

Gluten Free

DAS **MAGAZIN** FÜR EIN GENUSSVOLLES LEBEN OHNE WEIZEN UND GLUTEN



Bagels
Seite 12

42

GLUTENFREIE
REZEPTE

42 REZEPTIDEEN

Leichte Frühlingsküche

Müsliriegel und Energy-Balls

Pastavielfalt für jeden Tag

Easy One-Pan-Gerichte

RATGEBER

Warum Sie mehr über Zöliakie
wissen sollten als Ihr Arzt

BACKINAR

So gelingt Hefeteig

SPEZIAL

TORTEN

Entdecken Sie süße
Köstlichkeiten mit
genialem Aromenspiel

Backschule

MIT SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG
BAGELS BACKEN WIE DIE PROFIS





**KULINARISCHE REISE
IN DIE EMILIA-ROMAGNA**

60



**TRUDELS KÜCHE:
HERZHAFT BACKEN**

24



**LEICHTE
FRÜHLINGSKÜCHE**

30



EASY ONE-PAN-GERICHTE

54



BROT & BRÖTCHEN

38



**STEP BY STEP
BACK- UND KOCHSCHULE**

14

Inhalt

APRIL MAI 2024

Mr. 34

Aktuelles, Tipps und Infos

- 10** **MARKTPLATZ**
Glutenfreie Produkte neu für Sie entdeckt
- 22** **GLUTEN FREE BACKINAR**
Konditormeister Jörg Hecker erklärt häufige Backfehler bei der Zubereitung von Hefeteig und verrät sein gelingsicheres Grundrezept
- 36** **RATGEBER**
Der aufgeklärte Patient – Interview mit Diplom-Psychologin und Coachin Linda Tetzlaff
- 64** **KÜCHENTALK**
Experten geben Antwort auf Ihre Fragen

Im Test

- 48** **KUCHEN-BACKMISCHUNGEN**
Wir haben eifrig gebacken und präsentieren Ihnen 15 glutenfreie Backmischungen für Rührteig, Brownies & Co.

Medizin

- 9** **NEUES AUS MEDIZIN UND WISSENSCHAFT**
Zöliakiediagnose ohne Dünndarmbiopsie / Neue Therapieoptionen machen Hoffnung

Kochen und Backen

- 12** **STEP BY STEP**
Mit der Back- und Kochschule von Gluten Free lernen Sie Schritt für Schritt, wie allseits beliebte Bagels und eine köstliche Zitronen-Biskuitrolle mit Pistaziencreme gelingen
- 16** **TORTEN MIT GENIALEM AROMENSPIEL**
Freuen Sie sich auf tolle Kreationen für die nächste Familienfeier
- 24** **TRUDELS KÜCHE**
Die abwechslungsreichen Rezeptideen von Trudel Marquardt für herzhaft Backwaren sind bei vielen Gelegenheiten willkommen
- 30** **LEICHTE FRÜHLINGSKÜCHE**
Würzige Kräuter und jede Menge Gemüse bringen frische Power auf den Teller
- 38** **ABWECHSLUNG IM BROTKORB**
Knusprige Haferbrötchen, würziges Pastinakenbrot und unser neues Lieblingsbrot ohne Hefe wecken die Lust am Backen
- 42** **BROTAUFSTRICHE**
Wo ein glutenfreies Brot ist, darf ein Aufstrich nicht weit sein – Estella Schweizer verwöhnt uns mit rein pflanzlichen Kreationen, mit denen die Brotzeit liebend gern zur Hauptmahlzeit wird
- 54** **EASY ONE-PAN-GERICHTE**
Fixe Mahlzeiten aus einer Pfanne oder vom Blech – perfekt für die unkomplizierte Alltagsküche

- 60** **KULINARISCHE REISE DURCH ITALIEN**
Francesca Fasola entführt uns mit ihren authentischen Rezepten in die Region Emilia-Romagna
- 66** **GLUTEN FREE FOR KIDS**
Bei geflochtener, gefüllter Pizza und feinen Himbeertörtchen werden nicht nur die Kleinen schwach
- 68** **GLUTEN FREE DAILY**
Es wartet eine bunte Vielfalt rund um Nudeln auf Sie – von Spaghetti über Tortellini bis zu Glasnudeln
- 74** **GLUTEN FREE FRIENDS**
Mit den Müsliriegeln und Energy-Balls von 5 Profis des glutenfreien Backens haben Sie immer einen köstlichen und sättigenden Snack parat

