sie müssen kein besonderes Basteltalent haben: Schon ein schönes Etikett auf Ihrem Glas Feigensenf oder eine hübsch geschwungene Flasche für den Schokolikör wirken ansprechend. Und falls Sie gerne gestalten und dekorieren – umso besser: Ihrem Einfallsreichtum sind keine Grenzen gesetzt!

Noch eine Idee: Was halten Sie davon, thematische Präsentkörbe zusammenzustellen? Wenn Sie beispielsweise selbst gemachtes Pesto verschenken möchten, können Sie das Glas in ein schönes Körbchen stellen, eine Packung Spaghetti und ein

Stück Parmesan dazulegen. Und Ihr Käsegebäck kommt in einer hübschen Keramikschale sowie mit einer passenden Flasche Rotwein ebenfalls besser zur Geltung.

Über dieses Buch

In diesem Buch finden Sie eine Vielfalt an kulinarischen Geschenken, die Sie selbst in Ihrer eigenen Küche herstellen und zu den unterschiedlichsten Anlässen mitbringen oder verschenken können. Das große Zusatzplus: Meine Rezepte können Sie auch nutzen, wenn der Beschenkte sich glutenfrei ernähren muss, unter Laktoseintoleranz leidet und/oder vegan lebt. Sie sind geschmacklich rundum überzeugend – auch für Menschen, die keine Ernährungseinschränkungen haben. Aus diesem Grund ist das Buch auch für all jene eine Fundgrube, die selbst beispielsweise an Zöliakie erkrankt sind und Freunde mit Selbstgemachtem beschenken wollen. Die meisten Rezepte sind so zusammengestellt, dass sie ohne Gluten und Laktose auskommen, sodass Sie anhand der Zutaten gar nicht merken, dass auch Personen mit diversen Unverträglichkeiten mit berücksichtigt worden sind.

Die Rezepte habe ich alle selbst kreiert, erprobt, verfeinert, und zu Papier gebracht; auch viele Fotos stammen von mir. Meine Kreationen sind vielfältig, alltagstauglich, erfordern keine Spezialgeräte und in der Regel auch keine ausgefallenen Zutaten.

Von einigen Ausnahmen abgesehen sind sie auch für weniger erfahrene Köche problemlos zuzubereiten.

Das Buch bietet einerseits zahlreiche Rezepte für haltbare kulinarische Geschenke, die Sie im Voraus zubereiten können und die der Beschenkte eine Weile aufbewahren kann. Insbesondere im hinteren Teil des Buches finden Sie außerdem Ideen für Beiträge zu einem kalten Buffet oder Mitbringsel zur Kaffeetafel, die meist für den direkten Verzehr gedacht und – mit Ausnahme der meisten Plätzchen – oft nicht so lange haltbar sind.

INSGESAMT HABE ICH AUF ALLGEMEIN BEKANNTEN REZEPTE WIE APFELMUS ODER HIMBEERMARMELADE VERZICHTET: SIE SOLLEN HIER JA NEUE ANREGUNGEN FINDEN. UM MÖGLICHST VIELE VERSCHIEDENE IDEEN UNTERZUBRINGEN, HABE ICH AUS DEN MEISTEN KATEGORIEN NUR EIN ODER ZWEI KREATIONEN AUSGEWÄHLT. SO FINDEN SIE IN DIESEM BUCH UNTER ANDEREM BEISPIELHAFT REZEPTE FÜR WÜRZSOßen, CHUTNEYS, PESTOS, WÜRZÖLE, MARMELÄDEN, BACKMISCHUNGEN, KÜCHEN IM GLAS, MÜSLI, MÜSLIRIEGEL, SÜße SCHOKO- UND FRUCHTAUFRICHE, TRÜFFEL,



PRALINEN, KONFÉKT, ENERGIEKUGÄLN, PIKANTES
GEBÄCK, CHIPS, LIKÖRE, SIRUP, HERZHAFT
AUFSTRICHE, SALATE, TORTEN, KUCHEN, CUPCAKES,
CAKEPOPS, MUG CAKES, BROWNIES UND PLÄTZCHEN.

