

GLUTENFREI!

DAS GOLDENE VON GU



WEIZENFREIE REZEPTE
ZUM GLÄNZEN UND GENIEßEN

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Alessandra Redies

Lektorat: Katrin Wittmann

Korrektur: Andrea Lazarovici

Bildredaktion: Adriane Andreas

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Chiara Knell

 ISBN 978-3-8338-9438-1

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Coverabbildung: Hans Döring; The Noun Project

Fotos: Klaus Arras; Mona Binner; Barbara Bonisolli; Becca Crawford; Vivi D'Angelo; Deutsche Zöliakie Gesellschaft e. V.; Klaus-Maria Einwanger; Maria Grossmann und Monika Schuerle; Julia Hoersch; JUNI; Silvio Knezevic; Kramp + Gölling Fotodesign; Coco Lang; Mathias Neubauer; Jörn Rynio; Wolfgang Schardt; Anke Schütz; Shabnam Shameli; Thorsten Suedfels; Nicky Walsh; Alexander Walter; Katrin Winner

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-9438 05_2024_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Backofenhinweis

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder beim Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.

 Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen und veganen Gerichte gekennzeichnet.



GLUTENFREIE BASICS

GENUSS OHNE REUE

Glutenfreie Ernährung

Für die Entscheidung, sich glutenfrei zu ernähren, gibt es zwei unterschiedliche Gründe:

- Menschen, die ihren Darm entlasten wollen oder **glutensensitiv** sind, ernähren sich freiwillig glutenfrei. Sie erleiden keinen gesundheitlichen Schaden, wenn sie kleine Mengen glutenhaltiger Lebensmittel verzehren.
- Menschen dagegen, bei denen vom Facharzt die Autoimmunerkrankung **Zöliakie** diagnostiziert wurde, haben keine Wahl. Sie müssen dieses Protein ihr Leben lang meiden, um eine chronische Entzündung und Schädigung des Dünndarms zu unterbinden.

Es gibt Hinweise, dass in den westlichen Ländern bis zu sechs Prozent der Bevölkerung auf Gluten reagieren, ohne an Zöliakie erkrankt zu sein. Wenn Sie nach dem Essen oft leichte Bauchbeschwerden haben, ist es vielleicht sinnvoll, den Darm etwas zu entlasten, um ihn zur Ruhe zu bringen. Es kann helfen, eine Weile Gluten wegzulassen. Die Rezepte in diesem Buch unterstützen Sie dabei. Trotzdem sollten Sie Ihre Darmprobleme von einem fachkundigen Arzt genau untersuchen lassen.

Was ist Gluten?

Gluten ist der Hauptbestandteil von bei uns heimischen Getreideprodukten. Es ist ein Speicherprotein, das auch **Klebereiweiß** genannt wird, weil es Wasser bindet und damit Teige stabilisiert und zusammenhält. Es fungiert ferner als Emulgator und Träger von Aromastoffen, weshalb es auch als Zusatzstoff in der Lebensmittelindustrie eine große Rolle spielt.

Gluten steckt in den **Getreidesorten** Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Triticale, Emmer, Grünkern, Urkorn, Khorosan

und bedingt auch in Hafer (s. >). Wer auf Gluten verzichten muss, darf keine Produkte essen, die es enthalten, und muss beim Einkaufen die Zutatenlisten genau studieren. Denn viele verarbeitete Lebensmittel enthalten Gluten – oft welche, in denen Sie es gar nicht vermuten würden. Selbst zu kochen und zu backen schafft deshalb Ihre sichere »glutenfreie Insel«.



SICHER EINKAUFEN Auf das Logo der Deutschen Zöliakie Gesellschaft können Sie sich verlassen: Die durchgestrichene Ähre auf der Verpackung kennzeichnet glutenfreie Produkte.

Glutenfreie Lebensmittel erkennen

Lebensmittel mit weniger als 2 mg Gluten pro 100 g gelten als glutenfrei und sind durch das **Siegel der DZG** (Deutsche Zöliakie Gesellschaft e. V.) gekennzeichnet: Die durchgestrichene Ähre auf der Verpackung gibt Ihnen grünes Licht. Umgekehrt gilt: Produkte, die Gluten enthalten, müssen entsprechend gekennzeichnet sein. Jede

glutenhaltige Grundzutat muss sich auf der Packung in der Zutatenliste von allen anderen Zutaten abheben – egal ob durch eine andere Schriftgröße, -art oder -farbe. Für unverpackte Ware oder Angebote an Marktständen oder Mittagstischen können Sie diese Information beim Servicepersonal erfragen oder sie liegt in irgendeiner Form schriftlich vor.

