

# Kürbiskernölbrot

Rezept für 1 Portionen  
Dauer: ca. 180 Minuten

## Zutaten:

| Zutat                           | Menge |
|---------------------------------|-------|
| Roggenmehl                      | 210 g |
| Kürbiskerne / Kürbiskörner      | 75 g  |
| Kürbiskernöl                    | 70 g  |
| Weizenmehl (griffig)            | 370 g |
| Trockengerm / Trockenhefe       | 28 g  |
| Salz                            | 15 g  |
| Leitungswasser / Stilles Wasser | 410 g |

## Zubereitung:

Die Kürbiskerne fein hacken oder gehackte Kerne kaufen.

Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und zu einem homogenen Teig kneten. (Per Hand oder mit dem Mixer/mit der Küchenmaschine)

Den Teig zu einer Kugel formen und bei Raumtemperatur ca. 1 Stunde zugedeckt gehen lassen. Anschließend noch einmal durchkneten, zu einem Laib formen und wieder 1 Stunde zugedeckt gehen lassen.

Den Laib an der Oberseite 5 x ca. 1 cm tief einschneiden und mit Wasser bestreichen.

Bei 200°C Umluft im vorgeheizten Backofen ca. 35-40 min. backen. Den Laib zwischendurch 1-2x mit etwas Wasser bespritzen.

Das Brot ist fertig wenn es beim Klopfen hohl klingt und außen eine schöne braune Kruste hat.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-2335-Kuerbiskernoelbrot.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)