Flotte Karotte

PROJEKT
KINDERBROT

MICHAEL KRESS

Mein erstes Brot „Flotte Karotte“

Die Flotte Karotte, wie Felix zu seinem Lieblingsbrot sagt, ist das Brot mit Obst und Gemüse, wunderbar saftig und fruchtig im Geschmack. Die Idee des Brotes bei der Entwicklung: Gemüse im Brot? Ja, das geht und ja, das schmeckt 😊 auch richtig, richtig lecker!

Einkaufsliste

Flotte Karotte Vollkornmehlmischung von den Urkornpuristen

Frische Hefe (Würfel)

Bio Möhren gerieben

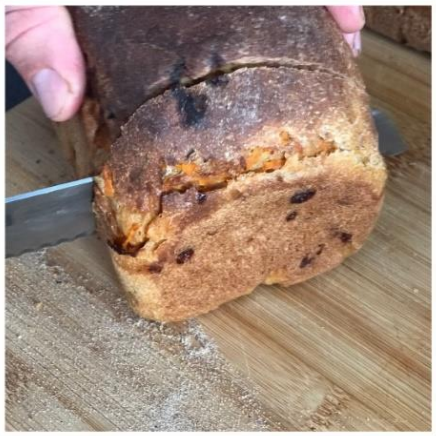
Bio Äpfel gewürfelt

Salz

Sauerteig, mein neues Haustier

Bio Möhrensaft

Sonnenblumenöl



TAG 1 - Backvorbereitungen

a. So mache ich meinen Vorteig:

Dazu brauche ich eine Schüssel mit Deckel

In die Schüssel kommen:

2 orange Becher **kaltes Wasser**

1 gelber Becher Hefe, gebröselt mit einem Löffel verrühren

TAG 1 - Backvorbereitungen

1 roter Becher Flotte Karotte Vollkornmehl, glatt abgestrichen

Mit einem Löffel gut verrühren

In den Kühlschrank stellen für **12-24 Stunden**

TAG 1 - Backvorbereitungen

b. So mache ich meinen Sauerteig:

Dazu brauche ich eine Schüssel mit Deckel

für den Sauerteig

Eine Schüssel mit Wasser für die Finger

und Becher

In die Schüssel kommen:

2 orange Becher **warmes Wasser**

TAG 1 - Backvorbereitungen

1 gelber Becher Sauerteig,

mein neues Haustier

Becher und Finger zuerst nass machen

Sauerteig eindrücken und abstreichen

Sauerteig mit nassem Finger

aus dem Becher kratzen

und mit einem Löffel verrühren

TAG 1 - Backvorbereitungen

1 roter Becher Flotte Karotte Vollkornmehl, glatt abgestrichen

Mit einem Löffel gut verrühren

12-15 Stunden in der Küche stehen lassen. Anschließend muss der fertige Sauerteig bis zur Verwendung in den Kühlschrank

In der kälteren Jahreszeit

an einen warmen

Ort stellen, damit der

Sauerteig nicht auskühlt

TAG 2 - Backtag

c. So mache ich meinen Brotteig:

<u>Dazu brauche ich:</u>

Eine große Rührschüssel

Eine Schüssel mit Wasser für die Finger und Becher

Bio Möhrensaft

Geriebene Möhren und gewürfelte Äpfel

Sauberes Geschirrhandtuch zum Abdecken

Backpapier und Sonnenblumenöl

Gut gefettete Backform

Blech/Form für Wasserdampf

In die Schüssel kommen:

