



Erik Wagner
Leitung Vertriebsinnendienst

Deutsches Apfel-Karotten-Brot

Zutaten

- 200 g Roggenvollkornsauerteig
- 12g Salz
- 300 g Kamut-Vollkornmehl
- 100 g Dinkel-Vollkornmehl
- 2 EL Zitronensaft
- 1/2 TL Honig
- 100 g Karotten
- 150 g Äpfel
- 40 g Sesam
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Kürbiskerne
- 40 g Leinsamen

Rezept

Roggenvollkornsauerteig am Vorabend ansetzen:

(Verhältnis Wasser: Mehl = 1:1, evtl. einen Schluck Wasser extra)

Kochstück ansetzen:

12 g Salz + 40 g Kamut-Vollkornmehl + 160 g Wasser zu einem Brei aufkochen, danach kaltstellen bei 6-8° C

Quellstück vorbereiten:

40 g Leinsamen mit 50 g Wasser vermischen, quellen lassen, bis das komplette Wasser aufgesaugt ist.

Sesam, Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten. Auskühlen lassen, danach mit dem restlichen Mehl vermischen.

100 g Karotten und 150 g Apfel reiben.

Sauerteig, Kochstück, Quellstück, Mehl-/Körnergemisch, so wie die geriebenen Äpfel, Karotten, Zitronensaft und Honig in eine große Schüssel geben. Kneten und bei Bedarf Wasser zugeben (bis zu 20 ml erfahrungsgemäß).

Teig 45 Min. abgedeckt in der Knetschüssel ruhen lassen. Währenddessen Gärkorbchen vorbereiten (lieber mehr als weniger Mehl!). Teig nochmals kurz per Hand kneten und dann zu einem Laib wirken, dann in das Gärkorbchen legen. Gut zwei Stunden abgedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Ofen auf maximaler Temperatur vorheizen (ca. 300° C Umluft), so dass die Temperatur zum Ende der Gehzeit erreicht wird. Ofen auf 250° C herunter drehen, Brot einschießen und 10 Minuten mit Dampf anbacken. Nach 10 Minuten Dampf ablassen, auf 210° C herunter drehen und weitere 20 Minuten backen. Nochmals Temperatur auf 180° C herunter drehen und weitere 10 bis 15 Minuten fertig backen.

Viel Spaß beim Nachbacken!



Zeitaufwand 1 Stunde 10 Minuten

(Falls der Ofen keine Dampffunktion hat: eine Schüssel mit V2A-Schrauben mit vorheizen und dann mit einer Spritze seitlich durch die leicht geöffnete Backofentür 50-100 ml Wasser auf die Schrauben spritzen)