

Bio-Möhrenbrot (Mühlenmöhrlì)

Zutaten für den Vorteig (für 1 Brot):

- 100 g feiner Bio-Roggenvollkornschrot
- 1 g frische Hefe
- 100 g Wasser

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren, bis das Wasser gebunden ist. Den Teig abdecken (z.B. mit einem Wachstuch) und 10 bis 12 Stunden bei Zimmertemperatur reifen lassen.

Zutaten für den Sauerteig:

- 10 g reifer Sauerteig (Anstellgut)
- 55 g feiner Bio-Roggenvollkornschrot
- 55 g (ca. 40 Grad) Wasser

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren, bis das Wasser gebunden ist. Den Teig abdecken (z.B. mit einem Wachstuch) und 10 bis 12 Stunden bei Zimmertemperatur reifen lassen.

Zutaten für das Saatenquellstück:

- 20 g Bio-Sonnenblumenkerne
- 20 g Bio-Walnüsse
- 40 g Wasser

Sonnenblumenkerne im Ofen bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) 5 bis 10 Minuten rösten, sodass sie eine schöne Bräune bekommen und nussig riechen. Mit den anderen Zutaten in eine Schüssel geben, vermengen und 5 bis 10 Stunden bei Zimmertemperatur abgedeckt quellen lassen.

Zutaten für den Hauptteig:

- 200 g Vorteig
- 120 g Sauerteig
- 80 g Saatenquellstück
- 100 g Bio-Weizenvollkornmehl
- 85 g Bio-Möhren
- 7 g Quellsalz
- 1 g Hefe
- 50 g lauwarmes Wasser
- 200 g Bio-Sonnenblumenkerne

Möhren grob raspeln. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und mit dem Knethaken 5 bis 10 Minuten bei langsamer Stufe verkneten. Wer keine Küchenmaschine hat, kann natürlich auch mit der Hand kneten. Den Teig in einer abgedeckten Schüssel (z.B. mit einem Wachstuch) bei Zimmertemperatur 1 Stunde ruhen lassen.

Sonnenblumenkerne in eine Schüssel geben, den Teig mit nassen Händen zu einem Brot formen und rundherum in den Kernen wälzen. In eine Kastenform (16,5 cm lang, 9 cm breit, 8,5 cm hoch) geben und abdecken (z.B. mit einem Wachstuch). 2 bis 3 Stunden bei Zimmertemperatur oder 10 bis 18 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen, bis der Teig gut aufgegangen ist.

Backen:

- 50 g warmes Wasser

Backofen auf 250 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Brot auf ein Blech im heißen Ofen setzen, Wasser auf den Boden des Backofens gießen und das Brot etwa 60 Minuten backen. Nach 5 Minuten Backzeit die Temperatur auf 190 Grad reduzieren.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 31.07.2023

Koch/Köchin: Tim Lessau

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen