

Karotten Sauerteigbrot (nach Heidi Beeck)

Zutaten

40g	Sauerteig oder Lievito Madre (aktiv)
200ml	Wasser
250ml	Buttermilch
5g	Flohsamenschalen
12g	Salz
250g	Khorasanweizen Vollkornmehl „extrafein“
250g	Einkorn Vollkornmehl „extrafein“
180g	Karotten, roh, geraspelt
2 EL	Öl



Zubereitung

- Sauerteig mit Buttermilch, Wasser und Salz vermischen
- Mehl mit Flohsamenschalen mischen und zur Flüssigkeit geben
- 10 Minuten kneten
- Die fein geraspelte Karotten und das Öl unterkneten
- Mit nassen Händen mehrfach zu einem glatten Laib zusammenfalten und in eine mit Öl ausgepinselte, Schüssel legen.
- Mit einem Deckel verschließen und bei Raumtemperatur 12-16 Stunden gehen lassen (optional kann der Teig zwischendurch nochmal zusammenkneten um die Struktur zu verbessern)
- Nach der Teigruhe den Teigling auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem runden Laib formen und in ein bemehltes Gärkorbchen legen.

- Mit einem Tuch abdecken und nochmals 30-60 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen
- Einen gußeisernen Topf mit Deckel im Ofen bei 230°C aufheizen
- Den Teigling vorsichtig in den heißen Topf stürzen und mit einem scharfen Messer einschneiden.
- Deckel verschließen und für 60 Minuten bei 230°C O/U backen