



# Karotten-Apfel-Zupfbrot

Zeit gesamt  
🕒 2h

Zubereitungszeit  
🕒 20min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Mittel



## Zutaten

für 12 Portionen

Milch	250 ml
Hefe, frisch	0.5 St.
Zucker	60 g
Weizenmehl, Type 405	600 g
Salz	
Butter	60 g
Eier	2 St.
Karotten	2 St.
Äpfel, rot	1 St.
Apfelsaft	70 ml
Honig	1 EL
Mandeln, gemahlen	75 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, Kastenform 28 cm, grobe Reibe

1. In einem Topf Milch lauwarm erwärmen. In eine kleine Schüssel Hefe zerbröckeln und mit 1 EL Zucker in der zimmerwarmen Milch auflösen. Zugedeckt ca. 15 Min. gehen lassen.
2. Inzwischen in einer Schüssel übrigen Zucker, Mehl, Salz und gewürfelte Butter mischen. Hefemilch und Eier zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Schüssel mit einem sauberen Küchentuch zudecken und Teig an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen, bis er sein Volumen etwa verdoppelt hat.
3. Inzwischen Karotten und Apfel schälen, Apfel vierteln, entkernen und mit Karotten grob raspeln. In einem Topf Karotten- und Apfelpaspel mit Saft auf mittlerer Stufe aufkochen, Honig zufügen und ca. 5 Min. unter Rühren weich kochen. Abkühlen lassen. Mandeln unterrühren.
4. Teig auf etwas Mehl nochmals durchkneten und zu einem Rechteck (ca. 40 x 50 cm) ausrollen. Mit der Karotten-Apfel-Masse bestreichen und in 4 Streifen (à 10 cm Breite) schneiden. Diese quer in ca. 8 cm breite Stücke teilen. Jeweils einige Stücke aufeinanderstapeln und hochkant in eine gefettete Kastenform (30 cm lang) stellen, dabei das letzte Teigstück mit der Füllung nach innen drehen. Zupfbrot zugedeckt nochmals ca. 25 Min. gehen lassen.
5. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Karotten-Apfel-Zupfbrot im Backofen ca. 20–25 Min. goldbraun backen, bei Bedarf zum Ende hin locker mit Alufolie belegen, damit es nicht zu braun wird. Brot ca. 20 Min. in der Form abkühlen lassen, dann herausstürzen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Viel Freunde beim Genießen!

Tipp: Dazu schmeckt Orangenmarmelade.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	325 kcal
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	10 g