

KICHERERBSENBROT

mit **BÖCKER Bake & Relax Bio-Brot Backmischung**

Für die Kichererbsen:

90 g geröstete Kichererbsen
100 g Zucker
100 ml Wasser
n.B. Salz

Für den Brotteig:

400 g **BÖCKER Bake & Relax Bio-Brot Backmischung**
200 g karamalisierte Kichererbsen
30 g Frischhefe
460 ml Wasser + Wasser zum Bestreichen des Teiges
Saaten oder Körner als Gebäckauflage (z.B. Sesam)

Teigtemperatur: ca. 26 – 28 °C
Ruhezeit: ca. 10 Min.
Reifezeit: ca. 30 Min.



einfach



Gesamtzeit: ca. 70 Min.

+

Backzeit: ca. 1 Std.

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200 °C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen.
2. Die gerösteten Kichererbsen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
3. Zucker mit Wasser aufkochen und über die Kichererbsen gießen.
4. Kichererbsen auf die mittlere Schiene des Backofens bei 200 °C (Ober-/ Unterhitze) für ca. 5 Minuten karamellisieren, bis eine gleichmäßige Bräunung erreicht ist.
5. Die karamellisierten Kichererbsen nach Belieben salzen und auskühlen lassen.
6. Karamellierte Kichererbsen in kleine Stücke brechen.
7. **BÖCKER Bake & Relax Bio-Brot Backmischung** und die übrigen Zutaten für den Hauptteig in einer Schüssel mit den Knethaken der Küchenmaschine ca. 5 Minuten verkneten. Anschließend den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur (ca. 20 °C) ca. 10 Minuten ruhen lassen.
8. Nach der Ruhezeit den Teig zu einem Zylinder/Strang formen, Teigoberfläche mit Wasser befeuchten und in Saaten oder Körnern rollen.
9. Teigling in eine gefettete Kastenform (25 cm Länge) legen und abgedeckt an einem warmen Ort (30 – 32 °C) ca. 30 Minuten reifen lassen.
10. In der Zwischenzeit eine kleine, hitzebeständige Schale mit Wasser auf den Backofenboden des vorgeheizten Backofens (200 °C, Ober-/ Unterhitze) stellen (Vorsicht Verbrennungsgefahr!). Das Backblech auf der mittleren Schiene mit aufheizen.
11. Die Kastenform mit dem Teigling vorsichtig auf das heiße Backblech stellen und bei 200 °C (Ober-/ Unterhitze) ca. 1 Stunde backen.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

TIPPS & HINWEISE

zur Bake & Relax Mix Bio-Brot Backmischung

● Besonderheiten bei der Verwendung von glutenfreien Rohstoffen

Eine Herausforderung bei der Herstellung glutenfreier Brote ist das Fehlen des Glutens. Daher braucht es eine Auswahl verschiedener glutenfreier Rohstoffe für die Herstellung glutenfreier Brote. Dies macht die Zutatenliste deutlich umfangreicher. Sowohl die Auswahl als auch das Verhältnis jeder Zutat zueinander beeinflusst Teig- und Gebäckeeigenschaften. Ein Austausch der Rohstoffe oder eine Veränderung der Mengenverhältnisse kann daher zu unerwünschten Veränderungen der Gebäckqualität führen. Daher wird etwas mehr Fingerspitzengefühl 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 glatter Oberfläche entsteht. Auf der anderen Seite entsteht eine Faltkante, der sogenannte Teigschluss. Dieser ist beim Backen in der Regel unten. Da einige Teige sehr dünnflüssig sind, kann eine Aufarbeitung somit wegfallen (s. Kennzeichnung in Rezepten). Um ein Kleben des glutenfreien Teiges während der Aufarbeitung

zu verhindern, kann ein glutenfreies Mehl (z.B. Reismehl) oder eine glutenfreie Stärke verwendet werden.

● Einschnelden des Teiglings

Zum Einschnelden ein scharfes Messer verwenden. Dieses in ein Gefäß mit Wasser tunken und anschließend schnell durch den Teig ziehen, damit dieser nicht so stark am Messer klebt.

● Prüfen, ob das Brot fertig ist

Als Test, ob das Brot fertig ist, einfach mit dem Fingerknöchel auf den Brotboden klopfen. Wenn es hohl klingt, ist das Brot fertig. Aber bitte Vorsicht: Verbrennungsgefahr.