

GLUTENFREIES MISCHBROT

mit **BÖCKER Glutenfreier Sauerteig Bio**

Für den Brotteig:

- 100 g **BÖCKER Glutenfreier Sauerteig Bio**
- 90 g Buchweizenmehl
- 40 g Hirsemehl
- 20 g Flohsamenschalenmehl
- 22 g Reismehl
- 25 g Tapiokastärke
- 75 g Kartoffelstärke
- 10 g Salz
- 20 g Zucker
- 14 g Frischhefe
- 380 g lauwarmes Wasser (ca. 30°C)

Ruhezeit: ca. 10 Min.
Reifezeit: ca. 60 Min.



einfach



Gesamtzeit: ca. 70 Min.

+

Backzeit: ca. 60 Min.

ZUBEREITUNG

1. Fein zerbröselten **BÖCKER Glutenfreier Reisstarter Bio** mit den übrigen Zutaten in einer Schüssel und den Knethaken der Küchenmaschine für 3 Minuten gut zu einem homogenen Teig verarbeiten. Brotteig anschließend abgedeckt für 10 Minuten bei Raumtemperatur (20° C) ruhen lassen.
2. Nach der Ruhezeit den Brotteig erneut 3 Minuten kräftig durchkneten, auf einer bemehlten Fläche zu einer Kugel formen und nach Backformgröße langrollen.
3. Teigling in eine gefettete Kastenform geben und leicht andrücken. Oberfläche mit Wasser befeuchten und abgedeckt für ca. 1 Stunde an einem warmen Ort (max. 30 °C) reifen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
4. In der Zwischenzeit den Backofen auf 240 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
5. Nach der Reifezeit den Teigling erneut befeuchten und nach Belieben einschneiden.
6. Teigling in der Backform bei 240 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 10 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Dann die Backofentemperatur auf 210 °C (Ober-/Unterhitze) reduzieren und das Brot ca. 50 Minuten fertig backen.



Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

TIPPS & HINWEISE

für herzhafte Rezepte

- **BÖCKER Glutenfreier Sauerteig Bio ist einfach und schnell in der Verwendung und vor allem gelingsicher!**

Einzigartig ist, dass der glutenfreie Starter entweder DIREKT in den Brotteig gegeben oder zum Ansetzen des eigenen Sauerteigs verwendet werden können. Für leckeres Brot von bester Qualität, denn unsere Produkte enthalten die richtige Menge der notwendigen Milchsäurebakterien und Sauerteighefen. Der glutenfreie Starter kann auf einfache und zuverlässige Weise bei vielen Backwaren die Backhefe ersetzen, denn der Sauerteig sorgt für ausreichend Lockerung im Brotteig.

- **Besonderheiten bei der Verwendung von glutenfreien Rohstoffen**

Eine Herausforderung bei der Herstellung glutenfreier Brote und Brötchen ist das Fehlen des Glutens. Daher braucht es eine Auswahl verschiedener glutenfreier Rohstoffe, um glutenfreie Brote und Brötchen herstellen zu können. Dies macht die Zutatenliste deutlich umfangreicher als herkömmliche Rezepte. Sowohl die Auswahl als auch das Verhältnis jeder Zutat zueinander beeinflusst Teig- und Gebäckigenschaften. Ein Austausch der Rohstoffe oder eine Veränderung der Mengenverhältnisse kann daher zu einer unerwünschten Veränderung der Gebäckqualität führen.

Etwas mehr Fingerspitzengefühl wird bei der Verarbeitung glutenfreier Teige benötigt. Sie sind in der Regel etwas klebriger und ähneln eher Roggen- und Roggenmischbrotteigen.

- **Backen mit Saaten und Körnern**

Wenn den Backrezepten Körner und Saaten zugefügt werden, Flüssigkeitsmenge erhöhen. Die Saaten und Körner können für mehr Geschmack, vor der Zugabe in den Teig, geröstet werden.

- **Formen des Teiglings – Lang- oder Rundwirken**

Das Wirken ist bei fast allen Broten eine wichtige Grundlage und der erste Schritt, dem Teig seine Form zu geben. Dafür den Teig mit dem Handballen mehrfach von außen nach innen eingeschlagen, bis eine Kugel mit straffer Oberfläche entsteht. Auf der anderen Seite entsteht eine Faltkante, der sogenannte Teigschluss. Dieser ist beim Backen in der Regel unten.

- **Einschneiden des Teiglings**

Zum Einschneiden ein scharfes Messer verwenden und schnell durch den Teig ziehen, damit dieser nicht so stark am Messer klebt.

- **Knusprige Kruste**

Ideal ist ein Backofen mit Dampffunktion. Möchte man den Dampf selbst erzeugen, eine hitzebeständige Schale auf dem Boden des Backofens mit vorheizen. Wenn der Teigling in den Ofen gegeben wird, etwas Wasser in die Schale geben. Nach ca. 10 Min. Backofentür öffnen, damit der Dampf entweicht, Temperatur reduzieren. Beim Backen im Gusseisentopf, diesen im Backofen mit geschlossenem Deckel vorheizen. Teigling vorsichtig in den Topf stürzen, etwa 2/3 mit geschlossenem Topf backen und das letzte Drittel ohne Deckel, mit reduzierter Temperatur zu Ende backen.