

KARTOFFEL-KEFIR-KASTEN (MIT ÜBERNACHTGARE)

Posted on 6. August 2018



Heute habe ich für euch ein neues Brotrezept, für einen leckeren Kartoffel-Kefir-Kasten. Ein sehr einfaches und saftiges Brot aus der Kastenform. Durch den Kartoffelanteil wird der Kartoffel-Kefir-Kasten schön locker und saftig und hält sich lange frisch...



Hier kommen allerdings keine frischen, gekochten Kartoffeln in den Teig oder Kartoffelbrei, sondern Kartoffelflocken oder alternativ Kartoffelpüreepulver. Dadurch könnt ihr dieses Brot auch backen, wenn mal keine Kartoffeln übrig sind oder ihr keine Kartoffeln im Haus habt. Falls ihr ein Brot-Rezept mit richtigen Kartoffeln, statt Kartoffelflocken sucht, findet ihr hier mein [Kartoffelbrot](#). Auch ein sehr fluffiges und schmackhaftes Brot, in das gekochte und durchgepresste Kartoffeln hineinkommen.

Das heutige Rezept funktioniert wieder nach dem easypeasy Übernacht-Prinzip, bei dem der Teig abends zubereitet und morgens nur noch gebacken wird. Super praktisch, alltagstauglich und sehr anfängerfreundlich. Hier findet ihr neben dem [Dinkel-Weißbrot](#) und [Guten Morgen Weißbrot](#) noch

meine weiteren Brot-Rezepte mit dieser Übernacht-Methode: [Malzbierbrot](#), [Kornkasten](#), [Dinkel-Möhren-Vollkornbrot](#), [Alpenruchbrot](#) und [Körnerbrot mit Kefir](#).



Bei dem Kartoffel-Kefir-Kasten könnt ihr euch auch für eine kürzere Gehzeit mit etwas mehr Hefe entscheiden, nämlich statt mit 1g Hefe über Nacht, mit 5g Hefe und 5 Stunden Gehzeit. Insgesamt gefällt mir dieses Brot natürlich mit Übernachtgare noch etwas besser, weil der Teig mehr Zeit hat Aroma zu entwickeln. Aber auch mit der "Kurz-Variante" wird der Kartoffel-Kefir-Kasten sehr lecker, locker und saftig. Manchmal muss es einfach auch mal etwas schneller gehen...



Zutaten für den Kartoffel-Kefir-Kasten:

(für 1kg Brot-Form, Kastenform ca. 30x12cm, Zauberkasten)

- 500g Kefir oder Buttermilch, kalt (vegan: 250g Sojajoghurt + 250g Wasser)
- 250g Ruchmehl oder Dinkel-Ruchmehl
- 100g Dinkelvollkornmehl
- 100g Lichtkornroggen-Vollkornmehl (ersatzweise Roggenvollkornmehl oder Einkornvollkornmehl)
- 50g [Pellkartoffelflocken](#) (alternativ Bio-Kartoffelpüree-Pulver)
- ca. 30-50g Wasser (je nach Mehl)
- 1g frische Hefe **oder** 5g frische Hefe (je nach Gehzeit)
- 10g Rübensirup, Gerstenmalzsirup oder Honig
- 10g Aromamalz oder [selbstgemachtes Backmalz](#)
- 15g Öl
- 12g Salz (Achtung: wenn Kartoffelpüree-Pulver weniger Salz nehmen)

Hinweis: Wassermenge kann etwas schwanken, je nach Mehl (v.a. Ruchmehl) und Kartoffelflocken. Der Teig sollte von der Konsistenz etwa wie ein fester Rührteig oder Waffelteig sein.

Kartoffel-Kefir-Kasten zubereiten:

1. Die Backform gut einfetten und mit Roggenmehl austreuen.
2. Hefe, und Rübensirup in dem Kefir auflösen.
3. Die restlichen Zutaten (bis auf Salz und Öl) hinzufügen und für etwa 3 Minuten auf niedrigster Stufe (ich: Stufe min.) vermischen und im mittleren Gang etwa 10 Minuten (ich: Stufe 1,5) gut auskneten.
4. Salz und Öl hinzufügen für etwa 1 Minute bei schneller Geschwindigkeit mit einkneten lassen (ich: Stufe 3.).
5. In die vorbereitete Kastenform füllen und mit einem angefeuchteten Teigschaber glatt streichen und mit Roggenmehl bestreuen.
6. Abgedeckt bei Zimmertemperatur (20-22°C) reifen lassen: Mit **1g** Hefe für 10-12 Stunden oder mit **5g** Hefe für etwa 5 Stunden. Der Teig sollte knapp den Rand der Backform erreicht haben (Vollgare).
7. Ofen rechtzeitig auf 250°C Ober-Unter-Hitze vorheizen.
8. In den untersten Einschub des vorgeheizten Ofens geben. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 200°C senken. Insgesamt für ca. 50 Minuten backen. (Zauberkasten auf 220°C vorheizen und durchgehend bei dieser Temperatur backen.)
9. Nach dem Backen aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Zubereitung mit dem Thermomix®:

1. Die Backform gut einfetten und mit Roggenmehl austreuen.
2. Hefe, Rübensirup und Kefir in den Mixtopf geben, 2 Min./ Stufe 2.
3. Alle weiteren Zutaten, bis auf Öl und Salz hinzufügen, 5 Min./ Teigknetstufe.
4. Öl und Salz hinzufügen, 1 Min./ Teigknetstufe.
5. In die vorbereitete Kastenform füllen und mit einem angefeuchteten Teigschaber glatt streichen und mit Roggenmehl bestreuen.
6. Abgedeckt bei Zimmertemperatur (20-22°C) reifen lassen: Mit **1g** Hefe für 10-12 Stunden oder mit **5g** Hefe für etwa 5 Stunden. Der Teig sollte knapp den Rand der Backform erreicht haben (Vollgare).
7. Ofen rechtzeitig auf 250°C Ober-Unter-Hitze vorheizen.

8. In den untersten Einschub des vorgeheizten Ofens geben. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 200°C senken. Insgesamt für ca. 50 Minuten backen. (Zauberkasten auf 220°C vorheizen und durchgehend bei dieser Temperatur backen.)
9. Nach dem Backen aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

