

Sabine Pilz

Nachtschattengewächsfrei

Backen und Kochen mit Geschichten

Ratgeber verknüpft mit meiner persönlichen Lebensgeschichte



LAKTOSEFREI - GLUTENFREI - NACHTSCHATTENGEWÄCHSFREI

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite	4
Inhaltsverzeichnis	Seite	6
Einführung	Seite	8
Exotisches Dressing	Seite	9
Zutatenliste	Seite	10
Allgemeine Hinweise	Seite	11
Glutenfrei	Seite	12
Kleine Einführung in meine Lieblingsgewürze	Seite	14
Nachtschattengewächse	Seite	15
Gemüsepuffer	Seite	17
Amaranthpfanne	Seite	18
Dinkel-Hanf Semmeln	Seite	19
Apfel-Schafskäse Auflauf - zuckerfrei - super schnell	Seite	20
Tarteboden mit Buchweizen & Kokosjoghurt-Dipp	Seite	22
Gefüllte Zucchini-schiffchen	Seite	23
Kartoffelmuffins	Seite	24
Meine Geschichte geht weiter	Seite	26
Rote-Linsen Semmeln	Seite	28
Meine Geschichte geht weiter	Seite	30
Zucchini-Schafskäse Auflauf mit Johannisbeertrester	Seite	32
Rettich-Buchweizen Taler	Seite	35

3 verschiedene Pinsa-Teige.....	Seite	36
Meine Geschichte geht weiter.....	Seite	40
Brokkoliauflauf	Seite	42
Quinoa Süßspeise ohne Zucker	Seite	43
Mangold-“Kuchen”	Seite	44
Mangold-Süßkartoffel Kuchen mit Käsehaube	Seite	46
Rettich-Ei Medallions	Seite	47
Senf - Dipp	Seite	48
Sellerie-Quitten Taler	Seite	49
Blumenkohlpfanne	Seite	50
Fenchelgemüse mit Buchweizen.....	Seite	51
Linsengemüse & Linsensuppe.....	Seite	52
Zwiebelkuchen & Zwiebelflammkuchen.....	Seite	54
Kürbisauflauf.....	Seite	57
Rettich-Haferflocken Bratlinge in Mandelkruste	Seite	58
Bohnengemüse.....	Seite	60
Gemüsepaste	Seite	61
Kichererbsen Taler.....	Seite	62
Dessert mit Erdbeeren, Ziegenjoghurt und Kichererbseneiweiß.....	Seite	63
Lamm mit Okraschoten	Seite	65
Index	Seite	67

Exotisches Dressing

- ½-1 Bund Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 große oder 2 kleine Salzzitronenscheiben
- 35 g Orangeat
- 40-50 g Kräuter, Dill, Petersilie, Koriander
- 5 EL Hanfsamen, geschält = 50 g
- 1 EL Senf, selbst gemacht
- 100 ml Kokosjoghurtwasser, selbst gemacht
- 3-4 EL Salzzitronenwasser = 30 ml Sud

Alle Zutaten, bis auf den Zitronensud, in dem Mixer geben und gut mixen. NICHT würzen! Die Salzzitronen sind würzig genug. Zum Schluss mit dem Sud abschmecken.



Zutatenliste

Grundzutaten

- Gemahlene Mandeln:
Ich verwende Mandeln mit und ohne Schale und je nach Verwendung grob- oder feingemahlen.
- Flohsamenschalen: in Apothekerqualität
- Tapioka:
Ist eine geschmacksneutrale Stärke, glutenfrei, auch als Sago bekannt. Es wird aus der Maniok-Wurzel hergestellt. Tapioka gibt es in Kügelchen oder fein vermahlen. Ich verwende beides. Die Kügelchen mahle ich in der Getreidemühle, wobei die Qualität hier nicht so fein wird.
- Buchweizen
- Erdmandelmehl
- Amaranth
- Hirse

Weitere Zutaten

- Gewürze, die ich immer wieder verwende:
Galgant, Bertramwurzelpulver, Kurkuma, Ingwer, Trikatu, Koriander, verschiedene Masala- und Currymischungen
- Zucker – wer möchte, ich verwende gerne Birkenzucker, L-Glycin oder Erygut.
- Kokosmilch
- Butter und Ghee
- Mandelöl
- Erdnussöl, Tamari, Vita Bios (Fermentgetränk, milchsauer vergorene Kräuter)
- Kokosöl

Allgemeine Hinweise

Für dieses Buch habe ich Rezepte zusammengestellt, die ich selbst gerne und öfter verwende.