Natürlich kann jede Torte, jeder Kuchen und jedes Kleingebäck als Mitbringsel oder Geschenk dienen. Deshalb finden Sie für diese Bereiche in meinem Buch jeweils nur einige wenige exemplarische

Beispiele und Anregungen. Dasselbe gilt für alle anderen Kategorien wie beispielsweise die ganze Bandbreite an selbst gemachten Marmeladen: Auch hier habe ich nur drei ausgefallene Varianten herausgegriffen – doch selbstverständlich können Sie Ihrer Fantasie bei der Zusammenstellung der Früchte freien Lauf lassen.

Wenn Sie weitere Anregungen für „verschenkbare“ Backwaren oder glutenfreie Kreationen suchen, werden Sie auch in meinen Büchern „Genuss ohne Gluten“ und „Garantiert glutenfrei genießen“ fündig. Diese bieten eine Vielfalt von 100 bzw. 90 Rezeptideen zum Kochen und Backen – von Amaretto-Trüffel bis Zucchinibrot und von Apfelstrudel bis Zitronentorte.



UM IHNEN DIE AUSWAHL ZU ERLEICHTERN, SIND DIE REZEPTE IN DIESEM BUCH NACH RUBRIKEN GEORDNET. DARÜBER HINAUS GIBT ES HINTEN IM BUCH EIN ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS ZUM SCHNELLEREN AUFFINDEN UND EINE KLEINE ZUSAMMENSTELLUNG VON EMPFEHLUNGEN FÜR UNTERSCHIEDLICHE ANLÄSSE UND GEGEBENHEITEN. AUßerdem IST JEDES REZEPT MIT EINER ALLERGEN-KENNZEICHNUNG VERSEHEN, UND IM ANHANG FINDEN SIE EINE ALLERGENTABELLE ALS ÜBERSICHT. SIE MÖCHTEN EINEN NUSSALLERGIKER BESCHENKEN? KEIN PROBLEM, DIE TABELLE VERRÄT IHNEN AUF EINEN BLICK, WELCHE REZEPTE GEEIGNET SIND. ODER WOLLEN SIE LAKTOSEFREIE PRALINEN HERSTELLEN? HIER WERDEN SIE FÜNDIG. UND GLUTENFREI SIND SOWIESO ALLE REZEPTE.

Da ich selbst unter Zöliakie und Milchzuckerunverträglichkeit leide, mich also ohne Gluten und Laktose ernähren muss, habe ich besonderen Wert darauf gelegt, die Rezepte entsprechend zusammenzustellen, sodass sie auch für Zöliakiekranke, bei diversen Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten geeignet sind bzw. leicht entsprechend angepasst werden können. Aber selbst wenn Sie in

dieser Hinsicht keine Einschränkungen haben, kommen Sie selbstverständlich voll auf Ihre Kosten, da in den seltenen Fällen, in denen es überhaupt erforderlich ist, neben den speziellen Zutaten auch die „normalen“ Alternativen angegeben sind.

Ein paar

Es war mir darüber hinaus wichtig, keine Spezialgeräte zu verwenden, wie sie beispielsweise für die Herstellung von Pflaumenwein oder das Backen von Donuts erforderlich sein könnten. Sie können meine Rezepte in aller Regel mit Ihrer herkömmlichen Küchenausstattung umsetzen. Auch besonders ausgefallene Zutaten habe ich zu vermeiden versucht: Sie bekommen die aufgeführten Zutaten im gut sortierten Lebensmittelmarkt oder Bioladen.

AUS RÜCKSICHT AUF ZÖLIAKIEKRANKE, DIE AUF GLUTENFREIE NAHRUNG ANGEWIESEN SIND, WERDEN GANZ VÉREINZELT SPEZIELLE ZUTÄTEN WIE



