Kürbis Brot

Dauer: Mittel Kategorie: Backrezepte Vegetarisch Saison: Herbst



Zutaten

500 G	Kürbisfleisch gekocht
400 G	Dinkelmehl Typ 700
600 G	Roggenmehl Typ 960
100 G	Weizen- oder Dinkelgrieß
CA. 500-600 ML	Wasser
30 G	Salz
1 WÜRFEL	Germ
2-3 EL	Sauerteig (wenn vorhanden)
2 EL	Brotgewürz
ETWAS	Kürbiskernöl
CA. 50 G	Kürbiskerne und einige zum Bestreuen
1 TL	Zucker

Zubereitung

1. Mehl und Grieß mischen, gemeinsam in eine große Schüssel geben.
2. Salz abwiegen, mit 1 TL Zucker und dem Germ im warmen Wasser auflösen.
3. Mit den restlichen Zutaten zum Mehl geben und einen weichen, aber nicht klebrigen Teig kneten.
4. Rasten lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.
5. Zwei Kastenformen mit Öl ausstreichen und mit etwas Grieß und Kürbiskernen ausstreuen.
6. Den Teig in zwei Hälften teilen nochmals gut durchkneten.
7. Wecken formen und in den Kastenformen, an einem warmen Ort wieder ca. 20 Minuten ruhen lassen.
8. Dann mit Wasser bestreichen, mit Kürbiskernen bestreue.
9. Bei 240° abfallender Temperatur auf 180° ca. 45 Minuten ba

SEMINAR BÄUERINNEN