Ich freue mich, wenn Dir das eine oder andere gefällt. Alle Rezepte sind Vorschläge von mir und Du kannst sie als Basis für eigene Ideen und Kreationen verwenden. Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Eine Besonderheit findet Ihr auf **Seite 36**. Die drei verschiedenen **Pinsa-Teige** machen zwar viel Arbeit, aber der Aufwand lohnt sich. Hirse-, Buchweizen-, und Dinkel-Pinsa-Teig sind ähnlich einem Brotteig im Geschmack, säuerlich, sehr bekömmlich und Mal etwas ganz anderes. Der Zucchini-Schafskäse-Auflauf mit Johannisbeertrester von **Seite 32** ist eine außergewöhnliche Geschmackskombination, ebenso das Exoische Dressing von **Seite 9**.

Wer sich Omas besonderes Familienrezept von mir glutenfrei umbauen oder ändern lassen möchte, schreibt mich an und ich sehe, was ich machen kann.

Ich arbeite generell ohne fertige Backmischungen, Füllstoffe sowie Zusatz- oder Ersatzstoffe. Meine Rezepte sind in der Regel mengenmäßig etwas größer als üblich. Diese Menge auf kleinere Formen aufgeteilt, entstehen mehrere Backwerke zum Verschenken.

Wenn ich Böden herstelle, friere ich gerne einen Teil ein und spare mir für das nächste Mal Zeit.



Meine Geschichte geht weiter ...

Meine ersten Diskobesuche mit dem Fahrrad und Moped (Schwalbe)

In meinen Sturm- und Drangjahren war ich hin und wieder sehr rebellisch. Als älteste Tochter meiner Mutter hatte ich viele Aufgaben im Haushalt zu erledigen. Die Geschichte mit „Wäsche waschen“ kennt Ihr ja schon aus dem Buch „Kuchen backen - zweiter Teil“ auf Seite 38. Immer im zweiwöchigen Rhythmus habe ich für 5 Personen Wäsche gewaschen oder Kuchen gebacken. Das war meine Samstagsbeschäftigung nach der Schule, denn zu dieser Zeit bin ich Samstagvormittag noch 4-5 Stunden in die Schule gegangen. So dachte ich mir, wer soviel arbeiten muss, kann Samstagabend auch zur Disco gehen. Unsere Dörfer lagen ca. 5-25 km auseinander. Und der beste Diskoschuppen, den es damals gab, war 3 km entfernt. Dieser hatte auch bis 3 Uhr morgens auf und nach Mitternacht war es in seinem Dunstkreis nicht ganz ungefährlich. Aber dort wollte ich hin, denn da sind alle meine Freunde und Bekannten hingegangen. So habe ich mich anfangs von älteren Burschen mit dem Moped mitnehmen



lassen. Zeitweilig sind wir auch in der Clique alle zusammen mit den Fahrrädern gefahren. Wenn mir die Musik zu laut, der Alkohol und die Menschen zuviel geworden sind, konnte ich alleine nach Hause fahren und musste meinen Fahrer nicht suchen. Später, als ich eine eigene Schwalbe hatte, bin ich alleine gefahren. Ich habe mein feuerrotes Moped geliebt und auch schon mit 15 Jahren den Führerschein dafür machen können. Das war ganz unkompliziert in der Schule. Wenn ich also mit meinem roten Feuerteufel unterwegs war, habe ich in der Disco keinen Alkohol getrunken. Mit dem Fahrrad sah es da schon anders aus. Alkoholkontrollen gab es zu dieser Zeit auch, aber meist wussten wir über den Buschfunk wo kontrolliert wurde und sind dann einen anderen Weg nach Hause gefahren. Auf jeden Fall bin ich

bei diesen Ausflügen nie im Straßengraben gelandet, wie einige meiner Mitschüler. Wenn, dann ist mir immer erst zu Hause schlecht geworden...

Quinoa Süßspeise ohne Zucker

Für zwei Portionen, mit 300 g gekochter Quinoa.

280-300 g Quinoa (das ist eine Tasse voll) ergeben 1000 g gekochter Quinoa.

Das Quinoa einweichen und drei Mal spülen. Da die Körner so klein sind, mache ich das in einem feinen Sieb, welches ich in einen Topf stelle. Das abgetropfte und gequollene Quinoa mit der gleichen Menge Wasser zugedeckt 15 Minuten köcheln, den Ofen aus machen und stehen lassen.

