

Saftiges Brot - kein Problem mit dem Brühstück!

Aus: Aktuell 1/97 (ergänzt 2004)

Seit 1981 propagiere ich das sog. Brühstück als Möglichkeit, ein saftiges, schnittfestes, kräftiges Brot zu backen. Es wundert mich immer wieder, dass dies für die glutenfreien Fertigbrote nicht selbstverständlich ist.

1. Das Hauptproblem beim glutenfreien Backen ist die Wasserbindung des Mehles. Sie kann verbessert werden mit Guarkernmehl (ca. 1 EL auf 500 g Mehl). Das Mehl alleine nimmt beim Teigmachen viel Wasser auf. Die Brote werden jedoch zu trocken und krümelig.
2. Da hilft das Brühstück. Ich koche einige Stunden vor dem Backen für 500 g Fertigmehl insges. eine schwach gefüllte Tasse mit Reis, Hirse und/oder Buchweizen in mind. 3x so viel Wasser ca. 20 Min. lang. Das Getreide nimmt das Wasser auf. Anschließend entwickeln sich auf natürliche Weise Stärkebildung und Entstehung von Backhilfen, die der konventionelle Bäcker oft aus dem Chemielabor erhält.
Ölsaaten (Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne im Brühstück machen das Brot noch kräftiger.
3. Dieses Brühstück kommt in den Brotteig. Bei 500 g Fertigmehl genügt 1 Würfel Frischhefe.
Die zusätzliche Wasserzugabe sollte vorsichtig erfolgen. Salz erst spät zugeben.
Den Teig nach ca. 6 Min. kneten ca. 20 - 30 Min. stehen lassen (nicht zu kalt, am besten 27° C, abgedeckt). Dann den Teig noch mal durchkneten; Brote als Rollen oder Bälle formen oder in gefettete Form füllen und noch mal 20 - 30 Min. stehen lassen (abgedeckt etc.).
Im auf 250°C vorgeheizten Ofen 50 - 60 Min. backen. Nach 5 Min. auf 200°C herunter schalten.
Beim „Schieben“ in den Ofen Schwade geben: d.h. mit einer Blumenspritze Teigling und Ofenwände besprühen und den Inhalt von 1 Tasse Wasser in den Ofen werfen (gibt Probleme bei Gas).
Dieses Brot hat jetzt einen Vollkornanteil von 10 - 20 %. Das tut Körper und Geist gut.
4. Tapiokamehl (ca. 100 g auf 500 g Mehl) verbessert die Krume, Kruste, Elastizität, Wasseraufnahme usw. ---oho !!!(erhältlich im Asia-Laden). Es kann sehr viel mehr Wasser aufgenommen werden.
Du erhältst mehr Brote. Tapioka/Maniok ist aus einer Wurzel und besteht aus Stärke.
5. Das Brühstück kann durch Zugabe von Ölsaaten (Sesam, Sonnenblumenkerne, Leinsaat, Kürbiskernen) verbessert werden und braucht dann noch mehr Wasser. Es ist auch möglich, auf das Brühstück zu verzichten und ca. 30% der Mehlmenge mit den gekochten Ölsaaten zu vermengen.

Reinhard Schwabroh

BRÖTCHENREZEPT

Zutaten:

500 g Mehl
1 Würfel Frischhefe
15 g Fett (Margarine oder Butter)
1 gestr. TL Salz

Wasser (ca. 25 Grad warm), ca. $\frac{3}{4}$ l / Vorsicht beim Zugießen / langsam; dem Gemisch Zeit geben, ein Teig zu werden (evtl. 1 TL Guarkernmehl)

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Rührschüssel kneten, jedoch Wasser langsam zugeben (ca. 1/2 l) und das Salz möglichst spät zugeben (schadet sonst der Hefe).

Das Wasser darf nicht wärmer als 25°C sein, sonst schadet es auch der Hefe.

Dem Gemisch Zeit lassen, ein guter Teig zu werden. Was das ist, ist Erfahrungs- und Gefühlssache.

Nach dem Kneten ca. 20 - 30 Min. zugedeckt, z.B. mit einem Plastikbeutel, an einem warmen und feuchten Ort (nicht über 25°C) stehen lassen, Teig noch mal kneten, dann Brötchen formen, evtl. einritzen; in Mohn, Sesam, Sonnenblumenkernen etc. wälzen und auf ein mit Öl bestrichenes

Backblech anordnen. Zugedeckt am warmen Ort 20 - 25 Min. gehen lassen.

