

Gluten, - Freund oder Feind in deinem Brot!



*Unser Tagliches Brot gib uns heute,
und wenn es krank macht?*



Brot und Salz,

Gott erhalt's



„Das Universum beginnt mit dem Brot“

Pythagoras, griechischen Philosoph (ca. 570 - 510 v. Chr.)



... Teig aufarbeiten;



Brotteig ... nach der Gare;



Das Brot ... bereit zum Backen;

Erstausgabe 2022

Auflage:

Herausgeber: Karl Friedelt

Autor: Karl Friedelt

Korrektorat, Lektorat:

Umschlaggestaltung & Layout: Karl Friedelt

Alle Bilder: Karl Friedelt

Eigenverlag: Karl Friedelt

Druck: wavadruck.at



Das Brot ... zum verkosten;

Ausgenommen Bilder von: Ch. Lang | W. Meingast | H. Gartner |

Wer seine Quellen angibt, schätzt die Arbeit Anderer wert.

Ich habe in diesen Buch und auf meinem Internet-Portal „<https://www.glutenfreimanufaktur.at>“ viel Zeit, und Geist investiert. Deshalb bitte ich dich, bei jeder öffentlichen Nutzung meiner Ideen, Rezepte, Texte & Bilder, immer die konkrete Quelle anzugeben.



Die in diesem Buch angeführten Informationen, Rezepte und praktischen Tipps sind vom Autor sorgfältig ausgewählt, geprüft und getestet worden, eine Garantie kann nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors für Schäden jeder Art ist ausgeschlossen. Druckfehler sind nicht auszuschließen.

Copyright ©

Das Buch, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne Zustimmung des Verlegers und des Autors ist unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Speicherung auf Datenträgern in jeglicher Form, Übersetzung, Verbreitung und öffentlich Zugänglichmachung.

Der eigene Müller...



Das Getreide mit einer Getreide-Mühle selbst zu mahlen, klingt aufwendiger, als es ist.
Der große Vorteil am Getreide-Mahlen ist, dass du genau weißt, was sich in deinem Mehl befindet.

Warum gf. Mehl selber mahlen?
der Frische wegen,
der Verfügbarkeit wegen,
der gewünschten Menge wegen,
der Nährstoffe wegen,
des Geschmacks wegen,
des Feinheitsgrades wegen,
der gf. Getreide-Sorten wegen,
des regionalen gf. Pseudo-Getreides wegen,
des Erlebnisses wegen,

Die Auswahl an verschiedenen Getreidemühlen ist groß und vielfältig, das ist für jeden Backanfänger & Hobbybäcker aus Leidenschaft, ein Mahlgenuss der nicht zu aufzuhalten ist.

Die Idee zu diesem Buch.

*Ich bin nicht der große Literat der Bücher schreibt, noch dazu eines über Brot. Bücher über Brot backen gibt es zuhauf und wie Sand am Meer. In Anbetracht der Brotvielfalt ist diese Sammlung an Rezepten *) und dieses Buch den Menschen gewidmet die sich glutenfrei ernähren müssen und jenen die sich so ernähren wollen. Ich selbst bin nicht von dieser Gluten-Intoleranz betroffen, noch dazu kein gelernter Bäcker, aber mit autodidaktischer Fähigkeit. Ich bin nur jemand, der das Brot als Lebensmittel ehrt und schätzt, wie es mich meine Eltern gelehrt haben. Ebenso deren Eltern und viele Generationen davor.*

In der heutigen schnelllebigen Zeit, in der Fertigprodukte und Aufbackwaren unser Alltagsleben bestimmen durch Fastfood, ist es wichtig zu hinterfragen welche Lebensmittel uns Menschen gut tun und gesund sind; speziell wen es um Allergien geht. Menschen mit einer Gluten-Unverträglichkeit / Zöliakie haben beim „Täglichen Brot“ ein Problem, welches glutenfreie Brot kann ich wo bei wem kaufen. Schmeckt es, tut es mir Gut, was ist der Preis für ein Brot, oder ist es besser dieses Brot selber zu backen?

Wer sein Brot selbst herstellt, kann über die Qualität und Zutaten selbst entscheiden.

Unter der Devise: „ Du bist was Du isst “. Brot backen ist kreatives Schaffen eines wertvollen Lebensmittels mit unseren fünf Sinnen.

Sehsinn - wenn wir beobachten wie aus den Zutaten ein Teig entsteht;

Spürsinn - wenn aus dem geformten Teig, wir das noch warme Brot in Händen halten;

Geruchssinn - wenn der betörende Duft des frisch gebackenen Brotes in die Nase steigt;

Gehörsinn - wenn wir die Rinde des frischen Brotes brechen;

Geschmackssinn - wenn der Duft des frischen Brotes durch den Geschmack bereichert wird.

Das ist der Brothimmel auf Erden!

Dieses Buch kann der Anstoß sein es selber einmal zu versuchen, das eigene Brot zu backen. Keine Scheue vor den Rezepten, sie sind nur eine Unterstützung im eigenen Tun. Glutenfreie Mehle aus Getreide / Pseudogetreide / Hülsenfrüchten, sind Heutzutage in gut sortierten Märkten, Reform-, Bio-Läden und im Online-Handel gut zu bekommen. Wer aber so wie ich die gf. Mehle Großteils selber mahlt, weiß dass dieses Verfahren an Qualität und Frische nicht zu Überbieten ist. Voraussetzung ist, sich nach eingehender Beratung eine Mühle dafür bei namhaften Herstellern zu erstehen.

*Dazu soll dieses Buch eine Hilfestellung sein,
dass das „Tägliche Brot nicht mehr krank macht“.*

Zitat: „Ein Bäckermeister lernt, Brot zu backen.

Ein Brot-Sommelier lernt, Brot zu verstehen.“ (Brot-Sommelier Christopher Lang)

*„Ein Hobbybäcker lernt aus Leidenschaft Brot zu backen und mit
Leidenschaft zu essen.“ (von mir)*

**) In Anbetracht der Vielfalt an Rezepten halte ich fest, dass Inhalte von Konventionellen Rezept-Quellen (glutenhaltig) entstammen. Dabei habe ich Rezept-Zutaten durch „glutenfreie“ Zutaten ersetzt, ergänzt und erweitert. In weiterer Folge damit zahlreiche Backversuche unternommen, bis alles alltagstauglich wurde.*

Vorwort



Bei einem Backkurs in Linz durfte ich Karl Friedelt kennenlernen und schnell stellte sich heraus, dass seine Leidenschaft für glutenfreie Backwaren brennt. Vom würzigen Brot bis hin zu den süßen Leckereien backt Karl alles selbst. Das Thema glutenfrei backen ist sehr vielfältig und nur in sehr wenigen Bäckereien wird ein geschmackvolles Brot ohne Gluten angeboten. Das geringe hochwertige Angebot und die Herausforderung ließen Karl in die Welt des glutenfreien Backens eintauchen. In diesem Werk bekommt man, dass in über Jahre wertvoll angesammelte Wissen von Karl Friedelt mit erprobten Rezepten. Ich wünsche Karl weiterhin viel Freude am Backen und bedanke mich für seine Wissensweitergabe in Form dieses Buches.

*Christopher Lang
Konditormeister; Bäckermeister;
Geprüfter Brot-Sommelier*

Glutenunverträglichkeit / Zöliakie (Quelle: Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie)

Glutenunverträglichkeit was ist das?

