



Foto: Pixabay

# Glutenfrei backen

## 8 Tipps, damit Brot, Brötchen & Co gelingen

### 1. Zusammensetzung der glutenfreien Mehlmischungen

Glutenfreien Mehlen fehlt das bindende Klebereiweiß (Gluten). Daher können sie nicht 1:1 gegen glutenhaltige Mehle ausgetauscht werden. Meist muss die Rezeptur an vielen Punkten angepasst werden. Als Faustregeln zur ersten Anpassung sind hilfreich:

- Glutenhaltige Mehlmenge durch 2 Teile glutenfreie Mehle + 1 Teil (Mais- oder Kartoffel-)Stärke ersetzen
- In Broten und Brötchen verleihen fein gemahlene Flohsamenschalen eine ähnliche Textur wie bei Mehlen mit Gluten.
- Zusätzlich wird oft ein Dickungsmittel benötigt: am besten Johannisbrotkernmehl verwenden
- Glutenfreie Teige benötigen meist mehr Flüssigkeit, da sie ein höheres Quellvermögen haben, daher esslöffelweise weiteres Wasser zufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist

### 2. Mehl ist nicht gleich Mehl: Auf die Hersteller achten!

Glutenfreies Backen ist etwas „kapriziöser“ als das Backen nach Standardrezepten, denn das fehlende Gluten wird mit anderen Zutaten und Zusammensetzungen ausgeglichen. Ebenso entscheidend kann die Wahl des Herstellers eines Mehls sein – und im gleichen Rezept über das Gelingen oder einem ungenießbarem Produkt entscheiden. Beispiel Maniokmehl: Es gibt unterschiedliche Anbieter – bei den einen gelingen die Teige und Brotrezepte, bei den anderen entsteht beim gleichen Rezept ein matschiger Teig, weil die Wasserbindung sich sehr stark unterscheidet. Achten Sie daher auf die Tipps und besonderen Hinweisen zu den empfohlenen Einkaufsquellen/Herstellern.

### 3. Mengen beachten, Waage verwenden

Bei glutenfreien Rezepten kommt es auf die genauen Mengen an. Daher ist die Verwendung einer Waage, am besten einer digitalen Küchenwaage, absolut empfehlenswert. Schon kleine Veränderungen der Mengen können die Backergebnisse verändern.

### 4. Mengenangaben: Von ... bis

In manchen glutenfreien Rezepten sind, vor allem die Mehlangaben, mit „von ... bis“ angegeben. Dann sollte zunächst die kleinste Menge verarbeitet werden und nur bei Bedarf noch mehr der Zutat ergänzt werden. Teige sollten leicht und weich sein, denn zu feste Teige können nicht aufgehen. Meist sind glutenfreie Teige etwas klebriger, sollten sich aber auch grundsätzlich vom Schüsselrand lösen lassen.

# Glutenfrei backen

## Tipps, damit Brot, Brötchen & Co gelingen

### **5. Hefe: Optimale Wassertemperatur und Aktivitätstest sind wichtig**

Hefe, auch Trockenhefe, ist der lebendige Teil des Hefeteigs, sorgt für die Gärung und das Aufgehen des Teigs. Ist das verwendete Wasser zu kalt, wird die Hefe nicht zu ihrer Tätigkeit aktiviert. Ist das Wasser zu heiß, stirbt die Hefe ab und der Teig geht nicht auf. Die Empfehlung ist daher, immer lauwarmes Wasser (oder andere warme Flüssigkeiten zu verwenden).

Damit keine anderen Backzutaten verschwendet werden und das Ergebnis gelingt, hilft ein Aktivitätstest, d.h. das Anrühren der Hefe in etwas lauwarmer Flüssigkeit. Wenn nach spätestens 20-30 Minuten Bläschen an der Oberfläche der Flüssigkeit zu sehen sind, ist die Hefe aktiv und bereit fürs Backen. Dieser Aktivitätstest ist auch dann sinnvoll, wenn auf der Packung steht „ohne Anrühren“.

### **6. Flohsamenschalen unter der Lupe: je feiner, desto besser**

Flohsamenschalen machen den Teig geschmeidig und gut formbar. Je feiner die Flohsamenschalen vermahlen sind, desto besser. Idealerweise verwendet man Flohsamenschalen-Pulver. Es ist noch feiner, dunkler und aromatischer als fein gemahlene Flohsamenschalen und nimmt beim Backen noch mehr Wasser auf. Dadurch kann der Teig besser binden und macht das Gebäck saftiger.

### **7. Backofentemperatur: Abwarten und Angaben zu Ober-/Unterhitze und Umluft beachten**

Der Backofen sollte die im Rezept angegebene Temperatur haben, bevor das Backgut hineinkommt. Tipp: Kleine Backofenthermometer können nützliche Helfer sein. Es geht aber auch mit Geduld, bis die Endtemperatur erreicht ist.

Wichtig: In Rezepten werden unterschiedliche Angaben gemacht, ob Ober-/Unterhitze oder Umluft verwendet wird. Diese unterscheiden sich nicht nur um 20°C in der Backtemperatur, sondern auch, ob sie für krosse Teige (Ober-/Unterhitze) oder saftige Teige (Umluft) geeignet sind. Daher unbedingt auf die entsprechenden Angaben achten.

### **8. Anschneiden: Bitte eine Stunde Geduld**

Glutenfreie Brote und Brötchen sollten nach dem Backen komplett auskühlen – d.h. man sollte mindestens eine Stunde warten, bis sie angeschnitten werden.

Werden sie zu früh angeschnitten, wenn sie noch warm sind, ist der Teig noch feucht und sieht aus, als wäre er noch nicht durchgebacken. Außerdem kann es sein, dass der noch warme Teig beim Anschneiden so zusammengedrückt wird, dass er nicht mehr „zurückfedert“ und Brot und Brötchen sind dann „platt“.

Werden Brötchen am nächsten Tag nochmal aufgewärmt, kann man sie aber warm essen.