

# KÜRBISBROT

## ZUTATEN

300 g Kürbis, geraspelt und gedämpft  
(z. B. Hokkaido oder Muskatkürbis)  
400 g Dinkelvollkornmehl  
400 g Einkornmehl  
100 g Kürbiskerne, geröstet, ganz  
15 g Salz  
3–4 EL Brotgewürz  
4 EL Kürbiskernöl (ca. 30g)  
½ Würfel frischer Germ  
500 ml Buttermilch  
70–100 ml lauwarmes Wasser (je nach Feuchtigkeit vom Kürbis)

## ZUBEREITUNG

- Kürbis fein oder auch grob raspeln und in der Mikrowelle halb durchgaren bzw. einen im Rohr gedämpften Kürbis mit einer Gabel grob zerdrücken.
- Beide Mehlsorten mit den Kürbiskernen, Salz und Brotgewürz vermischen. Den Germ in 2–3 EL Wasser auflösen und zusammen mit der Buttermilch und dem Kürbiskernöl begeben. Zunächst nur die halbe Wassermenge zugeben. Die Masse mit dem Knehtaken rasch zu einem formbaren, aber nicht zu festen Teig kneten.
- Brotteig in eine mit Mehl gestaubte Brotform einfüllen, die Oberfläche mit ein wenig lauwarmem Wasser befeuchten und zugedeckt eine knappe Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
- Backrohr samt Backblech (und Backtrennpapier oder -folie) auf 220° C Heißluft vorheizen.
- Das Kürbisbrot auf das heiße Backblech stürzen und 10 Minuten bei voller Hitze backen. Temperatur auf 180 °C reduzieren und weitere 50 Minuten fertig backen.
- Während des Backens etwas Dampf zuführen (wenn keine Dampffunktion vorhanden ist, eventuell einige Eiswürfel auf den Backrohrboden legen).

## TIPPS

Das Einkornmehl kann durch Dinkel- oder Weizenmehl ersetzt werden.  
Anstelle von frischem Kürbis können auch tiefgefrorene Kürbisreste oder gedämpfter Kürbis verwendet werden. Je weicher der Kürbis, desto geringer die Wassermenge.

