

Wer Basisches Brot backen möchte, braucht natürlich auch basische Zutaten. Wenn Sie sich jedoch nach basischen Brot-Rezepten umsehen, finden Sie oft vermeintlich basisches Brot, das gar nicht basisch ist, wenn man die heutigen Kriterien der Säurebildung zugrunde legt.

Natürlich ist Dinkel als deutlich günstiger einzuschätzen als Weizen und wenn man ein hochwertiges Bio-Dinkel-Vollkornbrot wählt, dann ist dieses mit Sicherheit besser als ein Weizenbrot.

Soll das basische Brot ein getreide- und glutenfreies Brot werden, verwendet man als Teiggrundlage gekeimte bzw. eingeweichte Ölsaaten wie Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam oder auch eingeweichte Nüsse (Walnüsse, Cashewkerne, Paranüsse) und Mandeln.

Beimischungen von Kastanienmehl und Erdmandelmehl sind ebenfalls möglich.

Gekeimtes Getreide jedoch ist basisch. Allerdings ist es mit einigem Aufwand verbunden, das Getreide keimen zu lassen, dann muss es in einem Dörrgerät wieder getrocknet werden und zu Mehl gemahlen. Da diese Vorgänge mehrere Kapitel füllen würden, sprengen sie die Möglichkeiten hier in der Rezeptsammlung.

Vier Köstlichkeiten, davon die letzten zwei basisch und glutenfrei folgen nun:

### **"Liebliches Dinkelbrot"**

Dieses Brot wird mit Dinkel- und glutenfreiem Quinoamehl (auch Reismelde oder Hirsemelde genannt) hergestellt.

Es hat einen leicht süßlichen Geschmack und ist ideal für Menschen, die nicht auf Ihre Schnitte Brot verzichten können, aber sich gerne trotzdem basisch ernähren möchten.

#### *Zutaten für 1 Brot*

2 ½ Tassen Dinkelmehl

1 Tasse Quinoamehl

2 TL gemahlene Flohsamen-Schalen

1 ½ TL Backpulver

1 TL Meersalz

½ TL Stevia-Pulver

3 Tassen ungesüßte Mandelmilch

½ Tasse organisches kaltgepresstes Kokosnussöl

Etwas Zimt und/oder Kürbisgewürz

*(zum Abmessen immer die gleiche Tasse verwenden als Hohlmaß)*

### *Zubereitung*

Ofen auf 180°C vorheizen und eine Brotbackform (ca. 20cm x 10cm) mit Kokosnussöl oder Olivenöl einfetten.

Zunächst alle Zutaten bis auf die Mandelmilch und das Öl miteinander vermischen; anschließend in einem Mixer zusammen mit der Milch und dem Kokosöl zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

Den Teig in die Brotbackform gießen und für 75 Minuten backen.

Zum Testen ob das Brot schon fertig gebacken ist, einen Zahnstocher in das Brot stecken – wenn kein Teig kleben bleibt ist das Brot fertig.

Anschließend das Brot für einige Minuten abkühlen lassen.

### **"Pikantes Dinkelbrot"**

Dieses Brot wird mit Dinkel- und glutenfreiem Quinoamehl (auch Reismelde oder Hirsemelde genannt) hergestellt. Im Gegensatz zu unserem "Lieblichen Dinkelbrot Rezept" hat dieses eher einen pikanten Geschmack. Hier werden anstelle von Zimt und Stevia frische Kräuter zum Teig dazu gegeben. Natürlich ist auch dieses basische Brotrezept.

### *Zutaten für 1 Brot*

2 ½ Tassen Dinkelmehl

1 Tasse Quinoamehl

2 TL gemahlene Flohsamen-Schalen

1 ½ TL Backpulver

1 TL Meersalz

3 Tassen ungesüßte Mandelmilch

½ Tasse organisches kaltgepresstes Kokosnußöl

½ Tasse frische Kräuter (z.B. Thymian, Basilikum, Oregano, Rosmarin oder Schnittlauch)

### *Zubereitung*

Ofen auf 180°C vorheizen und eine Brotbackform (ca. 20cm x 10cm) mit Kokosnussöl oder Olivenöl einfetten.

Zunächst alle Zutaten bis auf die Mandelmilch und das Öl miteinander vermischen; anschließend in einem Mixer zusammen mit der Milch und dem Kokosöl zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

Den Teig in die Brotbackform gießen und für 75 Minuten backen. Zum Testen ob das Brot schon fertig gebacken ist, einen Zahnstocher in das Brot stecken – wenn kein Teig kleben bleibt ist das Brot fertig. Anschließend das Brot für einige Minuten abkühlen lassen.

