

PORTIONEN

18

ZEIT GESAMT

65 min

LEVEL

easy

Rezept

LUPINEN-KARTOFFELFASER-LINSEN-BROT

Was mich an diesem Brot hier total begeistert, ist diese tolle gelbe Farbe. Das sieht einfach zum Anbeißen aus, oder? Nein, ich musste dafür weder Lebensmittelfarbe noch Kurkuma verwenden, sondern es kommt von dem genutzten (Süß-)Lupinenmehl. Ich habe es heute mal im Austausch von Sojamehl verwendet. Der ein oder andere verzichtet ja auf Sojaprodukte aus den unterschiedlichsten Gründen. Lupinenmehl ist eine tolle Alternative dafür.

Meist sind Lupinen eher als Gartenpflanze bekannt, sie blühen bunt und trauben- oder ährenartig. Die meisten Lupinenarten sind eher nicht genießbar und zum Teil sogar giftig. Die Samen der für den Verzehr und als Viehfutter gezüchteten Versionen, enthalten hochwertiges Eiweiß (z.T. doppelte Menge von dem bei einer Sojabohne) bei einem sehr geringen Anteil Kohlenhydrate ca. 5 g / 100 g im Vergleich zu anderen Hülsenfrüchten. Von daher ist die Süßlupine eine sehr willkommene Alternative zur Sojabohne. Im Übrigen wird für den Verzehr ausschließlich die Süßlupine verwendet, sie nicht wirklich süß ist, aber der man die z.T. giftigen Bitterstoffe entzogen hat (z.B. durch Einweichen in Meer/Salzwasser) oder via Züchtung.

Zudem habe ich nur weitere Zutaten verwendet, die eine helle Grundfarbe haben, so dass das Brot am Ende eine tolle helle Farbe mit dichter Teigstruktur hat.



ZUTATEN

Nasse Zutaten:

- 500 ml **Buttermilch**
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)

Trockene Zutaten:

- 70 g (Süß-)Lupinenmehl
- 60 g **Kartoffelfasern**
- 60 g rote **Linsenmehl**
- 30 g **Bambusfasern**
- 30 g Flohsamenschalenmehl
- 50 g Haferkleie
- 1 Päckchen Trockenhefe (ca. 8 g)
- 1 Päckchen geeignetes Backpulver (15 g) oder 8g Natron
- 8 g Salz

So ein schönes helles Brot mit Kruste und einer tollen gelblichen Farbe – einfach ein Genuss!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Vermische die Buttermilch mit den Eiern und gib die Trockenhefe dazu.

SCHRITT 2

Wiege nun die trockenen Zutaten ab und vermische sie gut untereinander.

SCHRITT 3

Verknete die trockenen Zutaten mit der Buttermilch-Ei-Hefeflüssigkeit so lange, bis daraus ein gut formbarer Teig geworden ist. Das geht am besten in einer Küchenmaschine mit einem Flachrührer.

SCHRITT 4

Heize den Ofen auf 220 Grad Umluft vor. In der Zeit kannst Du den Teig zu einem schönen Laib formen, ihn mit dem Messer ca. 1-1,5 cm tief einschneiden und ggfs. bemehlen.

SCHRITT 5

Backe das Brot auf einem mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegten Backgitter für 10 min bei 220 Grad Umluft. Danach reduziere die Hitze auf ca. 185 Grad Umluft und backe das Brot weitere 40-45 min. bis es fertig ist. Die Klopfprobe wird Dir helfen festzustellen, ob das Brot durch gebacken ist. (Klopfe mit dem Fingerknöchel auf die Unterseite des Brotes. Hört es sich hohl an, ist es fertig. Klingt es dumpf, solltest Du es noch weiter backen. Da könnte es dann helfen, das Backpapier oder die Dauerbackfolie wegzunehmen und das Brot direkt auf dem Backgitter fertig zu backen.)