Saaten-Karotten-Brot aus dem Topf

Bei diesem Rezept wird Brotbacken zum Kinderspiel! Das Brot überzeugt durch die weiche und geschmackvolle Krume und die tolle Kruste! Optisch und geschmacklich ein Highlight!

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

Für ein Brot mit etwa 950g

1/2 Würfel Frischhefe ODER 1 P. Trockenhefe
450ml Wasser, lauwarm
240g Kartoffelstärke bzw. Kartoffelmehl
120g Buchweizenmehl (alternativ Reismehl)
100g Saaten (z.B. Leinsamen, Sesam, Mohn, Sonnenblumen- und Kürbiskerne)
60g Teffmehl (alternativ Kastanien- oder Kichererbsenmehl)
60g Tapiokastärke
15g Flohsamenschalenpulver
2 TL (6g) Salz
1 TL (3g) Xanthan
1 TL (3g) Zucker ODER ein anderes Süßungsmittel
1 mittelgroße Karotte (ungeschält etwa 80g), fein geraspelt
3 EL Speiseöl
1 EL glutenfreier Essig
Glutenfreies Mehl für die Arbeitsfläche

Außerdem: Eine ofenfeste Form (z.B. Bräter, gusseiserner Topf,

Römertopf, ofenfeste Glasform) mit etwa einem Durchmesser von 24cm und einer Höhe von etwa 10cm.

1. Die Hefe, egal ob Frisch- oder Trockenhefe, im lauwarmen Wasser auflösen.
2. Alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und mischen. Hefewasser, Karottenraspel, Öl und Essig zugeben und alles etwa 2 – 3 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in der Rührschüssel belassen und, abgedeckt mit einem Tuch, etwa 30 Minuten an einem warmen Ort aufgehen lassen. Unterdessen das Backpapier zuschneiden, sodass der Topfboden damit ausgelegt ist.
3. Anschließend den Teig nochmals kräftig durchkneten. Glutenfreies Mehl auf die Arbeitsfläche geben, den Teig darauf geben und grob zu einer Kugel formen. Achtung: Den Teig mit einem Teigschaber auf das glf Mehl geben und mit sehr gut bemehlten Händen formen! Die Teigoberfläche soll nicht glatt sein, umso mehr Falten und bemehlte Stellen der Teig hat, desto schöner sieht das fertige Brot aus! Den Teig in die ofenfeste Form auf das Backpapier legen. Den Deckel auflegen und die Form in den kalten Backofen auf mittlere Schiene geben. Den Backofen auf 240 Grad Umluft einstellen und das Brot für etwa 80 – 85 Minuten im Backofen belassen.
4. Das fertige Brot aus dem Topf nehmen – VORSICHT: DER TOPF IST SEHR HEISS – und mittels Klopftest prüfen, ob das Brot durchgebacken ist. Es muss hohl klingen, wenn man auf die Brotunterseite klopft. Das Brot auf einem Kuchengitter KOMPLETT auskühlen lassen, mindestens 4 – 5 Stunden. Wird das Brot warm oder gar heiß angeschnitten, wird die Krume speckig.

Tipp: Wer eine besonders knusprige Kruste möchte, lässt das Brot zum Schluss, ohne Deckel, noch für etwa 5 – 8 Minuten bei 240 Grad (Umluft) im Backofen.

Bild 1: Teigling vor dem Backen

Weitere Bilder: Fertiges Brot

rezepte-glutenfrei.de