

GLUTENFREIES BUCHWEIZEN KASTENBROT

EIN KERNIGES KASTENBROT MIT VIEL AROMA UND BESONDERS GUTER FRISCHHALTUNG



STÜCK

1 Stück à 900g



ZUBEREITUNGSZEIT GESAMT

14 Stunden



ZEIT AM BACKTAG

3 Stunden



SCHWIERIGKEITSGRAD

2 / 3

ZUTATEN

SAUERTEIG

200g Buchweizenmehl
200g Wasser (ca. 30°C)
20g Glutenfreier Sauerteig

BRÜHSTÜCK

100g Körnermischung
(Leinsamen, Sesamsamen,
Sonneblumenkerne)
200g Wasser (100°C)

HAUPTTEIG

170g Wasser (ca. 30°C)
reifer Sauerteig
Brühstück
125g Hirsemehl (oder anderes
glutenfreies Mehl)
85g Buchweizenmehl
10g Salz
10g Honig
5g Flohsamenschalen
5g Backhefe

Hard Facts Hauptteig



Teigtemperatur 27-29°C



Teigruhe 30 Minuten



Backtemperatur 240 °C / 210°C



Backdauer 60-70 Minuten

1. SAUERTEIG

Für den Sauerteig alle Zutaten verrühren und zugedeckt an einem warmen (24-28°C) Platz für 10-14 h reifen lassen. Der Teig sollte in dieser Zeit sein Volumen mindestens verdoppeln.

2. BRÜHSTÜCK

Die Körnermischung mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt für mindestens 3 Stunden abkühlen lassen.

Tipp:

Werden die Kerne für das Brühstück vorher im Backofen für 10-12 Minuten bei 175°C geröstet, erhält das Brot dadurch besonders feine Röstaromen.

3. HAUPTTEIG

Für den Hauptteig alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und für 4 Minuten langsam mischen. Mit der Hand kann der Teig ruhig für 6-7 Minuten geknetet werden. Die optimale Teigtemperatur nach dem Mischen beträgt 27-29° C.

4. Aufbereitung

Den Teig mit einer nassen Teigkarte in eine gut geölte und mit Reismehl ausgestreute Kastenform geben, mit Wasser glattstreichen und nach Wunsch bestreuen. Den Teig in der Kastenform nun für weitere 20-30 Minuten aufgehen lassen.

Backen

Den aufgegangenen Teigling nun in das auf 240° - 250° C vorgeheizte Backrohr schieben und gut beschwaden. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 210° - 220° C reduzieren und das Kastenbrot für 40-50 Minuten in der Backform und weitere 10 Minuten ohne Backform backen. Das fertige Brot auf einem Gitterrost abkühlen lassen.