

Glutenfreies Sauerteigbrot



Zutaten

Sauerteig-Grundteig

200g Buchweizenmehl
250-350 ml Wasser

Sauerteigbrot

Für 1 Kastenform

Ca. 180-200g frischer
Sauerteig
150 g Buchweizenmehl
2 TL Konjakmehl,
gehäuft
1 TL Bergsalz
150-200 ml lauwarmes
Wasser

Zubereitung

Sauerteig Grundteig

Am 1. Tag:

Geben Sie Mehl und Wasser in eine saubere Schüssel und verrühren Sie alles zu einer glatten Masse. Idealerweise rühren Sie den Teig am Abend. Die Mischung sollte cremige Konsistenz erreichen. Bei Bedarf geben Sie Wasser hinzu. Decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Leinen- oder Geschirrtuch oder Teller ab und lassen Sie alles bei Zimmertemperatur stehen.

Am 2. Tag:

Rühren Sie den Teig jeweils morgens, mittags und abends mit einem sauberen Löffel kurz um.

Am 3. Tag:

Rühren Sie den Teigs ebenfalls wieder morgens, mittags und abends mit einem sauberen Löffel um.

Am 4. Tag:

Erwärmen Sie den Sauerteig für ca. 4 Stunden bei 30-35°C im Backofen. Achten Sie darauf, dass der Ofen nicht zu heiss ist. Sie können den Ofen hierfür vorher auf 50°C erwärmen und warten bis eine milde Wärme erreicht ist. Danach die Ofentemperatur ausstellen aber das Licht anlassen und den Teig hineingeben. Anschliessend entnehmen Sie 3 EL Sauerteig für das nächste Brot als Ansatz, geben ihn in ein sauberes Schraubglas und dann in den Kühlschrank.

Glutenfreies Sauerteigbrot



Zutaten

Sauerteig-Grundteig

200g Buchweizenmehl
250-350 ml Wasser

Sauerteigbrot

Für 1 Kastenform

Ca. 180-200g frischer
Sauerteig
150 g Buchweizenmehl
2 TL Konjakmehl,
gehäuft
1 TL Bergsalz
150-200 ml lauwarmes
Wasser

Zubereitung

Aktivierung des Sauerteigansatzes

Geben Sie 200 g Buchweizenmehl und ca. 200 ml Wasser mit dem Sauerteigansatz aus dem Kühlschrank in eine Schüssel und vermengen Sie alles gut. Lassen Sie den Teig für ca. 12-14 Std. Bei Zimmertemperatur stehen. Nach dieser Zeit entnehmen Sie erneut 3 EL als Ansatz und stellen diesen in den Kühlschrank. Den restlichen Sauerteig verwenden Sie für Ihr Brot.

Sauerteigbrot

Aktivieren Sie 2-3 EL Sauerteigansatz mit 200 g Buchweizenmehl und Wasser für 12 Std. Idealerweise am Vorabend, so dass Sie das Brot am kommenden Morgen zubereiten können. In den kühleren Monaten ist es möglich, dass dieser Vorgang bis zu 24 Std benötigt.

Nachdem der Sauerteig aktiviert wurde, entfernen Sie erneut 2-3 EL für den nächsten Ansatz und geben diesen in ein verschliessbares Gefäss, welches Sie im Kühlschrank aufbewahren. Für das Brot, geben Sie das Wasser zum Sauerteig und vermengen Sie alles gut mit dem Handmixer, so dass sie eine homogene, teigige leicht flüssige Konsistenz erreichen. Mischen Sie nun alle trockenen Zutaten miteinander und fügen diese zum Teig. Mit Hilfe des Handmixers rühren Sie den Teig für mindestens 10 min. Achten Sie darauf, dass sich keine Klumpen bilden. Empfehlenswert ist es den Teig zunächst ein wenig schneller zu rühren und dann auf kleinster Stufe.

Glutenfreies Sauerteigbrot



Zutaten

Sauerteig-Grundteig

200g Buchweizenmehl
250-350 ml Wasser

Sauerteigbrot

Für 1 Kastenform

Ca. 180-200g frischer
Sauerteig
150 g Buchweizenmehl
2 TL Konjakmehl,
gehäuft
1 TL Bergsalz
150-200 ml lauwarmes
Wasser

Zubereitung

Dies gewährleistet, dass der Teig gut belüftet wird, was wichtig für das Wachstum der Bakterien und Hefen ist. Geben Sie den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Backform und füllen Sie den Teig hinein.

Mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und bei Raumtemperatur (idealerweise bei 20-30°C) für 6-8 Std zugedeckt ruhen lassen.

Der Teig sollte vor dem Backen gut aufgegangen sein und den Rand der Brotbackform erreichen. Heizen Sie den Backofen auf 250°C vor und stellen Sie für die Luftfeuchtigkeit während des Backvorgangs eine zusätzliche backfeste Form mit Wasser in den Backofen. Sobald der Ofen seine Temperatur erreicht hat, stellen Sie das Brot in den Ofen und backen es zunächst für ca. 15 min bei 250°C. Im Anschluss die Temperatur auf 200°C reduzieren und für weitere ca. 50 min backen. Nach der Hälfte der Backzeit empfiehlt es sich das Brot aus der Backform zu nehmen und zu wenden.

Nach dem Backen, lassen Sie das Brot auf einem Gitter abkühlen.

Hinweis:

Je nach Raumtemperatur und Jahreszeit kann der Teig besser oder weniger gut aufgehen. Sollte er nach der gesamten Fermentationszeit nicht leicht aufgegangen sein, empfiehlt es sich den Teig in Kastenform bei 50°C und leicht geöffneter Ofentür in den Backofen zu stellen und abzuwarten bis der Teig bis zum Rand der Form aufgegangen ist. Danach entnehmen, den Ofen auf 250°C vorheizen und wie oben beschrieben backen.