

BIO-MÜHLE SEIT 1969

**Bauk  
HOF**

# Glutenfreie Lieblingsrezepte



(DE-018)



# Wunderbrød mit Früchten



## Zutaten:

**1 Packung Bauckhof Wunderbrød, 500 ml kaltes Wasser, 100 g getrocknete Aprikosen, 100 g getrocknete Cranberry, 100 g getrocknete Datteln, 100 g getrocknete Sauerkirschen, 100 g getrocknete Sultaninen, 10 – 15 ml kaltes Wasser**

🕒 ca. 80 Min. 🏠 ca. 15 Min.



glutenfrei



laktosefrei



vegan

## Zubereitung:

1. Das Wunderbrød nach Packungsanleitung mit 500 ml kaltem Wasser anrühren und 3 Stunden ruhen lassen.
2. Nach Ablauf der Zeit das Obst in kleine Stücke schneiden und unter den Teig heben. Etwa 10 ml Wasser hinzugeben, damit sich der Teig besser kneten lässt.
3. Eine Kastenform einfetten und den Teig hingeben. Das Brot nach Packungsanleitung backen. Nach etwa 40 Min. das Brot mit etwas Alufolie abdecken, damit die Früchte nicht zu dunkel werden.
4. Das Brot gut auskühlen lassen und aus der Form lösen.

## Variationen:

Für ein weihnachtliches Früchtebrot kannst du auch etwas Zimt, Lebkuchen- oder Spekulatiusgewürz hinzugeben.

# Frühstückspizza



## Zutaten für 2 Portionen:

**110 g Bauckhof Hot Hafer Beeren, 1 EL geschrotete Chiasamen, 100 ml Pflanzen-drink, 1 TL Kokosöl, 1 Prise Zimt, 150 g Quark, ½ Zitrone, 1 Handvoll frische Beeren, 1 Feige, 1 Aprikose**

🕒 ca. 25 Min. 🏠 ca. 15 Min.

## Zubereitung:

1. Hot Hafer mit geschroteten Chiasamen, Pflanzendrink, Kokosöl und Zimt kurz aufkochen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und rund wie einen Pizzaboden gleichmäßig flach streichen. Im Ofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 15 Minuten backen.
2. Quark mit Schalenabrieb und Saft der Zitrone vermengen, auf die leicht ausgekühlte Müslipizza streichen. Obst vorbereiten, waschen, klein schneiden und auf der Pizza verteilen.

## Tipp:

Die Frühstückspizza kann optional mit Nüssen, Kokosraspeln, Ahornsirup und mehr garniert werden.



# Veggie-Falafel-Bowl



Zutaten für 4 Portionen:

**2 Packungen Bauckhof Falafel, 400 g** Süßkartoffeln, **3 EL** Rapsöl, **150 g** Salatblätter (z. B. Mini-Mangold, Baby-Spinat, Feldsalat), **200 g** Cocktailtomaten, **100 g** Radieschen, **100 g** Gurke, **1** Avocado, **200 g** Sojajoghurt Natur, **½** Zitrone, **1 Prise** Salz, **1 Prise** Pfeffer, **2 EL** Sesam, **1 Beet** Gemüsekresse

⌚ ca. 35 Min. 🍳 ca. 15 Min.

**Zubereitung:**

**1.** Die Falafelmischungen in eine Schüssel geben und mit 300 ml kochendem Wasser übergießen.



Gut vermengen, ca. 15 Minuten quellen lassen.

**2.** Süßkartoffeln schälen, klein schneiden, mit 1 EL Rapsöl vermengen und im Ofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen, danach leicht salzen.

**3.** Salat putzen, waschen, trocken schleudern. Tomaten, Radieschen und Gurke waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Avocado von Stein und Schale lösen und klein schneiden.

**4.** Sojajoghurt mit Saft der Zitrone verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Falafelmasse kleine Kugeln formen und diese in restlichem Rapsöl (2 EL) knusprig braten.

**5.** Salat mit Gemüse, Avocado und gerösteten Süßkartoffeln in Schüsseln anrichten, Falafelbällchen zugeben und mit Sesam bestreuen. Mit Joghurtsauce und nach Belieben Gemüsekrresse garniert servieren.

# Vegetarischer Flammkuchen mit Kürbis



Zutaten:

**1 Packung Bauckhof glutenfreier Flammkuchen, 140 ml** kaltes Wasser, **2 EL** Öl, **1 EL** Essig, **½ Becher** Schmand, **1/3** Kürbis, **1** Schalotte, Salz, Pfeffer, **1 EL** Kürbiskerne, **1 Handvoll** Rucola

⌚ ca. 30 Min. 🍳 ca. 25 Min.

**Zubereitung:**

**1.** Den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**2.** Den Kürbis entkernen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Schalotte pellen und in dünne Ringe schneiden.

