



## Rezept des Monats April

Damit hat alles begonnen. Im April möchte ich Euch ein Brotrezept von mir vorstellen. Meine ersten glutenfreien Backversuche unternahm ich vor über 25 Jahren mit Broten. Seitdem sind die Rezepte feiner, einfacher und ausgereifter geworden.

**Buchweizen Sauerteigbrot** ist etwas herber im Geschmack und hat eine leicht nussige Note.

Hier findest Du mich:

T: 01703818563

E: [praxis@sabia-vita.de](mailto:praxis@sabia-vita.de)

W: <https://www.sabiavita-shop.de/rezept-des-monats/>

# Buchweizen Sauerteigbrot

Zutaten für 2 Kastenformen mit 32 cm Länge.

- 3-4 EL frischer Buchweizensauerteig
- 700 g Buchweizen, gemahlen
- 300 g Reis, gemahlen
- 1 EL Brotgewürz (mit dieser Menge wird das Brot sehr mild)
- 200 g Leinsamen
- 150 g Sonnenblumenkerne
- 7 EL Flohsamenschalen = 50 g
- 20 g Rosinen
- 1 TL Salz
- ca. 1 Liter Wasser (beginne mit 100-200 ml weniger)
- Gesamtmenge an Wasser ist ca. 1300 ml
- Olivenöl für die Form und
- ca. 50 ml für den Teig
- Zwiebeln oder Oliven (optional)

Rechts: Buchweizensauerteig, fertig

Unten links: Buchweizenbrot vor dem backen

Unten rechts: fertige Sauerteige von links nach rechts  
Buchweizen - Dinkel - Hirse



## Kurzanleitung

- den Buchweizensauerteig über Nacht vermehren
- Am Back-Tag die Mehle frisch mahlen und alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermengen
- einen kleinen Teil von dem Sauerteig für den nächsten Ansatz abnehmen und in den Kühlschrank stellen
- lauwarmes Wasser in den Sauerteig einrühren und die oben angegebene Mehlmischung unter weiterer Zugabe Von Wasser zu einem Teig kneten
- den Teig im 50 °C warmen Backofen mindestens 5 Stunden in der Schüssel gehen lassen
- jetzt knetest Du alles mit der Hand durch und gibst das Öl und bei Bedarf noch Wasser dazu (Teigkonsistenz s. Bild)
- beide Kastenformen mit Öl einpinseln, den Teig hineinfüllen und noch einmal bis zu 5 Stunden in den Formen im 50 °C beheizten Ofen gehen lassen
- die Formen herausnehmen und mit Öl bepinseln
- den Backofen auf 200 °C vorheizen
- die Formen werden auf die mittlere Schiene gestellt
- Backzeit: 55-60 Minuten bei 190-200 °C Ober- und Unterhitze
- Wenn die Kruste braun wird und sich das Brot vom Rand löst, ist es fertig. Oftmals springt es oben auch auf.
- Das Brot ca. 5 Minuten, nachdem Du es aus dem Ofen genommen hast, auf ein Gitter stürzen, umdrehen und auskühlen lassen.



Es ist eines von vielen Rezepten aus meinem allerersten Rezeptbuch "SauerteigBrote backen", erschienen im August 2021 und zu erwerben in unserem Online-Shop.

Ich freue mich sehr über Meinungen, Fragen und Anregungen.

Das Buchweizen Sauerteigbrot ist zum Frühstück oder Mittagessen besser geeignet als abends zur Brotzeit. Es ist nicht für jeden Menschen gleich gut zu verdauen, weil es langsamer aufgespalten wird. Dadurch ist es sättigender und nahrhafter. Du wirst es daran merken, dass Du weniger isst.

Es lässt sich gut einfrieren und schmeckt nach dem Auftauen ebenso lecker. Wenn Du es vor dem Einfrieren in Scheiben schneidest, kannst Du es portionsweise entnehmen. Getoastet bekommt es einen besonderen Geschmack.

Das Rezept ist sehr leicht umzusetzen und **für Anfänger** gut geeignet.

Wer diesen speziellen Buchweizen-Sauerteig von mir geschenkt bekommen möchte, schreibt mich bitte über meine Kontaktdaten an.

Von links nach rechts:

Buchweizensauerteigbrot - Hirsebrot - Dinkelbrot - Kichererbsenmischbrot