## **"Basisches Zucchini-Brot"**

Info zu Zucchini: Zucchini sind nicht nur basisch, sondern auch reich an Vitaminen und Mineralien (Betakarotin, Folsäure, Kalium, Kalzium, Mangan, Selen, Vitamin C, Zink). Außerdem unterstützen Zucchini die Darmtätigkeit, entwässern und helfen bei hohem Blutdruck.

### *Zutaten für 1 Brot*

1 kg Zucchini  
150g Mandeln  
150g Walnüsse  
100g Dinkelmehl  
80ml Kokosnussmilch  
100g Kokosnussraspeln  
2 Zwiebeln  
1-2 Zehen Knoblauch  
½ EL gemahlener Kümmel  
1 EL gemahlener Koriander  
1 EL geriebener frischer Ingwer (optional)  
4 EL extra natives kaltgepresstes Olivenöl  
1 EL Meersalz  
1 Prise Cayenne Pfeffer  
150ml Wasser (am besten: basisches Wasser)

### *Zubereitung*

Ofen auf 200°C vorheizen.

Zucchini in kleine Würfel schneiden; Mandeln, Walnüsse und Zwiebeln klein hacken und den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken.

Nun die Zwiebeln mit 3 EL Olivenöl kurz andünsten. Dann Knoblauch, Kümmel, Koriander sowie den Ingwer hinzugeben und für etwa eine halbe Minute weiter dünsten (dabei nicht anbraten lassen).

In der Zwischenzeit in einer weiteren Pfanne die Zucchiniwürfel mit 1 EL Olivenöl anbraten bis diese leicht braun werden.

Nun alle Zutaten in eine Schüssel geben und alles gut miteinander vermischen. Die Zucchini Masse dann in eine eingefettete Kastenform geben und für eine halbe Stunde backen. Fertig!

## **"Basisches Kürbis-Brot"**

Man muss es ausprobieren, aber auf Anhieb hätte ich nicht gedacht, dass man aus Kürbis ein Brot machen kann.

### *Zutaten für 1 Brot*

1 kleiner Kürbis

300g basisches, glutenfreies Mehl, z.B. Marroni-Mehl

2 Teelöffel Backpulver

2 Esslöffel Olivenöl oder Flachsöl

75ml Wasser (am besten basisches Wasser)

1 Teelöffel Meersalz oder organisches Salz

### *Zubereitung*

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Dann den Kürbis auf einem Blech für ca. 45min. backen. Er sollte nun weich sein. Auf dem Blech für mindestens eine halbe Stunde abkühlen lassen.

Dann die Haut abtrennen und den Strunk sowie die Samen entfernen. Das Kürbisfleisch in eine Schüssel geben und zu einem Brei zerstampfen. Dann alle Zutaten hinzufügen und gut vermischen.

Dann die Kürbismasse auf einer mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche gut durchkneten, evtl. noch etwas Wasser hinzugeben. Anschließend zu einem Brotlaib formen, oben mit einem Messer ein X einritzen und dann auf einem mit Öl bestrichenem Blech für etwa 35-40min bei 170°C backen.

(Tipp: Das Brot ist fertig, wenn ein hohler Ton erklingt wenn man drauf klopft.)

Und fertig ist das leckere basische Kürbisbrot. Guten Appetit!

### **„Basisches Brot – Mandel-Kohl-Kracker“**

#### *Zutaten*

100 g gemahlene Leinsaat oder Chiasaat

240 ml Wasser

100 g Sonnenblumenkerne gekeimt

250 g Mandeln (über Nacht eingeweicht), ab gespült und abgetropft

2 Handvoll Grünkohlblätter oder Weißkohlblätter, fein gehackt/zerkleinert

Gewürze nach Wunsch, z. B. Meersalz, Kräutersalz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Chili etc. und wer mag und verwenden möchte: Hefeflocken

Zum Binden evtl. etwas Kokos- oder Kastanienmehl.

#### *Zubereitung*

Mischen Sie die gemahlene Leinsaat mit dem Wasser.

Geben Sie die Mandeln mit den Sonnenblumenkernen in den Mixer oder die Küchenmaschine und zerkleinern Sie sie dort so fein wie möglich. Geben Sie sie in eine große Schüssel. Fügen Sie das Kokosmehl und die Gewürze hinzu, zuletzt den gehackten Kohl und vermischen Sie alles gut.

Rühren Sie nun die Leinsaat/Wasser-Mischung hinzu – am besten mit den Händen, um alles gut durchmischen zu können.

