

Glutenfreie Beilagen

Inspirationen

Glutenfreie Nudeln



Selbstgemachte Nudeln



Nudeln aus Hülsenfrüchten:
Linsen-, Kichererbsen-, Lupinen-,
Erbsen-, Asia-(Reis-)Nudeln



Nudeln aus Gemüse:
Zoodles, Moodels etc.

Hülsenfrüchte



Beluga-Linsen, rote Linsen,
gelbe Linsen, Dal



Kichererbsen, Falafel, Hummus



Adzuki-Bohnen



Weiße Bohnen-Püree

Körner und Knollen



Reis, Wildreis, Risotto



Hirse, Quinoa, Buchweizenkörner



Kartoffeln, Süßkartoffeln,
Pastinaken-Bratkartoffeln



Polenta

Glutenfreie Nudeln

Selbstgemachte Nudeln sind schneller fertig, als oft gedacht. Zusätzlich können kleine Gehirn-Booster in Form von Gewürzen in den Teig eingearbeitet werden.

Kauf-Alternative: Nudeln aus Hülsenfrüchten
Eine besonders vitamin- und mineralstoffreiche Variante: Band-Nudeln oder Spaghetti aus Gemüse (Zucchini, Möhren, Kohlrabi) – mit dem Sparschäler oder einer „Spiralmaschine“ schnell hergestellt.

Hülsenfrüchte

Ob als **körnige Beilage** (Linsen, Kichererbsen, Adzuki-Bohnen), **Püree** (Bohnen-Püree, Hummus) oder **gebraten/frittiert** (Falafel): Hülsenfrüchte sind vielfältig einsetzbar.

Ihr Vorteil: Linsen, Kichererbsen, Erbsen und Bohnen enthalten Substanzen, die das Aufspalten der Kohlenhydrate in Zucker hemmen – dadurch bleibt die **Blutzuckerkurve stabil** und es gibt keine Müdigkeit nach dem Essen

Wichtig: Hülsenfrüchte immer **einweichen** und ausreichend lange (ohne Salz) **kochen oder ankeimen** – dann sind „Anti-Nährstoffe“ entfernt und Blähungen kein Thema.

Körner und Knollen

Reis: einfach in der Zubereitung; wichtig: gut waschen und mit Überschusswasser kochen, damit Arsen ausgewaschen wird.

Glutenfreie Getreide und Pseudo-Getreide: Hirse, Quinoa, Buchweizenkörner können wie Reis zubereitet werden und sind noch nährstoffreicher. Auch Bratlinge oder Pfannkuchen lassen sich daraus zubereiten
Kartoffeln und Süßkartoffeln: gekocht, gebraten, gebacken eine gute Beilage

Polenta: Nicht nur als Brei aus Maisgries, sondern auch gebacken ein Genuss (fast wie eine Pizza, wenn mit Käse überbacken)