



Kerniges Sauerteigbrot

glutenfrei mit Sonnenblumenkernen



Zutaten für 1 Brot:

ca. 350 g Buchweizen-Sauerteig
20 g Tapiokastärke
100 g glutenfreier Mehlmix
20 g Flohsamenschalen
400 ml Wasser
90g Buchweizenmehl
90 g Haferflocken
50 g Sonnenblumenkerne
2 TL ganzer Kümmel
1 TL Kumin
1 TL Fenchelsamen
3 TL Salz

Brot Die Zubereitung für meinen Sauerteigansatz findet Du in meinen Grundrezepten! Wenn Du den Sauerteig hergestellt hast, kann es an Tag vier ans Backen gehen. Stelle den Sauerteigansatz zunächst 4 Stunden in den warmen Backofen bei eingeschalteter Backofenlampe.

Nach dem Erwärmen entnimmst Du von Deinem Sauerteigansatz ca. 4 EL und füllst ihn in ein sauberes Marmeladenglas. Das ist Dein sogenanntes "Anstellgut" für das Nächste Brot.

Vermische zunächst die Flohsamenschalen mit dem Wasser. Rühre so lange gründlich um, bis die Masse klümpchenfrei eingedickt ist.

Als nächstes die Haferflocken in einem Mixer, grob mahlen.

Dann die trockenen Zutaten vermischen, sowie den Sauerteig mit den Flohsamenschalen alles zusammen in eine große Schale geben. Ich habe eine fertige glutenfreie Mehlmischung verwendet, Du kannst aber auch nur Buchweizenmehl, oder andere glutenfreie Mehlsorte verwenden.

Den Brotteig gut durchkneten, bis sich alles vermischt hat. Lege den Brotteig in eine bemehlte Schale und stelle es abgedeckt für 3 Stunden zurück in den Ofen.

Anschließend nimmst du es heraus und kippst es auf ein Blech mit Backpapier. Heize den Ofen auf 230 °C Ober-/ Unterhitze auf und schiebe das Brot hinein. Stelle eine feuerfeste Schale mit Wasser mit in den Ofen, durch die Wasserdämpfe erhältst du eine schöne feste Brotkruste. Backe Dein Brot nun bei dieser Temperatur für 20 Minuten. Stelle dann die Temperatur auf 190 °C runter und backe es 45 weitere Minuten fertig. Vor dem Anschneiden gut auskühlen lassen.