Die Glutenunverträglichkeit war früher ausschließlich die Kinderkrankheit-Zöliakie. Später erkannte man, dass die bei Erwachsenen bezeichnet Erkrankung „einheimische Sprue“ ebenfalls Zöliakie ist und Zöliakie in jedem Lebensalter auftreten kann. Die einzige Behandlung ist eine strikte glutenfreie Ernährung.

Gluten ist das Klebereiweiß, das in bestimmten Getreidesorten und daraus hergestellten Produkten enthalten ist. Zusätzlich wird Gluten auch dem Brot und Gebäck in Bäckereien zur Erhöhung der Elastizität zugesetzt. Es führt bei Zöliakie - Betroffenen zu einer Immunreaktion und in Folge zur Schädigung sowie einem Oberflächenverlust der Dünndarmschleimhaut und ihren Ausstülpungen (Darmzotten).

Erst in den letzten Jahren wurde bekannt, dass es eine große Gruppe von Menschen gibt, die weder Zöliakie noch eine Weizenallergie haben, aber trotzdem Gluten oder Weizen nicht vertragen, hier spricht man von „Nicht-Zöliakie-bedingter Gluten -, / Weizenunverträglichkeit“. Im Gegensatz zu Zöliakie gibt es keine Immunreaktion, die glutenfreie Ernährung braucht nicht so streng sein und es gibt keine Folgeschäden bei Nicht-Einhaltung der glutenfreien Ernährung.

Zöliakie was ist das?

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung, die bei entsprechender Bereitschaft durch den Genuss glutenthaltiger Speisen ausgelöst wird. Gluten ist ein Klebereiweiß, das in zahlreichen bei uns üblichen Getreidesorten enthalten ist, und zwar in:

***Weizen, Roggen und Gerste sowie deren Abstammungen und Kreuzungen z.Bsp.:
Triticale, Dinkel, Grünkern, Kamut, Einkorn, Emmer etc.
Hafer ist nicht glutenthaltig, ist aber meist sehr stark mit Gluten kontaminiert.***

Bei Personen mit entsprechender Veranlagung führt der Verzehr von glutenhaltigen Lebensmitteln zu einer **Schädigung der Dünndarmschleimhaut**. Dadurch wird die Funktion des Dünndarms deutlich beeinträchtigt und die **Aufnahme von Nährstoffen** wird **gestört**. Als Folge davon leiden die Patienten unter Mangelzuständen, Verdauungsstörungen und weiteren vielfältigen Symptomen.

Bei unbehandelter Zöliakie verändert sich die Dünndarmschleimhaut in charakteristischer Weise:

Die Dünndarmzotten, unzählige kleine Vorwölbungen der Schleimhautoberfläche, verschwinden weitgehend, man spricht von **Zottenatrophie**.

1% der Bevölkerung hat Zöliakie, wobei diese Zahl weltweit als statistischer Durchschnittswert zu betrachten ist und nur für Länder gilt, wo glutenhaltige Lebensmittel wie Weizen etc. ein Bestandteil in der landesüblichen Ernährung sind. Studien aus Finnland berichten sogar von einer Häufigkeit von fast 3% bei älteren Personen über 60 Jahre. Neun von zehn Zöliakie Betroffenen wissen allerdings nicht, dass sie Zöliakie haben.

Unter **strikt glutenfreier Ernährung** erholt sich die erkrankte Dünndarmschleimhaut wieder. Dies kann unterschiedlich lange dauern und geht bei Kindern sehr schnell, bei Erwachsenen kann es länger dauern. Wird die glutenfreie Ernährung nicht mehr eingehalten, beginnt wieder die Schädigung, die auch lange Zeit unbemerkt bleiben kann, aber weitere Erkrankungen auslöst.

Inhalt

<i>Gluten, - Freund oder Feind,</i>	1
<i>Erstausgabe: 2022</i>	3
<i>Der eigene Müller</i>	4
<i>Die Idee zu diesem Buch</i>	5
<i>Danksagung</i>	7
<i>Vorwort</i>	8
<i>Warum ich Brot backe?</i>	9
<i>Glutenunverträglichkeit / Zöliakie (Quelle: Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie)</i> .11	
<i>Glutenunverträglichkeit was ist das?</i>	11
<i>Zöliakie was ist das?</i>	12
<i>Inhalt</i>	13
<i>Das Wissen über Gluten, gf. Mehl, Back-Mischungen, Dampf & Sauerteig;</i>	21
<i>Gluten was ist das?</i>	21
<i>Mehl-Eigenschaften glutenfrei</i>	21
<i>Mehl aus vollem, frisch gemahlenem Korn glutenfrei</i>	22
<i>Mehl-Mischungen glutenfrei</i>	22
<i>Back-Mischung allgemein</i>	23
<i>Back-Mischungen glutenfrei</i>	23
<i>Dampf & Wirkung / Dampf im Backofen erzeugen</i>	23
<i>Sauerteig allgemein</i>	24
<i>Sauerteig, frisch glutenfrei</i>	24
<i>Backstuben-Praxis</i>	25
<i>Vorstufen</i>	25
<i>Sauerteige</i>	25
<i>Vorteige</i>	25
<i>Brühstück</i>	25
<i>Kochstück</i>	26
<i>Quellstück</i>	26
<i>Handelsübliche gf. Mehl-, Back- Mischungen & deren Verwendung</i>	27
<i>Backofen, Backstein & Begriffe;</i>	29
<i>Allergenkennzeichnung lt. EU. Verordnung;</i>	32
<i>Warenkunde von gluten-, & laktosefreien Zutaten</i>	34
<i>Flüssigkeiten & Alkohol glutenfrei</i>	35
<i>Flüssigkeit allgemein</i>	35

<i>Bier glutenfrei</i>	35
<i>Wasser allgemein</i>	35
<i>Grander - Wasser® (Wasserbelebung)</i>	36
<i>Mineral -Wasser</i>	36
<i>Milch allgemein (Kuh, Schaf, Ziege, o. Ä.)</i>	36
<i>Butter-Milch laktosefrei</i>	37
<i>Milch laktosefrei</i>	37
<i>Mager-Milchpulver laktosefrei</i>	37
<i>Milch-Ersatz pflanzlich, glutenfrei</i>	38
<i>Joghurt laktosefrei</i>	38
<i>Sauer-Rahm laktosefrei</i>	38
<i>Schlag-Obers (Obers, Sahne) laktosefrei</i>	38
<i>Saft / Fruchtsaft (Gemüse, Obst)</i>	39
<i>Getreide, Kleie & Mehle glutenfrei</i>	40
<i>Getreide allgemein</i>	40
<i>Kleie allgemein</i>	40
<i>Hafer-Mehl (Vollkorn-Nackthafer) glutenfrei</i>	41
<i>Haferflocken-Mehl glutenfrei (Kleinblatt-, Großblatt-Hafer)</i>	41
<i>Hanf-Mehl (teilentölt)</i>	41
<i>Hirse-Mehl (gelb, braun)</i>	42
<i>Kartoffel-Mehl</i>	42
<i>Mais-Mehl (gelb)</i>	42
<i>Mais-Mehl (weiß)</i>	42
<i>Montina-Mehl (Reis-Gras-Pflanze)</i>	43
<i>Reis-Mehl</i>	43
<i>Sorghum-Mehl (Hirseart)</i>	43
<i>Teff-Mehl (Zwerghirse)</i>	44
<i>Pseudo-Getreide (Pseudo-Zerealien) glutenfrei</i>	45
<i>Allgemein</i>	45
<i>Amarant(h)-Mehl (Inka-weizen)</i>	45
<i>Buchweizen-Mehl (Heiden-, / Haden-Mehl)</i>	45
<i>Canihua-Mehl (Kañiwa Pflanze)</i>	46
<i>Quinoa-Mehl (Inkakorn, Inkareis, Andenhirse)</i>	46
<i>Stärken, Mehle, Flocken, glutenfrei</i>	47
<i>Kartoffel-Stärke</i>	47
<i>Modifizierte-Stärke</i>	47
<i>Mais-Stärke</i>	48

