

Buchweizenbrot

(gluten- und hefefrei)

ZUTATEN

für 1 Brot à 1,1 kg

Vorteig:

1 TL	Grundansatz
100 g	feiner Maisgrieß (Polenta)
1 TL	Backferment (glutenfrei, auf Maisbasis)
250 ml	Wasser

Hauptteig:

80 g	Reismehl
20 g	fein gemahlener Amaranth
300 g	Buchweizenmehl
1 Messlöffel	Biobin
2 TL	Weinstein Backpulver
2 TL	Brotgewürz (oder je 1TL Kümmel- u. Korianderpulver)
1 TL	Kräutersalz
450 ml	warmes Wasser
Fett für die Form, etwas Butter	



ZUBEREITUNG

Den Grundansatz nach Packungsanleitung herstellen. Maisgrieß, Grundansatz und Backferment mit dem 40 bis 45°C warmen Wasser mischen. Alles gründlich verrühren und den Vorteig zugedeckt bei etwa 28°C mindestens 12 Stunden gehen lassen.

Am nächsten Tag den Backofen auf 50°C vorheizen. Den Vorteig mit allen anderen Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in eine gefettete Kastenform von 26 Zentimetern füllen und auf der untersten Einschubleiste in den Backofen stellen. Den Ofen ausschalten und den Teig 40 bis 60 Minuten ruhen lassen, bis er so weit aufgegangen ist, dass er die Form ausfüllt.

Die Form herausnehmen und einige Butterflöckchen auf die Teigoberfläche setzen. Den Backofen auf 250°C (Gas Stufe 6, Umluft 230°C) schalten und das Brot darin 50 bis 60 Minuten backen. Das Brot stürzen und auf einem Rost gut auskühlen lassen.

Buchweizenmehl hält sich länger, wenn es luftdicht verpackt im Kühlschrank aufbewahrt wird.