

## Rezept

# Deftiges Kartoffelbrot

Ein Rezept von Deftiges Kartoffelbrot, am 28.03.2025

## Zutaten

<b>500 g</b> mehligkochende Kartoffeln	<b>1 Würfel</b> Hefe
<b>1 TL</b> flüssiger Honig	<b>150 g</b> Kartoffelmehl
<b>75 g</b> Maismehl	<b>50 g</b> Buchweizenmehl
<b>5 g</b> Guarkernmehl	<b>5 g</b> Flohsamenschalen
<b>30 g</b> Leinsamen	<b>30 g</b> Sesamsamen
<b>25 g</b> Sonnenblumenkerne	<b>12 g</b> Salz
<b>1 TL</b> Brotgewürz	Fett für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Kastenform mit 25 cm (ca. 15 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

## Zubereitung

1. 250 g Kartoffeln waschen mit 2 Fingerbreit Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 25 Min. garen, dann abgießen, kalt abschrecken, pellen und durch die Presse drücken. Die restlichen Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben.
2. Die Hefe mit dem Honig und 50 ml lauwarmem Wasser glatt rühren und quellen lassen. Mehle, Ölsaaten, Salz und Brotgewürz in einer großen Schüssel mischen. Die Kartoffeln zugeben. Das Hefewasser zugeben. Mit den Knethaken des Handrührgeräts die Teigzutaten glatt verkneten, dabei nach und nach 100 ml lauwarmes Wasser zugeben.
3. Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und 30-40 Min. gehen lassen, dann in die gut gefettete Kastenform geben, die Oberfläche mit Wasser glatt streichen und abgedeckt nochmals ca. 40 Min. gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 240° vorheizen.
4. Die Folie abnehmen und das Brot im heißen Backofen (Mitte) ca. 15 Min. backen. Dann den Ofen auf 200° zurückschalten und das Brot in 45 Min. fertig backen. Das Brot aus dem Ofen holen, aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.