

BROT BACKEN!

DAS GOLDENE VON GU



OFENFRISCHE REZEPTE ZUM GLÄNZEN UND GENIESSEN

G|U



**BROTBACK-BASICS**

4

Alles da für bestes selbst gemachtes Brot! Warenkunde zu Getreidesorten und Triebmitteln, Grundrezepte für Sauer- und Hefeteig, Knowhow zu den wichtigsten Brotbackmethoden – und jede Menge Praxistipps!

Küchenpraxis 5
Grundrezepte 10

**KLASSIKER-BROTE**

20

Ob kerniges Vollkornbrot, knuspriges Bauernbrot oder buttriges Toastbrot – diese Klassiker kennen und lieben wir von Kindesbeinen an. Und weil nichts so glücklich macht wie der Geschmack von früher, kommt hier gleich ein ganzes Kapitel voll.

Küchenpraxis 21
Rezepte 24

**BROTE AUS ALLER WELT**

82

Bitte einmal um den Globus und alle Brot-spezialitäten von indischem Naan über französische Brioche bis zu schwedischem Knäckebrötchen einsammeln – hiermit erledigt! Wie praktisch für Sie: Einfach losbacken, statt weit verreisen!

Küchenpraxis 83
Rezepte 86

**BRÖTCHEN, SEMMELN, WECKEN**

136

Sie sind das i-Tüpfelchen auf dem Frühstückstisch, geniale »Verpackung« für allerlei Fast- und Snackfood und noch dazu ganz unkompliziert in der Zubereitung. Ein Hoch also auf die Mini-Brote – egal, wie man sie nun nennt...

Küchenpraxis 137
Rezepte 140

**ZUPFBROTE, CRACKER UND CO.**

186

Brot mit spannendem Innenleben? Nennt sich Zupfbrot! Immer wieder anders gefüllt hat das trendy Partyfood die Büfets im Sturm erobert. Puristen wählen zum Glas Wein Käsestangen, Vollkorn-Cracker, Grissini und Co.

Küchenpraxis 187
Rezepte 190

**GLUTENFREIE BROTE**

232

Auf Gluten verzichten heißt nicht auf Brot verzichten! Ciabatta, Rosinenbrot, Hirse-Brötchen oder Quinoabrot und viele weitere glutenfreien Brotrezepte retten Frühstück, Pausensnack und Abendessen aufs Leckerste!

Küchenpraxis 233
Rezepte 236

**ALLES AUFS UND AUS BROT**

278

Frisches Brot allein schmeckt schon richtig gut – frisches Brot mit was drauf noch besser! Daher kommt hier der Nachschlag mit Aufstrichen von herzhaft bis süß sowie üppig belegten Stullen und Sandwiches. Und falls es mal Brotreste geben sollte: Feine Ideen für deren Verwertung gibt es obendrauf.

Küchenpraxis 279
Rezepte 282

**ANHANG**

340

Rezepte- und Sachregister 340
Abkürzungs- und Umrechnungstabelle 349
Bildnachweis 350
Impressum 352



**Mit diesem Symbol sind alle glutenfreien
Rezepte gekennzeichnet.**

GRUNDREZEPT SAUERTEIGBROT

Für 1 Brot (ca. 20 Scheiben)
 Zubereitungszeit ca. 25 Min.
 Ruhezeit 50 Min.
 Backzeit 40 Min.
 pro Scheibe ca. 100 kcal

200 g Weizenmehl (Type 550)
 300 g Roggenmehl (Type 1150)
 ¾ Würfel frische Hefe (ca. 30 g)
 75 g flüssiger Natursauerteig
 (gekauft oder selbst angesetzt; s. S. 8)
 30 g Zuckerrübensirup (ca. 2 EL)
 10 g Salz (ca. 1 flacher EL)

Außerdem:

