

Glutenfrei backen: So lässt sich Weizenmehl einfach ersetzen



Egal, ob du an Zöliakie oder einer Glutenunverträglichkeit leidest oder einfach generell weniger Gluten zu dir nehmen möchtest, auf leckeren Kuchen, frisches Brot oder Kekse musst du dennoch nicht verzichten. Erfahre hier, wie sich herkömmliches Mehl leicht ersetzen lässt.

Was ist Gluten und worin ist es enthalten?

Gluten ist ein natürlicher Bestandteil von Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Grünkern, Dinkel und weiteren verwandten Getreidearten und Urkornarten (z.B. Kamut). Es setzt sich aus Eiweißen zusammen und wird deshalb auch als Klebereiweiß bezeichnet. Gluten klebt Teig sozusagen zusammen. Es sorgt für die Wasserbindung im Teig, die Elastizität und auch dafür, dass Gebäck länger frisch bleibt. Ohne Gluten werden Kuchen, Brot und Co. somit brüchig. Das heißt jedoch nicht, dass es absolut unerlässlich ist. Wer glutenfrei backt, muss nur ein paar Dinge beachten.

Was ist beim Ersetzen von herkömmlichem Mehl zu beachten?

Weizen-, Roggen- oder Dinkelmehl lässt sich leider nicht ohne weiteres 1:1 ersetzen – unter anderem da einer glutenfreien Mehlmischung auch ein Bindemittel zugegeben werden muss. Generell gilt: Das optimale Verhältnis für eine Allzweck-Mehlmischung ist 2 Teile glutenfreie Mehle (manchmal reicht auch 1 Teil) plus 1 Teil glutenfreies Stärkemehl und 1 Bindemittel. Eine solche Mischung entspricht herkömmlichem Allzweckmehl und

kann problemlos zum Backen von Kuchen, Muffins oder Keksen verwendet werden.

Beispiel-Rezept für eine Allzweck-Mehlmischung

Für rund 460 g benötigst du:

- 320 g braunes Reismehl
- 100 g Kartoffelstärke
- 40 g Tapiokamehl

Glutenfreie Mehlmischungen, egal welcher Art, „verhalten“ sich beim Backen zudem nicht wie Weizen- oder Roggenmehl. Der Teig braucht mehr Flüssigkeit und wird deshalb nicht so fest wie glutenhaltige Teige. Aber Vorsicht: Lass dich davon nicht aus dem Konzept bringen und halte dich strikt an das Rezept. Denn gibst du mehr Mehl zum Teig, als im Rezept angegeben, erhältst du später trockenes, hartes Gebäck. Um Brot und Kuchen nicht auszutrocknen, ist es außerdem ratsam, den Backofen auf Ober- und Unterhitze einzustellen. Du solltest übrigens auch auf die Kennzeichnung des Backpulvers achten, nicht jedes Backpulver ist glutenfrei. Mit Weinsteinbackpulver bist du in der Regel jedoch auf der sicheren Seite.

Mit welchen Mehlen lässt sich glutenhaltiges Mehl ersetzen?

Generell wird zwischen glutenfreien Mehlen, Stärkemehlen und Bindemitteln unterschieden, wobei manche Stärkemehle auch als Bindemittel fungieren und umgekehrt. So kannst du alle Komponenten nach Belieben kombinieren und dich an verschiedenen Geschmacksrichtungen versuchen.

Glutenfreie Mehle

Buchweizenmehl: Buchweizenmehl ist recht dunkel und besticht mit seinem nussigen, würzigen Geschmack. Da es sehr proteinreich ist und so einem herkömmlichen Vollkornmehl gleicht, sollte der Buchweizenmehlanteil relativ gering gehalten werden. Es eignet sich gut zum Backen von Brot, Waffeln oder für herzhaftere Backwaren.

