

KAROTTENBROT

Rezept von Andreas Vogel von der "Konditorei Vogel" in Braunfels

Zutaten:

200 g Wasser
10 g Hefe
200 g Weizenmehl T550
80 g Weizenmehl T550
30 g Honig
4 g Salz
weißer Pfeffer
gemahlener Ingwer
Muskat
20 g Olivenöl
60 g grob geraspelte
Karotten
50 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Hefe in Wasser auflösen und mit Weizenmehl einen Vorteig herstellen und kräftig kneten. Bei Raumtemperatur abgedeckt 40 Minuten ruhen lassen.

Aus Weizenmehl, Honig, Salz, weißem Pfeffer, gemahlene Ingwer, Muskat, Olivenöl, grob geraspelten Karotten und Sonnenblumenkernen einen Teig kneten. Den Teig ca. 2 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Dann zu 360 g-Ballen wiegen und locker formen. 20 Minuten ruhen lassen. Den Teig mit Kürbiskernen und Roggenschlämme (aus Roggenmehl und Wasser angerührte Masse) zur Karottenform aufarbeiten und absetzen. Weitere 20 Minuten bei ca. 40°C gären lassen und bei 240°C ca. 20 Minuten backen.