

JESSICA FREJ & MARIA BLOHM

Glutenfreies

BROT

NEUE REZEPTE FÜR GESUNDEN GENUSS



THORBECKE

Rezepte

Gotland-Brot

Seit ihrer Kindheit verbrachte Jessica jeden Sommer auf Gotland, und es gibt kaum etwas, das ihr besser schmeckt als das Gotland-Brot. Sie hat dieses Brot vermisst, seit sie mit 12 Jahren aufhören musste, Gluten zu sich zu nehmen. Dieses Rezept ist für sie also so etwas wie ein Traum, der in Erfüllung geht.

1 BROT

2 ST. GETROCKNETE GANZE POMERANZENSCHALEN (6 G) (+ 300 G WASSER)

350 G KALTES WASSER

20 G FRISCHE HEFE

100 G DUNKLER SIRUP

150 G REISMEHL

150 G KARTOFFELMEHL

150 G BUCHWEIZENMEHL

10 G HAGENBUTTENSCHALENPULVER

2 EL ESSIG (12 %)

1 ½ TL SALZ

15 G FIBER HUSK

10 G XANTHANGUMMI

ZUM BACKEN

20 G SIRUP

20 G WASSER [VERMISCHEN]

- Die Pomeranzenschalen in 300 g Wasser kochen, bis nur noch 2 EL Wasser übrig sind.
- Abkühlen lassen.
- Dann die Pomeranzenschalen so fein wie möglich hacken.
- Alle Zutaten bis auf Fiber Husk und Xanthangummi zu einem dicken Teig verarbeiten. Dann die Pomeranzenschalen und die 2 übrig gebliebenen EL Wasser hinzufügen.
- Zum Schluss Fiber Husk und Xanthangummi zugeben und alles gründlich vermengen.
- Den Teig 3 Stunden gehen lassen.

- Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
- Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stürzen und mit leicht angefeuchteten Händen direkt auf dem Blech zu einem runden Brot formen.
- Mit dem Sirupwasser bepinseln.
- 55 Minuten backen.
- Dann das Brot aus dem Ofen nehmen und erneut mit Sirupwasser bepinseln.
- Weitere 3–5 Minuten auf Grillstufe backen, damit das Brot eine schöne Farbe erhält.
- Bevor Sie es aufschneiden, das Brot mindestens 4 Stunden abkühlen lassen.



Mohnbrötchen

Helle, luftige Brötchen, die Sie zum Frühstück ebenso gut wie zur Suppe essen können.

8 BRÖTCHEN

350 G KALTES WASSER

20 G FRISCHE HEFE

10 G ZUCKER

150 G REISMEHL

50 G MAISMEHL

150 G KARTOFFELMEHL

75 G ZIMMERWARME BUTTER (KANN DURCH EINE MILCHFREIE ALTERNATIVE ERSETZT WERDEN)

1 TL SALZ

10 G FIBER HUSK

10 G XANTHANGUMMI

MOHN ZUM BESTREUEN

- Alle Zutaten bis auf Fiber Husk, Xanthangummi und Mohn in eine Schüssel geben.
- Mit dem Handrührgerät oder dem Flügelmesser in der Knetmaschine ca. 5 Minuten verrühren.
- Fiber Husk und Xanthangummi hinzufügen und noch 1 Minute rühren, bis alles gründlich vermischt ist.
- Den Teig in einer mit Klarsichtfolie abgedeckten Schüssel ca. 2 Stunden gehen lassen.
- Den Teig in 6 Stücke teilen und diese zu runden Brötchen formen. Die Hände anfeuchten, falls der Teig klebt.
- Mit Mohn bestreuen.
- Anschließend die Brötchen auf ein Blech legen und ca. 30 Minuten gehen lassen.
- Im vorgeheizten Ofen bei ca. 225 °C 30 Minuten backen.
- Vor dem Verzehr abkühlen lassen.