

# Kürbis-Stuten

Saftig, lockerer Kürbis Stuten mit Hokkaido - Bestes Kürbisstuten Rezept, das schnell und einfach gebacken ist.

etwa 20 Scheiben



gelingt leicht



bis 40 Minuten



## Zutaten:

### Für die Kastenform (30 x 11 cm):

Fett  
Weizenmehl

### Hefeteig:

etwa 375 g Hokkaido-Kürbis (netto  
etwa 250 g)  
150 ml Milch  
50 g Butter  
450 g Weizenmehl  
1 Pck. Dr. Oetker Trockenbackhefe  
1 TL Salz  
1 EL Zucker  
1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker

### Zum Bestreichen und Bestreuen:

Wasser  
Kerne-Mix

Wie backe ich einen saftigen Kürbis-Stuten?:

## 1 Vorbereiten:

Kürbis waschen, in Spalten schneiden, Kerne entfernen, grob klein schneiden und 250 g abwiegen. Kürbisstücke mit etwas Wasser in einem kleinen Topf in etwa 15 Min. weich kochen, anschließend überschüssiges Wasser abgießen. Mit einer Gabel musig zerdrücken. Milch erwärmen und Butter darin zerlassen.

## 2 Hefeteig zubereiten:

Mehl in einer Rührschüssel sorgfältig mit der Hefe vermischen. Kürbis und übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Inzwischen Kastenform fetten und mehlen.



## Versuchsküche

### Rezepte und Tipps

- 3 Teig kurz durchkneten, auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in die Kastenform geben. Teig mit etwas Wasser bestreichen, mit Kerne-Mix bestreuen und nochmals so lange an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze etwa 200 °C**  
**Heißluft etwa 180 °C**

- 4 Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

**Einschub: unteres Drittel**  
**Backzeit: etwa 30 Min.**

Den Kürbis-Stuten 10 Min. auf einem Kuchenrost abkühlen lassen, dann stürzen und erkalten lassen.

#### Tipps aus der Versuchsküche

- Den Kürbis kann nach dem Garen auch püriert werden.
- [Hier](#) gibt es viele weitere Tipps & Tricks zum Kürbis.
- Die Kürbismasse kann man gut vorbereiten, einfrieren und bei Bedarf auftauen.