Rubriken

- 6** Rezeptübersicht und verwendete Mehlmischungen
- 8** Post an Gluten Free: Leserbrief
- 80** Empfehlenswert: Bücher & Termine
- 82** Vorschau auf die nächste Ausgabe
- 82** Impressum

Gluten Free

Torten

mit genialem Aromenspiel

KAFFEE & PASSIONSFRUCHT

Kaffee-Schoko-Torte
mit Passionsfrucht-Topping
Seite 17



Wir wagen uns heute an Torten, die auf den ersten Blick vielleicht etwas ungewöhnlich klingen. Doch wir haben hier Komponenten zusammengesetzt, deren Aromen perfekt harmonisieren und genussvolle Kreationen ergeben. Freuen Sie sich auf Food-Pairing vom Feinsten!

Kaffee-Schoko-Torte mit Passionsfrucht-Topping

Zutaten für 1 Springform (24 cm Ø),
12 Stücke

→ Für den Teig:

Butter für die Form /

100 g weiße Schokolade /

75 g zimmerwarme Butter /

3 zimmerwarme Eier (Größe M) /

50 g Zucker /

70 g glutenfreie Mehlmischung¹⁷ /

40 g gemahlene blanchierte
Mandeln

→ Für die Kaffee-Mousse:

100 g Zartbitterschokolade /

50 ml Espresso / 2 Blatt Gelatine /

200 g Schlagsahne / 1 Ei (Größe M) /

2 EL Wasser

→ Für die weiße Mousse:

100 g weiße Schokolade /

3 Blatt Gelatine / 250 g Schlagsahne /

2 Eigelbe (Größe M) / 2 EL Wasser

→ Für das Passionsfrucht-Topping:

3 Passionsfrüchte /

150 g Maracujasaft oder -nektar /

20 g Zucker / 15 g Maisstärke

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Springform einfetten.
2. Für den Teig die weiße Schokolade in Stücke brechen, über dem warmen Wasserbad schmelzen und dann wieder leicht abkühlen lassen.
3. Die Butter in einer Schüssel mit dem Handrührer 3 Minuten schaumig

schlagen. Die Eier trennen, die Eigelbe und die flüssige Schokolade unter die Butter rühren.

4. Das Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen. Eischnee, Mehlmischung und Mandeln zur Eigelb-Schokomasse geben und mit einem Teigspatel unterheben. Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und im Backofen bei 180 °C auf der mittleren Schiene 15 bis 17 Minuten backen.

5. Den Biskuit aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

6. Für die Kaffee-Mousse die Schokolade in Stücke brechen und mit dem Kaffee über dem warmen Wasserbad schmelzen lassen. Die Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die Sahne steif schlagen.

7. Ei und Wasser über einem weiteren Wasserbad mit dem Schneebesen oder dem Handrührer schaumig schlagen. Die tropfnasse Gelatine darin auflösen. Die flüssige Schokolade dazugeben und unterrühren. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und die Masse unter Rühren abkühlen lassen. Die geschlagene Sahne mit dem Teigschaber unterheben.

8. Den abgekühlten Biskuit auf eine Tortenplatte legen und mit einem Tortenring umschließen. Die Kaffee-Mousse darauf verteilen und glatt streichen. Die Torte 40 Minuten in den Tiefkühler stellen.

9. Inzwischen für die weiße Mousse die Schokolade in Stücke brechen und über einem warmen Wasserbad schmelzen lassen. Die Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die Sahne steif schlagen.

10. Eigelbe und Wasser über einem Wasserbad schaumig schlagen. Die Gelatine darin auflösen. Die flüssige Schokolade hinzufügen und unterrühren.

11. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und die Masse unter Rühren abkühlen lassen. Die geschlagene Sahne unterheben.

12. Die Schoko-Mousse auf der Kaffee-Mousse verteilen und die Torte noch einmal 30 Minuten in den Tiefkühler stellen.

13. Die Passionsfrüchte halbieren und auskratzen. 125 g Maracujasaft oder -nektar mit den Früchten und dem Zucker in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. 25 g Saft und die Stärke glatt rühren, in die kochende Flüssigkeit rühren und unter Rühren 1 Minute köcheln lassen, bis die Masse andickt.