Mehl zum Arbeiten und zum Bestreuen

- 1 Beide Sorten Mehl in einer Knetschüssel oder in der Schüssel der Küchenmaschine gut vermischen. Die Hefe in einer zweiten Schüssel in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen, dann das Hefewasser zum Mehlgemisch geben. Danach Sauerteig und Zuckerrübensirup hinzufügen, zum Schluss das Salz dazugeben. Alles gut unterarbeiten.
- 2 Den Teig 8–10 Min. in der Küchenmaschine (4 Min. auf langsamer, 4 Min. auf schneller Stufe) oder von Hand kneten. Den fertigen Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und zugedeckt 10 Min. ruhen lassen. Danach sollte er leicht aufgegangen sein und sich nicht mehr so fest anfühlen.
- 3 Den Teig rund wirken (s. S. 17), mit etwas Mehl bestreuen und in eine Schüssel geben. Mit einem Tuch zudecken und an einem warmen Ort weitere 20 Min. gehen lassen. Das kann ein Platz an der Heizung sein oder der auf 40° vorgeheizte und dann abgeschaltete Backofen. Ist es in der Küche warm genug, kann der Teig zugedeckt auf der bemehlten Arbeitsfläche gehen.
- 4 Den Teig noch einmal rund wirken, dann mit dem Teigschluss (der »Naht«) nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und noch einmal zugedeckt bei



1 Den Sauerteig zu den übrigen Teigzutaten geben, Satz hinzufügen und alles gut vermischen.



2 Den Teig mit der Küchenmaschine oder von Hand gründlich kneten, bis er sich glatter anfühlt.



3 Den Teig mit Mehl bestreuen, mit einem Tuch abdecken und 10 Min. auf der Arbeitsfläche ruhen lassen.



4 In der Ruhephase hat sich der Teig entspannt. Er ist jetzt nicht mehr ganz so fest wie vorher.



5 Den Teig rund wirken: Flach drücken, vom Rand zur Mitte falten, leicht drehen und das Ganze mehrfach wiederholen.



6 Durch das Rundwirken ist ein straffer, runder Laib entstanden. Hier liegt der Teigschluss (die Naht) unten.

Zimmertemperatur 20 Min. gehen lassen. Alternativ mit dem Teigschluss nach unten auf das Blech legen und nach 10 Min. mit einem scharfen Messer kreuzweise ca. 5 mm tief einschneiden.

5 Inzwischen den Backofen auf 220° vorheizen (Umluft ungeeignet), dabei ein mit etwa 1 Tasse Wasser benetztes Blech im Ofen (unten) mit erhitzen. Alternativ können Sie auch eine ofenfeste Schale mit Wasser beim Aufheizen in den Ofen stellen.

6 Sobald die Backtemperatur erreicht ist, das Blech oder die Schale mit dem Wasser herausnehmen, das Brot in den Ofen (Mitte) schieben und 10 Min. anbacken. Danach die Temperatur auf 210° herunterregeln und das Brot in ca. 30 Min. fertig backen.

7 Das Brot mit Ofenhandschuhen aus dem Backofen nehmen und auf die Unterseite klopfen (Klopfprobe). Klingt es hohl, ist es fertig gebacken. Auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

HÄUFIGE FRAGEN

Warum kommt zusätzlich zum Sauerteig auch noch Hefe in den Teig?

Fertigsauerteig, Trockensauerteig und erst kürzlich angesetzter eigener Sauerteig haben noch nicht genügend Triebkraft für ein Brot und müssen durch Hefe unterstützt werden. Pflegen Sie Ihren eigenen Sauerteigansatz schon länger, dann können Sie die Hefemenge bei jedem Backen etwas reduzieren, bis Sie schließlich ein pures Sauerteigbrot haben.

Hilfe, mein Teig klebt so! Was stimmt nicht?

Wenn der Teig Roggenmehl enthält: vermutlich gar nichts. Roggen bleibt beim Verarbeiten klebrig. Achten Sie darauf, trotzdem nicht zu viel Mehl unterzukneten, sonst wird das Brot schwer und trocken.

Auf meinem selbst angesetzten Sauerteig hat sich Flüssigkeit abgesetzt. Ist er schlecht?

