Luftiges Kartoffelbrot

Gekochte Kartoffeln im Teig machen dieses Brot saftig und lecker!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei

Für eine Kastenform von 30cm Länge

400g glutenfreie Mehlmischung (ich verwende Mix Brot von Schär)*
100g Kartoffelmehl
3/4 Würfel Frischhefe ODER 1,5 P. Trockenhefe
1 EL Flohsamenschalenpulver
1/2 TL Zucker
1 TL Salz
200g gekochte Kartoffeln vom Vortag (mehlig-kochende)
50ml Öl
500ml lauwarmes Wasser

1. Glutenfreies Mehl, Kartoffelmehl, gemahlene Flohsamenschalen, Zucker und Salz in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken.
3. Die Hefe, egal ob Frisch- oder Trockenhefe, im lauwarmen Wasser auflösen.
4. Durchgedrückte Kartoffeln, Hefewasser und Öl zum Mehlgemisch geben und alles, mit dem Handrührgerät (Knethaken) zu einem Teig kneten. Den Teig mithilfe eines Teigschabers in eine gefettete Kasten- oder Brotform geben und mit Wasser

glattstreichen. An einem warmen Ort etwa 50 Minuten aufgehen lassen. Am besten eignet sich hierzu der leicht erwärmte, aber wieder ausgeschaltene Backofen. Die optimale Temperatur zum Aufgehen liegt bei etwa 30 Grad. Ab einer Temperatur über 37 Grad arbeitet die Hefe nicht mehr richtig.
5. Der aufgegangene Teigling kann gleich im Ofen belassen werden! Dieser muss nicht mehr aus dem Ofen genommen werden! Nun den Backofen auf 190 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) aufheizen und das Brot in etwa 55 – 60 Minuten fertig backen.
4. Das fertige Brot sofort aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

***Tipp:** Die glutenfreie Mehlmischung von 400g kann auch selbst gemischt werden. Hierzu 150g Maismehl, 150g Speisestärke, 50g Buchweizenmehl, 50g Reismehl, 5g Johannisbrotkernmehl mischen. Je nach verwendeter, glutenfreier Mehlsorte wird ein unterschiedlicher Flüssigkeitsbedarf benötigt. Für dieses Brot muss der Teig zäh und klebrig sein, so wird das Endprodukt schön weich und saftig. Den Teig je nach Konsistenz mit etwas Wasser oder glutenfreiem Mehl regulieren.

Foto links: Brot vor dem Aufgehen. Foto rechts: Brot nach dem Aufgehen.

Foto: Brot nach dem Backen. Im Handel sind spezielle Brotbackformen erhältlich.