

Sauerteig – Ölsamenbrot

Herrlich saftig und fein säuerlich im Geschmack!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, fruktosearm



Für ein Sauerteig – Ölsamenbrot

1 Grundrezept Sauerteigansatz

100g Reis- oder Maisstärke

50g Kartoffelstärke

50g Teffmehl

50g Ölsamen (Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne)

1 EL Flohsamenschalenpulver

2 TL Salz

1 TL Rohrzucker

20g Frischhefe

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 Sauerteig – Ölsamenbrot 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 WEICH, aber dennoch knetbar sein. Bei Bedarf noch Wasser einkneten.

4. Den Teig in ein bemehltes Gärkörbchen geben und etwa 2

Stunden an einem warmen Ort aufgehen lassen.

5. Den Backofen auf 250 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen und eine Fettpfanne oder ein Backblech auf den Backofenboden einschieben.

5. Anschließend den Teig vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen und im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad 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 weitere 30 Minuten backen. Das fertige Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Foto: Aufgegangener Teig im Gärkörbchen.



