

Rezept Kürbiskernbrot

Rezept Kürbiskernbrot

Da die Kürbiskerne diesem Brot einen sehr frischen Geschmack geben, passt es besonders gut im Sommer zu Gegrilltem und Salat.

Zutaten:

300 g Roggenmehl
500 g Weizenmehl
1 $\frac{1}{2}$ TL Salz
1 TL Koriander
1 TL Fenchelsamen
1 Würfel frische Hefe
3 EL Honig
 $\frac{1}{2}$ l lauwarmes Wasser
4 EL Kürbiskernöl
150 g geschälte Kürbiskerne
3 EL Milch

Zubereitung:

Die beiden Mehlsorten miteinander vermischen, das Salz, den Koriander, die Fenchelsamen untermengen.

Anschließend die Hefe mit dem Honig und dem lauwarmen Wasser gut verrühren und mit dem Öl zu der Mehl-Gewürz-Mischung geben. Den Teig kräftig verkneten und für ca. 30 min an einem warmen Ort gehen lassen. Dabei mit einem Handtuch bzw. dem Deckel abdecken.

Nachdem sich das Volumen des Teiges ca. verdoppelt hat, werden

die Kürbiskerne noch in den Teig mit eingearbeitet.

Aus dem Teig für das Kürbiskernbrot ein Brotlaib formen, mit der Milch bepinseln und auf ein gefettetes Backblech setzen. Erneut mit einem Geschirrtuch abdecken und gehen lassen. Nach ca. 20 min kann das Kürbiskernbrot nun in den Backofen geschoben werden. Dieser muss nicht vorgeheizt werden.

Damit das Kürbiskernbrot nicht zu trocken wird, sollte man eine feuerfeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Anschließend das Brot bei 200°C ca. 60 min backen.

[Zurück zu Brote und Aufstrich](#)

[Zurück zu den Grundteigrezepten](#)