Bei mir ergaben die 300 g trockenes Quinoa 600 ml gewaschene und gequollene Quinoa. Fertiggekocht, nur mit Wasser ohne Salz, hatte ich dann 1000 g Quinoa.

Einen Teil habe ich als Beilage verwendet, einen Teil habe ich zu einer leckeren Süßspeise weiterverarbeitet. Ein Teil ist in eine geschlossene Dose in den Kühlschrank gekommen und einen Teil habe ich eingefroren.

Für die Süßspeise:

10 getrocknete Datteln
5 getrocknete Feigen (Stiel abschneiden) in
100 ml Wasser einweichen mit
300 ml Kokosmilch auffüllen und
300 g gekochte Quinoa hinzugeben.

Alles in einem Mixer vorsichtig vermengen. Hierfür nehme ich die Intervalltaste damit mir die Masse nicht so breiig wird.

Befülle zwei Schüsseln, dekoriere mit Früchten, Datteln, Feigen oder Nüssen

Dieses Rezept ist halb Rohkost und halb gekocht und für eine Umstellung zur glutenfreien Ernährung sehr gut geeignet. Für alle, die ihrem Darm etwas Gutes tun wollen ist es auch ein leckeres Frühstück.



Linsengemüse & Linsensuppe

Ich liebe gelbe und rote geschälte Linsen wegen ihrem Eiweißgehalt und deshalb gibt es sie bei mir immer wieder. Du kannst auch alle anderen Linsensorten (Belugalinsen, Tellerlinsen, Berglinsen, Grüne Linsen, um nur einige zu nennen) für dieses Gericht benutzen.

Zutaten:

Linzen

Zwiebel und Knoblauch

Karotte und Sellerie (evtl. Lauch oder Lauchzwiebel)

FrISChe oder getrocknete Kräuter

Linzen lasse ich 1-2 Stunden oder über Nacht in gereinigtem Wasser Quellen. Dann spüle ich sie ca. 5 x gründlich mit frischem, gereinigtem Wasser ab. Das Linzen-Wasser-Verhältnis zum Kochen ist bei mir 1 : 1,5-2, d.h. ein Teil Linzen : 1,5-2 Teile Wasser.



Tipp:

Ich vermeide, ein fertiges Linsengericht einzufrieren. Es ist möglich, mir schmeckt es aber aufgetaut nicht mehr so gut.

Du kannst z.B. ein einfach zubereitetes Linsengemüse als Beilage kochen und 1-2 Tage später aus dem „Rest“ eine Linsensuppe zaubern :))

Nachtschattengewächsfrei

Kochen und Backen mit Geschichten

Design, Satz und Layout: Sabine Pilz

Fotos: Sabine Pilz

Freie Fotos von Pixabay: S. 13, 14, 15, 26, 27, 30, 31, 40

Genaue Bildbezeichnung auf Anfrage

1. Auflage: August 2025

Weitere Informationen und Unterstützung:

www.sabiavita-shop.de

praxis@sabia-vita.de

https://t.me/glutenfrei_umdenkwerkstatt/1

0170 38 18 563



Bild: Matthias Worgull

In dieser Reihe sind erschienen:

SauerteigBrote backen

Kuchen backen - erster Teil und Kuchen backen - zweiter Teil

Glutenfrei backen mit Hefe und Glutenfrei-Laktosefrei-Spezial Edition

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig und strafbar. Alle Rechte der Verbreitung insbesondere die des Nachdrucks, der Vervielfältigung, der Mikroverfilmung, der Übersetzung und der Speicherung oder vertonten Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks behält sich die Autorin vor.

Die Verbreitung des darin enthaltenen Wissens jedoch wird begrüßt und ist erwünscht.

Einzelne Auszüge dürfen zu Rezensionszwecken zitiert werden.

Hinweis: Der Inhalt dieses Buches hilft Dir dabei, Dein Sein, Deine Lebensweise, Deine Ernährung zu überdenken und zu hinterfragen. Es ist ein Angebot an Dich selbst. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Das Durcharbeiten des Buches ersetzt keine qualifizierte oder therapeutische Beratung und Betreuung. Bei gesundheitlichen Störungen wende Dich bitte zuerst an einen qualifizierten Therapeuten oder Arzt.

Copyright by Sabine Pilz



Sabine Pilz
SABIA VITA COACHING – I am different
Für alle, die gesünder & bewusster leben wollen