<i>Pfeilwurz-Stärke (Maranta-Mehl)</i>	48
<i>Reis-Stärke</i>	48
<i>Tapioka-Stärke / Tapioka-Mehl (Yuca-, Cassava-, Maniokpflanze)</i>	49
<i>Weizen-Stärke glutenfrei</i> <small>(kroener-staerke.de)</small>	49
<i>Erdmandel-Mehl / Tigernuß (Zypergras)</i>	50
<i>Konjak-Mehl (Konjak-Wurzel)</i>	50
<i>Kartoffel-Flocken (Kartoffel)</i>	50
<i>Maniok-Mehl (Yuca-, Cassava-, Maniokpflanze)</i>	51
<i>Süßkartoffel-Mehl (Knollenwinde)</i>	51
<i>Topinambur-Mehl (Sonnenblume der Indianer)</i>	51
<i>Hülsenfrüchte-Mehl</i>	52
<i>Adccukibohnen-Mehl</i>	52
<i>Bohnen-Mehl, weiß (Fisole)</i>	52
<i>Erbsen-Mehl gelb / grün (Gartenerbse)</i>	52
<i>Kichererbsen-Mehl (Felderbse)</i>	52
<i>Linsen-Mehl gelb/grün/rot/schwarz</i>	53
<i>Lupinen-Mehl aus Presskuchen (teilentölt, wärmebehandelt)</i>	53
<i>Mungobohnen-Mehl (Jerusalem-Bohne)</i>	53
<i>Soja-Mehl (vollfett / teilentölt)</i>	54
<i>Bindemittel / Gluten-Ersatz & Fasern</i>	55
<i>Bindemittel glutenfrei</i>	55
<i>Fasern allgemein</i>	55
<i>Baumbus-Faser (pflanzlich, gemahlen)</i>	55
<i>Cellulose / Zellulose (Polysaccharid)</i>	56
<i>Floh-Samenschalen(pflanzlich, Psyllium Samenschalen gemahlen)</i>	56
<i>Floh-Samenfasern(pflanzlich, Psyllium Samen-Fasern gemahlen)</i>	56
<i>Guarkern-Mehl (pflanzlich, Guarmehl) E-412</i>	57
<i>Johannisbrotkern-Mehl (pflanzlich Carubenmehl) E-410</i>	57
<i>Kartoffel-Fasern (Pofiber) gemahlen</i>	58
<i>Rüben-Fasern (Zuckerrübe) granuliert</i>	58
<i>Xant(h)an (Polysaccharid) E-415</i>	58
<i>Zucker & Zucker-Austauschstoffe</i>	59
<i>Allulose (Zuckerrübe / Mais)</i>	59
<i>Bienen-Honig (Ein-, Zwei-, Mehrfach-, Zucker)</i>	59
<i>Inulin (Mehrfach-Zucker)</i>	59
<i>Invert-Zucker (Sacharose)</i>	60
<i>Oligo-Fructose (Mehrfach-Zucker)</i>	60

<i>Zucker (Zuckerrübe) raffiniert</i>	60
<i>Sirup, Fruchtsaft</i>	61
<i>Sirup allgemein</i>	61
<i>Agaven-Sirup (Sukkulenten-Saft)</i>	61
<i>Apfelkraut (Apfel-Fruchtsaft)</i>	61
<i>Fruchtsaft (Gemüse, Obst)</i>	62
<i>Malz-Sirup allgemein (Getreide)</i>	62
<i>Zuckerrüben-Sirup (Rübensaft)</i>	62
<i>Saaten-, Frucht-, & Nuss-Mehl</i>	63
<i>Chia-Mehl aus Presskuchen (teilentölt)</i>	63
<i>Hagebuttenschalen-Mehl (Pulver)</i>	63
<i>Hagebutten-Mehl (Pulver)</i>	63
<i>Hagebutten-Mehl aus Presskuchen (teilentölt)</i>	63
<i>Hanf-Mehl aus Presskuchen (teilentölt)</i>	64
<i>Haselnuss-Mehl aus Presskuchen (teilentölt)</i>	64
<i>Kastanien-Mehl (Maroni)</i>	64
<i>Kürbiskern-Mehl aus Presskuchen (teilentölt)</i>	64
<i>Leinsamen-Mehl aus Presskuchen (teilentölt)</i>	65
<i>Mandel-Mehl aus Presskuchen (teilentölt)</i>	65
<i>Sesam-Mehl aus Presskuchen (teilentölt)</i>	65
<i>Sonnenblumen-Mehl aus Presskuchen (teilentölt)</i>	66
<i>Traubenkern-Mehl aus Presskuchen (teilentölt)</i>	66
<i>Walnuss-Mehl aus Presskuchen (teilentölt)</i>	66
<i>Saaten & Kerne</i>	67
<i>Allgemeines</i>	67
<i>Die Klassiker Leinsamen, Sonnenblumen- Kürbiskerne;</i>	67
<i>Sesam - gelb, schwarz;</i>	67
<i>Mohn - weiß, grau, blau;</i>	68
<i>Pinienkerne - gelblich / weiß;</i>	68
<i>Botanisch echte Nuss-Früchte</i>	69
<i>Allgemeines</i>	69
<i>Bucheckern</i>	69
<i>Eicheln</i>	69
<i>Edel-Kastanien / Maronen</i>	69
<i>Hanf-Nuss</i>	70
<i>Hasel-Nuss</i>	70
<i>Macadamia-Nuss (Queensland-Nuss)</i>	70