Ofen auf 250°C vorgeheizt; mittlere Schiene, Dampf geben mit dem Inhalt einer Tasse Wasser; nach 5 Minuten auf 200°C herunter schalten; ca. 20 - 25 Min. backen

BACKEN VON BROT



(Text von 1988, aus DZG-Aktuell 3/95)

1. Grundrezept:

Brot besteht aus Mehl, Hefe, Salz und Wasser (evtl. Gewürze).

500-700 g glutenfreies Fertigmehl(Ich mische immer mind. zwei Sorten Mehl)

1 Würfel Hefe.

Mehl und Hefe in die Rührschüssel geben und mit dem Kneten beginnen. Wasserzugabe ganz langsam: erstmal 1 Tasse **Wasser** - kneten - warten - langsam Wasser zugeben - aber plötzlich kann es zu viel sein; der Teig wird weich und klebrig. Also immer warten, wie sich das bisschen zugegebene Wasser auf den Teig auswirkt. Der Teig soll geschmeidig und elastisch sein und nicht kleben. Am besten ist der Teig, wenn er sich vom Rand der Rührschüssel löst. Inzwischen kann **1 TL Salz** dazu gegeben werden. Jetzt kann das Salz die Hefe nicht mehr bei ihrer Arbeit stören.

Der Teig muss mind. 6 Min. geknetet werden. Jetzt braucht er mind. 20 Min. Ruhe, am besten in warmer feuchter Luft (Topf abdecken, damit die Feuchtigkeit nicht entweicht).

Inzwischen Backblech oder -form einfetten, Arbeitsplatte ganz ganz dünn mit Reismehl/Maismehl ausstreuen -

Den Teig aus der Schüssel nehmen (das Volumen muss sich vergrößert haben) und mit dem Handballen kneten, die sich entwickelte Luft, herauspressen. Den Teig möglichst wenig knicken, falten.

Nach kurzem kräftigen Kneten eine runde Rolle rollen und auf das Blech oder in die Form legen (evtl. ca. 1 cm tief einritzen). Mit einem Handtuch bedecken. Darüber einen Plastikbeutel legen, damit die Feuchtigkeit nicht entweicht. Am besten ist jetzt wieder ein warmer feuchter Ort (nicht zu warm, 30°C), ca. 30 Min. lang).

Nach 15 Min. den Ofen auf **höchste Temperatur** stellen. Nach insges. 30 Min. - groß muss das Brot jetzt sein - es in den heißen Ofen schieben und dabei eine Tasse Wasser unten in den Backofen schütten - schnell schließen (evtl. mit Blumenspritze Teiglinge besprühen). Der Dampf soll dem Ofentrieb helfen und eine zu schnelle

Krustenbildung verhindern. Die Hitze auf 200 Grad herunterstellen.

Sofort nachdem das Brot aus dem Ofen kommt, es mit etwas Wasser bepinseln oder besprühen. Jetzt müsste eigentlich vor Ihnen ein leckeres freigeschobenes (ohne Form) glutenfreies Brot liegen... aber... mit so wenig Nährwerten - fast nur Stärke: Der Mensch ist, was er isst! Nach. 15 - 20 Jahren wirkt sich die eingenommene Nahrung aus. Zöliakisten sollten eigentlich wissen, warum es wichtig ist, darüber nachzudenken, was ins Brot kommt. Ich reicher alle Brote an mit Flocken, Fibrex und selbst gemahlenem Mehl(Hirse, Reis, Buchweizen, Quinoa, Amaranth). Deshalb: - -

2. Vollwertigeres Brot:

a) Wer eine Getreidemühle (notfalls geht auch eine alte Kaffeemühle - nur mühsamer) hat, sollte ca. 1/3 der Mehlmenge selbst mahlen (Reis, Hirse, Buchweizen, Amaranth, evtl. Mais). Am Abend vor (!) dem Backen mahlen und in kochendes Wasser (ca. gleiche Menge) geben, umrühren und ziehen lassen (Herdplatte aus). Jetzt entwickeln sich natürliche Backhilfen.

Oder: **b) Brühstück: Auf jeden Fall kann 1/3 der Mehlmenge als Ganzkorn (Reis, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth) als vorgekochte Grütze zum Teig gegeben werden. Das Getreide wird in mind. doppelt soviel Wasser 20 Min. gekocht und muss mind. 6 Std. stehen bleiben. Es entwickeln sich Quellstoffe und Backhilfen. Wer eine Flockenpresse hat, sollte das Grützegetreide damit vorher zu Flocken pressen (das Kaufen von Flocken ist relativ teuer - die Flockenpresse lohnt sich. Vor allem hat man dann auch frische Flocken fürs Müsli. Flocken lockern das Brot. Die Grütze macht das Brot natürlich ballaststoff- und nährstoffreicher. Sie macht es aber auch saftiger. Es trocknet nicht so schnell aus. Der Teig braucht nun nur noch weniger zusätzliches Wasser.**

c) Als Gewürz mahle ich 1 TL Kümmel. **Fibrex (Zuckerrübe) als Ballaststoffzugabe ist sehr zu empfehlen (Hammermühle).**

d) Wenn Sie vom Mittagessen noch Reste haben, z.B. Kartoffelbrei, gekochter Reis - rein in den Teig.

Ist noch altes, hart gewordenes Brot da? - krümeln und in die Grütze rühren.

Das liest sich wie viel Arbeit!? - Ist es aber gar nicht. Es ist schon Routine - und was ist ein bisschen Aufwand gegen die Freude der Familie über so leckeres und gehaltvolles Brot bei dem die Zähne richtig etwas zu beißen haben.

Reinhard Schwabroh, Tel.- 040/8 90 2126

Brot mit Hefevorteig und hohem Vollkornanteil

Sommer 1991 (DZG-Aktuell)

Brot ist gebackene Natur:

In meinem Ofen backen gerade 2 schöne glutenfreie Brote (11.6.1991). Ich möchte Ihnen wieder mal beschreiben, wie auch Sie gute Ergebnisse erzielen können.

Das Bemerkenswerte ist, dass das Mehl zu mehr als 50 % aus frisch gemahlener Hirse, Reis und Buchweizen besteht. Es sind also 'halbe' Vollkornbrote. Sie sind bestens aufgegangen, locker und sehr saftig und halten lange frisch. Sie schmecken äußerst lecker und sehen in Krume und Kruste aus wie ein Roggenmischbrot vom Bäcker. Bestreut sind sie mit Sesam und Sonnenblumenkernen. Das macht sie noch aromatischer und profihafter.

Heute Morgen habe ich **250g (Hirse, Reis und Buchweizen)** in meiner Getreidemühle gemahlen (zur Not tut es auch eine Handkaffeemühle). In meinem Ofen habe ich das Licht eingeschaltet. Das Ofenthermometer zeigte bald 27 °C - die ideale Temperatur zum Teiggären. Es gibt auch eine kleine Lampe, die Sie in den Ofen stellen können - eine 25 oder 40 Watt Klemmlampe tut es auch. Mit dem Vollkornmehl und **15g Frischhefe** habe ich einen weichen Teig gerührt (lauwarmes Wasser). Den stellte ich zugedeckt in meinen Ofengarschrank. Dieser Vorteig wird am Abend Grundlage des Teiges. Das Aroma kann sich entwickeln, das Mehl schließt sich auf, Stärke verkleistert, Bitterstoffe werden mild.

Dann koche ich am Morgen mein **Brühstück: Je 1/2 Tasse Hirse, Buchweizen und Reis** koche ich ca. **20 Min.** in 3x soviel Wasser. Diese beiden Maßnahmen helfen beim Hauptproblem glutenfreien Backens - der schlechteren Wasserverbindungsfähigkeit der glutenfreien Mehle. Das Brühstück soll lange stehen, damit die Stärke sich gut verkleistern kann (zugedeckt). Am Abend habe ich den Vorteig und das Brühstück im Knetter verrührt und **250 g glutenfreies Fertigmehl** dazugegeben (die Marke ist relativ egal) **plus 15 g Frischhefe.**

Dann habe ich **1 TL Salz** und **1/2 TL** gemahlene **Kümmel** dazugeben. 3 TL Guarkernmehl helfen noch sehr bei der Teigbildung (auch Johannisbrotkemmehl). Vorsichtig habe ich zu

dem Gemisch lauwarmes Wasser gegeben - immer wieder wartend, wie es sich mit dem Mehl verbindet. Als sich der Teig vom Rand zu lösen begann, stoppte ich die Wasserzugabe. Der Teig ist so fest, dass er sich gut mit der Hand bearbeiten lässt. Er klebt nicht. Nun ließ ich die Rührmaschine 3 Min. auf Stufe 2 kneten. Zugedeckt stellte ich den Teig in meinen Ofengarschrank, nach 20 Min. können die Brote geformt werden. Auf das gefettete Backblech lege ich 2 ovale gefettete Backringe (damit das Brot nicht breit läuft). Fragen Sie ihren örtlichen Bäckermeister nach solchen Stollenringen. Die Teiglinge können auch in gefettete Brotformen gelegt werden oder frei, also ohne Formen auf das Blech gelegt werden.

