

Graubrot – glutenfrei –

Rezept zur Verfügung gestellt von Ulrike Beckmann

Zutaten:

500g Mehl (Schär – Brotmix dunkel)

630 ml Wasser

1 Würfel frische Hefe

1 geh Tl Zucker

1 Becher saure Sahne

1 1/2 Tl Salz

1 – 3 Eßl Essig

2 Eßl ÖlVorab noch eben:

Man muss keine saure Sahne nehmen. Ich hab aber relativ schnell die Erfahrung gemacht, dass das Brot so nicht so trocken und schön locker wird. (Idee entstand, weil ich untergewichtig bin und es kalorischer machen wollte – mag aber auch nur dünn Butter aufs Brot – schon immer)

Das heißt mit saurer Sahne =entsprechend weniger Wasser. Auswiegen und schauen – in den Bechern ist nicht immer drin, was angegeben ist.

Essig verleiht dem Brot eine Art Sauerteiggeschmack. Ich nehme 3 Eßl. Einfach mal ausprobieren. Muss nicht dran. Und gesondert auswiegen muss man auch nicht. Das bisschen Flüssigkeit mehr oder weniger schadet dem Teig/Brot nicht. Hab ihn schon oft vergessen)

Zubereitung:

Quasi mit der CC einen Hefeteig erstellen. Gleiche Vorgehensweise wie überall...

Warmes Wasser (mit saurer Sahne) in die Schüssel, Zucker und Hefe dazu und verrühren.

Mehl dazu und Schüssel in/auf die Maschine, Knethaken einsetzen und auf Stufe 1 rühren – knappe Minute. Temperatur noch einstellen. Ich nehme 40°C.

Dann nacheinander Essig, Salz und Öl dazu (Reihenfolge egal) und die Maschine auf Stufe 3 – 4 hochstellen und etwa 6 Min rühren.

Dann Haken raus – Intervallstufe 3 – Temperatur lassen – Topf zunächst mit 2 Lagen feuchtem Küchenkrepp und dann noch mit einem zur Hälfte geschlagenen Geschirrtuch bedecken. Teig 45 – 60 Min gehen lassen.

Nicht mehr kneten. Nun in eine mit Fett ausgepinselte und Mehl (glutenfrei) bestäubte Brot- oder Kastenform für 500g Mehl geben und nur leicht in die Ecken drücken. Nicht zu doll bearbeiten oder runter drücken. Der Teig ist schon sehr blasig und geht dann im Ofen noch mehr auf. Ggf mit scharfem Messer einschneiden. Nicht mehr gehen lassen.

Backzeit:

1 Std – 200°C Ober-und Unterhitze – unterste Stufe Backofen. Tasse mit Wasser dazu stellen.

Klopfen – hohles Geräusch – gar – raus damit. Auf ein Gitter stürzen und auskühlen lassen.

Ich backe meist abends. Gebe dann nach ner Stunde ein Geschirrtuch drüber und schneide es mir am anderen Morgen auf und friere es portionsweise ein. Ist dann immer noch wie frisch, aber wenn man es auftaut. Beutel dazu öffnen und offen liegen lassen – Scheiben leicht trennen. Ich gebe die Scheiben immer dachziegelartig in die Tüte und dann lassen sie sich gut im gefrorenen Zustand trennen.