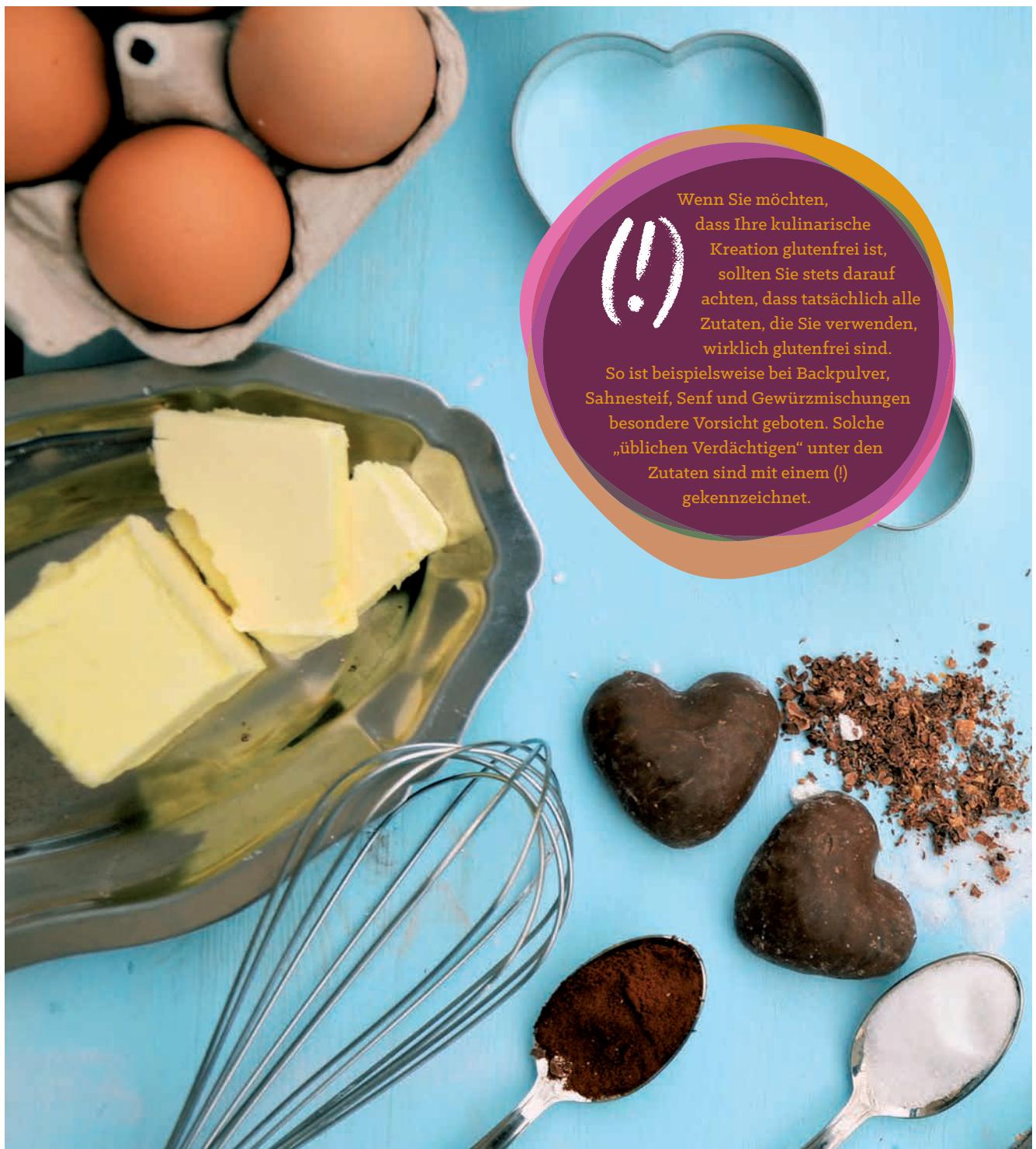
Worte zu den Rezepten

GUARKERNMEHL ODER KOKOSMEHL EMPFOHLEN,
DIE SICH ABER IN DER REGEL AUCH ERSETZEN LASSEN
UND BEI EINER GLUTENHALTIGEN ZUBEREITUNG
MEIST NICHT ERFORDERLICH SIND, WIE SIE DEN
ENTSPRECHENDEN HINWEISEN BEI DEN BETREFFEN-
DEN REZEPTEN ENTNEHMEN KÖNNEN.

Vielleicht überrascht Sie bei meinen Rezepten die geringe Zuckermenge: Ich mag es nicht so süß. Deshalb verwende ich in der Regel mindestens ein Viertel weniger Zucker, als in herkömmlichen Rezepten angegeben ist. Falls Sie es süßer mögen, können Sie natürlich die Zuckermenge entsprechend erhöhen.