Wal-Nuss.....	71
Wasser-Nuss.....	71
Platanen-Nuss (ungenießbar).....	71
Keine echten Nussfrüchte.....	72
Kokos-Nuss ist eine Steinfrucht.....	72
Shea-Nuss ist eine Beere.....	72
Muskat-Nuss ist ein Magnolien artiges Gewächs.....	72
Triebmittel.....	73
Hefe (Germ, Backhefe, Bäckerhefe).....	73
Hefe-Wasser aus Wildhefen, (Ferment-Wasser, Wildes-Wasser).....	73
Hefe-Extrakt! glutenfrei.....	74
Hefe-Flocken! glutenfrei.....	74
Trocken-Hefe (ohne Emulgator).....	74
Trocken-Hefe (mit Emulgator).....	74
Backpulver (Natron, mit Säuerung-, & Trenn-Mittel).....	75
Essig (in Verbindung mit Natron).....	75
Natron (Speisesoda, Backsoda).....	75
Weinstein-Backpulver (Natron ohne Phosphat).....	75
Sauerteig allgemein.....	76
Sauerteig Reinzucht Natursauer® Bio Starter glutenfrei (v. Wögerbauer).....	76
Sauerteig frisch glutenfrei.....	76
Sauerteig-Extrakt glutenfrei.....	77
Malz glutenfrei.....	78
Allgemein.....	78
Malz aktiv (diastisch) glutenfrei.....	78
Malz inaktiv (nicht-diastisch) glutenfrei.....	78
Malz - Ersatz glutenfrei.....	78
Malz-Extrakt / Gerstenmalz-Extrakt glutenfrei.....	79
Rest-, & Alt-Brot / Röst-Brot glutenfrei.....	80
Rest-Brot glutenfrei.....	80
Röst-Brot (Verwendung wie Malz inaktiv) glutenfrei.....	80
Salz (Auf Geld kann man verzichten, aber auf Salz nicht!).....	81
Allgemeines jodiert / Jod frei.....	81
Meer-Salz.....	81
Stein-Salz.....	81
Speise-Salz / Haushalts-Salz.....	82
Salzsole (Sol-Wasser / Sole-Wasser).....	82

<i>Gewürze, Kräuter & Geschmack-Verstärker</i>	83
<i>Brot-Klee (gemahlen)</i>	83
<i>Boxhorn-Klee (gemahlen)</i>	83
<i>Früchte, Kräuter (getrocknet, gedörst, frisch)</i>	83
<i>Gemüse, Obst (frisch)</i>	83
<i>Gewürz-Klassiker (Anis, Fenchel, Kümmel, Koriander) ganz oder geschrotet</i>	84
<i>Hopfen, Aroma-Hopfen (Dolden / Presslinge gemahlen)</i>	84
<i>Hefe-Extrakt! (ein Konzentrat, dickflüssig) glutenfrei</i>	84
<i>Hefe-Flocken! (Nahrung-Ergänzung) glutenfrei</i>	84
<i>Fette & Öle</i>	86
<i>Allgemeines</i>	86
<i>Argan-Öl (pflanzlich)</i>	86
<i>Butter (tierisch)</i>	86
<i>Butter-Schmalz (tierisch)</i>	87
<i>Ghee-Indische Küche (tierisch)</i>	87
<i>Hagebutten-Öl (pflanzlich)</i>	87
<i>Hanf-Öl (pflanzlich)</i>	87
<i>Kakao-Butter (pflanzlich)</i>	87
<i>Kokos-Öl / Fett (pflanzlich)</i>	88
<i>Kürbiskern-Öl (pflanzlich)</i>	88
<i>Margarine / Butter-, Schmalz-Ersatz (pflanzlich u./o. tierisch)</i>	88
<i>Oliven-Öl (pflanzlich)</i>	89
<i>Raps-Öl (pflanzlich)</i>	89
<i>Sesam-Öl (pflanzlich)</i>	89
<i>Sonnenblumen-Öl (pflanzlich)</i>	90
<i>Schmalz / Grieben (tierisch)</i>	90
<i>Schmalz - Vegan (pflanzlich)</i>	90
<i>Shea-Butter / Karite-Butter (pflanzlich)</i>	91
<i>Malz aktiv / inaktiv glutenfrei</i>	92
<i>Allgemeines</i>	93
<i>Wo der Brottrunk entstanden ist</i>	97
<i>Brottrunk/ Rejuvelac glutenfrei</i>	97
<i>Röst-Brot glutenfrei</i>	98
<i>Bio Hefe-Wasser glutenfrei</i>	99
<i>Sole-Wasser Jod frei</i>	102
<i>Sauerteig glutenfrei</i>	104
<i>Küvertüre / Schokolade, -Temperierung</i>	108

<i>Brot, Fladen & Pizza</i>	112
<i>Baguette (Frankreich) glutenfrei</i>	116
<i>Bauern-Brot glutenfrei</i>	120
<i>Bauern-Brot (Lesachtal) glutenfrei</i>	124
<i>Bärlauch-Brot</i>	128
<i>Bier-Brot glutenfrei</i>	132
<i>Buchweizen-Brot mit frischen Kräutern glutenfrei</i>	136
<i>Buchweizen-Brot mit Buchweizen-Sprossen glutenfrei</i>	140
<i>Buttermilch-Brot (Zillertal) glutenfrei</i>	144
<i>Ciabatta-Brot glutenfrei</i>	148
<i>Corona-Brot glutenfrei</i>	152
<i>Eiweis-Brot glutenfrei</i>	158
<i>Focaccia-Verdure (Gemüse) glutenfrei</i>	162
<i>Hafer-Brot glutenfrei</i>	164
<i>Hanf-Brot glutenfrei</i>	170
<i>Haus-Brot glutenfrei</i>	174
<i>Hauseinweihung-Brot glutenfrei</i>	178
<i>Hopfen-Brot glutenfrei</i>	182
<i>Kartoffel-Brot glutenfrei</i>	186
<i>Kastanien / Maroni-Brot glutenfrei</i>	190
<i>Kürbis-Brot glutenfrei</i>	194
<i>Kürbiskerne-Brot glutenfrei</i>	198
<i>Land-Brot (Schweden) glutenfrei</i>	202
<i>Most-Brot glutenfrei</i>	206
<i>Oliven-Brot glutenfrei</i>	210
<i>Pizza glutenfrei</i>	214
<i>Sesam-Brot glutenfrei</i>	218
<i>Sonnenblumenkerne-Brot glutenfrei</i>	222
<i>Tomaten-Brot glutenfrei</i>	226
<i>Toast-Brot glutenfrei</i>	230
<i>Vinschgerl (Südtirol) glutenfrei</i>	234
<i>Vollkorn-Brot mit Sauerteig, Körner & langer Vorteig-Führung glutenfrei</i>	240
<i>Zwiebel-Brot glutenfrei</i>	244
<i>Kleingebäck und seine Varianten</i>	247
<i>Korn-Stangerl / Weckerl glutenfrei</i>	248
<i>Semmeln & Salzstangerln glutenfrei</i>	252
<i>Wachauer Laberl / Weckerl glutenfrei</i>	256

<i>Kekse & Lebkuchen</i>	259
<i>Bauern-Krapfen glutenfrei</i>	260
<i>Croissants (Hörnchen) aus Brioche-Teig glutenfrei</i>	262
<i>Fasching-Krapfen glutenfrei</i>	264
<i>Früchte-Brot glutenfrei</i>	266
<i>Golatschen aus Blättertieg glutenfrei</i>	270
<i>Kokosbusslerl / Kokosmakronen glutenfrei</i>	274
<i>Lebkuchen (Nürnberger-Elisen) glutenfrei</i>	278
<i>Lebkuchen gefüllt glutenfrei</i>	282
<i>Lebkuchen aus Lagertieg glutenfrei</i>	288
<i>Linzer-Augen glutenfrei</i>	292
<i>Linzer-Kipferl glutenfrei</i>	294
<i>Schokolade-Brote glutenfrei</i>	298
<i>Spagat-, / Schnür-Krapfen glutenfrei</i>	300
<i>Stanglkrapfen / Strauben glutenfrei</i>	302
<i>Vanille-Kipferl glutenfrei</i>	304
<i>Anhang</i>	306
<i>Tabelle-Umrechnung v. Hefen; Salz & Solewasser; Frisch & Trocken-Sauerteig</i> ; 306	
<i>Tabelle-Schlagobers (Sahne) Umrechnung von (g → ml) / (ml → g)</i>	308
<i>Abkürzungen & Bezeichnungen in diesem Buch</i>	310
<i>Brot-Sprüche</i>	311
<i>Brot in anderen Sprachen</i>	312
<i>Krapfen in anderen Sprachen</i>	313
<i>Quellen-Nachweis</i>	314
<i>Alphabetische Rezeptregister</i>	315
<i>Die Begeisterung vom selber gebackenem Brot und Gebäck</i>	320