Als Antiklebstreumehl beim Brot formen hat sich Reismehl (natürlich selbst gemahlen) bestens bewährt. Auf den leicht bemehlten Tisch türme ich den Teig nach der Ruhezeit. Mit dem Handballen knete ich ihn so, dass er möglichst wenig umgeknickt wird und forme 1-2 Brote. Ich wälze sie kurz in Sesam und Sonnenblumenkernen und lege sie in die Backringe. Über die Brote lege ich eine Plastikfolie. Eventuell können die Teiglinge oben leicht eingeritzt werden (ca.1 cm tief). Die Teiglinge müssen nun an einem warmen Ort mind. 20 Minuten ruhen.

Ich schalte den Ofen auf 250°C. Nach ca. 20-30 Min. können die Brote in den Ofen (möglichst keine Umluft). Dazu habe ich 1/2 Tasse Wasser bereitgestellt und eine Blumenwasserspritze (im Drogeriehandel für 2-3€; nur in weiß nehmen wegen der Schwermetalle!).

Während ich das Brotblech in die mittlere Schiene schiebe, besprühe ich die Teiglinge mit der Spritze, damit die Oberfläche nicht so schnell erstarrt und die Hefe das Brot noch vergrößern kann (Ofentrieb). Bevor ich die Klappe schließe, gieße ich das Wasser aus der Tasse auf den Ofenboden als Schwade.

Nach ca. 5 Min. schalte ich den Ofen auf 200°C, öffne ich die Ofenklappe ein wenig und stecke einen Holzstiel hinein. Die Restfeuchtigkeit soll jetzt entweichen. Nach 3-5 Min. nehme ich das Holz heraus und schließe die Klappe, ohne den Ofen zu erschüttern. Nach weiteren 35-50 Min. (je nach Brotgröße) habe ich oben beschriebenes leckeres Brot. Frisch aus dem Ofen verhilft die Spritze Wasser noch zu einer glänzenden Oberfläche. Nun duftet unsere Wohnung nach frisch gebackenem Brot. War das zu viel Arbeit für diese Freude, für dieses einmalige Brot? Nein. Die ernsthafte Auseinandersetzung mit der Zöliakie bewirkt m.E. ein Umdenken Im Umgang mit der Ernährung: ein bewusstes Suchen nach naturbelassenen Produkten. Reinhard Schwabroh, Hamburg

Backen von Brot und Gebäck

von A. Pokorny

Buchbesprechung (DZG-Aktuell)

Sommer 1989 von R. Schwabroh, Hamburg:

Die langjährige Suche nach dem Vollkornbrot

1. Vorbemerkung:

Seit 9 Jahren backe ich glutenfreies Brot für meine Frau und meine Tochter, und ich kann das inzwischen sehr gut. Um die Vorteile von Vollkornbrot (Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen) zu bekommen, habe ich zuletzt schöne Hefebrote mit 40% Fertigmehl, 25% Vollkornmehl (frisch gemahlen als Vorteig) und 35% als Brühstückgrütze gebacken. Zufrieden war ich jedoch nie ganz. Der hohe Anteil an Fertigmehlen (= Auszugsmehl, hauptsächlich Stärke und damit ein Vitaminräuber und ein Angriff auf die Härte der Zähne) störte mich stets.

Aus vielen Gründen (die sich aber letztlich alle auf Faullheit zurück beziehen lassen) habe ich mich aber nie an die Herstellung eines frischen Sauerteiges und damit eines Lockerungsmittels für unsere schwer backfähigen Mehle gemacht. Das hat sich jetzt geändert. Heute, am 14.8.89 habe ich in 1700 m Höhe in einem österreichischen Ferienhaus ein glutenfreies Vollkornbrot gebacken, gelockert mit einem Grundansatz eines glutenfreien Backferments (sauerteigähnlich). Bestandteile: Hirse 200 g, Mais 150 g, Buchweizen 150 g, Leinsamen 50 g. Und das kam so:

