

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Alle Rechte vorbehalten

© der deutschen Ausgabe 2018 Jan
Thorbecke Verlag, ein Unternehmen
der Verlagsgruppe Patmos in der
Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

© der Originalausgabe mit dem Titel
„baka nytt“ 2015 bei Maria Blohm,
Jessica Frøj und Massolit Förlag,
Massolit Förlagsgrupp AB, Schweden

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller,
Stuttgart

Gestaltung: Mikael Engblom

Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH
& Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-7995-1220-6

MARIA BLOHM & JESSICA FREJ
FOTOS SONJA DAHLGREN

Glutenfreies Brot

NEUE REZEPTE FÜR GESUNDEN GENUSS

Aus dem Schwedischen von Ricarda Essrich

Jan Thorbecke Verlag



Inhalt

Vorwort 8	Wie man Brotrezepte entwickelt 68
Zutaten 11	
Unsere Definition von natürlich glutenfrei 15	Knäckebrötchen 72
Öfen 16	Sesambrot 75
Waage 17	Olivenbrot 76
Hefe 18	Hamburger-Brötchen 79
Aufbewahrung & Haltbarkeit 22	Milo-Baguette 80
Fragen & Antworten 23	Kastenweißbrot 83
	Weihnachtsbrot 86
<u>Rezepte</u>	Weihnachtsknäcke 89
Gotland-Brot 26	Haferbrötchen 90
Mohnbrötchen 29	Früchtebrot 93
Hotdog-Brötchen 30	Brotküchlein 94
Rosinenbrötchen 33	Mandelküchlein 97
Preiselbeerbrot 34	
Käsebrötchen 37	Wie sich unsere Wege kreuzten 98
Früchte-Nuss-Brot 38	
Dunkle Brötchen mit Kaffee und Hagebutten 41	Süßes Brot 102
Ciabatta 42	Brioche 105
Kerniges Brot 45	Teigruhe über Nacht: Brot mit Honig 106
Einfache Maisbrötchen 46	Körnerkekse 109
Landbrot 49	Baguette 110
Aprikosenbrötchen mit Kürbiskernen 50	Landbrot mit Milo und Hagebutten 113
	Körnerbrötchen 114
Sauerteige 52	Partybrötchen 117
	Dänische Mohnbrötchen 118
Sauerteig aus Teff 55	Sonnenblumenkernbrötchen mit Honig 123
Sauerteig aus Mais und Reis 56	
Sauerteigbrötchen 59	Dank 126
Finnisches Sauerteigbrot 60	Register 127
Sauerteigbrot aus Mais und Reis 63	
Sauerteigbrot mit Teff-Sauerteig 64	
Grissini mit Sauerteig und Mohn 67	

Vorwort

Im Frühjahr 2012 begannen wir mit dem Experimentieren für das, was später „Glutenfreies Brot“ werden sollte, ein Buch mit Rezepten für leckeres, glutenfreies Brot. Heute, drei Jahre später, haben wir uns wieder mit glutenfreiem Brot beschäftigt, und wir haben noch mehr dazugelernt. Weil wir inzwischen die Eigenschaften der Zutaten kennen, geht uns das Ausprobieren der Rezepte viel leichter und schneller von der Hand. Jetzt sind wir in der Lage, all die wunderbaren Brotsorten herzustellen, die wir uns immer gewünscht hatten.

Es ist ein Buch, das uns sehr glücklich macht, denn es enthält Brot, das wir gerne backen und anderen anbieten. Es steckt voller ganz neuer, einzigartiger Rezepte – die besten Rezepte, die wir bisher entwickelt haben. Wir sind besonders stolz und glücklich, dass es uns gelungen ist, all diese wunderbaren hellen Brotsorten wie Baguettes, Kastenweißbrot, Brötchen, Ciabatta o. Ä. zu backen. Hierfür waren sehr viele Versuche und eine gehörige Portion Hartnäckigkeit nötig.

Unser erstes Buch begannen wir mit den Worten „Dies hier ist das wichtigste Buch der Welt“. Damals fanden wir es sehr wichtig – und das ist immer noch so –, dass jeder die Möglichkeit haben sollte, leckeres Brot zu essen. Wir lieben belegte Brote und finden, es gibt kaum etwas Besseres als ein Brot mit Butter, Käse und dazu eine Tasse schwarzen Kaffee.

In diesem Buch finden Sie Brotrezepte für alle Gelegenheiten, damit jeder sein Lieblingsbrot essen kann.

Wir hoffen, mit diesem Buch vielen, die aus den verschiedensten Gründen kein Gluten und Weizen zu sich nehmen, eine Freude zu bereiten.

Wir wünschen viel Spaß und viel Genuss!

Jessica und Maria





Gotland-Brot

Seit ihrer Kindheit verbrachte Jessica jeden Sommer auf Gotland, und es gibt kaum etwas, das ihr besser schmeckt als das Gotland-Brot. Sie hat dieses Brot vermisst, seit sie mit 12 Jahren aufhören musste, Gluten zu sich zu nehmen. Dieses Rezept ist für sie also so etwas wie ein Traum, der in Erfüllung geht.

- Die Pomeranzenschalen in 300 g Wasser kochen, bis nur noch 2 EL Wasser übrig sind.
- Abkühlen lassen.
- Dann die Pomeranzenschalen so fein wie möglich hacken.
- Alle Zutaten bis auf Fiber Husk und Xanthangummi zu einem dicken Teig verarbeiten. Dann die Pomeranzenschalen und die 2 übrig gebliebenen EL Wasser hinzufügen.
- Zum Schluss Fiber Husk und Xanthangummi zugeben und alles gründlich vermengen.
- Den Teig 3 Stunden gehen lassen.
- Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
- Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stürzen und mit leicht angefeuchteten Händen direkt auf dem Blech zu einem runden Brot formen.
- Mit dem Sirupwasser bepinseln.
- 55 Minuten backen.
- Dann das Brot aus dem Ofen nehmen und erneut mit Sirupwasser bepinseln.
- Weitere 3–5 Minuten auf Grillstufe backen, damit das Brot eine schöne Farbe erhält.
- Bevor Sie es aufschneiden, das Brot mindestens 4 Stunden abkühlen lassen.

1 BROT

2 ST. GETROCKNETE
GANZE POMERANZEN-
SCHALEN (6 G)
(+ 300 G WASSER)
350 G KALTES WASSER
20 G FRISCHE HEFE
100 G DUNKLER SIRUP
150 G REISMEHL
150 G KARTOFFELMEHL
150 G BUCHWEIZENMEHL
10 G HAGENBUTTEN-
SCHALENPULVER
2 EL ESSIG (12 %)
1½ TL SALZ
15 G FIBER HUSK
10 G XANTHANGUMMI

ZUM BACKEN

20 G SIRUP
20 G WASSER
[VERMISCHEN]



Sauerteigbrot mit Teff-Sauerteig

Ein etwas helleres, ungesüßtes Sauerteigbrot, das man am besten am gleichen Tag isst, an dem es gebacken wird. Man kann es auch gut rösten oder Toast aus Brot machen, das nicht am ersten Tag verbraucht wird.

- Alle Zutaten bis auf Fiber Husk und Xanthangummi zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Unter Rühren Fiber Husk und Xanthangummi zugeben und alles gut vermengen.
- Den Teig in einer mit Klarsichtfolie abgedeckten Schüssel ca. 14 Stunden ruhen lassen.
- Den Teig herausnehmen und mit ein wenig Reismehl zu einem Brot formen.
- Das Brot einschneiden und 4–5 Stunden auf einem mit Backpapier belegten Backblech ruhen lassen. Am besten decken Sie es mit Klarsichtfolie ab, damit es nicht austrocknet.
- Den Ofen auf 250 °C vorheizen.
- Dann das Brot bei 225–250 °C 1 Stunde backen. Vor dem Aufschneiden abkühlen lassen.

1 BROT

100 G SAUERTEIG AUS
TEFF (SIEHE S. 55)
250 G LAUWARMES
WASSER
125 G REISMEHL
180 G KARTOFFELMEHL
30 G MAISMEHL
40 G RAPSÖL
1 EIWEISS
1½ TL SALZ
10 G FIBER HUSK
1 TL XANTHANGUMMI

REISMEHL ZUM FORMEN
DES BROTES



Brotküchlein

Brotkuchen ist ein klassisches schwedisches Brot, von dem wir eine glutenfreie Variante entwickelt haben. Die Küchlein sind weich und luftig, genau so, wie sie sein sollten.

- Hefe in Wasser auflösen und die übrigen Zutaten bis auf Fiber Husk untermischen.
- Unter Rühren Fiber Husk zugeben und alles gut vermengen.
- Den Teig in einer mit Klarsichtfolie abgedeckten Schüssel ca. 2 Stunden gehen lassen.
- Anschließend in 4 Stücke teilen.
- Diese in Hafermehl zu 4 Küchlein ausrollen, ca. 1 cm dick, und mit einer Gabel einstechen.
- Die Küchlein auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche verteilen und 1 Stunde gehen lassen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 225 °C 25 Minuten backen.
- Unter einem Küchenhandtuch abkühlen lassen.