Der fertige Vorteig

In der kälteren Jahreszeit den Vorteig

2-3 Stunden vor dem Backen

aus dem Kühlschrank nehmen,

damit der Vorteig nicht zu kalt ist

TAG 2 - Backtag

Der fertige Sauerteig

3 orange Becher kaltes Wasser

In der kälteren Jahreszeit bitte warmes Wasser verwenden

2 orange Becher Bio Möhrensaft

TAG 2 - Backtag

1 gelber Becher Salz

1 grüner Becher Hefe, gebröselt

Mit einem Löffel gut verrühren

1 roter Becher Flotte Karotte Vollkornmehl,

glatt abgestrichen

TAG 2 - Backtag

1 blauer Becher und 2 orange Becher

Flotte Karotte Vollkornmehl

Alle Zutaten mit einem Löffel verrühren

Anschließend mit **nassen** Händen vergreifen

15min abgedeckt ruhen lassen

TAG 2 - Backtag

Auf dem Backpapier einen gelben Becher Sonnenblumenöl verreiben

Teig aus der Schüssel auf das Backpapier geben

Teig mit **nassen** Händen auf dem Backpapier verteilen

TAG 2 - Backtag

Teig von allen 4 Seiten in die Mitte zusammenfalten

Teig erneut **4x** mit **nassen** Händen verteilen und anschließend falten

Teig zurück in die Schüssel und 15min ruhen lassen

TAG 2 - Backtag

Wieder einen gelben Becher Sonnenblumenöl auf das Backpapier

Teig erneut **2x** mit **nassen** Händen verteilen und anschließend falten

Nun 1 roten Becher geriebenen Möhren auf dem Teig verteilen und wieder von allen Seiten falten

TAG 2 - Backtag

Den Teig wieder auf dem Backpapier verteilen und 1 roten Becher gewürfelten Äpfel auf dem Teig verteilen. Von allen Seiten wieder falten

Fertigen Teig aufrollen und in die gut gefettete Backform legen

Mit **nassen** Händen den Teig in die Form drücken

TAG 2 - Backtag

Die Backform mit einem Geschirrtuch abdecken

Den Backofen auf Umluft stellen und auf 230 °C vorheizen

Ein Blech oder eine Backform für Wasserdampf

in den Backofen stellen

TAG 2 - Backtag

Wenn der Teig fingerbreit unter dem Rand der Backform ist, ist er reif.

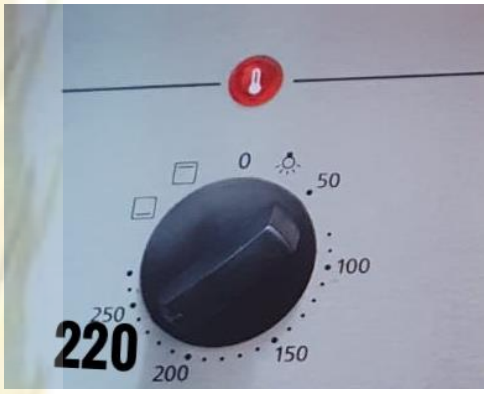
Nun kann das Brot in den Backofen

Anschließend schnell einen blauen Becher Wasser in das Blech für den Wasserdampf geben und sofort den Ofen schließen

10 Minuten backen bei 230 °C

TAG 2 - Backtag

Anschließend die Temperatur auf 220 °C zurückstellen und für 30 Minuten fertig backen



Das fertige Brot aus dem Ofen nehmen und sofort aus der Form stürzen

Guten Appetit!

Bezugsquellen für die Zutaten

Die in diesem Rezept verwendeten Mehle und Getreide, ebenso die Backform, können bezogen werden unter:

www.urkornpuristen.de

Den Starter Sauerteig bekommt man beim freundlichen Handwerksbäcker um die Ecke oder beispielsweise im Internet unter:

www.bongu.de
(Champagnerroggenstarter)

Die Becherküche ist erhältlich unter:

www.becherkueche.de

© 2022 Brotsommelier Michael Kress

Alle Rechte vorbehalten.

Die Verbreitung durch Fernsehen, Film und Funk, Social Media, nur nach Absprache gestattet. Die gewerbliche Nutzung des Rezeptes ist untersagt.

Idee, Rezepte: Michael Kress

Fotografie: Sven Sasse- Rösch, Lars Röske, Michael Kress