Sofern nicht anders angegeben, backe ich mit Heißluft. Doch jeder Backofen bäckt etwas anders, es kann also sein, dass Sie die Backzeiten und Temperaturen ein wenig an Ihre Gegebenheiten anpassen müssen.

Und noch ein Tipp: Lesen Sie sich das Rezept vor dem Kochen oder Backen einmal ganz durch. Sonst fällt Ihnen vielleicht zu spät auf, dass der Teig eigentlich zwischendurch eine Stunde ruhen oder das aromatisierte Öl zwei Wochen lang durchziehen sollte.



Wenn Sie möchten,
dass Ihre kulinarische
Kreation glutenfrei ist,
sollten Sie stets darauf
achten, dass tatsächlich alle
Zutaten, die Sie verwenden,
wirklich glutenfrei sind.

So ist beispielsweise bei Backpulver,
Sahnesteif, Senf und Gewürzmischungen
besondere Vorsicht geboten. Solche
„üblichen Verdächtigen“ unter den
Zutaten sind mit einem (!)
gekennzeichnet.



Austausch von Zutaten

Es kann vorkommen, dass Sie nicht alle angegebenen Zutaten vorrätig haben oder eine Schokoladen- bzw. Nuss-Sorte durch eine andere ersetzen wollen. Probieren Sie es einfach aus! Allerdings ist es möglich, dass sich dadurch die Backeigenschaften, die enthaltenen Allergene, die Konsistenz oder der Geschmack ändern. Wenn Sie beispielsweise statt Zartbitterschokolade Vollmilchschorle verwenden, sollten Sie bedenken, dass diese Laktose und Milch enthält und außerdem deutlich süßer ist.

In einigen wenigen Rezepten ist (glutenfreies) Mehl als Zutat angegeben. Wenn Sie sich nicht glutenfrei ernähren müssen, können Sie hier einfach normales Weizenmehl verwenden. Andernfalls bietet sich die Verwendung einer glutenfreien Fertigmehlmischung an, wenn Sie nicht auf Ihren ganz persönlichen

Lieblingsmix zurückgreifen wollen (beispielsweise 100 g Reismehl, 100 g Kichererbsenmehl, 50 g Kartoffelstärke und als Bindemittel 1 TL Guarkernmehl).

Meistens ist es für den Geschmack nicht entscheidend, ob Sie Margarine oder Butter verwenden. Bio-Margarine hat (gemessen an der CO₂-Emission) einen deutlich positiveren ökologischen Fußabdruck als Butter. Da sie außerdem laktosefrei ist, verwende ich lieber Margarine. Aber selbstverständlich können Sie sie in allen Rezepten durch Butter ersetzen.

Ähnliches gilt für andere Milchprodukte: Wenn Sie wie ich unter Laktoseintoleranz leiden, können Sie Sahne, Quark, Frischkäse, Joghurt, Milch und Ähnliches immer durch die jeweiligen laktosefreien Versionen ersetzen, falls Sie diese vertragen, oder milchfreie Ersatzprodukte verwenden.

Sind bei einem Rezept als Zutaten Zartbitterschokolade und Kokosfett oder Margarine angegeben, die zusammen geschmolzen werden sollen, können Sie alternativ auch Zartbitterkuvertüre verwenden.

Statt Vanillezucker nehme ich gerne das ausgekratzte Mark von Vanilleschoten. Doch Sie können auch Bourbon-Vanillezucker, herkömmlichen Vanillezucker oder Vanilleextrakt wählen.



