

## 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