


Kürbiskern-Landbrot

Ein knuspriges Brot mit Sauerteig und Kürbiskernen.

etwa 30 Stück  etwas Übung erforderlich bis 20 Minuten



Zutaten:

Für das Backblech:

Fett

Hefeteig:

250 g Weizenmehl Type 1050
250 g Roggenmehl Type 1150
1 Pck. Dr. Oetker
Trockenbackhefe
15 g getrockneter Vollkorn-
Sauerteig
2 TL Salz
400 ml lauwarmes Wasser
3 EL Speiseöl
100 g geschälte Kürbiskerne
50 g kernige Haferflocken

Zum Bestreuen:

etwa 10 g Weizenmehl Type
1050

1 Hefeteig:

Beide Mehltypen, Trockenbackhefe und Sauerteig in einer Rührschüssel sorgfältig vermischen. Salz, lauwarmes Wasser und Öl zufügen. Alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. **70 g** der Kürbiskerne und die Haferflocken unterkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Inzwischen das Backblech fetten und den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze etwa 180 °C
Heißluft etwa 160 °C

- 2 Teig leicht mit Mehl bestreuen, aus der Schüssel nehmen und auf der Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten. Teig zu einem Brot formen, auf das Backblech geben und die Oberseite mit einem scharfen Messer diagonal 1 cm tief mehrmals einschneiden. Brot mit etwas Wasser bestreichen, mit restlichen Kürbiskernen bestreuen und nochmals gehen lassen, bis es sich sichtbar vergrößert hat.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

- 3 Das Blech in den Backofen schieben.

Einschub: unten

Backzeit: etwa 45 Min.

Brot nach dem Backen sofort vom Backblech nehmen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

