

Rezept

Möhrenbrot

Ein Rezept von Möhrenbrot, am 10.06.2026

Zutaten

150 ml Wasser	50 g Leinsamen
50 g Sonnenblumenkerne	50 g Kürbiskerne
250 g Möhren	350 ml Möhrensaft
1 Prise Salz	1 Prise schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
15 g Zucker (ca. 1 EL)	50 g Hefe (ca. 1 1/4 Würfel)
75 g flüssiger Natursauerteig (selbst angesetzt oder im Beutel)	350 g Weizenmehl (Type 550)
10 g Salz (ca. 2 TL)	150 g Roggenmehl (Type 1150)
Mehl zum Arbeiten	2 Brot- oder Kastenformen (ca. 25 cm)
	Fett für die Formen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Brote (à 650 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Für die Körnereinlage das Wasser erhitzen und die Saaten damit übergießen. 2 Std. ziehen lassen, bis sie das Wasser ganz aufgenommen haben.
2. Inzwischen für die Möhreleinlage die Möhren putzen, schälen und grob reiben (ergibt ca. 200 g). Den Möhrensaft in einem Topf mit Salz, Pfeffer und Zucker aufkochen, die Möhrenraspel zugeben, alles noch einmal aufkochen, vom Herd ziehen und 2 Std. ziehen lassen.
3. Die Möhrenraspel in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen, dabei den Möhrensaft auffangen. Saft lauwarm erhitzen, in eine Schüssel geben, Hefe und Sauerteig darin auflösen. Die eingeweichte Körnermischung, die Mehlsorten und zum Schluss das Salz zufügen. Alles gut vermischen und mit der Küchenmaschine (4 Min. auf langsamer, 6 Min. auf schneller Stufe) oder von Hand gründlich kneten.
4. Erst ganz zum Schluss die Möhrenraspel vorsichtig unterarbeiten. Den Teig abgedeckt 15-20 Min. bei Zimmertemperatur gehen lassen.
5. Die Brotformen fetten. Den Teig auf die Formen verteilen. Noch einmal 20 Min. abgedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
6. Inzwischen den Backofen auf 230° vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert), dabei ein mit Wasser benetztes Blech mit erhitzen. Sobald die Temperatur erreicht ist, das Blech herausnehmen, die Brote in den heißen Ofen (Mitte) schieben und die Temperatur auf 210° herunterregeln. Die Brote in 40-45 Min. goldgelb backen.