Flüssigkeiten & Alkohol glutenfrei

Flüssigkeit allgemein

Prinzipiell eignet sich jede Art von Flüssigkeit zur Herstellung von Teig. Aber auch **Alkohol** oder Dickflüssiges wie beispielsweise **Joghurt**. Solche Flüssigkeiten ersetzen das Wasser normalerweise nicht komplett, sondern werden damit vermischt. Alkohol wie **Bier** beim Bierbrot, wird verwendet, um dem Brot sein charakteristisches Aroma von Hopfen und **Malz** zu verleihen. Der Alkoholgehalt selbst verdampft während des Backvorgangs. Wenn der Eigengeschmack des Alkohols nicht überhandnehmen soll, empfiehlt es sich, ebenfalls Wasser beizugeben. Obst- und Fruchtsäfte werden zum Beispiel aufgrund ihrer gärenden Eigenschaften verwendet. Saft kommt zum Beispiel in die Sauerteig-Mutter (Sauerteig-Ansatz), bei der es sich um eine Spontangärung aus Apfelsaft und Mehl handelt. Aber auch, um die Farbe des Gebäcks zu verändern, kann auf andere Flüssigkeiten zurückgegriffen werden. Paradebeispiele dafür sind Rote Bete-, Karotten-, Spinat-Saft, oder Kürbiskern-Öl (Farbe und zugleich auch Fett).

Bier glutenfrei

Als glutenfrei gelten Biere und andere Lebensmittel laut EU-Richtlinie, wenn sie weniger Gluten als 20 mg/kg enthalten. Für die Herstellung des glutenfreien Bieres ist neben der Verwendung glutenfreier Getreidearten als Ausgangsstoffe für den Brauprozess auch der Einsatz der herkömmlichen Getreidesorten möglich, sofern das Gluten aus dem Endprodukt mittels technologischer Verfahren entfernt wird. Aufgrund des höheren technischen und organisatorischen Aufwandes bei der Produktion sowie des kleinen Absatzmarktes sind glutenfreie Biere in der Regel deutlich teurer als konventionelle Sorten. Absolut glutenfrei sind Biersorten aus glutenfreien Zutaten.

Wasser allgemein

Das Wasser ist eine Verbindung von Sauerstoff und Wasserstoff. Wasser gibt es im Regen, in Bächen und Flüssen, in Seen und Meeren, aber bei uns auch an jedem Wasserhahn. Reines Wasser ist durchsichtig und hat keine Farbe. Es hat keinen Geschmack und keinen Geruch, aber es ist Lebenswichtig!

Getreide, Kleie & Mehle glutenfrei

Getreide allgemein

Als Getreide oder Korn werden einerseits die meist einjährigen Pflanzen der Familie der Süßgräser bezeichnet, die wegen ihrer Körnerfrüchte kultiviert werden, andererseits die geernteten Körnerfrüchte. Die Früchte dienen als Grundnahrungsmittel zur menschlichen Ernährung oder als Viehfutter, daneben auch als Rohstoff zur Herstellung von Genussmitteln und technischen Produkten. Getreide im engeren Sinne sind Zuchtformen von Süßgräsern. Der Ursprung des landwirtschaftlichen Anbaus vieler Getreidegattungen kann nicht mehr ermittelt werden. Getreideanbau und -zucht wurden, im Nahen Osten (Fruchtbarer Halbmond) Geschichtlich belegt, bereits vor mehr als 10.000 Jahren praktiziert. Die ersten angebauten Getreidearten waren Einkorn, Emmer und Gerste. In Mitteleuropa und Westeuropa verbreiteten sie sich vor etwa 7.000 Jahren. Wildgetreide wurde schon vor 32.000 Jahren als Nahrungsmittel verwendet.

Kleie allgemein

Die Kleie ist ein Sammelbegriff für die bei der Getreide-Verarbeitung nach Absieben des Mehles zurückbleibenden Rückstände aus Schalen (Samenschale, Fruchtschale), der Aleuronschicht und dem Keimling. Kleie ist ein Mühlennachprodukt und nicht zu verwechseln mit den Spelzen. Kleie sind die gröberen Teilstückchen des Kornes, die beim Aussieben von Grieß und Auszugs-Mehl übrig bleiben. Meist erkennt man sie durch die Farbe. Kleiepartikel sind dunkler mit graubräunlicher Färbung und dadurch von dem gelblichen Grieß und gelbweißen Mehl zu unterscheiden. Die Farbgebung zeigt, dass sich in der Kleie hauptsächlich die gröberen, ballaststoffreichen Randschichten befinden. Der Feinheitsgrad der Kleie hängt davon ab, wie fein gemahlen wurde und mit welcher Maschendichte gesiebt wird. In der Regel finden sich in der Kleie Teilstückchen von $> 0,5\text{mm}$ bis $> 1,5\text{mm}$. Durch das erneute Mahlen in der Getreidemühle auf feinsten Stufe kann der Feinheitsgrad der Kleie nochmal erhöht werden. Damit wird die Kleie feiner in den Speisen. Kleie enthält wenig stärkehaltige Kohlenhydrate, daher ist sie alleinig nicht zum Backen geeignet. In Brotteigen wie Schrot nur anteilig verwenden, da Kleber und Backstärke fehlen.

Bindemittel / Gluten-Ersatz & Fasern

Bindemittel glutenfrei

Die Bindemittel) (Gluten-Ersatz) übernehmen beim Backen die Aufgaben von Gluten. Glutenersatz bindet im gf. Mehl die Feuchtigkeit und gibt dem Teig dadurch Struktur und Elastizität. Wer sich seine gf. Mehl selber herstellt hat die Auswahl unter einer Vielzahl von natürlichen glutenfreien Binde-, / Verdickungsmitteln. Das Spektrum ist weit gefächert von Agar-Agar bis Xanthan.*

**) Bindemittel glutenfrei / Gluten-Ersatz wie (Johannisbrotkern-, Guarkern-Mehl, Xantan,...usw.) sollen immer nach dem das Salz im Teigwasser (für eine bessere Salzverteilung im Teig) aufgelöst wurde, oder das Sole-Wasser gemischt mit dem Teigwasser unter ständigem Rühren (verklumpt leicht) mit einer Schneerute untergemischt und aufgelöst werden. Nach dem Mischvorgang die gelartige Masse für ca. 10 Minuten quellen lassen. Ebenso verhält es sich so bei den Fasern. Damit erreicht man eine bessere Verarbeitung der Bindemittel und den Fasern, mit den anderen Zutaten bei der Teigbereitung.*

Fasern allgemein

Glutenfreie Fasern / Faserstoffe sorgen für die Formbarkeit, Struktur und zugleich Wasserbindung, wie Psyllium (Floh-Samenschalen) gemahlen, Gemüse-, Obst-, Kartoffel-, Rüben-, Fasern, Hydroxypropylmethylcellulose oder Bambus-Fasern in verarbeiteten Nahrungsmitteln allgemein. Beim Brot und Gebäck bewirkt dies eine Erhöhung der Teigausbeute (TA) und ein größeres Volumen, eine saftigere Krumenstruktur und eine längere Frischhaltung. Da die Fasern meist eine pulverförmige oder körnige Struktur haben, werden sie einfach bei der Teigbereitung dem Mehl zugegeben und die Teigausbeute entsprechend erhöht. Daher in der jeweiligen Anwendung die Flüssigkeitsaufnahme berücksichtigen und wenn möglich vorher quellen / aufquellen lassen.

