

Weißbrot aus dem Bräter

Dieser Beitrag enthält Werbung für kochexperte.com. Seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit dem glutenfreien Brotbacken. Nach der Diagnose Zöliakie wurde mir erst so richtig bewusst, wie allgegenwärtig Brot ist und wie sehr man es vermisst, wenn man es aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr verzehren darf! Brot ist hierzulande ein Grundnahrungsmittel und somit ist es wichtig eine wohlschmeckende Alternative zu finden. Gutes Brot bringt nicht nur Lebensqualität in den konsequent glutenfreien Speiseplan, es ist schlichtweg die Basis für das Frühstück, Pausen- und Abendbrot.

Mein erstes selbstgebackenes, glutenfreies Brot war so enttäuschend, dass ich mich entschloss, so manche Brotmahlzeit durch Salate, Gemüse oder Obst zu ersetzen. Rein optisch war mein erstes Brot von einem Zitronenkuchen kaum zu unterscheiden! Aber bereits der Versuch eine Scheibe vom Maisbrot abzuschneiden, machte jegliche Vorfreude auf frisch gebackenes Brot zunichte! Das Brot war trocken, bröselig und erinnerte geschmacklich an Gemüsemais aus der Dose! Nun denn, ich hatte ja keine Wahl. Die Brotstücke wurden mit Butter oder glutenfreier Streichwurst fixiert und so diente es als Pausenbrot. Schmackhaft war es in keiner Form, aber es machte zumindest satt!

Heute, 18 Jahre nach meiner Diagnosestellung, sieht die glutenfreie Welt glücklicherweise anders aus! Es dauerte zwar lange und die Eigenschaften der neuen Mehle mussten zwingend berücksichtigt werden, aber die Mühe hat sich gelohnt! Ich hätte mir nie erträumen lassen, dass sich in glutenfreier Form so köstliche Brote herstellen lassen, welche von Glutenhaltigen kaum noch zu unterscheiden sind! Wie wichtig das Ausprobieren und Experimentieren ist, konnte ich im Laufe der Jahre zur Genüge erfahren. Nicht jede neue Backzutat war hilfreich um wohlschmeckendes Brot hervorzubringen und nicht

jedes neue Utensil war tatsächlich nützlich. Im Internet stieß ich auf Beiträge über das Brotbacken im Bräter bzw. Topf, jedoch aber mit glutenhaltigen Mehlsorten. Würde sich wohl die geänderte Herstellung auch auf das glutenfreie Brot positiv auswirken? Probieren geht über studieren und so machte ich mich ans Werk.



Le Creuset stellt absolut hochwertige und optisch tolle Bräter in verschiedenen Größen her, welche ideal zum glutenfreien Brotbacken sind. Erhältlich sind Bräter von Le Creuset bei kochexperte.com. Für meine Backversuche entschied ich mich für einen [Bräter mit dem Durchmesser von 24cm](#), um Brote in „normaler“ Größe bzw. mit einem Gewicht von etwa 800 – 1.000g herzustellen. Das Material der Bräter ist gusseisern und für eine hohe Hitzezufuhr bestens geeignet. Mit einer Garantie von 30 Jahren spricht die außergewöhnlich gute Qualität der Bräter von Le Creuset für sich. Der besondere Vorteil beim Brotbacken im Topf ist, dass die Feuchtigkeit im Bräter bleibt und sich somit sehr positiv auf die Krume auswirkt. Die Krume bleibt feucht und elastisch!

Zum Brotbacken ist ein Hefeteig nötig. Hefeteig stelle ich meist nach dem All-In Verfahren her, also ohne Vorteig und mit nur 1 – 2 Aufgehzeiten. Wichtig ist das Auflösen der Hefe, egal ob Trocken- oder Frischhefe. Wird Trockenhefe lediglich zum Mehl gemischt, entwickelt die Trockenhefe ihre Triebkraft leider nicht so gut. Für das erste Brot, gebacken im Bräter, entschied ich mich für ein Weißbrot mit möglichst großer Porung, ähnlich Ciabatta-Brot. Das Rezept ist so allergenarm wie nur möglich ausgearbeitet und FREI VON: **Gluten, glf**