Glutenfrei backen: So lässt sich Weizenmehl einfach ersetzen



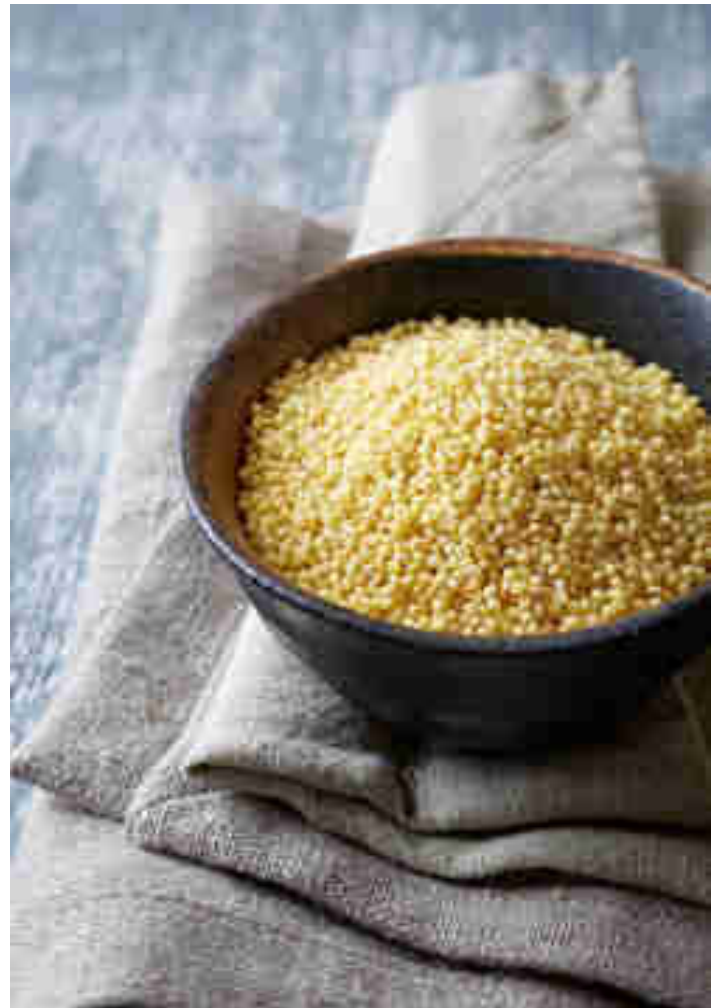
Buchweizen-Waffeln mit Kirschen Foto: Alexander Hansen

Amaranthmehl: Auch Amaranthmehl schmeckt leicht nussig und etwas erdig, sodass es sich am besten für herzhaftes Gebäck wie Quiche, Pizza oder Brot eignet. Wenn du Amaranthmehl verwendest, musst du wahrscheinlich etwas mehr Wasser oder Öl zum Teig geben, damit er nicht trocken wird.

Quinoamehl: Das Mehl wird aus den Samen der Quinoa-Pflanze gewonnen und ist ebenfalls sehr proteinreich. Und dank seiner nussigen, leicht bitteren Aromen macht es sich ähnlich wie Amaranthmehl am besten in Pizza, Brot oder herzhaftem Gebäck. [Die besten Rezepte mit Quinoa auf einen Blick.](#)

Hirsemehl: Eher süßlich und mild schmeckt dagegen Hirsemehl. Es eignet sich somit bestens für Muffins, leichte, schnelle Brote oder Rührkuchen.

Sorghum-Mehl: Sorghum ist ebenfalls eine Hirseart und ähnlich wie Hirse geschmacklich mild, leicht süßlich und nussig. Es lässt sich für fast alle Backwaren verwenden – von Brot, Kuchen, Muffins bis hin zu herzhaftem Gebäck. Es ist außerdem reich an Ballaststoffen und Proteinen.



Hirse

Mandelmehl: Mandelmehl ist nicht nur zum Backen von Brownies oder Muffins gut, du kannst es auch als Paniermehl für Fleisch- und Fischgerichte oder als Topping für Gratins verwenden. Wie zu vermuten ist es im Geschmack eher nussig. Übrigens kannst du Mandelmehl ebenfalls wie die anderen Mehle zuhause ganz leicht selbst mahlen (Mahlst du jedoch zu lange, erhältst du Mandelbutter).

Teffmehl: Teffmehl wird aus dem kleinsten Getreide der Welt gewonnen, der Zwerghirse. Im Geschmack ist es leicht süßlich und nussig, außerdem ist es reich an Eisen und Mineralstoffen. Teff ist ideal zum Backen von Keksen und Kuchen oder auch für selbstgemachte Nudeln.

Sojamehl: Sojamehl hat ebenfalls einen unverwechselbaren, nussigen Eigengeschmack und eignet sich für Kuchen, Pfannkuchen oder Brote gleichermaßen. Wer sich vegan ernährt oder keine Eier verträgt, kann Sojamehl außerdem gut als Ersatz für Eier verwenden.

