

VEGANES PFANNENBROT

mit BÖCKER Glutenfreier Sauerteig

Für den Teig:

- 50 g BÖCKER Glutenfreier Sauerteig
- 400 g Kartoffelpüree kalt
- 40 g Kichererbsenmehl
- 140 g Reismehl
- 140 g Tapiokastärke
- 11 g Flohsamenschalenmehl
- 4 g Backpulver
- 8 g Salz
- 13 g Öl
- Frühlingszwiebeln klein gehackt
- Gewürze (Pfeffer, Muskat, Oregano, etc.)
- Öl zum Anbraten



mittel



Gesamtzeit: ca. 30 Min.

+

Backzeit: ca. 6 Min.

ZUBEREITUNG

1. Kartoffelpüree ohne Würze zubereiten und abkühlen lassen.
2. Die restlichen Zutaten zugeben und zu einem homogenen Teig verkneten, 5 min ruhen lassen und erneut kräftig durchkneten. Der Teig sollte nicht klebrig sein, bei Bedarf noch etwas Reismehl hinzugeben.
3. Den fertigen Teig in kleine Teile schneiden und zu Kugeln formen. Anschließend die Teigkugeln auf eine Dicke von ca. 0,3-0,5 cm ausrollen. Nach dem Ausrollen sollten die Teigstücke ca. die Größe der Pfanne haben.
Tipp: Damit der Teig beim Ausrollen nicht klebt kann Reismehl verwendet werden. Alternativ kann der Teig auch zwischen eingölten Backpapier ausgerollt werden.
4. Eine leicht eingölte Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die ausgerollten Teige in die Pfanne legen.
5. Bei mittlerer Hitze etwa 2 – 4 Minuten backen, dann umdrehen und weitere 1 – 2 Minuten backen. Das Pfannenbrot sollte knusprig und gut gebräunt sein.
6. Nach Wunsch kann das fertige Pfannenbrot mit Olivenöl bestreichen und mit frischen Kräutern bestreut werden.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

TIPPS & HINWEISE

für herzhafte Rezepte

- **BÖCKER Glutenfreier Sauerteig ist einfach und schnell in der Verwendung und vor allem gelingsicher!**
Einzigartig ist, dass der glutenfreie Starter entweder DIREKT in den Brotteig gegeben oder zum Ansetzen des eigenen Sauerteigs verwendet werden können. Für leckeres Brot von bester Qualität, denn unsere Produkte enthalten die richtige Menge der notwendigen Milchsäurebakterien und Sauerteighefen. Der glutenfreie Starter kann auf einfache und zuverlässige Weise bei vielen Backwaren die Backhefe ersetzen, denn der Sauerteig sorgt für ausreichend Lockerung im Brotteig.
- **Besonderheiten bei der Verwendung von glutenfreien Rohstoffen**
Eine Herausforderung bei der Herstellung glutenfreier Brote und Brötchen ist das Fehlen des Glutens. Daher braucht es eine Auswahl verschiedener glutenfreier Rohstoffe, um glutenfreie Brote und Brötchen herstellen zu können. Dies macht die Zutatenliste deutlich umfangreicher als herkömmliche Rezepte. Sowohl die Auswahl als auch das Verhältnis jeder Zutat zueinander beeinflusst Teig- und Gebäckigenschaften. Ein Austausch der Rohstoffe oder eine Veränderung der Mengenverhältnisse kann daher zu einer unerwünschten Veränderung der Gebäckqualität führen. Etwas mehr Fingerspitzengefühl wird bei der Verarbeitung glutenfreier Teige benötigt. Sie sind in der Regel etwas klebriger und ähneln eher Roggen- und Roggenmischbrotteigen.
- **Backen mit Saaten und Körnern**
Wenn den Backrezepten Körner und Saaten zugefügt werden, Flüssigkeitsmenge erhöhen. Die Saaten und Körner können für mehr Geschmack, vor der Zugabe in den Teig, geröstet werden.
- **Formen des Teiglings – Lang- oder Rundwirken**
Das Wirken ist bei fast allen Broten eine wichtige Grundlage und der erste Schritt, dem Teig seine Form zu geben. Dafür den Teig mit dem Handballen mehrfach von außen nach innen eingeschlagen, bis eine Kugel mit glatter Oberfläche entsteht. Auf der anderen Seite entsteht eine Faltkante, der sogenannte Teigschluss. Dieser ist beim Backen in der Regel unten. Einige Teige sind sehr dünnflüssig, sodass eine Aufarbeitung wegfällt. Dies ist in den entsprechenden Rezepten erklärt.
- **Einschneiden des Teiglings**
Zum Einschneiden ein scharfes Messer verwenden. Dieses in ein Gefäß mit Wasser tunken und anschließend schnell durch den Teig ziehen, damit dieser nicht so stark am Messer klebt.
- **Prüfen, ob das Brot fertig ist**
Als Test, ob das Brot fertig ist, einfach mit dem Fingerknöchel auf den Brotboden klopfen. Wenn es hohl klingt, ist das Brot fertig. Aber bitte Vorsicht: Verbrennungsgefahr.