

Buchrezension: „Garantiert glutenfrei genießen“ von Birgit Irgang & Verlosung von 2 Exemplaren!!

Hallo ihr Lieben,

heute möchte ich euch ein weiteres, gerade bei [books4success](https://books4success.de) erschienenenes Buch vorstellen, das vor allem Leuten mit Zöliakie bzw. deren Angehörige oder Freunde sehr freuen dürfte: In „Garantiert glutenfrei genießen“ teilt Birgit Irgang erprobte glutenfreie Rezepte vieler klassischer Gerichte und vor allem Backwaren mit ihren Lesern. Die Autorin hat selbst seit langem Zöliakie und verfügt somit über viel Erfahrung beim glutenfreien Essen und Kochen/Backen.



Ihr Buch bietet neben tollen Alltagsgerichten viele Backwaren in Form von Broten und Kuchen/Muffins/Cupcakes, denn natürlich ist vor allem das glutenfreie Backen eine Herausforderung für Betroffene – beim Kochen kann man entsprechende Risiko-Zutaten leichter austauschen oder weglassen.



Was

mir an dem Buch besonders gefällt: Es eignet sich vor allem für Neulinge auf diesem Gebiet, denn es gibt eine gute Einführung in die Zöliakie und glutenfreie Ernährung, weist auf Organisationen und Stellen hin, die Hilfe bieten und – ganz wichtig – macht Mut, die Veränderungen im Leben und der Ernährung anzunehmen. Dafür leisten die Rezepte des Buchs sicher einen großen Beitrag, denn es sind viele „normale“ Rezepte darunter, die man schon kennt, die aber nun glutenfrei und trotzdem lecker sind.

Ein weiteres Plus: Bei jedem Rezept sieht man auf einen Blick, wenn es vegetarisch, vegan, eifrei etc ist. (siehe lila Ellipse auf dem Foto oben) Außerdem gibt es nützliche Tipps oder Varianten zu den Rezepten.

Wie das Buch gegliedert ist und was es für Rezepte enthält, könnt ihr hier in den Fotos sehen. Wenn ihr das Bild anklickt, wird es bildschirmgroß und kann gut gelesen werden. =)



Wie

schon bei der [Burgerbibel](#) und [The royal touch](#) hatte ich auch diesmal wieder die Gelegenheit, ein kleines Interview mit der Autorin zu machen. Viele Fragen hatte ich gar nicht, denn ich finde, das Buch lässt kaum welche offen, aber ein paar persönlichere Einblicke gibt es euch sicherlich:

INTERVIEW mit Birgit Irgang:

Liebe Frau Irgang,
in Ihrem neuen Buch geben Sie wertvolle Tipps zu Zöliakie und glutenfreier Ernährung und teilen den Lesern viele von Ihnen entwickelte Rezepte mit. Darunter sind viele klassische Kuchen oder auch Muffins – nur eben glutenfrei, was den Alltag vieler Betroffener sicher leichter und „normaler“ machen wird.
Sie haben in Ihrem neuen Buch nicht nur alle Rezepte selbst entwickelt, sondern auch fotografiert. Das finde ich als Food-Bloggerin natürlich besonders sympathisch und spannend.

Fotografieren Sie auch in Ihrer Freizeit oder haben Sie es sich für Ihre Buchprojekte angeeignet?

Es freut mich, dass Ihnen mein neues Buch gefällt! In meiner Freizeit habe ich schon immer recht gern fotografiert, aber nur für den „Hausgebrauch“ und ohne spezielle Kenntnisse zu haben. Ein ganzes Buch ansprechend zu bebildern war deshalb eine große Herausforderung. Dafür habe ich mir ein paar Tricks

bei einem Profi abgeschaut, mich von anderen „kulinarischen Fotos“ inspirieren lassen und auch immer wieder verschiedene Meinungen eingeholt, um dann am Ende die Vorstellungen des Verlags und meinen eigenen Stil unter einen Hut zu bekommen.

Wie oft haben Sie ein Rezept im Schnitt gebacken oder gekocht, bis es für Sie perfekt und kochbuchreif war?

Das ist schwer zu sagen. Manche der Rezepte sind schon sehr lange in meinem persönlichen Repertoire, sodass ich sie im Laufe der Jahre häufig zubereitet habe. Bei anderen Rezepten, in denen ich beispielsweise die Verwendung einer „glutenfreien Mehlmischung“ empfehle, habe ich in der Regel verschiedene Mischungen ausprobiert, um auf Nummer sicher zu gehen. Und manchmal war gleich der erste Versuch so gelungen, dass kein weiteres Experimentieren nötig war.

