



hr1-DOLCE VITA

Lafer|Liebscher|Bracht

Walnuss-Möhren-Brot

für 1 Brot, Zubereitungszeit ca. 30 Minuten (+ ca. 1 ¾ Stunden zum Gehen + ca. 40 Minuten Backzeit)

ZUTATEN:

Brot:

250 g Möhren
250 g Walnuskerne
½ Würfel Hefe (21 g)
400 g Dinkelvollkornmehl
250 g Dinkelmehl Type 630
15 g Salz
3 EL kernige Haferflocken
Öl und Dinkelmehl für die Form und die Arbeitsfläche

Außerdem:

Kastenform (etwa 10 cm breit und 20 cm lang)
Küchenmaschine

ZUBEREITUNG:

Die Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Die Walnuskerne klein hacken. Die Hefe in 400 ml lauwarmes Wasser bröckeln und darin auflösen. Die beiden Mehlsorten, die geraspelten Möhren, 2/3 der gehackten Walnuskerne und das Salz in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben, das Hefewasser dazugießen und alles in etwa 5-10 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Eventuell bis zu weitere 50 ml warmes Wasser dazugeben.

Den Teig an einem warmen Ort zugedeckt etwa 1 Stunde gehen lassen. Die Kastenform ölen und mit Mehl ausstäuben. Den Teig auf einer mit Dinkelmehl bestäubten Arbeitsfläche zu einem großen Laib formen, in die Form geben und zugedeckt nochmals etwa 45 Minuten gehen lassen. Die Oberfläche dann mit etwas Wasser bepinseln und die restlichen gehackten Nüsse sowie die Haferflocken aufstreuen.

Den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die gefüllte Form in den heißen Ofen stellen, die Hitze auf 180°C reduzieren und das Brot etwa 40 Minuten backen.



hr1-DOLCE VITA

Rezept aus dem Buch:

Lafer|Liebscher|Bracht

Essen gegen Arthrose: Vegane Genussrezepte bei Schmerzen und Gelenkbeschwerden

Verlag Gräfe und Unzer

ISBN 978-3-8338-7425-3