Dass sich oben der sogenannte Fusel absetzt, ist völlig normal, solange nichts unangenehm riecht. Rühren Sie die Flüssigkeit einfach unter.

Mein selbst angesetzter Sauerteigansatz riecht komisch. Kann ich ihn noch verwenden?

Kommt drauf an. Riecht er faulig oder durchdringend nach Essig, dann hilft nur, ihn zu entsorgen und neu anzufangen. Ein Geruch nach Aceton (Nagellackentferner) ist dagegen nicht weiter schlimm, deutet nur darauf hin, dass der Ansatz gefüttert werden muss. Rühren Sie einfach wie gewohnt Mehl und Wasser unter und verwenden Sie ihn zum Backen.



KLASSIKER-BROTE



Kleine Brottypologie

350 Brotsorten gebe es in Deutschland, hört man. Klingt nach Wow, ist aber noch deutlich untertrieben: Das Deutsche Brotinstitut verzeichnet über 3000! Ein kleiner Überblick:

Weizenbrote sind hell und oft nur mit Hefe als Triebmittel gebacken. Das klassische **Weißbrot** mit oder ohne Rosinen gehört dazu, aber auch das Toastbrot, das durch Zugabe von Fett und Milchprodukten und durch das Backen in einer Form mit Deckel besonders weich bleibt. Das Grahambrot ist ein Weizenschrotbrot.

Roggenbrote müssen zu mindestens 90 % aus Roggenmehl oder -schrot bestehen, um diesen Namen zu tragen. Sie werden mit Sauerteig gebacken. Die im Norden beliebten kastenförmigen **Schwarzbrote** enthalten viel Roggenschrot. Eine Sonderform ist **Pumpernickel**, ein Roggenschrotbrot, das durch die 16-stündige Backzeit im Wasserdampf süßlich wird.

Mischbrote, auch **Graubrote** genannt, sind bei uns am beliebtesten. Je nachdem, welches Getreide darin mindestens 51 % ausmacht, heißen sie offiziell **Weizen- oder Roggenmischbrot**. Am Brotregal stehen aber klangvollere Namen, oft mit regionalem Bezug: Schwarzwälder (ein mildes Weizenmischbrot), Franklaib (ein rundes Roggenmischbrot), Heidebrot (ein längliches, kräftiges Roggenmischbrot), Berliner Landbrot (Roggenmischbrot mit ungleichmäßiger Porung) oder Paderborner (ein Kastenbrot aus überwiegend Roggen). Auch die vielen **Bauernbrote** und -laibe fallen in diese Kategorie, außerdem die nach der Backmethode benannten Stein- und Holzofenbrote. Unter einem Gerstenbrot versteht man ein Roggen(misch)brot, das vor dem Backen abgeflämmt wird, sodass es eine sehr dunkle, kräftige Kruste bekommt.

Auf der Basis von Mischbroten werden auch **Mehrkornbrote** mit Zusatz von mindestens



BROTVIELFALT

Bei über 3000 Brotspezialitäten allein in Deutschland finden garantiert alle ihre Lieblingsstulle.

5 % weiteren Getreidearten hergestellt; ebenso die vielen verschiedenen Sonnenblumen-, Leinsamen- und Kürbiskernbrote. Und es kommen ständig neue Sorten hinzu – Abwechslung ist also garantiert!

Übrigens: **Vollkornbrot** darf sich nur ein Brot nennen, das zu mindestens 90 % aus Vollkornmehl oder -schrot besteht. Viele dunkle Brote tun nur so und sind in Wirklichkeit mit Malz oder Zuckerkulör gefärbt.

DANKE, NICHT IN MEINEM BROT!

Warum eigentlich die ganze Mühe mit dem Selbstbacken, wenn doch Bäckereien an jeder Ecke eine unglaubliche Auswahl an Brot und Brötchen anbieten? Na ja: Zum einen kann es wirklich süchtig machen, das selbst gebackene, verführerisch duftende Brot aus dem eigenen Backofen zu ziehen. Und zum anderen werden die Bäckereien, die Brot nach ehrlicher, alter Handwerkskunst herstellen, immer seltener.