Bambus-Faser (pflanzlich, gemahlen)

Die Bambus-Fasern sind das perfekte Ballaststoff-Mehl zum Bestäuben und Ausrollen in der Low-Carb-Küche. Die Bambus-Faser hat über 99 % weniger Kohlenhydrate als Weizen-Mehl und eignet sich perfekt für ketogene Ernährungskonzepte. Außerdem

Triebmittel

Hefe (Germ, Backhefe, Bäckerhefe)

Frische Germ (auch Backhefe, Bäckerhefe, Bierhefe) genannt ist ein Schlauchpilz, er wird verwendet in Back- und Bier-Produkten. Neben ihrer Verwendung beim Backen sind diese Hefen auch an der Gärung von Bier, Cider, Wein und Essig beteiligt. Frischhefe behält bei einer Lagertemperatur von 2 bis 8°C für zehn bis zwölf Tage die volle Triebkraft. Ein permanenter Abbau von Kohlenhydrat Reserven und Eiweiß erhält die Lebensfunktionen der Hefe. Je mehr alte oder abgestorbene Zellen in einem Stück Hefe enthalten sind, desto schlechter wird die Triebkraft. Frische Backhefe erkennt man an einer hellen, meist gelblichen Farbe. Sie hat einen angenehmen Geruch, einen süßlichen, intensiven Geschmack und einen festen muschelartigen Bruch. Alte Hefe ist braungrau, rissig, bröckelig, hat einen zunehmend bitteren Geschmack und unangenehmen Geruch. Die Haltbarkeit frischer Backhefe kann durch Einfrieren verlängert werden. Bei entsprechend geringer Portionierung, z.Bsp.: einem halben Würfel (ca. 21 g, normalerweise hinreichend für 500 g Mehl), ist eine direkte Verarbeitung aus der Tiefkühlung möglich. Backhefe wird, bezogen auf die Mehl-Menge, mit etwa 3 bis 6 % den Hefeteigen zugegeben. Teige mit hohem Fettanteil bedürfen bis zu 8 %, da sich der geringere Wassergehalt negativ auf den Stoffwechsel der Hefe auswirkt. Bei extrem langen Teigführungen oder Vorteigen liegt der Anteil der verwendeten Hefe bei etwa 1–2 %. Als optimale Nährbasis verwendet man aktives Malz / Zucker / Honig. Bei Frischhefe gekühlt beträgt die Haltbarkeit in der Regel 10 bis 14 Tage.

Hefe-Wasser aus Wildhefen, (Ferment-Wasser, Wildes-Wasser)

Die Fermentation wird unterschieden in aerobe und anaerobe Fermentation. Unter anaeroben Bedingungen wie beim Hefe-Wasser wandeln Bakterien und Wild-Hefen den Zucker aus den Früchten sowie den zugesetzten Zucker / Honig in Kohlenhydrate um, dabei entsteht Kohlendioxid und ein geringer Anteil an Alkohol. Für dein Hefe-Wasser brauchst du Trockenfrüchte die nicht geschwefelt und nicht geölt sind, wie Marillen, Datteln oder Zwetschgen, Rosinen, Feigen, frische Blütenblätter, Obst-Obstschalen nicht gespritzt, usw.! Die im Hefe-Wasser enthaltende Hefe hat einen besonders hohen Gehalt an Vitamin B1, B2 und B6. Diese B-Vitamine unterstützen die Energie-Produktion im menschlichen Stoffwechsel.

Salz (Auf Geld kann man verzichten, aber auf Salz nicht!)

Allgemeines jodiert / Jod frei

Das Salz hat neben geschmacklichen auch technologische Auswirkungen auf die Konsistenz, die Substanz und die Haltbarkeit von Brot. Salz entzieht den anderen Lebens- und Nahrungsmitteln nämlich Wasser und konserviert sie dadurch. Durch die Beigabe der richtigen Menge von Salz wird der Teig außerdem nicht nur widerstandsfähiger und toleranter gegen die Kneteinwirkung, sondern er oxidiert auch weniger stark. Ob du nun für dein Brot Meersalz, Steinsalz oder Himalaya-Salz verwendest, ist dabei zweitrangig. Falls du grobkörniges Salz bevorzugst, solltest du es vorab in etwas Wasser auflösen. Der Salzanteil im Brot beträgt meistens 2% in Bezug auf die Gesamtmehlmenge, also zum Beispiel: 10 g Salz auf 500 g Mehl.

Für Menschen, die an einer Schilddrüsen-Überfunktion leiden, kann zu viel Jod-Salz negative Folgen haben.

Meer-Salz

Das Meer-Salz wird in natürlichen Lagunen oder künstlich angelegten Becken durch Verdunstung gewonnen. Entgegen seinem Namen wird Meer-Salz nicht immer aus Meer-Wasser abgeschieden, sondern kann auch dem Wasser von Salzseen, d.h. natürlich salzigen Binnengewässern, entstammen. Im Meer-Salz sind neben Natriumchlorid noch Spuren von anderen Stoffen enthalten, unter anderem Salze von Kalium, Magnesium und Mangan. Leider sind unsere Meere durch Verschmutzung sehr stark belastet, infolge kann Meer-Salz auch belastet sein.

Stein-Salz

Das Stein-Salz ist nichts anderes als Meer-Salz, das vor Millionen von Jahren durch die natürliche Verdunstung und die daraus resultierende Auf-Konzentration des Meerwassers ganzer Binnenmeere oder abgeschnürter Meeresarme entstand. Es lagert in unseren Breiten in sogenannten Salz-Stöcken unter der Erde und wird als Steinsalz bezeichnet. Es wird in Salz-Bergwerken bergmännisch aus dem Stein geschlagen mit geringen Verunreinigungen trocken abgebaut. Anschließend grob zerkleinert oder fein vermahlen.

Fette & Öle

Allgemeines

Durch Fett im Teig wird die Krume im Brotteig weicher und saftiger. Daher kann es die Feuchtigkeit länger binden und bleibt länger frisch. Fett wirkt sich nachhaltig auf die Porung der Krume und deren Struktur aus. Fett ist ein Geschmacksträger und ist in der Lage Aroma-, Geschmacksstoffe zu binden oder zu lösen. Viele Aromen und Geschmacksstoffe sind fettlöslich. Durch die Zugabe von Fett zum Backteig wird bei einem Volumenanteil von bis zu 20% der Mehlmenge ein leichter Anstieg der Hefetätigkeit erreicht. Das Backwerk vergrößert damit sein Volumen.

