

## 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 und selbstgebackenes Brot musst du dennoch nicht verzichten: Ich zeige dir, wie du **glutenfrei backen** kannst. Denn herkömmliches Weizenmehl ersetzen, ist einfacher als du vielleicht denken magst. Ob Buchweizen-, Soja- oder Kichererbsenmehl - es gibt so viele Möglichkeiten, deine glutenfreien Backkünste auf das nächste Level zu heben. Auf Geschmack musst du selbstverständlich nicht verzichten!

### 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 backen** möchte, muss nur ein paar Dinge beachten.

### Was ist beim Ersetzen von herkömmlichem Mehl zu beachten?

**Weizen-**, **Roggen-** oder **Dinkelmehl** lassen sich leider nicht 1:1 durch eine einzige glutenfreie Mehlsorte

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 glutenfreie Allzweck-Mehlmischung

Für rund 460 g **glutenfreies Ersatzmehl** 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 nicht von der Konsistenz des Teiges aus dem Konzept bringen und halte dich strikt an das Rezept, das du nachbacken möchtest. Denn gibst du mehr von dem glutenfreien Ersatzmehl zum Teig, als im Backrezept 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, denn 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.

# Glutenfrei backen: So lässt sich Weizenmehl einfach ersetzen

## 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 herzhaftes Backwaren.

**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.

**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.

**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. Du suchst [Rezeptinspirationen für Quinoa?](#) Wir haben gleich [47 leckere Ideen rund um den Sattmacher](#) für dich.

**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.

**Kichererbsenmehl:** Die Kichererbse ist eine der **beliebtesten Hülsenfrüchte**. Sowohl herzhaftes als auch süße Speisen lassen sich mit der Mehialternative zubereiten. 100 g Weizenmehl sollten durch etwa 75 g Kichererbsenmehl ersetzt werden.

## 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.



Glutenfrei backen gelingt mit diversen Mehialternativen

**Braunes Reismehl/Vollkornreismehl:** Im Gegensatz zu weißem Reismehl wird braunes aus ungeschliffenem

# Glutenfrei backen: So lässt sich Weizenmehl einfach ersetzen

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.



Chiasamen vermischt mit Wasser als Bindemittel

**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.

**Agar Agar:** Agar Agar wird vor allem in der veganen Küche als **Ersatz für Gelatine** 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 im Überblick

