



Buchweizen-Hirse-Kruste

Wenn interessante Aromen miteinander vereint werden: Saftige Saaten treffen auf den milden Geschmack von Buchweizen- und Hirsemehl. Dabei findet man sie nicht nur in der lockeren Krume, sie ummanteln das Brot gleichzeitig. Nach dem Backen leuchten sie in goldbraunen Farbtönen und machen das Brot zu einem Hingucker.

- ☉ Alle trockenen Zutaten miteinander vermengen, Brühstück, Wasser sowie Frischhefe zugeben und den Teig 3 Minuten auf langsamer Stufe mischen, dann auf schnellerer Stufe 3 Minuten kneten.
- ☉ Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rundwirken, mit Wasser benetzen und in den gemischten Saaten für das Topping wälzen.
- ☉ Den Teigling mit Schluss nach oben in ein bemehltes Gärkorbchen geben und bei Raumtemperatur 60 Minuten zur Gare stellen.
- ☉ Den Backofen rechtzeitig auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- ☉ Den Teigling sanft aus dem Gärkorb stürzen, einschneiden, in den Backofen geben und 60 Minuten backen. 🍴



Zeitnaster

15.00 Uhr
Brühstück herstellen

16.10 Uhr
Hauptteig ansetzen

16.30 Uhr
Brot formen

17.35 Uhr
Ofen vorheizen

18.05 Uhr
Backen

19.05 Uhr
Brot fertig

Brühstück

- ▶ 100 g Wasser (kochend)
- ▶ 30 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 30 g Leinsaat (geschrotet)

Die Saaten mit dem Wasser übergießen, abkühlen lassen und 60 Minuten lang zugedeckt im Kühlschrank quellen lassen.

Hauptteig

- ▶ 300 g Hirsemehl
 - ▶ 200 g Buchweizenmehl
 - ▶ 30 g Flohsamenschalen (gemahlen)
 - ▶ 10 g Salz
- Spätere Zugabe
- ▶ Brühstück
 - ▶ 550 g Wasser (lauwarm)
 - ▶ 10 g Frischhefe

Topping

- ▶ 50 g Sonnenblumenkerne
- ▶ 50 g Leinsaat

Rezept & Bild: Nadine Metz

@glutenfreibackenmitnadine

/glutenfreibackenmitnadine

glutenfrei backen mit Nadine

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	glutenfrei
Triebmittel:	Hefe
Teigkonsistenz:	klebrig
Zeit gesamt:	3,5 Stunden
Zeit am Backtag:	3,5 Stunden
Backzeit:	60 Minuten
Starttemperatur:	230°C
Backtemperatur:	230°C
Schwaden:	nein