

Rüblibrot



Zutaten

200 g Möhren
1 EL Öl

250 g Weizenvollkornmehl
150 g Dinkelvollkornmehl
150 g Hafervollkornmehl

1 Würfel Hefe
1 EL Zucker
400-500 ml Wasser

2 EL Sonnenblumenkerne
evtl. angeröstet
2 EL Sesam
1-2 TL Salz
evtl. 2-3 EL Schnittlauch

Den Teig noch einmal durchkneten, in eine gefettete Backform geben, einschneiden und weitere 20 Min. gehen lassen.

Bei Backbeginn eine flache, hitzebeständige, mit Wasser gefüllte Schale in den Backofen stellen. Bei Heißlufttherden die Fettpfanne in die unterste Schiene einschieben und eine Tasse Wasser hineingießen.

Backzeiten

Zubereitung

putzen, waschen, fein raspeln, in Öl andünsten und abkühlen lassen

das Mehl in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben und eine kleine Vertiefung in das Mehl drücken

Hefe in die Vertiefung bröckeln, den Zucker darüber streuen, mit etwas lauwarmen Wasser verrühren und 20 Min. an einem warmen Ort gehen lassen

die restlichen Zutaten zusammen mit den Möhren auf das Mehl geben und zu einem Teig verarbeiten, 10 Min. kneten und gehen lassen, bis er das doppelte Volumen erreicht hat

Ober-/Unterhitze

10 Min. bei 220°C
40-50 Min. bei 180°C

Heißluft:

10 Min. bei 200°C
40-50 Min. bei 160°C