Argan-Öl (pflanzlich)

Argan-Öl (*Argania spinosa*) wird aus den Fruchtkernen des Arganbaumes gewonnen, der nur im südlichsten Marokko wächst. Je nach Art der Pressung und Vorbereitung, kann Argan-Öl sehr unterschiedlich aussehen und schmecken. Das Öl aus gerösteten Samen leuchtet orange-rot und hat einen intensiv nussartigen, leicht rauchigen Geschmack. Kaltgepresstes Argan-Öl aus naturbelassenen Samen ist sehr hell und schmeckt leicht nussig-mild. Argan-Öl hat sogar einen recht hohen Rauchpunkt – er liegt bei etwa 250 °C und ist daher zum Braten geeignet. Allerdings ist es fast zu schade dafür und verliert bei längerem Erhitzen seine wertvollen bioaktiven Inhaltsstoffe. Daher sollte es lieber für Rohkost und Salate verwendet oder den Speisen kurz vor dem Essen zur Verfeinerung beigegeben werden. In vielen Rezepten werden zum Anbraten oder Andünsten andere Speiseöle empfohlen, das Argan-Öl wird erst am Ende zur Geschmacksverfeinerung beigelegt.

Butter (tierisch)

Die Butter ist das meist verwendete Fett für Brotteige, welche damit je nach zugefügter Menge ihren ganz spezifischen Charakter erhalten. Der Butteranteil hat zum Beispiel einen wesentlichen Einfluss auf die Porung, das Volumen und die Beschaffenheit des Teiges / Brotes. Speisefett verbessert in einer Zugabemenge von 1-3% bezogen auf die Mehl-Menge im Teig zu einem größeren Gebäck Volumen, ohne die Hefe in ihrer Tätigkeit dabei zu hemmen.

Bauern-Brot glutenfrei



Abhof 1.Preis 2017, 1. Preis 2019, K. Friedelt

Für 1-2 Brote | TR. 16-24 h | GZ. 1,5 h | BT. 255°C fallend 220°C | BZ. 40-50 min. | KT. 96°C |

Zutaten Sauerteig:

100 g gf. **Mehl-Mix** v. Vital Gourmet / Finax
100 g Grander-Wasser / Wasser, lauwarm
50 g gf. **Anstellgut**, laktosefrei

Zutaten Vorteig:

120 g gf. **Mehl-Mix** v. Vital Gourmet / Finax
120 g Grander-Wasser / Wasser, kalt
35 g gf. Bio VK. Malz, aktiv
5 g Bio Honig
1 g Frischhefe

Zutaten Hauptteig:

375 g gf. **Mehl-Mix** v. Vital Gourmet / Finax
250 g Grander-Wasser / Wasser, lauwarm

125 g gf. Bio VK. Sorghum-Mehl
50 g gf. Bio VK. **Mehle** additiv (**Soja**, Hirse, usw.)
50 g Bio Apfelkraut (Apfel, Birne,)
50 g gf. Bio VK. Haferflocken-Mehl
25 g gf. Bio VK. Malz, inaktiv
25 g Bio **Butter**, laktosefrei
20 g gf. Bio VK. **Lupinen**-Mehl
20 g gf. Bio VK. Traubenkern-Mehl
17 g gf. Bio Floh-Samenschalen, gemahlen
13 g Meersalz / Steinsalz / Haushaltssalz, Jod frei
4 g gf. Bio VK. Johannisbrotkern-Mehl
4 g gf. Bio VK. Guarkern-Mehl
3 g gf. Bio VK. Brot-Gewürz, geschrotet
2 g gf. Bio VK. Brot-Klee, gemahlen
2 g gf. Bio VK. Boxhorn-Klee, gemahlen

Sauerteig:

Die Zutaten in ein Glas geben und mit einer Schneerute zu einer homogenen Masse vermengen. Diese 24-36 h, mit einem Leinentuch (Küchentuch) bedeckt, bei Raumtemperatur reifen lassen.

Vorteig:

Die Hefe und den Honig im lauwarmen Grander-Wasser in einer Schüssel auflösen, ggf. Mehl-Mix und die restlichen Zutaten lt. Rezept dazugeben. Mit einer Schneerute zu einer homogenen Masse glatt vermengen und den Teig mindestens 1-3 h, mit einem Küchentuch bedeckt bei Raumtemperatur aktivieren. Besser noch, über Nacht im Kühlschrank mit Frischhaltefolie abgedeckt gehen und reifen lassen.

Hauptteig:

In der Rührschüssel das Salz im Schüttwasser auflösen;

Danach im Salz-Wasser das Johannisbrotkern-, Guarkern-Mehl und die Floh-Samenschalen unter stetigem Rühren (verklumpt leicht) mit einer Schneerute glatt untermengen und quellen lassen. Nach 10-15 Minuten den ggf. Sauerteig, ggf. Vorteig, ggf. Mehl-Mix (gesiebt) und die restlichen Zutaten lt. Rezept dazugeben. Mit dem Knethaken der Küchenmaschine in der Rührschüssel den Teig 5 Minuten auf langsamer Stufe mischen und 2 Minuten auf schneller Stufe mittelweich kneten. Bei Bedarf noch etwas Grander-Wasser / ggf. Mehl-Mix untermischen. Den Teig mit einer Frischhaltefolie abgedeckt an einem kühlen Ort (Kühlschrank) 16-24 h, ruhen und reifen lassen (Teig-Ruhe).

Verarbeitung:

Nach der Teig-Ruhe, den Hauptteig auf einer ggf. bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen 5-10 Minuten durchkneten, bei Bedarf noch etwas ggf. Mehl-Mix einarbeiten bis er sich nicht mehr so klebrig anfühlt. Danach ein oder zwei Brotlaibe (lang oder rund) wirken, ausformen und mit dem Schluss nach oben in den ggf. bemehlten Gärkorb setzen. Dann mit einem feuchten Tuch bedecken (damit der Teig nicht austrocknet) ca. 1,5 h bei Raumtemperatur gehen lassen (Gare).

Backen:

Vor der Verarbeitung den Backofen auf 255°C mit Ober - Unterhitze / Umluft vorheizen, dabei einen Backstein oder ein leeres Backblech auf der untersten Schiene mit erhitzen. Das Brot nach der Gare mit dem Schluss nach unten auf den Backstein oder das Backblech setzen / stürzen. Mit einem scharfen Messer ca. ½ -1 cm tief, mehrmals schräg in die Oberseite (Ausbund) einschneiden. Dann das Brot im unteren Ofendrittel einschließen und vorsichtig ca. 50 -100 g Wasser auf ein leeres heißes Backblech /

Korn-Stangerl / Weckerl glutenfrei



K. Friedelt; Quelle: Fritz Potocnik

Für 11- 12 Stück a` 100 g | TR. 16-24 h | GZ. 30 -60 min. | BT. 250 senken auf 200°C | BZ.18-20 min. |

Zutaten Vorteig:

250 g *gf.* **Mehl-Mix** v. Vital Gourmet / Finax
150 g Bio Hefe-Wasser / Grander Wasser / Wasser
12 g *gf.* Bio VK. Malz aktiv
10 g *gf.* Bio VK. **Röst-Brot** / Malz, inaktiv
10 g Meersalz / Steinsalz / Haushaltssalz; Jod frei
10 g *gf.* Frischhefe
5 g Bio Honig

Zutaten Quellstück:

