Rezept

Brot ohne Fertigmehlmischung

Ein Rezept von Brot ohne Fertigmehlmischung, am 28.05.2025

Zutaten

1 Päckchen	Trockenhefe
400 ml	lauwarmes Wasser
150 g	Maisstärke
2 TL	Guarkernmehl (Bindemittel)
1 TL	Apfelessig
	Fett für die Form
1 TL	Zucker
200 g	Reismehl
150 g	Buchweizenmehl
1	1/2 TL Salz
2 EL	Rapsöl zum Bestreichen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 KASTENFORM VON 24 CM LÄNGE (16 SCHEIBEN) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Die Hefe mit dem Zucker und 100 ml lauwarmem Wasser glatt rühren und einige Min. ruhen lassen, bis sich Blasen bilden. Die Backform fetten.

2. Das Reismehl mit Maisstärke, Buchweizenmehl, Guarkernmehl und Salz mischen. Mit dem Hefewasser, dem Essig und 300 ml lauwarmem Wasser mindestens 3 Min. gründlich verkneten – am besten mit einer Küchenmaschine.

3. Den Teig in die Form geben und mit einem angefeuchteten Teigschaber glatt streichen. Das Brot im warmen Backofen 30-40 Min. gehen lassen. Der Teig sollte um ein Drittel seines Volumens aufgehen.

4. 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. Das Brot mit dem Öl bestreichen und in 10 Min. fertig backen. Nach dem Backen aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.