Entwickelt sich ein neues, glutenfreies Rezept schnell und nebenbei als Abwandlung aus anderen Rezepten oder brauchen Sie mehrere Versuche?

Es kommt auf das Rezept an. Bei einem Rührkuchen ist es zum Beispiel ziemlich einfach, ein glutenhaltiges in ein glutenfreies Rezept zu verwandeln. Bei Hefe- oder Strudelteig ist deutlich mehr Erfahrung erforderlich, und da kann das Ergebnis beim ersten Versuch auch schon mal „verbesserungswürdig“ sein. Im Laufe der Zeit bekommt man ein recht gutes Gefühl dafür, was man beachten muss, um ein überzeugendes glutenfreies Ergebnis zu erhalten. Wenn ich darüber nachdenke, fallen mir eigentlich nur zwei Experimente ein, die im Laufe der Arbeit an meinen drei aktuellen Büchern mit glutenfreien Rezepten optisch oder geschmacklich „in die Hose gegangen“ sind. Inspirieren lasse ich mich immer wieder gerne von „normalen“ Rezepten, die ich als Grundlage verwende, abwandle oder anders kombiniere.

Sie haben größtenteils Backrezepte in Ihr neues Buch gepackt und schreiben, dass sie sich geschmacklich nicht sonderlich von den glutenhaltigen unterscheiden. Erinnern Sie sich noch an den Geschmack glutenhaltiger Backwaren? Oder lassen Sie

Ihren Lebensgefährten kosten und vergleichen?

Ja, ich kann mich noch an Geschmack und Konsistenz glutenhaltiger Backwaren erinnern. Das ist auch recht hilfreich, da ich dann weiß, welches Ideal ich im Zweifelsfall zu erreichen versuche. Trotzdem frage ich meistens auch meinen Lebensgefährten und andere Testesser, ob sie einen großen Unterschied merken beziehungsweise was anders ist, als sie es gewohnt sind, oder was möglicherweise noch verändert werden sollte.

Auf Ihrem Blog www.genussohne gluten.de schreiben Sie, dass ein weiteres Buch mit kulinarischen Geschenken geplant ist. Können Sie uns einen kleinen Einblick geben, was das sein wird bzw. haben Sie schon ein, zwei Beiträge zu solchen Geschenken auf dem Blog?

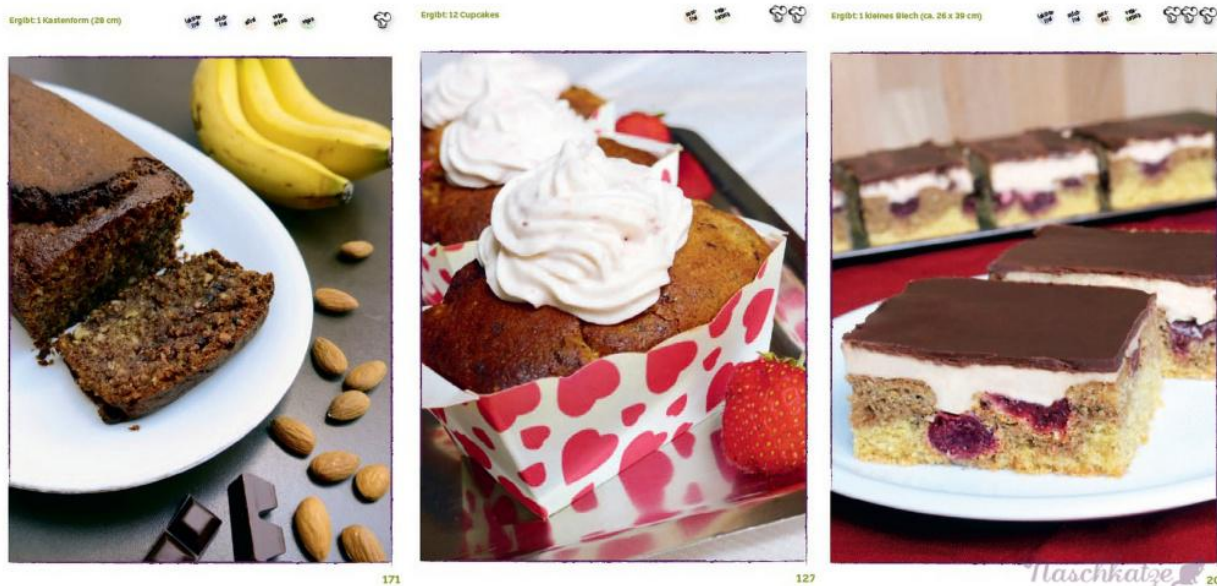
Mein nächstes Buch wird eine große Bandbreite an kulinarischen Geschenken und Mitbringseln abdecken. Das reicht von Pralinen und Likör über Beiträge zum kalten Büffet oder zur Kaffeetafel bis hin zu Pesto-Kreationen und Brotaufstrichen – alles selbstgemacht in der eigenen Küche. Wenn Sie also Lust haben, Bärlauch-Pesto, Feigensenf, Knuspermüsli, Walnuss-Marzipan-Pralinen oder Lemon Curd selber herzustellen, werden Sie voll auf Ihre Kosten kommen. Auf meinem Blog werden als kleine Anregung auch bald die ersten Rezepte dazu vorab veröffentlicht.

