



Saftiges Vollkorn-Kastenbrot mit Mais und Möhre

Zutaten:

500 g Vollkornmehl (Dinkel- oder Weizen, gerne auch gemischt)
500 g Wasser, lauwarm
1 Würfel Hefe
1 Tropfen Honig
2 TL Salz
40 ml Obstessig (z.B. Apfelessig, Balsamico hell)
80 g Haferflocken, fein
70 g Kürbiskerne
2 EL Leinsamen
80 g Mais
1 Möhre, geraspelt (ca. 80 g)
ca. 2 EL Haferflocken für die Form + 1 EL Kürbiskerne zum Bestreuen

Zubereitung:

Die Hefe mit Wasser in einer Rührschüssel auflösen (TM 2,5 Min./ 37°C/ Stufe 2). Restliche Zutaten (außer Mais + Möhre) zugeben und verrühren (TM 2 Min./ Teigstufe), nun Mais + Möhrenraspeln zugeben und unterkneten (TM 30 Sek./ Teigstufe). Eine Kastenform fetten und mit Haferflocken ausstreuen, den flüssigen Teig einfüllen und mit etwas Kürbiskernen bestreuen. Das Brot in den kalten Ofen schieben und bei 200°C Ober- Unterhitze für 65 Minuten backen.

Nach 10 Min. Backzeit das Brot mit einem Messer einschneiden, damit es in der Form gleichmäßig hoch geht.

Das fertig gebackene Brot nur noch kurz in der Form ruhen lassen (es darf nicht zu schwitzen beginnen), dann stürzen und bis zum Verzehr vollständig auskühlen lassen.

Hinweis:

Die Möhre nicht zu fein raspeln, die Stücke sollen später im Brot zu erkennen sein.

Tipp für eine weichere Krume:

Bedecke das Brot nach dem Einschneiden mit Alufolie und nimm diese erst wieder 10 Min. vor Backzeitende ab.



Guten Appetit und gutes Gelingen wünscht LelaLecker eure Küchenfee aus Hohenlohe!

www.lalalecker.de