2. Das Buch:

Angeregt durch diese Backversuche ohne Hefe, schrieb ich an den Betrieb, der das neu entwickelte glutenfreie Backferment (als Sauerteig- und Hefeersatz) herstellt und auf den Markt bringt (Reformhäuser, Gesundkostläden). Ich erhielt einen freundlichen Brief, eine Dose Backferment als Granulat und ein Buch. Dieses Buch habe ich in den Ferien gelesen und vieles über Brotbacken neu gelernt und anderes als richtig bestätigt gefunden

Das Buch: Ada Pokorny: Backen von Brot und Gebäck (aus allen 7 Getreidearten) mit dem Spezial-Backferment, ISBN: 3-922290-01-9

Hrsg.: Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V., 7263 Bad Liebenzell-Unterteugenhardt, Zwerweg 19, Telefon: 07052/3061

Dieses Buch möchte ich denjenigen von ihnen empfehlen, die sich vollwertig ernähren wollen und sich auf das Abenteuer der einstufigen Teigführung mit Grundansatz, Vorteig und Brühstück einlassen wollen. Zuerst dachte ich, es käme viel Arbeit auf mich zu. Jetzt aber habe ich für viele Monate einen fertigen Grundansatz und kann damit (+Fermentgranulat) jederzeit den Vorteig lockern.

Wichtig war, dass ich mich erstmal überwand und anfang. Große Bedenken hatte ich - zumal im Ferienhaus - eine gleichmäßige Temperatur von 30°C für den Grundansatz zu halten. Das klappte aber auch: Backofen auf 50°C und Tür leicht geöffnet. Die Vorteigschüssel stellte ich in eine Decke gehüllt in den Schrank und heute buk ich ein herrliches Brot - mild aber kräftig, sehr dunkel, mit saftiger Krume und dünner krosser Kruste.

Dank dieses Buches: Es informiert zuerst über die Getreidearten (Aufbau, Ernährungswert, Vermahlung) und schildert dann sehr einleuchtend und klar Grundlegendes zur Bereitung von Brot und Gebäck. Obwohl es noch vornehmlich um Glutengetreide geht, werden die Vorgänge schon auf glutenfreie Getreide bezogen.

Anschließend werden die Teiglockerungsmittel für das Brotbacken vorgestellt:

Natur-Sauerteig, Hefe, Kunstsaure, Honig-Salzttrieb, Spezial-Brotferment nach Hugo Erbe.

Das Backen mit diesem Backferment wird genauestens geschildert. Nach vielen Anwendungsrezepten kommt der 2. Teil des Buches: das Backen mit glutenfreien Mehlen und dem glutenfreien Spezialbackferment.

Erst wird erforscht, warum wir bei unseren Mehlen solche Schwierigkeiten haben (Wasserbindigkeit der Mehle, das Zusammenspiel von Eiweiß und Stärke in Verbindung mit dem Wasser).

Die Schilderung der Versuche zum Ausgleich dieses Mangels hat als Konsequenz die Empfehlung, ein Brühstück zu bereiten, um den Teig wasseraufnahmebereiter zu machen.

(Da fühlte ich mich sehr bestätigt. Ich koche seit Jahren vor dem Brotbacken meine Grütze aus den vollen Körnern, um den Teig saftiger und vollwertiger zu machen).

Die Bereitung des glutenfreien Grundansatzes zur Teiglockerung wird geschildert. Wir erfahren alles so, wie wir es für unsere Haushaltsküche brauchen.

In zwei Stufen wird der Grundansatz hergestellt und dient dann (aufbewahrt im Kühlschrank) viele Monate als Ansatz für den Vorteig.

Die Teigführung vollzieht sich dann in drei Abschnitten:

1. Bereitung des Vorteiges (am Tag vor dem Backen)
2. Bereitung des Brühstückes (am Backtag)
3. Bereitung des Hauptteiges (am Backtag).

Für das Backen mit Mais, Hirse, Reis und Buchweizen werden dann die Bedingungen beschrieben: erst für jede Getreideart allein und dann als Mischungen.

Ich probierte ein Mischbrotrezept - es gelang vortrefflich. Viele Abschnitte des Buches werden mit der Beantwortung von möglichen Laienfragen abgeschlossen.

Das glutenfreie Hirsebackferment kann über die Herstellerfirma bezogen werden. Hier gibt es außerdem den fertigen glutenfreien Grundansatz, ein Teighermometer und eine Backofenleuchte (dient der Erwärmung des Ofens auf 30°C als optimale Gärtemperatur für den Ansatz).

