

Dinkelvollkorn-Möhren-Brot

Zubereitung: 20 min

Wartezeit: 26 bis 26,5 Std.

Backzeit: 40 bis 45 min

Zeit insgesamt: ca. 27 Std.

Zutaten für 1 Brot:

Für den Sauerteig (bereits am Vortag herstellen!):

100 ml warmes Wasser

100 g Dinkel-Vollkornmehl

70 g Natursauerteig

4 g Salz

Für das Brühstück:

200 ml Wasser, kochend

100 g Dinkelflocken, grob

Für den Teig:

250 g Dinkelvollkornmehl

50 g Dinkelmehl (Typ 1050)

250 g Sauerteig (siehe oben)

Dinkelflockengemisch (siehe oben)

8 g Salz

½ Würfel Frischhefe (21 g)

60 ml Wasser, lauwarm

100 g Möhren

Ansonsten:

Handvoll Dinkelflocken oder Haferflocken

Besonderes Werkzeug:

Knethaken eines Handrührgeräts oder einer Küchenmaschine
(verstellbaren) Tortenring mit 18 cm Durchmesser

Zubereitung:

Als aller erstes solltet ihr den Sauerteig zubereiten. Dies muss 24 Stunden vor der Weiterverarbeitung stattfinden. Dafür die oben genannten Zutaten wie Mehl, Natursauerteig, Salz und Wasser in einer Schüssel vermischen und mit Klarsichtfolie abdecken. So bleibt diese Schüssel nun bei Raumtemperatur 24 Stunden stehen und quillt vor sich hin.

Am nächsten Tag etwa 30 min vor der Teigherstellung das Brühstück vorbereiten. Dafür die Dinkelflocken in eine kleine Schüssel geben. Das Wasser aufkochen (z. B. in einem Wasserkocher) und kochend heiß über die Dinkelflocken gießen. Das Ganze mit einem Löffel umrühren und auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

Nun kommen wir zum eigentlichen Teig:

Die Hefe in das lauwarme Wasser bröckeln und darin auflösen lassen. Das Dinkelvollkornmehl, Dinkelmehl und Salz in eine große Rührschüssel geben. Den Sauerteig und das Brühstück hinzugeben. Das Hefe-Wasser-Gemisch nun ebenfalls dazu geben und alles mit den Knethaken eines

Handrührgeräts oder einer Küchenmaschine für etwa 8 bis 10 min kneten. In der Zwischenzeit die Möhre schälen und sehr fein raspeln. Die Möhrenraspel zum Teig hinzugeben und nochmals kurz kneten lassen bis sich alles gut verteilt hat. Die Rührschüssel nun mit einem feuchten Küchentuch abdecken und im warmen Backofen für 1,5 bis 2 Stunden gehen lassen. Dazu den Backofen auf 50°C erwärmen und anschließend wieder ausschalten. Der Teig sollte nun mindestens doppelt so groß sein.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Einen Tortenring auf 18 cm einstellen und mit etwas Butter dünn einpinseln. Den Tortenring auf das Backblech stellen.

Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und mit angefeuchteten Händen zu einer Kugel formen. Ein Handvoll Dinkelflocken/Haferlocken auf einen Teller streuen. Die Oberseite des Teiges auf die Flocken legen und leicht andrücken.

Die Teigkugel in den vorbereiteten Tortenring legen und nochmals im warmen Backofen so lange gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Bei mir hat das ungefähr 40 min gedauert.

Das Brot aus dem Ofen nehmen, den Backofen auf 250 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Brot nun für 10 min backen. Anschließend die Hitze auf 190 °C reduzieren und in 30 bis 35 min fertig backen. Hier könnt ihr den Klopfest machen: Klopft auf die Oberseite des Brotes. Wenn es hohl klingt ist es fertig.

Den Backofen ausschalten und das Brot 5 bis 10 min darin ruhen lassen. Anschließend herausnehmen, mit etwas kaltem Wasser besprühen/bepinseln und 10 min in der Form abkühlen lassen. Form lösen und vollständig abkühlen lassen, bevor es angeschnitten wird.

Das Brot hält sich luftdicht verpackt im Brotkasten etwa 3 Tage lang.

Viel Spaß beim Nachbacken und einen guten Appetit!

Eure Sarah ♥