

Rezept

Amaranthbrot mit Leinsamen

Ein Rezept von Amaranthbrot mit Leinsamen, am 19.01.2025

Zutaten

1 Würfel Hefe (42 g)	1 TL Zucker
550 ml lauwarmes Wasser	500 g helles glutenfreies Mehl (z.B. Mix B von Dr. Schär)
150 g gemahlener Amaranth (ersatzweise Buchweizenmehl)	1 TL Salz
1 EL Apfelessig	100 g Leinsamen
Fett für die Form	2 EL Rapsöl

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 KASTENFORM VON 30 CM LÄNGE (22 SCHEIBEN) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

Zubereitung

1. Die Hefe zerbröckeln, mit Zucker und etwa 100 ml Wasser glatt rühren. Einige Min. ruhen lassen, bis sich Blasen bilden. Die Form dünn einfetten.
2. Das Mehl mit Amaranth, Salz, Leinsamen, Apfelessig, Hefewasser und dem restlichen Wasser zu einem zähen Teig verkneten. Den Teig in die Form geben und mit einem angefeuchteten Teigschaber glatt streichen. Im warmen Ofen 30-40 Min. gehen lassen.
3. Die Form aus dem Ofen nehmen. Den Backofen vorheizen. Das Brot bei 250° (Mitte, Umluft 220°) 10 Min. backen. Dann die Temperatur auf 225° (Umluft 200°) reduzieren und weitere 40 Min. backen. Mit dem Öl bestreichen und in 10 Min. fertig backen. Nach dem Backen auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.