



Xenia kocht

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

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

Pestoblume – glutenfreies gefülltes Brot

Goggelt mal Pestoblume. Das ist ein recht bekanntes Rezept und wird gerne zu Partys gemacht. Sieht cool aus auf dem Buffet. Und ist in der Basis ein relativ einfacher Hefebrotteig mit einer Füllung aus Pesto.

Ich hab das schon oft gemacht. Seit neuestem dann auch in Glutenfrei.

Ich mache natürlich auch die Füllen alle selbst. Ich nehme gerne zwei verschiedenfarbige Füllungen, weil dann beim Falten des Brotes ein schönes Farbmuster entsteht. Traditionell kommt in dieses Rezept Pesto.

Zum Weihnachtsbackkurs hatten wir eine Füllung aus meinem Kürbis-Hummus, das wir zusätzlich mit Zimt gewürzt haben. Rezept für das Hummus: <https://www.stadtgarten-nuernberg.de/wp-content/uploads/2019/10/K%C3%BCrbis-Hummus.pdf>

Für eine zweite Füllung haben wir einfach geröstete Paprika püriert mit veganem Frischkäse gemischt. Auch hier gilt: das könnt ihr mit jedem gekochten Gemüse machen. Gekochter Brokkoli, gekochte Rote Bete... Einfach 50/50 mit Frischkäse mischen. Gibt auch einen sehr leckeren Aufstrich für Brot oder für ein Buffet.

Im Rezept setzen wir Flohsamenschalenpulver ein. Das ist ein pflanzliches Bindemittel. Glutenfreies Mehl hat ja keinen „Kleber“. Gluten ist ein natürlicher in Getreide enthaltener Eiweisskleber, der Backwaren dann geschmeidig macht. Da glutenfreies Mehl eben genau diesen Kleber nicht enthält, sind glutenfreie Backwaren schnell mal trocken und spröde. Die Flohsamenschalen helfen dabei, das Teige geschmeidiger und feuchter werden.

Zutaten

500g glutenfreier Mehlmix
2 TL Flohsamenschalenpulver
2 PK Trockenhefe
400 ml lauwarmes Wasser
1,5 TL Salz
4 EL Öl

1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und dann abgedeckt mindestens 1 Stunde, besser 2 gehen lassen. Der Teig verdoppelt sich im Volumen.
2. Teig in drei gleich große Teile trennen.





Xenia kocht

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

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



3. Jedes Teil jetzt ausrollen und mit Hilfe eines Springformbodens oder einer anderen runden Form zu 28 cm Durchmesser großen Kreisen ausschneiden.
4. Die erste Teigscheibe mit einer Lage Füllung bestreichen und dann die zweite Teigscheibe darauf legen. Wiederum Füllung aufstreichen und mit der letzten Teigscheibe bedecken.
5. Mit einem Tortenzeichner (oder Freihand) auf der obersten Teiglage jetzt 12 bis 16 Stücke anzeichnen. Mit einem scharfen Messer die Stücke jetzt durchschneiden. WICHTIG: in der Mitte muss ein ungeschnittenes Zentrum stehen bleiben.



6. Jetzt vorsichtig ein Teigstück anheben, zweimal nach rechts drehen und wieder absetzen. Das daneben liegende Teigstück jetzt genau zweimal links drehen. Weiter rundherum bis alle Teigstücke gedreht sind. Es entsteht so ein hübsches Muster, wobei sich zwei Teigstücke immer einander „zuneigen“.
7. Bei 200 Grad Umluft etwa 30 Minuten backen.





Xenia kocht

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

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

