

Brotgenuss – Ein Lebensmittel zwischen Handwerk und Industrie

Hähnchen in Brotkruste	2
Brot-Vanillepudding	4
Glutenfreies Krustenbrot*	6

Hähnchen in Brotkruste

Zarte Hähnchenbrust unter krosser Brotkruste! Schmeckt auch als glutenfreie Variante unglaublich gut.



Zutaten für 4 Portionen:

- 3-4 (glutenfreie) Brotscheiben
- 50 g Cashewkerne
- 2 große Kartoffeln
- 1/2 Blumenkohl
- 2 Hähnchenbrüste
- Öl zum Anbraten
- 250 ml Geflügelfond
- 200 g Schmand
- Saft einer halben Zitrone
- 3 Eier
- 2 Stiele Thymian
- 100 g Butter
- 100 g (glutenfreies) Paniermehl
- Salz
- 1-2 EL Honig

Zubereitung:

- Backofen auf 200°C mit Grillfunktion vorheizen.
- Brot in Würfel schneiden und zusammen mit Cashewkernen in einer beschichteten Pfanne anrösten, bis das Brot leicht gebräunt ist. Dann Brot-Nuss-Mischung beiseitestellen.
- Kartoffeln schälen und in fingerdicke Streifen schneiden. Blumenkohl waschen und grob würfeln.
- Hähnchenbrüste der Länge nach halbieren, sodass 4 dünne Fleischstücke entstehen. Fleisch salzen und beidseitig in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis das Fleisch goldbraun ist. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf ein Backblech legen. Die noch heiße Pfanne für den nächsten Schritt weiterverwenden.
- Kartoffel- und Blumenkohlstücke in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anrösten, anschließend mit Geflügelfond aufgießen und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis Kartoffeln und Blumenkohl bissfest sind.
- Schmand und Saft einer halben Zitrone hinzugeben und bis zur gewünschten Konsistenz köcheln lassen.
- Für die Brotkruste Eier trennen, es werden nur die Eigelbe verwendet.
- Thymianblättchen von den Stängeln streifen.
- Gerösteter Brot-Cashew-Mix, Butter, Eigelbe, eine Prise Salz, glutenfreies Paniermehl, Honig und Thymian in einem Küchenmixer zerkleinern. Bei Bedarf die Masse von Hand durchmengen.
- Brotpanade auf der Oberseite des Hähnchenfleisches verteilen und für 5-10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Serviertipp: Das Gemüse samt Sauce auf einen tiefen Teller schöpfen und je ein Stück Geflügel darauf anrichten.

Brot-Vanillepudding

Vanillepudding neu interpretiert und bestens zur Brotverwertung geeignet.



Zutaten für 4 Portionen:

- 8 Eigelbe
- 1-2 Vanilleschoten
- 2 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Bio Orange
- ½ L Milch
- 4-6 Scheiben (glutenfreies) Brot

Zubereitung:

- Eier trennen und die Eigelbe in einen Kochtopf geben. Das Mark der Vanilleschoten herauskratzen und ebenfalls in den Topf geben. Hier können Sie nach Belieben ein oder zwei Schoten verwenden.
- Eigelbe, Vanillemark, Zucker und Salz mithilfe eines Schneebesens verquirlen. Für einen intensiveren Vanillegeschmack, die ausgekrazte(n) Vanilleschote(n) mit in den Kochtopf geben.
- Den Abrieb einer Orange sowie Milch hinzufügen und die Flüssigkeit unter ständigem Rühren aufkochen, bis sie andickt. Dabei aufpassen, dass der Pudding nicht anbrennt.

- Zuletzt die ausgekratzten Vanilleschoten entfernen. Die Brotscheiben auf dem Boden einer Auflaufform verteilen und den Pudding drüber gießen und abkühlen lassen. Kalt servieren.

Glutenfreies Krustenbrot*

Außen herrlich kross, innen weich und mit Mischbrotähnlicher Textur.



Zutaten für 1 Brot mit ca. 400 g:

- ½ Würfel Frischhefe oder 1 P. Trockenhefe
- 225 ml Wasser, lauwarm
- 130 g Kartoffel- ODER Tapiokastärke
- 80 g Reismehl, hell
- 20 g Teffmehl
- 1 P. Backpulver
- 2 TL Flohsamenschalenpulver
- 1 TL Johannisbrotkernmehl
- 1 TL Salz
- ½ TL Zucker
- 2 EL Öl
- 1 EL Essig
- Etwas Reismehl für die Arbeitsfläche

Zubereitung:

- Die Hefe, egal ob Trocken- oder Frischhefe, im lauwarmen Wasser auflösen.
- Alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und mischen. Die restlichen Zutaten, auch das Hefewasser, zum Mehlgemisch geben und alles mit einem

Handrührgerät (Knethaken) oder einer Küchenmaschine 15-20 Minuten kräftig kneten. Die lange Knetzeit ist sehr wichtig, damit der Teig eine gute und formstabile Teigstruktur erhält. Bei einer kürzeren Knetzeit bleibt das Brot eher flach und kompakt.

- Etwas Reismehl auf die Arbeitsfläche geben. Den Teig mithilfe eines Teigschabers auf das Reismehl geben. Achtung: Den Teig nur mit bemehlten Händen bearbeiten, da er sehr klebt! Großzügig Reismehl auf den Teig streuen und den Teig lediglich ein- bis zweimal in sich verdrehen, dabei länglich formen und sofort auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Das Backblech in den KALTEN Ofen einschieben, dann den Ofen auf 220°C (Ober-Unterhitze) aufheizen. Das Brot 35-40 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Für ein richtig krosses Ergebnis das Brot 40-42 Minuten backen.

Tipp 1: Nach Geschmack 60g Saaten wie Leinsamen, Sesam, Mohn, Sonnenblumenkerne oder Chiasamen unter den Teig kneten. Auch glutenfreie Röstzwiebeln, getrocknete Tomaten, Oliven oder Speckwürfel verfeinern das Brot hervorragend!

Tipp 2: Wer mag, kann das Brot am nächsten Tag im Backofen oder Toaster aufbacken, dann ist es wieder wunderbar knusprig.

*Quelle: Buch „Meine glutenfreie Lieblingsbäckerei“ von Tanja Gruber