



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Kurkuma Brot

Glutenfreies Backen hat so seine eigenen Tücken. Alle glutenfreien Mehle verhalten sich anders, als man es von den typischen Mehlsorten her gewohnt ist. Ihnen fehlt ja zum einen der Kleber – das Gluten. Das macht sie weniger elastisch. Aber sie sind auch schwierig, wenn es um die Aufnahme von Flüssigkeit geht. Manche nehmen viel mehr auf als Weizenmehl, andere deutlich weniger.



Wer noch nicht viel Erfahrung hat sollte sich daher noch genauer als beim Standard backen an die Rezepte halten. Und die Flüssigkeit immer nach und nach zugeben und etwas warten. Die glutenfreien Mehle reagieren meistens nicht gut darauf, wenn man einfach Mehl dazu gibt, wenn der Teig zu nass ist.

Meistens bekommt man dann den ganzen Teig

nicht mehr richtig hin. Also schön langsam und sparsam mit den Flüssigkeiten.

Bei diesem Teig müsst ihr kurz warten. Er ist erst sehr fest, dann wird er auf einmal flüssiger. Erstmal kurz ruhen lassen, bis das Kokosnussmehl ausquellen kann. Dann sollte es eine schöne Konsistenz haben, um Fladen zu formen. Nicht zu lange stehen lassen – da sonst das Backpulver auch seine Triebkraft verliert. Fall der Teig doch zu flüssig sein sollte. Sehr vorsichtig Kokosnussmehl zugeben und abwarten. Das quillt auf und braucht etwas. Nicht zu viel dazu, sonst wird der Teig trocken.

Wir haben auf dem Grill auf einer permanent Grillmatte gebacken, es geht aber genauso gut in einer Pfanne oder im Ofen bei 180 Grad/ca. 15 min. Schmeckt am besten frisch.

Zutaten etwa 10 kleine Brote

340 g Tapioka Mehl

60g Kokosnussmehl

1-2 TL Salz

2 TL Kurkuma

1 Pk Backpulver

340 ml Wasser

2 TL Rapsöl

1. Alle trockenen Zutaten mischen. Das Rapsöl und dann nach und nach das Wasser zugeben.
2. Fladen formen und in der Pfanne oder im Ofen backen.

