

Rustikale Brotstangen

Außen herrlich knusprig und innen mit mischbrotähnlicher Textur! Die köstlichen Brotteigstangen passen ideal zum Abendbrot, als Snack für zwischendurch und perfekt zu Gegrilltem!

Für dieses Rezept gibt es eine Videoanleitung:
https://youtu.be/vzVYknA_Q-s?pid=12405

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



Für 6 Stück

Für den Teig:

250ml lauwarmes Wasser
1/2 Würfel Hefe ODER 1 P. Trockenhefe
165g helles Reismehl
165g Kartoffelstärke bzw. Kartoffelmehl
30g Kastanienmehl
1 EL Flohsamenschalenpulver
1/2 TL Xanthan
1,5 TL Salz
100g Joghurt*
1,5 EL Speiseöl
1 TL Essig
1 TL Ahornsirup
2 TL Backpulver

Reismehl für die Arbeitsfläche

Nach Geschmack:

- 2 kleine Zwiebeln, klein geschnitten und in etwas Öl geröstet
- 2 TL Kräuter der Provence
- einige getrocknete Tomaten, klein geschnitten
- 50g Schinkenspeck, klein gewürfelt
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- einige Oliven, abgetropft und klein geschnitten

1. Die Hefe, egal ob Frisch- oder Trockenhefe, im lauwarmen Wasser auflösen.
2. Reismehl, Kartoffelstärke, Kastanienmehl, Flohsamenschalen, Xanthan und Salz in eine Rührschüssel geben und mischen.
3. Hefewasser, Joghurt, Speiseöl, Essig und Ahornsirup zum Mehlgemisch geben und alles 15 Minuten, mithilfe einer Küchenmaschine, kneten lassen.
4. Backpulver und, nach Wunsch, weitere Zutaten wie Röstzwiebeln, Kräuter, usw. zugeben und unterkneten.
5. Den Teig auf eine sehr gut bemehlte Arbeitsfläche geben, den Teig bemehlen, auch die Hände und den Teig in 6 Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einem langen Strang formen, dabei mehrmals verdrehen. Falls der Strang reißt ist dies kein Problem, die Teigstücke einfach wieder aneinandersetzen. Umso unformiger die Teigstränge aussehen, umso schöner sehen die fertigen, rustikalen Brotstangen aus! Die Teigstränge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, es passen 6 Teigstränge auf ein Blech. Das Blech in den KALTEN Backofen, auf mittlere Schiene einschieben. Die Temperatur auf 220 Grad (Ober- und Unterhitze) einstellen und die Brotstangen etwa 35 – 40 Minuten backen, je nachdem wie knusprig die Stangen werden sollen.

Tipp: Werden die Brotstangen am nächsten Tag gegessen, die Stangen im Backofen aufbacken, damit sie wieder knusprig werden.

Zutatenvarianten:

Helles Reismehl: Wer Vollkornstangen mag, kann gerne Vollkornreismehl verwenden.

Kartoffelstärke oder Kartoffelmehl: Tapiokastärke ist eine sehr gute Alternative.

Kastanienmehl sorgt für den rustikalen Geschmack: Nach Geschmack und Verträglichkeit kann Kichererbsenmehl, Amaranth- oder Quinoamehl verwendet werden. 45g Buchweizenmehl sind ebenfalls möglich.

Xanthan: Apfelpektin (1:1) oder 1 TL Guarkernmehl, Pfeilwurzelstärke oder Johannisbrotkernmehl sind möglich.

Joghurt: Je nach Geschmack und Verträglichkeit kann eine pflanzliche Joghurtalternative auf Kokos-, Lupinen- oder Sojabasis verwendet werden. Nach Verträglichkeit kann auch auf laktosefreien Joghurt zurückgegriffen werden.

Speiseöl: Sonnenblumen-, Kokos-, Raps- oder Olivenöl

Ahornsirup: Je nach Geschmack und Verträglichkeit eine andere Zuckerart wie Reissirup, Ahornsirup oder Kokosblütenzucker einsetzen.

Die nachfolgenden Bilder zeigen die Herstellung von Brotstangen mit Rösti zwiebeln!

Bild 1: Das Hefewasser und alle feuchten Zutaten zum Mehlgemisch geben.



Bild 2: Den Teig etwa 15 Minuten kneten.



Bild 3: Die Zwiebelwürfel mit etwas Öl in eine Pfanne geben.



Bild 4:
Zwiebelwürfel goldbraun rösten.



Bild 5: Backpulver und Röstzwiebeln unter den Teig kneten und dann den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben.



Bild 6: Den Teig in sechs Stücke teilen und jedes Teigstück

länglich formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.



Weitere Bilder: Fertige Brotstangen