Firma Backtechnik GmbH Sekowa

6364 Florstadt, Postfach 80 Telefon: 06035/5061

Ich hoffe, ich habe einigen Lesern/innen Anreiz gegeben, das Vollkornbacken mit dem Spezial-Backferment auszuprobieren.

Reinhard Schwabroh

Rezept: Glutenfreies Vollkornbrot Sommer 1990

Der Mensch ist was er isst. Die Bestandteile unserer Nahrung - ihre Güte und Beschaffenheit - werden in uns vermenslicht und zu Bausteinen unseres Körpers umgewandelt. Wer will in unseren Breiten schon ein Haus aus Stroh? Eines unserer wichtigsten Nahrungsmittel ist das Brot. Dieses immer wertvoller zu gestalten, war mein Anliegen. Alle Voraussetzungen sind geschaffen. Jeder Zöliakist kann nun ran.

1. Was brauchen Sie?

a) Zuerst eine Getreidemühle. Zur Not tut es auch eine alte Kaffeemühle. Besser ist jedoch eine Mühle mit einem Steinmahlwerk, welches das Getreide schonend mahlt (nicht über 40°C). Nur die wenigsten Mühlen mahlen Mais. Dann muss Maismehl gekauft werden. Das ist dann zwar nicht frisch - aber immer aus dem vollen Korn.

b) Sinnvoll ist das Pokorny-Buch

c) Als Triebmittel bietet die Firma Sekowa das glutenfreie Backferment als Granulat und als fertigen Ansatz

d) Bei Sekowa können Sie auch ein Ofenthermometer und eine Backofenleuchte bestellen.

2. Herstellung des glutenfreien

Grundansatzes:

In zB. einem Apfelmusglas werden **10 g Granulat (ca.1 EL) in 65 g Wasser (ca. 40° C)** aufgelöst. Dazu **100 g fein gemahlene Hirse** verrühren. Das Glas wird verschlossen in den Backofen gestellt. Damit die Temperatur von **30° C** erreicht wird, schalten Sie das Backofenlicht ein **oder** bringen Sie eine 20-40 Watt Klemmlampe im Backofen an. Nach **15-24 Stunden** ist diese 1.Stufe von Bläschen durchsetzt und reif. Nun rühren Sie **100 g (=ccm) Wasser (40°C)** hinein und danach **150 g fein gemahlene Hirse**. Glas verschrauben und wieder bei 30° in den Ofen. Nach ca. **12 Std.** spätestens zeigen sich viele Gärläschen.

Sie haben jetzt ca. 425 g **Grundansatz**. Damit können sie 400 kg(!) Brot wunderbar lockern! Der Grundansatz wird im Kühlschrank aufbewahrt, um weitere Gasbildung zu verzögern. Wenn er weich wird - fein gemahlene Hirse dazu + umrühren.

3. Herstellung eines Mais-Hirse-Buchweizen Brotes:

a) Vorteig: 10 g Grundansatz (1 gehäufte TL) und 3 g Backfermentgranulat (1 geh.TL) werden in einem Teil der benötigten 170 g Wassermenge (40°C) aufgelöst. Mengen Sie nun 150 g Maismehl (oder Hirse) darunter und geben Sie dann von dem Wasser so viel dazu, bis Sie einen weichen Teig erhalten. Bedecken Sie die Schüssel und lassen Sie sie bei 25°C stehen (12 Stunden lang). Entweder Sie stellen sie in Decken gehüllt in einen Schrank oder in den Backofen bei angeschalteter Beleuchtung. Der Vorteig ist reif, wenn er von vielen Gärläschen durchsetzt ist. Er muss nicht wie ein rohes Ei behandelt werden.

b) Brühstück: 200 g Hirse, 30 g Leinsamen und 1 geh.TL Kümmel werden fein gemahlen und mit 250 g kochendem Wasser überbrüht

und mit der Gabel verrührt (das Wasser vor dem Kochen ausmessen).

Sie können in dieses Brühstück auch glutenfreie Getreideflocken einarbeiten (auch gekochten Reis oder Kartoffeln oder Amaranth). Ich gebe noch zwei EL Sonnenblumenkerne hinzu.

30 Minuten später:

c) Hauptteig: Das auf ca. 40°C abgekühlte Brühstück mit dem gut ausgereiften Vorteig vermengen. Dann geben Sie 150g fein gemahlene Buchweizen und 10g Salz hinzu. Wenn Sie Guarkernmehl haben, geben Sie jetzt 1-2 geh.TL dazu.