EIN DRINGENDER HINWEIS

Sollten Sie den Verdacht haben, Gluten nicht zu vertragen, gehen Sie unbedingt zum Arzt! So erfahren Sie, in welchem Maß Sie sich künftig einschränken und Ihre Ernährungsgewohnheiten umstellen müssen. Dieses Buch ist kein Ersatz für eine professionelle Anamnese und Diagnostik!



FRISCH UND BUNT Jegliches Obst und Gemüse ist von Natur aus glutenfrei, wenn Sie es frisch einkaufen.



MILCH & CO. Das gleiche gilt für alle Milchprodukte, Fleisch und Fisch.

Welche Lebensmittel kann ich essen?

Die gute Nachricht: Die allermeisten **frischen Lebensmittels** sind sowieso glutenfrei, wie Kartoffeln, Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Kräuter, Obst, Nüsse, Samen, Einzelgewürze (s. >), Milch und Milchprodukte (z. B. Naturjoghurt, Buttermilch, Quark, Frischkäse natur, naturbelassener Käse, Butter), Sojamilch, Tofu, Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Eier, Pflanzenöle, Margarine, Zucker, Honig, Reissirup, Getränke (z. B. Kaffee, Tee, reine Fruchtsäfte, Mineralwasser, Kakaopulver), Essig.

Da Standardgetreidesorten wie Weizen, Roggen und Dinkel für die glutenfreie Ernährung nicht infrage kommen, müssen Sie auf Alternativprodukte ohne dieses Klebereiweiß ausweichen. Glutenfreie Getreidealternativen sind Amarant, Buchweizen, Hirse, Mais, Quinoa, Reis, Teff, Wildreis, Kartoffel-, Mais-, Maniok- und Reisstärke, Tapioka, Kastanien-, Lupinen-, Kichererbsen- und Mandelmehl sowie daraus hergestellte Teig- und Backwaren.

Obendrein gibt es glutenfreie diätetische **Spezialprodukte**, die Ihnen das Kochen erleichtern. Dazu gehören Monomehlprodukte, fertige glutenfreie Mehl- und Backmischungen für Brot, Brötchen und Kuchen. Außerdem Packungen mit glutenfreiem Knäckebrot, Zwieback, Gebäck, Keksen, Waffeln, Kuchen, Riegeln, Müslimischungen, Teigwaren, Verdickungsmitteln, Backzutaten und Tiefkühlprodukten. Inzwischen haben viele große Supermärkte Extra-Regale mit glutenfreien Lebensmitteln.

Grauzone Hafer

Hafer ist eigentlich glutenfrei. Deshalb darf nach der neuen Zöliakie-Leitlinie sortenreiner und nicht kontaminierter Hafer als glutenfrei gekennzeichnet werden. Die Sache mit der Kontamination ist jedoch gar nicht so einfach. Denn glutenhaltige Samen können wegen ihrer guten Flugeigenschaften auch während des Anbaus, der Lagerung oder des Transports die Haferernte »verunreinigen«. Deshalb empfiehlt die DZG, nicht mehr als 50 g »glutenfreien« Hafer pro Tag zu essen. An Zöliakie erkrankte Kinder und Patienten mit hohen Werten sollten ganz auf Hafer verzichten. Wenn Sie auf Nummer Sicher gehen wollen, tun Sie das auch. Deshalb haben wir in dieses Buch vorsichtshalber keine Rezepte mit Hafer aufgenommen.

GLUTENHALTIGES GETREIDE	GLUTENFREIE GETREIDE- UND MEHLSORTEN
Weizen	Buchweizen
Roggen	Hirse
Dinkel	Quinoa
Gerste	Amarant
Bulgur	Teff
Grünkern	Reis/Reismehl/Wildreis
Einkorn, Emmer, Urkorn	Mais/Maismehl, Tapioka
Kamut	Kartoffel-, Mais-, Maniok- und Reisstärke
Tritikale	Kastanien-, Lupinen- und Kichererbsenmehl
(Hafer)	Mandelmehl



ALLES DOPPELT Zöliakie-Patienten brauchen lauter eigene Küchenutensilien, weil sie auch mit kleinsten Mengen Gluten nicht in Berührung kommen dürfen.

Ihre Küche braucht Struktur

Sollten Sie oder ein Familienmitglied unter echter **Zöliakie** leiden, gelten sehr strenge Verhaltensregeln für die Küche, denn schon kleinste Mengen an Gluten können einen Krankheitsschub auslösen.

