



#### 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 verkneten. Beim maschinellen Verkneten, 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.