

Tanjas Kastanienbrot

Ein wunderbar saftiges und schmackhaftes Brot, welches „normalem“ Mischbrot in Nichts nachsteht! Auch noch am nächsten Tag zeichnet sich dieses Brot durch seine saftige Textur aus!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei



200g Maronen, geschält und gekocht (erhältlich z.B. im Reformhaus oder online)

100ml Wasser

1/2 Würfel Frischhefe ODER 1 P. Trockenhefe

1 EL Flohsamenschalenpulver

400ml lauwarmes Wasser

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

100g Kastanienmehl

1 EL Essig

2 TL Salz

1. Maronen mit 100ml Wasser pürieren.

2. Frisch- oder Trockenhefe in 200ml lauwarmem Wasser auflösen.

3. Gemahlene Flohsamenschalen in die restlichen 200ml Wasser einrühren (das ist sehr wichtig, sonst wird der Teig zu weich!) und sofort mit ALLEN Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Hierzu eignet sich eine Küchenmaschine mit Knethacken sehr gut. Ist der Teig viel zu fest, dann noch etwa 50ml Wasser zufügen.

4. Den Teig mithilfe eines Teigschabers in ein bemehltes

Gärkörbchen* geben, da der Teig sehr klebrig ist. Mit etwas Wasser glattstreichen und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde aufgehen lassen.

5. Den Teig 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 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: Maronenpüree



Bild 2: Hefe in Wasser gelöst



Bild 3: Gemahlene Flohsamenschalen mit Wasser angerührt



Bild 4: Alle Teigzutaten in eine Rührschüssel geben



Bild 5: Teig im Gärkörbchen vor dem Aufgehen



Bild 6: Teig nach dem Aufgehen



Bild 7: Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen und mit Wasser bepinseln.



Weitere Bilder: Fertiges Kastanienbrot





rezepte-glutenfrei.de