



## PRESSEINFORMATION

### Glutenfreier Herbstgenuss

#### Herbstliche Rezepte rund um Kürbis, Maronen und Pilze

**Stuttgart, 21.09.2018 – Die Tage werden kürzer und die große Sommerhitze ist vorüber. Mit dem Herbst kommt die Lust auf warme, herzhaftere Gerichte. Zum Glück haben jetzt Kürbis, Maronen und Pilze Saison. Sie sind nicht nur regional erhältlich, sondern auch lecker und gesund, denn sie enthalten jede Menge sättigende Ballaststoffe und wenig Kalorien. Viele klassische Herbstrezepte enthalten jedoch Gluten und sind deshalb für Zöliakiebetreffende tabu. Damit Betroffene trotz ihrer Glutenunverträglichkeit nicht auf leckere herbstliche Gerichte verzichten müssen, zeigt die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) alltagstaugliche Rezeptideen – für einen Herbstgenuss ganz ohne Gluten.**

#### Tipps der DZG zur Zubereitung glutenfreier Herbstgerichte:

- Herbstklassiker wie Kürbis, Maronen und Pilze sind von Natur aus glutenfrei. Vorsicht ist jedoch bei Fertiggerichten geboten. Ein Blick auf die Zutatenliste schafft Klarheit.
- Die saisonalen Leckereien punkten mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen wie z.B. Kalium, Vitamin C, B-Vitaminen, Beta-Carotin und Kieselsäure.
- Maronen sind im Supermarkt bereits gegart und geschält in Vakuumverpackungen oder Dosen erhältlich. Frische Maronen werden für die Weiterverarbeitung zunächst geröstet und geschält. Hierfür die kleinen Spitzen der Maronen abschneiden und die Schale kreuzweise einschneiden. Dann auf einem Backblech verteilt bei 200 °C etwa 20 Minuten backen. Alternativ können sie auch in siedendem Salzwasser gegart werden. Nach dem Abkühlen die Schale entfernen und wie gewünscht weiterverarbeiten.
- Häufig verwendete Kürbissorten sind Hokkaido-, Butternut-, Spaghetti- oder Muskatkürbis. Sie unterscheiden sich in Geschmack und Konsistenz, können aber in Rezepten nach Belieben ausgetauscht werden. Beim Hokkaidokürbis kann die Schale mitgekocht und gegessen werden.



- Pilze wie Champignons, Steinpilze oder Pfifferlinge können mit einem Küchentuch, einem Pinsel oder einer speziellen Bürste geputzt werden. Stärker verschmutzte Exemplare können unter fließendem Wasser abgebraust werden. Pilze aber nie im Wasser liegen lassen, dadurch saugen sie sich voll und verlieren ihren aromatischen Geschmack.

Weitere Informationen zum Thema Zöliakie und Tipps zur glutenfreien Ernährung gibt es bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) unter [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de).

Passendes Bildmaterial finden Sie unter <https://www.dzg-online.de/pressebilder.268.0.html>. Die Rezeptbilder können in druckfähiger Auflösung bei der DZG angefordert werden.

### **Über Zöliakie:**

Zöliakie ist eine chronische, autoimmunologisch bedingte Systemerkrankung, die auf einer lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten beruht. Gluten kommt in den Getreidearten Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste vor, sowie in den alten Weizensorten Einkorn, Emmer und Kamut. Die über 800.000 Zöliakiebetreffenen in Deutschland müssen diese Getreidesorten ihr Leben lang strikt meiden, denn die glutenfreie Ernährung ist die einzige mögliche Therapie für ein beschwerdefreies Leben.

### **Über die DZG:**

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) ist eine Solidargemeinschaft für Zöliakiebetreffene mit Sitz in Stuttgart. 1974 gegründet, zählt der Verein inzwischen rund 42.000 Mitglieder. Ziel der Organisation ist es, Betroffenen das Leben mit Zöliakie zu erleichtern und das öffentliche Bewusstsein für Zöliakie zu stärken.

