

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Aus dem Schwedischen übersetzt
von Ricarda Essrich

Alle Rechte vorbehalten

© der deutschen Ausgabe 2014

Jan Thorbecke Verlag der

Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.thorbecke.de

© der Originalausgabe mit dem

Titel „Nytt bröd“ 2013 erschienen

bei Ica Bokförlag, Forma Books

AB, Stockholm

© Maria Blohm, Jessica Frej und

Ica Bokförlag 2013

Umschlaggestaltung:

Finken & Bumiller, Stuttgart

Gedruckt in Slowenien

ISBN 978-3-7995-0573-4

JESSICA FREJ UND MARIA BLOHM
FOTOS VON FILIPPA TREDAL

Glutenfreies Brot

Rezepte für gesunden Genuss



Inhalt

Vorwort	6
Was passiert im Teig?	10
Zutaten	12
Über die Rezepte	16
Rezepte	
Schornsteinfeger	21
Ballaststoffbrötchen	23
Kürbismarmelade mit Zitrone und Ingwer	25
Sirupbrot	26
Rosinenbrötchen	29
Kerniges Knäckebrot	30
Rustikales Brot	33
Leberpastete	34
Kartoffelbrot mit Gojibeeren	37
Karottenbrot aus der Form	38
Wildhefe	41
Sauerteigbrot	42
Leinsamenbrötchen	45
Früchte-Nuss-Brot	46
Gratinierte Birnen mit Blauschimmelkäse	49
Däne	50
Fleischbällchen	53
Rote-Bete-Salat	53
Weihnachtsbrot	54
Außergewöhnliches Weihnachtsbrot	56
Sonnenblumenkernbrötchen	59
Sultan	60
Rustikale Brötchen	63
Dünnes Fladenbrot	64
Kellerbrötchen	67
Steak-Sandwich	68
Haferknäckebrot	71
Maisbrötchen	72
Tortillas	75
Cremige schwarze Bohnen	76
Tacofüllung aus Hackfleisch	76
Hafercookies	80
Samenbrötchen	82
Buchweizenbrötchen	85
Picknickbrötchen mit Hähnchen und Bacon	86
Baguette	89
Schoko-Nuss-Creme	90
Toastbrot	93
Sandwich-Torte	94
Sandwich-Törtchen	97
Croissants	98
Pflaumenmarmelade	103
Kirschmarmelade	104
Chickenwraps	107
Lemon Curd	108
Kleine Butterbrötchen	111
Scones	114
Schwarze Johannisbeermarmelade	114
Hamburgerbrötchen	117
Frikadellen	118
Sauce Béarnaise	120
Mayonnaise	121
Pizza	122
Tomatensauce	122
Dillbrötchen	127
Preiselbeerbrot	128
Weißer Bohnencreme	131
Pfifferling-Sandwich	132
Apfelmarmelade mit Kardamom	135
Teeküchlein	136
Aus der Sicht einer Diätassistentin	138
Nährwerte pro 100 g	141
Dank	142
Register	143

Vorwort

Dies hier ist das wichtigste Buch der Welt – unserer Meinung nach. Denn hier geht es um belegte Brote und Brötchen.

Genau diese Sache mit den belegten Broten brachte uns zu unserer Vision: Alle Menschen sollten leckeres Brot essen können. Klingt selbstverständlich? Heutzutage ist es das leider nicht. Es gibt eine große Anzahl an Menschen, die keine leckeren belegten Brote oder Brötchen essen dürfen.

Dieses Buch soll Ihnen, wenn Sie glutenintolerant sind, Rezepte für gutes Brot anbieten, das saftig ist und sich lange hält. Aber auch wenn Sie Gluten problemlos vertragen, erhöht dieses Buch die Vielfalt in Ihrem Brotrepertoire.

Dass es Bedarf für dieses Buch gibt, ging uns an dem Tag auf, als wir uns zum ersten Mal auf einen Kaffee trafen, um über Projektideen nachzudenken. Maria (die Gluten verträgt) konnte aus dem reichhaltigen Angebot des Cafés wählen, während Jessica (die glutenintolerant ist) sich mit einer Tasse Kaffee begnügen musste. Komischerweise war sich Jessica nicht einmal darüber im Klaren, dass es für sie nichts gab, denn sie empfand die Situation als völlig normal. Maria aber bemerkte es, und so wurde uns bewusst, dass leckeres Brot fehlt, das alle essen können.

