

Landbrot mit Mohn

Brotliebhaber aufgepasst – dieses Brot lässt keine Wünsche offen! Kruste und Krume ähneln Mischbrot vom Bäcker!

Für das Rezept gibt es eine Videoanleitung:

<https://youtu.be/5AGC6Rjr8tQ>

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, fruktosearm
siehe Tipp, sojafrei, maisfrei, ohne Fertigmehl, eifrei siehe
Tipp



Für ein Brot mit etwa 700g
65g Maronen, geschält und vorgekocht*
35ml Wasser
 $\frac{1}{2}$ Würfel Frischhefe ODER 1 P. Trockenhefe
etwa 275ml Wasser, lauwarm
100g Reismehl, hell
80g Kartoffelstärke bzw. Kartoffelmehl
30g Goldhirsemehl
30g Reismehl, Vollkorn
30g Teffmehl
30g Kastanienmehl
1,5 EL (15g) Flohsamenschalenpulver
2 TL Salz
1 TL Zucker
Nach Geschmack: 1 TL Brotgewürz
2 EL Speiseöl
1 EL Essig

Außerdem:

1 Ei, verquirlt

1 – 2 EL Mohn, ganz

1. Maronen und 35ml Wasser pürieren, sodass eine sehr feine Maronenmasse entsteht.
2. Die Hefe, egal ob Frisch- oder Trockenhefe, im lauwarmen Wasser auflösen.
3. Alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und mischen.
4. Hefewasser, Maronenpüree, Öl und Essig zum Mehlgemisch geben und alles 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Der Teig darf nicht zu weich sein, der Teig soll sich gut zu einem Laib formen lassen.
5. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, kurz mit den Händen kneten und zu einem ovalen Teigling formen. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, die Teigoberfläche mit einer Gabel mehrfach einstechen und an einem warmen Ort etwa 45 Minuten aufgehen lassen.
6. Den Backofen auf 240 Grad (Umluft) vorheizen. Den Teigling mit verquirltem Ei bepinseln und mit Mohn bestreuen, dann im Ofen 20 Minuten backen. Anschließend die Temperatur auf 190 Grad (Umluft) reduzieren und das Brot weitere 30 – 35 Minuten backen. Mittels Klopftest prüfen, ob das Brot durchgebacken ist. Es muss hohl klingen, wenn man auf die Brotunterseite klopft.
7. Das fertige Brot auf einem Kuchengitter komplett auskühlen lassen.

***Tipp zum Maronen-Püree:** Geöffnete Maronen verderben leicht. Deshalb Maronen in einer 200g Abpackung verwenden und mit 100ml Wasser pürieren. Ein Drittel der Maronenmasse für ein Brot hernehmen. Die restlichen zwei Drittel portionieren und einfrieren. Bei Bedarf bei Zimmertemperatur auftauen lassen und zum Brotbacken verwenden.

Fruktosearm – Tipp: Zucker durch Traubenzucker oder Reissirup ersetzen. Essig durch eine verdünnte Essig-Essenz tauschen.

Eifrei – Tipp: Für den Belag einen Ei-Ersatz anrühren, das

Brot damit bepinseln und mit Mohn bestreuen.





Tipp: Nach dem Auskühlen das Brot in Scheiben schneiden und einfrieren. Bei Bedarf die Brotscheiben entnehmen und gefroren im Toaster aufbacken. Dann schmeckt das Brot wieder herrlich frisch und lecker!

