

Rübli-Hafer-Brot ohne Kneten

👉 Leicht ⌚ ca. 145 Min.



Zutaten | 1 Portion

400 g Möhren
½ Packung (35 g) flüssiger
Sauerteig
10 g frische Hefe
1 EL Ahornsirup

Zubereitung

Die Möhren putzen und schälen. 100 g Möhren fein raspeln. Übrige Möhren in Stücken in einem Topf mit Wasser bedecken und zugedeckt ca. 12 Minuten dünsten. Möhren abgießen, abtropfen lassen und pürieren. Für den Teig Sauerteig, zerbröckelte Hefe und Ahornsirup



300 g Dinkel-Vollkornmehl
100 g Roggen-Vollkornmehl
50 g Haferkleie-Grieß
50 g zarte Haferflocken
1 TL Kurkumapulver
10 g Salz
je 25 g Kürbiskerne und
kernige Haferflocken
Mehl zum Bestreuen
Großer Holzkochlöffel,
Teigkarte

Nährwerte pro Portion

kcal	170
Kohlenhydrate	26 g
Ballaststoffe (0,5g Beta- Glucan)	6 g
Eiweiß	6 g
Fett	4 g
Salz	0,8 g

mit 150 ml lauwarmem Wasser verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Beide Mehlsorten, Haferkleie, Haferflocken, Kurkuma, Salz, Möhrenpüree und -raspel in eine Rührschüssel geben, Wasser-Gemisch zugeben und mit dem Holzkochlöffel zu einem klebrigen Teig vermengen und rühren. Mit etwas Mehl bestreut abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 ½ Stunden gehen lassen. Nach der Hälfte der Gehzeit den Teig mit einer Teigkarte zu einer Kugel falten, weitergehen lassen.

Kurz vor Ende der Gehzeit den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze (225 °C Umluft) vorheizen. Dabei einen runden ofenfesten Topf oder Bräter mit Deckel (z. B. gusseiserner Schmortopf oder Römertopf) in den Ofen stellen (2. Schiene von unten) und mitvorheizen. Teig in den Topf (Vorsicht, heiß!) geben. Oberfläche mit einem Messer mehrmals einritzen. Kürbiskerne und Haferflocken auf das Brot streuen. Deckel auflegen und das Brot im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen. Deckel abnehmen und das Brot weitere ca. 5 Min. backen. Auskühlen lassen.