Selbst da, wo man nicht nur tiefgefrorene Teiglinge aus der Fabrik einfach aufbackt, werden in den Backstuben allerlei **Zusätze** verwendet, damit in kürzester Zeit und möglichst günstig garantiert perfekte Brote entstehen. Üblich ist z. B. Kunstsauer, eine Mischung von Säuren, die einen echten Sauerteig nur imitieren und die langen Geh- und Reifezeiten einsparen.

Viele der eingesetzten **Enzyme und Hilfsstoffe** müssen noch nicht einmal gekennzeichnet werden. Wer Brot also backt, entscheidet selbst, was drin ist. Und allein dieses gute Gefühl ist die schönste Belohnung für die in der Küche verbrachte Zeit!



BESONDERS EINFACH UND SCHNELL

MÜSLIBROT

Blitzrezept für Einsteiger – Teig muss nicht gehen

Für 1 Brot (ca. 24 Scheiben)
Zubereitungszeit ca. 10 Min.
Backzeit 1 Std. 15 Min.
pro Scheibe ca. 140 kcal

200 g Studentenfutter
100 g Vollkorn-Roggenmehl
250 g Weizenmehl (Type 550)
50 g Haferflocken (nach Belieben
zarte oder kernige)
3 TL Backpulver · Salz
140 g Zuckerrübensirup
500 g Buttermilch

Außerdem:

1 Kastenform (ca. 30 cm lang)
Butter für die Form
4 EL Haferflocken für die Form
und zum Bestreuen

- 1 Eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen und den Ofen auf 200° vorheizen (Umluft nicht geeignet). Das Studentenfutter mit einem großen Messer oder im Multizerkleinerer grob hacken.
- 2 Beide Sorten Mehl, Studentenfutter, Haferflocken, Backpulver und 2 TL Salz in einer Schüssel mischen. Den Rübensirup gut mit der Buttermilch verrühren. Buttermilch- zur Mehlmischung geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine zu einem sehr klebrigen Teig verkneten.
- 3 Die Form gut mit Butter fetten und mit ca. 2 EL Haferflocken ausstreuen. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen. Dann an der Oberfläche mit einem scharfen Messer einmal längs ca. ½ cm tief einschneiden (s. S. 16) und mit ca. 2 EL Haferflocken bestreuen.
- 4 Das Brot im heißen Ofen (2. Schiene von unten) 1 Std. backen. Dann die Schale mit dem Wasser aus dem Ofen entfernen. Das Brot aus der Form stürzen und ohne diese weitere 15 Min. backen. Sollte das Brot zu stark bräunen, eventuell rechtzeitig mit Backpapier abdecken. Die Klopffprobe machen (s. S. 15), das Brot bei Bedarf noch 5–10 Min. weiterbacken. Das fertige Brot auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

TAUSCH-TIPP

Wer Studentenfutter wegen der Rosinen nicht mag, kann stattdessen eine Nussmischung verwenden und dieser dann z. B. getrocknete Cranberrys hinzufügen.







HELLES VIERKORNBROT

Für 2 Brote (je ca. 18 Scheiben)

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Quellzeit 3 Std.

Ruhezeit 45 Std.

Backzeit 40 Min.

pro Scheibe ca. 100 kcal

Für die Füllung:

50 g kernige Haferflocken

50 g Leinsamen

50 g Sonnenblumenkerne

50 g Kürbiskerne

Für den Teig:

½ Würfel frische Hefe (21 g)

350 g Weizenmehl (Type 550)

250 g Roggenmehl (Type 1150)

25 g Salz

75 g flüssiger Sauerteig

(gekauft oder selbst angesetzt; s. S. 8)

Außerdem:

