Glutenfreies Brot

Nicht nur Menschen mit Glutenunverträglichkeit freuen sich über dieses Rezept für glutenfreies Brot.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 1,5 h

Ruhezeit: 2,0 h

Gesamtzeit: 3,8 h



Zutaten

500 ml	Wasser (kaltes)
1 TL	Brotgewürz (bei Bedarf)
240 g	Buchweizenmehl
1 TL	Guarkernmehl
1 Würfel	Hefe
160 g	Kartoffelstärke (oder Maismehl)
50 g	Sonnenblumenkerne
50 g	Kürbiskerne
60 ml	Wasser (lauwarmes)
250 g	Reismehl
1 TL	Salz

Zubereitung

1. Für glutenfreies Brot das kalte Wasser etwa auf Körpertemperatur erwärmen (die Temperatur am besten am Handrücken oder an der Wange kontrollieren). Hefe zerbröseln und mit zwei Drittel der Kartoffelstärke (alternativ: Maismehl) vermengen.

2. Langsam das lauwarme Wasser dazugeben und unter ständigem Rühren zu einem glatten Teig verkneten. An einem warmen Ort zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit das Buchweizenmehl mit dem Reismehl und der restlichen Kartoffelstärke (oder dem Maismehl) mischen und die Kürbis- oder Sonnenblumenkerne unterrühren.

3. Bei ständigem Rühren die Hefemasse langsam unter die Mehlmischung kneten, dabei darauf achten, dass im Teig keine Klumpen entstehen. Die kleine Menge lauwarmes Wasser

unterrühren. Zugedeckt ca. 60 Minuten ruhen lassen. Eine Kastenform mit etwas Butter einfetten. Dann das Guarkernmehl und Salz dazugeben, alles gründlich durchkneten und in die Kastenform füllen. Weitere 30 Minuten gehen lassen.

4. Währenddessen den Backofen auf 160°C vorheizen. Das Brot darin ca. 80-100 Minuten backen. Mit der Stäbchenprobe testen, ob das Brot fertig gebacken ist (ein Holzstäbchen in die Mitte des Brotes stechen, wenn kein Teig daran kleben bleibt, ist das Brot fertig). Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und auf ein Kuchengitter aus der Form stürzen.

Tipp

Frisches glutenfreies Brot schmeckt sehr gut mit süßen und pikanten Brotaufstrichen.