

KAROTTEN-KÖRNER-KRUSTE

Brühstück

- 100 g gemischte Saaten (optional geröstet (fertige Saatenmischung oder z.B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Leinsamen))
- 30 g Dinkelmalzflocken (oder geröstete Hafer-/ Dinkelflocken)
- 120 g Wasser (siedend)

Autolyseteig

- 175 g Dinkel Vollkornmehl (ich: Ur-Dinkel)
- 75 g Emmer Vollkornmehl (oder Dinkelvollkornmehl)
- 200 g Ruchmehl (alternativ Weizenmehl Type 1050)
- 200 g Wasser
- 150 g Joghurt (3,5% F (Sojajoghurt o.ä. geht auch))

Hauptteig

- 80 g Lievito Madre (aufgefrischt (alternativ 5 g Frischhefe + 50 g Ruchmehl + 30 g Wasser))
- 130 g Möhren (geschält und grob geraspelt)
- 10 g Barimalt Caramell (alternativ inaktives/ selbstgemachtes Backmalz oder Rübensirup)
- 3 g frische Hefe
- optional: 1 Prise(n) Vitamin C Pulver (oder ca. ½ TL Acerola Pulver)
- 12 g Salz
- 10 g Haselnussöl (oder anderes Öl)
- zusätzlich Saaten und Flocken nach Wahl zum Bestreuen

BRÜHSTÜCK

1. Alle Zutaten für das Brühstück mit dem siedenden Wasser überbrühen.
2. Für mindestens 2 Stunden quellen lassen.

AUTOLYSETEIG

1. Alle Zutaten für den Autolyseteig kurz aber gründlich vermischen.
2. Für 20 Minuten quellen lassen.

HAUPTTEIG

1. Autolyseteig, Lievito Madre, frische Hefe, Vitamin C/ Acerola und Barimalt für etwa 5 Minuten bei langsamer Geschwindigkeit kneten.
2. Anschließend Brühstück, Karotten, Öl und Salz hinzufügen und für 3 Minuten bei langsamer Geschwindigkeit weiter kneten.
3. Danach für ungefähr 1 Minute bei schneller Geschwindigkeit auskneten.

STOCKGARE

1. Für etwa 2 Stunden bei ca. 22-24°C zur Stockgare stellen.
2. Nach ca. 1 Stunde schonend dehnen und falten.
(Eine Volumenzunahme von etwa 50 % reicht aus.)

Formen

1. Ein Gärkorbchen leicht bemehlen und nach Wunsch mit Saaten und Flocken ausstreuen.
(Das Gärkorbchen eher reichlich bemessen sein.)
2. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche schonend zu einem Brotlaib formen (...oder 2 kleinen.)
Nach Wunsch ganz leicht anfeuchten und in Saaten wälzen.

STÜCKGARE

1. Stückgare bei Raumtemperatur

Für 3 Stunden bei ca. 22-24 Grad zur Stückgare stellen. Der Teigling sollte dabei deutlich aufgegangen sein.

Danach für 1 Stunde in den Kühlschrank (5°C) geben, die ersten 30 Minuten unbedeckt..

(Der Teigling kühlt so schneller und gleichmäßiger durch. Er wird stabiler und lässt sich vor dem Backen besser einschneiden.)

2. Alternativ Stückgare über Nacht im Kühlschrank:

Nach dem Formen direkt für für 10-12 Stunden im Kühlschrank (5°C) zur Gare stellen.

(Bei 8°C sind es etwa 6-8 Stunden.)

Anschließend ohne Akklimatisieren backen.

Backen

1. Rechtzeitig den Backofen auf 240°C Ober-/Unterhitze (210°C Heißluft/ Umluft) vorheizen, vorzugsweise zusammen mit einem Backstahl, Brotbackstein oder einem großen Gusstopf.
2. Backen im Topf:

Den Teigling nach der Gehzeit in den heißen Topf stürzen und den Deckel schließen. Für insgesamt 50-55 Minuten backen. Nach 20 Minuten der Backzeit die Temperatur auf 220°C senken. Nach weiteren 10 Minuten aus dem Topf nehmen und ohne Topf kräftig ausbacken.

3. Freigeschoben backen:

Für insgesamt 50-55 Minuten kräftig ausbacken. Sofort zu Beginn schwaden (Wasserdampf). Nach 10 Minuten die Ofentür öffnen, um die Feuchtigkeit abzulassen und die Temperatur auf 200°C senken.

Je nach Ofen gerne für die letzten 5-10 Minuten auf Heißluft umschalten oder die Tür wenn möglich einen kleinen Spalt auf lassen.

(Die Backzeit verkürzt sich bei 2 kleinen Laiben etwa um 10-15 Minuten.)

KNETEN IM THERMOMIX:

- Die Zutaten sollten möglichst kühl-schrankkalt sein.
- Autolyseteig: 1 Min./ Teigknetstufe mischen
- Hauptteig: insgesamt 3-3:30 Min./ Teigknetstufe kneten. Nach 2 Minuten Karotten, Brühstück, Öl und Salz durch die Deckelöffnung hinzufügen.