

Rezept

Süßkartoffel-Safran-Brot

Ein Rezept von Süßkartoffel-Safran-Brot, am 09.06.2026

Zutaten

600 g Süßkartoffeln	1 TL fein abgeriebene Bio-Orangenschale
75 ml Sonnenblumenöl	120 g (Roh-)Rohrzucker
3 M Eier	1 Prise Salz
1 Döschen gemahlener Safran	1 TL gemahlener Anis
3 EL Vollkorn-Dinkelgrieß	250 g Dinkelmehl (Type 630)
2 TL Backpulver	2 EL Vollkornhaferflocken
Öl für die Form	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform (25 cm Länge) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln waschen, schälen, grob würfeln, in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Kartoffeln zum Kochen bringen und in 15-20 Min. weich garen. Dann das Wasser abgießen, Kartoffeln noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken und mit der Orangenschale vermischen.
2. Den Backofen auf 180° vorheizen, die Form einfetten. Öl mit 100 g Rohrzucker, Eiern und Salz mit den Quirlen des Handrührgeräts glatt verrühren. Die Süßkartoffeln, Safran und Anis gut unterrühren. Grieß, Mehl und Backpulver vermischen und unter die Kartoffelmasse rühren.
3. Teig in die Form füllen und glatt streichen. Haferflocken mit restlichem Zucker vermischen, gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Im Ofen (Mitte, Umluft 160°) 45-50 Min. backen. Herausnehmen und das Brot ca. 10 Min. abkühlen lassen, dann aus der Form stürzen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.