Buchweizen-Toast (glutenfrei)

Zutaten (für ein Brot):

- 150 g Buchweizensauerteig
- 200 g Buchweizen
- 300 g Buchweizenmehl
- 50 g Leinsamen
- 3 Eier
- 30 g Butter
- 15 g Salz
- 7 g Trockenhefe
- ca. 300 ml Wasser
- etwas Butter

Buchweizenfrüchte und Leinsamen über Nacht in Wasser quellen lassen. Alle Zutaten bis auf die Eier gründlich verkneten und drei bis fünf Stunden ruhen lassen. Eier trennen und Eiweiß steif schlagen und alles (inklusive Eigelb) vorsichtig unter den Teig kneten. Dann in eine gebutterte Toastbrotform füllen. Der Teig sollte nicht zu feucht sein, darf aber noch an den Händen kleben. Form in den kalten Backofen stellen und das Toastbrot circa 60 Minuten bei 160 Grad (Umluft, sonst 170 Grad) ausbacken.

Statt des Buchweizensauerteiges können Sie auch einen anderen Sauerteig benutzen. Dann ist das Brot aber nicht mehr glutenfrei. Haben Sie keinen Sauerteig zur Verfügung, ist es auch möglich, den "brotigen" Geschmack mit Buttermilch hinzubekommen.

Sendung/Quelle: Markt
Sendetermin: 13.02.2023
Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen