

brothimmel

Karottenbrot

Reines Sauerteigbrot, 60 % Roggen, 40 % Dinkel
Rezept für 1 Kastenform (ca. 1100 g Brot)

Zeitaufwand

10-12 Std. vor dem Backen: 15 min.
Am Backtag: ca. 4 Std.

Zutaten

Sauerteig

150 g Roggenvollkornmehl (bei mir: Waldstaudenroggen)
150 g Wasser 40°C
7 g Anstellgut

Alle Zutaten gut verrühren und abgedeckt 10-12 Std. bei Raumtemperatur (ca. 22°C) reifen lassen. Reifer Sauerteig ist von Gärblasen durchzogen und ca. um das Doppelte aufgegangen. Er riecht mild-säuerlich fruchtig.

Brühstück

100 g Körner, Nüsse, Saaten, nach Wunsch (bei mir: 50 g Haselnüsse & 50 g Sonnenblumenkerne)
150 g Wasser, heiß

Körner, Nüsse und/oder Saaten ohne Öl in Pfanne anrösten. Mit heißem Wasser übergießen und 3 bis 12 Std. quellen lassen.

Hauptteig

Reifer Sauerteig
175-200 g Wasser 45°C
150 g Roggenvollkornmehl
200 g Dinkelmehl hell, Type 700
12 g Salz
20 g Honig (1 EL)
200 g Karotten, geschält und grob gerieben
Brühstück
Haferflocken zum Wälzen (optional)

Zubereitung

Alle Zutaten ohne Brühstück gut vermischen. Entweder per Hand oder 5 min. auf kleinster Stufe mit dem Knethaken und 1 min. auf 2. Stufe. Es entsteht ein weicher, klebriger Teig. Brühstück gut abtropfen lassen und am Ende des Knetvorgangs unterrühren. Teigtemperatur ca. 27°C.

30 min. bei Raumtemperatur zugedeckt ruhen lassen.

Kastenform mit Öl auspinseln & nach Wunsch mit Flocken ausstreuen. Teig max. $\frac{3}{4}$ hoch in Form füllen. Oberfläche mit Flocken bestreuen. Form zudecken und warm bei 26-30°C reifen lassen. Zum Beispiel im geschlossenen Backrohr mit einer Schüssel warmen Wasser. Dauert ca. 2 – 2 ½ Std., bei Raumtemperatur dementsprechend länger. Reifer Teig hat sein Volumen ca. um 1 Drittel vergrößert, zeigt noch eine leichte Wölbung am Teigrand und an der Teigoberfläche sind die Gärblasen gut sichtbar.

Backrohr inzwischen mit Backstein oder Gitterrost und einer Schüssel mit Steinen auf 250°C Ober/Unterhitze vorheizen.

Kastenform in den heißen Ofen schieben. Schwaden/Dampfen.

Nach 10 min. Temperatur auf 190°C reduzieren & Dampf ablassen. Brot weitere 45 min. fertig backen. Fertiges Brot hat eine Kerntemperatur von 96-98°C. Backzeit gesamt: ca. 55 min. Brot aus der Kastenform stürzen und vor dem Anschneiden auf dem Gitterrost sehr gut auskühlen lassen.