100g gemahlene Haselnüsse erhöhen die Nahrhaftigkeit.

Arbeiten Sie nun in den Teig ca. 100g Wasser ein (50°C warm).

Lassen Sie den weichen Teig an warmem Ort 50 Minuten stehen (bedeckt).

Formen Sie ein großes Brot. Meist ist der Teig zu weich. Füllen Sie ihn dann in einen warmen gefetteten Backkasten (evtl. oben einritzen).

Bedeckt an warmem Ort **40.Min.** stehen lassen. Der Teig treibt.

Heizen Sie den Ofen rechtzeitig auf **250°C**. Besorgen Sie sich einen Blumenbesprüher (2-3 € im Drogeriehandel). Während Sie den Backkasten in den Ofen schieben, besprühen Sie das Brot und den Ofeninnenraum mit Wasser. Dies verhindert, dass die Teigoberfläche erstarrt und fördert ein weiteres Aufgehen des Teiges im Ofen.

Ofen nach 10 Min. auf 200°C schalten.

Nach **50-60 Minuten** ist aus dem Teig ein schönes, großes, braunes, glutenfreies, würziges, kräftiges, mildes, sanftes, leckeres Vollkornbrot geworden.

Mit gepufftem Amaranth, Sesam, Leinsamen, Mohn, Sonnenblumenkernen bestreute Teiglinge werden kräftiger schmeckende Brote. Dabei gilt es jedoch zu bedenken, dass die Ölsaaten oft viele Schwermetalle binden, die in unserem Körper verbleiben.

Und nun versuchen Sie es doch bitte mal. Besorgen Sie sich die Hilfsmittel. Sie werden es nicht bereuen.

Gutes Gelingen und guten Appetit wünscht Ihnen

Reinhard Schwabroh, Hamburg

Alle Backinformationen entnahm ich den Buch von A. Pokorny: Backen von Brot und Gebäck.

Arabisches Brot

Khoubz Araby

Für 8 runde Brote mit jeweils 20 cm Durchmesser:

½ bis ¾ l lauwarmes Wasser, 2 Päckchen Trockenhefe, 1 Prise Zucker, 1,2 kg glutenfreies Fertigmehl, 2 TL Salz, ¼ Tasse Olivenöl, 150 g Streumehl (Mais, Reis etc.)

In eine kleine Schüssel **¼ Tasse warmes Wasser** gießen und mit der **Hefe** sowie der **Prise Zucker** bestreuen. 2 oder 3 Minuten stehen lassen und dann umrühren, damit sich die Hefe vollkommen auflöst. Die Schüssel für etwa **8 bis 10 Minuten** an einen warmen, vor kalter Zugluft geschützten Platz stellen, bis die Hefelösung ihren Umfang verdoppelt hat.

Mehl und Salz in eine tiefe Schüssel schütten, in der Mitte eine Mulde machen und die **Hefelösung**, das **Olivenöl** sowie **1/4 l lauwarmes Wasser** hineinschütten.

Die Zutaten in der Mitte behutsam miteinander verrühren, dann auch das Mehl mit einbeziehen und so lange kneten, bis die Zutaten gut vermengt sind. Bis zu **1/8 l weiteres warmes Wasser** esslöffelweise dazugeben -- genau so viel, wie der Teig braucht, um sich zu einem kompakten Ball formen zu lassen. Sobald sich der Teig schwer rühren lässt, das Wasser mit den Händen hinein kneten.

Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsplatte legen und kneten, indem man ihn mehrmals von oben mit den Handballen auseinander drückt und dann wieder übereinander faltet. So lange wiederholen, bis der Teig glatt und elastisch ist. Zu einem Ball formen, in eine leicht mit Öl ausgestrichene Schüssel legen, lose mit einem Handtuch bedecken und für **45 Minuten** an einen warmen Platz stellen, bis er um das Doppelte aufgegangen ist.

Den Teig mit Handkneten wieder etwa auf die ursprüngliche Größe bringen und in 8 gleichmäßige Teile zerlegen.

Jeden Teil zu einem Ball von knapp 7 cm Durchmesser rollen, alle mit einem Tuch bedecken und abermals **30 Minuten** aufgehen lassen.

Den Backofen auf starke **Hitze (250°C)** vorheizen. Zwei große Backbleche mit zB. Maismehl bestäuben. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsplatte, einen Ball nach dem anderen zu kreisrunden Broten von etwa **15cm Durchmesser** und nicht mehr als **2cm Dicke** ausrollen; je ein rundes Brot auf eines der Backbleche legen, mit Tüchern bedecken und **30 Minuten** aufgehen lassen.

