

## Glutenfreies „Meterbrot“ im Baguette-Backblech

### Zutaten:

- 500 g glutenfreies Mehl
- 3 EL Olivenöl
- 1 Paket Trockenhefe
- 1 gest. TL Salz
- 300 ml lauwarmes Wasser oder 280 g lauwarmes Wasser



### Zubereitung:

- Den Backofen auf 50 Grad vorheizen
- Alle Zutaten mit dem Knethaken auf mittlerer Stufe 8 Minuten lang kneten
- Das Baguetteblech einfetten und mit Paniermehl ausstreuen (Teig bleibt ansonsten kleben) oder mit Backpapier, in 3 Teile geschnitten, auslegen
- Frischhaltefolie 2 x 60 cm mit Öl großzügig einfetten
- Eine Schale mit 3 EL Öl, zum Brot bepinseln, bereitstellen
- Den gekneteten Teig in 3 gleiche Stücke teilen
- Teigling mit der Hand noch einmal kneten und eine gleichmäßige Rolle von ca. 30 cm formen
- Die Teigrolle in das Baguetteblech legen und sofort mit Öl bepinseln (ansonsten bildet sich eine rissige Haut) *Bild 1*
- Diesen Vorgang mit den anderen Teigteilen wiederholen
- Die eingölte Frischhaltefolie über die Meterbrote so legen, dass der Teig vollständig bedeckt und die Folie direkt am Teig anliegt (dadurch wird das Austrocknen verhindert)
- Das Baguetteblech in einen sauberen Müllbeutel stecken (hat keinen direkten Kontakt mit der Brot) und gut verschließen
- Das „eingepackte“ Baguetteblech in den vorgeheizten Backofen – mittlere Schiene stellen
- Die Meterbrote 45 Minuten aufgehen lassen
- Die Meterbrote aus dem Backofen nehmen, mit einem Geschirrtuch abdecken und den Backofen auf 225 Grad vorheizen
- Nach 15 Minuten die Meterbrote auspacken und dünn mit Mehl bestäuben
- Mit einem, in Wasser getauchten, Messer (scharf) die Meterbrote mit 3-5 schrägen Schnitten, einschneiden
- Die Meterbrote in den Backofen schieben und sofort eine ½ Tasse Wasser auf den Boden den Backofen schütten. Backofen sofort verschließen! (wichtig für das Aufgehen)
- Die Meterbrote 20 Minuten backen lassen, dann, damit die untere Seite auch gebräunt wird, die Baguettes wenden (*Bild 2*) und
- 10 Minuten weiter backen lassen
- Meterbrote aus dem Backofen holen und auf einem Küchengitter abkühlen lassen

**Tipp:** Wer möchte, bemehlt die Meterbrote nach dem Aufgehen nicht, sondern bepinselt die Oberseite mit Öl. Sofort nach dem Backen erhalten die Meterbrote dann einen „Lackanstrich“ aus aufgekochten Kartoffelmehl (1EL Kartoffelmehl mit 1 Tasse Wasser kalt anrühren und dann aufkochen lassen) die Baguettes glänzen dann schön. Die Meterbrote sollten schön gebräunt werden. Mein Backofen erzielt die beste Bräunung bei 225 Grad.

**Lagerung:** Die Meterbrote bleiben in einem 10 L Gefrierbeutel über mehrere Tage schön weich.

**Einfrieren:** Die Brote können gut eingefroren werden. Für den sofortigen Verzehr das gefrorene Meterbrote in den kalten Backofen geben und bei 200 Grad Umluft 10 Minuten aufbacken. Für den späteren Verzehr das aufgetaute Meterbrot für ca. 5 Minuten, im vorgeheizten Backofen, bei Unter- und Oberhitze bei 200 Grad, aufbacken. Grundsätzliche ist Umluft, da das Backgut austrocknet, für glutenfreie Backwaren nicht geeignet.

**Tipp:** Aus (alten) Meterbroten lässt sich wunderbar Paniermehl reiben.

**Anmerkung:** Je nach Typ glutenfreien Mehls muss jeweils die Wassermenge angepasst werden. Ohne das Backblech verläuft der Teig. Bitte ganz genau auf die Mengenangaben achten, ganz besonders bei dem Wasser.



Viel Spaß beim Nachbacken und beim glutenfreien Genießen

Ihre/Eure Ulrike Bruschi

[www.ulrike-brusch.de](http://www.ulrike-brusch.de)