Weizenstärke, glf Hafer, Mais, Soja, Lupine, Laktose, Milch, Ei, außerdem vegan. Wird Zucker durch Reissirup oder Traubenzucker ersetzt ist das Brot zudem **fruktosearm**. Helles Brot schmeckt lecker mit süßen und pikanten Aufstrichen und zudem sind sie als Grillbeilage ebenfalls ideal. Bereits seit einiger Zeit backe ich gerne Brot und Brotstangen ohne Fertigmehlmischungen mit köstlichen Geschmacksergebnissen. So konnte ich den Unterschied zum neuen Brot aus dem Topf gut erkennen. Die Teigherstellung gelingt binnen Minuten, es sind keine zeitaufwändigen Zutaten wie Sauerteig oder Brühstück nötig und selbst spezielle Helfer wie ein Gärkörchen können getrost im Schrank verbleiben. Auch das Vorwärmnen des Bräters ist nicht nötig.

Wer meine Rezepte kennt der weiß, ein köstliches Backergebnis sollte sich so unkompliziert wie nur möglich erreichen lassen. Anhand des nachfolgenden Rezepts könnt ihr sehen, wie einfach das Brotbacken im Bräter ist, und ganz ehrlich, so spannend fand ich Brotbacken noch nie! Ich konnte es kaum erwarten, endlich den Deckel des Bräters abzunehmen und das frisch gebackene Brot zu erblicken. Bereits der erste Backversuch zauberte mir ein Lächeln ins Gesicht! Unmittelbar nach dem Klopftest, damit das Brot auch wirklich durchgebacken ist, hieß es jedoch warten. Brot soll nicht warm, oder gar heiß, angeschnitten werden! Sonst kann es sein, dass das Brot komplett speckig und somit ungenießbar wird. Endlich abgekühlt, konnte ich dann das herrlich aufgegangene Brot anschneiden! Es entpuppte sich nicht nur ein optisches Highlight, auch geschmacklich war das Weißbrot ein Genuss! Keineswegs trocken, im Gegenteil – herrlich feucht, elastisch und schmackhaft zugleich! Nicht jedes neue Utensil hat es dauerhaft in meine Küche geschafft, aber den Bräter zum Brotbacken möchte ich nicht mehr missen und gerne zeige ich euch weiterhin köstliche Brotkreationen! Eure Tanja

**Hier das Rezept für WEISSBROT AUS DEM
Für dieses Rezept gibt es eine
Videoanleitung:**

https://youtu.be/929v_0jwDkg

Für ein Brot mit etwa 850g



1/2 Würfel Frischhefe ODER 1 P. Trockenhefe
450ml Wasser, lauwarm
240g Kartoffelstärke bzw. Kartoffelmehl
160g Reismehl, hell
60g Tapiokastärke
20g Goldhirsemehl (alternativ Kastanien-, Buchweizen- oder Teffmehl)
15g Flohsamenschalenpulver
2 TL (6g) Salz
1 TL (3g) Xanthan
1 TL (3g) Zucker ODER ein anderes Süßungsmittel
3 EL Speiseöl
1 EL Essig

1. Die Hefe, egal ob Frisch- oder Trockenhefe, im lauwarmen Wasser auflösen.
2. Alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und mischen. Hefewasser, 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 40 Minuten an einem warmen Ort aufgehen lassen. Unterdessen Backpapier zuschneiden, sodass der Bräterboden damit ausgelegt ist. Den Backofen auf 240 Grad (Umluft) aufheizen.
3. Anschließend den Teig nochmals kräftig durchkneten. Reismehl auf die Arbeitsfläche geben, den Teig darauf geben und grob zu einer Kugel formen. Die Teigoberfläche soll nicht glatt sein, umso mehr Falten und bemehlte Stellen der Teig hat, umso schöne sieht das fertige Brot aus! Den Teig in den

Bräter auf das Backpapier legen. Den Deckel auflegen und sofort in den vorgeheizten Backofen für etwa 75 – 80 Minuten auf mittlere Schiene einschieben.

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, dann ist es durchgebacken. Das Brot auf einem Kuchengitter KOMPLETT auskühlen lassen. Wird das Brot warm oder gar heiß angeschnitten, wird die Krume speckig.





rezepte-glutenfrei.de