Tanjas Saaten-Zopfbrot

Dieser Beitrag enthält Werbung für Tanjas glutenfrei.
Du bist ein Schwarzbrot-Fan, aber Saatenbrot schmeckt dir ebenso lecker! Nun musst du dich nicht mehr entscheiden, denn bei diesem Rezept lassen sich beide Brotarten bestens vereinen! Hergestellt aus zwei Backmischungen von *Tanjas glutenfrei* kommt ein grandioses Zopfbrot mit saftig-weicher Krume und herrlich krosser Kruste zum Vorschein! Auch über Tage hinweg bleibt das Brot lecker saftig und geschmackvoll. Ideal als Pausenbrot für Arbeit und Schule. Der Clou: Ohne großen Arbeitsaufwand und ohne Aufgehzeit lässt sich das formschöne Zopfbrot mühelos zubereiten!

glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, sojafrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei, fruktosearm siehe Tipp am Rezeptende

Für ein Brot mit etwa 1.250g

Für den hellen Teig:
400g (1 Packungen) Backmischung „Mein liebstes Brot – SAATEN“ von *Tanjas glutenfrei*
2 TL (8g) Salz
1 Prise Zucker
260g Wasser, lauwarm
½ Würfel Frischhefe ODER 1 P. Trockenhefe

75g Naturjoghurt (ggf. laktosefrei)
1 EL glutenfreier Essig

Für den dunklen Teig:
400g (1 Packung) Backmischung „Mein liebstes Brot – DUNKEL“ von *Tanjas glutenfrei*
2 TL (8g) Salz
1 Prise Zucker
½ Würfel (21g) Frischhefe ODER 1 P. (7g) Trockenhefe
300g lauwarmes Wasser
1 EL glutenfreier Essig
Glutenfreies Mehl zum Formen

1. Zuerst den Teig für das helle Brot herstellen. Alle Zutaten für den Teig in eine Rührschüssel geben und in etwa 4 Minuten zu einem glatten Teig kneten, dann aus der Schüssel nehmen und auf der gut bemehlten Arbeitsfläche ruhen lassen, bis der dunkle Teig hergestellt ist.
2. Für den dunklen Teig Mehl, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben. Frisch- oder Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit Essig zum Mehlgemisch geben. Alles etwa 4 Minuten zu einem glatten Teig kneten.
3. Nun jeweils den hellen und dunklen Teig, auf einer sehr gut bemehlten Arbeitsfläche und mit gut bemehlten Händen zu einer Rolle von etwa 35 – 40cm Länge formen. Dann die beiden Teigstränge zopfähnlich ineinander wickeln. Umso mehr Falten und Risse der Teig hat, desto schöner wird das fertige Brot!
4. Eine große ofenfeste Form mit Deckel, zum Beispiel Auflaufform, Bräter, gusseiserner Topf, mit Backpapier auslegen. Die Innenhöhe der Form sollte mindestens 10cm sein und die Form etwa 30 x 20cm.
5. Den Teigzopf in die Form einlegen und mit dem Deckel verschließen.
6. Die Form in den kalten Backofen einschieben und den Backofen auf 230 Grad Umluft einstellen. Alternativ: 250 Grad Ober- und Unterhitze. Tipp: Das Brot wird schöner, wenn es bei Umluft gebacken wird! Das Brot für **90 Minuten** im Ofen

belassen. Anschließend den Deckel abnehmen und das Brot weitere etwa **10 Minuten** bei gleicher Temperatur backen, dann bildet sich die Kruste besonders schön aus.
7. Das fertige Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter komplett, mindestens 4 Stunden, auskühlen lassen. Das ausgekühlte Brot anschneiden und genießen!

Fruktosearm – Tipp: Zucker durch Reissirup und Essig durch verdünnte Essig-Essenz tauschen. Saaten wie Leinsamen und Sonnenblumenkerne sind bei Fruktoseintoleranz nicht immer verträglich. Die Verzehrmenge bitte der individuellen Toleranzgrenze anpassen.

Tipp zur Aufbewahrung: Am Backtag das Brot komplett auskühlen lassen, über Nacht lediglich in ein sauberes Geschirrtuch wickeln und am nächsten Tag herrlich weiche Brotscheiben mit krosser Kruste genießen! An den Folgetagen sollte das Brot im Gefrierbeutel im Kühlschrank gelagert werden. Das Brot bleibt dann über Tage hinweg weich und saftig. Wer krosse Brotscheiben möchte, die Scheiben vor dem Verzehr kurz in den Toaster geben. Alternativ kann das Brot sehr gut eingefroren werden. Das komplett ausgekühlte Brot in Scheiben schneiden und einfrieren. Bei Bedarf die gefrorenen Scheiben direkt im Toaster aufbacken und die frischen Brotscheiben genießen.

rezepte-glutenfrei.de