Mehl zum Arbeiten

50 g Sesam zum Wälzen

Aus Hefe- und Sauerteig – Kraftspender mit Biss

- 1 Für die Einlage 100 ml Wasser aufkochen, Haferflocken, Leinsamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer Schüssel damit übergießen, gründlich verrühren und zugedeckt 2–3 Std. quellen lassen.
- 2 Für den Teig die Hefe in einer Schüssel in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Erst die gequollenen Körner, dann beide Sorten Mehl, das Salz und den Sauerteig dazugeben. Alles gut unterarbeiten und 8–10 Min. mit den Knethaken des Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine gut verkneten.
- 3 Den fertigen Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche legen und zugedeckt 20 Min. gehen lassen. Zwischendurch 1- bis 2-mal rund wirken (s. S. 17), damit er eine »wellige« Struktur bekommt.
- 4 Den gegangenen Teig halbieren und die Teigstücke zu länglichen Laiben formen. Mithilfe eines Backpinsels mit Wasser bestreichen und in den Sesamsamen wälzen. Auf ein Blech mit Backpapier legen und noch einmal zugedeckt 25 Min. ruhen lassen. Dabei die Laibe nach 10 Min. der Länge nach mit einem scharfen Messer vorsichtig einritzen.
- 5 Inzwischen den Backofen auf 240° vorheizen (Umluft nicht geeignet), dabei ein mit Wasser benetztes Backblech mit erhitzen. Sobald die Temperatur erreicht ist, das Blech herausnehmen, die Brote in den heißen Ofen (Mitte) schieben und 35–40 Min. backen.

TAUSCH-TIPP

Statt Sesam können Sie für die Kruste auch Leinsamen oder Sonnenblumenkerne verwenden.

PROFI-TIPP

Wenn Sie die Laibe vor dem Backen einritzen, um ihnen die klassische Brotform zu geben, dann achten Sie darauf, nicht zu tief zu schneiden. Da der Teig beim Backen noch weiter aufgeht, wird sonst der Schnitt zu breit.





KARTOFFELBRÖTCHEN

Saftige Brötchen – bleiben lange frisch

Für 12 Stück

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

Ruhezeit 2 Std. 30 Min.

Backzeit 30 Min.

pro Stück ca. 160 kcal

Für den Vorteig:

½ Würfel frische Hefe (21 g)

1 TL Zucker

5 EL Weizenmehl (Type 550)

125 ml warme Milch

Für den Brötchenteig:

280 g gegarte Pellkartoffeln
(mehligkochende Sorte)

250 g Weizenmehl (Type 550)

50 g Hartweizenmehl

(ersatzweise Hartweizengrieß)

5 g Salz

1 EL Öl

1 Ei (M)

frisch geriebene Muskatnuss

Außerdem:

Mehl zum Bearbeiten

Butter für das Backblech

1 Ei (M) zum Bestreichen

Kümmel (nach Belieben)

- 1 Die Hefe in eine Schüssel bröckeln, mit Zucker, Mehl und Milch glatt rühren und den Vorteig zugedeckt 30 Min. ruhen lassen.
- 2 Für den Brötchenteig die Kartoffeln schälen. Falls sie noch heiß sind, durch die Presse drücken und abkühlen lassen (kalte Kartoffeln können Sie fein reiben).
- 3 Beide Sorten Mehl mit Salz und Vorteig grob mischen. 100 ml warmes Wasser mit dem Öl mischen und die Flüssigkeit zum Mehl gießen. Teig mit den Knethaken des Handrührgeräts oder einem Kochlöffel ca. 5 Min. kräftig rühren, bis er sich vom Schüsselrand löst.
- 4 Die Kartoffeln mit Ei und Muskatnuss mischen und mit dem Knethaken oder Kochlöffel unter den Teig arbeiten. Bei Bedarf noch Wasser hinzufügen. Den weichen Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
- 5 Zwei Bleche einfetten. Den Teig kurz zusammenschlagen. Falls er noch sehr weich ist, wenig Mehl einarbeiten. Mit zwei Esslöffeln jeweils sechs Portionen auf die Backbleche setzen. Das Ei mit etwas Wasser verrühren, die Brötchen damit bestreichen und nach Belieben mit Kümmel, sonst mit Mehl bestreuen. Offen ca. 1 Std. ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
- 6 Den Ofen auf 210° vorheizen (Umluft nicht geeignet). Brötchen nacheinander auf der mittleren Schiene erst 8 Min., weitere 22 Min. bei 190° backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen und noch einige Stunden ruhen lassen. So schmecken sie am besten.

