

KAMUT-KAROTTEN-KASTEN MIT PEKANNÜSSEN

Posted on 23. April 2019



Nach den üppigen Osterfeiertagen habe ich heute ein gesundes Brot Rezept mit hohem Vollkornanteil für euch: Einen Kamut-Karotten-Kasten mit Pekannüssen. Sehr lecker, sehr saftig, mit herrlich nussigen Aroma und sehr guter Frischhaltung. Also nicht nur etwas fürs gute Gewissen, sondern auch für den Gaumen. Dabei ist dieses Kastenbrot super einfach zubereitet und macht wenig Arbeit.



Falls ihr kein Kamutmehl zuhause habt, könnt ihr natürlich auch einfach Weizen- oder Dinkelmehl nehmen. Mit Weizenmehl könnt ihr alles 1:1 ersetzen. Bei der Verwendung von Dinkelmehl würde ich euch dazu raten, den Teig etwas kürzer zu kneten. Helle Kamutmehl ersetzt ihr dann am besten durch Dinkelmehl Type 1050 und das Kamutvollkornmehl durch Dinkelvollkornmehl.

Der Kamut-Karotten-Kasten ist super easy zubereitet. Zwar benötigt das Rezept insgesamt schon einiges an Zeit, das meiste ist aber die Gehzeit vom Teig. Der eigentlich Arbeitsaufwand ist eher gering. Seit ihr noch auf der Suche nach weiteren unkomplizierten Brot-Rezepten in dieser Art? Ihr findet hier schon eine ganze Reihe von leckeren Kastenbroten auf Cookie und Co: Zum Beispiel mein [Rotkorn-Süßkartoffel-Brot](#), [Dinkel-Möhren-Vollkornbrot](#), [Ruchbrot mit Malzbier](#), [Kürbis-Kamut-Kasten](#), [Kartoffel-Kürbiskern-Brot](#), [Kartoffel-Kefir-Kasten](#), [Dinkel-Weißbrot](#) und [Guten Morgen](#)

[Weißbrot](#), [Malzbierbrot](#), [Kornkasten](#), [Dinkel-Möhren-Vollkornbrot](#), [Alpenruchbrot](#) sowie mein [Körnerbrot mit Kefir](#). So..jetzt könnt ihr erstmal eine Weile stöbern. Aber am besten setzt ihr vorher erstmal schnell den Kamut-Karotten-Kasten und stöbert ganz in Ruhe während der Teig den Rest der Arbeit macht...



Kamut-Karotten-Kasten



Arbeitszeit:

30 Minuten

Wartezeit:

12 Stunden 30 Minuten

Gesamtzeit:

13 Stunden

Ertrag:

1 Brot(e) aus der 1 kg Brot-Form (23 x 11 x 9,5 cm)

Portionen:

Stück

Zutaten

Brühstück

- 20 g Sesam
- 80 g Pekannüsse ((ganz Hälften))
- 12 g Salz
- 40 g Wasser, siedend

Hauptteig

- 380 g Kamutvollkornmehl
- 120 g Kamutmehl, hell ((Type 812))
- 170 g Karotten, geschält
- 200 g Wasser +10-30 g (bei Bedarf)
- 250 g Buttermilch (aus dem Kühlschrank) (vegan: je zur Hälfte Wasser & Sojajoghurt)
- 10 g Ahornsirup, (alternativ: Honig oder brauner Zucker)
- 1 g frische Hefe
- 10 g ASG (Anstellgut) vom Sauerteig ((alternativ: 1 g frische Hefe))
- 1 Prise Vitamin C (ca. 0,3 g) (oder ca. 1/2 TL natürliches [Acerola-Pulver](#))
- 10 g Öl ((gerne Sesam- oder Nussöl))
- zusätzlich etwas Sesam für die Backform und zum Bestreuen

Zubereitung

Brühstück

1. Sesam und Pekannüsse mit dem siedenden Wasser überbrühen. Für etwa 2 Stunden abkühlen lassen.

Vorbereitungen

1. Für den Teig Wasser, Buttermilch sowie das gesamte Mehl kurz vermischen. Für 60 Minuten zur Autolyse stehen lassen.
2. Derweil die Backform gut einfetten. Mit reichlich Saaten ausstreuen und zusätzlich leicht bemehlen.
3. Karotten grob raspeln.

Hauptteig

1. Alle weiteren Zutaten für den Teig, bis auf Brühstück und Öl zum Autolyseteig hinzufügen und für 6-8 Minuten bei langsamer Geschwindigkeit verkneten.
2. Für 2 Minuten bei schneller Geschwindigkeit weiter kneten. Dabei nach und nach das Brühstück und Öl hinzufügen und bei Bedarf noch etwas Wasser.
3. In die vorbereitete Form geben und mit einem angefeuchteten Teigschaber glatt streichen.
4. Großzügig mit Sesam bestreuen und abdecken ([Haube*](#) / Plastiktüte).
5. 8-10 Stunden bei Zimmertemperatur (20-22°C) gehen lassen. (Alternativ für 4-5 Stunden bei ca. 28°C gehen lassen.)

