

Kerniges Möhrenbrot aus dem Ofenmeister

Zutaten:

Sauerteig (12 h vorher):
200 g Weizenmehl Typ 1050
150 g Wasser
10 g Roggenanstellgut

Tipp! Falls kein Sauerteig vorhanden einfach den
Vorteig mit 3 g Hefe ansetzen!

Brühstück (3 h vorher):
50 g Kürbiskerne
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Haferflocken
120 g Wasser
150 g geriebene Karotten

Hauptteig
50 g Wasser
10 g frische Hefe
10 g Honig
Vorteig
Brühstück
100 g Weizenmehl Typ 550
150 g Weizenmehl Typ 1050
100 g Roggenmehl Typ 1150
2 TL Salz
20 g Kürbiskernöl



Zubereitung:

Sauerteig: Sauerteigzutaten vermischen und abgedeckt 12 h bei Raumtemperatur stehen lassen.
Tipp: Falls kein Sauerteig vorhanden, einfach den Vorteig mit 3 g Hefe ansetzen.

Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Haferflocken trocken in einer Pfanne rösten und dann mit den geriebenen Karotten mischen. Mit kochendem Wasser übergießen und mindestens 3 h quellen lassen.

Hefe in Wasser und Honig auflösen. Alle anderen Zutaten zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Thermomix 3 Min. Teigknetstufe. Den Teig in eine geölte Schüssel geben und abgedeckt mindestens 2 h gehen lassen.

Sodann den Teig auf die bemehlte Teigunterlage geben und rund und langwirken. Den Ofenmeister bemehlen und das Brot reinsetzen und abgedeckt gehen lassen bis der Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze aufgeheizt ist.

Unmittelbar vor dem Backen wird der Teigling mit einem scharfen Messer ca. 5-10 mm tief eingeschnitten. So kann das seitliche Aufreißen der Kruste verhindert werden und die Gase können aus dem Teig nach oben entweichen.

Den Ofenmeister in den Backofen geben und 60 min. mit Deckel fertig backen. Nach dem Backen sofort aus dem Topf nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Verwendete Produkte: Edelstahl Rührschüssel, Ofenmeister, Kuchengitter, Packs an!
Silikonhandschuhe

Sevi
bäckt und köchelt

Severine Schmid
Weidenstraße 8
74182 Obersulm

pampered|chef
SELBSTSTÄNDIGE DIREKTORIN