A close-up photograph of a loaf of golden-brown, moist-looking bread, likely made with gluten-free flour. The bread is sliced into two pieces, with the top slice resting on the bottom slice. Both slices are filled with dark chocolate chips. The bread is presented on a light-colored wooden cutting board. A green rectangular overlay is positioned in the center of the image, containing the text 'GLUTENFREIE BROTE' in white, uppercase letters. A thin white horizontal line is located below the text within the green box. The background is a blurred, light-colored surface.

GLUTENFREIE BROTE



Backen mit Freude – und ohne Gluten

Immer mehr Menschen stellen fest, dass sie auf das Klebereiweiß Gluten mit Unwohlsein reagieren. Wer wegen einer solchen **Glutensensitivität** die Ernährung verändert und sämtliche glutenhaltigen Lebensmittel (s. S. 234) weglässt, stellt allerdings oft nach einer Weile fest: Wow, das tut nicht nur gut – das eröffnet ja auch völlig neue Geschmackswelten! Buchweizen, Hirse & Co. bringen neue, spannende Aromen in die Backstube. Eine Umgewöhnung bei der Teigzubereitung ist trotzdem nötig, denn das **Klebereiweiß** Gluten erfüllt beim Backen jede Menge Funktionen: Es verbindet die einzelnen Teigzutaten miteinander, macht Teige elastisch und formbar und sorgt für ein »Teiggerüst«, in dem die von Backpulver, Hefe oder Sauerteig produzierten Gasbläschen hängen bleiben und Brot oder Kuchen in die Höhe treiben. Gluten bindet außerdem Wasser, sodass die Backwaren eine Weile frisch und saftig bleiben. In glutenfreiem Gebäck müssen all diese Funktionen von anderen Zutaten mit anderen Eigenschaften übernommen werden, und die Ergebnisse fallen oft anders aus.

Die wichtigsten Unterschiede beim Backen: Glutenfreie Brotteige kleben mehr. Sie lassen sich schwerer formen und werden am besten **in der Form gebacken**. Weil sich glutenfreie Mehle gerade in puncto **Quellfähigkeit** anders verhalten, wird beispielsweise bei Hefeteigen viel mehr Flüssigkeit dazugegeben. Das macht die Teige weicher, damit etwas schwieriger zu handhaben und das Gebäck schwerer. Dass in vielen Backrezepten die Flüssigkeitsmengen als Spanne angegeben sind, liegt daran, dass sich die glutenfreien Mehlmischungen verschiedener Hersteller stark voneinander unterscheiden. Hier hilft nur: ausprobieren und Erfahrungen sammeln. Glutenfreie Teige dürfen nicht zu lange geknetet werden. Dafür sind die **Gehzeiten** umso



HEFETEIG ist in der glutenfreien Version ungewohnt weich. Am besten wird er daher in der Form gebacken.

wichtiger: Hefeteige sollten ihr Volumen auf jeden Fall verdoppeln, bevor es weitergeht. Und schließlich bleibt glutenfreies Gebäck beim Backen immer heller als glutenhaltiges. Um trotzdem eine schöne Bräunung zu erreichen, können Sie die Oberfläche süßer Brote mit etwas gezuckerter Kondensmilch bepinseln. Das fertige Brot schmeckt wegen der anderen Zutaten anders als klassische Brote, ist krümeliger und weniger elastisch, und vor allem trocknet es schneller aus. Frieren Sie es am besten frisch gebacken ein und tauen Sie es portionsweise auf.