14. Den Topf vom Herd nehmen und die Passionsfruchtmasse lauwarm abkühlen lassen. Das Fruchttopping mit einem Löffel auf der Torte verteilen und die Torte bis zum Servieren 1 Stunde kalt stellen.

Zubereitungszeit: 1 h 20 min

Backzeit: 15–17 min

Kühlzeit: 2 h 10 min

Pro Stück: 420 kcal
7,6 g E / 29,5 g F / 31,1 g KH / 1,3 g BS



Der aufgeklärte Patient

Um sich und seinen Körper gesund zu halten, müssen sich Menschen mit Zöliakie

mit vielfältigen Themen auskennen und Experte für sich und den eigenen Körper werden.

Wir haben mit Diplom-Psychologin und Coachin Linda Tetzlaff darüber gesprochen, warum

es bei einer Zöliakie wichtig ist, besser informiert zu sein als der Arzt und welche Tipps es

gegen das anfängliche Gefühl der Überforderung gibt.



Linda Tetzlaff ist Diplom-Psychologin und freiberuflich tätig als Trainerin und Coachin. Seit ihrem ersten Lebensjahr hat sie Zöliakie. Neben Coachings zu Resilienz und Kommunikation bietet sie seit dem Welt-Zöliakie-Tag im Mai 2021 zusammen mit der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft Coachings und Seminare zum Thema: „Einen guten Umgang mit Zöliakie finden“ an. In ihren Coachings lernen Menschen mit Zöliakie unter anderem, wie sie die Diagnose besser akzeptieren können und das glutenfreie Leben nicht mehr als Belastung sehen.
www.lindatetzlaff.de

Warum ist es so wichtig, als Zöli gut Bescheid zu wissen?

Da jede Person selbst die Verantwortung für sich, den eigenen Körper und die eigene Gesundheit beziehungsweise die der eigenen Kinder trägt, liegt die Verantwortung, sich gut auszukennen mit der Zöliakie und allem, was dazugehört, bei einem selbst. Diese Verantwortung kann einem niemand abnehmen. Ein erster wichtiger Schritt nach der Diagnose ist deshalb, sich umfangreich zu informieren. Das Ziel ist letztlich, gute Entscheidungen treffen zu können in den verschiedensten Situationen und das ist nur möglich, wenn man sich gut auskennt. Von der Lebensmittelauswahl im Supermarkt über Essensoptionen in der Kantine oder im Restaurant bis hin zu Festen oder Feiern – es gibt bei einer Zöliakie im Alltag viele dieser Entscheidungssituationen, die sich auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken. Nur wer Bescheid weiß, wo Kontaminationsgefahren lauern, kann diese umgehen und sich sicher glutenfrei ernähren. Gleiches gilt beispielsweise bei Geburtstageinladungen. Es kann sehr frustrierend sein, wenn es letztendlich nichts Glutenfreies zu essen gibt, weil vorher keine Absprache mit dem Gastgeber stattgefunden hat – entweder, weil man nicht weiß, worauf zu

achten ist oder sich scheut, das Gespräch zu suchen. Wer informiert ist, worauf sie oder er achten muss, kommt durch Alltagssituationen angenehmer durch.

Könnte man sogar so weit gehen, dass Menschen mit Zöliakie besser informiert sein sollten als der Arzt?

Ärzte sind Experten für die Diagnostik von Erkrankungen. Sie vermitteln Beratungen, aber haben nicht die Aufgabe, selbst zu beraten. Da sie Experten für den medizinischen Bereich der Zöliakie, aber nicht für all die Alltagssituationen von kontaminationsfreier Ernährung hin zu sozial-psychologischen Herausforderungen sind, können Ärzte das auch gar nicht abdecken. Langfristig überwachen sie den Therapieverlauf und schauen, wie sich die Antikörperwerte entwickeln und ob zum Beispiel eine refraktäre Zöliakie vorliegt. Da jeder Körper individuell ist, lohnt es sich aber, bei sich selbst aufmerksam zu sein, welche Zusammenhänge man zum Beispiel zwischen der Ernährung und Stress findet oder welche anderen körperlichen Erkrankungen oder Symptome, wie Haarverlust oder das Ausbleiben der Periode, man bemerkt, um dann eine Schnittstelle sein zu können zwischen den Ärzten, die man aufsucht.

Das Informieren in Eigenregie ist ja auch anstrengend. Lässt sich das vereinfachen?

