

Brote fast glutenfrei

Vorteig: 200 g Reismehl (glutenfrei)
200 g lauwarmes Wasser
20 g Backferment (auf Dinkelbasis,
enthält daher eine kleine Menge Gluten)



12 Stunden über Nacht bei ca. 26° gären lassen

Hauptteig: 200 g Reismehl (glutenfrei)
200 g Buchweizenmehl (glutenfrei)
100 g Maismehl (glutenfrei)
400 – 500 g lauwarmes Wasser (ca. 38°)
16 g Salz (etwa 2 Teel.)
als Gewürz eigenen sich Rosmarin oder grüne Fenchelsamen gemahlen

Zu dem gegärten Teig die weiteren Zutaten hinzugeben, sodass ein weicher Teig (ähnlich wie Rührteig) entsteht. Diesen in eingefettete Formen geben.

Die Teigmenge reicht für zwei Kastenformen. Das Brot sollte eher flacher bleiben. Ca. 60 – 120 Minuten an einem warmen Ort (ca. 28°) mit einer Alufolie abgedeckt gären lassen. Der Teig kann bis zum doppelten Volumen aufgehen.

Wenn der Teig gut gelockert ist, bei 160 – 175° C (je nach Backofen) für ca. 60 – 90 Minuten backen. Das Brot ist fertig, wenn ein in die Mitte gestochenes Stäbchen sauber herauskommt.

Grundsätzlich ist es auch möglich, die Mehllanteile zu variieren, beispielsweise im Hauptteig 100 g Reismehl, 200 g Buchweizenmehl und 100g Maismehl. Dann wird das Brot etwas trockener und schmeckt leicht nach Buchweizen. Oder 100 g Reismehl, 150 g Buchweizenmehl und 150 g Maismehl. In dieser Mischung wird das Brot bzw. der Kuchen von der Farbe her gelblicher und der Mais bestimmt die Geschmacksrichtung stärker.

Variation für Kuchen:

Gleiche Zutaten, nur etwas weniger Salz und dafür beim Hauptteig Honig nach Belieben und etwas Öl zugeben. Als Gewürze evtl. Ingwerpulver, Vanille und etwas Cardamon zugeben. Statt diesen Gewürzen eignet sich auch abgeriebene Zitronenschale. Auch Rosinen eignen sich gut im Kuchen. Man könnte auch geriebene Nüsse zugeben für einen Nusskuchen und dann entsprechend andere Gewürze wählen (vielleicht Zimt).

Bitte beachten: Butter, Öl und Honig werden mengenmäßig wie Wasser gerechnet, also die Wassermenge im Hauptteig entsprechend reduzieren. Bei Verwendung von Vollrohrzucker statt Honig reduziert sich die Wassermenge nicht.