



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



Foto: Caecilia Geißegger - Nicht zur freien Verwendung

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.

Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen
traditionell & saisonal

SEMINAR
BÄUER
INNEN



lk Bäuerinnen
Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investieren Europa in
die ländlichen Gebiete.