Der Informationsaufwand am Anfang ist in der Tat sehr groß. Deshalb ist es wichtig, sich dafür bewusst Zeit einzuräumen und ein paar Stunden in den ersten Wochen dafür einzuplanen, Informationen zu suchen, auszudrucken, zu lesen. Um das Ganze zu vereinfachen, kann man sich Hilfestellungen machen, indem man zum Beispiel eine kleine Checkliste mit den verbotenen Zutaten in den Geldbeutel legt. Das Gute ist: Man muss das Rad nicht neu erfinden und kann auf all das zurückgreifen, was es schon gibt. Deshalb rate ich dazu, sich eine Regionalgruppe der jeweiligen Zöliakiegesellschaft zu suchen, denn hier sitzen die alten Hasen mit viel Erfahrung, die Tipps und Orientierung geben und aufzeigen können, mit welchen Themen es Sinn hat, sich wann zu beschäftigen. Es ist auch sehr sinnvoll, an den Informationsaufwand mit Neugier ranzugehen und sich bei neuen Informationen zu sagen: „Interessant, das wusste ich noch nicht!“ anstelle von „Nicht das jetzt auch noch!“

Und welche Tipps haben Sie, um das anfängliche Gefühl der Überforderung in ein Gefühl der Sicherheit zu verwandeln?

Da es nach einer Zöliakiediagnose viele neue Dinge zu beachten gibt, ist dies eine Zeit, die von Unsicherheit geprägt ist, und am besten hilft es, das auch anzuerkennen. Da einem zunächst noch so viel unbekannt ist, geht es auch nicht ohne Unsicherheit. Man kann sich aber darin sicher fühlen, dass man es schafft, sich einzuarbeiten. Dafür hilft es, sich Stück für Stück kleine Ziele zu setzen, die so klein sind, dass man sie auch erreichen kann. So arbeitet man sich Schritt für Schritt aus dem Gefühl der Unsicherheit heraus. Zum Beispiel kauft man sich am Anfang zunächst fertig gebackenes Brot. In einem nächsten Schritt versucht man, eine Brotbackmischung, die 100-prozentig funktioniert. Nach und nach kann man sich dann auch an aufwändigere Brotrezepte heranwagen. Das erste glutenfreie Backprojekt sollte nicht gerade ein Hefezopf sein, da dieser vermutlich

nicht auf Anhieb gelingt. Für die Auswahl geeigneter Ziele kann man sich immer wieder Tipps bei schon erfahreneren Zöli einholen. Auch das persönliche Umfeld kann man einbeziehen, indem Freunde beispielsweise nach Restaurants mit glutenfreiem Angebot Ausschau halten oder einem Mut machen. Das Umfeld kann hier sehr entlastend wirken.

In welchem Umfang sollte man das Umfeld aufklären?

Je mehr Verantwortung man abgibt, desto mehr sollte man auch das persönliche Umfeld aufklären. Wenn zum Beispiel jemand anderes für einen kocht oder man sich eine Tüte Chips teilt, ist es wichtig zu informieren, da sonst Kontamination passieren kann. Aber auch wenn man sich Unterstützung und Verständnis von Freunden oder der Familie wünscht, muss man diese über die Gegebenheiten der Zöliakie informieren, damit sie einen trösten oder unterstützen können. Da Zöliakie eine Erkrankung mit hoher Dunkelziffer ist, kann man außerdem, wenn jemand beispielsweise über häufige Bauchschmerzen klagt, einen Hinweis geben, dass auch eine Zöliakie dahinterstecken könnte.

Genügt es aus Ihrer Sicht, sich einmal ausgiebig zu informieren oder sollte man dauerhaft dranbleiben?

Eine Zöliakie ist ein sehr komplexes Krankheitsbild, an dem stetig geforscht wird. Da noch nicht alles über die Erkrankung bekannt ist, empfehle ich, regelmäßig up to date zu bleiben. Aber auch für den Alltag ist es sinnvoll, dauerhaft informiert zu sein – zum Beispiel in Bezug auf neue Produkte, die auf den Markt kommen oder bei Angeboten in Supermärkten oder Onlineshops, um den hohen Preisen etwas entgegenzuwirken. Als Einzelperson kann man das gar nicht alles im Blick haben, weshalb Vernetzung in Gruppen ein wichtiger Baustein ist. Ich selbst war auch überrascht, als ich erfahren habe, dass man bei Vorliegen einer Zöliakie bei biologisch abbaubaren Verpackungen aufpassen muss. Wenn ich nicht in Zöli-Gruppen unterwegs wäre, wüsste ich das nicht. Es braucht also eine dauerhafte Neugierde.

Wie und wo können sich Betroffene oder auch Familienangehörige informieren?

Zöliakiegesellschaft

Eine erste gute Anlaufstelle für Neudiagnostizierte ist die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft (DZG) beziehungsweise je nach Wohnort die österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie oder die IG Zöliakie in der Schweiz. Hier gibt es gebündelte Informationen und Tipps von Menschen, die sich gut mit der Erkrankung auskennen.

Ernährungsberatung

Gerade zu Beginn ist eine Ernährungsberatung sinnvoll. Eine Überweisung stellt der behandelnde Arzt aus. Da Ernährungsberater sehr unterschiedliche Schwerpunkte haben, ist es sinnvoll, sich jemanden zu suchen, der auf Zöliakie spezialisiert ist. Eine Übersicht über Ernährungsberater, die sich mit Zöliakie auseinandergesetzt haben, gibt es beispielsweise bei der DZG. Mehr Hintergründe und Infos zum Finden eines geeigneten Ernährungsberaters können Sie im Ratgeber in Gluten Free Nr. 22 nachlesen.

Gruppen oder Accounts auf Social Media

Um passiv an Informationen zu kommen, ist Social Media optimal. Man muss nur einem Account folgen oder einer Gruppe beitreten und schon erhält man laufend Informationen, ohne viel dafür tun zu müssen. Allerdings muss man einschätzen können, ob der jeweilige Account auch eine fachlich gute Quelle darstellt. Deshalb empfiehlt es sich, sich am Anfang bei offiziellen Quellen zu informieren und, sobald man mehr Sicherheit erlangt hat, sich auch auf anderen Accounts umzuschauen.

BRÖT & BRÖTCHEN

Abwechslung
im Brotkorb



LIEBLINGSBROT
OHNE HEFE
SEITE 40

HIER KOMMEN NEUE BROT- UND BRÖTCHENIDEEN FÜRS FRÜHSTÜCK, DIE BROTZEIT AM MITTAG UND DAS ABENDBROT. ALS TRIEBMITTEL KOMMT DABEI MAL HEFE UND MAL BACKPULVER ZUM EINSATZ UND ALLE DREI KREATIONEN SIND RECHT SCHNELL ZUBEREITET.

KNUSPER- BRÖTCHEN MIT HAFERFLOCKEN

Zutaten für 12 Stück

→ Für den Teig:

15 g frische Hefe /
270 g lauwarmes Wasser /
20 g Goldleinsamen /
150 g glutenfreies Hafermehl /
150 g glutenfreies Reismehl /
70 g glutenfreies Hirsemehl /
100 g Kartoffelstärke /
30 g Tapiokastärke /
2 TL Pfeilwurzelsstärke /
2 TL Flohsamenschalenpulver
(z. B. Flohsalux) /
½ TL Xanthan / 250 g Buttermilch /
50 g glutenfreier Sauerteigansatz
(aus dem Kühlschrank) /
50 g Sonnenblumenkerne /
50 g glutenfreie kernige
Haferflocken /
20 g Chiasamen / 10 g Salz /
20 g Raps- oder Sonnenblumenöl /
glutenfreies Mehl zum Arbeiten

→ Zum Bestreuen:

10 g Goldleinsamen /
20 g glutenfreie kernige
Haferflocken

1. Die Hefe mit 100 g Wasser verrühren und abgedeckt beiseitestellen.
2. Inzwischen die Goldleinsamen verlesen. Mehle, Stärke, Flohsamenschalenpulver und Xanthan in der Rührschüssel der Küchenmaschine mischen. Buttermilch, Sauerteigansatz, Sonnenblumenkerne, Haferflocken, Goldleinsamen, Chiasamen,



Hefewasser und weitere 170 g Wasser hinzufügen und alles mit dem Flachrührer 1 Minute vermischen. Die Schüssel abdecken und den Teig 20 Minuten quellen lassen.