Im **Gasherd** backt man die Brote nacheinander 5 Minuten auf dem Boden des Backofens, gibt das Blech dann auf den Einschub, der 8 bis 10 cm über dem Boden liegt und verlängert die Backzeit um 5 Minuten, bis die Brote aufgegangen sind und eine delikate Bräunung bekommen haben.

Im **Elektroherd** backt man die Brote erst 5 Minuten auf dem untersten Einschub und dann ebenfalls 8 bis 10 cm höher, bis sie aufgegangen und gebräunt sind.

Das jeweils fertig gebackene Brot vom Blech abheben, in Alufolie wickeln und 10 Minuten beiseite stellen.

Die restlichen 4 Brote auf dieselbe Weise backen.

Wenn die Brote ausgewickelt sind, ist die Oberfläche eingefallen, und in der Mitte unter ihr befindet sich eine Luftmasche. Warm oder auf Zimmertemperatur abgekühlt servieren.

(ich habe das Rezept eines Freundes nur auf glutenfrei umgeschrieben und ausprobiert)

Glutenfreies Spezialbrot:

(Schulrezept)

Ein Mensch, der eine Diät leben muss, darf bestimmte Produkte nicht essen. Sie würden seinem Körper Schaden zufügen. Zöliakie-/Spruepatienten müssen auf das Klebereiweiß verzichten. Dieser aggressive Eiweißstoff zerstört bei den Betroffenen (ca. 800 000 Menschen in Deutschland) die Dünndarmschleimhaut so, dass die Stoffwechselfvorgänge nicht mehr funktionieren und der Betroffene keine Nahrung im Körper verwerten kann.

Glutenhaltige Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Grünkern) müssen grundsätzlich gemieden werden. Es kann mit glutenfreiem Getreide und Ersatzrohstoffen gebacken werden (Mais, Hirse, Reis, Buchweizen, Quinoa, Amaranth).

Brot backen ohne Klebereiweiß ist schwierig. Die klebertypischen Eigenschaften des Getreides (Wasserbindung, Struktur, Flexibilität) entfallen oder müssen durch andere Hilfsmittel erreicht werden.

Beim glutenfreien Backen muss auf eine strenge Trennung von sämtlichen glutenhaltigen Stoffen geachtet werden.

Rezeptur:

2000 g glutenfreies Fertigmehl

(im Reformhaus erhältlich, Kosten pro Kg. 3,50 – 4,- Euro)

Brühstück (Reis, Hirse, Buchweizen -zusammen ca. 1 1/2 Tassen- werden in 6 Tassen Wasser vorgekocht und einige Stunden stehen gelassen, damit sich die Stärke verkleistern kann. Es hilft, ein saftiges Brot zu erhalten und enthält Ballaststoffe)

evtl. **50 g Fibrex** (Dies ist ein Ballaststoff aus den Fasern der Zuckerrübe. Das Fibrex wird vorher extra mit 150 g Wasser vermischt. Es erhöht außerdem die Wasserbindefähigkeit)

100 g Hefe

36 g Salz

1 Tl gemahlener Kümmel

evtl. Sonnenblumenkerne

Wasser ca. 1,5 – 2 l (den ersten Liter gib schnell dazu und knete kräftig, das weitere Wasser gib vorsichtig hinzu und achte darauf, wie sich der Teig bildet)

Zubereitung:

Den Teig vom Mehrling her kneten (mit der Hand 15 Min.) oder 6 Min. in der Schüssel mit dem Knethaken. Das Brühstück sofort dazu geben. Salz möglichst spät zugeben.

Bei der Wasserzugabe erst einmal einen Liter hinzugeben, kneten und langsam nachschütten, bis der Teig die gewünschte Konsistenz (ich weiß, das ist gemein, aber Erfahrungssache) hat.

Teig abgedeckt ruhen lassen (mind. 20 Min.).

Teig noch einmal durchstoßen. Vier Teiglinge formen und in gefettete Kastenformen legen, einritzen und evtl. mit Ölsaaten verzieren. Wenn der Teig sich für freigeschobene Brote eignet, die Teiglinge auf mit Backpapier ausgelegte Bleche legen.

Gare ca. 20 - 30 Minuten abgedeckt an warmem Ort.

Backen:

250°C , Schwade; fallende Hitze bis ca. 210 °C

Backzeit ca. 45-50 Minuten