

KÜRBISBROT MIT KRÄUTERAUFSTRICH



ZUTATEN (für 1 Brotlaib)

Brot:

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 500 ml Wasser
- 500 g Dinkelmehl Type 630
- 1 TL Ingwer
- 1 TL Koriander
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Cayennepfeffer
- 1 TL Salz
- ½ Würfel Hefe
- 80 - 100 ml lauwarmes Wasser
- 120 g Kürbiskerne

Kräuteraufstrich

- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel halbiert
- 2 Handvoll Kräuter-Blättchen (z. B.: Petersilie, Basilikum, Kresse, Schnittlauch)
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Frischkäse
- 100 g Schmand
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM BROT

- 214 kcal
- 10 g Eiweiß
- 5 g Fett
- 34 g Kohlenhydrate

PRO 100 GRAMM AUFSTRICH

- 224 kcal
- 8 g Eiweiß
- 17 g Fett
- 11 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 60 Minuten
(plus 105 Minuten Gehzeit und 30-40 Minuten Backzeit)



ZUBEREITUNG

1. Den Kürbis waschen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf das Wasser zum Kochen bringen und die Kürbiswürfel für etwa 10 Minuten kochen, bis sie weich sind. Abgießen und abkühlen lassen. Den Kürbis anschließend in einer Schüssel mit dem Pürierstab pürieren.
2. Das Mehl, die Gewürze und das Salz in einer Schüssel mischen. Eine Mulde in das Mehl drücken und die Hefe hinein bröckeln, mit dem Wasser verrühren. Kürbispüree und Kürbiskerne zugeben und alles etwa 10 Minuten lang zu einem glatten Teig kneten. Mit einem feuchten Handtuch abdecken und an einem warmen Ort eine Stunde lang gehen lassen.
3. Währenddessen für den Aufstrich die Sonnenblumenkerne in einer kleinen Pfanne anrösten, abkühlen lassen und grob hacken.
4. Knoblauchzehe schälen und Zwiebel halbieren. Die Kräuter waschen und trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. In den Foodprocessor geben und zusammen mit dem Frischkäse und Schmand zu einer homogenen, glatten Masse pürieren. Die Sonnenblumenkerne unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
5. Den Brotteig noch einmal gut durchkneten und zu einem ovalem Brotlaib formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und leicht mit Mehl bestäuben. Mit einem Handtuch abdecken und erneut an einem warmen Ort für 45 Minuten gehen lassen.
6. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Brot mit einem scharfen Messer in der Mitte einschneiden. Auf mittlerer Schiene etwa 30-40 Minuten backen. Auf einem Rost auskühlen lassen.
7. Das Brot mit dem Kräuteraufstrich servieren.

REISER RÄT

Wenn Sie gegen den Boden des Brotes klopfen und es hohl klingt, ist es fertig gebacken.

