

Rezept

Veganes Möhren-Walnuss-Brot

Ein Rezept von Veganes Möhren-Walnuss-Brot, am 17.12.2025

Zutaten

500 g Dinkelvollkornmehl

2 TL Salz

100 g Walnusskerne

Dinkelvollkornmehl zum Arbeiten

1 oder Eisenpfanne oder große ofenfeste Form
(26 cm Ø)

1 Pck. Trockenhefe

100 g Möhren

1 Blatt Backpapier (30 x 30 cm)

1 feuerfeste Form (z.B. eine kleine Auflaufform)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot à ca. 920 g (16 - 18 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Mehl, Hefe und Salz in einer Schüssel mischen. 375 ml lauwarmes Wasser zugießen, alles mit einem Holzlöffelstiel grob verrühren. Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 3 Std. gehen lassen.
2. Kurz vor Ende der Gehzeit Möhren putzen, schälen und fein reiben. Walnusskerne hacken. Beides unter den Teig heben. Teig mit Dinkelvollkornmehl bestreuen, mit bemehlten Händen auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem runden Laib formen. Für die optimale Form und ein klassisches Rillenmuster den Laib nun in ein Gärkörbchen geben und abgedeckt weitere 45 Min. gehen lassen.
3. Etwa 15 Min. vor Beginn der Backzeit eine ofenfeste Form mit 100 ml Wasser auf den Boden des Ofens stellen. Den Rost in den Ofen (unten) schieben, eine weitere ofenfeste Form oder Eisenpfanne daraufstellen. Ofen auf 220° vorheizen.
4. Das Brot kreuzweise einschneiden. Den Korb entfernen und den perfekten Laib auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder einen Backstein geben. Im Backofen (unten) 45 - 50 Min. backen. Das Brot ist fertig, wenn es sich beim Klopfen hohl anhört.