

Buchweizenbrot

① glutenfrei / Rezept für ein Brot



300 g Buchweizenmehl

(fein vermahlen)

200 g Vollkornreis

(fein vermahlen)

20 g Braunhirsemehl

(fein vermahlen)

10 g Brotgewürz

(geschrotet)

500 ml Wasser (warm)

20 g Salz

1 Pkg. Germ

1 TL Honig

Für die Kastenform (30cm)

2 EL Sonnenblumenöl

Buchweizen-, Reis- und Braunhirsemehl sowie Brotgewürz vermischen. 2/3 der Mischung mit dem warmen Wasser vermengen und mindestens 2 Stunden (gerne auch über Nacht) quellen lassen.

Das verbliebene 1/3 Mehl wird mit den restlichen Zutaten zum Ansatz hinzugegeben und zu einem sehr weichen Teig vermischt (eventuell noch etwas Wasser hinzufügen).

Die Konsistenz sollte so wie bei einem Kuchenteig sein. Den Teig 30 Minuten rasten lassen und noch einmal durchkneten.

Nach weiteren 15 Minuten in eine mit Öl gefettete Kastenform geben und 10 Minuten rasten lassen.

Ofen auf 250 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Gefäß mit Wasser einstellen.

Brot mit Wasser besprühen und für ca. 20 – 25 Minuten backen.

Gleich nach dem Einschließen des Brotes den Ofen auf 180 °C zurückschalten

.

.

Anmerkung: Ich mahle das Getreide immer selbst. Ich vermische einfach Buchweizen mit Vollkornreis und mahle es gemeinsam. Meine Backformen sind aus Emaille.