



Glutenfreies Holzofenbrot

★★★★★

Glutenfreies Brot

Vorbereitungszeit: 6 Std. **Kochzeit:** 1 Std. **Gesamtzeit:** 7 Std. **Schwierigkeitsgrad:** Leicht **Portionen:** 2 Brote **Quelle:** malteotten.de

ZUTATEN

200 g Mehl, glutenfreies
200 ml Wasser, warmes
1 Würfel Hefe
75 g Körner, glutenfreie (Buchweizen, Hirse, Quinoa, Amarant etc.)
225 ml Wasser
600 g Mehl, glutenfreies
150 ml Wasser, warmes
2 EL Apfelessig
150 g Sauerteig, glutenfreier, evtl.
1 Würfel Hefe
3 TL, gestr. Salz
50 g Leinsamen
50 g Flohsamen
1 Handvoll Kerne
(Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam etc.)
Mehl, glutenfreies, für die Gärkörbchen

ZUBEREITUNG

Für die Zubereitung der gekochten Körner (Brühstück) 75 g glutenfreie Körner in 225 ml Wasser ca. 30 Minuten kochen - einmal richtig aufkochen und dann bei mittlerer Hitze weiterköcheln. Ausschalten und stehen lassen, die Körner nehmen das restliche Wasser noch auf.

Für den Vorteig 200 ml warmes Wasser mit einem Würfel Hefe verrühren, 200 g glutenfreies Mehl zufügen, gut verrühren und an einem warmen Platz 2 - 3 Stunden gehen lassen.

Für den Hauptteig den Hefewürfel in 100 ml warmem Wasser auflösen, mit 600 g glutenfreiem Mehl, 200 g gekochten Körnern, dem Vorteig, dem Salz, Essig und Sauerteig (falls gewünscht) zusammenrühren, eventuell etwas mehr Wasser zufügen, bis die Konsistenz nach ordentlichem Kneten (mindestens 10 Minuten kneten) kompakt aber immer noch klebrig ist. Dann kurz die Kerne unterkneten und an einem warmen Platz 1 Stunde gehen lassen.

Den Teig wieder kurz durchkneten (er klebt immer noch) und in gut bemehlte Gärkörbchen oder andere Formen geben. Dort geht der Teig noch mal eine Stunde (kann auch etwas länger stehen - macht ihm nichts).

Schalten Sie jetzt den Backofen auf höchste Stufe und heizen Sie die Schamottplatten 1 Stunde auf. Oder feuern Sie den Holzbackofen an!

Den Teig aus den Körbchen auf einen Schieber stürzen und sofort auf die heiße Schamottplatte schieben. Mit der Blumenspritze einen guten Schuss Dampf im Ofen erzeugen, Klappe zu und 1 Stunde backen (im Backofen auf Temperaturabsenkung achten, der Holzbackofen macht das von alleine).

Tipp 1: Die weich gekochten Körner/Brühstück können Sie in größeren Mengen vorbereiten und portionsweise einfrieren! Nehmen Sie bitte immer die 3-fache Menge an Wasser zu den trockenen Körnern - also z. B. 100 g Körner und 300 g Wasser.

Die Zugabe der gekochten Körner bewirkt eine gute Substanz des Brotes und hält dieses auch

länger feucht. Wenn diese weich gekocht sind, etwas auskühlen lassen und direkt nutzen! Die Zugabe dieser gekochten Körner in den Brotteig bewirkt, dass das Brot wunderbar saftig ist und auch am nächsten Tag noch eine Konsistenz hat, das keinem Weizenbrot nachsteht!

Tipp 2: Ich backe in einem kleinen Holzbackofen mit Schamottsteinen, der vor dem Backen eine Stunde mit Holz hochgeheizt wird. Sie können dies im Backofen auch machen, wenn Sie einen Schamottstein haben, den Sie auf höchster Stufe des Backofens auch erst mal eine Stunde aufheizen. Achten Sie darauf, dass Sie einen möglichst dicken Schamottstein kaufen - der speichert die Hitze dann wirklich.

Dann kommt das Brot auf den Stein und die Temperatur wird auf 200°C abgesenkt - 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180°C absenken und 45 Minuten weiter backen. Die Kruste oben wird im Backofen nicht ganz so perfekt wie im Holzbackofen, da im Backofen nur unten ein Schamottstein liegt.

Für das glutenfreie Mehl nehmen Sie entweder fertiges Mehl aus dem Handel oder Sie mischen sich Ihr glutenfreies Mehl selbst - zwei Rezepte zum Selbstmischen finden Sie unter meinen Rezepten!