

Sauerteigbrot (glutenfrei)

Wenn eine weitergegebene Sauerteigkultur verwendet wird muss diese Kultur zuerst einmal vermehrt werden. Dies ist nur einmalig erforderlich.

- 300gr. Reismehl (Rundkorn oder Milchreis)
- ca. 200ml lauwarmes Wasser
- erhaltener Sauerteigansatz (glutenfrei)

Die Zutaten miteinander verkneten und 24h bei Raumtemperatur mit Tuch abgedeckt gehen lassen.

Sauerteigansatz fürs Backen zubereiten (vor jedem Backen)

- Komplette Sauerteigkultur
- 750ml lauwarmes Wasser
- 1000gr. Reismehl (Rundkorn oder Milchreis)

Eine große Teigschüssel verwenden- in dieser Schüssel wird am nächsten Tag der gesamte Teig angerührt.

Die Zutaten 12h bis 24h vor dem Backen miteinander verkneten, mit einem Tuch abdecken und bei Raumtemperatur gehen lassen.

Brot backen

Zuerst vom Sauerteigansatz etwa 300-400gr. in ein Gurkenglas abfüllen (870ml-Glas mit Schraubverschluss) und Verschluss nur ganz leicht aufschrauben bzw. auflegen (auf keinen Fall dicht zuschrauben, Explosionsgefahr!!!).

Das ist die neue Sauerteigkultur fürs nächste Brot. Die Kultur kann jetzt bis 6 Wochen im Kühlschrank gelagert werden. Kühlschranklagerung ist aber erforderlich. Eine Weitergabe des Sauerteigansatzes (2 TL genügen) an andere Interessenten ist hiervon auch möglich.

- Restlicher Sauerteigansatz
- 30gr. Salz
- 550ml lauwarmes Wasser
- 700gr. Reismehl (Rundkorn oder Milchreis)
- 1 TL Guarkernmehl
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL bis 1EL Schabziger Klee oder andere Gewürze- je nach Geschmack

Zuerst das Salz im Wasser lösen und zu dem verbliebenen Sauerteigansatz hinzugeben. Reismehl,

Guarkernmehl und Gewürze grob vermengen und zum Ansatz in die Teigschüssel geben.

Olivenöl zusetzen und sehr gründlich alles miteinander zu Teig verkneten.

Den Teig mit Tuch abdecken und 1.5h bis 2h bei Raumtemperatur gehen lassen.

Jetzt die Brotform (bei mir: Silikonform FlexiForm von Lurch, Art. 85010) mit Olivenöl einpinseln, den Teig leicht durchkneten und in die Form geben.

Die Backröhre auf 250°C vorheizen lassen, zeitgleich die Oberfläche des Teiges mit nassen Händen glätten und den Teig in der Brotform in der Aufheizzeit des Ofens nochmal gehen lassen.

Nach etwa 30min (wenn die Backröhre aufgeheizt ist) die Oberfläche des Teiges längs etwa 1cm tief einschneiden und die Form mit Teig in den Ofen geben und auf 250°C backen.

Nach 35min die Oberfläche des Brotes mit Olivenöl einpinseln und den Ofen auf 200°C herunterregeln.

Das Brot jetzt 1h bei 200°C fertigbacken und dann die Form mit dem Brot aus dem Ofen nehmen.

Nach 10-30min kann das Brot aus der Form entnommen werden und sollte mit einem Tuch abgedeckt abkühlen.



Guten Appetit!

Jens During