Backen

1. Den Ofen rechtzeitig auf 230°C Ober-Unter-Hitze vorheizen.
2. In den vorgeheizten Backofen geben (1. Einschub von unten) und die Temperatur sofort auf 200°C senken. Für etwa 60 Minuten backen.
3. Das fertige Brot aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Notizen

Die Sesam und Pekannüsse können gerne vorher angeröstet werden, so schmecken sie noch intensiver.

Der Teig kann auch in zwei 500 g Brotformen (16 x 10 x 8,5 cm) aufgeteilt werden. Die Backzeit beträgt dann ca. 45-50 Minuten.

Wichtig: Falls ihr euer Vollkornmehl direkt vor der Teigherstellung selber frisch mahlen wollt, benötigt die Rezeptur weniger Flüssigkeit! Ich habe das frisch gemahlene Mehl für etwa 10 Tage abgelagert.

Kamut-Karotten-Kasten (Thermomix-Rezept)



[Rezept drucken](#)

Rezept teilen

•



•



•



•



•



•



Arbeitszeit:

20 Minuten

Wartezeit:

12 Stunden 40 Minuten

Gesamtzeit:

13 Stunden

Ertrag:

1 Brot(e) aus der 1 kg Brot-Form (23 x 11 x 9,5 cm)

Portionen:

Stück

Zutaten

Brühstück

- 20 g Sesam
- 80 g Pekannüsse ((ganz Hälften))
- 12 g Salz
- 40 g Wasser, siedend

Hauptteig

- 380 g Kamutvollkornmehl
- 120 g Kamutmehl, hell ((Type 812))
- 170 g Karotten, geschält
- 200 g Wasser + 10-30 g (bei Bedarf)
- 250 g Buttermilch (aus dem Kühlschrank) (vegan: je zur Hälfte Wasser & Sojajoghurt)
- 10 g Ahornsirup, (alternativ: Honig oder brauner Zucker)
- 1 g frische Hefe
- 10 g ASG (Anstellgut) vom Sauerteig ((alternativ: 1 g frische Hefe))
- 1 Prise Vitamin C (ca. 0,3 g) (oder ca. 1/2 TL natürliches [Acerola-Pulver](#))
- 10 g Öl ((gerne Sesam- oder Nussöl))
- zusätzlich etwas Sesam für die Backform und zum Bestreuen

Zubereitung

Brühstück

1. Sesam und Pekannüsse mit dem siedenden Wasser überbrühen. Für etwa 2 Stunden abkühlen lassen.

Vorbereitungen

1. Karotten in groben Stücken in den Mixtopf geben und 5 Sek./ Stufe 5 zerkleinern.

Umfüllen und zur Seite stellen.

2. Für den Teig Wasser, Buttermilch und das gesamte Mehl in den Mixtopf geben, 1 Min./ Teigknetstufe. Für 60 Minuten zur [Autolyse](#) stehen lassen.
3. Derweil die Backform gut einfetten. Mit reichlich Saaten ausstreuen und zusätzlich leicht bemehlen.

Hauptteig

1. Alle weiteren Zutaten für den Teig, bis auf Brühstück und Öl zum Autolyseteig hinzufügen und für 4 Minuten/ Teigknetstufe kneten. (Eventuell vorher mit dem Spatel vom Messer lösen.)
2. Für 1 Min./ Teigknetstufe weiterkneten. Dabei durch die Deckelöffnung das Brühstück und Öl hinzufügen und bei Bedarf noch etwas Wasser.
3. In die vorbereitete Form geben und mit einem angefeuchteten Teigschaber glatt streichen.
4. Großzügig mit Sesam bestreuen und abdecken ([Haube*](#) / Plastiktüte).
5. 8-10 Stunden bei Zimmertemperatur (20-22°C) gehen lassen. (Alternativ für 4-5 Stunden bei ca. 28°C gehen lassen.)

Backen

1. Den Ofen rechtzeitig auf 230°C Ober-Unter-Hitze vorheizen.
2. In den vorgeheizten Backofen geben (1. Einschub von unten) und die Temperatur sofort auf 200°C senken. Für etwa 60 Minuten backen.
3. Das fertige Brot aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Notizen

Die Sesam und Pekannüsse können gerne vorher angeröstet werden, so schmecken sie noch intensiver.

Der Teig kann auch in zwei 500 g Brotformen (16 x 10 x 8,5 cm) aufgeteilt werden. Die Backzeit beträgt dann ca. 45-50 Minuten.

Wichtig: Falls ihr euer Vollkornmehl direkt vor der Teigherstellung selber frisch mahlen wollt, benötigt die Rezeptur weniger Flüssigkeit! Ich habe das frisch gemahlene Mehl für etwa 10 Tage abgelagert.



Viel Spaß beim Nachbacken!