

# Kürbiskernbrot (etwas für Weizenallergiker)

- Montag, April 16, 2012

<https://ketex.de/blog/kurbiskernbrot-etwas-fur-weizenallergiker/>

*Da immer mehr Menschen eine Weizenunverträglichkeit bekommen oder haben, hier nun ein Rezept für ein Roggen/Dinkel-Kürbiskernbrot. Durch die gerösteten Kürbiskerne bekommt das Brot einen sehr schönen nussigen Geschmack. Wer mag, kann zur Verstärkung des Kürbiskerngeschmacks auch noch einen Esslöffel Kürbiskernöl zugeben. Das Rezept ist relativ einfach nachzubacken und bestimmt auch für Anfänger gut geeignet.*

*Viel Spaß beim Nachbacken.*

## 1. Sauerteig

- 150 g [Roggenmehl 1150](#)
- 150 g Wasser
- 15 g [Roggenanstellgut](#)

Alles gut vermischen und bei Raumtemperatur (besser wären 26°) 15-18 Stunden reifen lassen.

## 2. Brühstück

- 133 g Kürbiskerne geröstet
- 133 g Wasser
- 13 g Salz (gesamte Menge für das Brot)

Die gerösteten Kürbiskerne und das Salz mit heißem Wasser übergießen und auch 15-18 Stunden quellen lassen.

## 3. Hauptteig

- Sauerteig
- Brühstück
- 190 g [Roggenmehl 1150](#)
- 190 g [Dinkelmehl 630](#)
- 100 g Wasser
- 13 g Frischhefe
- 5 g (= 1 TL) [flüssiges Backmalz](#)

Zubereitung

Zubereitung

## 4. Zubereitung

Alle Zutaten ohne das Brühstück 5 Minuten in der [Küchenmaschine](#) kneten, dann das Brühstück zugeben und nochmals 2-3 Minuten kneten. Eine Teigruhe von 30 Minuten einhalten. Den Teig dann erst rund und dann lang wirken und in Kürbiskernen wälzen.

In eine gut gefettete [Kastenform](#) geben (ich nehme zum Einfetten grundsätzlich Butter) und ca. 60-70 Minuten zur Gare stellen.

Den Ofen auf 240° vorheizen und das Brot 15 Minuten bei dieser Temperatur anbacken, bis die gewünschte Bräune erreicht ist. Dann weitere 45 Minuten fallend auf 180° fertig backen.

Wer eine sehr schöne knackige Kruste mag, sollte das Brot bei Umluft 180° noch 10-15 Minuten nachbacken.

---

-