



ORF extra

Karotten-Knäckebröt

0.2 Stunden Teigruhe

Backzeit: 60 Minuten

Ergibt 1 Backblech

Gemüseraspel nicht auf, sondern im Knäckebröt sind zwar befremdlich, aber so lecker, dass dieses Rezept den Weg ins Buch gefunden hat. Die Karotten binden den Teig, so dass ohne Weiteres auf Mehl verzichtet werden kann. Das Knäckebröt kann gut in der Resthitze des Ofens gebacken werden oder auf einem Kachelofen trocknen. Wer Knäckebröt in Rohkostqualität mag, kann es bei unter 40 °C 3 - 4 Stunden länger trocknen.

Hauptteig:

200 g Karotten, fein geraspelt
50 g Sonnenblumenkerne, fein gemörsert
30 g Sesamsamen, fein gemörsert
20 g Leinsamen, geschrotet
50 g Wasser
20 g Ingwersaft (Alternative: 20 g geriebener Ingwer)
10 g Olivenöl
1 TL Salz
½ TL Schabzigerklee
½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
½ TL Harrisa-Gewürzmischung, fein gemörsert

- Alle Zutaten gut vermengen.
- Den homogenen und bindigen Teig auf ein Backpapier streichen und mit einem zweiten Backpapier abdecken. Dann mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Das obere Backpapier vorsichtig abziehen.
- Mit einem Messer in beliebig große Stücke aufteilen (dünne Streifen, Rechtecke, Vierecke, Dreiecke) und bei 150 °C Umluft für ca. 30 Minuten backen.

Quelle: **Einfach Brote selber backen. Unsere liebsten Rezepte mit und ohne Sauerteig** Ulrike & Jutta Schneider. Jan Thorbecke Verlag. ISBN: 978-3-7995-1522-1

- Nach 30 Minuten den Dampf aus dem Ofen lassen, auf 50 °C reduzieren und weitere 30 Minuten lang knusprig trocknen. Sind die Stücke dünn, können sie auch schon früher aus dem Ofen.
- Ist das Knäckebrot nach ein paar Tagen nicht mehr so knusprig, einfach in den Toaster geben und vorsichtig trocken rösten.