



Möhren Quarkbrot

Zubereitungszeit Minuten **Rezept für:** 1 Kastenbrot

Zutaten:

2 Möhren (ca. 130 g - fein geraspelt)
500 g Dinkelmehl Typ 630
100 g Quark 20%
10 - 12 g Salz
30 g Frischhefe
200 g Wasser, lauwarm
100 - 150 ml Buttermilch, Zimmerwarm (je nachdem wie die beschaffenheit des Teiges ist)

Brühstück

2 EL Leinsamen
3 EL Müslimischung (ungesüßt, z.b. Dinkelflocken, Haferflocken, Weizenflocken usw. etwa 24 g)
2 EL Sonnenblumenkerne (etwa 40 g)

Alles mit 200 g Kochendem Wasser übergießen und 1 Std. einweichen lassen.

Bemerkungen: Durch den Quark ist die Krume schön locker und saftig. Das Brot schmeckt mit allen Belägen und bleibt recht lange frisch.

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Bei Zimmertemperatur 30 - 40 Minuten ruhen lassen, bis der Teig sein Volumen wesentlich verdoppelt hat.

Den Teig kurz durchkneten und in Form bringen, dann in eine gefettete Kastenform legen und 60 Minuten den Teig in der Kastenform aufgehen lassen, bis zum oberen Rand!

Backofen auf 230 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Die Brotoberfläche reichlich mit Wasser abstreichen und 10 Minuten bei 230 Grad anbacken, dann auf 200 Grad herunter schalten und in etwa 45 - 50 Minuten zu Ende backen.

Brot aus der Kastenform herausnehmen und auskühlen lassen, bis zum Anschnitt - Krume ist recht weich.