

Erbsen Fisch Brot Glutenfrei Milchfrei

Buchweizenbrot II Fisch F

Glutenfrei Milchfrei

1 Kastenbackform 35, evtl auch 30 cm mit Backpapier

5904 CK



400 g Buchweizen gem
100 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem
1 Prise Zucker
1 TI Salz
1 Tüte Backpulver
450 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
100 g Öl

3 Ei

100 g TK Erbsen oder frisch
150 g Paprikaschoten
1 Handvoll Frühlingszwiebelgrün in Röllchen

250 g Forellenfilet, geräuchert

TK Erbsen mit ein wenig Wasser auftauen, leicht dünsten,
Paprikaschoten in dünne Streifen schneiden,
trockne Zutaten vermischen,
Wasser u Öl u Ei vermischen, alles zusammen gut verrühren lassen, ist
dann wie ein Rührteig, ziemlich dünn.

Erbsen, Frühlingszwiebelgrün, Paprikaschotenstreifen und in Rechtecke geschnittenen Forellenfilet vorsichtig unter den Teig heben, in die 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein wenig hin und her bewegen, damit der Teig überall hin kommt, in den vorgeheizten (war noch heiß vom Auflauf) Backofen bei 140°C Umluft ca 55 min backen, Nadelprobe.
Nach dem abkühlen sollte das Brot noch einige Stunden ruhen, um sich zu verfestigen.

Eigenes Rezept Dienstag, 19. August 2008 Hans60