Glutenfrei backen: So lässt sich Weizenmehl einfach ersetzen



Sweet Bean Brownies mit Sojamehl Foto: Zoe Spawton | Edel Germany GmbH

Stärkemehle

Kartoffelmehl: Kartoffelmehl sorgt für eine schöne Textur und saftige Backwaren. Es wird aus geschälten Kartoffeln hergestellt. Besonders gut geeignet für Süßes wie Muffins, Crêpes, Kuchen u.Ä. ist Kartoffelmehl aus Süßkartoffeln. Kartoffelmehl ist außerdem ein hervorragendes Verdickungsmittel und kann somit auch für die Zubereitung von Saucen oder Suppen verwendet werden.

Maisstärke: Maisstärke ist geschmacklich sehr mild und somit vielseitig einsetzbar. Ebenso wie Kartoffelstärke sorgt es für eine schöne Struktur und lässt sich auch als Verdickungsmittel für Puddings oder Cremes einsetzen.

Reismehl: Mit Reismehl lassen sich leicht Muffins, Kuchen oder Kekse backen. Da es ebenfalls sehr mild schmeckt, lässt es sich problemlos für die unterschiedlichsten Backwaren verwenden – süß und herzhaft.

Braunes Reismehl/Vollkornreismehl: Im Gegensatz zu weißem Reismehl wird braunes aus ungeschliffenem Naturreis, also aus dem vollen Korn, gemahlen. Dadurch ist es nicht nur nahrhafter, sondern auch etwas intensiver im Geschmack. Es eignet sich jedoch ebenfalls für Süßes und Herzhaftes.

Bindemittel

Chia Samen: Chia Samen sind reich an Fettsäuren und Ballaststoffen. Die Mischung sollte 1 Esslöffel der gemahlene Samen und 3 Esslöffel heißes Wasser

enthalten, sodass ein dickes Gel entstehen kann, das zum Verdicken und Binden von Teig dient. Außerdem sollte die Backzeit um 5 % erhöht werden.



Chia Samen

Leinsamen: Leinsamen verhalten sich ähnlich wie Chia Samen und können auch auf gleiche Weise dem Teig zugegeben werden.

Johannisbrotkernmehl: In der Regel kommt ca. ½-1 ganzer Teelöffel auf eine Tasse der Mehlmischung (je nach Gebäck). Johannisbrotkernmehl quillt sehr gut und verleiht Kuchen somit ein schönes Volumen.

Guarkernmehl: Guarkernmehl kann wie Johannisbrotkernmehl oder sogar mit ihm zusammen verwendet werden, da es Wasser ebenfalls besonders gut bindet.

Xanthan Gum: Xanthan Gum wird besonders häufig beim glutenfreien Backen verwendet, da es Flüssigkeit äußerst zuverlässig bindet. Generell genügt ½-1 Teelöffel.

Tapiokamehl: Tapiokamehl wird aus der Maniokwurzel gewonnen und ist nahezu geschmackslos und somit sehr vielseitig. Es sorgt dafür, dass Gebäck schön leicht und luftig wird. Einfach 1 Esslöffel mit etwas Wasser vermischen und unter den Teig rühren.

Glutenfrei backen: So lässt sich Weizenmehl einfach ersetzen



Glutenfreie Mehlmischung mit Kartoffel- und Tapiokamehl sowie Xanthan Gum

Agar Agar: Agar Agar wird vor allem in der veganen Küche als Ersatz für Gelatina verwendet, da es aus Meeralgen gewonnen wird. Es muss nicht vorher quellen, sondern kann trocken unter die Mehlmischung gerührt werden. Damit Kuchen und Co. nicht matschig werden, unbedingt genau nach Rezept abmessen, z.B. 1 TL zu 500 ml Flüssigkeit im Rezept.

Gelatine: Gelatine eignet sich für Rührkuchen und Muffins, jedoch nicht für Hefeteige, und sorgt für einen geschmeidigen Teig. In der Regel genügt 1 ½ -2 Teelöffel.

Eier: Wer Eier verträgt, sollte beim glutenfreien Backen nicht auf sie verzichten, da sie gleich mehrere Funktionen erfüllen. Sie sind ein natürliches Bindemittel und geben dem Teig zudem mehr Feuchtigkeit. Als reines Bindemittel wird meist nur das Eiweiß verwendet.

Die gängigsten glutenfreien Mehle und ihre Verwendung noch einmal im Überblick:



Glutenfreie Rezeptideen

Ob Cheesecake-Törtchen mit Karamell oder Mandelkuchen mit Ricotta - noch mehr glutenfreie Kuchen findest du hier.