VORSICHT BEI ZÖLIAKIE

Glutensensitivität betrifft relativ viele Menschen. Die seltenere ärztliche Diagnose **Zöliakie** allerdings bedeutet: Selbst winzigste Mengen des Klebereiweißes schädigen den Darm, lösen Entzündungen und Nährstoffmangel aus. Zöliakiekranken müssen Gluten **lebenslang** meiden. Das ist schwierig, wenn im gleichen Haushalt Menschen leben, die Glutenhaltiges essen. In einem solchen Fall müssen Sie ständig alles reinigen, was mit Gluten in Berührung gekommen sein könnte, vom Geschirrtuch bis zum Backofen. Hölzerne Utensilien, die sich kaum entsprechend sauber halten lassen, sollten doppelt vorhanden sein. Das Essen in gewöhnlichen Restaurants ist tabu, weil in den dortigen Küchen diese Vorsichtsmaßnahmen natürlich nicht eingehalten werden. Wer lediglich empfindlich auf Gluten reagiert, aber nicht zöliakiekrank ist, kann das alles etwas lockerer angehen.





DEFTIGES KARTOFFELBROT

Urgesund und sehr bekömmlich

Für 1 Brot (ca. 18 Scheiben)
 Zubereitungszeit ca. 40 Min.
 Ruhezeit 1 Std. 20 Min.
 Backzeit 1 Std.
 pro Scheibe ca. 115 kcal

500 g mehligkochende Kartoffeln
 1 Würfel glutenfreie Hefe (42 g)
 1 TL flüssiger Honig
 150 g Kartoffelmehl
 75 g Maismehl
 50 g glutenfreies Buchweizenmehl
 5 g Guarkernmehl
 5 g gemahlene Flohsamenschalen
 30 g Leinsamen
 30 g Sesamsamen
 25 g Sonnenblumenkerne
 12 g Salz
 1 TL Brotgewürz (gekauft oder selbst gemischt; s. S. 22)

Außerdem:

Fett für die Form
 1 Kastenform (ca. 25 cm lang)

- 1 250 g Kartoffeln waschen, zusammen mit 2 Fingerbreit Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 25 Min. garen.
- 2 Die Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken, pellen und mit der Presse in eine Schüssel drücken. Die restlichen Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben.
- 3 Die Hefe zusammen mit dem Honig in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen und glatt rühren.
- 4 Alle Sorten Mehl und die Ölsaaten sowie Salz und Brotgewürz in einer großen Schüssel mischen. Die Kartoffeln dazugeben. Das Hefewasser dazugeben.
- 5 Mit den Knethaken des Handrührgeräts die Teigzutaten glatt verkneten, dabei nach und nach 100 ml lauwarmes Wasser dazugeben.
- 6 Den Kartoffelteig mit Frischhaltefolie abdecken und 30–40 Min. gehen lassen. Dann in die gut gefettete Kastenform geben, die Oberfläche mit Wasser glatt streichen und zugedeckt nochmals ca. 40 Min. gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 240° vorheizen (Umluft nicht geeignet).
- 7 Die Folie abnehmen und das Brot im heißen Backofen (Mitte) ca. 15 Min. backen. Dann den Ofen auf 200° zurückschalten und das Brot in 45 Min. fertig backen. Das Brot aus dem Ofen holen, aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Das Goldene – mehr Brotbuch braucht es nicht:

Über 200 ofenfrische **REZEPTHIGHLIGHTS** von klassisch bis modern – mit Bild, gelingsicher und mehrfach getestet!

Zu Beginn alle **GRUNDREZEPTE** Schritt für Schritt erklärt:
Sauerteig, Hefeteig und Co.

Zu jedem Rezeptkapitel das **WICHTIGSTE KNOW-HOW** rund um reschen Brotgenuss: die wichtigsten Zutaten, die nützlichsten Geräte sowie Praxis-Tipps rund um knusprige Kruste und fluffige Krume.

BESONDERS HERVORGEHOBEN: besonders schnelle und einfache Brote sowie Ohne-Kneten-Brote!

WG 453 Grundkochbücher
ISBN 978-3-8338-7367-6



9 783833 873676



www.gu.de