



GLUTENFREIE PFANNENBROTE

Für ca. 15 Stück:

1 x 7 g Päckchen Trockenhefe
500 ml warmes Wasser
1/2 EL Ahornsirup
250 g schnellkochender Polentagries
250 g glutenfreie Mehlmischung,
siehe Rezept ganz unten
(alternativ: Dinkelmehl, Type
1050)*
1,5 TL Salz
Olivenöl zum Braten

* Wenn Dinkelmehl verwendet wird,
muss die Wassermenge von 500 auf 300
ml reduziert werden.

Zeitaufwand:

ca. 30 Minuten plus 1 Stunde Wartezeit

Trockenhefe mit warmem Wasser und Ahornsirup vermischen und 5 Minuten stehen lassen.

Polenta, Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. Die angerührte Hefe hinzufügen und mit einem Holzlöffel vermischen (wird der Teig mit Dinkelmehl gemacht, dann ca. 3 Minuten verkneten).

Den Teig mit einem sauberen Geschirrhandtuch abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. 3 Portionen Teig à jeweils 1 gehäuften Esslöffel in die Pfanne geben (beim Teig mit Dinkelmehl Esslöffelgroße Portionen des Teigs entnehmen, zu Kugeln formen, flach drücken und in die Pfanne geben). Dabei aufpassen, dass sich die drei Portionen nicht berühren. Bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 3 Minuten anbraten, bis die Unterseite gebräunt ist. Die 3 Pfannbrote wenden und weitere 3 Minuten anbraten. Die restlichen Pfannbrote genauso zubereiten.

WELLCUISINE-TIPP: die Pfannbrote können gut tiefgefroren werden. Bei Zimmertemperatur auftauen und vor dem Verzehr toasten.

GLUTENFREIE MEHLMISCHUNG

(davon 250 g abwiegen und für den Brotteig verwenden):

150 g Vollkornreismehl
100 g Buchweizenmehl
100 g Maismehl
150 g Kartoffelstärke
50 g Maisstärke

Alle Zutaten mit einem Schneebesen oder in der Küchenmaschine sorgfältig miteinander vermischen.