

Reisbrot

Durch das Reis-Brühstück erhält das Brot eine saftige Krume und bleibt lange frisch!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei, fruktosearm siehe Tipp am Rezeptende



Für eine Kastenform von 30cm Länge

50g Parboiled-Reis

375ml Wasser

250g Reismehl, hell

150g Maismehl

100g Kartoffel- oder Tapiokastärke

5g Johannisbrotkernmehl

3/4 Würfel Frischhefe oder 1,5 P. Trockenhefe

1/2 TL Zucker

1 ½ TL Salz

380ml lauwarmes Wasser (28 – 30 Grad)

Speiseöl zum Bestreichen

1. Reis mit 375ml Wasser etwa 10 Minuten kochen und über Nacht ausquellen lassen.

2. Alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und mischen. Die Hefe, egal ob Frisch- oder Trockenhefe, im lauwarmen Wasser auflösen. Alle Zutaten, auch das Reis-Brühstück und das Hefewasser zum Mehlgemisch geben und alles zu einen glatten Teig verkneten.

3. Eine Kastenform mit Speiseöl auspinseln und den Boden der Kastenform mit Backpapier auslegen. Den Teig einfüllen und an einem warmen Ort 45 Minuten aufgehen lassen.

4. Unterdessen den Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen und eine feuerfeste, mit Wasser gefüllte Schüssel auf den Backofenboden stellen. Den Teigling in den Ofen geben und 50 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

5. Das fertige Brot sofort aus der Form nehmen, Backpapier abziehen und komplett auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann erst anschneiden.

Tipp: Den über Nacht ausgequollenen Reis nennt man Brühstück. Es eignet sich bestens zum Verfeinern von glutenfreiem Brot, denn es bringt eine saftige und schmackhafte Krume hervor.

Fruktosearm – Tipp: Zucker durch Getreidezucker oder Reissirup austauschen.