### **Pressekontakt:**

DZG – Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Bianca Maurer, Leiterin Team Öffentlichkeitsarbeit/Pressesprecherin

Telefon: 0711 - 45 99 81-12

E-Mail: [bianca.maurer@dzg-online.de](mailto:bianca.maurer@dzg-online.de)

[www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)



## Pfannkuchen mit Kürbis-Champignon-Füllung

(Für 4 Stück)

### Zutaten

#### Pfannkuchen-Teig:

200 g Maismehl  
4 Eier (Klasse M)  
250 ml Milch, 1,5 % Fett  
50 ml Mineralwasser  
1 Prise Jodsalz

#### Füllung:

300 g Kürbis (z.B. Hokkaido oder Butternut)  
400 g Champignons  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Rapsöl  
2 EL Schlagsahne, 30 % Fett  
1 Bund Petersilie, gehackt  
2 EL Zitronensaft  
Jodsalz, Pfeffer, Paprika



### Zubereitung

- Für den Pfannkuchen-Teig alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen.
- Für die Füllung Kürbis putzen, waschen und je nach Sorte ggf. schälen. Das Kürbisfleisch in kleine Würfel (max. 1 cm) schneiden. Zitronensaft, Salz und Pfeffer zugeben und mischen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Öl glasig dünsten.
- Kürbiswürfel und Pilze hinzugeben und kurz mitanbraten.
- Sahne zugeben und 5-10 Minuten köcheln lassen. Die Kürbiswürfel sollten noch etwas Biss haben. Mit Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver und Petersilie würzen.
- In einer heißen Pfanne vier dünne Pfannkuchen backen und diese anschließend mit der Kürbis-Champignon-Masse füllen und aufrollen.



## Pasta mit Maronen-Pilz-Gemüse

(für 4 Personen)

### Zutaten

- 500 g glutenfreie Nudeln (Fussili oder Penne)
- 1 Zwiebel
- 400 g Pilze (z.B. braune Champignons oder Pfifferlinge)
- 100 g Maronen, gegart und geschält
- 1 kleiner Apfel
- 200 ml Schlagsahne, 30 % Fett
- 1 EL Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer
- gehackte Petersilie



### Zubereitung

- Gesäuberte Pilze und Maronen vierteln.
- Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel klein hacken.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Pilze, Maronen und Apfelstücke zusammen mit der Sahne dazugeben. Alles einmal aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- Nudeln währenddessen nach Packungsanweisung bissfest garen.
- Gemüse mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken, über die Nudeln geben und mit der gehackten Petersilie anrichten und servieren.



## Kürbis-Spinat-Quiche

(12 Stücke)

### Zutaten

#### Mürbeteig:

- 220 g glutenfreie Mehlmischung (z.B. 150 g Maismehl, 70 g Buchweizenmehl, 1 TL Johannisbrotkernmehl)
- 100 g kalte Butter
- 1 Ei (Klasse M)
- 5 EL Wasser
- 1 TL Jodsalz
- Kräuter (Basilikum, Thymian, Rosmarin)



#### Füllung:

- 300 g Kürbis (z.B. ½ Butternut)
- 100 g frischer Blattspinat
- 1 Stange Lauch
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Ei (Klasse M)
- 150 ml Schlagsahne, 30 % Fett
- 100 g geriebener Goudakäse, 45 % Fett i.Tr.
- Jodsalz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

außerdem: eingefettete Quiche- oder Tarteform

### Zubereitung

- Für den Mürbeteig das Mehl mit Butter, Ei, Wasser, Jodsalz und gehackten Kräutern zu einem glatten Teig verkneten.
- Den Teig für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- Währenddessen das Kürbisfleisch würfeln. Den Spinat waschen, etwas zerzupfen und abtropfen lassen. Den Porree ebenfalls waschen und in Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Alles vermischen.
- Den Mürbeteig ausrollen und gleichmäßig in eine gefettete Quiche- oder Tarteform auf dem Boden auslegen und einen Rand hochziehen. Das Gemüse darauf verteilen.
- Das Ei mit Sahne verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Die Masse über das Gemüse gießen und mit Gouda bestreuen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 30-35 Minuten backen.
- Die Quiche kurz abkühlen lassen, aus der Form nehmen und warm oder kalt genießen.



## Kürbis-Schoko-Muffins

(für 12 Stück)

### Zutaten

- 150 g Kürbis (z.B. Hokkaido)
- 80 g Schokostreusel
- 60 ml geschmacksneutrales Öl, z.B. Sonnenblumenöl
- 60 g Rohrohrzucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 50 g Vollkornreismehl
- 60 g gemahlene Mandeln
- 1 EL Kakaopulver
- ½ Päckchen Backpulver
- 2 Eier (Klasse M)
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Jodsalz
- zur Dekoration: Puderzucker



außerdem: Muffinblech und 12 Muffinförmchen

### Zubereitung

- Kürbis waschen, putzen, je nach Sorte ggf. schälen, in Stücke schneiden und in einem Topf mit Wasser weich kochen.
- Wasser abgießen, Kürbisstücke abkühlen lassen und pürieren.
- Alle restlichen Zutaten zusammen mit dem Kürbispüree in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät gut verrühren.
- Das Muffinblech mit Förmchen auslegen und den Teig in die Förmchen verteilen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze, auf mittlerer Schiene) 20-25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.