Wir fingen an zu überlegen, warum niemand vorher leckeres und saftiges glutenfreies Brot ohne Zusatzstoffe gebacken hat, aus reinen Zutaten. Warum basiert heute alles auf Mehlmischungen? Weil es nicht anders geht? Oder weil sich bisher niemand die Zeit genommen hat, es auszuprobieren?

Maria, die sich in der Welt des Backens auskennt und mehrere Jahre Workshops zum Thema Brotbacken gegeben hat, war oft mit solchen Fragen konfrontiert worden. Es schien allgemein die Vorstellung zu existieren, glutenfreies Brot zu backen, das wie normales Brot schmeckt und aussieht, sei nicht möglich. Wir fanden, es musste möglich sein, und es sollte die Zeit bekommen, die dafür nötig war. Wir würden keine Kompromisse eingehen, die Brote sollten so gut sein, dass alle sie würden essen wollen.

Unsere Vision ist eigentlich noch größer, aber mit diesem Buch möchten wir zumindest Ihre Perspektive auf Brot verändern. Muss Brot Gluten enthalten, um lecker zu sein, wenn es eigentlich viel mehr Mehlsorten und Zutaten gibt, die glutenfrei sind, als diese drei – Weizen, Roggen und Gerste –, die Gluten enthalten? Wäre es nicht toll, den Schrank voll mit reinen Zutaten zu haben, die es Ihnen möglich machen, Geschmacksauswahl und Nährstoffaufnahme zu variieren? (Zu den Nährwerten siehe S. 141)

In unserer Kultur wachsen wir mit belegten Broten und Brötchen auf. Sich einfach nur ein Brot zu machen, ist beinahe fundamental. Ein belegtes Brötchen zum Mittagessen und eines nach dem Sport, eines am Morgen und eines zum Abendbrot. Ein belegtes Brot passt immer. Stellen Sie sich also vor, Sie könnten von einem auf den ande-







ren Tag plötzlich kein Brot mehr essen. Oder eher, Sie können zwar Brot essen, aber es sieht nicht so aus wie Brot und schmeckt auch nicht so.

Genauso war es für Jessica. Als sie zwölf Jahre alt war, erhielt sie die Diagnose Zöliakie. Da begann eine Umstellung, die ihren gesamten Alltag beeinträchtigte. Das Schlimmste daran war, dass sie nicht mehr einfach ein Butterbrot essen konnte. Es sollte elf Jahre dauern, bis Jessica wieder gutes Brot aß, das schmeckte und sich wie richtiges Brot anfühlte – das war, als wir begannen, an diesem Buch zu arbeiten, und es uns gelang, Brot zu backen, das richtig lecker war.

Dieses Buch zu schreiben war eine unglaublich spannende Reise. Wir beide haben ganz unterschiedliche Hintergründe und lernten uns währenddessen völlig neu kennen. Wenn Sie also jetzt dieses Buch lesen und unsere Rezepte ausprobieren, hoffen wir, dass Sie die Brote und alle anderen leckeren Gerichte genauso mögen wie wir. Das hier ist Brot für alle!

Wir wünschen viel Spaß und viel Genuss!

Jessica und Maria

Kerniges Knäckebrot

Ein richtig luftiges, knuspriges und geschmackvolles Delikatessknäckebrot, vollgepackt mit gesunden Ballaststoffen. Wenn Sie das Knäckebrot trocken und luftig aufbewahren, hält es sich mehrere Wochen.

- Alle Zutaten mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Dann den Teig in einer mit Frischhaltefolie bedeckten Schüssel etwa 2 Stunden gehen lassen.
- Den Backofen auf 175 °C vorheizen.
- Den Teig halbieren.
- Die beiden Teighälften auf Backpapier so dünn wie möglich rund ausrollen.
- Im vorgeheizten Ofen etwa 30–40 Minuten backen, bis das Knäckebrot knusprig ist.
- Bei leicht geöffneter Ofentür das Knäckebrot in der Restwärme trocknen lassen.

2 GROSSE BROTE

200 ml Wasser
35 g Sonnenblumenkerne
30 g Kürbiskerne
30 g Chia-Samen
10 g schwarze Flohsamen
40 g Mandelmehl
7 g Hefe
½ TL Salz
12 g Fiber Husk





Rustikales Brot

Ein Brot, das saftig, haltbar und reichhaltig ist und einen herrlichen Kauwiderstand hat. Es schmeckt toll mit z. B. selbst gemachter Leberpastete und eingelegten Gurken.

