Hefefreies Brot

Menschen, die Backhefen nicht gut vertragen, müssen keineswegs auf Brot verzichten. Mit dem Rezept für hefefreies Brot können sie bedenkenlos genießen ohne Reue!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 40 min

Ruhezeit: 2,0 h

Gesamtzeit: 2,9 h

Zutaten

300 ml	Wasser
500 g	Dinkelmehl (helles)
2 TL	Natron
1 EL	Obstessig
2 EL	Olivenöl
2 TL	Salz

Für den Sauerteig

100 ml	Wasser
100 ml	Vollkorndinkelmehl

Zubereitung

1. Für hefefreies Brot wird zunächst ein leichter Sauerteig benötigt. Dazu das Vollkorn-Dinkelmehl mit dem Wasser verrühren und mit Folie abdecken. Mindestens 1-2 Tage rasten lassen.

2. Wenn sich in diesem Vorteig Blasen bilden und ein leicht säuerlicher Geruch entstanden ist, ist der Sauerteig bereit zur weiteren Verwendung. Dann mit Dinkelmehl, Wasser, Natron, Obstessig, Öl und Salz verkneten und zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

3. Den Teig kräftig durchkneten und wieder zugedeckt 1 weitere Stunde gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200°C vorheizen und eine Brotform mit Backpapier auslegen oder einfetten.

4. Den Teig in die Brotform füllen und glatt streichen. Ca. 10 Minuten im Ofen backen, dann eine kleine Tasse Wasser in den Ofen gießen, so dass Wasserdampf entsteht. Weitere 30 Minuten backen, dann herausnehmen, abkühlen lassen und servieren.

Tipp

Wer mag, kann den Teig für hefefreies Brot nach Belieben mit fein gewürfelten Zwiebeln und/oder frischen gehackten Kräutern verfeinern.