

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Karotten-Saaten-Brot (Sauerteig-Brot)

(2 Brote á ca. 900 g)

Am Vortag nachmittags oder abends: Sauerteig ansetzen

- 30 g Sauerteig-Anstellgut (Roggensauerteig)
- 260 g Roggenvollkornmehl (am besten frisch gemahlen)
- 240 g Wasser (ca. 35°C)

Zutaten mischen, die Teigtemperatur sollte ca. 28° - 30°C betragen. Bei Zimmertemperatur im Gärsack gehen lassen, die Teigtemperatur fällt dabei über Nacht von 28°C auf 20°C.

16-18 Stunden Gehzeit.

Am Vortag nachmittags oder abends: „Brühstück“ vorbereiten

- 60 g Haferflocken
- 70 g Sonnenblumenkerne
- 60 g Kürbiskerne
- 60 g Leinsamen
- 50 g Altbrot gerieben
- 320 g kochendes Wasser

Saaten und Altbrot mit kochendem Wasser übergießen und verrühren und auskühlen lassen.

Über Nacht abgedeckt kühlstellen bis zum Backen am nächsten Tag.

Am Backtag den Hauptteig zubereiten:

- 500 g Weizenvollkornmehl (am besten frisch gemahlen)
- 90 g Roggenvollkornmehl (am besten frisch gemahlen)
- 22 g Salz
- 200 g Wasser ca. 35°C
- 180 g Möhren (geputzt gewogen)
- Haferflocken zum Wälzen

Karotten raspeln und zur Seite stellen.

Die übrigen Zutaten mit dem Kochlöffel grob verrühren, dann auf die nicht bemehlte Arbeitsfläche kippen und 10 Minuten von Hand zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Am Ende die geriebenen Möhren dazugeben und ca. 2 Minuten gründlich einkneten.

Stockgare: 45 Minuten den Teig in der Teigschüssel im Gärsack bei ca. 24°C gehen lassen.



Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Ausformen:

Den Teig auf die nicht oder nur ganz leicht bemehlte Arbeitsfläche kippen, in 2 Teile teilen. Die Teiglinge sanft rund wirken, dann länglich-oval formen, in Haferflocken wälzen und mit dem Schluss nach unten jeweils auf ein passendes Stück Backpapier legen. Mit einem Kuchenretter die Teiglinge samt Backpapier in einen Gärsack schieben und ruhen lassen.

Stückgare: 70 Minuten die Teiglinge bei ca. 24°C. gehen lassen.

Backofen vorheizen:

Inzwischen Backofen samt Backblech oder Backstein auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mit Backblech 30 Minuten / mit Backstein 1 Stunde, beides auf der untersten Schiene.

Auf den Boden des Backofens ein zusätzliches Blech oder eine feuerfeste Form einstellen.

Backen:

Nach Ende der Gehzeit die Teiglinge mit dem Kuchenretter samt Backpapier aus dem Gärsack holen.

Oben tief der Länge nach einschneiden und mit Wasser absprühen.

Mit dem Kuchenretter auf das vorgeheizte Backblech oder den Backstein in den Ofen gleiten lassen.

Schnell noch eine Tasse kaltes Wasser auf das Blech am Boden des Backofens schütten und sofort die Ofentür schließen. Damit erzeugt man Dampf für den Ofentrieb der Brote.

10 Minuten bei voller Temperatur anbacken, dann Ofentür einmal kurz öffnen und damit Dampf ablassen. Den Herd auf **200°C** zurückdrehen und **noch weitere 40 Minuten** fertigbacken.

Nach dem Backen herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Nach einem Rezept von PLÖTZBLOG www.ploetzblog.de/2013/10/30/weinheimer-moehrenbrot/

