

Rezept

Dinkel-Möhren-Brot

Ein Rezept von Dinkel-Möhren-Brot, am 21.06.2026

Zutaten

FÜR DEN SAUERTEIG:

100 g Dinkelvollkornmehl

2 g Salz

50 g Anstellgut oder flüssiger Sauerteig
(Fertigprodukt)

FÜR DAS BRÜHSTÜCK:

100 g grobes Dinkelschrot

FÜR DEN TEIG:

250 g Dinkelvollkornmehl

8 g Salz

100 g Möhre

50 g Dinkelmehl (Type 630)

6 g frische Hefe

AUSSERDEM:

Mehl zum Arbeiten

ca. 30 g grobe Haferflocken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Brote à ca. 500 g (2 feste Aluringe à 18 cm Ø | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min
Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 975 kcal

Zubereitung

1. Am Vortag für den Sauerteig in einer Schüssel das Mehl, Anstellgut oder Sauerteig, Salz und 100 ml warmes Wasser verrühren und mit Frischhaltefolie bedeckt 24 Std. bei Zimmertemperatur reifen lassen.
2. Am Zubereitungstag für das Brühstück 200 ml Wasser in einem Topf aufkochen und das Dinkelschrot unterrühren. Die Mischung 3 Std. quellen lassen.
3. Für den Teig in einer Rührschüssel die Mehle, Sauerteig, Brühstück, Salz, Hefe und 60 ml eiskaltes Wasser mit den Knethaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine auf kleiner Stufe ca. 12 Min. kneten.
4. Die Möhre schälen, auf der Küchenreibe fein raspeln und unter den Teig kneten. Den Teig mit Frischhaltefolie bedeckt ca. 2 Std. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

5. Die Hände leicht anfeuchten, den Teig in zwei gleich große Stücke teilen und auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche rund formen und mit Wasser bestreichen. Die Haferflocken auf einen Teller geben und die Teige mit den Oberseiten hineindrücken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech zwei Aluringe mit je 18 cm Ø legen. Die Teige in die Aluringe setzen und mit Frischhaltefolie bedeckt ca. 1 Std. gehen lassen, bis sie ihr Volumen verdoppelt haben. Den Backofen mit Backstein (Mitte) auf 250° vorheizen.
-
6. Die Brote mit Wasser bestreichen und in den Aluringen auf dem heißen Backstein im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. backen. Dann die Backofentemperatur auf 190° reduzieren und die Brote in ca. 35 Min. braun backen. Herausnehmen, leicht mit Wasser bestreichen (so bekommt das Brot einen schönen Glanz) und auf einem Gitter abkühlen lassen.