

Rezept

Hausbrot

Ein Rezept von Hausbrot, am 13.12.2025

Zutaten

700 g	fein gemahlener glutenfreier Reis	1/2 Würfel	glutenfreie Hefe (ca. 20 g)
50 g	Honig oder Reissirup	1 EL	Zuckerrübensirup
300 g	fein gemahlene Hirse	300 g	fein gemahlener glutenfreier Buchweizen
2 EL	Flohsamen	1 Teebeutel	Fencheltee
1 EL	gemahlener Koriander		Jodsalz
1 Pck.	glutenfreies Backpulver		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform von 34 cm Länge (ca. 28 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min
Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Am ersten Tag 350 g Reismehl in eine große Schüssel (am besten mit Deckel) geben. Die Hefe darüberbröckeln, Honig oder Reissirup und Zuckerrübensirup dazugeben und alles mit 1 l lauwarmem Wasser leicht vermengen. Die Schüssel gut abdecken und den Vorteig bei Zimmertemperatur ca. 24 Std. ruhen lassen.
2. Am zweiten Tag das restliche Reismehl unter den Ansatz rühren und alles zugedeckt weitere 12 Std. gehen lassen.
3. Anschließend die restlichen Mehle, die Flohsamen, Fenchelsamen, den Koriander, 2 gestrichene EL Salz und das Backpulver mit 50 g lauwarmem Wasser unter den gegorenen Ansatz rühren.
4. Die Form mit Backpapier auskleiden, den Teig einfüllen, glatt streichen und an der Oberfläche mit einem scharfen Messer längs ca. 1 cm tief einschneiden. Mit Alufolie bedeckt ca. weitere 2 Std. gehen lassen.
5. Das Brot auf die unterste Schiene in den kalten Ofen stellen und ca. 30 Min. bei 240° backen. Die Temperatur auf 170° zurückschalten und das Brot ca. 1 Std. 10 Min. weiterbacken.