In den meisten Fällen sind in einer Familie nicht alle Mitglieder erkrankt, weshalb in der Küche auch mit

glutenhaltigen Zutaten gewerkelt wird. Um die Zöliakie-Betroffenen Haushaltsmitglieder keiner Gefahr auszusetzen, gibt es ein paar Dinge im häuslichen Miteinander zu beachten.

Wenn möglich, legen Sie zwei streng getrennte **Arbeitsbereiche** in Ihrer Küche fest. Im einen wird nur Glutenfreies zubereitet, im anderen Glutenhaltiges. Gibt es nur einen Arbeitsplatz in Ihrer Küche, arbeiten Sie für die glutenfreie Küche auf einer Backmatte.

Für die Aufbewahrung von Lebensmitteln in einer Küche, in der zweigleisig gearbeitet wird, sind zwei **getrennte Schränke** ideal.

Doppelte Ausstattung

Schaffen Sie sich alle **Küchenutensilien doppelt** an, wie Teller, Bretter, Backpinsel, Teigschaber, Schneebesen, Rührschüsseln, Backformen, Handrührgeräte und Küchenmaschinen, und markieren Sie die Teile für die glutenfreie Küche mit spülmaschinenfester Farbe. Bretter und andere Gerätschaften sollten aus Plastik sein, denn Holz lässt sich kaum von daran haftendem Gluten befreien. Diese Ausstattung bekommt eine eigene **Schublade** und sollte auch nicht mit glutenbehafteten Lebensmitteln in Berührung kommen.

Das Gleiche gilt für Arbeitsplatz, Spültücher, Handtücher und den **Backofen**. Den wischen Sie einfach nach jedem Gebrauch mit Spülmittel oder einem feinen Scheuermittel aus.

Auf dem Esstisch

Selbstverständlich wird glutenfreies Brot in einem eigenen Körbchen aufgetischt – das ist Ihnen sicherlich klar – ebenso

wie die Anschaffung eines zweiten Toasters fürs glutenfreie Gebäck. Aber auch wenn Sie mit einem glutenbehafteten Messer ein Stück Butter aus der Butterdose holen oder dieses Messer ins Marmeladenglas eintauchen, sind die Lebensmittel für einen Zöliakie-Kranken schon eine potenzielle Gefahrenquelle. Schaffen Sie sich deshalb auch von diesen Dingen eine doppelte Ausstattung an und markieren Sie sie entsprechend.

RISIKO: VERSTECKTES GLUTEN

Halten Sie bei allen verarbeiteten Produkten die Augen offen und lesen Sie die **Zutatenliste** genau. Denn Gluten lauert in vielen Lebensmitteln, die auf den ersten Blick ganz harmlos wirken, z. B. in TK-Gemüse, dem Mehl zugesetzt ist, in Roter Grütze und anderen angedickten Fruchtmusen, in Kartoffelerzeugnissen wie Knödeln, Kroketten oder Chips sowie in Wurstwaren, Fischerzeugnissen und Süßigkeiten. Aber auch vermeintlich glutenfreie Getreidesorten wie Buchweizen oder Reis können mit kontaminiert sein. Kaufen Sie deswegen am besten solche Lebensmittel nur, wenn sie als »glutenfrei« gekennzeichnet sind. Und werfen Sie einen Blick in Ihren Medikamenten- und Kosmetikschrank: Nahrungsergänzungsmittel, Zahnkosmetika, Lippenstifte und Tabletten können Gluten als Trägerstoff enthalten.



FÜR KUCHEN Die helle Mehlmischung enthält Reis-, Mais- und Tapiokamehl.



FÜR BROT Die dunkle Mehlmischung enthält Buchweizen, Hirse und Quinoa.

Zutaten für die glutenfreie Bäckerei

Je nach gewünschtem Geschmack des Gebäcks wählen Sie zunächst das **Grundmehl** aus. Zur Verfügung stehen Ihnen Amarant, Buchweizen, Hirse, Kichererbsenmehl, Lupinenmehl, Sojamehl, Teffmehl, Mandelmehl, Bananenmehl, Kastanienmehl, Kokosmehl und Quinoa.

Um Feuchtigkeit im Teig zu binden und wegen ihrer guten Quelleigenschaften, benötigen Sie für glutenfreie Teige **Stärke** und/oder andere Quellmittel wie Kartoffelmehl, Kartoffelstärke, Maismehl, Reis oder Tapiokamehl.

Ohne **Verdickungsmittel** geht in der glutenfreien Backstube nichts. Deshalb sollten in Ihrem Backregal Agar-Agar, Guarkernmehl und/oder Pfeilwurzmehl nicht fehlen.

