

Glutenfreies Brot mit Sauerteig

- ✿ 200 g Sauerteig aus glutenfreiem Mehl (z.B. Buchweizen oder Hafermehl)
- ✿ 300 g Glutenfreies Mehl (z.B. 300 g Buchweizenmehl oder 100 g Hafer + 200 g Buchweizen)
- ✿ 50 g Kürbiskernmehl (optional)
- ✿ 25 g Flohsamenschalen (wichtig für die Struktur)
- ✿ 450 ml lauwarmes Wasser
- ✿ 1 TL Salz
- ✿ 1 TL Brotgewürz

Flohsamenschalen mit dem lauwarmen Wasser in einer Schüssel verrühren und 5 Minuten quellen lassen.

Die restlichen Zutaten in eine Rührschüssel geben und das in der Zwischenzeit gequellte „Flohsamengel“ dazugeben und alles mit Mixer und Knethaken 9 Minuten gut verrühren. (oder Thermomix Modus Teig kneten 3 min 30 sec)

Kastenform mit Olivenöl befetten oder mit Backpapier auslegen. Den Brotteig in die Form geben, oben glatt streichen, und wenn du möchtest mit Mehl bestreuen und mit einem Messer die Oberfläche oben kreuz und quer etwas einritzen.

Die Kastenform mit einem Geschirrtuch abdecken und in der warmen Küche 8 - 16 Stunden stehen lassen. Danach:

- Backrohr auf 200°C vorheizen
- Eine Schüssel mit kaltem Wasser unten ins Backrohr stellen
- 50 min bei 200°C (Ober-Unterhitze) backen – aus der Form nehmen und nochmal kurz mit der Unterseite nach oben in das Backrohr schieben, bis es rundum knusprig ist.

Wenn du, so wie ich, eine Kastenform mit einer Länge von 26 cm. verwendest, gehen sich gute 16 Scheiben aus.





Nährwert pro 1 Scheibe:

104 kcal
18 g Kohlenhydrate
0,9 g Fett
4 g Eiweiß
2 g Ballaststoffe

Die Nährwertangaben beziehen sich auf das Rezept mit Buchweizen oder Buchweizen-Hafermehl-Gemisch.

Glutenfreier Sauerteig

Zutaten:

-  300 g glutenfreies Mehl (Empfehlung: Buchweizen oder Hafer)
-  300 ml lauwarmes Wasser

Zubereitungsdauer bei erstmaliger Herstellung: 6 Tage

Tag 1:

- Nimm am besten eine Schüssel mit einem Fassungsvermögen von mind. 600 ml, die du später mit einem Deckel verschließen kannst.
- **100 g Mehl + 100 ml lauwarmes Wasser** mit einem Löffel miteinander verrühren.
- Mit einem Geschirrtuch abdecken.
- Bei Raumtemperatur 24 Stunden stehen lassen.
 - Es entwickeln sich Milchsäurebakterien und Hefen.

Tag 2 – 5:

Gehe 4 Tage hintereinander wie folgt vor. Zwischen den Tagen liegen immer 24 Stunden.

- **50 g Mehl + 50 ml lauwarmes Wasser**
- mit einem Löffel zum bestehenden Teig dazu rühren und Oberfläche glatt streichen
- Wieder mit Geschirrtuch abdecken und 24 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.
 - Milchsäurebakterien und Hefen können sich so langsam vermehren.

Tag 6:

Am sechsten Tag befindet sich bereits eine Gesamtmenge von 600 g in der Schüssel und es wird nichts mehr dazugegeben. **Der Sauerteig ist nun fertig** und kann verwendet. **Starte nun mit dem Brotrezept** oder verschließe deine Schüssel und bewahre den Sauerteig im Kühlschrank auf.

Im Kühlschrank ist der Sauerteig in einer fest verschlossenen Schüssel 2 Wochen haltbar. Man kann ihn auch einfrieren – einfach auftauen und wiederverwenden.

Dem Sauerteig darf bei jedem Brotbacken max. 1/3 der Menge entnommen werden, das entspricht den 200 g, die du für mein Rezept brauchst. Du gibst diese entnommenen 200 g immer gleich wieder in Form von 100 g Mehl und 100 ml Wasser dazu. So hast du immer einen gut funktionierenden Sauerteig im Kühlschrank.

Nach dem Auffüllen („dazu füttern“) deines Sauerteiges, musst du ihn bei Zimmertemperatur mit Geschirrtuch abgedeckt ca. 12 Stunden (oder über Nacht) heraußen stehen lassen, bevor du ihn wieder gut verschlossen in den Kühlschrank gibst.