

Sauerteig-Haferbrot

Glutenfreies Sauerteigbrot ist ein köstlicher Genuss! Zudem wird das Brot aus reinen glutenfreien Mehlsorten zubereitet und somit ist klar ersichtlich, welche Zutaten zum Einsatz kommen. Auch nach Tagen schmeckt das Sauerteigbrot übrigens vorzüglich und frisch! Probiere es gerne zuhause aus ☐

glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei, hefefrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 1 Brot

1 Grundrezept [Reis-Sauerteig](#)

100g glutenfreies Hafermehl

50g Kastanienmehl

50g Kochbananenmehl ODER Teffmehl

100g Kartoffel- oder Tapiokastärke

20g Flohsamenschalenpulver

8g Salz

10g Frischhefe ODER $\frac{1}{2}$ P. Trockenhefe

350g Wasser, lauwarm (28 – 30 Grad)

200g Sauerteig

1 EL Speiseöl

Nach Geschmack: 1 – 1,5TL Brotgewürz

1. Am Vorabend 100g Anstellgut mit 100g Reisvollkornmehl und 100g Wasser verrühren, am besten in einem großen Weckglas. Deckel auflegen und das Gemisch über Nacht, mind. 10 Stunden,

bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2. Am nächsten Tag 100g vom Sauerteig in ein sauberes Schraubglas einfüllen und in den Kühlschrank geben. Mit dem restlichen Sauerteig das Brot herstellen.

3. Für das Brot Mehlmischung, Kartoffel- oder Tapiokastärke, Flohsamenschalenpulver und Salz in eine Rührschüssel geben und mischen.

4. Frisch- oder Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit Sauerteig, Öl und auf Wunsch Brotgewürz zum Mehlgemisch geben. In etwa 3 – 4 Minuten einen glatten Teig herstellen.

5. Den Teig in eine gut bemehltes Gärkörbchen geben, am besten ausgekleidet mit einem Gärtuch, und an einem warmen Ort mind. 3 Stunden aufgehen lassen.

6. Anschließend den Teig vorsichtig aus dem Körbchen nehmen, nicht mehr kneten, und in einen mit Backpapier ausgelegten Topf ([HIER](#) gibt's Infos zum Brobacken im Topf) geben. Den Topf mit einem Deckel verschließen und in den kalten Backofen einschieben.

7. Die Temperatur auf 230 Umluft einstellen und das Brot für insgesamt 75 Minuten im Ofen belassen. Anschließend den Deckel abnehmen und das Brot weitere 8 – 10 Minuten bei gleicher Temperatur backen.

8. Das fertige Brot aus dem Topf nehmen und auf einem Kuchengitter mindestens 3 Stunden auskühlen lassen.

Hefefrei – Tipp: Von Zeit zu Zeit reift der Sauerteigansatz weiter aus und so kann nach einer Weile, etwa nach 3 Monaten, bestens ohne Hefe gebacken werden. Der Sauerteig hat dann eine gute Triebkraft entwickelt und diese reicht aus, um den Brotteig gut aufgehen zu lassen.

