



Genießen

Stefanie Biedermann

Donnerstag, 27.03.2025

Karotten-Stangenbrot

Für 20 Scheiben

Zutaten:

300 g Karottensaft
20 g frische Hefe
1 TL flüssiger Honig
130 g Karotten
500 g Dinkelmehl (Type 630)
1 TL Salz
3 TL grünes Pesto

Außerdem:

Backblech
Backpapier für das Blech
Mehl zum Bearbeiten

Zubereitung:

1. Für das Brot den Karottensaft in einen kleinen Topf geben und handwarm erhitzen.
2. Die Hefe zugeben und mit einem Schneebesen im Karottensaft auflösen.
3. Honig unterrühren und zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.
4. Inzwischen die Karotten schälen und putzen. Karotten abbrausen und auf der feinen Seite einer Vierkantreibe reiben oder im Blitzhacker fein zerkleinern.
5. Mehl, Salz und Karotten in eine Schüssel geben. Die Karotten-Hefe-Mischung ebenfalls in die Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührers oder in der Küchenmaschine 5 bis 8 Minuten zu einem Teig kneten, der sich vom Schüsselrand löst.
6. Den Teig in der Schüssel abgedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Std. gehen lassen.
7. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
8. Den Teig an den Schüsselrändern mit einer Teigkarte lockern und vorsichtig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche kippen. Teig nicht weiter kneten.
9. Den Teig zu einem länglichen Brot formen und dabei etwas in sich verdrehen, wie bei einem Wurzelbrot. Dabei soll die typische Karottenform entstehen. (siehe Video) Den Teigling auf das vorbereitete Blech legen.
10. Den Teigling oben an der Schmalseite zweimal einschneiden, so dass 3 Stränge entstehen. Diese Stränge so auseinanderziehen, dass sie wie Karottengrün aussehen. (siehe Video)
11. Jeden Strang mittig der Länge nach einschneiden, leicht öffnen und 1 TL Pesto darin verstreichen. (siehe Video)
12. Auch die Karotte mehrmals quer einschneiden, so dass die typischen Einkerbungen entstehen. (siehe Video)
13. Teigling abdecken und nochmal 15 Minuten gehen lassen.
14. Inzwischen Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen, dabei eine mit Wasser gefüllte ofenfeste Form auf den Boden des Backofens stellen.
15. Den Backofen öffnen (Vorsicht heißer Wasserdampf!), den Teigling auf dem Blech im unteren Ofendrittel sofort in den heißen Ofen schieben.
16. Die Ofenhitze auf 210 Grad reduzieren und das Karotten-Stangenbrot 20-25 Minuten (Stimmt die Backzeit?) backen.
17. Karotten-Stangenbrot auf einem Gitter auskühlen lassen.