

Kartoffel – Teffbrot

Dieses Brot überzeugt durch die saftige, feinporige Textur und den lecker Mischbrot – ähnlichen Geschmack!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei



180g Kartoffeln, geschält (Kartoffelsorte: mehlig-kochend)

1/2 Würfel Frischhefe ODER 1 P. Trockenhefe

1 EL Flohsamenschalenpulver

450ml lauwarmes Wasser

300g helle glutenfreie Mehlmischung (ich verwende Mix Brot von Schär)

100g Teffmehl

1 EL Essig

2 TL Salz

Nach Geschmack: Brotgewürz

1. Die Kartoffeln kochen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Auskühlen lassen.

2. Frisch- oder Trockenhefe in 250ml lauwarmem Wasser auflösen.

3. Gemahlene Flohsamenschalen in die restlichen 200ml Wasser einrühren und SOFORT mit ALLEN Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Hierzu eignet sich eine Küchenmaschine mit Knethacken sehr gut.

4. Der Teig ist sehr zäh, deshalb mithilfe eines Teigschabers in ein GUT bemehltes Gärkörbchen* geben. Mit etwas Wasser glattstreichen und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde aufgehen lassen.

5. Den Teig vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen und die Teigoberfläche mit Wasser bepinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 10 – 12 Minuten backen. Die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und das Brot weitere 40 Minuten backen. Das fertige Brot aus dem Ofen nehmen. Es sollte hohl klingen, wenn man darauf klopft! Auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

***Tipp:** Steht kein Gärkörbchen zur Verfügung, so kann der Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Brot- oder Kastenform eingefüllt werden. Den Teig darin aufgehen lassen und in der Backform anschließend nach Anleitung abbacken.

Bild 1: Teig vor dem Aufgehen



Bild 2: Teig nach dem Aufgehen



Weitere Bilder: Fertiges Brot