**3.** Das Wasser, das Öl und den Essig in eine Schüssel geben und die Mischung hinzufügen. Alle Zutaten verkneten, bis ein homogener Teig entsteht.

**4.** Ein Backpapier auslegen und mit etwas Reismehl oder Stärke bestreuen. Den Teig auf dem Backpapier ausrollen. Wenn nö-

tig, zusätzlich mit etwas Reismehl/ Stärke bemehlen. Den Teig so dünn ausrollen, bis er so groß wie ein Backblech ist (1–2 mm dick).

**5.** Den ausgerollten Teig mit dem Backpapier auf ein Backblech ziehen und mit Schmand bestreichen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

**6.** Kürbis, Schalotte und Kürbiskerne darauf verteilen.

**7.** Den Flammkuchen in den unteren Bereich des vorgeheizten Backofens geben (250°C). Je nach Dicke des Belags 10–15 Min. backen. Vor dem Servieren den frischen Rucola hinzugeben.

**Tipp:**

Für eine vegane Zubereitung den Teig mit veganer Crème fraîche bestreichen.



## Indisches Spinat Dhal mit Kichererbsenmehl



**Zutaten für 3–4 Portionen:**  
50 g Bauckhof Kichererbsenmehl, 250 g Spinat (TK oder frisch), 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 daumengroßes Stück Ingwer, 3 TL Kreuzkümmel, 2 TL Garam Masala, 1 TL Curry, 1 TL Senfsamen, 200 g gegarte Kichererbsen, 250 ml Gemüsebrühe, 250 ml Kokosmilch, etwas Salz, etwas neutrales Öl

🕒 ca. 40 Min. 🏠 ca. 20 Min.

### Zubereitung:

1. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen. Alles fein hacken.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und zuerst die Zwiebel anschwitzen. Dann Knoblauch, Ingwer und die Gewürze hinzugeben. Alles für wenige Minuten rösten.
3. Das Kichererbsenmehl hinzugeben, etwas anschwitzen und das Ganze mit der Brühe ablöschen. Mit einem Schneebesen gut verrühren.
4. Den Spinat, die Kichererbsen, sowie die Kokosmilch hinzugeben und alles solange köcheln lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist.
5. Zum Schluss das Dhal mit Salz abschmecken.

### Tipp:

Je nach Saison kann das Dhal auch mit frischem Mangold zubereitet werden.

## Himbeer-Käsekuchen Brownies



### Zutaten für 12 Stück:

1 Packung Bauckhof Brownies, 200 g weiche Butter, 2 Eier, 50 ml Milch, 200 g Frischkäse natur, 1 EL Milch, 60 g Zucker, 2 EL Speisestärke, 1 Handvoll frische Himbeeren

🕒 ca. 15 Min. 🏠 ca. 25–30 Min.

### Zubereitung:

1. Den Teig für die Brownies nach Packungsanleitung, jedoch mit 50 ml Milch zubereiten.

2. 2/3 des Teiges in eine Auflaufform 20x20 cm füllen. Die Zutaten für die Frischkäsecreme miteinander verrühren und esslöffelweise auf den Teig geben. Alles leicht verstreichen.

3. Die Himbeeren auf die Creme geben und den restlichen Brownieteig in kleinen Klecksen darüber verteilen.

4. Den Ofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Brownies auf mittlerer Schiene für ca. 25–30 Min. backen.



# Bauckhof glutenfrei in lecker!

Backmischungen für saftige Kuchen und Brote, vollwertige Müslis oder herzhafte Pizza- und Burger-Mischungen – unter der Marke Bauckhof vertreiben wir heute rund 140 Produkte. Die Bauckhof Mühle steht für innovative Rezepturen, in denen ausschließlich Bio- und Demeter-Rohstoffe verarbeitet werden und die einfach zuzubereiten sind. Seit 2006 ist unser Mühlenbetrieb außerdem auf glutenfreie Produkte spezialisiert. Diese Produkte tragen das Logo der durchgestrichenen Ähre der Deutschen Zöliakie Gesellschaft (DZG). Regelmäßige Glutenanalysen garantieren, dass Bauckhof-Produkte unter 20 ppm Gluten enthalten. Dazu tragen eine eigene Glutenfrei-Mühle, glutenfreie Mischanlagen sowie ein eigenes Glutenfrei-Labor bei.

Folge uns auf:



Bauck GmbH · Duhenweitz 4 · 29571 Rosche · 05803 9873-0  
info@bauckhof.de · bauckhof-muehle.de · DE-ÖKO-007

**Gut für den Menschen UND gut für die Umwelt**

Erfahre unter [bauckhof.de/klimaneutral](https://www.bauckhof.de/klimaneutral) wie wir klimaneutral produzieren – oder scanne einfach hier:

