



## Gesund und saftig: einfaches Kartoffelbrot

### Description

Tja, es ist Fastenzeit. Möglicherweise verzichtet ihr ja gerade auf Süßigkeiten? Ich zwar nicht ?, aber vielleicht freuen sich einige von euch deshalb über den heutigen Beitrag. Ich habe ein gesundes, unkompliziertes Kartoffel-Vollkornbrot für euch. Klingt gut? Schmeckt gut! Das Rezept habe ich aus „Unser Brot: Gesund, schnell und einfach mit der Gabelmethode“.

default watermark



frisches Brot



ein Scheibchen Brot...



Teig für Kartoffelbrot

default watermark



frischer Brotduft

default watermark



schokohimmel.com



kornbrot

schokohimmel.com

[Rezept drucken](#)

## Gesund und saftig: einfaches Kartoffelbrot

... ein saftiges, einfaches Vollkornbrot

Hier geht's um: Brot

Autor: Schokohimmel

### Zutaten

- 100 g gekochte mehligere Kartoffeln, durch ein Sieb gepresst (ich hatte aber sogar festkochende Kartoffeln, klappt auch)
- 100 ml Buttermilch

- 250 g Weizen-Vollkornmehl
- 50 g Roggen-Vollkornmehl
- 20 g Leinsamen
- ca. 5-7 g Salz
- 1 EL Kümmel
- 14 g frische Hefe
- lauwarmes Wasser

## So wird's gemacht

1. Kartoffelraspeln und Buttermilch in eine Schüssel geben, mit einer Gabel verrühren.
2. Die trockenen Zutaten hinzufügen und ebenfalls verrühren.
3. Eine kleine Grube in die Zutaten "drücken", dort die Hefe hineinsetzen. Circa eine halbe Tasse lauwarmes Wasser hinzufügen. Mit der Gabel so lange verrühren bzw. gegen den Schüsselrand drücken, bis sich die Hefe aufgelöst hat.
4. Alle Zutaten so lang miteinander verrühren und weiter lauwarmes Wasser nach Gefühl hinzugeben, bis die Gabel im Teig "steckenbleibt" und nicht umfällt.
5. Den Teig in die Kastenform füllen, mit Wasser leicht bestreichen und nach Belieben mit weiteren Körnern/Leinsamen "verzieren".
6. Den Brotteig in den kalten (!) Backofen schieben und dort ca. eine halbe Stunde ruhen lassen. In der Zeit geht das Gebäck noch ein wenig auf.
7. Jetzt erst den Ofen auf 200° Ober- und Unterhitze stellen. Der Teig bleibt während der Aufheizphase ganz einfach im Ofen. Insgesamt bleibt das Brot ab der Aufheizphase ca. 45 bis 60 Minuten im Backofen. Augen auf - es wird schön braun.
8. Das fertige Brot nach dem Backen so schnell wie möglich aus der Form nehmen (so bleibt es knusprig) und auskühlen lassen.

Sooo lecker! Ich habe das Kartoffelbrot inzwischen mehrfach gebacken. Obwohl es „nur“ auf frischer Hefe basiert und ohne Sauerteig auskommt, bleibt es durch das Roggenmehl und die Kartoffeln einige Tage frisch und saftig. So lässt sich die Fastenzeit doch genießen... ?

Und wer lieber auf Social Media als auf Süßes verzichtet, kann immer noch die [Kokos-Brownies](#) backen ? . Oder einen [Schoko-Cheesecake](#). Lasst es euch schmecken!

## Category

1. Brot & Brötchen

## Tags

1. Brot
2. Hefe

3. Hefeteig
4. Kartoffelbrot
5. Leinsamen
6. Vollkorn
7. Vollkornbrot

**Date Created**

7. März 2019

**Author**

schokohimmel

default watermark