

DINKEL-KAROTTEN-BROT MIT MAIS

1 Brot | Quellstück: 2 Std. | Stockgare: 30 Min. |
Stückgare: ca. 1 Std. | Backzeit: 45 Min.



Dieses Rezept ist aus meinem [Backbuch Brot, Brötchen und Gebäck*](#) und ich habe es noch etwas erweitert. Ein ähnliches Brot habe ich mal in Costa Rica gegessen. Es war super saftig und hat großartig geschmeckt.

Anschließend habe ich meine eigene Version davon entwickelt. Probier es mal aus!

Schritt 1

Leinsamen in eine Schüssel geben und mit dem kalten Wasser übergießen. Die Sonnenblumenkerne in einer zweiten Schüssel mit so viel kochendem Wasser übergießen, dass sie gut damit bedeckt sind. Beides 2 Stunden einweichen.

Schritt 2

Das Wasser in die Knetschüssel einer Küchenmaschine geben und die Hefe darin mithilfe eines Schneebesens auflösen. Mehl, Salz, Olivenöl und die geriebene Karotte ebenfalls dazugeben. 5 Minuten auf Stufe 1 kneten.

Schritt 3

Die Sonnenblumenkerne in einem Sieb gut abtropfen lassen und mit dem Mais und den Leinsamen (müssen nicht abgetropft werden) zum Teig geben. Weitere 2 Minuten auf Stufe 1 kneten. Den Teig anschließend abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Schritt 4

Eine Kastenform mit Butter oder Trennspray ausfetten. Den Teig darin verteilen und glatt streichen. Das geht am besten mit einem Spatel, den man anfeuchtet. Die Haferkleie gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Anschließend abgedeckt etwa 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Schritt 5

Den Backofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schritt 6

Das Brot im Ofen auf mittlerer Schiene 20 Minuten unter Zugabe von Schwaden (siehe Tipps) backen. Nach 20 Minuten die Ofentür öffnen und den Dampf ablassen. Die Temperatur auf 200°C herunterdrehen und Brot weitere 25 Minuten backen.

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

Meine Töpfe und Pfannen*:

Dinkel-Karotten-Brot mit Mais

Tipps

Die letzten 10 Minuten der Backzeit kann man das Brot vorsichtig aus der Kastenform nehmen und ohne die Form backen. So bekommt es eine schönere Kruste.

Um den nötigen Dampf zum Backen zu erzeugen, stellt man bereits beim Vorheizen eine ofenfeste temperaturbeständige Form (am besten aus Metall, auf keinen Fall aus Keramik) auf den Ofenboden und gibt dort dann Wasser rein, sobald man das Brot in den Ofen geschoben hat. Das Wasser verdampft dann schnell und

das Brot bekommt die nötige Feuchtigkeit.

Man kann das Brot auch mit 5g Hefe zubereiten, abgedeckt über Nacht im Kühlschrank gehen lassen und am Morgen backen.

Rezept für 1 Brot in Kastenform (30 x 10 x 8cm):

- 40g geschrotete Leinsamen
- 40g kaltes Wasser
- 40g Sonnenblumenkerne
- kochendes Wasser
- 240g Wasser (Zimmertemperatur)
- 8g frische Hefe (alternativ 2,5g Trockenhefe)
- 10g Olivenöl
- 200g Vollkorn Dinkelmehl (alternativ Weizenvollkorn)
- 200g Dinkelmehl Typ 630 (alternativ Weizenmehl Typ 550)
- 10g Salz
- 70g Karotte, fein gerieben
- 100g Mais aus der Dose (Abtropfgewicht)
- etwas Haferkleie (optional)
- etwas Butter oder Trennspray für die Form

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.5 / 5. Anzahl der Bewertungen 80

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Mein Backbuch*](#)