

ROTKORN-SÜSSKARTOFFEL-BROT (ÜBERNACHTGARE)

Posted on 8. März 2019



Rotkorn-Süßkartoffel-Brot. Klingt erstmal ungewohnt, aber auch interessant...?! Dann unbedingt nachbacken! Denn dieses Kastenbrot mit hohem Vollkornanteil schmeckt nicht nur sehr lecker, sondern ist auch sehr saftig und bleibt lange frisch. Eine einfaches und alltagstaugliches Brotrezept mit Übernachtgare...



Die Zubereitung ist genauso easy...

...wie bei meinen [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](#) und [Körnerbrot mit Kefir](#). Stöbert doch mal durch diese Reihe von Rezepten, alle werden mit dieser praktischen Übernacht-Methode zubereitet. Einfach, praktisch und mit tollem Backergebnis.

Dieses Rotkorn-Süßkartoffel-Brot backe ich immer, wenn Süßkartoffeln übrig sind oder weg müssen. So habe ich dieses Brot in den letzten Monaten schon einige male gebacken, meist mit unterschiedlichen Mehlsorten und -kombinationen. In dieser Variante mit Rotkornweizen, eine alte und fast vergessene Weizensorte, mag ich dieses Kastenbrot am liebsten. Die Getreidekörner des Rotkorns besitzen- wie der Name schon vermuten lässt- eine rötliche Färbung und sind reich an antioxidativen sekundären Pflanzenstoffen. Außerdem besticht dieses Getreide durch sein nussiges Aroma. Eine rundum tolle Abwechslung zum herkömmlichen Weizenvollkornmehl. Ich nutze es fast nur noch statt normalem Weizenvollkornmehl.

Außerdem ist das Rotkorn-Süßkartoffel-Brot eine tolle Alternative für alle, die Karotten im Brot nicht allzu sehr mögen. Denn der Geschmack der Süßkartoffel drängt sich nicht auf, bringt aber eine tolle Saftigkeit und Frischhaltung in den Teig. Wenn ihr es einfach und praktisch liebt und dazu noch neugierig geworden seid, dann verlängert sich heute eure Nachbackliste mal wieder ein Stückchen. ;) Viel Spaß beim Backen!



Das neue Brotbackbuch

von **COOKIE**

• HERZGEMACHT •



NEW!

Jetzt (vor)bestellen!



Zutaten für das Rotkorn-Süßkartoffel-Vollkornbrot:

(für eine 1 kg Brotform/ Kastenform ca. 30x11 cm)

- 350 g (Rotkorn-)Weizenvollkornmehl
- 150 g Weizenmehl Type 812/550
- 170 g Süßkartoffel, geschält

- 350 g Wasser
- 100 g Naturjoghurt, kalt (vegan: Sojajoghurt)
- 10 g Rübensirup oder brauner Zucker
- 2 g Hefe, frisch (**oder** 1g Hefe + 10 g [ASG vom Sauerteig](#))
- optional: 1 gute Prise Vitamin C (ca. 0,3 g) oder ca. 1/2 TL natürliches [Acerola-Pulver](#)
- 20 g Sesam, schwarz
- 20 g Sesam, weiß
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Leinsamen (geschrotet)
- 10-12 g Salz
- 10 g Öl (gerne auch ein Nussöl)
- zusätzlich: Sesam und Sonnenblumenkerne für die Backform

Die Saaten für den Teig können nach Wunsch gerne vorher angeröstet werden, so schmecken sie noch intensiver.

Wichtig: Falls ihr euer Vollkornmehl direkt vor der Teigherstellung selber frisch mahlen wollt, benötigt die Rezeptur weniger Flüssigkeit! Ich habe das selbst gemahlene Mehl für etwa 10-14 Tage ablagern lassen.

Rotkorn-Süßkartoffel-Brot zubereiten:

1. Für den Teig Wasser, Joghurt, Saaten sowie das gesamte Mehl kurz vermischen. Für 30-40 Minuten zur [Autolyse](#) stehen lassen.
2. Derweil die Backform gut einfetten. Mit reichlich Saaten ausstreuen und zusätzlich leicht bemehlen.
3. Die Süßkartoffelraspel, zusammen mit dem Rübensirup, der Hefe und ggf. dem Anstellgut (ASG) zum Autolyseteig geben.
4. Alle Zutaten, bis auf das Salz hinzufügen und für 6-8 Minuten verkneten.
5. Salz und Öl hinzufügen und nochmal für 2 Minuten unterkneten.
6. In die vorbereitete Form geben und mit einem angefeuchteten Teigschaber glatt streichen.
7. Großzügig mit Saaten bestreuen und abdecken.
8. 8-10 Stunden abgedeckt bei Zimmertemperatur (20-22°C) gehen lassen. (Alternativ für 4-5 Stunden bei ca. 28°C)
9. Den Ofen rechtzeitig auf 230°C Ober-Unter-Hitze vorheizen.
10. In den vorgeheizten Backofen geben (1. Einschub von unten) und die Temperatur sofort auf

200°C senken. Für etwa 60 Minuten backen.

11. Das fertige Brot aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

ZUBEREITUNG MIT THERMOMIX®:

1. Die Süßkartoffel in groben Stücken in den Mixtopf geben, und 5 Sek./ Stufe 5 zerkleinern. Umfüllen und zur Seite stellen.
2. Für den Teig Wasser, Joghurt, Saaten sowie das gesamte Mehl in den Mixtopf geben, 1 Min./ Teigknetstufe. Für 30-40 Minuten zur [Autolyse](#) stehen lassen.
3. Süßkartoffelraspel, zusammen mit dem Barimalt Caramell, der Hefe und ggf. dem Anstellgut (ASG) zum Autolyseteig geben. Für 4 Minuten/ Teigknetstufe kneten. (Eventuell vorher mit dem Spatel vom Messer lösen.)
4. Salz und Öl hinzufügen und für 30-60. Sek./ Teigknetstufe einkneten.
5. In die vorbereitete Form geben und mit einem angefeuchteten Teigschaber glatt streichen.
6. Großzügig mit Saaten bestreuen und abdecken..
7. 8-10 Stunden abgedeckt bei Zimmertemperatur (20-22°C) gehen lassen. (Alternativ für 4-5 Stunden bei ca. 28°C)
8. Den Ofen rechtzeitig auf 230°C Ober-Unter-Hitze vorheizen.
9. In den vorgeheizten Backofen geben (1. Einschub von unten) und die Temperatur sofort auf 200°C senken. Für etwa 60 Minuten backen.
10. Das fertige Brot aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

