

WISSENSHÄPPCHEN

Podcast Folge #27:

Umami: Der fünfte Geschmack - So machst du Speisen unwiderstehlich!

Umamirezept: Karotten-Miso-Brot

Dieses Brot zählt, seit ich es für meine Karotten-Gourmandise im Mandelbaum Verlag entwickelt habe, zu den Lieblingsbroten meiner Tochter: süßlich Dank Karotten, **umami Dank Miso**.

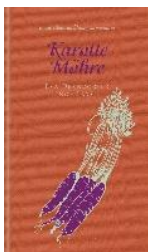
Zutaten für 1 Kastenform:

400 g Universalweizenmehl, 100 g Roggenvollkornmehl , ½ P. Trockenhefe, 1 TL Salz, 50 g helles Miso, 400 ml lauwarmes Wasser, 200 g orange Karotten (geschält und fein gerieben)

Zubereitung:

Beide Mehlsorten, Hefe und Salz gut vermischen. Das Miso im lauwarmen Wasser auflösen. Alle Zutaten kurz verrühren, aber den Teig nicht kneten. Den Teig in einer Teigschüssel zudecken und 6-8 h an einem warmen Ort, z.B. nahe der Heizung, gehen lassen.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig in eine mit Backpapier ausgekleidete Kastenform füllen und nochmals kurz in der Form gehen lassen. Das Brot ca. 1 Stunde backen; noch warm aus der Form nehmen und das Backpapier abziehen, damit das Brot außen trocken bleibt. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Quelle:

Derndorfer E, Fasan I. KAROTTE MÖHRE. Mandelbaums kleine Gourmandise. Mandelbaum Verlag 2022.