

No Knead Bread

Ein super knuspriges Brot – Sie werden es lieben!

Zutaten

- 500 g glutenfreies Mehl*
- 1 Tl Salz
- 1 El Flohsamenschalen (Psyllium)
- 1 bis 2 Tl Traubenkernmehl
- 1/2 Tl Trockenhefe
- 500 ml Wasser, nicht zu kalt
- 2dl Kerne (z.B. Sonnenblumen, Kürbis, Pinien)
- evtl. 100 g glutenfreie Haferflocken



Und so wird's gemacht

Mehl in Schüssel geben. Alle Zutaten ausser den Kernen und Haferflocken begeben, mischen. Der Teig sollte nicht trocken, sondern weich sein, allenfalls ein wenig Wasser zugeben. Schüssel mit Folie zudecken, mindesten 18h ruhen lassen.

Kerne über Nacht (mind. 6 bis 8 Stunden) einweichen, gut spülen, abtropfen und zum Teig geben.

Teig und Kerne mit Schaber oder von Hand mischen, evtl. noch etwas Mehl begeben, der Teig soll formbar sein.

Zwei kleinere oder ein grösseres Gärkörbchen bemehlen oder Schüssel mit Tuch ausschlagen und bemehlen. Den Teig hineingeben und mind. weitere 3 Stunden ruhen lassen. Der Teig soll nochmals schön aufgehen.

Den Ofen auf mind. 250 Grad (bis max. 280 Grad, oder einfach so heiss wie möglich) vorheizen. Form mit Deckel (z.B. Gusseisenform* während des Vorheizens in den Ofen stellen. Teig vorsichtig in die heisse Form kippen (Achtung Verbrennungsgefahr!). Form sofort mit Deckel verschliessen und in den Ofen hineinstellen.

35 Minuten backen, danach Deckel abnehmen und nochmals 10 Minuten fertig backen. Auf Kuchengitter auskühlen lassen.

Tipps

*Ich nehme glutenfreies Weiz-Vierkormehl (Zutaten: Mehl aus Mais, Hirse, Buchweizen, Reis plus Johannisbrotkernmehl als Bindemittel).

Wenn ich den Ofen auf nur 250 Grad erhitze, dann verlängere ich die Backzeit auf 40 Minuten, bevor ich für die letzten 10 Minuten den Deckel abnehmen. Bei der Form darauf schauen, dass sie sich für diese Hitze eignet und einen gut verschliessbaren Deckel hat. Ich empfehle Gusseisenformen von Le Creuset.

Den Tipp für dieses Brot habe ich von «[Trudels glutenfreies Kochbuch](#)», einer online-Rezeptsammlung von Gertrud Marquardt.