120 g Grander-Wasser / Wasser, 50°C
40 g *gf.* Bio VK. Sonnenblumen-Kerne, ganz
40 g *gf.* Bio VK. Leinsamen-Kerne, ganz
20 g *gf.* Bio VK. Kürbis-Kerne, ganz
20 g *gf.* Bio VK. Kürbis-Kerne, geschrotet
1 g Meersalz / Steinsalz / Haushaltssalz, Jod frei

Zutaten Hauptteig:

350 g *gf.* **Mehl-Mix** v. Vital Gourmet / Finax
190 g Grander-Wasser / Bio Hefe-Wasser / Wasser
60 g *gf.* Bio VK. Malz, aktiv
40 g *gf.* Bio VK. **Röst-Brot** / Malz inaktiv
10 g *gf.* Frischhefe
10 g *gf.* Bio Floh-Samenschalen, gemahlen
10 g Meersalz / Steinsalz / Haushaltssalz, Jod frei
2 g *gf.* Bio VK. Johannisbrotkern-Mehl
2 g *gf.* Bio VK. Guarkern-Mehl

X **Sesam**, ganz / Salz grob, zum bestreuen;

Vorteig:

Die Hefe und den Honig im Hefe-Wasser auflösen und mit den restlichen Zutaten lt. Rezept in eine Schüssel geben und mit einer Schneerute zu einer homogenen Masse vermengen. Die Masse mindestens 1-3 h, mit einem Küchentuch bedeckt bei Raumtemperatur aktivieren. Besser noch, über Nacht im Kühlschrank mit Frischhaltefolie bedeckt reifen lassen.

Quellstück:

Die Zutaten lt. Rezept in ein Glas mit Deckel geben und 12-16 h, dicht abgedeckt in den Kühlschrank quellen lassen.

Hauptteig:

In einer Rührschüssel das Salz im Schüttwasser auflösen;

Darin das Johannisbrotkern -, Guarkern-Mehl und die Floh-Samenschalen unter stetigem Rühren (verklumpt leicht) mit einer Schneerute auflösen und quellen lassen. Nach 10-15 Minuten den gf. Vorteig und das gf. Quellstück untermengen und glatt rühren. Das gf. Mehl-Mix (gesiebt) und die restlichen Zutaten lt. Rezept dazugeben. Mit dem Knethaken der Küchenmaschine in der Rührschüssel den Teig 6 Minuten auf langsamer Stufe mischen und 5 Minuten auf schneller Stufe mittelweich kneten. Bei Bedarf noch etwas Grandier-Wasser / gf. Mehl-Mix unterkneten. Den Teig mit einer Klarsichtfolie dicht abdecken, 30-60 Minuten gehen lassen und danach an einem kühlen Ort (Kühlschrank) 16-24 h ruhen und reifen lassen (Teig-Ruhe).

Verarbeiten:

Nach der Teig-Ruhe, diesen dann auf einer gf. bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen 5 Minuten durchkneten, bei Bedarf noch etwas gf. Mehl-Mix einarbeiten bis er sich nicht mehr so klebrig anfühlt. Dann gleich große Teigstücke à 100 g teilen, mit der Teigrolle länglich, oval und dünn ausrollen. Diese zu Stangerln einrollen und formen. Danach die Teiglinge mit einem Messer etwas schräg einschneiden. Zum Bestreuen die Teiglinge mit Wasser besprühen, dann mit der Oberseite in Sesam-Samenkörner tunken / bestreuen. Wer keinen Sesam essen mag / darf nur mit grobkörnigem Salz bestreuen. Die Stangerl auf ein Back-Trennpapier / Leinentuch legen und abgedeckt noch ca. 30-60 Minuten gehen lassen (Gare).

Backen:

Vor der Verarbeitung den Ofen auf 255°C mit Ober - Unterhitze / Umluft vorheizen, dabei einen Backstein oder ein Backblech auf der untersten Schiene mit erhitzen. Das Gebäck nach der Gare mit dem Schluss nach unten auf den Backstein oder das Backblech setzen, und im unteren Ofendrittel einschließen und vorsichtig ca. 50-100 g

Vanille-Kipferl glutenfrei



** Friedelt Quelle: Rainer Gaisberger*

Für ca. 25-30 Stk. | BZ. 12-15 min. | BT. 160°C |

Zutaten Hauptteig:

*210 g gf. Mehl-Mix v. Vital Gourmet / Finax
150 g Bio Margarine, laktosefrei, Palmöl frei
75 g Bio VK Wal-Nüsse, gerieben
50 g Bio Staubzucker
1 Bio Vanilleschote-Mark/ Vanilleschote gemahlen ✕
5 g gf. Bio Floh-Samenschalen, gemahlen
5 g gf. Bio VK Johannisbrotkern-Mehl*

Zutaten Besieben:

*250 g Bio Staubzucker
5 g gf. Floh-Samenschalen, gemahlen
5 g Bio Vanilleschote gemahlen / Vanillezucker*

*Die Mischung zum besieben der Kipferl,
sie halten dadurch besser die Form.*

Tipp:

*Die Margarine am Vortag zum Temperieren bei Raumtemperatur (ca. 20°C) lagern
damit sie leichter zu Verarbeiten ist.*

Hauptteig:

Alle Zutaten vermischen und zu einen geschmeidigen Teig mit den Händen verkneten. Danach für 1-2 h in die Kühlung geben. Besser ist es aber über Nacht im Kühlschrank den Teig rasten lassen. Danach den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Rollen formen, in gleich große Stücke (ca. a`20 g) abtrennen / schneiden und daraus Kipferl formen.

Backen:

Die Kipferl auf ein mit Back-Trennpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 160°C Ober-, Unterhitze ohne Umluft ca. 12-15 Minuten backen.

Achtung nicht braun werden lassen!

Fertigstellen:

Die lauwarmen Kipferl mit einem Sieb das Staubzuckergemisch, mehr / weniger besieben.

Guten Appetit und Gutes Gelingen!

Allergene: G = Milch, H = Schalenfrüchte;

Meine (ganz persönlichen) Notizen:



Die Begeisterung vom selber gebackenem Brot und Gebäck

Dieses Buch beinhaltet Rezepte und praktische Anleitungen zum selbermachen, der „glutenfreien“ Backvielfalt. Mit Hilfe der in diesem Backbuch angeführten Rezepte können Brot-Enthusiasten und Neueinsteiger erfolgreich natürliche, unwiderstehlich aromatische und wohlschmeckende Brote und Gebäcke backen. Selbst gebackenes Brot und Gebäck ist ein kreatives Erlebnis. Der betörende Duft von im Ofen befindlichen Brot lässt die Vorfreude auf den kommenden Genuss uns Menschen sprichwörtlich das „Wasser im Mund zusammenlaufen“.

Wer sein eigenes Brot bäckt, der kann auch über die Qualität der verwendeten Zutaten entscheiden. Brot als Grundnahrung-, Lebens-Mittel des Menschen sollte hochwertig und in Bio- Qualität und natürlich sein. Ich wünsche mir, dass auch du von der Begeisterung ein, selber gebackenes glutenfreies Brot und Gebäck zu backen, erfasst werden.

*Viel Freude und Erfolg mit meinen ausgewählten Rezepten.
Ein Gutes Gelingen, auch jenen die Freude am backen haben.*