Verteilen Sie nun den Teig etwa einen halben Zentimeter dick auf dem Backpapier oder der Dörrfolie des Dörrgerätes. Wenn Sie Wert auf eine perfekte Optik legen, dann schneiden Sie zunächst mit einem Teigrädchen die unschönen Ränder ab, so dass Sie letztendlich ein großes Viereck vor sich liegen haben.

Daraus können Sie nun mit dem Teigschneider (gibt es mit mehreren Rädchen) rechteckige, quadratische oder auch dreieckige Kracker schneiden.

Trocknen Sie das basische Brot nun ca. 8 Stunden lang bei etwa 42 Grad. Wenden Sie es dann und trocknen Sie es noch weitere Stunden bis zum gewünschten Trocken- bzw. Feuchtigkeitsgrad.

Wenn Sie Ihr basisches Brot nicht vollkommen kross und trocken, sondern lieber etwas feucht mögen, dann trocknen Sie es natürlich kürzer.

Nach der Hälfte der Trockenzeit wenden Sie die kleinen basischen Knäckebrote.

### **„Dinkelbrot mit Sauerteig“**

Dieses Rezept Dinkelbrot ergibt ein sehr bekömmliches, leicht rustikales Dinkelbrot, bei welchem ein selbst hergestellter Natursauerteig aus Dinkelmehl zum Brotbacken verwendet wird.

Da die Zubereitung von diesem Sauerteig, welcher nur mit Mehl und Wasser (ohne Hefe) seine natürliche Gärung erhält, 4 Tage Zeit zum Reifen in Anspruch nimmt, sollte man den Zeitpunkt des Brotbackens rechtzeitig planen. Wie der Natursauer selbst hergestellt wird, ist in einem gesonderten Kapitel am Schluss des Rezepts angegeben.

Hat man einmal diesen Dinkelsauerteig, entfällt in Zukunft das lange Warten, da ein Rest vom fertigen Sauerteig in Gläser gefüllt, im Kühlschrank für lange Zeit immer wieder zum Brot backen verwendet werden kann.

*Zutaten: für 1400 g Dinkelbrot*

Für den Sauerteig mit Dinkelmehl:

75 g Dinkelmehl Type 1050

225 g Dinkelmehl Type 630

300 ml lauwarmes Wasser

*Für den Hefeansatz:*

30 g frische Hefe

1 TL Zucker

3 EL lauwarmes Wasser

*Außerdem für den Dinkelbrotteig:*

700 g Dinkelmehl Type 1050

100 g Dinkel- Vollkornmehl

175 - 200 g Dinkelmehl Sauerteig von oben

1 EL Salz (18 - 20 g) bitte abwiegen

ca. 500 ml lauwarmes Wasser

Zusätzliches Mehl zum Kneten

### *Zum Backen:*

1 große Kasten- Kuchenform  
(mindestens in der Größe 30 x 12 x 8 cm)  
oder einer speziellen Kastenbrotform  
300 ml Wasser zur Dampfbildung

### *Zubereitung:*

Für die Zubereitung rechtzeitig einen Natursauerteig herstellen. (Siehe Anhang zum Rezept)

Für den Dinkelbrotteig:

Frische Hefe mit 1 TL Zucker vermischen und mit 3 EL lauwarmen Wasser zu einem Hefebrei verrühren.

Mit einem Tuch abgedeckt, in der warmen Küche etwa 10 - 15 Minuten stehen lassen, bis die Hefemasse schön schaumig aufgeht.

In der Zwischenzeit beide Dinkelmehlsorten in einer großen Backschüssel vermischen.

In die Mitte vom Mehl mit der Hand eine tiefe Mulde eindrücken und etwa 175 – 200 g Natursauerteig einfüllen.

Den übrig gebliebenen Sauerteig in ein oder zwei Marmeladegläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Ringsum auf den Mehtrand das abgewogene Salz streuen.

Die gegärte Hefe auf den Sauerteig geben.

Zusammen mit etwa 500 ml lauwarmem Wasser mit den Knethaken des elektrischen Handmixers, oder in der Küchenmaschine, einen weichen Teig kneten.

Dabei immer wieder etwas zusätzliches Mehl auf den Boden neben den Teigballen streuen, bis ein glatter, leicht klebriger, nicht sehr standfester Brotteig entstanden ist.

Die Teigschüssel mit einem Tuch abdecken, an einem warmen Ort in der Küche stehend, auf das doppelte Teigvolumen aufgehen lassen.

Da der Dinkelbrotteig beim Formen eines Brotlaibes während dem Backvorgang zu sehr in die Breite fließen würde, verwendet man zum Backen eine große Kastenbackform.