Allergen- kennzeichnung und Ersatz- möglichkeiten



WENN SIE EIN REZEPT OHNE EIN BESTIMMTES ALLERGEN ZUBEREITEN WOLLEN, ACHTEN SIE BITTE DARAUF, DASS WIRKLICH ALLE VERWENDETEN ZUTATEN DIESES ALLERGEN NICHT ENTHALTEN! SÄMTLICHE REZEPTE IN DiesEM BUCH SIND GLUTENFREI. DARÜBER HINAUS IST BEI JEDEM EinZELNEN REZEPT ANGEgeben, OB ES LAKTOSE, MILCH, NÜSSE ODER EIER ENTHALT UND OB ES VEGETARISCH ODER VEGAN IST.

gluten-frei

Das Klebereiweiß Gluten, das in allen Weizensorten (einschließlich Dinkel) sowie in Roggen und Gerste enthalten ist, kommt in diesen Rezepten nicht vor. Durch Verunreinigung sind auch Hafer und Buchweizen nur dann garantiert glutenfrei, wenn sie aus einer entsprechend kontrollierten Produktion stammen.

laktose-frei

Es ist kein Milchzucker enthalten. Hartkäse und Feta sind in der Regel laktosefrei, sodass Rezepte, bei denen solcher Käse, aber kein anderes Milchprodukt verwendet wird, als laktosefrei gekennzeichnet sind. Selbstverständlich können fast alle Rezepte durch Verwendung laktosefreier Milchprodukte oder alternativer Lebensmittel auch laktosefrei hergestellt werden. Kaufen Sie dazu die laktosefreien Varianten, denen das Enzym Laktase zugesetzt ist, oder alternativ milchfreie Ersatzprodukte wie Sojajoghurt, Seidentofu, Bitterschokolade oder Mandelmilch.

milch-frei

Es sind keinerlei Milchprodukte enthalten. Auch hier gilt, dass Milchprodukte im Zweifelsfall meist durch milchfreie Ersatzprodukte ausgetauscht werden können.

nuss-frei

Das Rezept enthält keine der aus allergologischer Sicht kennzeichnungspflichtigen Nüsse – also weder Haselnüsse noch Mandeln, Walnüsse, Paranüsse, Macadamianüsse, Pekannüsse, Cashewkerne oder Pistazien. Kokos wird von Nussallergikern meist vertragen und kann gelegentlich allergene Nüsse ersetzen. Auch Erdmandeln, Sonnenblumen-, Pinien- oder Kürbiskerne können unter Umständen als Ersatz dienen. Meist reagieren Nussallergiker nicht auf alle allergenen Nüsse: Wer also beispielsweise Mandeln verträgt, aber keine Haselnüsse, kann im Zweifelsfall die Haselnüsse durch Mandeln ersetzen.

ei-frei

Alle Rezepte ohne Eier – klar. Unter Umständen kann man statt Eiern pflanzlichen Ei-Ersatz verwenden, den es fertig zu kaufen gibt. Bei Backwaren können einzelne Eier auch durch gemahlene Chia-, Floh- oder Leinsamen ersetzt werden, die Sie zuvor in Wasser aufquellen lassen, sodass ein zähflüssiges Gel entsteht.

vege-tarisch

Das Rezept enthält weder Fleisch noch Fisch. Auch Gelatine, Schmalz, Hühnerbrühe und Ähnliches wird nicht verwendet.

vegan

Rezepte, die komplett ohne tierische Erzeugnisse auskommen, also auch ohne Eier, Milchprodukte oder Honig. Viele Rezepte können Sie mithilfe von Ersatzprodukten auch vegan abwandeln, indem Sie beispielsweise Sojasahne, Kokos-, Mandel- oder Reismilch, pflanzlichen Ei-Ersatz oder statt Honig Ahornsirup bzw. Agavendicksaft verwenden.

AB SEITE 184 FINDEN SIE EINE TABELLE, IN DER ÜBERSICHTLICH ALLE ALPHABETISCH SORTIERTEN REZEPTE MIT DEN ZUGEHÖRIGEN ALLERGENANGABEN ZUSAMMENGESTELLT SIND. AUßerdem IST IN DIESER TABELLE VERMERKT, WELCHE REZEPTE VEGETARISCH BEZIEHUNGSWEISE VEGAN SIND.

Pikant &

haltbar

RUCOLA-PESTO 18

PESTO ROSSO 20

BÄRLAUCH-PESTO 22

RILLETTES 24

ALMOGROTE 26

KETCHUP 28

FEIGENSENF 30

ZUCCHINI-ČHUTNEY 32

EINGELEGTE ZUCCHINI 34

EINGELEGTER SCHAFSKÄSE 36

ČHILI-KRÄUTER-ÖL 38

ZITRONENÖL 40