Rezept

Möhren-Vollkornbrot

Ein Rezept von Möhren-Vollkornbrot, am 20.06.2025

Zutaten

- **400 g** Möhren
- **10 g** frische Hefe
- **300 g** Vollkorn-Dinkelmehl
- **50 g** Haferkleie
- **10 g** Salz
- **25 g** Haferflocken
- **35 g** flüssiger Sauerteig
- **1 EL** flüssiger Honig
- **100 g** Roggenvollkornmehl
- **50 g** geschrotete Leinsamen
- **25 g** Kürbiskerne

Außerdem

- Mehl zum Bestreuen
- ofenfester Topf mit Deckel (am besten aus Gusseisen; ca. 24 cm Ø)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot (ca. 12 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal, 4 g F, 8 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Möhren putzen und schälen. 100 g Möhren fein raspeln. Übrige Möhren in Stücke schneiden, in einem Topf mit Wasser bedecken und zugedeckt ca. 12 Min. dünsten. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und fein pürieren.

2. Sauerteig in eine Schüssel geben. Hefe hineinbröckeln, Honig und 150 ml lauwarmes Wasser hinzufügen. Alles verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Beide Mehlsorten, Haferkleie, Leinsamen, Salz, Möhrenpüree und -raspel in einer Rührschüssel vermengen. Das Hefewasser dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem klebrigen Teig verkneten. Teig mit etwas Mehl bestreuen und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. 30 Min. gehen lassen. Nach der Hälfte der Gehzeit mit einer Teigkarte rund falten: Dazu den Teig mit der Teigkarte nach und nach rundum vom Schüsselrand lösen und unter den Teig schieben.

3. Kurz vor Ende der Gehzeit den Topf samt Deckel in den Backofen stellen (2. Schiene von unten). Den Ofen auf 250° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Topf aus dem Ofen nehmen und den Deckel abnehmen (Vorsicht, heiß!). Den Teig in den Topf geben und an der Oberfläche mit einem Messer mehrmals etwa 1 cm tief einschneiden. Mit Kürbiskernen und Haferflocken bestreuen. Den Topfdeckel wieder auflegen und das Brot im Ofen ca. 25 Min. backen. Dann den Deckel abnehmen und das Brot noch ca. 5 Min. weiterbacken. Vorsichtig aus dem Topf nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.