Ballaststoffe wirken in glutenfreiem Teig ebenfalls als Verdickungsmittel und binden zugleich Feuchtigkeit. Das macht Ihr Gebäck schön saftig und obendrein kurbeln Sie damit Ihre Verdauung an. Für eine gute Teigführung sorgen Apfelpektin, Flohsamenschalen und Zuckerrübenballaststoff.

Den nötigen Auftrieb geben auch glutenfreiem Teig die **Backtriebmittel**. Hier können Sie zum Altbekannten greifen, denn die meisten Produkte sind von Haus aus glutenfrei: Backpulver, Hefe, Hirschhornsalz, Weinsteinbackpulver, Pottasche oder Backferment.

Natürlich können Sie mit etwas Erfahrung Ihre eigenen glutenfreien Teige kreieren. Für den Anfang können Sie sich aber auch die beiden folgenden Mehlmischungen zusammenstellen, die Sie dann je nach Rezept mit den entsprechenden flüssigen Zutaten sowie dem gewünschten Backtriebmittel mischen.

Weitere **Tipps** für die Herstellung verschiedener Grundrezeptarten finden Sie auf [>](#).

HELLE MEHLMISCHUNG

Für 525 g Mehlmischung
5 Min. Zubereitung

150 g Maismehl
150 g Klebreismehl aus Rundkornreis
125 g Maisstärke
75 g Tapiokamehl · 5 g Guarkernmehl
5 g gemahlene Flohsamenschalen
15 g BallastoMaxx (fertige Ballaststoffe)

1. Alle Zutaten in einer großen Schüssel gut vermengen und zum Aufbewahren in eine dicht schließende Plastik- oder Metalldose geben.
2. Die Mehlmischung eignet sich für Biskuit, Hefe-, Rühr- und Mürbeteige – egal ob für süße oder herzhafte Speisen und Gebäcke.

DUNKLE MEHLMISCHUNG

Für 510 g Mehlmischung 5 Min. Zubereitung

100 g Buchweizenmehl · 100 g Hirsemehl
100 g gemahlene rote Quinoa (ersatzweise Teffmehl)
125 g Maisstärke
75 g Tapiokamehl · 5 g Guarkernmehl
5 g gemahlene Flohsamenschalen

1. Alle Zutaten in einer großen Schüssel gut vermengen und zum Aufbewahren in eine dicht schließende Plastik- oder Metalldose geben.
2. Die Mehlmischung ist perfekt für herzhafte Teige wie Brot und Brötchen mit Sauerteig, Kernen und Nüssen.

Die glutenfreie Bäckerei hat ihre eigenen Gesetze

Wer mit glutenfreien Mehralternativen backen will, muss einige Erfahrungswerte aus der herkömmlichen Bäckerei mit Gluten als »Kleber« für den Teig über Bord werfen. Ein glutenfreier Rührteig sieht wegen der veränderten Wasserbindungs- und Fließfähigkeit sowie Elastizität nicht unbedingt so aus, wie Sie es gewohnt sind. Die glutenfreie Bäckerei braucht etwas Umgewöhnung, aber wenn Sie den Dreh raushaben, kommt der Genuss nicht zu kurz.

Glutenfreie Teige bestehen gewöhnlich zu 40 Prozent aus Stärke und zu 60 Prozent aus einer verträglichen Mehralternative. Und je nachdem, welcher Mehlersatz verwendet wird, variieren Rühr- bzw. Knetzeiten und die benötigte Flüssigkeitsmenge.

Was muss ich beachten?

Große Temperaturunterschiede bei den Zutaten nehmen glutenfreie Teige übel. Legen Sie deshalb alle Zutaten rechtzeitig bereit und lassen Sie sie **Raumtemperatur** annehmen.

Wiegen Sie die trockenen Zutaten genau ab und geben Sie die Flüssigkeiten nur portionsweise dazu. Die Menge kann je nach verwendeter Mehlmischung oder -sorte variieren.

Rühren und kneten Sie die Teige nur kurz, bis alle Zutaten miteinander vermischt sind, denn die Stärkekomponekte im Teig kann die Flüssigkeit nicht lange festhalten.

Die **Teigruhe** muss lange genug dauern, damit die Ballaststoffe genug Zeit zum Quellen haben.

Wenn Sie mit einer **Küchenmaschine** arbeiten, kneten Sie Teige statt mit dem Knethaken lieber mit einem Flachrührer.

dem Puderzucker in einen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren, dann kalt stellen.

