

# Brotbacken mit glutenfreiem Schär-Mehl

Glutenfreies Mehl der Firma Schär ([www.schaer.com/de](http://www.schaer.com/de)) gibt es in Reformhäusern und Naturläden. Hauptinhaltsstoffe sind die glutenfreien Getreidesorten Mais und Reis. Die Backeigenschaften sind sehr verschieden von Weizen- oder Roggenmehl.

Brote aus glutenfreiem Mehl müssen deutlich länger gebacken werden, um eine Art Kruste zu erzeugen. Die herkömmlichen glutenhaltigen Mehle aus Weizen, Dinkel oder Roggen entwickeln beim Backen viel schneller die knusprige Kruste. Bei der Krustenbildung handelt es sich um die Wirkung des Glutens, des Klebereiweißes. Während des Vermengens entsteht aus glutenhaltigem Mehl ein zusammenklebender Teig, der bei richtigem Mehl-Wasser-Verhältnis nur wenig an den Fingern klebt. Der ausgebackene Brotkörper hält besser zusammen, er lässt sich gut in Scheiben schneiden, nachdem er abgekühlt ist. Frisches Brot und frische Brötchen haben einen aromatischen, schmackhaften Eigengeschmack.

***Diese vermeintlichen Vorteile werden aber erkauft durch den gesundheitlichen Nachteil, dass Gluten bei dafür disponierten Menschen zu zahlreichen Beschwerden und Erkrankungen führt.***

Wie kann man aber nun das glutenfreie Brot lecker und schmackhaft machen?

Die Vorbereitung: Backofen auf 100 Grad Gärtemperatur vorheizen. 1 kg glutenfreies Mehl von Schär in eine große Schüssel geben. 1 Teelöffel Salz und 2 Päckchen Trockenhefe hinzugeben. Das ganze mit einem Löffel trocken vermengen. 600 Gramm Rosinen, 200 Gramm Mandeln oder Haselnüsse und 200 Gramm Sonnenblumen- und/oder Kürbiskerne bereitlegen. Auf 1000 Gramm Mehl kommen somit 1000 Gramm Zutaten. 2 Formen für 1-1/2-kg-Brote mit Olivenöl austreichen.



Die Zutaten



Alles ist vermengt, die Kastenformen sind eingölt



Bereit für den Ofen

Nun werden 1250 ml Wasser in die Schüssel geschüttet und mit der dominanten Hand beginnt der Brotbäcker das Vermengen. Nacheinander werden die Zutaten hinzugegeben und kräftig untergemengt. Wenn eine gleichmäßige Vermengung erreicht ist, wird der Teig zu gleichen Teilen auf die beiden Formen verteilt. Reste aus der Schüssel und von den Händen werden abgeschabt und dazugegeben.

Die Backformen kommen in den Backofen, es wird eine Steingutschüssel mit Wasser zur Befeuchtung der Ofenluft auf den Ofenboden gestellt. Die Gärungszeit beträgt etwa 45-50 Minuten. Wenn das Brot aufgegangen ist, wird die Temperatur für 15 Minuten auf 200 Grad gedreht, dann wieder runter auf 180 Grad für 45 Minuten. Um nun auch eine Kruste zu erzeugen, lässt man das Brot eine weitere gute Stunde bei 140-160 Grad nachbacken.

Nachdem das Brot somit gut 3 Stunden im Ofen war, wird es herausgenommen und man wässert die Oberfläche mit einem Pinsel und reichlich Wasser. Nun lässt man das Brot in den Formen erkalten. Würde es sofort aus den Formen geschlagen, zerbräche es. Nachdem es kalt geworden ist, wird es aus den Formen geholt. Es sollte nun noch eine halbe Stunde verkehrt herum liegen bleiben, damit die untere und seitliche nasse Oberfläche trocken wird. Nach dem vollständigen Abkühlen wird es in Scheiben geschnitten. Die nicht innerhalb von 3 Tagen zu verzehrenden Scheiben werden in Gefrierbeuteln tiefgefroren. Das Brot sollte immer im Kühlschrank gekühlt aufbewahrt werden. Vor dem Verzehr sollte es im Toaster frisch getoastet werden. Dadurch bekommt es genauso wie glutenhaltiges Brot eine gewisse Knusprigkeit.

Durch die großzügigen Zutaten wird es sehr schmackhaft. Brot und Brötchen aus zutatenfreiem Reis-/Maismehl schmecken fast nach gar nichts. Somit ist die Zugabe der Zutaten ein Muss, will man des glutenfreien Brotes nicht überdrüssig werden. Die Zutaten können durchaus variieren.



Vor der Gärung



Fertig gegoren, jetzt wird die Temperatur hochgeregelt



Die ausgebackenen Brote

Jeder kann hier nach eigener Phantasie experimentieren. Wenn die Hälfte einer Produktion aufgeessen ist, könnten bereits wieder zwei neue Brote gebacken werden mit anders gestalteten Zutaten. Dann hat man zwei verschiedene Geschmacksrichtungen zur Auswahl. Durch den hohen Rosinenanteil bei den Zutaten entsteht ein süßes Brot, das möglicherweise gar keine weiteren Aufstriche oder Honig braucht. Ich esse es gerne „pur“, es schmeckt wie „Kuchenbrot“. Will man es herzhafter haben, dann mehr Sonnenblumen- und/oder Kürbiskerne und zusätzlich noch Gewürze wie Galgant (Hildegardmedizin, gut fürs Herz), Pfeffer, Curcuma, frischen Majoran oder frischen Thymian.

Guten Appetit

Manfred van Treek - Viernheim



Nun sind die Brote erkaltet und fertig zum Schneiden



Die frische Schnittfläche

### Wichtig:

**Wer sich glutenfrei unter Verzicht auf die herkömmlichen Getreidesorten und auf Vollkornprodukte ernährt, kann infolge der Mais-/Reisernährung einen Mangel an B-Vitaminen erleiden. Insbesondere die Vitamine B1, B2 und B3 sind betroffen, aber auch Vitamin B12. Wenn diese Vitamine nicht durch entsprechende orthomolekulare Präparate substituiert werden, sollte alle 3 bis 6 Monate eine Laborbestimmung gemacht werden. Spätestens wenn sich dadurch zeigt, dass ein Mangel vorliegt, muss mit der Vitaminsubstitution begonnen werden.**



In Scheiben geschnitten, fertig zum Verzehr oder zum Gefrieren