



**Die Süßkartoffel besitzt vieles, was einem Brot gut tut...** einen charakteristischen Geschmack; mehr Ballaststoffe und Vitamine, als Kartoffeln; Proteine, die zur Teigstruktur beitragen; eine angenehme Farbe; außerdem relativ viel Zucker, der beim Backen karamellisiert. Insgesamt ist ein saftiges und sehr knuspriges Brot entstanden, das zu allen süßen und pikanten Aufstrichen und Belägen schmeckt.

Mittlerweile gibt es Süßkartoffeln, die im Gegensatz zum Nachtschattengewächs Kartoffel zu den Windengewächsen / Nachtschattenartige gehört, für wenig Geld in jedem größeren Supermarkt. Nach Kartoffeln und Maniok belegt die Süßkartoffel den dritten Platz der Weltproduktion von Wurzel- und Knollennahrungspflanzen. All dies verriet mir Wikipedia – denn schließlich will man wissen, was man da verbackt und dann verschluckt...

Die Süßkartoffel kommt in zweierlei Form zum Einsatz: Als Püree, welches wir aus einer ganzen, im Ofen gegarten Süßkartoffel herstellen. Durch den Backvorgang verliert die Knolle etwa ein Drittel an Gewicht und gewinnt Aroma. Ein weiteres Stück Süßkartoffel raspeln wir grob und geben die Raspeln roh in den Teig. Das ergibt hübsche Farbtupfer.

Letztlich verwenden wir für den Hefevorteig und den Hauptteig Quark statt Wasser. Der Geschmack des Brotes gewinnt dadurch an Frische, und die Krume ist leicht feucht-elastisch.

### Gesamtzutaten (für ca. 1 kg Brot)

- 80 g Wasser
- 10 g Anstellgut (Roggen)
- 110 g Roggenmehl 997
- 150 g Quark (Rahmstufe)
- 5,9 g Hefe
- 385 g Weizenmehl 550
- 550 g Süßkartoffeln (netto 365 g:  
1 ganze Süßkartoffel von ca. 450 g  
+ ca. 100 g rohe Süßkartoffel für die  
Raspeln)
- 9 g Zitronensaft
- 15 g Salz

## **Zubereitung** (Fertigstellung ca. 12 Uhr)

**Tag 1 – abends**

### **Süßkartoffelpüree**

Eine ganze Süßkartoffel von etwa 450 g mitsamt der Schale auf ein Backblech mit Backpapier legen und bei 180 °C (Umluft) so lange garen, bis man mit einer Gabel leicht durchstechen kann. Das dauert je nach Dicke zwischen 45 und 75 Minuten. Die Knolle gegebenenfalls ab und zu wenden. Etwas abkühlen lassen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit 9 g Zitronensaft fein pürieren und kühlstellen. Insgesamt sollten knapp 300 g Püree herauskommen. Etwas mehr oder weniger – kein Problem.

**Tag 1 – 18:30**

### **Sauerteig**

- 80 g Wasser, handwarm
- 10 g Anstellgut (Roggen)
- 110 g Roggenmehl 997

Verkneten und 14 Stunden abgedeckt bei angenehmer, warmer Temperatur gären lassen.

### **Vorteig**

- 105 g Quark (Rahmstufe), Raumtemperatur
- 0,9 g Hefe
- 95 g Weizenmehl 550

Gut verkneten und abgedeckt 14 Stunden bei Kellertemperatur (12–14 °C) gehen lassen. Wer keinen kühlen Keller hat, lässt den Vorteig 2 Stunden bei Raumtemperatur anspringen und stellt ihn dann in den Kühlschrank.

**Tag 2 – 8:40**

### **Süßkartoffelraspeln**

Etwa 100 g rohe Süßkartoffel mit dem Sparschäler schälen und grob raspeln, es sollten etwa 80 g Raspeln übrig bleiben. Etwas mehr oder weniger spielt keine Rolle.

**Tag 2 – 8:50**

### **Hauptteig**

- Sauerteig
- Vorteig
- Süßkartoffelpüree
- Süßkartoffelraspeln
- 45 g Quark (Rahmstufe), Raumtemperatur
- 290 g Weizenmehl 550
- 15 g Salz
- 5 g Frischhefe

8 Minuten langsam, dann 8 Minuten schnell kneten. 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

**Tag 2 – 9:40**

Den Teig mehrfach dehnen und falten („stretch & fold“)

**Tag 2 – 9:55**

Zu einem Laib wirken. Leicht bemehlt mit dem Schluss nach unten in einen Gärkorb geben, welcher zuvor mit Stärkemehl eingerieben wurde. 45–60 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

**Tag 2 – 11:00**

Den Laib bei 250 °C (Ober-/Unterhitze) einschließen und schwaden.

**Tag 2 – 11:15**

Nach 15 Minuten den Ofen auf 200 °C herunterschalten und 45 Minuten fertig backen.