Haben Sie herzlichen Dank für Ihre Antworten und die damit verbundene Zeit! Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit Ihrem Buch und weiteren Projekten und bin sicher, Sie werden damit sehr vielen Menschen den Alltag leichter und genussvoller machen!

Herzlichen Dank für die guten Wünsche und Ihr Interesse an meiner Arbeit. Und wenn es mir wirklich gelingt, vielen Menschen das glutenfreie Leben zu erleichtern und verloren geglaubte Lebensqualität zurückzugeben, ist mein oberstes Ziel erreicht!

Das ist ein schönes Ziel für ein Buch, finde ich und ich denke, Frau Irgang wird es auch erreichen, denn wenn ich mich

glutenfrei ernähren müsste, wäre dieses Buch auf jeden Fall vielgenutzte Mahlzeiteninspiration in meiner Küche!



Und

es gibt auch wieder zwei Exemplare zu gewinnen!

VERLOSUNG:

2 Exemplare von „**Garantiert glutenfrei genießen**“ gibt es zu gewinnen.

WIE? Ganz einfach:

Kommentiert unter diesen Beitrag und erzählt mir, warum dieses Buch gerade in eurem Bücherregal landen sollte! =)

Ich freue mich auf eure Ideen und Geschichten!

Teilnahmeberechtigt ist jeder mit einer Versandadresse in Deutschland.

Das **Gewinnspiel beginnt** mit dem Datum der Veröffentlichung dieses Artikels, am **Sonntag, 01. Mai 2016** und **endet** am **Sonntag, 08. Mai 2016 um 23:59 Uhr**.

Die Gewinner/innen werden per Email benachrichtigt.

Ich wünsche allen Teilnehmern der Verlosung viel Glück und halte euch die Naschkatzenpfoten gedrückt! =)

Habt eine genussreiche neue Woche!

Eure Judith



Herzlichen Dank an Serena von Quadriga Communication für das Bereitstellen der Exemplare sowie die Vermittlung des Autoreninterviews! ♥

Zucchini- Nudeln mit Tomaten- Kapern- Mandelcreme und Artischocken (vegan)



Seit ich meinen Spiralschneider besitze und ein Buch von Attila Hildmann stehe ich total auf Zucchini-
Nudeln. Sie sind perfekt im Sommer! Leicht, kalorienlos und spannend anders kann man sich mit ihnen vollfuttern und da sie wie Pasta auch recht neutral im Geschmack sind, kann man beliebige Soßen dazu machen.

Da ich zurzeit umziehe und natürlich versuche, Reste im Kühlschrank aufzubrauchen, gab es diese Woche noch einmal eine Nudel- Kreation. Ich hoffe, sie schmeckt euch oder inspiriert euch, in euren Kühlschrank zu schauen und ein bisschen auszuprobieren, was man schnell und einfach zu einem leckeren Essen zusammen werfen kann.

Dieses Rezept hier geht jedenfalls auch noch ruck zuck – perfekt wenn man nur kurz Nahrung braucht, um weitere Kisten mit Krams voll stopfen zu können (unglaublich, was man alles besitzt!).

=)

Zutaten für 1 Portion:

2 Zucchini

4- 6 Tomaten

1- 2 Knoblauchzehen

1 EL Kapern

Salz, Pfeffer, Chili, Rosmarin, Thymian

1 EL Mandelmus

1- 2 TL Tomatenmark

2- 3 Artischockenherzen, in Öl und Kräuter eingelegt



Die Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Nudeln verarbeiten. In einem Topf ohne Wasser oder Fett kurz bei mittlerer Hitze dünsten, bis sie „al dente“ sind, also noch

knackig, aber nicht mehr ganz roh.

