

**Kochdauer:**

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

gut machbar

**Zutaten:**

600 g Weizenmehl  
1 Pkg. Germ  
300 ml lauwarmes Wasser  
1 EL Honig  
0,5 TL Salz  
500 g Karotten  
Pfeffer, frisch gemahlen  
40 g Sonnenblumenkerne  
Butter  
Semmelbrösel

**Mein persönlicher Tipp**

Haltbar machen in Gläsern: Gläser nicht voll füllen. Nach dem Backen luftdicht verschließen und im Wasserbad noch 20 Minuten dämpfen.  
Haltbarkeit: mindestens 6 Monate im Weckglas..

**Ida Traupmann**

Seminarbäuerin aus Sumetendorf

**Quellen:**

- Ida Traupmann: *Rezept aus Bäuerinnenkochkurs*

## Saftiges Karottenbrot in Sturzgläsern

**Zubereitung****für 10 Sturz- (Weck-) gläser**

- Das Mehl sieben und in eine Schüssel geben, eine Mulde machen, die Germ hineinbröckeln, mit 1/3 der Wassermenge die Germ und etwas Mehl verrühren. Diesen Ansatz mit Mehl bestreuen.
- Die Schüssel zudecken und den Vorteig ca. 15 Minuten warm gehen lassen, bis die Oberfläche deutliche Risse zeigt.
- In der Zwischenzeit die Karotten schälen und grob raspeln. Die Gläser sorgfältig mit Butter ausfetten und mit Bröseln bestreuen.
- Den Honig, das restliche Wasser, Salz und Pfeffer dazugeben, alles händisch oder maschinell verkneden. Beim maschinellen Verkneden, die Zutaten zuerst auf niedrigster Stufe, dann 5 Minuten auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Zuletzt die Sonnenblumenkerne und Karotten unterkneten.
- Die Schüssel wieder zudecken und nochmals gehen lassen, bis der Teig das Doppelte seines Volumen erreicht hat.
- Den Teig herausgeben und kurz durchkneten, in 10 Portionen teilen.
- Jedes Teilstück zu einer Kugel formen, in die vorbereiteten Gläser geben und zugedeckt weitere 20 Minuten gehen lassen.
- Das Backrohr auf 200 Grad vorheizen.
- Die Gläser (nicht verschlossen) auf das kalte Backofengitter stellen und ins Rohr schieben, ca. 40 Minuten backen.
- Wenn sie durchgebacken sind, aus den Ofen nehmen, auf ein Gitter stellen und auskühlen lassen. Zum Servieren die Brote aus den Gläsern lösen und ausgekühlt genießen.
- Sie schmecken am besten mit einem Aufstrich oder mit Butter.

