

SAFTIGES KAROTTENBROT MIT SAUERTEIG

EINFACHES REZEPT ZUM NACHBACKEN



STÜCK

2 à 870 g



ZUBEREITUNGSZEIT GESAMT

~ 18 Stunden



ZEIT AM BACKTAG

~ 2,5 Stunden



SCHWIERIGKEITSGRAD

1 / 3

ZUTATEN

ROGGENSAUERTEIG

245 g Roggenvollkornmehl

245 g Wasser (35°C)

25 g Roggenanstellgut

BRÜHSTÜCK

78 g Sonnenblumenkerne

78 g Wasser (100°C)

HAUPTTEIG

488 g Weizenmehl W700/550

147 g Dinkelvollkornmehl

246 g Wasser (20°C)

49 g Honig

220 g Karotten, gerieben

20 g Salz

Roggenvollkornmehl 500 und Sonnenblumenkerne für die Aufarbeitung

ROGGENSAUERTEIG

Für den Sauerteig Roggenvollkornmehl, Wasser und Anstellgut in einer Schüssel verrühren, gut durchmischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 10-13 Stunden bei 24°C bis 28°C reifen lassen.

BRÜHSTÜCK

Für das Brühstück Sonnenblumenkerne mit kochendem Wasser übergießen. Abgedeckt quellen lassen. Mindestens 3 Stunden vor der Teigherstellung zubereiten.

HAUPTTEIG

Wasser, Sauerteig, Mehle und Honig in der Schüssel einer Rührmaschine auf langsamster Stufe 6-8 Minuten vermischen. Salz dazugeben und 1-2 Minuten auf Stufe 2 zu einem glatten Teig auskneten. Brühstück und Karotten nun auf langsamster Stufe 2-3 Minuten untermischen. Die Teigttemperatur soll zwischen 24°C und 28°C liegen. Den Teig in eine geölte Teigwanne geben und bei Raumtemperatur 2 Stunden reifen lassen. Nach einer Stunde einmal dehnen und falten.

AUFARBEITUNG

Den Teig in der Teigwanne leicht bemehlen, mit einer Teigkarte von den Rändern lösen und auf eine bemehlte Arbeitsfläche kippen. Die Teigoberfläche nochmals ein wenig mit Mehl bestäuben und halbieren. Zwei Gärkörbe mit Roggenvollkornmehl 500 stauben, die Teiglinge vorsichtig zur Mitte falten und rundwirken. Einen Laib mit dem Schluss nach unten in den Gärkorb setzen, den anderen in einen mit Sonnenblumenkernen bestreuten Gärkorb mit dem Schluss nach oben setzen. 90 Minuten rasten lassen.

BACKEN

In der Zwischenzeit zwei Brotbacktöpfe ins Backrohr stellen und auf 240°C Heißluft aufheizen. Die Töpfe sollten mindestens 30 Minuten vorgeheizt werden. Einen Laib mit Schluss nach oben in den Topf geben. Den anderen Teigling mit dem Schluss nach unten in den Topf geben und einschneiden. Die Brote werden 25 Minuten im geschlossenem Topf gebacken. Dann den Deckel entfernen, die Temperatur auf 220°C reduzieren und weitere 25 Minuten im offenen Topf fertig backen.

Hard Facts Hauptteig



Teigttemperatur 24-28°C



Teigruhe 2 h



Backtemperatur 240/220°C



Backdauer 50 min