

Kochen

Jörg Schmid

Mittwoch, 20.03.2024

Karottenbrot

Für 1 Brot ca. 700 g

Zutaten

Für den Sauerteig

100 g Roggenmehl (Type 1150)
10 g Anstellgut (siehe Tipp)
80 g Wasser, ca. 40 Grad warm

Für das Quellstück

25 g Sonnenblumenkerne
25 g Kürbiskerne
25 g Haferflocken
25 g Leinsamen
100 g Wasser

Für den Hauptteig

225 g Weizenmehl (Type 1050)
100 g Roggenmehl (Type 1150)
50 g Dinkelmehl (Type 630)
11 g Salz
8 g Hefe, frisch
180 g Bio-Karottensaft
1 Karotte, ca. 120 g

Für die Karottenstreiche

50 g Karottensaft
28 g Roggenmehl (Type 1150)
3 g Hefe, frisch

Außerdem

etwas Roggenmehl (Type 1150)
1 Backstein



Zubereitung

Achtung: Sauerteig und Quellstück mindestens 1 Tag vorher zubereiten

1. **Für den Sauerteig** Mehl, Anstellgut und Wasser in einer Schüssel gut vermischen.
2. Den Sauerteig abdecken und an einem warmen Ort mindestens 16 Stunden reifen lassen.
3. **Für das Quellstück** Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett, bei mittlerer Hitze rösten.
4. Die gerösteten Kerne mit Haferflocken, Leinsamen und Wasser mischen. Abdecken und über Nacht (ca. 10 Stunden) quellen lassen.
5. **Für den Hauptteig** Karotte putzen, schälen und fein raspeln.
6. Sauerteig, Quellstück, Weizen-, Roggen- und Dinkelmehl, Salz, Hefe und Karottensaft (unbedingt Bio-Karottensaft kaufen, herkömmlicher Saft enthält Vitamin C, dadurch kann der Teig nicht aufgehen) in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben. Mit den Knethaken zuerst auf langsamer Stufe ca. 5 Minuten mischen, dann ca. 4 Minuten auf schneller Stufe kneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist, der sich gut fenstern (siehe Tipp) lässt.
7. Karottenraspel kurz unterkneten. Den Teig abdecken und bei Raumtemperatur ca. 1 Stunde ruhen lassen.

8. **Für die Karottenstreiche** Karottensaft, Mehl und Hefe verrühren, abdecken

und ca. 45 Minuten quellen lassen, bis sich das Volumen ca. verdreifacht hat.

9. **Nach der Ruhezeit den Teig** auf leicht bemehlter Arbeitsfläche rundwirken und zu einer Tropfenform rollen. Mit der Handkante den oberen Teil etwas abrollen flach drücken und mit dem Teigschaber

zweimal einstechen, um die Blätter darzustellen (Das Brot soll einer Karotte mit Grün ähnlich sein).

10. Das Brot auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit der Karottenstreiche einpinseln. Reichlich Roggenmehl darüber sieben und weitere ca. 40 Minuten gehen bzw. ruhen lassen, bis die Oberfläche leichte Risse bekommt. Dann das Brot mit einem scharfen Messer leicht einschneiden.

11. Inzwischen den Backofen samt Backstein auf 260 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

12. Das Brot mit dem Backpapier auf den Backstein in den heißen Ofen schieben, gut dampfen (dafür, eine kleine ofenfeste (Metall)Schale z. B. mit Kaffeelöffeln ebenfalls auf den Backstein geben und mit vorheizen. Wasser auf die Kaffeelöffel gießen und die Backofentür sofort verschließen. Der entstehende Dampf sorgt dafür, dass die Brötchen eine schöne Oberfläche bekommen und elastisch bleiben) und ca. 60-65 Minuten goldbraun backen.

13. Nach 5 Minuten Backzeit die Ofentemperatur auf 220 Grad, nach weiteren 20 Minuten auf 200 Grad herschalten.

14. Das fertige Brot aus dem Ofen holen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Tipp: Beim Anstellgut handelt es sich um eine Starterkultur für den Sauerteig. Dafür gibt es drei Möglichkeiten: 1. Beim Bäcker des Vertrauens hausgemachten reifen Sauerteig kaufen oder in Supermärkten oder Bioläden gebrauchsfertige Sauerteige kaufen - wahlweise flüssig oder als Pulver.

Wer das Anstellgut selbst machen möchte, geht folgendermaßen vor: Am ersten Tag 100 g Roggenmehl (Type 1150) und 100 g lauwarmes Wasser (ca. 30 Grad) in einer Schüssel (mit Deckel) verrühren. Alles für 24 Stunden an einem warmen Ort (ca. 26 bis 28 Grad) reifen lassen.

Am nächsten Tag den Ansatz mit weiteren 100 g Roggenmehl und 100 g Wasser (ca. 30 Grad) verrühren. Diese wieder zugedeckt 24 Stunden an einem Warmen Ort reifen lassen. Diesen Vorgang auch am dritten und vierten Tag wiederholen. Am fünften Tag ist das Anstellgut fertig. Es sollte angenehm und leicht säuerlich duften. Riecht zu sauer oder stechend ist es nur noch gut für den Mülleimer. Das gelungene Anstellgut ist jetzt reif, für die Zubereitung eines Sauerteigs. In einem verschlossenen Schraubglas kann das Anstellgut etwa 7 Tage im Kühlschrank lagern. Im Tiefkühler bleibt der Vorrat mehrere Monate haltbar. Gewünschte Menge dann nach Bedarf auftauen.

Die Fensterprobe wird gemacht, um festzustellen, ob weizen- bzw. dinkellastige Teig fertig ausgeknetet sind. Dafür nimmt man eine kleine Teigportion zwischen die Finger und zieht diese so weit auseinander, bis eine hauchdünne Teigschicht entstanden ist. Gelingt es, den Teig so dünn auszuziehen, dass man eine Zeitung hindurch lesen kann, ohne dass er reißt, ist der Teig fertig geknetet. Die Bäcker sprechen dann davon, dass sich der Teig gut fenstern lässt. Überwiegt der Roggenanteil im Teig, funktioniert der Test leider nicht mehr.