Die Tomaten waschen, in Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Öl andünsten. Knoblauch und Kapern hacken und dazu geben. Alles offen köcheln lassen, bis die Tomaten sämig- cremig werden. Dann Tomatenmark und Mandelmus einrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Über die Zucchininudeln geben, vermengen und die in Spalten geschnittenen Artischocken darüber geben.[nurkochen]



Ich hoffe, ihr genießt entspannt die Sommerzeit mit WM, Grillfesten und Badeausflügen! Ein paar Tage wird es bei mir noch recht stressig sein und dann werde ich noch wochenlang in halb leerer Wohnung zwischen Kisten leben, bis meine Möbel eintrudeln. Aber es wird immerhin wieder ruhiger und dann kann ich sicher auch wieder mehr genießen und produzieren. =)

Euch wünsche ich eine genussvolle und entspannte(re) Zeit!
eure Judith

Russia meets Caribbean: Zupfkuchen mit einem Hauch von Kokosnuss (vegan)

Der sonnige Mai lässt noch auf sich warten und sein erster Tag wurde von mir als ungeeignet eingestuft, um vor die Tür zu gehen.

Draußen goss es in Strömen. Ein melancholisches Lied von REM im Radio.

Bevor man den Mai- Blues bekommt heißt es da ganz schnell zu handeln. Also: Backofen an und Freunde einladen!



Vor

einiger Zeit habe ich in meinem Mannheimer Lieblingsrestaurant, dem [Hellers](#), mal wieder einen Zupfkuchen gegessen, von dem ich erst hinterher feststellte, dass er vegan war.

Sofort beschloss ich, einmal einen veganen Zupfkuchen nachzubacken und kam durch einen glücklichen Zufall kurz

darauf sogar an das Original- Rezept der Hellers- Konditorin, als ich deren Vortrag über veganes Backen besuchte.

Natürlich kam es wie fast immer: Als ich mit ihm fertig war, war das Rezept ein anderes.

Spontan backen ist ja eh so eine Sache. Soja- Joghurt hatte ich sogar da, aber die Margarine reichte nicht... ein Rest Kokosfett sprang in die Bresche. Vollkornmehl gesellte sich zum Weißmehl, eine Extraprise Kakao flog in die Schüssel und Zitronensaft kam für die Frische dazu. Extraviel Vanille in Form von Paste sorgte für die Veredelung.

Und heraus kam ein oberleckerer Zupfkuchen mit einem zarten Aroma von Kokos, der in der Übergangszeit zwischen (dieses Jahr glücklicherweise nicht russischem) Winter und (vielleicht karibischem?) Sommer die nass- grauen Tage auf perfekte Weise versüßt!

Wer Kokos in Gebäck mag, sollte das unbedingt ausprobieren, es gibt dem Kuchen das gewisse Etwas!



Zutat

en

für 1 Springform 6 cm Durchmesser:

Mürbeteig

170 g Mehl

100 g Vollkornmehl

60 g Kakao

120 g Rohrohrzucker
180 g weiche Margarine

Füllung

800 g Soja-Joghurt
1-2 EL Zitronensaft
1 TL Vanillepaste (oder Mark einer ganzen Vanille)
50 g Stärke
100 g flüssige Margarine
40 g flüssiges Kokosfett
150 g Zucker

Alle Teigzutaten verkneten. 2/3 des Teiges in eine gefettete Form (Ø 26 cm) drücken, einen Rand hochziehen.

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Für die Füllung die Margarine und das Kokosfett erwärmen, bis sie flüssig sind.

Die flüssige Mischung unter die anderen Zutaten rühren und auf den Teig gießen.

Den restlichen Teig in Stücke zupfen und auf die Masse legen.

40- 45 Minuten backen. Vor dem Anschneiden ganz abkühlen lassen.[nurkochen]

Das Rezept funktioniert auch gut mit glutenfreiem Mehl, so wird es im Hellers gebacken. Wer eine Unverträglichkeit hat, nimmt also 270 g Verträgliches =)

Ganz viel Nasch- Genuss wünscht euch eure
Naschkatze Judith ♥

Nachtrag Januar 2016: Gestern habe ich den Kuchen nach Rezept gemacht, allerdings noch mit **Bananenscheiben** und ein paar **Mandarinenfilets** aus der Dose, die übrig waren. Beides habe ich auf den Boden verteilt und die Masse darüber gegossen. KÖSTLICH!! =)

Man kann diesen Kuchen also auch toll mit Obst verfeinern, so wie man es auch von Käsekuchen kennt. Birne oder Kirschen passen sicher auch super!