



**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.



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  
Landesförderungsrahmen  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete



Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen

traditionell & saisonal

SEMINAR  
BAUER  
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  
Landwirtschafts- und  
Ressort für die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.

