

14. Dezember 2013

Leserwunsch: Amaranth-Dinkel-Brot

Glutenfreie Backwaren sind ein Feld, das ich schon seit langem aufgrund zunehmender Wünsche danach beackern möchte. Den Anfang macht ein Brot, das aus einer Mischung von glutenfreiem Amaranth und glutenhaltigem Dinkel besteht.

Amaranth ist mir mit diesem Brot das erste Mal zwischen die Finger gekommen. Der Geruch ist recht streng nussig bis herb, auf jeden Fall gewöhnungsbedürftig.

Ich habe das Rezept meiner Leserin um ein Mehlkochstück und einen Vorteig ergänzt, u.a. um die Hefemenge zu reduzieren und mehr Aroma in den Teig zu bekommen.

Der erste Versuch litt noch an zu viel Flüssigkeit. Der Teig ließ sich nur in die Form gießen. Das Brot fiel beim Backen ein, weil der Teig durch die große Feuchte und den marginalen Kleberanteil kaum Stand hatte. Mit dem zweiten Versuch lief alles bestens.

Statt Amaranthschrot habe ich übrigens Amaranthflocken verwendet. Da war leichter ranzukommen.

Geschmacklich ein tolles Brot mit feinherber, nussiger Note und herrlicher Fluffigkeit. Ein schöner Toast- oder Weißbrotersatz.

Noch ein Hinweis: Einige von euch werden es schon vermissen, mein diesjähriges Weihnachtsbrot. Gebacken ist es bereits, aber es wird in diesem Jahr leider nicht mehr den Weg in den Blog finden. Warum? Das erfahrt ihr am Sonntag, also morgen. Im neuen Jahr reiche ich es nach.

Vorteig (Pâte fermentée)

- 100 g Dinkelmehl 1050
- 50 g Amaranthmehl
- 90 g Wasser
- 4 g Frischhefe
- 3 g Salz

Kochstück I

- 100 g Amaranthflocken
- 300 g Wasser

Kochstück II

- 30 g Dinkelmehl 1050
- 150 g Milch (3,5% Fett)
- 9 g Salz

Hauptteig

- Vorteig

- Kochstück I
- Kochstück II
- 220 g Dinkelmehl 1050
- 100 g Amaranthmehl
- 8 g Frischhefe
- 6 g Pflanzenöl
- 15 g Honig
- Amaranthflocken zum Bestreuen

Die Vorteigzutaten von Hand zu einem festen Teig verkneten und 3-4 Tage bei 3-5°C im Kühlschrank lagern.

Für das Kochstück I Amaranthflocken, für das Kochstück II Mehl und Salz mit Wasser aufkochen und auf der ausgeschalteten Herdplatte 2 Minuten rühren, bis die Masse eingedickt ist. Abgedeckt auskühlen lassen und für 3 Stunden bei Raumtemperatur aufbewahren (alternativ länger im Kühlschrank, aber am Backtag auf Raumtemperatur akklimatisieren lassen).

Alle Zutaten des Hauptteiges 8 Minuten auf niedrigster Stufe und 2 Minuten auf zweiter Stufe zu einem mittelfesten Teig kneten (Teigtemperatur 22-24°C).

90 Minuten Gare bei 24°C.

Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Kastenform (ca. 22 x 10 x 9 cm) geben und mit Amaranthflocken bestreuen.

60 Minuten bei 24°C zur Gare stellen.

Bei 250°C fallend auf 200°C 50 Minuten mit Dampf backen.

Zubereitungszeit gesamt: ca. 76-100 Stunden

Zubereitungszeit am Backtag: ca. 4 Stunden



www.brotbacken.de