

# Glutenfrei in Mittelfranken

Ihr Lieben, zuhause stellt die glutenfreie Ernährung bei Zöliakie meist kein Problem dar. Schnell sind die Anforderungen der Ernährungsumstellung verinnerlicht und alles Erforderliche, für eine gesicherte glutenfreie Ernährung ausgeführt. Erst im Urlaub, bei Ausflügen oder beim Essengehen kann die Ernährung bei Zöliakie zum Problem werden. Aufgrund der Deklarationspflicht sollten auch bei losen Lebensmitteln alle Zutaten klar ersichtlich sein, praktisch funktioniert es leider nicht immer. Zudem stellt die Kontamination das größte Problem dar. Leider ist meist nicht bekannt, dass bereits 0,08g Weizenmehl bei Zöliakiebetroffenen eine Entzündung der Darmschleimhaut hervorrufen kann und bereits eine solch geringe Menge zu typischen Symptomen führen kann.

Es ist jedoch möglich, auswärts glutenfreie Speisen zu erhalten und ich bin sehr dankbar, dass es bei den nachfolgenden Einrichtungen eine tolle und leckere Auswahl gibt :-). Im Beitrag zeige ich euch Einrichtungen in Mittelfranken mit glutenfreiem Angebot, welche bereits von mir besucht wurden. **Bei diesem Blogbeitrag handelt es sich um ein lebendes Dokument und es wird von Zeit zu Zeit erweitert. Wer eine der genannten Einrichtungen besucht, bitte stets darauf hinweisen, dass das Gericht glutenfrei benötigt wird.**

**Gasthof zum Goldenen Engel in 91572 Großried.** [HIER](#) geht's zur Website.

Ein Besuch in Großried ist mir immer eine große Freude, denn die liebe Ruth, die ich seit meiner Kindheit kenne, kocht hervorragend und ist stets unendlich bemüht, wenn es um Speisen für uns Zolis geht! Wenn Zeit ist, bereitet sie sogar glutenfreie Spätzle und glutenfreien Kaiserschmarrn zu und alles schmeckt unsagbar köstlich! Dort ist stets glutenfreies Paniermehl auf Lager und so stellt die Zubereitung von Schnitzel und Cordon bleu in glutenfreier Form kein Problem dar. Viele Saucen werden dort stets glutenfrei hergestellt. Da die Speisekarte wechselt, bei einem Besuch bitte stets erfragen, welche Gerichte glutenfrei sind und dann genießen ☺



**Landgasthof Birkel in 91567 Lammelbach.** [HIER](#) geht's zur Website.

Nur wenige Meter von meinem Heimatort entfernt befindet sich der ländlich gelegene Gasthof Birkel. Auch dort lässt es sich sehr gut glutenfrei speisen, es wird bestens auf die Anforderung der glutenfreien Ernährung eingegangen und mein Favorit ist das saftig gebratene Cordon bleu mit hausgemachtem Kartoffelsalat. Der Landgasthof ist bekannt für köstliche Salatteller, welche in glutenfreier Form bestens möglich sind, aber auch Steak mit Pommes, fränkische



Bratwürste mit Kraut und vieles mehr sind in glutenfreier Form erhältlich. Bitte auch hier stets darauf hinweisen, dass das Essen in glutenfreier Form benötigt wird, so wird bestens auf die Anforderung eingegangen.

**Gasthaus zur Linde in 91601 Bortenberg/Dombühl.** [HIER](#) geht's zur Website.

Das Gasthaus bietet fränkische Küche in bestem Preis-Leistungs-Verhältnis an und es wird hervorragend auf die Anforderungen der glutenfreien Ernährung eingegangen. Auch hier sind stets glutenfreie Semmelbrösel auf Lager und so sind Schnitzel, Cordon bleu und gebackenes Karpfenfilet (je nach Jahreszeit) bestens möglich. Pommes werden in einer separaten Fritteuse zubereitet und eine Vielzahl an weiteren Gerichten ist in glutenfreier Form ebenfalls erhältlich. Ich fühle mich bezüglich der glutenfreien Ernährung auch hier bestens aufgehoben und ich bin auch hier sehr dankbar, dass es so einfach sein kann, glutenfreie Speisen zu erhalten. Bitte auch hier bei der Bestellung stets mitteilen, dass das Essen in glutenfreier Form benötigt wird.



## Burg Colmberg Hotel & Restaurant in 91598 Colmberg.

[HIER](#) geht's zur Website.

Das exklusive Restaurant Burg Colmberg bietet ein tolles Ambiente und es wird bestens auf die Anforderung der glutenfreien Ernährung eingegangen. Im Rahmen einer Familienfeier erhielt ich dort eine köstliche Speisenauswahl in glutenfreier Form. Alle Soßen werden dort stets glutenfrei zubereitet und es steht glutenfreies Brot (Schär) auf Wunsch zur Verfügung. Auch hier erhielt ich eine rasche und kompetente Aussage über die Zubereitung der Speisen und ich fühlte mich gut aufgehoben bezüglich der glutenfreien Ernährung.



## Restaurant Zum Hochreiter in 91174 Spalt/Enderndorf am Brombachsee. [HIER](#) geht's zur Website.

Bei einem Ausflug zum schönen Brombachsee entdeckte ich das Restaurant Zum Hochreiter. Sehr freundlich wurde hier auf meine Frage nach glutenfreien Speisen eingegangen und auch die Wichtigkeit bezgl. einer möglichen Kontamination ist dort bekannt. Dort erhielt ich ein köstliches Gericht, Tafelspitz mit Wurzelgemüse und Kartoffeln und eine delikate, aromatische Dessertauswahl.



## Gaststätte Kniedlas Hüddn in 9047 Nürnberg

Diese Empfehlung stammt direkt vom Zöliakie Austausch:

„In Nürnberg könnt ihr leckere glutenfreie fränkische Gerichte und fränkisches Bier genießen. Einfach so ... In der Kniedlas Hüddn gibt es von panierter Schnitzel über Klos mit Soße, Schweinebraten, Schäufala, fränkische Bratwürste bis zum Apfelküchla leckere glutenfreie Gerichte.

Und dazu dann ein glutenfreies Bio-Bier von der Traditionsbrauerei Schleicher aus Oberfranken. ☺ So einfach kann es sein. Wir haben in Deutschland einige Gastronomen, bei denen wir uns richtig wohl fühlen. ☺

Reservieren vorab ist sehr sinnvoll um einen Platz und Essen zu bekommen!“

Mittlerweile besuchte ich die Einrichtung und ich kann dem positiven Kommentar vom Zöliakie Austausch völlig zustimmen! Die Kniedlas Hüddn ist eine Wohlfühl-Oase mit bester Hausmannskost und überaus freundlichem Personal. Auf Fragen zur glutenfreien Küche wird hervorragend eingegangen und die Anforderungen der glutenfreien Ernährung sind dort bestens bekannt. Eine eigens glutenfreie Speisekarte überzeugt durch die tolle Speisenauswahl und für mich war der Besuch dort so herrlich unbeschwert und genussvoll!

Homepage: [Home \(kniedlashueddn.de\)](http://kniedlashueddn.de)

Telefon: 0911 – 99449020

Facebook: <https://www.facebook.com/KniedlasHueddn>