4 KÜCHLEIN

12 G FRISCHE HEFE

400 G KALTES WASSER

20 G SIRUP

130 G HAFERMEHL

130 G REISMEHL

50 G KARTOFFELMEHL

½ TL SALZ

2 TL BROTGEWÜRZ

15 G FIBER HUSK

HAFERMEHL ZUM FORMEN

DER KÜCHLEIN



Dank

Nach so einem Projekt gibt es immer viele Personen, denen wir danken müssen! Zuallererst wollen wir unseren Lesern danken, die unsere bisherigen Bücher gekauft und uns über die sozialen Medien, per E-Mail oder Brief angefeuert haben. Eure warmen Worte bewirken, dass wir die Geduld haben weiterzubacken, auch wenn es mal zäh ist und man zum fünften Mal von vorne anfängt.

Danke an Carina Arnudd und Anna Frisk, dass Ihr uns mit Räumen zum Testbacken und für die Rezeptentwicklung geholfen habt.

Wir wollen auch allen beim Massolit-Verlag danken, die an uns und unsere Bücher glauben. Ein besonderes Dankeschön an Marie-Anne Knutas, die uns bei wichtigen Entscheidungen unterstützt hat und mit der die Arbeit sehr direkt und einfach ist. Danke an Hanna Håkansson für die Hilfe u. a. mit unserem Manuskript.

Danke an alle, die probiert und uns Feedback gegeben haben.

Danke an unsere Lebensgefährten Jimmy und Martin, weil Ihr nie an uns zweifelt, vor allem aber danke, weil Ihr probiert, uns ermuntert und uns ganz praktisch unterstützt, wenn wir etwas nicht schaffen.

Danke an Marias Kinder Mira und Felix, die probieren und uns konstruktives Feedback geben, das uns bei unserer weiteren Arbeit hilft.

Danke an Sonja Dahlgren, unsere wunderbare Fotografin, die nicht nur fantastische Bilder macht, sondern dies auch noch mit einem Lächeln tut. Ohne Dich hätte es nicht so viel Spaß gemacht und wir hätten nicht so tolle Bilder.

Danke auch an Sonjas Familie, die zugelassen hat, dass wir mehrmals für viele Tage ihr Zuhause mit Beschlag belegen durften, um die Fotos zu machen.

Danke an Mikael Engblom. Dank Dir und Deiner hervorragenden Gestaltung kommt das Buch erst richtig zur Geltung.

Und dann möchten wir uns gegenseitig danken. Wir haben vier Bücher zusammen gemacht, und die Zukunft wird zeigen, was unser nächstes Herzensprojekt wird. Ohne einander wären wir nie so gut geworden.

Register

BROT

- Aprikosenbrötchen mit Kürbiskernen 50
Baguette 110
Brioche 105
Brotküchlein 94
Ciabatta 42
Dänische Mohnbrötchen 118
Dunkle Brötchen mit Kaffee und Hagebutten 41
Einfache Maisbrötchen 46
Finnisches Sauerteigbrot 60
Früchtebrot 93
Früchte-Nuss-Brot 38
Gotland-Brot 26
Grissini mit Sauerteig und Mohn 67
Haferbrötchen 90
Hamburger-Brötchen 79
Hotdog-Brötchen 30
Käsebrötchen 37
Kastenweißbrot 83
Kerniges Brot 45
Knäckebrötchen 72
Körnerbrötchen 114
Körnerkekse 109
Landbrot 49
Landbrot mit Milo und Hagebutten 113
Mandelküchlein 97
Milo-Baguette 80
Mohnbrötchen 29
Olivenbrot 76
Partybrötchen 117
Preiselbeerbrot 34
Rosinenbrötchen 33
Sauerteig aus Mais und Reis 56
Sauerteig aus Teff 55
Sauerteigbrot aus Mais und Reis 63
Sauerteigbrot mit Teff-Sauerteig 64
Sauerteigbrötchen 59
Sesambrot 75
Sonnenblumenkernbrötchen mit Honig 123
Süßes Brot 102
Teigruhe über Nacht: Brot mit Honig 106
Weihnachtsbrot 86
Weihnachtsknäcke 89