

# Rübli-Kürbiskernbrot

- Sonntag, Mai 16, 2010

<https://ketex.de/blog/rubli-kurbiskernbrot/>

*Morgen kommt meine kleine Enkelin (16 Monate) für 1 Woche zu Besuch und - da sie sehr gern Rüblikuchen und Rübllibrot isst - muss Opa doch wieder ein Rübllibrot backen!!*

*Mit Hilfe von Steffi aus dem Sauerteigforum habe ich dieses Rezept für ein Rübli-Kürbiskernbrot entwickelt. Es ist ein Rezept für ein 750 g-Brot und im Kasten zu backen. Viel Spaß beim Nachbacken.*

## 1. Sauerteig

- 100 g [Roggenmehl 1150](#)
- 100 g Wasser
- 10 g [Roggen-Anstellgut](#)

Alles gut verrühren und 15-18 Std. bei Raumtemperatur reifen lassen.

## 2. Vorteig

- 75 g [Dinkelmehl 630](#)
- 75 g Wasser
- 1 g Hefe

Auch hier alles klümpchenfrei verrühren und ebenfalls 15 Std. reifen lassen.

## 3. Quellstück

- 80 g Kürbiskerne
- 80 g Wasser

Die Kürbiskerne rösten. Dann das Wasser dazugeben und ebenfalls 15 Std. quellen lassen.

## 4. Hauptteig

- Sauerteig
- Vorteig
- Quellstück
- 75 g fein geraspelte Möhren
- 130 g [Roggenmehl 1150](#)
- 80 g [Dinkelvollkornmehl](#)
- 10 g Salz
- 6 g Hefe

- 30 g Wasser

Zubereitung

Zubereitung

## 5. Zubereitung

Alle Zutaten 7 Minuten in der [Küchenmaschine](#) kneten. Dann folgt eine Teigruhe von 30 Minuten. Erst rund und dann lang wirken, anschließend den Teigling in eine ausgebutterte und mit Kürbiskernen ausgestreute [Kastenform \(für 750 g\)](#) geben. Auch oben mit Kürbiskernen bestreuen und zur Gare stellen. Bei mir dauert die Gare bei 32° in der [Gärbox](#) 70 Minuten. Wenn man keine Gärbox hat, dauert es entsprechend länger.

Anbacken 15 Minuten bei 230°. Jetzt den Ofen auf 180° herunterschalten und noch 25 Minuten backen. Dann aus der Form nehmen und nochmals 10 Minuten nachbacken, um eine schöne, rösche Kruste zu bekommen.

---

-