Das große Saatenbrot

Wer Brot mit vielen verschiedenen Saaten mag, liegt bei diesem Rezept genau richtig! Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Kürbiskerne, Mohn und Sesam bringen ein tolles Geschmackserlebnis hervor und das herrliche Brot überzeugt durch die weiche Krume und überaus krosse Kruste! Ein Brotgenuss auf ganzer Linie! Auch über Tage hinweg bleibt das Brot lecker saftig und geschmackvoll – ideal als Pausenbrot für Arbeit und Schule. Der Clou: Ohne großen Arbeitsaufwand und ohne Aufgehzeit lässt sich das formschöne Saatenbrot mühelos zubereiten

glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, sojafrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei, fruktosearm siehe Tipp am Rezeptende

Für ein Brot mit etwa 1.250g

Für den hellen Teig:
400g (1 Packungen) Backmischung „Mein liebstes Brot – SAATEN“ von Tanjas glutenfrei
2 TL (8g) Salz
1 Prise Zucker
260g Wasser, lauwarm
½ Würfel Frischhefe ODER 1 P. Trockenhefe
75g Naturjoghurt (ggf. laktosefrei)
1 EL glutenfreier Essig

Für den dunklen Teig:
400g (1 Packung) Backmischung „Mein liebstes Brot – DUNKEL“

von Tanjas glutenfrei

2 TL (8g) Salz
1 Prise Zucker
½ Würfel (21g) Frischhefe ODER 1 P. (7g) Trockenhefe
300g lauwarmes Wasser
1 EL glutenfreier Essig
Glutenfreies Mehl zum Formen

1. Zuerst den Teig für das helle Brot herstellen. Alle Zutaten für den Teig in eine Rührschüssel geben und in etwa 4 Minuten zu einem glatten Teig kneten, dann aus der Schüssel nehmen und auf der gut bemehlten Arbeitsfläche ruhen lassen, bis der dunkle Teig hergestellt ist.
2. Für den dunklen Teig Mehl, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben. Frisch- oder Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit Essig zum Mehlgemisch geben. Alles etwa 4 Minuten zu einem glatten Teig kneten.
3. Nun den dunklen Teig einfach auf den hellen Teig geben. Mit gut bemehlten Händen rasch einem ovalen Brotlaib aus beiden Teigen formen. Tipp: Umso mehr Falten und Risse der Teig hat, desto schöner sieht das fertige Brot aus!
4. Eine große ofenfeste Form mit Deckel, zum Beispiel Auflaufform, Bräter, gusseiserner Topf, mit Backpapier auslegen. Die Innenhöhe der Form sollte mindestens 10cm sein und die Form etwa 30 x 20cm.
5. Den Teigling in die Form einlegen und mit dem Deckel verschließen.
6. Die Form in den kalten Backofen einschieben und den Backofen auf 230 Grad Umluft einstellen. Alternativ: 250 Grad Ober- und Unterhitze. Tipp: Das Brot wird schöner, wenn es bei Umluft gebacken wird! Das Brot für 90 Minuten im Ofen belassen. Anschließend den Deckel abnehmen und das Brot weitere etwa 10 Minuten bei gleicher Temperatur backen, dann bildet sich die Kruste besonders schön aus.
7. Das fertige Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter komplett, mindestens 4 Stunden, auskühlen lassen. Das ausgekühlte Brot anschneiden und genießen!

Fruktosearm – Tipp: Zucker durch Reissirup und Essig durch verdünnte Essig-Essenz tauschen. Saaten wie Leinsamen und Sonnenblumenkerne sind bei Fruktoseintoleranz nicht immer verträglich. Die Verzehrmenge bitte der individuellen Toleranzgrenze anpassen.

Tipp zur Aufbewahrung: Am Backtag das Brot komplett auskühlen lassen, über Nacht lediglich in ein sauberes Geschirrtuch wickeln und am nächsten Tag herrlich weiche Brotscheiben mit krosser Kruste genießen! An den Folgetagen sollte das Brot im Gefrierbeutel im Kühlschrank gelagert werden. Das Brot bleibt dann über Tage hinweg weich und saftig. Wer krosse Brotscheiben möchte, die Scheiben vor dem Verzehr kurz in den Toaster geben. Alternativ kann das Brot sehr gut eingefroren werden. Das komplett ausgekühlte Brot in Scheiben schneiden und einfrieren. Bei Bedarf die gefrorenen Scheiben direkt im Toaster aufbacken und die frischen Brotscheiben genießen.

Bild 1: Links: Der geformte Teigling. Rechts: Das fertige Brot

rezepte-glutenfrei.de