



**Bislang habe ich noch kein Karottenbrot gegessen...** welches auch intensiv danach geschmeckt hätte. Die meisten sind über den Status der zumeist trocken-faden Brote nicht hinausgekommen, welche wir aus den frühen Achtziger Jahren von den ersten Bio-Bäckereien kennen. Auch heute bieten etliche Bäckereien Karottenbrote an, die beispielsweise mit „5 % Karottenanteil“ beworben werden. Man gewinnt den Eindruck, man solle dieses Brot kaufen, weil Karotten ja so gesund sind – aber so direkt schmecken will man davon eigentlich doch nichts.

Unser Brot hat nicht nur eine intensiv orange Farbe, sondern schmeckt auch sehr deutlich nach den gelben Rüben. Dies erreichen wir durch Verwendung von Karottensaft statt des Schüttwassers. Wer sich an den Geschmack zunächst herantasten möchte, tausche einen Teil des Saftes durch Wasser, verwende aber davon nur etwa 90 %. Wer also 100 g Saft ersetzen möchte, nehme nur 90 g Wasser.

Der Einsatz von getrockneten und gemahlene Kamillenblüten mag manchen von Euch zunächst irritieren, doch paßt diese – sparsam eingesetzt – hervorragend zu den Karotten, und Kürbiskerne und -öl verleihen dem Brot eine zusätzliche Tiefe.

Der Geschmack ist süßlich mit leichten Bitteraromen im Nachgang. Es paßt zu nahezu allen Belägen und Aufstrichen und ist auch sehr gut zum Dippen geeignet.

### Gesamtzutaten (für 2 Laibe à gut 500 g = 1 kg)

- 315 g Karottensaft
- 100 g Weizenmehl Vollkorn
- 405 g Weizenmehl 550
- 30 g Roggenmehl 997
- 5,7 g Hefe
- 15 g Anstellgut Weizen
- 100 g Kürbiskerne
- 40 g Wasser
- 180 g Karotten, fein geraspelt
- 10 g Kürbiskernöl
- 2 EL Kamilleblüten, getrocknet
- 20 g Salz

**Zubereitung** (Fertigstellung ca. 12 Uhr)

**Tag 1 – 19:15 Sauerteig**

- 115 g Karottensaft
- 15 g Anstellgut (Weizen)
- 100 g Weizenmehl Vollkorn

Vermischen und 14 Stunden an einem warmen Ort gären lassen.

**Vorteig**

- 80 g Karottensaft
- 0,7 g Frischhefe
- 70 g Weizenmehl 550

Vermischen und 14 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

**Brühstück**

100 g Kürbiskerne in der Pfanne ohne Fett anrösten, etwas abkühlen lassen, mit 40 g Wasser übergießen. Ab und zu umrühren und abgedeckt quellen lassen.

**Tag 2 – 9:15 Hauptteig**

- Sauerteig
- Vorteig
- Brühstück
- 120 g Karottensaft
- 180 g Karotten, fein geraspelt
- 5 g Hefe
- 20 g Salz
- 2 leicht gehäufte EL getrocknete Kamillenblüten, im Mixbecher oder einer Schlagwerk-Kaffeemühle fein pulverisiert
- 30 g Roggenmehl 997
- 335 g Weizenmehl 550

4 Minuten langsam, dann 8 Minuten schnell zu einem elastischen Teig kneten. Gegen Ende das Kürbiskernöl in einem dünnen Strahl unterkneten, ggfs. mit der Teigkarte nachhelfen. 30 Minuten Teigruhe.

**Tag 2 – 10:00** Den Teig in zwei Teile teilen und zu Laiben wirken. In Gärkörben 60 Minuten lang an einem warmen Ort gehen lassen. Solltet Ihr stattdessen einen großen Laib backen, erhöht sich die Stückgare auf etwa 70 Minuten.

**Tag 2 – 11:10** Bei 250°C einschließen und schwaden.

**Tag 2 – 11:25** Nach 15 Minuten auf 200°C herunterschalten und 35 Minuten fertig backen.