Die Form gut mit Butter ausstreichen, dünn mit Mehl bestäuben.

Den Dinkelbrotteig nach dem Aufgehen aus der Schüssel nehmen, auf der mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche mit den Händen etwas durchkneten, dabei beim Teig immer wieder die darin entstandene Luft heraus drücken.

Den Teig zuletzt in etwa der Länge der Kastenform zu einer Brotrolle formen, in die Brotbackform legen und ringsum an den Rändern gut festdrücken.

Anschließend den Brotteig nochmals auf das doppelte Teigvolumen aufgehen lassen, was jetzt schneller geht.

Den Backofen rechtzeitig auf 230 ° C vor heizen.

Zuvor das große Backblech oder die Fettpfanne vom Backofen auf den Boden der Backröhre einschieben und mit erhitzen.

Den aufgegangenen Brotteig kurz vor dem Einschieben auf der Oberseite mit lauwarmem Wasser einpinseln.

Der Länge nach einmal 1 cm tief einschneiden und mit etwas Mehl bestreuen.

In den heißen Backofen, in der Mitte der Backröhre stehend, auf den Backrost stellen, schnell 300 ml Wasser auf das heiße am Boden eingeschobene Backblech gießen und sofort die Backofentüre schließen.

10 Minuten mit Ober/Unterhitze bei 230° C backen.

Kurz die Backofentüre öffnen, damit etwas Dampf entweichen kann, wieder schließen und die Temperatur auf 200 ° C zurück schalten und das Brot weitere 30 Minuten backen.

Die Temperatur zuletzt auf 190 ° C zurück schalten und das Brot in noch weiteren 20 Minuten fertig backen.

Backzeit insgesamt 60 Minuten mit Ober/Unterhitze (keine Umluft).

Das Brot aus der Backröhre nehmen, auf einem Kuchengitter kurz auskühlen lassen, danach auf das Gitter stürzen und ganz erkalten lassen.

### **Herstellung von Natursauer mit Dinkelmehl:**

*Zutaten: für 600 g Sauerteig*

75 g Dinkelmehl Type 1050

225 g Dinkelmehl Type 630

300 ml lauwarmes Wasser

*Zubereitung:*

Dieses Rezept Natursauerteig mit Dinkelmehl zubereitet, ist in der Vorgehensweise die Gleiche, wie es bei der Zubereitung vom Rezept Natursauerteig mit Weizenmehl der Fall ist.

Dazu zuerst 75 g Dinkelmehl Type 1050 mit 75 ml lauwarmen Wasser in einer mittelgroßen Porzellanschüssel zu einem kleinen Teigballen zusammen rühren.

Locker mit Folie oder einem immer wieder angefeuchteten Küchentuch abgedeckt für 48 Stunden in der warmen Küche stehen lassen.

Nach 48 Stunden:

75 ml lauwarmes Wasser und 75 g Dinkelmehl Type 630 zum Sauerteigansatz hinzu geben und gut zu einer Einheit vermischen.

Wieder abgedeckt 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Nach erneuten 24 Stunden:

150 ml lauwarmes Wasser und 150 g Dinkelmehl Type 630 unterrühren und den Sauerteig ein letztes Mal 24 Stunden bei Zimmertemperatur abgedeckt stehen lassen.

Danach kann man den Dinkelsauerteig, je nach Rezeptangabe zum Backen von Dinkelbrot oder Gebäck sofort verwenden.

Übrig gebliebener Sauerteig in ein Glas mit Deckel einfüllen, dabei den Deckel nur locker aufsetzen und bis zum nächsten Gebrauch (ist mehrere Wochen haltbar) im Kühlschrank lagern.

Möchte man nun aus dem Sauerteigvorrat im Kühlschrank ein Brot backen:

Ca. 100 g Dinkel- Sauerteig am Abend zuvor aus dem Glas entnehmen und in eine Porzellanschüssel geben.

125 ml lauwarmes Wasser und 125 g Dinkelmehl Type 630 unterrühren und bis zum nächsten Tag abgedeckt in der Küche stehen lassen, dann ist der Sauerteig wie frisch gemacht zum Backen einsatzbereit.

Davon kann man vor dem Backen nach Wunsch wiederum 100 g Sauerteig entnehmen, in ein frisches Glas einfüllen und locker mit einem Deckel zugedeckt im Kühlschrank bis zum nächsten Einsatz lagern oder an interessierte Freunde oder Bekannte weiter verschenken.

Wer das ausprobiert hat, wird immer wieder ein eigenes Sauerteigbrot herstellen, so herzlich ist es.