

Oliver Welling

# Olivers glutenfreie Backwelt

REGIONALIA  
apart



*Grissinis nachgebacken von Natalie Gredig*



## SAFTIGES MAISBROT

500 g Wasser (ca. 30 °C)  
70 g Öl  
8 g Salz  
15 g Zucker  
500 g Dr. Schär Farine  
1 Tüte Trockenhefe oder 21 g Frischhefe



Herstellungszeit: ca. 40 Min.  
Backzeiten je nach Ofen:  
Brot: 50–55 Min., je nach gewünschter Kruste



Die Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in die Rührschüssel geben und 30 Sek. langsam vermischen, dann bei höchster Geschwindigkeit 5 Min. kneten lassen.

Den Teig ohne Ruhe direkt in die Form geben und mit einem feuchten Teigschaber glatt streichen. 30 Min. garen lassen.

Passend den Ofen auf 200 °C Umluft oder 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine feuerfeste (Metall-)Form auf dem Ofenboden mit erhitzen.

Nach der Gare das Brot in den Ofen geben. Dabei direkt ca. 100–200 g Wasser in die aufgeheizte Form geben. Den Ofen sofort schließen und das Brot 50 Min. backen.



## VINSCHGAUER FLADEN

550 g lauwarmes Wasser (ca. 30 °C)  
350 g Dr. Schär Mix Brot  
100 g gf Leinsaatmehl  
50 g gf Buchweizenmehl  
5 g Essig  
30 g Öl (Raps- oder Sonnenblumenöl)  
8 g Salz  
5–10 g Kümmel, ganz  
5–8 g Brotgewürz  
Etwas Kümmel, gemahlen  
10 g Trockenhefe oder 21 g Frischhefe



Herstellungszeit: ca. 2 Std.  
Backzeiten je nach Ofen:  
Brötchen: 25–30 Min.



Zunächst das Wasser, Essig, Öl und Salz in die Rührschüssel geben, dann die trockenen Zutaten und zuletzt die Hefe dazugeben. Frischhefe dafür einfach auf den Teig bröseln.

Erst ca. 20 Sek. bei niedrigster Geschwindigkeit mischen, dann bei mittlerer Stufe 5 Min. kneten lassen.

Bitte darauf achten, dass der Rand der Schüssel am Anfang mit einem Teigschaber zusammengekratzt wird, damit wirklich alles in den Teig kommt und keine trockenen Zutatenreste haften bleiben.

Nach dem Knetvorgang die Schüssel mit einem feuchten Tuch abdecken und 45 Min. an einem warmen Ort (ca. 24–28 °C) ruhen lassen.

Der Teig ist nach dem Kneten sehr weich, zieht aber während der Ruhephase noch nach.

Wenn die Vinschgauer mit etwas kompakterer Krume und feinerer Porung gewünscht werden, einfach die Ruhephase um die Hälfte kürzen.

Währenddessen den Ofen auf 210 °C Umluft oder 220 °C Ober-/Unterhitze aufheizen und auf dem Boden des Ofens ein leeres, feuerfestes (Metall-)Gefäß mit erhitzen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Arbeitsplatte mit Mix B bestäuben.

Den Teig nach der Ruhe zu einer Kugel formen. Danach 80–100 g schwere Teigstücke abwiegen und auf die bemehlte Arbeitsfläche legen. Die Rohlinge mit den Händen leicht rundformen, sodass die bemehlte Seite außen ist. Das bedeutet, dass der Rand des Rohlings mit und mit nach unten eingeschlagen wird. Dann auf das Backblech legen und ein wenig flach drücken.

Ca. 25–30 Min. garen lassen.

Nach der Gare die Vinschgauer mittig in den Ofen geben und gleichzeitig ca. 100 g Wasser in die aufgeheizte Form am Boden schütten.

Den Ofen sofort schließen und die Vinschgauer, je nach gewünschter Farbe, 25–30 Min. backen. Nach dem Backen die Fladen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



*Nachgebacken von Nadine Pröll*



*Nachgebacken von Franziska Kuen*



## ITALIENISCHE BRÖTCHEN

500 g Dr. Schär Mix It Universal  
420 g Wasser (30 °C)  
50 g Olivenöl  
6 g Salz  
1 Päckchen Trockenhefe oder 21 g Frischhefe



Herstellungszeit: ca. 2 Std.  
Backzeiten je nach Ofen:  
Brötchen: 16–25 Min.  
Baguette 30–35 Min.



Zuerst Wasser, Salz und Öl in die Rührschüssel geben, dann das Mehl einwiegen und zum Schluss die Hefe auf das Mehl geben. Die Frischhefe dafür einfach zerbröseln.

Die Zutaten zunächst 30 Sek. auf niedrigster Stufe mit dem Knethaken vermischen lassen. Dann 4–5 Min. auf mittlerer Stufe kneten lassen. Dies gilt für die Kenwood Chef, bei anderer Küchenmaschine bitte in die Warenkunde schauen. Es ist am Anfang sehr wichtig, den Rand der Schüssel mit einem Teigschaber sauber zu kratzen, damit wirklich alle Zutaten in den Teig kommen.

Nach dem Knetvorgang die Schüssel mit einem feuchten Tuch abdecken und 40 Min. Teigruhe geben.

Nach der Teigruhe den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und etwas zusammenkneten.

Dann 90 g Stücke abwiegen und mit etwas Mehl zur Kugel formen und lang rollen, ggf. nach Wunsch in Mehl tunken oder dünn mit Wasser abstreichen und z. B. in Mohn