

Reis – Buchweizen – Sauerteigbrot

Ein FREI VON Rezept! Dieses Brot erinnert geschmacklich an handelsübliches Roggen-Mischbrot. Die feuchte Textur hält das Brot tagelang frisch, ein auftoasten ist nicht notwendig!

FREI VON: Gluten, Weizen, Hafer, Milch, Ei, Soja, Lupine, Haushaltszucker, Mais



Für ein Brot mit etwa 800g

Für den Teig:

1 [Grundrezept Sauerteigansatz](#) (mit Reisvollkornmehl hergestellt)

100g Reisstärke

100g Buchweizenmehl

80g Kartoffelstärke

1 EL Flohsamenschalenpulver

2 TL Salz

1 TL Rohrohrzucker

1/2 Würfel Frischhefe ODER 1 P. Trockenhefe

200 – 250ml lauwarmes Wasser

1. Vom Sauerteigansatz 3 Esslöffel wegnehmen, in ein Schraubglas geben und im Kühlschrank für das nächste Sauerteigbrot aufbewahren.

2. Alle trockenen Zutaten für das Sauerteigbrot in eine Rührschüssel geben und mischen.

3. Hefe in 200ml lauwarmen Wasser auflösen und mit dem Sauerteigansatz zum Mehlgemisch geben. Alle Zutaten gut verkneten. ACHTUNG! Der Teig soll eine weiche, klebrige Textur beibehalten. Jedoch darf der Teig nicht flüssig oder zu fest sein! Bei Bedarf mit Reisstärke oder Wasser regulieren. Ist der Teig zu weich, entsteht ein sehr saftiges Brot, ist der Teig zu fest, wird die Brottextur dementsprechend fester.

4. Den Teig in ein bemehltes Gärkörbchen geben und etwa 2 Stunden an einem warmen Ort aufgehen lassen. Falls kein Gärkörbchen zur Verfügung steht oder der Teig sehr weich ist, den Teig in eine mit Backpapier ausgekleidete Kastenform einfüllen und glattstreichen.

5. Nach dem Aufgehvorgang den Teig aus dem Gärkörbchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen. Der Teig in der Kastenform kann gleich darin bleiben und abgebacken werden. Den Backofen auf 250 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) vorheizen und eine Fettpfanne oder ein Backblech auf den Backofenboden stellen. Dann den Teig in den Ofen einschieben und 30 Minuten backen. Gleich zu Beginn des Backvorgangs eine Tasse Wasser in die Fettpfanne schütten und die Backofentüre sogleich schließen – Achtung Dampfstoß! Die Temperatur auf 200 Grad reduzieren und das Brot weitere 30 Minuten backen. Das fertige Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Zutatenvarianten:

Sauerteig aus Reisvollkornmehl: Gerne kann der Sauerteig auch mit Teff-, Quinoa, Buchweizen- oder Amarant-Mehl angesetzt werden.

Reisstärke: Alternativ ist Maisstärke gut möglich

Buchweizenmehl: Je nach verwendeter Sorte sind etwa 60 – 75g Teff-, Braunhirse, Quinoa- oder Amarant-Mehl möglich.

Kartoffelstärke: ... lässt sich sehr gut durch Tapiokastärke ersetzen.

Rohrohrzucker: Alle Zuckerarten wie Agavendicksaft, Ahornsirup, Reissirup oder Kokosblütenzucker sind möglich.

