Karotten – Saatenbrot

Das gesunde, ballaststoffreiche und aromatische Brot – feinporig und mit saftiger Krume! Karotte und Quark verleihen dem Brot die herrlich saftige Textur!

FREI VON: Gluten, Weizen, Milch, Ei, Soja, Lupine, Haushaltszucker, Mais

Für ein Brot mit etwa 1.000g

425ml Wasser, lauwarm
3/4 Würfel Frischhefe ODER 1,5 P. Trockenhefe
200g Reismehl, hell
100g Kartoffelstärke
80g Tapiokastärke
60g Teffmehl
100g Sonnenblumenkerne
60g Leinsamen
40g Chia-Samen
1 EL Flohsamenschalenpulver
2 TL Pfeilwurzelstärke
2 – 2,5 TL Salz
1 TL Rohrohrzucker
80g Magerquark ODER 70g Sojaquark
100g Karotte, fein geraspelt
2 EL Speiseöl
2 EL Essig

1. Die Hefe, egal ob Trocken- oder Frischhefe, in der lauwarmen Flüssigkeit auflösen.

2. Alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und mischen.
3. Hefewasser, Quark, Karottenraspel, Öl und Essig zum Mehlgemisch geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Der Teig soll eine zähe und klebrige Textur aufweisen.
4. Den Teig in ein SEHR GUT bemehltes Gärkörbchen einfüllen und an einem warmen Ort etwa 1,5 Stunden aufgehen lassen. Steht kein Gärkörbchen zur Verfügung, den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform einfüllen und darin aufgehen lassen.
5. Den Teig im Gärkörbchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen. Den Teig in der Kastenform in der Form belassen und gleich darin abbacken. Im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) 20 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 200 Grad reduzieren und das Brot weitere 40 – 45 Minuten backen.
6. Das fertige Brot aus dem Ofen nehmen. Um festzustellen ob es durchgebacken ist, auf die Brotunterseite klopfen, es muss hohl klingen. Das Brot auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und das überschüssige Mehl abklopfen.

Anmerkung: Gerne wird beim Brotbacken eine feuerfeste Schale mit Wasser auf dem Backofenboden platziert, damit es dem Brot eine saftige Krume verleiht. Dieses Brotrezept beinhaltet bereits saftige Zutaten wie Quark und Karotte. Wird nun zusätzlich eine Wasserschale mit in den Ofen gestellt, so wird das Brot innen speckig!

Zutatenvarianten:
Helles Reismehl: Vollkornreismehl
Teffmehl: Kastanienmehl oder etwa 80g Buchweizenmehl
Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Chia-Samen: Ein Teil der Saaten kann auch durch Kürbiskerne ersetzt werden.
Pfeilwurzelstärke: Johannisbrotkernmehl oder Guarkernmehl
Rohrohrzucker: Eine Zuckeralternative nach Wahl

rezepte-glutenfrei.de