3. Den Teig 2 Minuten mit dem Flachrührer kneten, dann Salz und Öl hinzufügen und weitere 2 Minuten kneten. Die Schüssel abdecken und den Teig 1 Stunde ruhen lassen.
4. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit leicht bemehlten Händen zu einem 24 x 28 cm großen Rechteck flach drücken. Mit

einer Teigkarte in 12 Rechtecke à 7 x 8 cm teilen. Die Oberfläche der Teiglinge mit Wasser besprühen und mit Goldleinsamen und Haferflocken bestreuen. Noch einmal Wasser darüber sprühen und die Samen und Flocken etwas in den Teig drücken.

5. Die Teiglinge auf Backpapier legen, mit Folie abdecken und 15 Minuten gehen lassen.
6. Den Backofen auf 250 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein umgedreht auf der mittleren Schiene eingeschobenes Blech mitvorheizen.



Emilia-Romagna

Kulinarische Reise
durch Italien



Risotto mit
Spargel und
Garnelen
Seite 61

Die Emilia-Romagna ist nicht nur die Heimat von Ferrari, Lamborghini und Maserati, sondern unter Feinschmeckern auf der ganzen Welt bekannt für Spezialitäten wie Aceto Balsamico di Modena, Parmigiano Reggiano und Prosciutto di Parma. Die Küche der Region gilt zu Recht als eine der besten der Welt. Wo immer es möglich ist, wird mit regionalen und saisonalen Zutaten gekocht, so findet sich im Frühling beispielsweise in vielen Gerichten grüner Spargel aus Ferrara. Francesca Fasola verrät uns drei Köstlichkeiten aus dieser wunderschönen Gegend.



Rezepte von Francesca Fasola

Die italienische Köchin hat sich auf die glutenfreie Küche spezialisiert. Eine Tante ihres Mannes und ein Freund haben Zöliakie, sie selbst eine Glutensensitivität. Ihr war es wichtig, dass alle sorglos das Gleiche essen können, ohne Angst vor einer Kontamination zu haben. Sie tüftelt so lange an Rezepten für gefüllte Pasta, aber auch Tagliatelle, Apfelkuchen, Ciabattabrot und Pizza, dass sie von glutenhaltigen nicht zu unterscheiden sind. Das bestätigen ihr auch ihre italienischen Freunde, die Gluten essen können. Und wenn ein Italiener keinen Unterschied merkt, ist das Ziel erreicht!

Risotto mit Spargel und Garnelen

Zutaten für 4 Portionen

→ Für die Garnelenbrühe:

12 Garnelenköpfe und -schalen /
2 EL Bratöl / 2 Selleriestangen /
1 gelbe Zwiebel /
3 Knoblauchzehen /
8 Pfefferkörner /
1 Prise grobes Salz /
2 l kaltes Wasser

→ Für den Risotto:

12 Stangen grüner Spargel /
1 Knoblauchzehe /
3 EL Olivenöl extra vergine /
Salz / weißer Pfeffer /
320 g Risottoreis
(am besten Carnaroli) /
100 ml Weißwein /
12 Garnelen

1. Für die Garnelenbrühe Köpfe und Schalen der Garnelen entfernen. Das Garnelenfleisch beiseitelegen, es wird für den Risotto benötigt.

2. Die Garnelenköpfe und -schalen in einer großen Pfanne mit dem Öl einige Minuten anbraten.

3. Den Sellerie waschen und putzen, Zwiebel und Knoblauch abziehen und mit dem Sellerie in Stücke schneiden. Mit Pfefferkörnern und grobem Salz in die Pfanne geben, alles mischen und ein paar Minuten ziehen lassen. Mit kaltem Wasser bedecken, zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und mindestens 50 Minuten kochen lassen.

4. Die Brühe durch ein Haarsieb filtern und 1,5 Liter für die Zubereitung des Risottos abmessen.

5. Den Spargel waschen, von holgigen Enden befreien und schräg in Scheiben schneiden, die Spitzen dabei ganz lassen. Den Knoblauch abziehen. In einem großen Topf die nur leicht angedrückte Knoblauchzehe mit den Spargelscheiben und Spargelspitzen in 2 EL Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, vorsichtig vermischen und, wenn der Spargel weich ist, die Spitzen (für die Garnitur beiseitelegen) und die Knoblauchzehe entfernen. Den Reis mit den Spargelscheiben im Topf rösten. Mit dem Weißwein ablöschen, verdampfen lassen und immer etwas Garnelenbrühe zugießen, sobald die vorherige aufgesogen ist (das ist ganz wichtig!).

