

DINKEL KAROTTEN BROT MIT SONNENBLUMENKERNEN

DINKEL KAROTTEN BROT MIT SONNENBLUMENKERNEN

Auf einmal ist er da, der Herbst. Die letzten Karotten, rote Bete und Pastinaken wollen geerntet werden bevor es ernsthaft Frost gibt und mir stellt sich die Frage wohin mit dem ganzen Gemüse. Besonders mit den Karotten war ich sehr großzügig bei der Aussaat, da muss ich mir jetzt etwas einfallen lassen. Eine Sache die schon lange auf meiner Liste stand ist ein Karottenbrot, allerdings reibe ich so furchtbar ungern Karotten... also habe ich sie kurzerhand gebacken und wie die rote Bete im Mixer fein gehechelt. Klappt ganz wunderbar und das Ergebnis ist ein super saftiges, leckeres Brot!



Zutaten für 1 Brot:

Vorteig:

160g Dinkelvollkornmehl

5g frische Hefe

120g Wasser

Hauptteig:

Vorteig

200g Dinkelmehl

140 Roggenmehl Typ 997

130g Weizenmehl Typ 550

8g frische Hefe

200g Karotten (hier violette Karotten)

130g Sonnenblumenkerne

10g Salz

10g Honig

10g Rapsöl

Zubereitung:

Alle Zutaten für den Vorteig mit der Gabel vermischen und abgedeckt 12 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.



Am Backtag die Karotten schälen und für 1 Stunde bei 180°C in den Backofen schieben. Kurz abkühlen lassen und im Mixer zerhackeln.



Vorteig, Karottenspäne, und alle anderen Zutaten für das Dinkel Karotten Brot in die Küchenmaschine geben und 6 Minuten auf kleiner Stufe (hier Stufe 2) und 3 Minuten auf höherer Stufe (hier Stufe 4) kneten. Es entsteht ein sehr klebriger Teig.



Richtig falten kann man den Teig nicht, also drücke ich nach 1 Stunde die Luft heraus. Wieder eine Stunde gehen lassen.

Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Kugel formen. Auf das bemehlte Blech legen und weitere 30 Minuten gehen lassen.



Eigentlich wollte ich die Teigkugel kreuzförmig einschneiden, aber die natürlichen Risse sehen mir recht vielversprechend aus – also bleibt alles so wie es ist. Bei 230°C in den vorgeheizten Backofen schieben, bei mir im Brotbackprogramm, alternativ mit einer Schüssel Wasser am Boden. Nach 10 Minuten die Hitze auf 200°C reduzieren und das Brot weitere 40 Minuten fertig backen. In den letzten 5 Minuten die Ofentür einen Spalt breit öffnen. Den Boden abklopfen – das Brot muss hohl klingen, sonst ist es nicht fertig.



Das Dinkel Karotten Brot auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen. Dann kann es angeschnitten werden.



Die Krume ist kompakt und saftig, die Kruste wunderbar dünn und knusprig. Ein richtig rustikales Brot für ein schönes Abendbrot.

Wer möchte ein Scheibchen?