- Alle Zutaten zu einem glatten und lockeren Teig verarbeiten.
- Den Teig in eine gebutterte Form (ca. 1 ½ l) gießen, die Buchweizenflocken darüberstreuen.
- Den Teig etwa 2 Stunden gehen lassen.
- Den Backofen auf 175 °C vorheizen.
- Den Teig im vorgeheizten Ofen etwa 75 Minuten backen.
- Vor dem Aufschneiden das Brot abkühlen und ruhen lassen – am besten bis zum nächsten Tag.

1 BROT

600 ml kaltes Wasser
10 g Hefe
100 g Sonnenblumenkerne
30 g Leinsamen
35 g ungeröstete Melonenkerne oder Sonnenblumenkerne
50 g Zuckerrübensirup
20 g Hagebuttenschalenmehl
1 TL Brotgewürz
1 TL Salz
50 g Buchweizenflocken
60 g Sojamehl
160 g Buchweizenmehl
25 g Flohsamenschalen

Butter zum Einfetten der Form
Buchweizenflocken zum Bestreuen

Außergewöhnliches Weihnachtsbrot

Dieses Brot ist außergewöhnlich! Das Bittere der Pomeranzenschalen trifft auf die Süße von Zitronat und Sultaninen. Preiselbeeren geben Fülle, und zusammen mit den weihnachtlichen Gewürzen erhalten wir ein wunderbar geschmacksintensives Brot.

- Zunächst die Pomeranzenschalen vollständig mit kochend heißem Wasser bedecken. Ganz weich werden lassen.
- Alle Zutaten bis auf Zitronat, Sultaninen, Pomeranzenschalen und Fiber Husk zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Die weichen Pomeranzenschalen in kleine Stücke schneiden.
- Vorsichtig Zitronat, Sultaninen und Pomeranzenschalen unterheben.
- Unter ständigem Rühren Fiber Husk hinzufügen, damit sich keine Klumpen bilden.
- Den Teig in einer mit Frischhaltefolie bedeckten Schüssel 2 Stunden gehen lassen.
- Den Ofen auf 175 °C vorheizen.
- Dann den Teig aus der Schüssel nehmen und zu einem Laib formen, mit Buchweizenmehl bestreuen. Das Brot in eine gefettete Form legen.
- 45 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
- Vor dem Aufschneiden das Brot ganz abkühlen lassen.

1 BROT

15 g ganze Pomeranzenschalen (übers Internet erhältlich, sonst durch Orangenschalen ersetzen)
500 ml kalte Milch
20 g Hefe
120 g Zuckerrübensirup
60 g Preiselbeermarmelade
30 g Maisstärke
350 g Buchweizenmehl
3 TL gemahlene Nelken
2 TL Ingwerpulver
1 ½ TL Salz
2 TL Brotgewürz
20 g Zitronat
50 g Sultaninen
50 g Fiber Husk

Buchweizenmehl zum Formen
des Brotes
Buchweizenmehl zum
Bestreuen





Buchweizenbrötchen

Perfekte, luftige Brötchen, die sich mehrere Tage frisch halten und zum Frühstück genauso wie zum Picknick passen. Sie haben einen milden und leicht nussigen Geschmack.

- Die Kürbiskerne grob hacken.
- In einer Schüssel die Hefe im Wasser auflösen. Am besten einen Schneebesen oder eine Küchenmaschine verwenden.
- Die Flohsamenschalen hinzufügen, dann Buchweizenmehl, Kürbiskerne und Salz zugeben.
- Anschließend den Teig in einer mit Frischhaltefolie bedeckten Schüssel etwa 2 Stunden gehen lassen.
- Mit zwei Löffeln 10 Teighäufchen auf zwei mit Backpapier belegte Bleche setzen.
- Buchweizenmehl über die Brötchen streuen und auf den Blechen erneut 30 Minuten gehen lassen.
- Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Die Brötchen im vorgeheizten Ofen 25 Minuten backen.
- Vor dem Aufschneiden vollständig abkühlen lassen.

10 BRÖTCHEN

60 g Kürbiskerne
20 g Hefe
770 ml Wasser
25 g Flohsamenschalen
260 g Buchweizenmehl
1 TL Salz

Buchweizenmehl zum
Bestreuen