

KAROTTEN - KÜRBISKERN - BROT

Glutenfrei backen - Isabella Krätz

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

RUHEN 70–80 Minuten

QUELLEN ca. 20 Minuten

BACKEN 50–55 Minuten

BACKUTENSILIEN

Kastenform (24 cm Länge)

ERGIBT 1 BROT (CA. 950 G)

HEFEWASSER

15 g frische Hefe

50 g Wasser (ca. 25 °C)

5 g Ahornsirup

TEIG

35 g Kürbiskerne

1 Karotte (100 g,
geraspelt 80 g)

360 g selbst gemischtes Brot-
mehl (siehe S. 31,
oder Isabellas glutenfreies
Bio-Brotmehl)

75 g Teff- oder Braunhirsemehl

5 g Flohsamenschalenpulver

400 g Wasser (ca. 25 °C)

10 g Apfelessig

15 g Salz

evtl. vegane Butteralternative
zum Einfetten

Reismehl zum Bestreuen

TOPPING

50 g Kürbiskerne

- ➊ Für das Hefewasser Hefe, Wasser und Ahornsirup in einer Schale mischen und bei **Raumtemperatur** etwa **10 Minuten** ruhen lassen, bis sich an der Oberfläche Blasen gebildet haben.
- ➋ Inzwischen für den Teig die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Abkühlen lassen.
- ➌ Die Karotte schälen und grob raspeln. Beide Mehle und Flohsamenschalenpulver in der Rührschüssel der Küchenmaschine gut mischen und eine Mulde in die Mitte drücken. Hefewasser, Karotte, geröstete Kürbiskerne, Wasser, Apfelessig und Salz hinzufügen und mit dem Knethaken der Küchenmaschine zunächst auf langsamer Stufe **1 Minute** mischen, dann bei mittlerer Geschwindigkeit **5–7 Minuten** zu einem glatten Teig kneten. Abgedeckt bei **Raumtemperatur** etwa **20 Minuten** quellen lassen.
- ➍ Die Backform einfetten. Die Arbeitsfläche leicht mit Reismehl bestreuen, den Teig darauflegen, etwas flach drücken, zu einer Rolle formen und mit nassen Händen rundum anfeuchten.
- ➎ Für das Topping die Kürbiskerne auf die Arbeitsfläche streuen, den Teig darin wälzen und in die vorbereitete Backform legen. Mit einem feuchten Küchentuch oder mit Frischhaltefolie abdecken und **60–70 Minuten** bei **Raumtemperatur** gehen lassen.
- ➏ Den Backofen auf **210 °C** Ober-/Unterhitze vorheizen. Falls keine Dampffunktion verfügbar ist, ein Backblech auf der untersten Schiene einschieben und das Backgitter direkt darüber platzieren.
- ➐ Die Kastenform auf das Backgitter schieben, ein Glas Wasser auf das heiße Blech gießen und sofort die Ofentür schließen. (Bei Dampffunktion mit einem Dampfstoß bedampfen.) **50–55 Minuten** backen, dabei nach etwa **12 Minuten** die Ofentür öffnen, das Backblech entfernen und die Temperatur auf **190 °C** herunterschalten.
- ➑ Die Backform aus dem Ofen nehmen, das Brot gleich auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig abkühlen lassen.

PRÄSENTIERT VON



KAROTTEN-KÜRBISKERN-BROT

Glutenfrei backen - Isabella Krätz



PRÄSENTIERT VON



KAROTTEN - KÜRBISKERN - BROT

Glutenfrei backen - Isabella Krätz

Presstext

GLUTENFREI BACKEN MIT ISABELLA

Köstliche Backrezepte für Lebensfreude statt Verzicht



Endlich Rezepte, die funktionieren, und Gebäcke, die köstlich schmecken

Isabella Krätz, Deutschlands erfolgreichste Glutenfrei-Bäckerin und -Konditorin, hat erstmals in einem Backbuch eine große Auswahl an glutenfreien Rezepten zusammengestellt. Ihre langjährige Arbeit und Erfahrung zeigen, wie glutenfreies Backen einfach und lecker zu Hause gelingt und dass Glutenunverträglichkeit oder Zöliakie keinen Verzicht auf Genuss bedeuten muss.

Besonders einzigartig: Sie hat eigene glutenfreie Mehlmischungen entwickelt, die perfekt abgestimmt sind und die Grundlage für den unvergleichlichen Geschmack und die ideale Konsistenz ihrer Backwaren bilden.

Die abwechslungsreiche Rezeptauswahl reicht von glutenfreiem Sauerteigbrot, Sonntagsbrötchen, Focaccia und Pizza über klassische Kuchen und Plätzchen

bis hin zu raffinierten Torten sowie Pancakes und Waffeln, die aus ihrer Pâtisserie bekannt sind. Alle Rezepte sind zudem als vegetarisch, vegan oder laktosefrei gekennzeichnet.

Dieses Backbuch ist mehr als eine Sammlung von Rezepten. Es ist dein Wegweiser zu einer leckeren und gelingsicheren glutenfreien Backwelt – und zurück zu einem großen Stück Lebensqualität.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-372-5, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A).

168 Seiten, Format 21 x 27 cm, 70 Fotos, Hardcover,

Text: Isabella Krätz, Fotografie: Hubertus Schüller,

Justyna Schwertner, Erscheint am 26. September 2025



Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Presstext zum Download unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Medienkontakt: Victoria Britscho, Radar Media GmbH,
E-Mail: v.britscho@radar-net.de, Telefon: 0234 32487-28

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**

PRÄSENTIERT VON



KAROTTEN-KÜRBISKERN-BROT

Glutenfrei backen - Isabella Krätz

