

## Karottenbrot

### Zutaten

#### Sauerteig

100 g Roggenmehl Typ 1150  
10 g Anstellgut  
80 g lauwarmes Wasser ca. 40°

#### Quellstück

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

#### Hauptteig

120 g Möhren fein geraspelt  
225 g Weizenmehl Typ 1050  
100 g Roggenmehl Typ 1150  
50 g Dinkelmehl Typ 630  
11 g Salz  
8 g frische Hefe  
180 g Möhrensaft

#### Karottenstreiche

50 g Möhrensaft  
28 g Roggenmehl Typ  
3 g frische Hefe

#### Außerdem

Roggenmehl zum Absieben Typ 1150



## Zubereitung

#### Sauerteig

Mehl, Wasser und Anstellgut in eine Schüssel geben und gut vermischen. Den Sauerteig abdecken und an einem warmen Ort mindestens 16 Std. reifen lassen.

#### Quellstück

Für das Quellstück Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten. Zusammen mit den Haferflocken und dem Leinsamen und eine Schüssel geben und mit dem Wasser vermischen. Über Nacht quellen lassen.

## Hauptteig

1. Sauerteig, Quellstück und die übrigen Zutaten bis auf die Karottenraspeln in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und mit dem Knethaken ca. 5 Min. auf langsamer Stufe mischen. Dann ca. 4 Min. auf schneller Stufe kneten, bis ein Teig entstanden ist, der sich gut fenstern lässt. Zum Schluss die Karottenraspeln kurz unterkneten.
2. Den Teig im Raum mindestens 1 Std. ruhen lassen. Inzwischen für die Streiche alle Zutaten miteinander verrühren und ca. 45 Minuten quellen lassen, bis sich das Volumen verdreifacht hat.
3. Nach der Ruhezeit den Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche rundwirken und zu einem Tropfen rollen. Mit der Handkante den oberen Teil etwas abrollen, flach drücken und mit einem Teigschaber zweimal einstechen, um die Blätter darzustellen. Das Brot auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit der Karottenstreiche einpinseln, reichlich mit Roggenmehl absieben und ca. 40 Min. garen, bis die Oberfläche grobe Rissen bekommt. Dann mit einem scharfen Messer leicht einschneiden.
4. Inzwischen den Backofen samt Backstein auf 260°C Grad vorheizen. Brot mit dem Papier auf den Backstein in den heißen Ofen schieben, gut dampfen und in 60-65 Min. goldbraun backen. Nach ca. 5 Min. Backzeit die Ofentemperatur auf 220°C Grad, nach weiteren 20 Min. auf 200°C Grad reduzieren. Das fertige Brot (Klopffprobe) aus dem Ofen holen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