4. Die weiße Schokolade in Stücke brechen. 100 g Sahne in einem Topf erhitzen, die Schokolade darin schmelzen und wieder etwas abkühlen lassen.
5. Das Erdbeerpüree, die Schokoladensahne und den Mascarpone mit den Rührbesen des Handrührgeräts cremig rühren. Übrige Sahne mit Gelatine-Fix steif schlagen. Die Erdbeer-Schoko-Creme unter die Sahne rühren und die Creme kalt stellen.
6. Den Mandelbiskuit waagerecht in drei Böden teilen. Auf 2 Böden jeweils ein Viertel der Creme gleichmäßig verstreichen. Die Böden aufeinandersetzen und den dritten Boden darauflegen. Die Torte ringsum mit der übrigen Creme locker einstreichen.
7. Die Erdbeeren für die Garnitur waschen und trocken tupfen, einige mitsamt dem Grün halbieren. Die Torte mit den Beeren und Minzeblättchen garnieren, auf eine Platte setzen und servieren.

GENUSS-TIPP

Für eine besonders fruchtige Variante die Böden mit 150 g Aprikosenkonfitüre glasieren und die Torte zusätzlich mit 200 g Erdbeeren füllen.

VORRATS-TIPP

Die Torte lässt sich ohne Deko gut einfrieren.
Zum Auftauen einfach 2 Std. in den Kühlschrank stellen.
200 g Sahne mit 1 Pck. Sahnesteif aufschlagen, 2 EL Erdbeersirup darunterrühren und die Torte vor dem Servieren damit verzieren.



SCHOKO-BROMBEER-TORTE

beeriger Schokotraum – der Star auf der Kaffeetafel

Für 10 Stücke

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Backzeit 50 Min.

Kühlzeit 13 Std.
pro Stück ca. 310 kcal

Für den Tortenboden:

4 Eier (M) · Salz
1 EL weiche Butter
100 g Zucker
50 g Mandelmehl
1 TL Johannisbrotkernmehl
3 TL Backpulver (glutenfrei)
3 TL Kakaopulver
1 Prise Zimtpulver

Für die Brombeercreme:

300 g Brombeeren
60 g Zucker
3 Blatt Gelatine
200 g Sahne
1 TL gemahlene Vanille
250 g Quark

Für die Ganache:

75 g Zartbitterschokolade
(mindestens 80 % Kakaogehalt)
200 g Sahne

Außerdem:

1 Springform (ca. 20 cm Ø)
Butter für die Form
1 Handvoll Brombeeren

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen, den Rand mit Butter einfetten. Für den Tortenboden die Eier trennen und die Eiweiße mit 1 Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Eigelbe, Butter und Zucker mit den Rührbesen des Handrührgeräts in 3-4 Min. cremig rühren. Mandel- und Johannisbrotkernmehl, Backpulver, Kakaopulver und

Zimt mischen. Die Mehlmischung zur Eigelbmasse geben und gleichmäßig unterrühren. Anschließend den Eischnee in zwei Portionen unterheben.

2. Den Teig in die vorbereitete Springform füllen, glatt streichen und im heißen Ofen (Mitte) 45–50 Min. backen. Den fertigen Tortenboden herausnehmen und auf einem Kuchengitter 1 Std. auskühlen lassen.
3. Für die Brombeercrème die Beeren verlesen, waschen und zusammen mit 1 EL Zucker in einem Topf aufkochen, dann bei kleiner Hitze in ca. 10 Min. weich köcheln lassen, bis sie platzen. Die Beeren abkühlen lassen und durch ein Sieb streichen. Die Gelatine 5 Min. in kaltem Wasser einweichen und tropfnass in einem kleinen Topf bei kleiner Hitze schmelzen. Die Sahne mit Vanille und dem übrigen Zucker steif schlagen. Den Quark mit dem Brombeermark verrühren. 2 EL davon abnehmen und mit der Gelatine verrühren, dann die Gelatinemischung unter die übrige Quarkcrème rühren und die Sahne darunterheben.
4. Den Tortenboden zweimal waagrecht durchschneiden. Einen Boden auf eine Platte legen und mit einem Tortenring umschließen. Die Hälfte der Creme daraufgeben und glatt streichen. Den zweiten Boden auflegen, die übrige Creme daraufgeben und gleichmäßig verstreichen. Mit dem letzten Boden abschließen und die Torte über Nacht kühl stellen.
5. Für die Ganache die Schokolade hacken und in eine Schüssel geben. Die Sahne aufkochen, die Schokolade damit übergießen und kurz stehen lassen. Alles homogen verrühren, dann die Ganache abkühlen und 10 Std. im Kühlschrank fest werden lassen. Herausnehmen, in 1 Std. Zimmertemperatur annehmen lassen und die Ganache durchrühren, bis sie streichfähig ist. Die Torte