

Rezept

# Möhren-Kartoffel-Brot

Ein Rezept von Möhren-Kartoffel-Brot, am 22.05.2026

## Zutaten

<b>450 g</b> Weizenmehl (Type 1 050)	<b>2 TL</b> Salz
<b>10 g</b> frische Hefe	<b>200 g</b> Kartoffeln
<b>200 g</b> Möhren	<b>1</b> Ei (M)
<b>100 g</b> zarte Haferflocken	<b>2 EL</b> Zucker

### Außerdem

Öl für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Kastenform (30 cm lang; ca. 25 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min  
Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal, 1 g F, 3 g EW, 17 g KH

## Zubereitung

1. Mehl, Salz und zerbröckelte Hefe in einer Rührschüssel mischen. 350 ml lauwarmes Wasser zugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in eine Vorratsdose geben und den Deckel nur locker auflegen, damit noch Luft entweichen kann. Den Teig 3 Std. ruhen lassen.
2. Die Kartoffeln in einem Topf mit Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 30 Min. garen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, pellen und durch die Kartoffelpresse in eine Rührschüssel drücken. Die Möhren putzen, schälen und fein reiben.
3. Die Kastenform fetten. Den Backofen auf 50° vorheizen, anschließend wieder ausschalten. Kartoffeln, Möhren, Ei, Haferflocken und Zucker zum Brotteig geben, diesen erneut mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem homogenen Teig verarbeiten und in die Kastenform geben. Den Brotteig im ausgeschalteten Backofen (Mitte) ca. 30 Min. gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
4. Den Backofen mit dem Brotteigling darin auf 200° erhitzen und das Brot in ca. 40 Min. goldbraun backen. Das Brot aus dem Ofen nehmen und in der Form abkühlen lassen.