

Kerniges Kürbisbrot



Zutaten für ein Brot

- 300g Hokkaido (Fruchtfleisch)
- 100g Kürbiskerne
- 80g Honig
- 75g Butter
- 1 Ei
- 250g Weizen-Vollkornmehl
- 250g Weizenmehl Type 550
- 7g Trockenhefe
- 1TL Salz

Zubereitung

- Kürbis in Würfel schneiden und bei kleiner Hitze ca. 10min dünsten.
- Kürbiskerne in beschichteter Pfanne anrösten.
- Kürbis pürieren, noch lauwarm mit Honig, Butter und Ei verrühren.
- Mehl, Hefe und Salz mischen.
- Kürbismischung und Kürbiskerne zum Mehl geben und zu einem glatten Teig kneten (Hand oder Knethaken vom Mixer)
- Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30min gehen lassen, bis sich die Menge verdoppelt hat.
- Teig nochmals mit den Händen durchkneten. Teig in eine Kastenform geben
- Noch einmal 10min gehen lassen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 180°C (Umluft 160°C, Gas Stufe 2-3) auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten backen.

Infos

- 158kcal pro Scheibe
- Zubereitung: 30min
- Dauer: 1h50min
- Schwierigkeit: leicht

(Quelle: <http://eatsmarter.de/rezepte/kerniges-kuerbisbrot>)