



Glutenfreies Kastanienbrot

Zutaten

140 g Kastanienmehl

20 g Teffmehl

80 g Braunhirse gemahlen

100 g Buchweizenmehl

160 g Hafermehl

100 g Maniokmehl

40 g gemahlene Flohsamenschalen

220 g glutenfreier Sauerteig

0.75 Würfel Alternativ statt Sauerteig frische Hefe, wenn du das
verträgst

0.7 l lauwarmes Wasser

3 Teelöffel Salz

20 g Öl

1 Esslöffel Brotgewürz

Zubereitungszeit: 6 h 30 min

Kochzeit: 1 h 30 min

Gesamtzeit: 8 h

Portionen: 1

Zubereitung

1.

Mische alle glutenfreien Mehle und die gemahlenen Flohsamenschalen in einer Schüssel.

2.

Verrühre den Sauerteig oder die Hefe mit dem Wasser und gib sie zu der Mehlmischung in der Schüssel.

3.

Knete den Teig nun gut 5 Minuten durch. Am besten geht das mit dem Knethaken und einer Küchenmaschine; alternativ kannst du natürlich auch dein Handrührgerät oder einfach deine Hände benutzen.

4.

Gib zuletzt das Salz, Öl und Brotgewürz hinzu und knete den Teig weitere 5 Minuten durch.

5.

Lasse deinen Teig für das glutenfreie Kastanienbrot nun, mit einem Handtuch abgedeckt, in einer Plastischüssel oder einem Gärkorbchen gehen. Das geht am besten für 6 Stunden an einem warmen Ort oder aber über Nacht im Kühlschrank.

6.

Heize deinen Backofen nach der Gehzeit auf 220 °C Ober- /

Unterhitze vor und fette einen ofenfesten Topf mit Deckel leicht

ein. Gib deinen glutenfreien Brotteig hinein, setze den Topfdeckel

auf und backe das Brot nun 30 Minuten auf der mittleren Schiene.

7.

Reduziere die Hitze anschließend auf 200 °C und backe dein Brot

weitere 50 Minuten. Entferne den Deckel vom Topf und backe das

Brot noch 10 Minuten bei der gleichen Temperatur weiter.

8.

Lasse dein Brot mindestens eine Stunde im Topf abkühlen, bevor

du es herausholst und ein leckeres Stück mit einem kräftigen

Aufstrich genießt.