Tanja`s Krustenbrot ohne Fertigmehl

Ein FREI VON Rezept! Außen herrlich kross, innen weich und mit mischbrotähnlicher Konsistenz! Wer Brot mit krosser Kruste mag, wird dieses Brot lieben!
Für dieses Rezept gibt es eine Videoanleitung!

FREI VON: Gluten, Weizen, Milch, Ei, Soja, Lupine, Haushaltszucker, Mais



Für 1 Brot mit etwa 400g

225ml Wasser
1/2 Würfel Frischhefe oder 1 P. Trockenhefe
130g Kartoffelstärke bzw. Kartoffelmehl
80g helles Reismehl
20g Teffmehl
1 P. Backpulver
2 TL Flohsamenschalenpulver
1 TL Johannisbrotkernmehl
1 TL Salz
2 EL Olivenöl
1 EL Essig
1 TL Ahornsirup

Helles Reismehl für die Arbeitsfläche

1. Die Hefe, egal ob Trocken- oder Frischhefe, im lauwarmen Wasser auflösen.
2. Alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und

mischen. Alle restlichen Zutaten, auch das Hefewasser, zum Mehlgemisch geben und alles mit einem Handrührgerät (Knethaken) oder einer normalen Küchenmaschine etwa 15-20 Minuten kräftig durchkneten. Die lange Knetzeit ist sehr wichtig, damit der Teig eine gute und formstabile Teigstruktur erhält! Bei einer kürzeren Knetzeit bleibt das Brot eher flach und ist kompakt. Siehe Bild unten. ACHTUNG: Wird der Teig im Thermomix zubereitet, so kann sich der Teig verflüssigen und ist nicht mehr formbar!
3. Etwas Reismehl auf eine Arbeitsfläche geben. Den Teig mit Hilfe eines Teigschabers auf das Reismehl geben. Achtung: Den Teig nur mit bemehlten Händen anfassen, da er sehr klebt! Großzügig Reismehl auf den Teig streuen und den Teig lediglich 1 – 2 mal verdrehen, länglich dabei formen und sofort auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Das Backblech in den KALTEN Ofen schieben, dann den Ofen auf 220 Grad (Ober- und Unterhitze) aufheizen. Das Brot 35 – 40 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Tipp: Für ein richtig krosses Ergebnis, das Brot 40 – 42 Minuten backen. Bei einer Backzeit von 35 Minuten wird es nur leicht kross.

Variation: Nach Geschmack 60g Saaten wie Leinsamen, Sesam, Mohn, Sonnenblumenkerne oder Chiasamen unter den Teig kneten. Auch glutenfreie Röstzwiebeln, getrocknete Tomaten, Oliven oder Speckwürfel verfeinern das Brot hervorragend!

Tipp: Damit das Brot am nächsten Tag auch lecker schmeckt, die Brotscheiben im Toaster aufbacken. Gerne kann das Brot in Scheiben geschnitten und eingefroren werden. Bei Bedarf ebenfalls im Toaster aufbacken.

Zutatenvarianten:

- **Teffmehl:** Anstatt Teffmehl kann auch Buchweizen-, Quinoa-, Braunhirse-, Amaranth- oder Kastanienmehl verwendet werden. Der Flüssigkeitsbedarf ist bei allen Mehlsorten jedoch unterschiedlich! Bei Bedarf etwas mehr Mehl oder Wasser zum Teig geben. Der Teig soll eine

weiche, knetbare und klebrige Textur erhalten.

- **Johannisbrotkernmehl:** Gerne kann Pfeilwurzelstärke oder Guarkernmehl 1:1 verwendet werden. Mit Xanthan funktioniert es auch prima, aber nur 1/2 TL verwenden.
- **Olivenöl:** Je nach Verträglichkeit und Geschmack kann auch Sonnenblumen- oder Rapsöl verwendet werden.
- **Ahornsirup:** Reissirup ist möglich und bei Fruktoseintoleranz empfehlenswert. Zucker, Agavendicksaft und Honig sind ebenfalls sehr gut möglich, nach Geschmack reicht dann 1/2 TL davon aus.

Bild 1: Der Teig vor dem Backen.



Bild 2: Das linke Brot wurde nur 1 – 2 Minuten geknetet, das rechte Brot wurde etwa 15 Minuten geknetet.



Nachfolgende Bilder: Fertiges Krustenbrot



